

# 10 comportamentos insuportáveis no trabalho

Foqueiros, puxa-sacos e tagarelas: como identificar e lidar com esses perfis no escritório

Um bom relacionamento com as pessoas dentro do ambiente de trabalho é essencial tanto para a carreira como para a qualidade de vida. Mas manter um clima amistoso com os colegas profissionais nem sempre é fácil. Desagradáveis e até mal intencionados, alguns perfis desafiam a convivência com piadas excessivas, reclamações ou mesmo puxando o tapete dos outros. A psicóloga Juliana Saldanha, consultora de recursos humanos do Grupo Soma, orienta sobre as melhores reações. Seleccionamos dez comportamentos insuportáveis no trabalho e dicas para lidar com cada um deles:

## 1. INJUSTIÇADA



Foto: Arte iG

**"Eles não gostam de mim"**

Reclamona, ela tem certeza que os chefes a perseguem – e percebe isso em cada olhar ou comentário. Passa muito tempo “alugando” os colegas com as suas lamentações. É extremamente sentimental e não tem foco no trabalho. Geralmente deixa a desejar profissionalmente, mas, mesmo assim, jura que é muito competente.

“O perseguido é um perfil difícil até porque não se sente assim só no profissional. Se um carro espirrar água de poça nela, também vai achar que é pessoal. Mas fugir das responsabilidades, ser a vítima, às vezes é insegurança”, aponta Saldanha. O segredo é não entrar na onda e começar a reclamar dos chefes também.

## 2. FALSO BONZINHO



Foto: Arte iG

**"Essa é a equipe mais bonita do prédio"**

Parece um anjo à primeira vista. Cordial, faz questão de estabelecer boas relações com todos os níveis hierárquicos. Cedo ou tarde você ficará sabendo de intrigas pesadas feitas pelas costas envolvendo o seu nome. Ele vai negar tudo e sair pela tangente. Mas não se engane, mês que vem tem mais!

O famoso “duas caras” é mais um caso de insegurança, segundo a consultora. “Acredita que para crescer não pode ser ele mesmo. Devemos evitar generalizações, mas normalmente essa pessoa tem segundas intenções e quer levar vantagem”, diz ela. Mas não tente desmascarar o “anjinho”. É melhor manter distância.

### 3. FOFOQUEIRA INCORRIGÍVEL



Foto: Arte iG

**"Tenho uma boa pra contar"**

Ela parece um radar: está sempre por dentro de tudo que acontece na vida dos outros funcionários e, por isso, não dedica muito tempo ao trabalho. Tende a envolver as pessoas em suas falas e pequenas maldades. Critica a roupa e cabelo das colegas, mas no fundo inveja cada centímetro.

“Falamos que a pessoa tem que ter bom senso, mas isso é relativo porque as experiências de vida são diferentes”, avalia Juliana. Sair de fininho das conversas sobre terceiros é a melhor forma de agir. A fofoca só existe porque alguém está ali para ouvir. “Não precisa

dizer que não quer falar com ela, mas sinalize que tem outras prioridades e não seja conivente. Busque neutralidade”, orienta.

#### 4. PUXA-SACO BAJULADOR



Foto: Arte iG

**"Seu corte de cabelo está incrível"**

É um clássico no mundo corporativo. Em suas relações, classifica as pessoas por cargos – e o mais humilde não costuma receber atenção. Está sempre pronto para elogiar o chefe, mesmo que sutilmente, e extrai dessa prática a segurança que precisa para continuar empregado.

Nada de fazer igual para ganhar pontos! “Um chefe com vivência maior consegue perceber que está sendo bajulado”, diz Juliana Saldanha. Portanto, ninguém perde pontos para o puxa-saco. Existem pessoas solícitas naturalmente, sem forçar a situação. “Não se iguale nem seja ingênua”, recomenda a consultora.

#### 5. OVERSHARING



Foto: Arte iG

**"Alguém tem remédio para prisão de ventre?"**

Ela (ou ele) fica falando de coisas que ninguém realmente quer saber – e normalmente num tom de voz que os obriga a isso. Usa o telefone da empresa para discutir com a

madrinha, com o atendente da TV a cabo ou com a amiga que insiste em ficar com aquele cara que não a merece.

