

Bom dia Contrasp



Edição 1349 - Quarta feira, 31 de dezembro de 2025



AMBIENTE CORPORATIVO: 5 SINAIS DE UM MEIO TÓXICO

Saiba identificar quais são esses sinais e como evitar possíveis excessos no trabalho.



Especialistas em saúde mental apontam que ambientes de trabalho podem apresentar comportamentos e práticas consideradas tóxicas, capazes de afetar o bem-estar dos profissionais.

Por esse motivo, confira os cinco sinais de que o ambiente de trabalho está sendo tóxico:

1. Microgerenciamento: gestão em que as lideranças exercem controle excessivo sobre os funcionários, o que gera alta pressão e pouca autonomia. Por exemplo, chefes que querem saber o tempo todo o que a equipe está produzindo e tudo que estão fazendo;

2. Cobranças fora do horário de trabalho: receber mensagens no final de semana ou em momentos de descanso com pedidos relacionados a trabalho é um sinal de alerta.

3. Falta de ânimo para trabalhar: é necessário que o profissional fique atento ao sentimento de ansiedade antecipada, explica a psiquiatra e cofundadora da Caliandra Saúde Mental, empresa especializada em saúde mental corporativa Camila Magalhães.

"Isso se manifesta quando a pessoa está prestes a dormir e fica remoendo o que precisa entregar no trabalho, com medo do que enfrentará na semana ou no dia seguinte", explica.

4. Competição excessiva na equipe: há lideranças que criam um clima competitivo que, a longo prazo, gera uma cultura depreciativa e prejudicial para o dia a dia do trabalho. Por exemplo, pressão causada por demissões em massa, quando a competição entre os funcionários aumenta, assim como o medo de ser o próximo a sair, diz Magalhães.

5. Assédios verbais e sexuais: é importante identificar abusos sutis, disfarçados de brincadeiras ou comandos de controle, explica a diretora da Reconnect Happiness At Work, empresa especializada em liderança positiva, Renata Rivetti.

"Quando a pessoa não consegue expor seu ponto de vista e é ridicularizada. O líder que grita, coloca mulheres em condições diferentes às dos homens", afirma Magalhães.

Como evitar ou sair desse ambiente?

O profissional deve buscar transparência na comunicação. Assim, é importante procurar formas de resolver isso internamente.

Logo, o profissional deve conversar com colegas ou com seu chefe e expor os pontos de desconforto, trazendo sugestões de como melhorar o ambiente. Se a situação não for resolvida, procure o Recursos Humanos (RH) ou outros canais de denúncia da empresa.

No entanto, se o profissional não tem espaço para isso ou percebe que a cultura da empresa normaliza o ambiente tóxico, deve buscar formas de se capacitar para novas oportunidades, sugere Rivetti. Se, por exemplo, o chefe é uma pessoa tóxica, pode ser que não saiba gerir sem promover controle excessivo.

Dessa forma, é interessante propor uma conversa para, juntos, buscarem soluções e criarem um espaço de confiança e mais autonomia, indica Rivetti. Porém se o líder age intencionalmente com abuso, pontua Rivetti, é possível denunciar o comportamento em algum canal apropriado e, em último caso, buscar novas oportunidades.

Além disso, outra alternativa que também pode ser uma saída é que, se o funcionário gosta do trabalho e da empresa, tente trocar de área na companhia. Quando os colegas de trabalho são tóxicos, usando do deboche e de brincadeiras de mau gosto, o profissional pode tomar uma dessas atitudes:

1. Tentar comunicar o incômodo aos colegas e ser honesto. Se isso continuar, busque canais de denúncia ou reporte ao líder;
2. Sugerir rodas de conversa entre as equipes para mostrar novos caminhos e melhorar o ambiente,

sugere Rivetti

Consequências de um ambiente de trabalho tóxico "Acaba com a motivação e engajamento dos funcionários, tornando-os mais infelizes com seus trabalhos. Além disso, afeta também a saúde mental, com altos índices de pessoas sofrendo de depressão, ansiedade e burnout", explica Rivetti.

A especialista ainda acrescenta que todos esses problemas têm um impacto nas relações sociais do profissional e na sua capacidade como colaborador. Resultando, no final, em uma diminuição da produtividade.

"As empresas têm se preocupado em tratar os sintomas, por exemplo, oferecendo benefícios de bem-estar quando os funcionários estão ansiosos. No entanto, não adianta tratar apenas os sintomas se não se abordar a raiz da causa."

Com informações da Folha de S. Paulo



Presidente: Edilson Silva Pereira
Secretária de Imprensa e Comunicação: Dayane da Penha Oliveira
Produção, Diagramação e Arte: Amauri Azevedo

ED. CENTRO EMPRESARIAL BRASILIA, SRTVS QD 701 BL A
SALAS 315 E 316, ASA SUL BRASÍLIA - DF, CEP: 70340907

(61) 35320448 / 35320414

https://www.facebook.com/contrasp_seg/

https://www.instagram.com/contrasp_seg/

<https://contrasp.org.br/>



Feliz 2026

Que a paz, a saúde e o amor
estejam presentes em todos os
dias deste novo ano que se inicia!