RICARDO VARGAS

Estresse em Projetos

Ricardo Viana Vargas, MSc, IPMA-B, PMP
ricardo.vargas@macrosolutions.com.br

© BY RICARDO VIANA VARGAS. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Ricardo Viana Vargas, MSc, IPMA-B, PMP

Ricardo Vargas é especialista em gerenciamento de projetos, portfólio e riscos. Foi, nos últimos 15 anos, responsável por mais de **80 projetos de grande porte** em diversos países, nas áreas de petróleo, energia, infraestrutura, telecomunicações, informática e finanças, com um portfólio de investimentos gerenciado superior a 18 bilhões de dólares.

Foi o primeiro voluntário latino-americano a ser eleito para exercer a função de presidente do conselho diretor (Chairman) do **Project Management Institute (PMI)**, maior organização do mundo voltada para a administração de projetos, com cerca de 500 mil membros e profissionais certificados em 175 países.

Ricardo Vargas escreveu **dez livros** sobre gerenciamento de projetos, publicados em português e inglês, com mais de 200 mil exemplares vendidos mundialmente. Recebeu em 2005 o prêmio PMI Distinguished Award pela sua contribuição para o desenvolvimento do gerenciamento de projetos e o PMI Professional Development Product of the Year pelo workshop PMDome®, considerado a melhor solução do mundo para o ensino do gerenciamento de projetos.

É professor de gerenciamento de projetos em diversos cursos de MBA, participando do conselho editorial de revistas especializadas no Brasil e nos Estados Unidos. Vargas é revisor reconhecido da mais importante referência no mundo sobre gerenciamento de projetos, o **PMBOK Guide**. Foi também chair da tradução oficial do PMBOK para o português.

Engenheiro químico e mestre em Engenharia de Produção pela UFMG, Ricardo Vargas tem também o Master Certificate in Project Management pela George Washington University, além de ser certificado pelo PMI como Project Management Professional (PMP) e pela International Project Management Association como IPMA-B. Participou do programa de negociações para executivos da **Harvard Law School**.

Durante onze anos, a partir de 1995, desenvolveu em conjunto com dois sócios um dos mais sólidos negócios de tecnologia, gerenciamento de projetos e terceirização do mercado brasileiro, que contava com **4,000 colaboradores** e gerava uma receita anual de 50 milhões de dólares em 2006, quando Ricardo Vargas vendeu sua participação para se dedicar integralmente à internacionalização de seus trabalhos em gerenciamento de projetos.

É membro da Association for Advancement of Cost Engineering (**AACE**), da American Management Association (**AMA**), da International Project Management Association (**IPMA**), do Institute for Global Ethics e da Professional Risk Management International Association (**PRMIA**).

© BY MACROSOLUTIONS SA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Definição de Estresse

O estresse é uma resposta orgânica a pressões, responsabilidades e ameaças reais e imaginárias do ambiente

O estresse é uma resposta, não uma causa

RICARDO VARGAS

© BY RICARDO VIANA VARGAS. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Reação em Três Estágios

A reação a qualquer tipo de estresse pode ser classificada em três estágios

- reação de alarme
- estágio de resistência
- estágio de exaustão

RICARDO VARGAS

© BY RICARDO VIANA VARGAS. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Reação de alarme

Ocorre quando o corpo percebe o estressor

Com o desejo de enfrentar ou evitar a causa, o corpo passa por alguma mudança fisiológica, como aumento do batimento cardíaco, da pressão arterial, do fluxo de sangue, etc

RICARDO VARGAS

© BY RICARDO VIANA VARGAS. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Estágio de resistência

Quando o corpo se adapta ou resiste ao estressor

Se o estressor é vencido, o corpo se recupera dos problemas causados no estágio de alarme

Estágio de exaustão

Quando o estresse persiste por mais tempo que o corpo pode resistir, o estágio de alarme reaparece, mas, naquele momento, o corpo não pode mais resistir.

A pessoa pode ser atacada por dores de cabeça, ataques cardíacos, etc.

Problema patológico.

RICARDO VARGAS

© BY RICARDO VIANA VARGAS. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Tipos de Estresse

Eustresse – é o estresse construtivo, motivador, que contribui para um aumento de performance

- Ex.: Estudante que encara o vestibular como um desafio. Equipe de projeto que considera os desafios de redução de prazo ou de custo como uma forma de se superar.

