

Estresse como ferramenta de performance:

O problema não é o estresse em si. É a forma como lidamos com ele.

Durante muito tempo fomos ensinados a enxergar o estresse como um inimigo. A lógica parecia simples: quanto menos estresse, melhor será nossa qualidade de vida e nosso desempenho. Mas a ciência do comportamento humano e a experiência das organizações mostram algo diferente: o problema não é o estresse em si. O problema é a forma como lidamos com ele. Na verdade, sem algum nível de estresse seria impossível alcançar níveis elevados de desempenho.

O paradoxo da alta performance

Imagine um violão. Se as cordas estiverem frouxas demais, o som será ruim. Se estiverem tensionadas em excesso, elas podem até se romper. O melhor som surge no ponto de equilíbrio. Com as pessoas acontece algo semelhante.

Quando existe pouca pressão, pouca exigência ou poucos desafios, surge a acomodação. A motivação diminui, o aprendizado desacelera e o crescimento profissional fica comprometido. Por outro lado, quando a pressão ultrapassa a capacidade de recuperação, aparecem a fadiga, os erros, a ansiedade e, em casos extremos, o burnout.

***A alta performance não nasce da ausência de estresse.
Ela nasce do equilíbrio entre desafio, capacidade e recuperação.***

Estresse zero não existe

O estresse é uma resposta natural do organismo diante de mudanças, desafios, incertezas e oportunidades. Ele prepara nosso corpo e nossa mente para agir. Foi graças a esse mecanismo que a humanidade conseguiu sobreviver, aprender e evoluir ao longo da história.

No ambiente profissional acontece a mesma coisa. Um projeto importante, uma apresentação para a diretoria, uma negociação estratégica ou a liderança de uma equipe exigem uma ativação física e mental que chamamos de estresse. Eliminar completamente essa reação seria eliminar também uma importante fonte de energia para a ação.

***Por isso, o objetivo não deve ser buscar o “estresse zero”,
mas aprender a administrá-lo.***

O que diferencia os profissionais de alta performance?

Muitas pessoas acreditam que os profissionais mais bem-sucedidos trabalham em ambientes menos pressionados. Na maioria das vezes ocorre exatamente o contrário. Eles costumam lidar com grandes responsabilidades, metas ambiciosas e decisões complexas. A diferença está na capacidade de responder a essas pressões.

Pesquisas e observações organizacionais mostram que profissionais de alta performance normalmente desenvolvem algumas competências fundamentais:

COMPETÊNCIAS FUNDAMENTAIS

Autorregulação emocional
Gestão da energia física e mental
Capacidade de recuperação após períodos de pressão
Resiliência diante das adversidades
Priorização eficiente sob pressão
Foco no que realmente importa

Não é a ausência de pressão que gera resultados superiores. É a capacidade de navegar por ela sem perder a saúde, a clareza e o equilíbrio.

Gestão do estresse é uma competência profissional

Antigamente, lidar com o estresse era visto como uma questão exclusivamente pessoal. Hoje sabemos que isso não é verdade. Da mesma forma que aprendemos a planejar, negociar, liderar ou tomar decisões, também precisamos aprender a administrar nossa energia emocional e cognitiva.

As organizações mais modernas já entenderam isso. Elas sabem que profissionais capazes de gerir adequadamente o estresse tendem a tomar melhores decisões, manter maior produtividade, cometer menos erros, relacionar-se melhor com as equipes e adaptar-se mais rapidamente às mudanças.

Em outras palavras, gestão do estresse deixou de ser apenas uma questão de bem-estar. Tornou-se uma competência estratégica.

Quadro resumo: o que a gestão do estresse produz nas organizações

Quando bem gerido, o profissional...	Quando mal gerido, o profissional...
<ul style="list-style-type: none"> • Toma melhores decisões • Mantém maior produtividade • Comete menos erros • Relaciona-se melhor com as equipes • Adapta-se mais rapidamente às mudanças 	<ul style="list-style-type: none"> • Comete mais erros sob pressão • Apresenta maior fadiga decisória • Perde qualidade nos relacionamentos • Resiste às mudanças • Aumenta o risco de burnout

Em resumo: transforme o estresse em crescimento

O melhor desempenho não acontece na zona de conforto nem na zona de sobrecarga. Ele acontece na zona onde existe desafio suficiente para nos fazer crescer e equilíbrio suficiente para nos permitir continuar crescendo. E essa é uma competência que vale a pena desenvolver todos os dias.

Talvez a pergunta mais importante não seja: “Como eliminar o estresse da minha vida?”; mas sim: “Como posso transformar o estresse em uma fonte de crescimento, aprendizado e performance?”