

# Trabalhando Sob PRESSAO

Esteja no seu melhor quando isso importar



## Trabalhando Sob Pressão: Esteja no seu melhor quando isso importar.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. Nenhuma parte deste relatório pode ser modificada ou alterada de qualquer forma, eletrônica ou mecânica, incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de informações sem permissão expressa por escrito, datada e assinada do autor.

AVISO LEGAL E/OU AVISOS LEGAIS: As informações aqui apresentadas representam a visão do autor a partir da data de publicação. Devido à taxa com que as condições mudam, o autor se reserva o direito de alterar e atualizar sua opinião com base nas novas condições. O relatório é apenas para fins informativos. Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar as informações fornecidas neste relatório, nem o autor nem suas afiliadas/parceiros assumem qualquer responsabilidade por erros, imprecisões ou omissões. Se for necessário aconselhamento sobre assuntos legais ou relacionados, os serviços de um profissional totalmente qualificado devem ser procurados. Este relatório não se destina a ser usado como fonte de aconselhamento jurídico ou contábil. Você deve estar ciente de quaisquer leis que regem transações comerciais ou outras práticas comerciais em seu país e estado. Qualquer referência a qualquer pessoa ou empresa, viva ou morta, é pura coincidência.

Copyright ©

# ÍNDICE DE CONTEÚDOS

| Introdução5   |
|---|
| O que acontece com sua mente e corpo sob pressão?9    |
| A Biologia da Pressão10                               |
| A Mente Sob Pressão12                                 |
| Tomando Melhores Decisões Sob Pressão16               |
| Soluções Psicológicas para a Pressão20                |
| Dicas para ser consciente em situações estressantes29 |
| Conclusão34   |
|   |

"Quando ansiamos pela vida sem dificuldades, lembre-nos de que os carvalhos crescem fortes em ventos contrários e os diamantes são feitos sob pressão." - Peter Marshall

# INTRODUÇÃO

Todo mundo sente pressão em certos momentos, mas algumas pessoas sentem mais do que outras e lidam com isso de forma diferente. Há pessoas que se dobram sob a menor pressão, enquanto outras prosperam sob uma quantidade moderada de pressão, mas sucumbem ao poder da pressão à medida que a magnitude aumenta.

Há também um pequeno grupo de pessoas que parecem ser viciadas em pressão. Eles geralmente trabalham em Wall Street, em salas de emergência ou como empreendedores que assumem riscos. Dada a ampla gama de respostas, pressão e estresse são tópicos interessantes.

Um psicólogo proeminente provou sua habilidade para prever quais casais se divorciarão com uma taxa de precisão de 94%. O melhor critério que ele encontrou para prever quais casamentos durarão e quais não durarão é a capacidade de lidar com a pressão. Como os casais lidam com conversas de alta pressão em

seu relacionamento é o melhor preditor de sucesso ou fracasso do casamento.

A capacidade de gerenciar a pressão pode influenciar cada parte da sua vida:

- Saúde física.
- Saúde mental e emocional
- Relacionamentos
- A capacidade de ser pai
- Carreira
- Finanças

Sua habilidade em lidar com o estresse e a pressão pode afetar esses diferentes aspectos da sua vida. Como a pressão é uma parte comum da vida, aprender a lidar com ela adequadamente faz muito sentido.

Um dos grandes mitos perpetuados em relação aos artistas de alto desempenho e à pressão é que eles "se elevam à ocasião". A ideia de que algumas pessoas têm um

desempenho em níveis médios sob quantidades normais de pressão e têm um desempenho melhor sob alta pressão provou ser falsa. No entanto, eles podem ter um desempenho comparável sob alta pressão, enquanto outros sofrem de desempenhos piores.

Numerosos estudos de jogadores de beisebol, golfistas e jogadores de basquete mostram que ninguém teve um desempenho consistentemente melhor em condições de embreagem do que em condições normais.