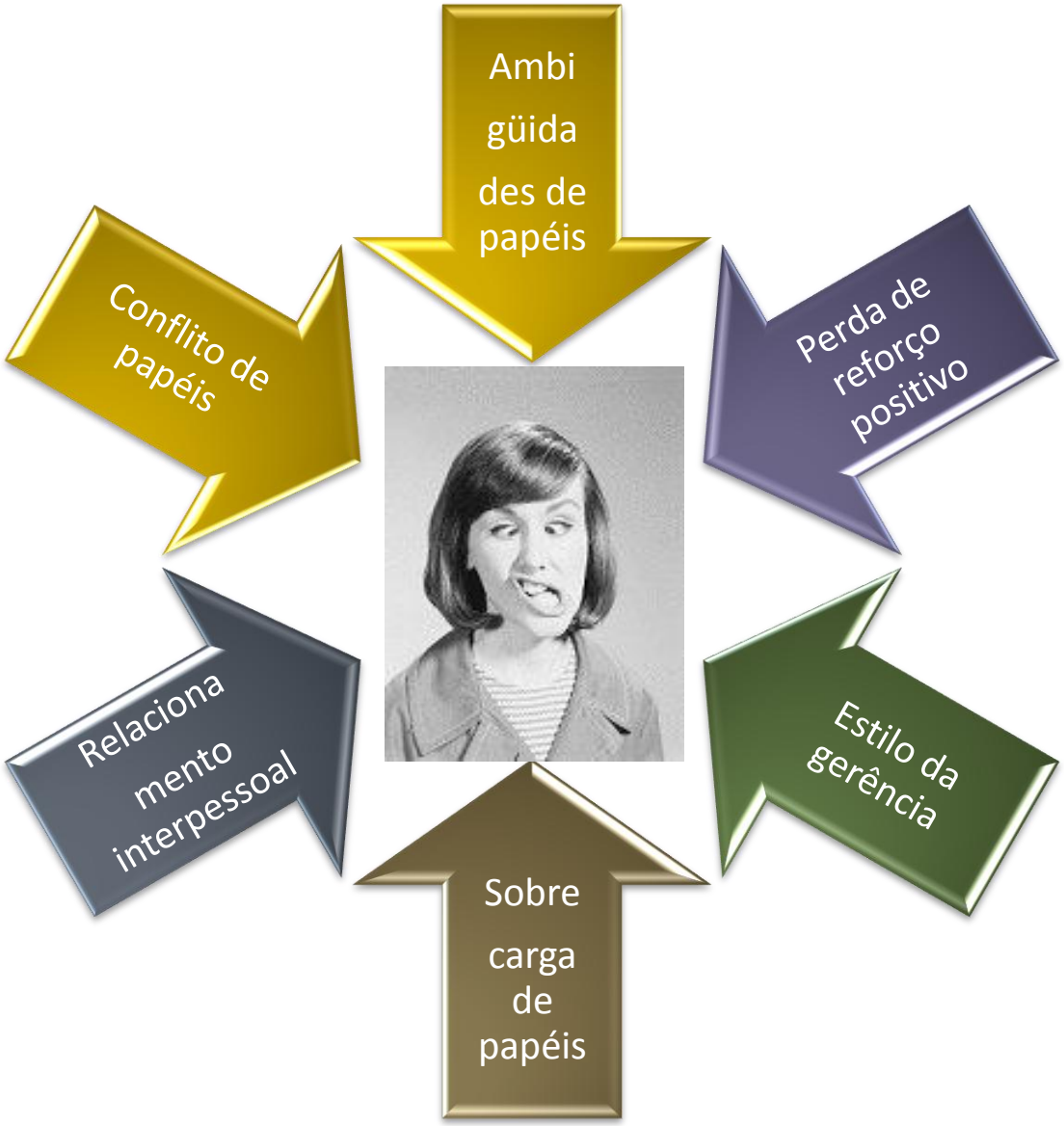
Distresse – é o estresse destrutivo, desmotivador, que reduz a capacidade de agir. O indivíduo com distresse sente pouco ou nenhum controle da situação

- Ex.: O gerente de projetos diante da saída de um membro importante do time pode se deixar levar pelo medo, perdendo a auto-confiança e auto-estima.

