

# Estresse é importante para a segurança?

---

## Lógico que sim!

O estado de atenção e alerta depende da presença de adrenalina que é lançada na corrente sanguínea em situações críticas, de alto estresse. O estresse zero, ou seja, a “guarda baixa”, prejudica os reflexos e a resposta da pessoa. Quanto maior for a diferença entre o nível de estresse no momento e o nível de estresse necessário para lidar com a situação, maior a chance de erro. A adrenalina está ligada à decisão de correr ou lutar. Fugir de um lugar arriscado exige adrenalina. A frequência cardíaca aumenta e aumenta a resposta muscular das pernas e braços. Tarefas rotineiras, com pouco estresse, podem gerar deslizos com frequência alta. As pessoas se desconectam do que estão fazendo com facilidade.

## Lógico que não!

O estresse elevado pode aumentar a chance de enganos, sejam os baseados em regras sejam os baseados em diagnóstico, ou conhecimento. Até mesmo deslizos podem ser cometidos quando armadilhas não são detectadas pelo alto estresse. Se dermos um minuto para alguém responder a um alarme numa situação de altíssimo estresse, e esta pessoa sabe que se cometer um erro algo muito grave vai ocorrer, a probabilidade que ela erre é de quase um para um, ou seja, quase cem por cento. Após cerca de vinte ou trinta minutos a situação se normaliza. Tomar uma decisão num cenário de alto estresse, nos primeiros minutos, é perigoso. Nosso organismo é preparado para correr, não para pensar e tomar decisões difíceis em ambientes altamente estressantes.

## Ou seja:

Estresse baixo é tão prejudicial quanto estresse alto. O nível de estresse ótimo é algo intermediário, mas impossível de definir exatamente. Sabemos apenas quando estamos mais ou menos estressados. O desafio é avaliar preventivamente se a pessoa pode ficar exposta a níveis perigosos de estresse, muito alto ou muito baixo. Por isto é importante:

- Preparar-se para a tarefa, para adequar o nível de estresse necessário. Não apanhar a pessoa de surpresa para realizar algo não previsto. Não mudar repentinamente as orientações, sem um período de adaptação. É preciso dar a pessoa o tempo que ela precisa para os ajustes particulares.
- Exercícios de respiração profunda (*deep breathing*) ajudam a aumentar o estado de atenção, uma vez que auxiliam no “esvaziamento” da memória de trabalho (*working memory*).
- Simular eventos estressantes e avaliar a carga mental de trabalho, com ferramentas objetivas e subjetivas, para identificar formas de reduzir a probabilidade de falha.
- Analisar a interface homem-sistema, incluindo estações de trabalho, consoles e procedimentos operacionais escritos, para reduzir armadilhas e facilitar a ergonomia do diálogo.
- Definir com cuidado o que deve ser incluído nos diálogos diários de segurança, levando em conta que, em seguida, algumas pessoas estarão realizando tarefas críticas.

Mais sobre estes tópicos podem ser encontrado no livro Mudança Cultural Orientada por Comportamento – Qualitymark.

Interface Consultoria

[www.interface-hs.com.br](http://www.interface-hs.com.br)

[josepires@interface-hs.com.br](mailto:josepires@interface-hs.com.br)