



10 GRANDES
TEMAS DE
GESTÃO



CÉSAR RIBEIRO
DE ALMEIDA

Professor no The Lisbon MBA

Sem stress, mas com resiliência

O ambiente de trabalho de hoje não é apenas muito exigente, competitivo e hostil. Em plena era digital, tornou-se também ritmicamente alucinante e humanamente impossível de acompanhar.

Estamos rodeados de solicitações online e dispomos de muito mais informação do que aquela que conseguimos processar. Como se não bastasse, o meio urbano é cada vez mais populoso e desigual. A crise económica atingiu todas as camadas da sociedade, gerando perda de rendimento, aumento das preocupações com gastos financeiros ou com necessidades de poupança, alterações nos padrões e qualidade de vida, e uma nova vaga de incerteza sobre o futuro. Estes fatores modificaram profundamente a forma como vivemos, como nos relacionamos e como trabalhamos. O stress e os seus efeitos negativos estão

mais presentes do que nunca na nossa sociedade, e as suas formas são mais variadas e intensas, exigindo uma atenção diferente.

As situações geradoras de stress provocam no corpo humano o aumento da adrenalina e da pressão sanguínea, ajudando a distribuir energia pelo corpo de forma a estarmos mais preparados para enfrentar esses desafios. Mas se, por um lado, este mecanismo era vital no tempo em que caçávamos para sobreviver, nos dias de hoje a frequência de alerta físico a que estamos sujeitos promove um desgaste mais rápido das capacidades físicas e mentais, reduzindo o nosso potencial de excelência. Quer isto dizer que o stress, enquanto mecanismo positivo e de alerta primário, está permanentemente a ser ativado, passando rapidamente de tolerável a tóxico, aumentando a inflexibilidade, a

resistência à mudança e a dificuldade em gerir frustrações. Com efeito, são inúmeros os problemas relacionados com stress que afetam a produtividade e a qualidade de vida, numa quase epidemia global.

No entanto, mesmo perante todas as adversidades, há quem consi-

ga manter-se em controlo da situação ou recuperar mais rapidamente. A tendência atual é precisamente a de estudar essa resiliência, procurando formas de a desenvolver e reforçar no quotidiano. Trata-se da capacidade de adaptação perante circunstâncias difíceis, de recuperação após situações complexas ou mesmo traumáticas, e de resistência ativa aos desafios do mundo atual.

Se, por um lado, a resiliência está intimamente ligada aos níveis de autoestima, de maturidade e experiência de vida, por outro, sabemos que ela pode desenvolver-se através de uma maior consciência sobre os limites da condição humana e sobre as necessidades de recuperação de energia, que nos distingue do funcionamento contínuo de uma máquina.

Garantir a eficácia e o autocontrolo emocional perante situações complexas só é possível quando as nossas baterias físicas, emocionais e mentais estão carregadas, e quando atuamos num quadro de valores que reconhecemos como importante e útil. As horas de sono, as pausas para férias e lazer, o exercício físico e a alimentação equilibrada são indispensáveis para a sustentabilidade do corpo humano. Por outro lado, a valorização do trabalho, o bom ambiente organizacional, o convívio com familiares e amigos e os interesses extra-profissionais são fontes essenciais para a segurança emocional. Do mesmo modo, a liberdade para exprimir ideias, colocar talentos em prática e concretizar tarefas com sucesso, assim como o gosto pelo que se faz, são elementos críticos de motivação da mente. Estes exercem uma influência direta sobre o sentido e o significado da nossa vida. Só desta forma podemos conquistar níveis de bem-estar e equilíbrio que nos permitam agir de forma resiliente, ou seja, mostrar flexibilidade perante a adversidade, relativizar, ponderar a melhor solução, e dispor de agilidade mental e rapidez de ação para tomar as melhores decisões com convicção e serenidade – mesmo em situação de stress. ■

Artigo em conformidade
com o novo Acordo Ortográfico

Dispomos de
muito mais
informação do
que aquela que
conseguimos
processar.