

O STRESS E A ATIVIDADE GERENCIAL

Esther Cabado Modia
Doutora em Psicologia

O stress pode manifestar-se como uma reação instintiva de defesa e como resultado de uma avaliação psicológica. Dessa forma, a relação que a pessoa estabelece com o entorno é que vai modelar e graduar o que ela considera stressante. Assim, quando a pessoa avaliar que se encontra sob ameaça, ou em situação de perda, de perigo eminente, ou ainda, sente-se desafiado, o stress irá manifestar-se como reação de defesa, física ou psicológica, visando re-estabelecer a consonância e a integridade física do organismo. Na perspectiva de que o stress somente ocorre se for avaliado como tal, no que se refere à atividade gerencial, destacam-se aqui, as significações de stress de profissionais que atuam na gerência intermediária por estarem constantemente sob a pressão e a cobrança das diretivas, das ordens que recebem da alta direção. Assim, o gerente de nível intermediário deve acatar decisões que não lhe são próprias e, como gestor, deve fazer com que as ordens sejam cumpridas, com competência e nos prazos pré-estabelecidos. Pesquisa recente confirma o que se observa no dia a dia desses profissionais. É notável que a centralidade de suas vidas está voltada para o trabalho, o investimento energético e a motivação, norteia-se nos valores corporativos em que o comprometimento e a fidelidade à organização prevalece sobre as demais dimensões presentes no cotidiano de cada um. Salienta-se, então, que a dimensão da vida pessoal fica em segundo plano para que possam atender as exigências organizacionais, tais como o imperativo em manter-se atualizado e certificado no seu conhecimento e habilidades no trabalho. Quanto às significações de stress, as mais relevantes, estão canalizadas para as situações de trabalho, em que o stressor está vinculado ao cumprimento das metas de prazos curtos. Não ter o controle da situação stressante, é outro fator de stress comum à atividade. Ao definir o que entendem por stress, os gerentes homens apontam os fatores externos de stress, os agentes que interferem no bom desenvolvimento das atividades. Assim, os stressores mais citados foram: “estar sempre sendo cobrado”, “a pressão que a pessoa vive no trabalho”, “a sobrecarga de trabalho”, “o stress de ter muitas responsabilidades” e, o stress avaliado como “um desafio estimulante”. Por sua vez, as gerentes mulheres, são mais centradas nas emoções e nos sentimentos que emergem nas situações stressantes. Para elas, a definição de stress remete a um sintoma, é algo interno à pessoa, algo que se sente, por exemplo, “o stress é uma alteração física decorrente de alguma alteração psicológica”, ou “o stress é fadiga, é irritabilidade, é a sensação física e mental de não aguentar mais”, ou ainda, “o stress é quando você perde o prazer nas coisas que faz, e se cansa”. Os modos de enfrentar o stress mostram a diversidade nas respostas dos homens e das mulheres. As escolhas dos homens evidenciam a presença da razão, da estratégia e da objetividade para dar conta dos stressores, prevalecendo duas categorias de coping: 1) “Eu enfrento o stress de frente, como um desafio” e 2) “Eu me afasto para pensar melhor”. Dessa forma, os problemas que surgem são administrados na perspectiva de que tudo tem uma solução desde que seja encarado de maneira racional e, quando há a intervenção da emoção, para não agir com base no impulso, encontra-se um espaço para refletir e depois tomar a decisão mais acertada. Percebe-se também que os gerentes que enfrentam o stress como um desafio, encaram os stressores com entusiasmo e prazer, como um jogo prazeroso que precisa ser vencido. “Relaxar por meio de leituras de auto ajuda” foi também apontado e, neste caso, o enfrentamento ao stress é menos eficaz, pois o coping não se dá no momento do evento stressante. O coping das mulheres também revelou diversidade de respostas quanto ao modo de enfrentar seus stressores em que predomina o “esquivar-se da situação para acalmar-se primeiro e, depois enfrentam o stressor”. Tomar um calmante leve, à base de maracujá ou florais também foi citado e, algumas fazem terapia para se fortalecer emocionalmente e, aprender a dizer não às pressões sofridas. Fazer amigos, buscar apoio e trocar idéias foi citado como eficaz processo de coping. Procurar relaxar e espalhar por meio de um lazer prazeroso com a família nos “finais de semana, também é um recurso das mulheres para “recarregar baterias”. Diferenciou-se aqui a gerente que ressaltou enfrentar prontamente os stressores e a sua estratégia consiste em diminuir os seus efeitos para poder controlá-los, notando-se então uma afinidade com as estratégias dos gerentes homens. A produção de sentido de stress na atividade gerencial pesquisada mostrou semelhanças e diversidade revelando a interdependência da pessoa com o contexto social.