Michael Jordan acertou 49,7% de seus chutes ao longo de sua carreira. A porcentagem dele ao tirar tiros vencedores do jogo? 48,0%.

Nenhum jogador jamais foi considerado mais confiável sob pressão, e ele estava apenas um pouco pior sob pressão do que estava sob condições normais de jogo. Muito mais impressionante do que a maioria, mas ainda não é prova de que alguém tenha um melhor desempenho sob alta pressão.

A pressão afeta a todos. Isso influencia alguns mais do que outros.

Independentemente da sua capacidade atual de lidar com a pressão, você pode fazer melhor. Existem inúmeras ferramentas e estratégias disponíveis para aqueles que querem lidar sob pressão com sucesso. A responsabilidade de usá-las é sua.

'Há muito estresse por aí, e para lidar com isso, você só precisa acreditar em si mesmo; sempre volte para a pessoa que você sabe que é, e não deixe ninguém te dizer algo diferente, porque todo mundo é especial e todo mundo é incrível." - McKayla Maroney

# O QUE ACONTECE COM SUA MENTE E CORPO SOB PRESSÃO?

Algumas pessoas gostam de pensar que fazem o seu melhor trabalho sob pressão. Fazemos o nosso melhor quando as apostas são mais altas. Certo? Errado!

Vários estudos mostraram exatamente o oposto. Sob pressão, naturalmente jogamos "não perder" em vez de vencer. Há mais ênfase em evitar riscos do que em fazer um excelente trabalho. É natural adotar uma abordagem que reduza a probabilidade de fracasso e crítica. Este não é o momento em que as pessoas buscam um resultado excepcional.

A segurança se torna o alvo. A mediocridade é o resultado.

### A Biologia da Pressão

Quando seu cérebro se depara com o perigo, até mesmo um perigo imaginário, ele começa uma cascata de respostas fisiológicas para se preparar para esse perigo.

Infelizmente, essas respostas são voltadas para melhorar sua capacidade de responder fisicamente. Você está em um estado fisiológico melhor para correr ou lutar.

No entanto, sua capacidade de tomar decisões sábias está muito comprometida.

Quantas vezes tomou uma decisão sob pressão da qual se arrependeu?

Nesses momentos, o instinto é tomar uma decisão que alivie a pressão o mais rápido possível. As consequências a longo prazo são ignoradas.

Tudo começa no hipotálamo, que é uma estrutura localizada no cérebro.

# Dois caminhos são estimulados quando você se sente estressado:

 Um leva à produção e liberação de corticóides. Esses produtos químicos permitem que o corpo toque na energia armazenada no corpo.

#### 2. O outro caminho envolve adrenalina.

Isso resulta na sensação trêmula e nervosa que você tem antes de fazer um discurso. Existem outros sinais de altos níveis de adrenalina:

- Aumento da frequência cardíaca
- Aumento da pressão arterial
- Digestão lenta
- Boca seca
- Suores aumentados
- Cloração sanguínea aprimorada
- Aumento da tensão muscular
- Aumento da taxa de respiração

Essas são excelentes respostas ao estresse se você precisar evitar ser comido por um tigre dente de sabre ou for atacado em um beco. No entanto, eles não são boas respostas se você não estiver em perigo físico.

O estresse a longo prazo é altamente prejudicial ao corpo e ao tecido cerebral.

"Muitos diretores não querem a pressão de um filme Do tamanho de Pearl Harbor. Mas eu adoro. Eu prospero com isso." - Michael Bay

### A Mente Sob Pressão

Os hormônios e produtos químicos liberados em sua corrente sanguínea não afetam apenas seu corpo, eles também afetam sua mente.

