

A síndrome da pressa no ambiente de trabalho

A International Stress Management Association do Brasil (ISMA-BR) – entidade internacional que estuda as causa e os efeitos do estresse – divulgou recentemente um estudo apontando que um em cada três profissionais brasileiros sofre de um distúrbio chamado síndrome da pressa. Caracterizado por um comportamento crônico e injustificado em que predominam a impaciência e a ansiedade na solução das situações cotidianas, esse transtorno pode ser identificado por meio de sintomas como sono agitado, estado de tensão constante, intolerância e dificuldade de memorização. “As pessoas que sofrem desse distúrbio estão sempre se questionando se vão conseguir dar conta das suas tarefas diárias, o que gera um nível de ansiedade muito grande”, explica a psicóloga Ana Maria Rossi, PhD, presidente da ISMA-BR. Outra característica comum aos indivíduos que têm a síndrome é agitação ao falar, andar ou escrever. Ela cita como exemplos a intolerância no trânsito ou na fila do supermercado. O estado de tensão constante pode causar doenças como dores musculares, cansaço crônico, insônia, azia, hipertensão e aumento dos níveis de ansiedade, porta de entrada do estresse, esse sim, um conjunto de reações que pode desencadear doenças sérias como infarto, úlcera ou gastrite. E o pior: a pessoa não sente que está agindo dessa forma. “Esse distúrbio é provocado pelo próprio indivíduo que incorpora um padrão de comportamento conduzido pela pressa sem se aperceber”, destaca Ana Maria. Quando incorporada ao comportamento, a falta de organização sistemática leva o indivíduo

“Esse distúrbio é provocado pelo próprio indivíduo que incorpora um padrão de comportamento conduzido pela pressa sem se aperceber”

Ana Maria Rossi

a manter-se acelerado no dia a dia. “Esse comportamento se torna tão automático que ela já não consegue diferenciar quando ela precisa ou não correr”, diz a psicóloga. Para desacelerar é preciso estar disposto a mudar

Pressa no trabalho

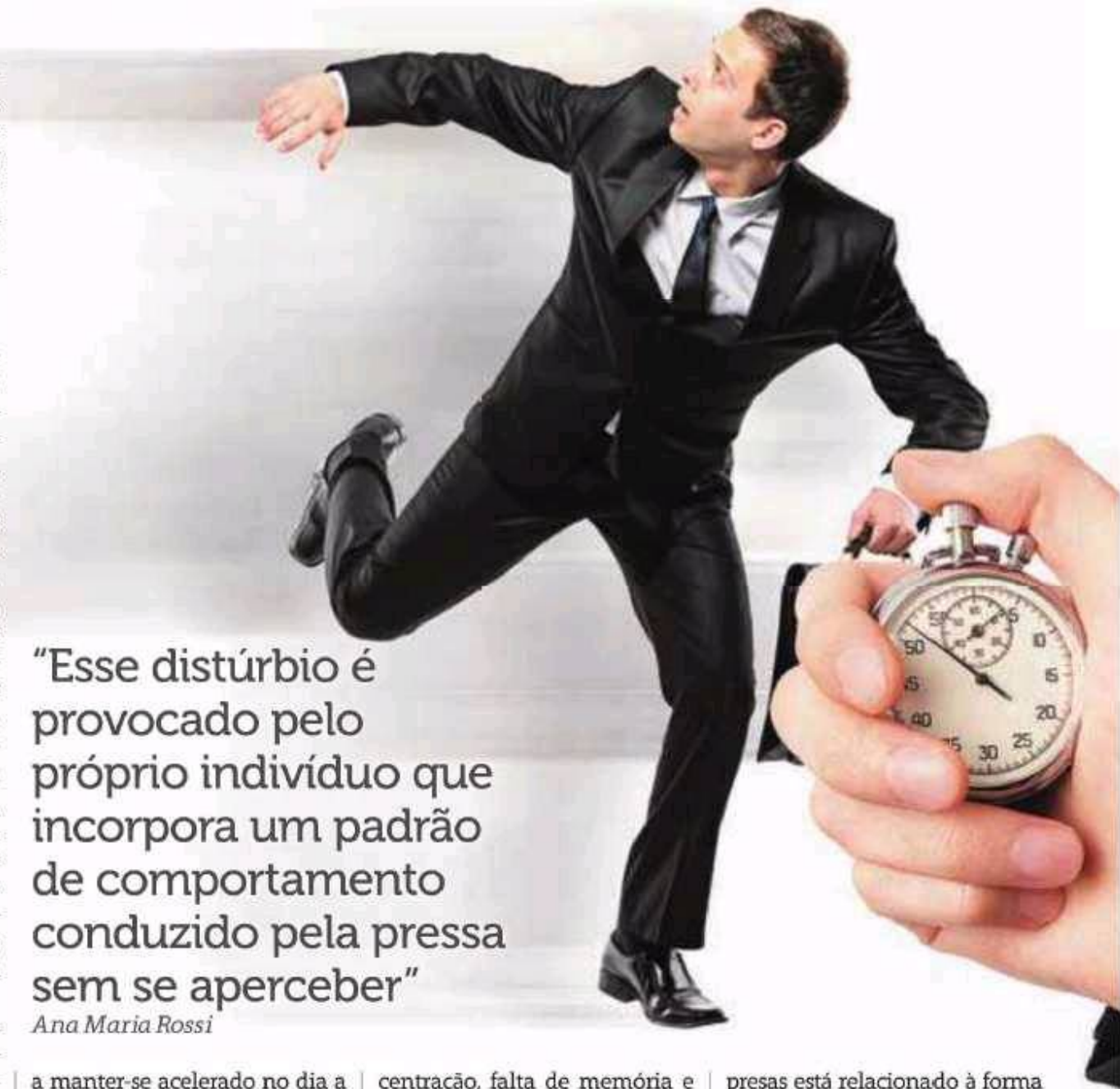
Embora o estudo não mensure o grau de comprometimento desses comportamentos no ambiente de trabalho, não é equivocado afirmar que os profissionais que apresentam os sintomas da síndrome da pressa têm o rendimento prejudicado. Dificuldade de con-

