

nação profissional

fácil para destruir  
centando uma experiência  
tório, inventando histórias  
n atraso ou a saída mais  
coberta, o que pode  
no seu currículo, não  
te de trabalho. Mentira não  
também.

enfrentadas com  
ma ser mais forte que o  
você. Mudanças em  
era ou deseja e nesses  
cê quer participar do novo  
maldiçoando as  
maioria das vezes, não se  
orme de tempo e energia.  
irá perder.

nte corporativo; eles nos  
que precisamos melhorar e  
redor vêem nosso trabalho.  
ceber feedbacks, por  
edo de ofender ou até  
As pessoas devem  
tizando a coragem de seu  
egativamente, não rebata  
de receber outro feedback  
é preciso certa dose de  
a praticar. Será desafiador  
m se ofenderá, mas é para

agir como se não houvesse  
efe sem auxílio e seja tão  
eiro. Isso porque esse  
ara a sua trajetória, ao  
A mudança de emprego  
esmo em uma fase

em, certifique-se de que  
ria ou se vem na esteira do  
faz muito sentido julgar  
s outros. Falaram que seu  
sair dizendo que é mesmo!  
relacionamentos que  
as travem pouco contato



### TRAIR A CONFIANÇA

Se algo lhe foi confiado com o pedido de segredo, ainda mais algo tão positivo para você, por exemplo, uma promoção, não compartilhe com outros colegas. É da natureza das pessoas fofocarem e quererem ser as primeiras a contar aquela novidade para os demais. As chances de o segredo chegar aos ouvidos de quem o confiou (gerência, colegas ou qualquer outra pessoa) a você são grandes, e quando isso acontecer, sua confiança ficará abalada.

### NÃO CONSIDERAR OUTRAS PERSPECTIVAS

Ser experiente e vivido e ter autoconfiança não significam que suas decisões serão sempre as melhores, as mais acertadas. É preciso se cercar de uma boa equipe e ter a humildade de aceitar opiniões diferentes. Ter um time forte ao seu redor, alimentando-o com novas perspectivas, é uma estratégia eficiente para melhorar sua tomada de decisão. É importante que o líder não caia na armadilha de pedir opiniões, feedbacks e novos pontos de vista apenas para quem concorda com ele. Não estarmos abertos a novas perspectivas, acharmos que sabemos tudo, apenas consultar pessoas com opiniões semelhantes à nossa nos coloca em um ponto cego que pode passar a impressão de que somos teimosos, parciais e inflexíveis. É essa imagem que quer para seu eu profissional?

### COMPARAR-SE

Os profissionais precisam estar conscientes de que o que funciona para alguns não necessariamente irá funcionar para eles. "Isso vale para estratégias cujo objetivo é aumentar a produtividade, para promoções, para conseguir uma vaga em determinada empresa, para o tempo que se leva para se formar e tantas outras coisas. Não vale a pena ficar se comparando com os demais, pois cada um tem seu tempo, seu ritmo e sua maneira de chegar lá. Podemos aprender com outras pessoas, precisamos nos esforçar e ter foco, mas não ao custo de nossa saúde e sanidade, buscando fazer algo apenas porque outros também fizeram. Sucesso equilibrado é o que importa.

### TER MEDO DE JULGAMENTO

Independentemente do caminho que o profissional seguir ou a decisão que tomar, sempre haverá alguém (familiar, amigo, colega, chefe) que emitirá julgamentos a respeito de sua ação. Os motivos podem ser genuínos e as preocupações reais, mas as críticas sempre virão. E já que seremos julgados e considerados 'culpados' de qualquer maneira, que pelo menos nos julguem por falar o que acreditamos, fazer o que amamos e levar a vida que queremos. Isso não significa que conselhos e sugestões não devem ser levados em consideração; alguns podem ser úteis para a nossa trajetória. Mas conselhos não são verdades absolutas e precisam ser passados pelo nosso filtro interno para que a melhor decisão para nossa vida seja tomada. No fundo, apenas nós mesmos sabemos o que é melhor para nós.