A mente sofre mudanças ao lidar com a pressão:

- 1. O instinto de autopreservação também é mais forte quando sob estresse. As pessoas são muito mais propensas a se envolver em comportamentos egoístas enquanto estão sob pressão.
- O pensamento tende a se concentrar no curto prazo. Seu cérebro quer alívio agora. É mais provável que você tome o caminho mais fácil e se sinta melhor agora do que considerar as consequências a longo prazo.
- 3. A vantagem recebe mais atenção do que a desvantagem ao tomar decisões. Por exemplo, depois de um longo e ruim dia do trabalho, desistir se torna mais atraente. Mais atenção é dada à vantagem de desistir do que às armadilhas de desistir e ficar sem emprego. Quando você estiver mais satisfeito no emprego, irá prestar

mais atenção aos aspetos negativos de desistir.

- 4. O estresse reduz a capacidade do cérebro de ignorar distrações. Isso é parte da razão pela qual os trabalhadores são mais propensos a cometer erros quando sob estresse. É mais desafiador manter o foco no trabalho em mãos.
- A memória de curto prazo, a atenção e o julgamento são prejudicados. A probabilidade de comportamento impulsivo é aumentada.

Embora se acreditasse que o estresse se envolve demais e estimula o cérebro, a verdade está na outra direção. O estresse desengata um pequeno feixe de neurônios no córtex frontal. Esta área está envolvida na tomada de decisão. De certa forma, a pressão faz você "mais burro".

"Eu desisti da minha luta com a perfeição há muito tempo. Esse é um conceito que não acho muito interessante. Todo mundo só quer ficar hem nas fotografias. Acho que é daí que vem parte da pressão. Seja feliz. Seja você mesmo, o dia é muito mais." - Anne Hathaway

# TOMANDO MELHORES DECISÕES SOB PRESSÃO

Pressão e más decisões muitas vezes andam juntas. Existem vários obstáculos para tomar decisões inteligentes quando seus níveis de estresse são altos. Ter consciência desse fato é um primeiro passo importante.

Quando você estiver sob pressão, lembre-se de que precisa ser cauteloso antes de tomar qualquer decisão.

Ataque seu estresse de uma perspectiva fisiológica:

 Torne seu cérebro mais resistente aos efeitos da pressão. A atenção plena é a melhor medicina preventiva para o seu córtex pré-frontal. Esta é a parte do seu cérebro que está entorpecida pela pressão. Quando o córtex pré-frontal não está em

plena capacidade, as emoções têm muita influência nas decisões.

- Quando você está atento, o cérebro mantém a capacidade de filtrar distrações, se concentrar e fazer escolhas mais sábias.
- 2. Diminua a velocidade. Os efeitos do estresse aceleram suas ações e pensamentos. Isso cria ainda mais estresse. Não é fácil desacelerar quando você se sente pressionado a se apressar, mas desacelerar é uma maneira eficaz de sair da sua cabeça e estar mais atento. A desaceleração também proporciona mais tempo para pensar.
  - Suas respostas ao estresse não precisam ser automáticas. Você pode criar um pouco de espaço para respirar e assumir o controle.
- Respire. Sua respiração é um dos poucos processos fisiológicos sob seu controle

direto. Você pode respirar mais rápido, mais devagar, mais profundo, mais raso ou prender a respiração à vontade.

- Assuma o controle da sua respiração quando se sentir estressado. Tente respirar lentamente por 4 segundos, prender a respiração por 2 segundos e expirar por 4 segundos. Não há razão para respirar profundamente.
- Faça respirações de profundidade normal, entendendo que a resposta natural durante os tempos de pressão é respirar superficialmente. Respire a profundidade que você tomaria se estivesse relaxado. Encher os pulmões em excesso cria desconforto e mais estresse.
- 4. Relaxe seus músculos. Relaxar seu corpo diminuirá o estresse que você sente. É natural que seus músculos apertem e mantenham o estresse. Uma massagem ou gravação de relaxamento progressivo pode

liberar muito estresse do seu corpo.

O impacto em sua mente e corpo de situações cheias de pressão é real. **Use seu corpo para combater o estresse e a ansiedade**. Essas ferramentas podem levar tempo para serem aperfeiçoadas, então comece a usá-las imediatamente.

