

Veículo: Zero Hora

Data: 24/07/2011

ZERO HORA

Bem-estar | 24/07/2011 | 16h11min

Executivas estão mais propensas a enfrentar problemas de TPM

Veja como lidar com esses problemas e não fique à beira de um ataque de nervos

Não restam dúvidas de que as mulheres conquistaram, definitivamente, um papel importante nas empresas, como 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 dez 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". São reações que aparecem independentemente da vontade da mulher até 14 dias antes da menstruação, e desaparecem com a chegada do fluxo menstrual. Duram, em média, seis dias, tempo suficiente para tornar a vida da mulher e dos que com ela convivem um verdadeiro tormento.

- A síndrome não tem cura, mas há como controlar. Não existe tratamento específico, mas 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).



Estudo mostra que a TPM é cada vez mais comum entre as brasileiras

Foto: Daniela Xu / Agência RBS



Comente esta matéria

Mais Notícias

Noticiário | 11/08/2011 19h04min

→ Resumo do Correspondente Ipiranga
18h50min - Rádio Gaúcha

Cinema | 11/08/2011 18h56min

→ Roger Lerina comenta os longas "El Casamiento" e "Olhe pra mim de novo"

Inter | 11/08/2011 18h52min

→ Site do Al-Rayyan confirma: Autuori segue no clube

Trânsito | 11/08/2011 18h41min

→ Colisão mata motoqueiro em Caxias do Sul

Geral | 11/08/2011 18h32min

→ Desentendimento em barreira de trânsito termina com agente da EPTC agredido em
→ Verifica com agente da EPTC agredido em
Porto Alegre

Velocidade | 11/08/2011 18h20min

→ Gaúchos enfrentam forte calor e atravessam longo trecho no Rally dos Sertões

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. 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.

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.

Segundo o especialista, se ela for uma líder, o 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. Esses são alguns métodos que podem ser aplicados para as mulheres driblarem os sintomas, mas nenhum é tão efetivo quanto o autocontrole.

VIDA ZH