

be.groupassessment

Dinâmica Sob Pressão

Métricas Individuais
para Aplicação na Gestão

Alexsandro Becker

Gerente Administrativo/Financeiro

Planaltina Transportes e Armazenagem

12 de agosto de 2026



COMPANY LOGO

ESTABILIDADE E FUNCIONAMENTO SOB PRESSÃO

I
Resiliência

II
Quociente Emocional

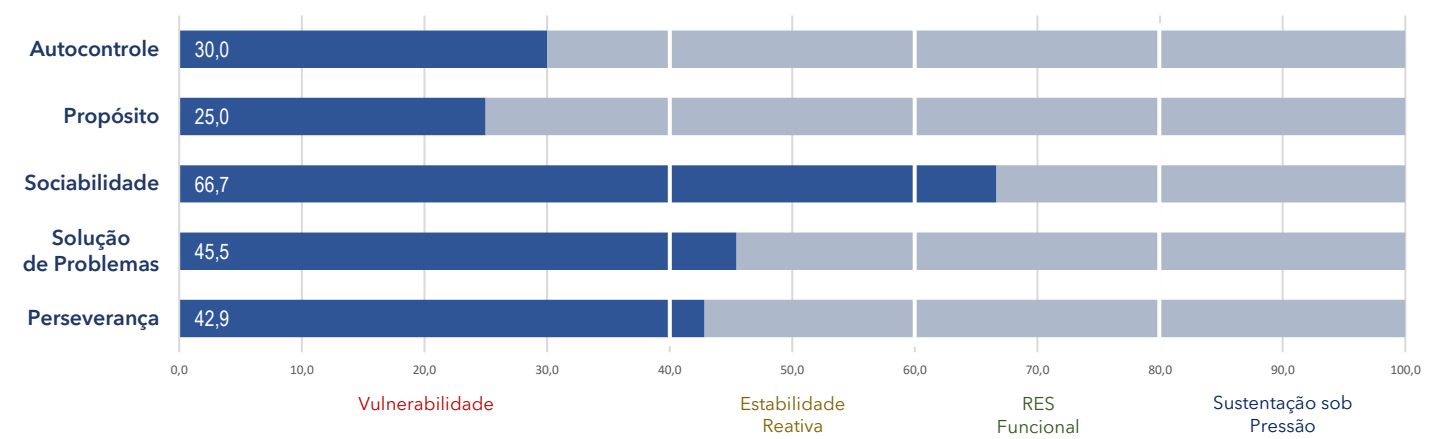
III
Alinhamento e Carga Adaptativa

V
Resolução sob Pressão

VI
Equilíbrio sob Pressão

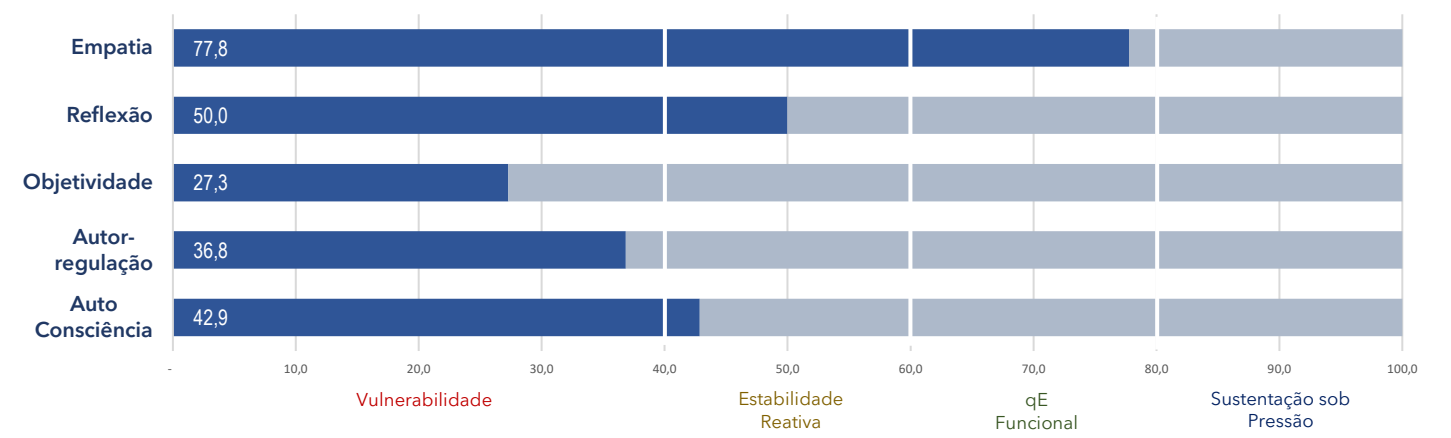
I - RESILIÊNCIA

Capacidade de **manter estabilidade funcional em situações de pressão**, mantendo clareza cognitiva, equilíbrio emocional e capacidade de decisão.



II – QUOCIENTE EMOCIONAL

Capacidade de perceber, compreender e regular as próprias emoções e as emoções das outras pessoas em diferentes situações.



Síntese integrada (Resiliência + QE):

A composição dos indicadores evidencia base funcional consistente com pontos de oscilação sob pressão contínua. Em resiliência, há equilíbrio razoável entre autocontrole, propósito e perseverança, sustentando resposta organizada diante de demandas, porém com queda relativa em sociabilidade e solução de problemas, o que tende a reduzir a fluidez na interação e a agilidade coletiva em momentos críticos. Na prática, o indivíduo mantém coerência cognitiva, mas pode internalizar tensões, processando mais do que externalizando, o que impacta ritmo decisório e troca com o time. No eixo emocional, observa-se boa empatia e autoconsciência, favorecendo leitura de contexto e percepção de impacto nas relações. Contudo, níveis mais baixos de reflexão estruturada, objetividade emocional e autorregulação indicam que, sob pressão prolongada, pode haver dificuldade em transformar percepção em ação consistente, gerando