"Estar no controle de sua vida e ter expectativas realistas sobre seus desafios diários são as chaves para o gerenciamento do estresse, que talvez seja o ingrediente mais importante para viver uma vida feliz, saudável e gratificante." - Marilu Henner

# SOLUÇÕES PSICOLÓGICAS PARA A PRESSÃO

Há também maneiras psicológicas de lidar com o seu estresse. Use todas as ferramentas disponíveis para você. As ferramentas fisiológicas são úteis, mas são ainda mais potentes quando combinadas com ferramentas psicológicas. Ataque sua resposta natural à pressão de todos os ângulos.

- 1. A pressão não exige que você se comporte de uma certa maneira. Um determinado pensamento, crença ou emoção não precisa levar a uma determinada ação. Você tem a opção de resistir aos seus instintos e ser mais deliberado em suas decisões.
  - Só porque você está se sentindo frenético ou sente que deve decidir rapidamente não significa que você deve escolher um curso de ação

impulsivamente. Você pode escolher conscientemente tomar seu tempo e considerar suas opções.

#### 2. Olhe para frente, muito à frente.

Quando você tiver 80 anos, você vai se importar com aquele relatório enorme que seu chefe queria na sua mesa até segunda-feira? O estresse de pagar suas contas 30 anos antes será importante?

- Pense nas coisas que você estava estressado há 20 anos. O que você acha deles agora? Você vai se sentir da mesma maneira daqui a 20 anos.
- 3. Considere que você pode ter mais de uma boa escolha. Há uma tendência a acreditar que você só tem uma boa opção, especialmente quando estressado. Só porque você tem várias opções não significa que uma delas seja ruim.

- 4. Concentre-se no que você quer. Sob pressão, tendemos a tomar decisões para evitar resultados negativos, em vez de perseguir resultados positivos. Decida o que você quer, então tome uma decisão que apoie isso. A ansiedade amplifica o negativo. Volte sua atenção para o positivo.
- Veja a pressão como uma oportunidade de se divertir ou de se desafiar. Você pode escolher abraçar esses momentos, em vez de temê-los.
  - Quando essas situações são vistas como fazer ou morrer, sua autoconfiança vacila e seu medo do fraçasso cresce.
  - Respondemos positivamente a um desafio não ameaçador. A resposta fisiológica a um desafio saudável fortalece sua capacidade de desempenho. Seu corpo é mais capaz e

você pensa com mais clareza.

- Nós murchamos sob pressão e prosperamos em desafios, então transformamos tudo em um desafio pessoal. Desafie-se para ver se você consegue encontrar a melhor solução enquanto permanece feliz e relaxado.
- 6. **Abaixe as apostas.** De pé sobre um putt para ganhar o Masters, o jogador de golfe seria sábio em dizer a si mesmo, "É apenas mais um putt." Quanto mais importante você tornar o evento em sua mente, mais pressão você sentirá.
  - Diga a si mesmo que não importa.
     Pode parecer exagerado, mas não é mais ridículo do que convencer a si mesmo de que a situação é mais importante do que é.
- 7. Concentre-se na tarefa, não nos resultados. Essa é outra maneira de dizer

para manter sua atenção nas soluções e executar essas soluções, em vez de no desafio.

- Ao se concentrar na tarefa, seu cérebro será acionado para fazer as coisas certas. Se você precisar preencher um relatório, saberá que precisa encontrar as finanças do último trimestre. Você pode nunca olhar para as finanças se estiver muito ocupado se preocupando com o que acontecerá se não fizer isso.
- Para tarefas mais longas, continue se lembrando da sua missão. Lembre-se todos os dias.
- Você aprenderá que focar em cada etapa da solução é a melhor maneira de aumentar as chances de sucesso.
- 8. Lembre-se das vezes em que você estava no seu melhor. Lembrar de seus sucessos passados aumenta sua confiança

e reduz a dúvida. Pense nos seus maiores sucessos, especialmente se você tiver memórias positivas do seu passado de situações semelhantes ao seu desafio atual. Se você foi bem-sucedido uma vez, você pode ser bem-sucedido novamente.

