

# Saber o que esperam de você evita problemas



**E**nviar socorro à rodovia, entregar relatórios, mandar e-mails, dar telefonemas importantes... Queremos fazer tudo ao mesmo tempo. Além de atender satisfatoriamente às exigências comuns a qualquer empresa, como estar atento às tarefas e cumprir prazos, temos de enfrentar nossas próprias cobranças por respostas mais rápidas e eficientes o tempo todo. Identificar essas situações para reagir de modo mais natural e saudável é fundamental para produzir melhor e, principalmente, ter mais qualidade de vida.

Em entrevista ao **Gente Ecovias**, a consultora empresarial e vice-presidente de eventos e relações institucionais da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), **Cecília Shibuya**, fala sobre como perceber situações estressantes e como vivenciá-las sem prejuízo para a saúde.

## **Gente Ecovias: Existem algumas dicas para que os colaboradores possam encarar de maneira saudável as situações de pressão?**

**Cecília Shibuya:** As pessoas geralmente acham que precisam fazer grandes mudanças em suas rotinas para ter mais qualidade de vida. No caso de profissionais que se veem constantemente pressionados, o primeiro passo é buscar entender, de forma clara, as expectativas dos gestores. Para isso, desenvolva a assertividade e a capacidade de comunicação. Outras dicas fundamentais são priorizar e focar suas energias naquilo que realmente importa. Evitar desperdício de tempo com reuniões inúteis e improdutivas também é importante, pois, com mais tempo para pensar e tomar decisões, a tendência é que a sensação de pressão diminua. Faça uma lista e coloque todos os fatores e as situações que causam estresse em sua vida. Reconhecer essas situações já é uma atitude para começar a eliminá-las.

## **GE: Como diferenciar uma situação natural e que, muitas vezes, é estressante, de uma situação de pressão que nós**

## **mesmos criamos e colocamos sobre nosso trabalho?**

**CS:** Quando a pessoa vivencia uma situação de estresse, ela tende a achar que é pressionada 24 horas e em todas as situações. Sente-se sempre cobrada de tal forma que nem consegue diferenciar o que é estresse e o que é cobrança. Nessas situações, um olhar mais realista e flexível diante dos problemas pode fazer toda diferença no estado de humor. É indispensável que as pessoas consigam se afastar da tensão que o problema traz e foquem as energias na direção das alternativas de solução. Nesse caso, saber exatamente o que os gestores esperam de você é fundamental para entendermos se estamos sendo cobrados excessivamente ou se nós é que estamos exercendo essa pressão.



## **GE: Quais as consequências negativas, tanto na vida pessoal quanto profissional, dessa pressão criada por nós mesmos?**

**CS:** A pressão criada pelo próprio indivíduo gera um nível de estresse muito alto, pois ele não se dá conta de que é ele quem está criando o problema e, por isso, não busca as soluções adequadas. Assim, do ponto de vista profissional, um funcionário

estressado produz menos, falta mais ao trabalho e fica doente com mais frequência. Do lado pessoal, ele gera ansiedade e se priva do bem-estar físico e emocional.

## **GE: Até que ponto deixar claro para os companheiros quais são nossos limites pode ajudar? É recomendável, mesmo correndo o risco de mostrar-se fraco?**

**CS:** O profissional deve, sim, expressar suas necessidades. Isso não mostra que ele é "fraco", mas que é humano. A empresa deve entender também que os funcionários têm limites que precisam ser respeitados. As pessoas têm de mostrar autenticidade e pleno conhecimento de seus valores, metas e prioridades pessoais. As dificuldades para manter esse equilíbrio e as prováveis consequências para a saúde e para a produtividade pessoal devem ser discutidas claramente com a chefia. Naturalmente, há momentos em que se exige maior dedicação, inclusive de tempo, por exemplo, para a conclusão de projetos especiais, mas isso não deve se transformar em uma rotina. Muitas vezes, a solução está no planejamento e na organização do trabalho e no estabelecimento de prioridades.

## **GE: Para os gestores, há algumas dicas para perceber quando se está exercendo uma pressão negativa sobre os colaboradores? Como corrigir?**

**CS:** O primeiro passo é possibilitar que as pessoas identifiquem quando estão com estresse excessivo e, daí em diante, ajudá-las a lidar com esse problema por meio de algumas ações. Podemos citar treinamentos de gerenciamento do estresse e a orientação em estilo de vida saudável (atividade física e nutrição) como exemplos. As empresas já começam a entender que cuidar do bem-estar e da saúde integral de seus funcionários é fator de suma importância para que eles continuem motivados e mantenham seu mais alto nível de desempenho e produtividade.