respostas menos lineares e maior variabilidade comportamental. Isso se traduz em comunicação que oscila entre precisão e retração, além de possível desalinhamento entre intenção e execução em interações mais exigentes. Sob pressão prolongada, tende a internalizar tensões, elevando risco de estresse acumulado e desgaste progressivo. A autorregulação oscilante pode gerar fadiga decisória e inconsistência comportamental ao longo do tempo. A retração em momentos críticos favorece isolamento funcional e perda de sincronia com a equipe. Pode ocorrer desalinhamento entre percepção emocional e ação, impactando relações e qualidade das entregas.

Descrição dos Fatores - Resiliência	Descrição dos Fatores - Quociente Emocional
Perseverança: capacidade de manter esforço e continuidade diante de desafios, com base em realidade e consistência de ação. Solução de Problemas: análise objetiva e lógica para identificar causas e resolver situações de forma prática. Sociabilidade: abertura para interação e construção de relações colaborativas e funcionais. Propósito: clareza de direção e foco em objetivos futuros, orientando decisões e prioridades. Autocontrole: regulação emocional para manter equilíbrio e estabilidade diante de pressão.	Empatia: capacidade de perceber e considerar emoções e perspectivas dos outros nas interações. Reflexão: análise interna antes da ação, avaliando impactos e alternativas de forma consciente. Objetividade: foco em fatos e critérios claros para tomada de decisão, com menor influência emocional. Autorregulação: controle das próprias emoções e reações, mantendo estabilidade em situações de pressão. Autoconsciência: reconhecimento dos próprios estados emocionais, limites e impactos no comportamento.