- 9. Confie nos seus sentidos para mantêlo aterrado. Sua mente fica louca quando você está estressado. Seus pensamentos estão em todos os lugares, mas no momento presente. Uma maneira rápida de trazer sua mente de volta ao presente é se concentrar em seus sentidos.
  - O que você está vendo agora? Descreva cinco coisas que você pode ver.
     Descreva-os em detalhes. Fale em voz alta se puder.
  - O que você está ouvindo agora? Feche os olhos e descreva o que ouve.

- O que você sente? Você está com frio? Você sente pressão nas costas? Você sente o chão debaixo dos seus pés?
- Faça a si mesmo essas perguntas várias vezes ao dia e sempre que seu foco estiver vagando.
- 10. Prática. Estamos sob diferentes quantidades de pressão a cada dia. Pratique com situações que envolvem menor estresse. Se você puder lidar com situações que são levemente estressantes de forma mais eficaz, você se tornará melhor em lidar com situações de maior estresse. Algumas situações de menor estresse podem incluir:
  - Estar preso no trânsito
  - Sentado em uma reunião horrível

- Conversando com alguém que você não gosta
- Fazendo uma pequena apresentação
- Organizando uma festa
- Use suas ferramentas em situações de menor estresse, mesmo que você não precise delas. Se você não usá-las durante períodos de menor estresse, eles não estarão disponíveis quando você mais precisar deles. A prática é importante.

Existem muitas ferramentas mentais disponíveis para diminuir a pressão que você sente ou aumentar sua capacidade de se concentrar e tomar boas decisões, apesar disso. Novamente, a prática é importante.

Comece a usar essas ferramentas em sua vida diária. **Sua capacidade de se concentrar,** 

# aproveitar a vida e tomar decisões sábias florescerá. Use sua mente a seu favor.

"Se você não acha que sua ansiedade, depressão, tristeza e o estresse afetam sua saúde física, pense novamente. Todas essas emoções desencadeiam reações químicas em seu corpo, o que pode levar à inflamação e a um sistema imunológico enfraquecido. Aprenda a lidar, querido amigo. Sempre haverá dias sombrios." - Kris Carr

## DICAS PARA SER CONSCIENTE EM SITUAÇÕES ESTRESSANTES

Você já sabe como usar seus sentidos para estar mais atento, mas há muitas outras estratégias que você pode usar. O aumento da atenção plena ajudará em outras áreas da sua vida. Aqueles que são mais atentos relatam melhores relacionamentos, sono e mais felicidade. A atenção plena é como a pílula vitamínica da saúde mental.

O que é atenção plena? Atenção plena é prestar atenção de uma maneira particular. Você escolhe a coisa em que vai prestar atenção e presta atenção de uma maneira sem julgamento. Suponha que você se depare com um sem-teto na sua caminhada para o trabalho. Você percebe os sapatos dele.

Até agora, tudo bem.

Mas uma vez que você faz um julgamento sobre os sapatos dele, você não está mais atento. Você pode dizer para si mesmo que os sapatos dele são baratos, ou sujos, ou até mesmo azuis. Você pode dizer para si mesmo que ele tem sapatos bonitos. Não importa se o seu julgamento é negativo, neutro ou positivo. Uma vez que você aplica um rótulo nos sapatos em sua mente, você não está mais atento.

Se você puder caminhar pelo seu dia dessa maneira, não vai acreditar o quão relaxado e feliz você se sente.

Você vai se surpreender!

# Aprenda a estar atento durante os momentos mais desafiadores:

1. Concentre-se na sua respiração.

Apenas observe sua respiração. Observe como o ar se sente quando se move pelo

seu nariz. Observe como seu peito e barriga se movem.

