

# Os projetos e o estresse nosso de cada dia

No ambiente de projetos é usual a existência de situações de estresse (stress) e conflitos, como consequência de pressões para que não haja extensão de prazos e/ou do orçamento do projeto. Questões interpessoais também fazem parte deste cenário, por vezes, criando um ambiente tenso e agitado. O estresse pode atingir qualquer profissional do projeto, seja o gerente, o patrocinador, os integrantes da equipe, ou até mesmo, os fornecedores.

Estudos na área de estresse revelam que existem quatro níveis distintos: o da apatia, o estimulante, o excessivo e o da exaustão. A nomenclatura não é necessariamente esta, mas foi adaptada de forma a possibilitar auto explicação dos diferentes níveis de estresse, que representa uma reação física (produção e lançamento de adrenalina no organismo) para lidar com situações inesperadas, inclusive, situações positivas.

O primeiro nível, o estresse "da apatia", representa a falta de motivação de uma pessoa para realizar algo, por isso, há autores que o chamam de "estresse negativo". O nível 2 é o "estresse estimulante", que segundo especialistas é a condição ótima, pois há um nível de pressão que é capaz de estimular o profissional a produzir, a realizar algo. O terceiro nível, chamado de "excessivo", é quando o nível de estresse desencadeia distúrbios psico-fisiológicos, como irritabilidade, insônia, ansiedade elevada, sudorese noturna, sonhos confusos e aumento no nível de insegurança pessoal. O nível 4, exaustão, quando os distúrbios mencionados se potencializam, agravando as manifestações físicas e psíquicas, como: queda de cabelos, erupções cutâneas, diarreias, podendo culminar até com depressão e pânico.

Na Web há diversos testes para se medir o nível de estresse motivado não somente por questões profissionais, mas também por aspectos familiares, de saúde, questões de ordem financeira, perda de entes queridos, separações, condição de vida pessoal, etc. Certamente, muitos destes testes têm valor, pois foram desenvolvidos por profissionais especializados no tema, como: médicos, psicólogos, psicanalistas, pesquisadores na área de qualidade de vida; entretanto, o autoconhecimento não deixa de ser uma poderosa ferramenta para realização de um pré-diagnóstico e identificação do nível de estresse que se encontra.

Para os níveis 3 (estresse excessivo) e 4 (exaustão) tornam-se necessárias ações para amenizar a situação, podendo incluir a busca de apoio de profissionais especializados. De qualquer modo, ressalta-se que são quatro os principais pilares para o equilíbrio psico-fisiológico do profissional.



## Pilar 1 – Alimentação

Quando a prioridade é quase exclusiva para o dia a dia profissional, em geral, a disponibilidade de tempo para realizar uma alimentação saudável e em ambiente

adequado torna-se baixa, por isso, muitos profissionais optam pela ingestão de lanches rápidos e por vezes no próprio ambiente de trabalho. Sair para almoçar, respirando ar externo ao escritório, relacionando-se com outras pessoas e observando o contexto urbano, pode representar uma aparente perda de tempo, que certamente será recuperada por uma maior produtividade, além de melhor qualidade na alimentação, maior oxigenação do cérebro, e conseqüentemente, melhor desempenho físico e mental.

## 2

### Pilar 2 – Sono

Cada pessoa tem uma necessidade específica de sono, porém, nem sempre (ou quase nunca?) se consegue atender a essa demanda, sobretudo em situações de estresse em projetos. Sabe-se que após 10, 12 ou 14 horas de trabalho contínuas, a mente segue trabalhando quando a pessoa está dirigindo, jantando, tomando banho ou quando vai para a cama. É difícil encontrar o botão liga/desliga, por isso, recomenda-se que antes de deitar-se a pessoa procure relaxar (banho quente, por exemplo) seguido de alguma atividade que exija do cérebro um bom nível de concentração, desviando a mente das preocupações do dia. Algumas possibilidades: leitura de algo fora do contexto do trabalho ou mesmo um filme (ou um trecho).

## 3

### Pilar 3 – Atividades Físicas

É oportuno que a pessoa tenha alguma atividade física de alongamento do corpo e/ou aeróbica. O ideal é caminhar, fazer yoga, nadar, pedalar ou ir à academia. Especialistas afirmam que quando se busca a solução de um problema em uma sala de estar, o horizonte limita-se a 3, 4 ou 5 metros (parede diante dos olhos); em contrapartida, quando se procura uma saída de uma situação na rua ou em uma estrada, há uma ampliação no horizonte e nas perspectivas de solução. Caso haja absoluta falta de tempo para a realização de qualquer atividade física, deve-se espreguiçar-se demoradamente ao despertar e realizar alongamentos no ambiente de trabalho, procurando ficar atento à respiração e monitoração da postura. Não haverá perda de tempo em observar-se e monitorar-se a cada intervalo de uma hora. É mais uma questão de atitude do que de desperdício de tempo.

## 4

### Pilar 4 – Aspectos sociais

As atividades sociais e de lazer (ouvir música, realizar pequenas viagens, hobbies) possibilitam algum nível de relaxamento, seja sorrindo, brincando ou descontraindo. Conversar com familiares (a sugestão para desenvolver este artigo foi dada por um sobrinho em um almoço de domingo), procurar saber deles, ir a um templo religioso (se aplicável), propiciam uma visão expandida de mundo, de percepção do outro e, sobretudo, de realidade, de real dimensão de nossos problemas e de possíveis soluções.

Evidentemente que todos estão sujeitos a estresse no dia a dia, todavia para algumas profissões isso é mais provável. O ambiente profissional de um gerente ou líder de projetos é marcado por pressões quanto a escopo, qualidade, riscos, prazos e custos dos projetos, tendo sua origem nas diversas partes interessadas (cliente/usuário, patrocinador, equipe do projeto, fornecedor, etc.). O importante é ter autoconhecimento para realizar um pré-diagnóstico e definir ações para sustentação de uma vida profissional equilibrada e saudável, possibilitando realizar-se como pessoa e no exercício da profissão. Esse é, sem dúvidas, seu mais importante projeto, creia!

### Referências

- BASILIO, Andressa. Qual o seu nível de estresse? Disponível em: <<http://www.minhavidade.com.br/bem-estar/testes/11254-qual-o-seu-nivel-de-estresse>>. Acesso em: 10 ago. 2015.
- RAHE, Richard H.. Teste o seu nível de stress. Disponível em: <<http://www.ismabrasil.com.br/testes/teste-seu-nivel-de-stress>>. Acesso em: 11 ago. 2015.
- SILVA, José Pereira da. O que é o Stress e suas causas. Disponível em: <<http://www.josepereiradasilva.com/pt/suplementos/o-que-e-o-stress-e-suas-causas>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

### **ARMANDO TERRIBILI FILHO**

Doutor e pós-doutor em Educação pela UNESP, Mestre em Administração. Professor de pós-graduação da ESIC, Universidade Positivo e UNIVALI (SC). Autor de diversos livros e artigos publicados em vários países sobre Gerenciamento de Projetos, Gestão de Pessoas e Negócios. Diretor da Impariamo – Cursos e Consultoria.