centração, falta de memória e intolerância com pessoas que tem um ritmo mais lento são alguns dos distúrbios que prejudicam o aspecto profissional. E se a atividade estiver relacionada ao atendimento ao público, como no caso das farmácias, pior ainda. “As pessoas que têm síndrome da pressa têm dificuldade em prestar atenção aos pequenos detalhes, característica importantíssima para quem atua na área de saúde”, comenta Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade. O estado de urgência nas em-

presas está relacionado à forma como as pessoas encaram a sua atividade e pode criar um verdadeiro círculo vicioso. “As pessoas replicam esse comportamento no ambiente de trabalho: líderes urgentes criam chefes urgentes que criam funcionários urgentes”, identifica o consultor. “E ao final do dia estão todos cansados, irritados e estressados”.

Mudança de atitude

Segundo Barbosa, cabe ao líder identificar e ajudar a equipe mudar esse comportamento. Mas a responsabilidade não é só do administrador: “Cada um



TESTE

A psicóloga Ana Maria Rossi, PhD, presidente da International Stress Management Association do Brasil (ISMA-BR) desenvolveu um teste de apoio na identificação da síndrome da pressa.

Responda verdadeiro ou falso aos itens abaixo

1. Minhas obrigações diárias excedem as horas do meu dia.
2. Sinto-me culpado quando não sou produtivo.
3. Sou intolerante com as pessoas que têm um ritmo lento.
4. Uso medicamento ou bebida alcoólica para descontraír.
5. Meus familiares/amigos têm comentado que estou sempre apressado.

VOCÊ SOFRE DA SÍNDROME DA PRESSA?

AVALIAÇÃO

Até 1 item verdadeiro:

Parabéns! Você está em controle da sua vida. Continue priorizando sua qualidade de vida.

De 2 a 3: Alerta! Sua pressa está afetando sua qualidade de vida. Programe-se para mudar os comportamentos que colocam sua saúde em risco.

Acima de 3: Pare! Sua saúde está em perigo. Os riscos são grandes (cerca de 70%) que você adocça. Planeje mudar o que puder e aceitar o que não tiver controle para mudar.

dos colaboradores tem que reconhecer seu próprio ritmo e buscar alternativas para diminuir o estado de alerta constante".