### NÃO TOMAR DECISÕES

A tomada de decisão é inerente à vida adulta, e não há como se esquivar disso. Postergar resoluções pode significar demorar mais tempo para alcançar o sucesso profissional. Já que decidir é algo inevitável, é preciso saber lidar com isso da melhor maneira possível. Entre os conselhos para que os profissionais se tornem mais aptos a tomar decisões difíceis, estão: listar os prós e os contras de uma decisão em uma folha de papel; conversar com um amigo, sempre convicto de que a decisão só cabe a si próprio; e ter um mentor.

fato de o profissional não saber analisar o ambiente de trabalho em que está inserido e, por isso, exige que esse ambiente se molde às suas preferências ou expectativas. Ele também atribui esse fator ao desconforto que muitos sentem com as mudanças na dinâmica do trabalho. "Faça o que está ao seu alcance e ao seu poder", aconselha. "O ideal é refletir a respeito do que será melhor nesses momentos, nem que isso resulte em mudança de emprego", frisa.

Parte desses maus hábitos é atribuída a um outro pensamento errôneo que muitas pessoas têm

alimentado, o de querer um trabalho perfeito. Santos trata a ideia do "trabalho perfeito" como um mito, algo que existe apenas na imaginação das pessoas. "Qualquer local de trabalho vai estar rodeado de múltiplas dimensões, e elas não vão funcionar do jeito que queremos que funcionem".

Santos reforça que é preciso fazer uma autoanálise e descobrir o que se espera de um emprego. "Supondo que haja seis coisas nesse conjunto de desejos. Se o trabalho atende quatro delas, está bom. Não há emprego perfeito", alerta.



Ana Carolina: "As pessoas não distinguem mais o momento de descanso e o de trabalho"

## Saúde mental e emocional são fatores cruciais no trabalho

Para a psicóloga Ana Carolina Peuker, a falta de cuidado com a saúde mental e emocional leva os trabalhadores a sérios problemas. "Quando pensamos em carreira, as pessoas acabam investindo muito nelas sob o ponto de vista técnico e não desenvolvem habilidades comportamentais, como a forma que vão interagir com o grupo, como vão se comunicar ou serem mais empáticas", explica. Ela também faz um alerta para o fato de que as questões emocionais são imprescindíveis para se conseguir um emprego.

Peuker é CEO da Bee Touch, empresa de tecnologia voltada para mensuração de problemas psicossociais e que rastreia fatores de risco entre os trabalhadores a fim de prevenir doenças relacionadas ao trabalho. Ela pondera que esses fatores podem ser causados por vários motivos, tanto do próprio trabalhador quanto da empresa. "Temos vivido muito essa hiperconectividade, em que as pessoas não distinguem mais o momento de descansar e o de trabalhar", alerta.

Além disso, aponta que problemas de estrutura organizacional, como falta de transparência nas empresas, conflitos internos, ambientes com muita competição e atividades que demandem um ritmo muito acelerado podem levar o trabalhador a ter esses tipos de comportamento e até mesmo adoecer. "Os riscos psicossociais decorrem de deficiências na organização e na gestão desse trabalho", explica.

Ela faz um alerta aos trabalhadores, no sentido de buscarem sempre apoio psicológico, independentemente de estarem passando ou não por algum problema. "É importante que a pessoa tenha uma regulação emocional para lidar com essas questões de rotina e ambiente de trabalho. O autoconhecimento é peça-chave para isso", afirma. "As pessoas capazes de reconhecer seu potencial e suas limitações terão mais segurança e podem ser mais autênticas. O autoconhecimento permite identificar melhor suas próprias reações em diferentes contextos, além de garantir maior autocontrole. A questão psicológica ainda é um estigma no cenário do trabalho no Brasil. É preciso que isso seja mais discutido, justamente para evitar que hábitos como esses se propaguem. Sem saúde mental, não há saúde", afirma.

\*Estagiário sob a supervisão de Jäder Rezende