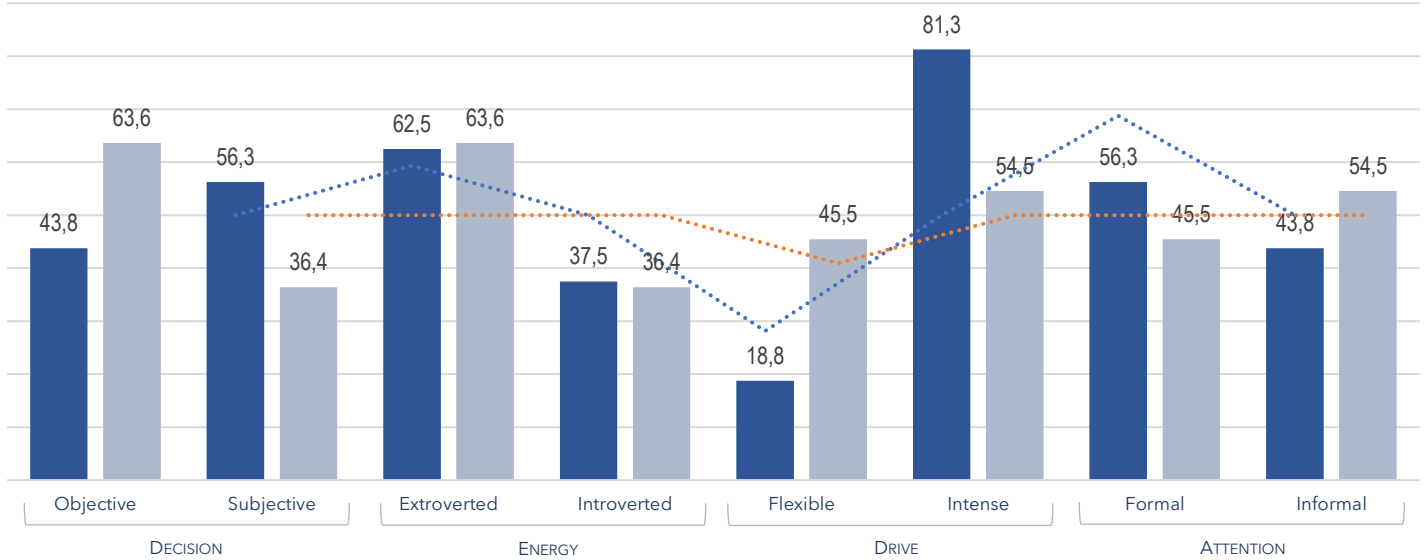
III - ALINHAMENTO E CARGA ADAPTATIVA

Impacto do esforço de adaptação ao ambiente, considerando a percepção de pressão e exigência. Quanto maior a necessidade de ajuste para sustentar a atuação, maior a probabilidade de desgaste e instabilidade na performance.

Fatores de Convergência do Assessment em 12/08/2026.

Barra Azul - Self (natural)

Barra Cinza - Persona (Situacional)



$$\text{CARGA ADAPTATIVA} = \boxed{14,6}$$

PONTOS	CARGA ADAPTATIVA	INTERPRETAÇÃO
0 → 10	Mínima	Bom alinhamento e esforço mínimo
11 → 20	Moderada	Pouco risco de sobrecarga adaptativa
21 → 30	Atenção	Há risco de maior esforço adaptativo
31 → 100	Elevada	Situação crítica de adaptação

Síntese:

Os indicadores apontam risco elevado de desregulação emocional sob pressão, com limitação na sustentação de respostas estáveis.

Há propensão ao esgotamento progressivo, refletindo baixa reserva adaptativa diante de demandas contínuas.

A capacidade de adaptação ocorre com custo elevado, aumentando a probabilidade de inconsistência na execução e decisão.

Observa-se impacto direto na clareza, priorização e qualidade das entregas em cenários críticos.

O conjunto indica vulnerabilidade relevante com efeitos potenciais em clima, desempenho e estabilidade operacional.