Muito da sensação de excesso de tarefas tem a ver com a desorganização da rotina. Nesse caso, a primeira pergunta a se fazer é: como você está usando o seu tempo? "Boa parte das pessoas perde horas em tarefas que não são prioritárias e quando veem o dia acabou e aquilo que realmente era importante não foi feito", observa o especialista, autor de vários livros sobre o assunto. Para ele, a busca de soluções passa pela adoção de um programa de gestão do tempo e pela prática de atividades como ioga ou meditação, que ajudam a desacelerar.

Gestão do tempo

A palavra planejamento pode soar como algo óbvio, mas para quem tem síndrome da pressa ela não é tão simples assim. A pessoa não percebe que está gastando mais tempo do que o realmente necessário, dando margem à dispersão e à dificuldade em estabelecer as prioridades. O primeiro passo para reduzir o ritmo é adotar um método que ajude o indivíduo a planejar o seu dia, ou seja, a forma como vai organizar suas demandas. Depois disso, é preciso escolher uma ferramenta para ajudá-lo a controlar a execução dessas tarefas com uma agenda, um caderno, uma planilha, um software ou até o smartphone.

A terceira etapa consiste em criar a rotina de transferir para a ferramenta escolhida as tarefas a serem realizadas. "Tirando essa demanda do seu cérebro é mais fácil manter-se tranquilo", ensina Barbosa. Por fim, basta sincronizar as tarefas: "Nessa fase, é possível sistematizar uma rotina, programar períodos maiores com antecedência e trabalhar com a previsibilidade".

Além dos agravantes à saúde física e profissional, a síndrome da pressa afeta o lado emocional. "O estado de ansiedade constante faz com que as pessoas vivam no futuro e deixem de aproveitar o momento presente e as pequenas alegrias do dia a dia", conclui o especialista. Esse sim é o melhor dos motivos para acabar com a pressa.

"Boa parte das pessoas perde horas em tarefas que não são prioritárias e quando veem o dia acabou e aquilo que realmente era importante não foi feito"

Christian Barbosa

ORGANIZE SEU TEMPO

Veja algumas dicas de Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade, que podem ajudá-lo a organizar seu tempo.

1. Escolha uma agenda: não administre seu tempo com base na memória;
2. Planeje sua semana para ganhar tempo;
3. Tarefas grandes ou complexas devem ser reduzidas em subtarefas;
4. Reserve um tempo no seu dia para o imprevisto;
5. Estabeleça objetivos;
6. Priorize o seu dia;
7. Compartilhe responsabilidades;
8. Organize seu ambiente;
9. Reserve um tempo para você;
10. Saiba dizer não.



ACABE COM A FALTA DE INICIATIVA EM SUA EQUIPE!

A VendaMais descobriu que existem sete fatores que impedem as pessoas de terem iniciativa. Eles são tão prejudiciais que os chamamos de monstros da iniciativa. Conheça cada um e saiba o que sua empresa pode ganhar se exterminá-los.



- **Elimine o Resistencius** e tenha pessoas mais flexíveis às mudanças.
- **Extermine o Perdidos** e veja mais melhorias e resolução de problemas.
- **Acabe com o Tagarelus** para sua equipe reclamar menos.
- **Detone o Temerossus** e para que as pessoas coloquem as ideias em prática.
- **Destrua o Receosus** tenha uma equipe preparada para agir.
- **Mate o Erronius** e evite erros.
- **Aniquile o Preguicius** para que as pessoas não desistam de suas metas.

QUER EXTERMINAR TODOS ESSES MONSTROS?

Adquira o **Treinamentos VendaMais** com o tema **Iniciativa** – Extermine os monstros que impedem você de agir! Você terá um kit pronto com tudo o que precisa para treinar sua equipe: Manual do Líder, Apresentação em PowerPoint, Material Multimídia, Apostila do Vendedor, Conteúdo Complementar, Fichas e Roteiro de Orientação, Suporte de Consultoras Especializadas.



Conheça as outras edições do **Treinamentos VendaMais!**

www.treinamentosvendamais.com.br

PARA COMPRAR, ACESSE O SITE:

www.editoraquantum.com.br

Se preferir, ligue para:

4004-0174 ou 0300 789-2010