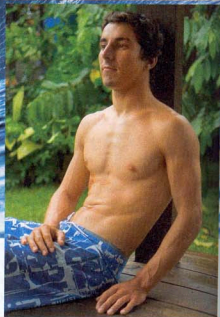


"O medo, por vezes, é que nos faz avançar e correr riscos", diz Ricardo Faustino. Em 2006 o bodyboarder enfrentou Teahupoo, uma das mais perigosas ondas taitianas



Medo, para que te quero

Quatro desportistas revelam como enfrentar o medo, para que passe a ser um aliado na assumpção de riscos e na tomada de decisões cruciais

Texto **Inês Cunha Direito**

Na barreira de coral de Teahupoo, no Taiti, forma-se uma das mais perigosas ondas do mundo. Esta vaga pode ter entre 10 e 14 pés de altura, ou seja, 3 a 4 metros. Uma massa de água pesada e gigantesca que Ricardo Faustino e a sua frágil prancha de *bodyboard* cavalgaram no Verão de 2006. O risco de vida não assustou o aventureiro de 26 anos. Numa das tentativas para

domar aquele colosso marítimo perdeu o controlo da manobra e foi empurrado para o fundo de coral. Apesar das feridas em todo o corpo, desistir nunca foi uma opção. "Bati no fundo bastantes vezes, noutras ondas, e fiquei bastante tempo debaixo de água, mas, felizmente, nada de muito grave. A principal arma para escapar ileso a qualquer situação grave no mar é manter a calma e conseguir, em segundos, analisar o que nos pode salvar",

afirma Ricardo Faustino que conquistou o 9.º lugar no Campeonato do Mundo de Bodyboard, em 2001.

Para desportistas como este, uma pequena falha pode significar demasiado. Pode custar-lhes a vida. "Fazer provas oceánicas em solitário é sem dúvida extremamente perigoso. Navegar sozinho num barco de 6,5 metros no meio do oceano é algo superarriscado. Mesmo com mar liso e pouco vento, se cairmos, as hipóteses de sobreviver são reduzidas, porque não há ninguém a bordo para nos ir buscar", assume o velejador de 22 anos, Francisco Lobato.

No entanto, estes atletas continuam a desafiar o perigo. "Acho que o risco é a energia que me move, que me faz querer o desconhecido, que me leva à exploração nas profundezas deste nosso planeta", diz Samuel Ribeiro, espeleólogo, de 31 anos. Apesar desse fascínio, estes aventureiros


“Atualmente, a vida de um gestor é de tal modo cheia de adrenalina que o segredo está em diminuí-la e em nivelá-la”, diz Luís Reis da consultora Hay Group

Competências fundamentais


No dicionário de competências do Hay Group há duas que são essenciais para enfrentar riscos e receios

Autoconfiança É a convicção de que se é capaz de realizar com êxito uma tarefa e seleccionar a abordagem adequada para realizar um trabalho ou resolver um problema. Inclui mostrar confiança nas suas próprias capacidades (nomeadamente perante novas dificuldades), decisões e opiniões.

Autocontrolo É a capacidade para manter as emoções sob controlo e evitar reacções negativas perante provocações, oposição ou hostilidade por parte de outros, ou quando se trabalha em condições de stress. Implica resistência perante condições de stress permanente.



Para os espeleólogos Samuel Ribeiro e Fernando Pinto há regras fundamentais: conhecer tão bem a equipa como a si próprio, planear a expedição e fazer uma boa preparação física e psicológica



revelam ponderação por trás de cada acto. É exactamente por isso que as suas experiências constituem conselhos para todas as pessoas que diariamente gerem o medo de falhar, de não ser respeitado ou de assumir riscos.

Preparar, preparar, preparar

Quantos decisores não arrepiaram caminho quando pensaram nas eventuais consequências de uma deliberação? Quantos executivos se sentiram esmagados pelas dificuldades de progressão na carreira?

“Um gestor tem cada vez mais de ser empreendedor e de assumir riscos, mas é cada vez mais vigiado, pelo cliente, pelo accionista e pelo mercado. Nos Estados Unidos a rotação de CEO é de 19 meses. Em Portugal será um período maior, mas actualmente já não parece tão mal mudar de CEO”, diz Luís Reis, administrador-delegado da consultora Hay Group. “Hoje, a vida de um gestor é de tal modo cheia de adrenalina que o segredo está em diminuí-la e em nivelá-la”, acrescenta o mesmo especialista. É esse equilíbrio que estes des-

portistas procuram sempre que entram em competição. “O medo e toda a adrenalina que nos envolve nesses momentos é o que nos faz avançar e correr riscos. Desde que seja moderado... posso garantir que é um aliado”, explica Ricardo Faustino.

Para tornar o medo num cúmplice, é importante desenvolver e fortalecer a autoconfiança e o autocontrolo (veja caixa “Competências fundamentais”). “Em espeleologia todos passamos, eventualmente, por uma situação de grande risco. Nestes casos é necessário manter o controlo e confiar inteiramente em nós próprios e na equipa que está a trabalhar connosco. Ponderar as soluções e actuar”, diz Fernando Pinto.

