

Veículo: Revista Melhor

Data: 01/09/2011

Melhor

REVISTA OFICIAL DA ABPPH NACIONAL

gestão de pessoas

Extra

Tamanho do Texto **A+** **A-**

Saúde

TPM produtiva

Com 24% dos cargos de liderança no Brasil, as mulheres podem driblar os efeitos desse período sem prejudicar sua performance no trabalho

✓ Like 23

Tweet 3



Grande parte das mulheres, cada uma a seu modo e ritmo, lida com algum tipo de alteração emocional na fase que antecede a menstruação. Com mais ou menos intensidade, aproximadamente 80% sofrem ou já sofreram com os efeitos da TPM. É o que aponta um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e do Centro de Pesquisa em Saúde Reprodutiva da mesma cidade, que ouviu 860 mulheres, com idade entre 18 e 35 anos. Outra pesquisa revela que mulheres que sofrem com os sintomas da TPM faltam duas vezes mais ao trabalho por mês do que as outras. Nessa fase, a produtividade delas também cai mais da metade, e o índice de baixa performance permanece na média de 7,2 dias por mês. O levantamento foi realizado pela revista *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, periódico que publica estudos relacionados à saúde no trabalho, e traçou uma análise do desempenho profissional das mulheres no período pré-menstrual.

Atualmente, a participação das mulheres nos cargos de liderança no Brasil corresponde a cerca de 24% (dados do estudo Grant Thornton International Business Report). Nesse contexto, é preciso notar que a elas estão cada vez mais no comando e, por isso, precisam estar, cada vez mais, atentas aos sinais da TPM para continuarem firmes nesses postos. Mas como é possível direcionar a equipe na realização das atividades, descobrir soluções estratégicas para determinados problemas, incentivar e estimular colaboradores e, ainda, ter controle sobre o mix de emoções e dores no corpo comuns a esse período? Veja algumas dicas de Christian Barbosa, especialista em gerenciamento do tempo e produtividade.

> **"Pule" os dias da TPM.** "Basta que a executiva 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.

> **Atenção à agenda de reuniões.** Alguns encontros com clientes e outros líderes da empresa podem ser maçantes. Nesse caso, o especialista recomenda que a executiva fique atenta ao seu ciclo no momento de distribuir as reuniões ao longo do mês.

> **Não esqueça o autocontrole.** "Alguns métodos podem ser aplicados para as mulheres driblarem os sintomas, mas nenhum é tão efetivo quanto o autocontrole", conclui Barbosa.

Para driblar a tensão

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 Cruz Vieira, ginecologista do Hospital San Paolo. O médico reafirma que a síndrome não tem cura, mas há 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.