IV – MAPA DE RESOLUÇÃO SOB PRESSÃO (MRP)

Caminhos e recursos cognitivos predominantes que o indivíduo utiliza para analisar e resolver problemas quando submetido a pressão.



Tipos de Rotas:

I - Analítica: o impacto emocional é de tensão interna e necessidade de controle cognitivo, levando à reação de aprofundamento, validação e busca por consistência antes da ação. **Sob pressão, a comunicação torna-se mais contida, objetiva e orientada a dados, com foco em explicações, critérios e validações.** Há redução de informalidade e aumento do rigor no discurso. **O entorno percebe: distanciamento**, excesso de questionamento e possível dificuldade em chegar a conclusões rápidas, podendo interpretar como frieza ou travamento. **Sofre internamente, reage estruturando (cognição)**

II - Executiva: o impacto emocional é de ativação e urgência, levando à reação imediata por ação, decisão e avanço para restabelecer controle. **Sob pressão, a comunicação se intensifica em velocidade e diretividade, com mensagens curtas, assertivas e orientadas à ação imediata.** Há pouca abertura para discussão ou aprofundamento. **O entorno percebe: imposição**, urgência constante e baixa tolerância a divergência, podendo interpretar como pressão excessiva ou autoritarismo. **Sofre menos psicossocialmente, reage controlando (ação)**

III - Relacional: o impacto emocional é de sensibilidade ao ambiente e às pessoas, levando à reação por alinhamento, influência e mobilização do entorno. **Sob pressão, a comunicação busca engajar, alinhar e mobilizar, com maior uso de interação, argumentação e tentativa de construção conjunta.** Pode ampliar o volume e a frequência de contato. **O entorno percebe: insistência em alinhamento, necessidade de validação** e, em alguns casos, dispersão ou dificuldade em objetivar rapidamente, podendo interpretar como falta de foco ou excesso de socialização. **Sofre externamente, reage tentando restaurar vínculo (maior exposição)**

Resultado:



Síntese:

Sob pressão, o indivíduo prioriza um caminho analítico, buscando aprofundar, validar e estruturar a lógica antes de agir, o que favorece qualidade técnica, porém pode reduzir agilidade decisória. Em paralelo, ativa um eixo executivo reativo, com respostas mais diretas e objetivas quando há urgência, ainda que com menor elaboração. O componente relacional é menos utilizado, limitando a construção conjunta e o alinhamento com o ambiente. Como resultado, alterna entre profundidade e ação imediata, com baixa integração entre análise, execução e mobilização, impactando a fluidez e a consistência na resolução de demandas.

Referências e Bibliografia

O Transactional Model of Stress and Coping é um dos modelos mais influentes para explicar como as pessoas lidam com pressão e estresse - Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping.

A literatura de resiliência também trabalha com a ideia de capacidade de manter funcionamento sob adversidade. Connor & Davidson (2003) - Development of the Connor-Davidson Resilience Scale.

A dimensão emocional do seu mapeamento tem base direta nos modelos de Emotional Intelligence. O modelo clássico de Salovey & Mayer (1990) propõe três capacidades principais: percepção e regulação e uso das emoções. Posteriormente, Daniel Goleman expandiu esse modelo para competências aplicadas ao trabalho, incluindo autocontrole, motivação e habilidades sociais.

Modelos de Coping Circumplex - Existe também um modelo moderno chamado Coping Circumplex, que organiza estratégias de enfrentamento em categorias cognitivas e comportamentais. Ele tenta mapear os diferentes caminhos mentais usados para lidar com estressores.

System 17, 2002-2026 - be.group® assessment | www.begroupbr.com | assessment@begroupbr.com

As diretrizes de utilização: <https://www.begroupbr.com/politica-de-privacidade/> - <https://www.begroupbr.com/begroup-assessments/etica-essencial/>.

Registro de Marca e Privilégios Intelectuais Nº 355062 | Lei de Direitos Autorais de Software 9.610/98