

Sua Saúde

Ansiedade corporativa

COMO TRATAR EMOÇÕES

DISFUNCIONAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO



Especialista em comportamento profissional alerta para os impactos emocionais no ambiente corporativo e dá dicas para lidar com eles de forma saudável

Alta competitividade, excesso de metas, reuniões intermináveis, medo de demissão. O ambiente corporativo, embora frequentemente idealizado como um espaço de oportunidades, conquistas e crescimento profissional, pode rapidamente se transformar em um cenário hostil e emocionalmente desgastante.

A constante pressão por resultados e a busca incessante por produtividade acabam promovendo um clima de tensão contínua, onde os colaboradores se sentem constantemente avaliados, muitas vezes sob critérios pouco claros ou inatingíveis.

Essa atmosfera de cobrança exagerada, somada à insegurança quanto à estabilidade no emprego e à sobrecarga de tarefas, favorece o surgimento de emoções disfuncionais como a ansiedade, o medo, a frustração e a insegurança.

Com o tempo, esses sentimentos comprometem não apenas o bem-estar individual, mas também a saúde coletiva da equipe, afetando a motivação, a criatividade e a capacidade de tomar decisões assertivas. É essencial repensar as relações de trabalho para promover ambientes mais saudáveis, humanos e sustentáveis.

Para Madalena Feliciano, empresária e especialista em desenvolvimento humano, esse cenário exige um novo olhar das lideranças e dos próprios profissionais. “Hoje, mais do que nunca, as empresas precisam entender que saúde emocional é produtividade. Tratar da mente é parte do trabalho”, destaca.

Com mais de 25 anos de atuação como mentora de líderes e equipes, Madalena explica que as emoções não desaparecem na porta da empresa — elas seguem o profissional e influenciam diretamente em sua performance, relações interpessoais e capacidade de tomar decisões.

A SEGUIR, OS 5 CAMINHOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE E OUTRAS EMOÇÕES DISFUNCIONAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO:

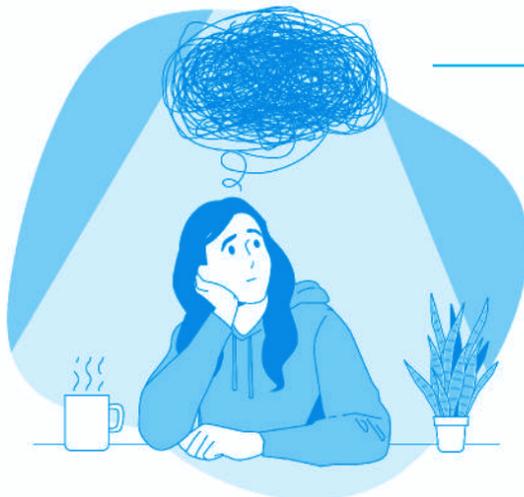


1. RECONHEÇA OS SINAIS ANTES QUE O CORPO GRITE

Taquicardia, insônia, irritabilidade, procrastinação constante ou um perfeccionismo paralisante podem ser sintomas de ansiedade mal gerida. “A autoconsciência é o primeiro passo. Só conseguimos mudar aquilo que conseguimos nomear”, afirma Madalena.

2. BUSQUE APOIO : NÃO É FRAQUEZA, É CORAGEM

Conversar com um mentor, terapeuta ou profissional de saúde emocional pode ser o divisor de águas para um novo ciclo profissional. “O autoconhecimento abre espaço para escolhas mais saudáveis e atitudes mais assertivas”, reforça.



3. ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, INCLUSIVE COM VOCÊ MESMO

A cultura do ‘sempre disponível’ é uma das grandes vilãs da ansiedade corporativa. Respeitar horários, dizer “não” quando necessário e separar vida pessoal e profissional são atitudes essenciais.



4. TENHA PEQUENAS ÂNCORAS NO DIA A DIA

Respirações profundas, pausas conscientes, caminhadas curtas ou mesmo escutar uma música relaxante por alguns minutos podem funcionar como válvulas de escape emocionais para manter o equilíbrio no dia a dia.



5. DESENVOLVA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL — E AJUDE SUA EQUIPE A FAZER O MESMO

Líderes emocionalmente inteligentes criam ambientes mais seguros, respeitosos e colaborativos. “Uma empresa que estimula o diálogo, o acolhimento e a escuta ativa colhe mais do que resultados: colhe bem-estar e lealdade”, afirma a especialista.

Tratar a ansiedade e outras emoções disfuncionais no ambiente de trabalho é, acima de tudo, um ato de humanidade e inteligência organizacional. “Cuidar das pessoas é cuidar da saúde da empresa. O profissional que se sente emocionalmente seguro se torna mais criativo, produtivo e conectado com os propósitos da organização”, finaliza Madalena Feliciano.