

Veículo: Canal Executivo

Data: 15/07/2011



Carreiras & Gestão

Especialistas dão dicas para executiva lidar com TPM

15-07-2011

Qual mulher nunca se sentiu em uma "montanha russa" de sentimentos, principalmente no período pré-menstrual? Algumas até chegam a ser motivo de piadas entre os homens. É só dar uma ordem com voz mais ativa para escutar "está de TPM?". O fato é que cada mulher, a seu modo e ritmo, lida com algum tipo de alteração emocional na fase que antecede a menstruação – algumas com mais intensidade que as outras.

Como os sintomas não escolhem lugar, apenas hora, para se manifestarem, lidar com esse mal no ambiente corporativo pode ser um desafio e tanto, principalmente quando a mulher atua em cargos de evidência confiança e liderança. A revista *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, periódico que publica estudos relacionados à saúde no trabalho, divulgou 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. Além disso, nessa fase, a produtividade caía mais da metade, e o índice de baixa performance permanecia na média de 7,2 dias por mês.

Ao analisarmos a participação das mulheres nos cargos de liderança no Brasil, correspondente a 24% em 2011 – segundo o estudo Grant Thornton International Business Report, uma pesquisa trimestral com as opiniões de executivos – direcionamos o contexto para duas realidades: a de que elas estão cada vez mais no comando; e a de que precisam estar, em maior proporção, mais atentas aos sinais da TPM para continuarem firmes nesses postos.

Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Estadual de Campinas e do Centro de Pesquisa em Saúde Reprodutiva da mesma cidade, mostrou que o problema é "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 Pré-Menstrual.

O médico Leopoldo Cruz Vieira, ginecologista do Hospital San Paolo, reafirma que a síndrome não tem cura, mas tem como controlar. "Não há um tratamento específico, mas existem algumas formas de prevenção da TPM, dentre elas: cuidar da alimentação, controlar o estresse, tomar pílula anticoncepcional, conforme orientação e acompanhamento médico. Além disso, é fundamental que a mulher pratique alguma atividade física aeróbica, no mínimo quatro vezes por semana, durante 30 minutos", explica.

A Tensão Pré-Menstrual é causada por um conjunto de influências hormonais normais durante o ciclo menstrual e que interfere no sistema nervoso central. A causa não é definida, mas há uma tendência a relacioná-la à progesterona que atua no cérebro alterando os neurotransmissores. “Os sintomas mais comuns são irritação, tristeza, mudanças de humor e cólicas. Outro fato importante, a disfunção é uma doença reconhecida e catalogada, e possui mais de 150 sintomas”, completa Dr. Leopoldo.

Liderar

Ser um líder é, em principal, direcionar a equipe nas realizações das atividades; descobrir soluções estratégicas para determinados problemas; incentivar e estimular colaboradores; guiar o grupo para novas conquistas. Até aqui, nenhuma novidade. Mas, e ser uma líder no período pré-menstrual, como ser tudo isso para a equipe e ainda ter controle ante ao mix de emoções e dores no corpo?

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. A intenção é deixar a semana que antecede esse período o mais livre de urgências possíveis, assim, ela evita as situações de altos picos de estresse”, explica Barbosa.

“Se ela for uma líder, esse método pode ajudar também na hora de distribuir as reuniões do mês, já que alguns encontros, com clientes e outros líderes da empresa, pode ser maçante”, comenta o especialista. Esses são alguns métodos que podem ser aplicados para as mulheres driblarem os sintomas, mas nenhum é tão efetivo quanto o autocontrole.