RICARDO VARGAS

© BY RICARDO VIANA VARGAS. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

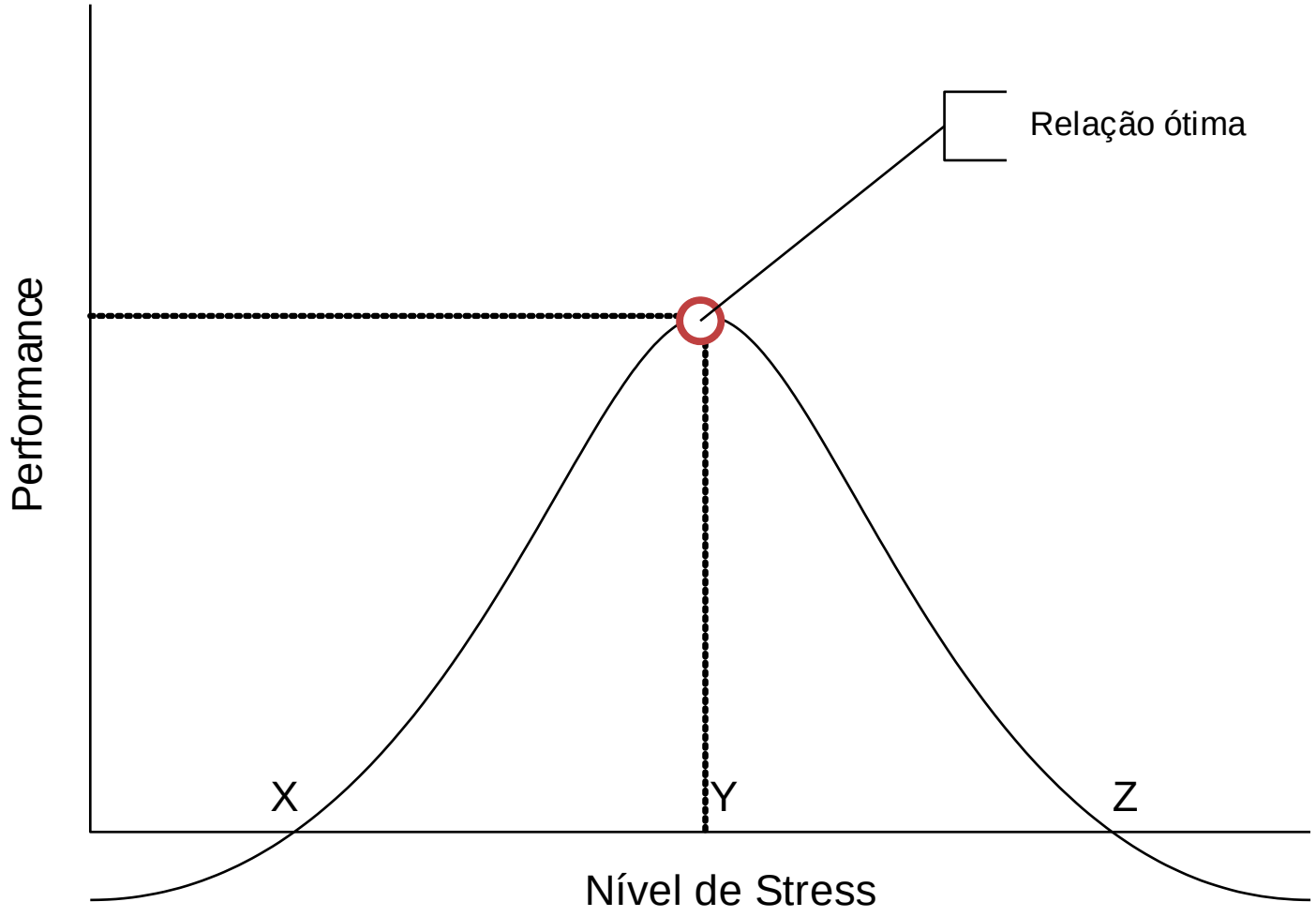
Causas do Estresse



RICARDO VARGAS

© BY RICARDO VIANA VARGAS. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Performance x Estresse



RICARDO VARGAS

© BY RICARDO VIANA VARGAS. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

RICARDO VARGAS

Visite www.ricardo-vargas.com Para acessar outras apresentações, podcasts, videos e conteúdo técnico sobre gerenciamento de projetos, riscos e portfólio.

© BY MACROSOLUTIONS SA