

MÉDICO REVELA QUE UM CHEFE RUIM PODE ADOECER SEUS FUNCIONÁRIOS

Posted on 20/02/2018 by Minuto Barra



Category: [Notícias](#)

MINUTO BARRA

Blog Minuto Barra, o Portal de Notícias do Gildásio Brito

O médico, escritor e Influencer Travis Bradberry publicou um artigo aqui no LinkedIn que aponta que um chefe ruim pode fazer tão mal para a saúde dos funcionários quanto fumar passivamente. E o pior, quanto mais tempo uma pessoa passar trabalhando para alguém que a deixa infeliz, maiores serão os danos para sua saúde mental e física.



Dados da Associação de Psicologia dos Estados Unidos, publicados no artigo da revista Quartz revelam que 75% dos trabalhadores americanos consideram seus chefes a maior razão de estresse no trabalho. Contudo, 59% dessas pessoas não largariam o emprego, mesmo infelizes.

Os dados mostram que as pessoas arrumam uma maneira de se conformar com seus empregos, e isso faz com que a decisão de pedir demissão e sair em busca por um ambiente de trabalho mais saudável seja ainda mais postergada.

Faz mais mal que cigarro

Muito impressionante também em relação a este assunto são as descobertas de pesquisadores da Harvard Business School e da Universidade de Stanford, ambas nos Estados Unidos.

Os pesquisadores reuniram dados provenientes de mais de 200 estudos, e chegaram a conclusão que estresses simples e cotidianos no trabalho podem fazer tão mal a saúde como a exposição a quantidades consideráveis de fumaça do cigarro de outras pessoas.

A razão número 1 causadora de estresse no trabalho, o medo de ser mandado embora, pode aumentar em até 50% os riscos de problemas de saúde. Já um cargo que exige do funcionário mais do que ela/ele pode oferecer aumenta em 35% o risco para a saúde.

O que fazer

Em muitos casos, os problemas com os superiores podem ser meramente caso de afinidade. Existem, contudo, muitos chefes realmente ruins por aí. Mas como saber em qual situação você se encaixa?

Chefes ruins são geralmente verbalmente agressivos, narcisistas e podem até se tornar violentos. Frases típicas dos chefes ruins são: "Aqui nada funciona se eu não estiver por perto!", "Nós sempre fizemos assim!" ou "Agradeça que você tem um emprego."

Claro que não é fácil para ninguém largar o emprego e começar tudo de novo, mas a motivação para trabalhar de quem se encontra em uma situação dessas desaparece totalmente. Existem, contudo, algumas dicas para sobreviver essa fase de crise profissional:

MINUTO BARRA

1. Faça uma lista de tarefas e objetivos para o seu dia de trabalho. Cada vez que completar algum item da lista, risque-os da lista. A sensação de ter conseguido realizar alguma coisa, mesmo em um ambiente hostil, vai te ajudar a seguir em frente.
2. Desligue-se nos finais de semana. Não cheque emails, nem mensagens do trabalho. Passar um tempo sem pensar no trabalho pode te ajudar a recarregar as baterias.