

Respire: Cuidar também é essencial

Tema de hoje: **Gestão do estresse**

Gestão do estresse é o conjunto de estratégias que ajudam a lidar com as pressões e desafios do trabalho de forma equilibrada, sem perder o foco, a saúde mental e a clareza nas decisões. Não se trata de eliminar o estresse, mas de aprender a reconhecê-lo, compreendê-lo e transformá-lo em algo que nos impulse, e não que nos paralise.



Por que é importante numa URE?

Nos períodos de maior exigência, o estresse pode se acumular e afetar a clareza, a paciência e até a motivação da equipe. Saber gerenciar esse momento é essencial para manter a energia e o clima positivo — tanto para quem lidera quanto para quem executa.

Explicando melhor!

O estresse não é, por si só, um inimigo — ele é uma resposta natural do corpo diante de desafios. O problema surge quando se mantém por muito tempo ou sem descanso. Reconhecer os próprios limites e se permitir momentos de pausa é uma forma de garantir o melhor desempenho possível, sem se esgotar.

- 1 Respire e desacelere por alguns minutos** Uma pausa curta, com respiração profunda e consciente, ajuda a reorganizar pensamentos e emoções.
- 2 Confie no processo** O trabalho foi feito com dedicação. Agora é hora de acompanhar com serenidade e dar suporte à equipe, sem tentar refazer o que já está consolidado.
- 3 Valorize as pequenas conquistas** Reconhecer cada entrega — mesmo as menores — reforça o senso de propósito e mantém a motivação.
- 4 Cuide do ambiente emocional** Crie momentos de escuta genuína. Um simples “obrigado” pode reduzir a tensão de um dia inteiro.
- 5 Evite a autocrítica excessiva** O perfeccionismo é uma das principais fontes de estresse. Faça o seu melhor, reconheça o esforço e aceite que nem tudo estará sob controle.

6

Olhe para você

Alimentar-se bem, dormir o suficiente e se desconectar por alguns minutos são atitudes que preservam a clareza mental e o equilíbrio.

Gerir o estresse, portanto, não é “diminuir o ritmo”, mas manter o ritmo certo. É compreender que o que mais importa agora não é acelerar, mas sustentar o que já foi construído.

Exemplos cotidiano das UREs

Em uma semana de alta demanda, é comum perceber sinais de cansaço na equipe: respostas curtas, distrações, irritabilidade. Em momentos assim, o papel do(a) dirigente é ser ponto de equilíbrio.

Imagine uma equipe que vem se dedicando há meses. O planejamento foi cumprido, as ações estão em curso e o objetivo está próximo. Nesse cenário, pequenas atitudes fazem uma enorme diferença: começar o dia com uma palavra de reconhecimento, propor uma pausa coletiva para café, enviar uma mensagem de agradecimento pelo empenho.

Esses gestos simples comunicam algo poderoso: “estamos juntos até o fim”. A sensação de pertencimento e apoio reduz o estresse e renova a energia para atravessar os últimos quilômetros com confiança e tranquilidade.

Dica prática:

Reserve 10 minutos do dia para respirar profundamente e se desconectar de telas e demandas. Essa pausa simples ajuda a restabelecer o foco e a clareza para continuar com mais leveza.

Fim!

O que achou dessa pílula?
Compartilhe suas impressões, dúvidas e sugestões de próximos temas com o **Líder Regional** que te acompanha!

Referências:

- Organização Mundial da Saúde (OMS). Guia sobre saúde mental no trabalho. 2020.
- Harvard Business Review. How to Handle Stress at Work. 2022.
- Ministério da Saúde. Caderno de Atenção à Saúde Mental e Trabalho. 2021.