

Devagar e sempre: como resistir à pressão sem “rebentar” - Por Helder Almeida da Silva

written by Helder Almeida da Silva | 31 de Julho, 2025

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
Helder Almeida da Silva



Há dias em que parece que o mundo inteiro está às nossas costas. Prazos, decisões, gestão das equipas, resultados a atingir, etc.

Não são só os líderes de topo que sentem o peso – chefias intermédias, técnicos especializados, até quem não lidera ninguém, mas carrega metas pesadas (mesmo que pessoais); todos vivem sob uma pressão que se tornou quase invisível... mas constante.

A pressão no trabalho já não é excepção – é o novo normal. E

não é por maldade. Muitas vezes, **as empresas pedem mais porque precisam mesmo de mais**. Principalmente nas pequenas e médias empresas, onde cada resultado conta, cada cliente importa e cada erro custa caro e há uma ginástica financeira muito exigente que quase ninguém vê. A exigência é real, mas o desgaste também.

E como é que chegámos aqui? A verdade é que, de certa forma, fomos todos contribuindo para esta realidade. Queremos mais de tudo: mais conforto, mais gadgets, mais experiências, mais bem-estar, mais dinheiro, mais qualidade, mais personalização – e tudo isso, claro, ao mesmo preço. Isso exige mais das empresas, que por sua vez exigem mais de nós. É uma pescadinha de rabo na boca... servida em lume brando, com direito a burnout bem passado.

Já ninguém estranha ouvir falar de **exaustão, ansiedade, insónias, ou até colapsos**. Mas ainda se estranha quando alguém diz: *“preciso de parar”*. Como se parar fosse sinal de fraqueza, e não de inteligência.

Falo disto com alguma propriedade. Não porque tenha a solução mágica, mas porque já estive lá. Encontrei no desporto – mais concretamente no triatlo e nas ultramaratonas – algumas das ferramentas que me ajudam a lidar com a pressão.

Sou triatleta amador – daqueles que pagam para sofrer, basicamente. Já fiz provas de Ironman (aquelas em que se nada, pedala e corre durante horas a fio) e também algumas ultramaratonas de trail. Se destas experiências tirei alguma aprendizagem, foi que a **resiliência mental é tão ou mais importante do que a preparação física**.

Há momentos em que o corpo grita para parar, em que tudo dói...em que a meta parece longe demais. E é nesses momentos que me repito uma frase simples: ***“Devagar e sempre”***

Não é só um mantra – é uma estratégia. Obrigo-me a encontrar um ritmo que me permita continuar. Nem que seja devagar, nem

que custe. Mas sempre. Aprendi a lidar com o desconforto. A aceitá-lo. A integrá-lo. E a seguir em frente.

No trabalho, é igual. Há dias em que parece que já não conseguimos mais, em que tudo aperta e em que o cansaço é mais mental do que físico. E é aí que entra o treino da resiliência. Não para ignorar o stress – mas para o gerir, adaptar o ritmo. **Para não desistir.**

A vida profissional não é um sprint, é uma maratona. E como em qualquer prova longa, não se trata de ir sempre rápido – trata-se de ir sempre. De encontrar o ritmo certo. De saber quando acelerar e quando abrandar. De reconhecer os sinais do corpo e da mente e de aceitar que, às vezes, o melhor que podemos fazer... é não rebentar.

Claro que esta estratégia não resolve tudo. Há contextos tóxicos, lideranças abusivas, culturas empresariais que confundem dedicação com sacrifício. Mas mesmo nesses casos, a capacidade de resistir – e de saber quando parar – pode ser a diferença entre continuar a lutar ou cair de vez.

A dor é passageira. Pode durar um minuto, uma hora ou um dia. Mas se desistirmos, isso vai acompanhar-nos para sempre.

Por isso, da próxima vez que sentir que está a chegar ao limite, experimente dizer para si mesmo: “Devagar e sempre.”

Porque às vezes, continuar é o maior acto de coragem. E resistir, mesmo que devagar, é a forma mais poderosa de não desistir. Porque, no fundo, não é a velocidade que nos leva mais longe – **é a capacidade de continuar.**