Se você der a mínima corda, a “oversharing” vai explicar seus problemas em detalhes, sem perceber que você está olhando para o outro lado. No limite, entram em assuntos constrangedores – escatológicos, sexuais, patológicos. “Ambiente corporativo não é consultório sentimental. Mas as pessoas só falam muito porque alguém escuta”, diz Saldanha. Com medo de passar por chato, quem ouve as histórias excessivas nem sempre consegue sinalizar que aquilo invade a liberdade do seu ouvido. A dica é cortar o assunto e não fazer comentários que vão aumentar o diálogo.

## 6. CARREIRISTA ESPERTINHO



Foto: Arte iG

**"Veja os meus projetos"**

Está no jogo para ganhar. Ser bem sucedido é quase uma obsessão. Fala o que os chefes gostam de ouvir e não pensa duas vezes ao passar a perna em alguém. Costuma ser competente em suas funções, mas extremamente desleal com os colegas.

A dica aqui é simples: nunca compartilhe ideias e projetos com ele, por mais bacana que possa parecer na mesa de bar. Ele vai roubar seus *insights*, não duvide disso. Se apegue aos assuntos genéricos, comente sobre o tempo, o programa de TV, o futebol...

## 7. ULTRASEXY



Foto: Arte iG

**“Eu já fui modelo”**

Ela “dá mole” para os caras, mas se faz de sonsa e desentendida se algum deles reage. No escritório, todo mundo percebe a paquera com o colega: risadinhas, brincadeiras de mão e outras práticas irritantes dominam o ambiente. Tem certeza que é a garota mais desejada da empresa, e tenta tirar algum benefício disso.

“Provavelmente ela não acredita na sua competência profissional. É preciso que a equipe seja assertiva para mostrar que não gosta daquilo”, recomenda Juliana. E evite qualquer elogio à maquiagem ou roupas que possa inflar ainda mais esse ego.

## 8. GALÃ OFICIAL



Foto: Arte iG

**“Cheguei, garotas!”**

Ele não anda pelo corredor, desfila. Não cumprimenta as colegas, joga beijos e piscadinhas. Conta vantagens na hora do almoço para os outros homens e, muitas vezes, mente descaradamente sobre “aquela gata da academia” que nunca existiu.

“Não fique achando que você é a rainha da cocada preta só porque o cara fez uma brincadeira”, diz a psicóloga. Geralmente não é pessoal, esse tipo tende a repetir as gracinhas com todas as outras meninas do andar. Mas se ele extrapolar ou passar dos



limites, então expresse seu sentimento com clareza, mas de forma suave. Não é preciso brigar com o garotão bobo e ficar marcada no andar pela sua agressividade.

## 9. MATRACA SOLTA



Foto: Arte iG

**"Isso me lembra uma história ótima"**

Ela não para de falar e tende a ser inconveniente. Faz comentários (geralmente dispensáveis) sobre tudo e atrapalha a concentração dos colegas que querem trabalhar. Em reuniões, os chefes chamam sua atenção por estabelecer conversas paralelas.

Não entre no enredo que a pessoa está contando. Deixe que ela fale (quase) sozinha e mantenha os olhos na tela do computador ou folha do caderno. Dessa forma, ficará claro que você não está disponível e o assunto acaba mais facilmente. "Aos poucos as conversas vão diminuindo", aposta Juliana.

## 10. PIADISTA SEM GRAÇA



Foto: Arte iG

**"Entenderam o trocadilho?"**

Não fez curso de palhaço, mas quer sempre ser o mais divertido. Tenta copiar o colega engraçado de verdade, que tem *timing* e boas sacadas, mas nunca consegue. O

problema? Ele continua insistindo e torrando a paciência dos colegas com suas piadas tolas.

A principal lição é parar de dar risadas forçadas. O sorriso, mesmo amarelo, prolonga o constrangimento coletivo e dá corda para o falso comediante continuar seu show. “A comunicação envolve as duas pessoas. Se o cara está vendo algum sinal de espaço ali, então vai falar mesmo”, aponta Juliana Saldanha.