

# METAS E SUCESSO: COMO CONQUISTAR SEM PREJUDICAR A SAÚDE MENTAL



TATIANA CABRAL

# 1. O CLIMA DE ESTRESSE E INSTABILIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Em momentos de mudanças organizacionais, como fusões, aquisições ou adaptações ao trabalho remoto, a instabilidade pode se tornar uma constante. As pressões aumentam, os papéis ficam mais nebulosos e a adaptação torna-se um desafio diário. De acordo com um estudo realizado pela American Psychological Association (APA), cerca de 60% dos trabalhadores relatam níveis elevados de estresse durante períodos de mudança no trabalho. Esse estresse pode afetar a produtividade, a criatividade e até mesmo as relações interpessoais no ambiente corporativo. A mudança, muitas vezes, traz o medo do desconhecido. A insegurança sobre o futuro pode gerar um grande impacto psicológico, e o medo de falhar pode se transformar em um ciclo vicioso de autocritica, levando a uma deterioração no bem-estar emocional.



## 2. O IMPACTO DA PRESSÃO POR METAS NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

A busca incessante por metas, se não gerenciada corretamente, pode gerar pressão excessiva. Segundo uma pesquisa do Harvard Business Review, 72% dos profissionais dizem sentir-se sobrecarregados pelo número de metas que devem atingir, o que pode levar a sintomas de burnout (exaustão extrema). Quando esse estresse é prolongado, ele pode resultar em ansiedade, insônia, depressão e até problemas físicos, como dores crônicas. As metas podem se tornar um motivador poderoso, mas se não forem bem balanceadas, podem causar mais mal do que bem. Por isso, é fundamental entender o limite entre o incentivo saudável e a pressão prejudicial.





### 3. COMO MANTER O EQUILÍBRIO ENTRE SUCESSO E SAÚDE MENTAL

#### A) DEFINA METAS REALISTAS E ALCANÇÁVEIS

Definir metas claras e realistas é essencial para manter um equilíbrio saudável. É importante ser específico ao estabelecer objetivos, utilizando a metodologia SMART (específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo). Quando as metas são bem estruturadas e alinhadas com suas capacidades e recursos disponíveis, o estresse diminui e a confiança aumenta.

#### B) PRIORIZE O AUTOCUIDADO

O autocuidado é fundamental em tempos de pressão. Isso inclui a prática regular de atividades físicas, uma alimentação balanceada, a prática de meditação ou mindfulness e o descanso adequado. Profissionais que conseguem equilibrar suas responsabilidades com momentos de descanso e relaxamento têm menos chances de sofrer com burnout.

## C) DIVIDA TAREFAS COMPLEXAS EM ETAPAS MENORES

Ao dividir grandes projetos em etapas menores e mais gerenciáveis, você reduz a sensação de sobrecarga. Isso torna o trabalho mais digerível e dá uma sensação de progresso constante, o que é um forte motivador.

## D) COMUNIQUE-SE DE FORMA CLARA E TRANSPARENTE

Em ambientes de mudança, a comunicação clara e aberta é crucial. Isso inclui a comunicação com sua equipe, líderes e colegas de trabalho. Evite sobrecarregar-se com tarefas desnecessárias ou mal definidas, e esteja disposto a pedir ajuda quando necessário. A colaboração eficaz diminui o estresse e melhora os resultados.



## E) SAIBA DIZER NÃO

O medo de desagradar ou de perder oportunidades pode fazer com que muitos profissionais assumam mais tarefas do que podem cumprir. No entanto, aprender a dizer não é uma habilidade importante para preservar sua saúde mental. Avalie sua carga de trabalho antes de aceitar novos projetos e não hesite em negociar prazos ou responsabilidades.

## F) BUSQUE APOIO PROFISSIONAL

Quando o estresse se torna insustentável, buscar o apoio de um psicólogo ou coach especializado pode ser uma excelente alternativa. O apoio psicológico pode ajudar a desenvolver habilidades de enfrentamento mais eficazes e garantir que o profissional consiga lidar melhor com as adversidades.



## 4. A IMPORTÂNCIA DE CRIAR UMA CULTURA ORGANIZACIONAL DE BEM-ESTAR

Para além das estratégias individuais, é fundamental que as empresas promovam um ambiente de trabalho saudável. Organizações que valorizam a saúde mental de seus colaboradores tendem a ter equipes mais motivadas, produtivas e resilientes. Algumas ações que as empresas podem adotar incluem:

- Programas de bem-estar mental: Como workshops, terapias ocupacionais e treinamentos sobre gestão de estresse.
- Flexibilidade: Oferecer horários flexíveis ou a possibilidade de trabalho remoto ajuda a equilibrar as demandas profissionais e pessoais.
- Reconhecimento e valorização: Reconhecer o esforço dos colaboradores e celebrar suas conquistas pode melhorar o clima organizacional e reduzir a pressão.



## 5. O SUCESSO SEM SACRIFÍCIO

O sucesso profissional não precisa ser conquistado à custa da saúde mental. Com as estratégias certas e um equilíbrio saudável entre metas, pressão e autocuidado, é possível alcançar grandes realizações sem comprometer o bem-estar. O segredo está em adotar uma abordagem equilibrada e buscar apoio quando necessário. Em tempos de mudanças, a resiliência emocional é tão importante quanto a competência técnica. Portanto, cuide da sua mente, defina metas inteligentes e continue a trilhar seu caminho para o sucesso, com foco na qualidade de vida e no bem-estar.





# REFERÊNCIAS

1. American Psychological Association (APA). Workplace Stress. 2023.
2. Harvard Business Review. The Impact of Overwork on Productivity and Health. 2022.
3. Mindful.org. Mindfulness and Stress Management. 2023.
4. Conteúdo extraído do ChatGPT