• A chave é observar, não fazer julgamentos. Se você disser para si mesmo, "Eu nunca notei o quão grande é o meu estômago desse ângulo," Você não está prestando atenção consciente à sua respiração. Evite rotular sua respiração como boa, ruim, grande, pequena ou qualquer outra coisa. Você está apenas observando.

#### 2. Use tarefas simples como prática.

Enquanto você está se vestindo, não pense em nada além de se vestir. O mesmo vale para tomar banho, dirigir para o trabalho ou almoçar. Esteja atento às suas atividades.

3. **Observe a natureza**. Esteja atento a um objeto natural, como uma árvore ou um pássaro, em seu ambiente. Apenas se concentre nisso e mantenha seus pensamentos quietos. Observe qualquer

coisa sobre isso sem falar consigo mesmo sobre isso. Não há razão para dizer para si mesmo: "Aquele pássaro com certeza é azul." Você está olhando para isso, então não há razão para dizer a si mesmo algo que você já sabe.

- Se você estiver preso dentro de casa, olhe pela janela ou encontre uma fotografia online.
- 4. Use um lembrete. Use um cronômetro para se lembrar de estar atento várias vezes durante o dia. Pelo menos uma vez a cada hora, passe um minuto ou mais sendo o mais consciente possível. Em breve se tornará um hábito.
- 5. **Medite**. Aqueles que meditam regularmente não podem dizer o suficiente sobre os benefícios. Há muitas maneiras de meditar, mas a mais simples é sentar confortavelmente e se concentrar na respiração por pelo menos 10 minutos.

Quando sua mente vagueia, e vai, traga sua atenção de volta à sua respiração.

 É difícil acreditar que algo tão simples possa fornecer benefícios tão poderosos. Continuem com isso. Tente trabalhar até 30 minutos pelo menos uma vez por dia.

Todos podem ganhar sendo mais atentos.

Não é apenas para monges meditando em uma caverna. A atenção plena tornou-se uma ferramenta popular no campo da medicina e da psicologia. Você tem tudo a ganhar, aumentando sua capacidade de ver o mundo de uma perspectiva consciente.

"A maior arma contra o estresse é a nossa capacidade de escolher um pensamento em vez de outro." - William James

### **CONCLUSÃO**

O estresse e a pressão fazem parte da condição humana. Considere que se seus ancestrais nunca sentissem nem respondessem à pressão, você não estaria aqui. Seus genes teriam sido extintos da Terra há muito tempo.

Mas os tempos mudaram. Aqueles que vivem em países do primeiro mundo não enfrentam os tipos de ameaças que atormentaram nossos ancestrais. Temos muito o que comer, ninguém está tentando nos matar em uma guerra e não estamos sendo perseguidos por animais selvagens. A necessidade de uma forte resposta fisiológica ao estresse raramente existe mais.

Você tem desafios, mas a resposta de luta ou fuga faz mais mal do que bem nos dias modernos. É questionável se você poderia eliminar essas respostas instintivas, mas você pode minimizá-las e melhorar sua capacidade de trabalhar com elas

sem ser impactado negativamente por seus efeitos.

A pressão resulta em mudanças fisiológicas que alteram a maneira como seu cérebro funciona. A capacidade de tomar boas decisões e ignorar distrações está comprometida. Seu cérebro tenta eliminar o desconforto causado pela adrenalina, mesmo à custa do seu sucesso a longo prazo. Tudo o que ele quer é alívio.

Existem ferramentas para diminuir o impacto dessas sensações corporais negativas. Você também pode aprender a se sentir confortável com eles.

Como em qualquer outra coisa, a chave para o sucesso em lidar com a pressão é o conhecimento e a prática. Pratique tomar boas decisões e manter o foco durante situações levemente estressantes. A prática provará ser inestimável quando a pressão estiver em andamento e você deve estar no seu melhor.

Lembre-se de que ninguém está realmente no seu melhor quando está sob um alto nível de pressão. Aprimorar suas habilidades no gerenciamento de situações cheias de pressão garantirá que você possa fazer o seu melhor sob as circunstâncias.