Este espeleólogo de 25 anos bateu o recorde nacional de descida às profundidades da Terra, em 2006, juntamente com Samuel Ribeiro. Numa expedição internacional desceram até 1206 metros na gruta J-02 situada no estado de Oaxaca, no México. “As situações de risco são constantes; em exploração todos os passos têm de ser pensados, contudo, com a experiência e

técnica apuradas, as probabilidades de acidente são baixas. “Penso que é perante o obstáculo que o homem se revela”, sustenta Samuel Ribeiro.

A experiência mexicana abriu o apetite por mais aventura. No próximo Verão, Samuel vai tentar a descida à gruta Krubera/Voronja, na Geórgia, Rússia, acompanhando a equipa internacional detentora do recorde mundial de profundidade, que está nos 2140 metros.

Tal como para todas as expedições, também para esta Samuel Ribeiro está a fazer o trabalho de casa: “A minha preparação física baseia-se num treino global de meio fundo – corrida, natação, escalada, BTT, orientação e marcha –, treinos específicos para competição e a actividade espeleológica propriamente dita. Psicologicamente medito sobre os objectivos de uma exploração, avalio os riscos, equaciono possíveis →

A preparação e a definição de metas reais ajuda a ter confiança em si mesmo e a ter controlo da situação. Permite dosear o medo para se chegar mais longe

O que é o medo?

Conhecer as reacções biológicas subjacentes ao medo ajuda a perceber melhor esta emoção

"O medo, biologicamente falando, desencadeia a activação do sistema nervoso simpático que mobiliza os recursos do corpo e prepara o organismo para uma acção vigorosa. A activação simpática intensa tem uma função especial, funciona como uma reacção de emergência que mobiliza o organismo em momentos de crise, para fugir ou para atacar. Há maior combustível nutritivo para os músculos e é distribuído mais rapidamente. O medo provoca também, em termos de secreções hormonais um aumento dos níveis de adrenalina", explica Leonor Almeida, 38 anos, professora associada no departamento de Psicologia da Universidade Lusófona.

Mas afinal, perante o perigo que opção escolher: defender ou atacar? "Isto depende, por um lado, das predisposições inatas e, por outro, da situação específica. Factores somáticos da emoção intensa: aumento do ritmo cardíaco, aumento do ritmo respiratório e resposta galvânica da pele", acrescenta aquela especialista.

→ cenários e como ultrapassá-los, dizendo a mim próprio que, no momento em que é exigido ao meu corpo superar as condições adversas do meio, não vou desistir." Só assim se garante que no minuto crucial nada falha. "Estar bem preparado fisicamente dá-me a confiança necessária para enfrentar estes desafios", explica Fernando Pinto.

Cuidar do corpo e da mente é essencial para se conseguir ter a resistência física e emocional que sustenta cada decisão. "É raro o gestor que não sabe que tem de me-



"É fundamental ser metódico e cumprir as regras de segurança que, muitas vezes, exigem um esforço extra da nossa parte", aconselha o velejador Francisco Lobato

lhorar. Mesmo em Portugal os executivos têm uma agenda de desenvolvimento pessoal. Sabem que tudo pode mudar muito rapidamente, e que, para além do sucesso do negócio, têm de pensar no sucesso pessoal", enfatiza o consultor Luís Reis.

Concentração nos objectivos

Por seu turno, Francisco Lobato sublinha que a concentração em cada uma das suas actividades é fundamental. Há vários meses que o velejador treina para participar no Transat, uma competição internacional entre La Rochelle, em França, e Salvador da Bahia, no Brasil. São cerca de 25 dias de viagem pelo Atlântico, com apenas uma paragem nas Canárias, num barco com 6,5 metros, sem qualquer companhia.

Em paralelo, frequenta o 3.º ano da licenciatura com mestrado integrado em Engenharia e Arquitectura Naval, no Instituto Superior Técnico, em Lisboa. O trabalho que faz com Sidónio Serpa, professor da Faculdade de Motricidade Humana especialista em psicologia desportiva, permite-lhe encontrar o controlo necessário do seu dia-a-dia e das suas emoções. "Gosto de me preparar para as situações de stress e de risco, mas quando aparecem coisas novas

tento ter confiança nas minhas capacidades", explica o jovem desportista. A sua coordenação e presença de espírito foram postas à prova recentemente. "Já estive numa situação em que não sabia o que fazer: sozinho a atravessar o Canal da Mancha com nevoeiro, num barco de 6 metros, sem radar e a ouvir os apitos dos navios. Sabia que eles estavam perto, mas pouco ou nada podia fazer. Existem algumas situações difíceis que nos levam abaixo psicologicamente. Nessas alturas tento concentrar-me nos objectivos a que me propus, acreditar e tentar alcançá-los."

Para Francisco a sorte terá sido importante naquele momento. Mas não foi suficiente. "A sorte faz-se, e se trabalharmos e evoluirmos as coisas aparecem. Parece que temos sorte, mas foi o esforço anterior." A preparação e definição de metas reais ajuda a ter confiança em si mesmo e a ter melhor controlo da situação.

Acima de tudo permite dosear o medo para se chegar mais longe. As palavras de Ricardo Faustino são reveladoras do sucesso possível: "Quando estou a surfar ondas grandes e perigosas faço-o porque realmente gosto e estou preparado, depois a adrenalina faz o resto. No fundo, divirta-me."