

À beira de um ataque de nervos

Executivas estão mais propensas a enfrentar problemas de TPM. Veja como lidar com eles.

Não restam dúvidas de que as mulheres conquistaram, definitivamente, um papel importante nas empresas. Hoje elas são executivas, diretoras e presidentes. A tendência, indiscutível, é o seu crescimento profissional. Porém, nem tudo são flores: jornadas de trabalho excessivamente longas, exigências e cobrança de metas pesam ainda mais quando aliadas a compromissos sociais, maternidade e cuidados com a beleza e a saúde. E a Tensão Pré-Menstrual (TPM), nesse contexto, é a gota d'água para crises de estresse.

Um estudo da Universidade Estadual e do Centro de Pesquisa em Saúde Reprodutiva de Campinas mostrou que a TPM é cada vez mais comum entre as brasileiras. Das 860 entrevistadas, com idade entre 18 e 35 anos, aproximadamente 80% sofrem ou já sofreram com os efeitos da tensão, como inchaço, dores de cabeça, irritação, tristeza e até depressão. Isso significa que oito em cada 10 brasileiras em idade reprodutiva sofrem com o problema, o que equivale a 41 milhões de mulheres. O índice extrapola a média mundial, estipulada em 35% de pacientes com sintomas moderados e intensos, e dá ao Brasil o título de "país da TPM".

— A síndrome não tem cura, mas há como controlar. Não existe tratamento específico, porém cuidar da alimentação, tomar pílula anticoncepcional e praticar alguma atividade física aeróbica, durante 30 minutos, no mínimo quatro vezes por semana, ajuda muito na prevenção da TPM — afirma o ginecologista Leopoldo Cruz Vieira, do

Hospital San Paolo (SP).

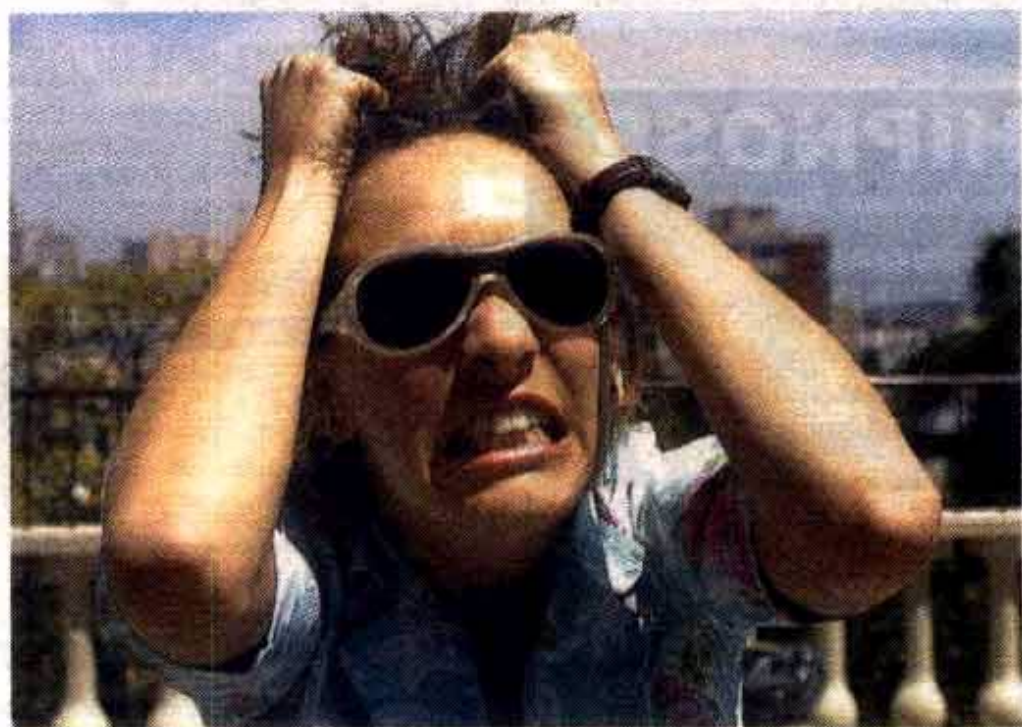
O fato é que cada mulher, a seu modo, lida com algum tipo de alteração emocional na fase que antecede a menstruação, algumas com mais intensidade que outras. E como os sintomas não escolhem lugar, apenas hora para se manifestarem, lidar com esse mal no ambiente corporativo torna-se um desafio e tanto. A revista *Journal of Occupational and Environmental Medicine* divulgou recentemente uma pesquisa que traçou uma análise do desempenho profissional das mulheres no período de TPM. Segundo o estudo, as que sofriam os sintomas faltavam duas vezes mais ao trabalho por mês do que as outras.

Se for analisada a participação das mulheres nos cargos de liderança no país, correspondente a 24% em 2011 — segundo o estudo *Grant Thornton International Business Report*, uma pesquisa trimestral com as opiniões de executivos — o contexto pode ser direcionado para duas realidades: a de que elas estão cada vez mais no comando e a de que precisam estar mais atentas aos sinais da TPM para seguirem nesses postos.

Christian Barbosa, especialista em gerenciamento do tempo e produtividade, afirma que a mulher pode "pular" os dias da TPM. Como assim?

— Basta que ela trace um planejamento das suas atividades, deslocando aquelas mais pesadas para os dias em que ela não estará de TPM. Assim, ela evita as situações de altos picos de estresse — explica.

Nenhum método, porém, é tão eficaz quanto exercitar o autocontrole.



DANIELA XU/BANCO DE DADOS, 25/10/2006

Qual a intensidade da sua TPM?

Identifique os principais sintomas e calcule o grau de sua manifestação:

	Ausente	Leve	Moderado	Intenso
1 - Raiva ou irritabilidade				
2 - Ansiedade ou tensão				
3 - Choro, sensação de rejeição				
4 - Depressão ou desesperança				
5 - Desinteresse pelo trabalho				
6 - Falta de interesse pelas atividades domésticas				
7 - Desinteresse pelas atividades sociais				
8 - Dificuldade de concentração				
9 - Fadiga e falta de energia				
10 - Desejo aumentado por comidas ou doces				
11 - Insônia				
12 - Sonolência				
13 - Sensação de opressão ou descontrole				
14 - Sintomas físicos como dor de cabeça, cólicas, inchaço e ganho de peso				

Avalie como os sintomas interferem na sua rotina

	Leve	Moderado	Intenso
A - Produtividade ou eficiência no trabalho			
B - Relacionamento com colegas			
C - Relacionamento com a família			
D - Atividades sociais			
E - Responsabilidades domésticas			

RESULTADO

SEVERO

Se você assinalar cinco ou mais sintomas do quadro I — nas intensidades moderada ou intensa — e um dos itens citados no quadro II na coluna intenso

MODERADO

Se identificar pelo menos cinco sintomas do quadro I, de grau moderado ou intenso, e uma das atividades do quadro II, na coluna moderado

LEVE

Se os sintomas forem identificados como ausentes ou leves no quadro I e também no quadro II

O QUE FAZER SE O SEU CASO FOR:

LEVE

- Pratique atividades físicas - os exercícios promovem a liberação de endorfina, substância associada à sensação de bem-estar
- Cuide da alimentação, evitando refrigerantes e bebidas alcoólicas, sal, açúcar refinado e chocolate
- Abuse de vegetais verde-escuros, frutas, carnes magras e cereais integrais

SEVERO ou MODERADO

- Você precisa de ajuda médica. O tratamento pode estar baseado em remédios que aliviam os sintomas, terapia cognitivo-comportamental, atividades físicas, além de cuidados com a alimentação