

  /uniceplac  
uniceplac.edu.br

# Emoções no Trabalho

Aula 02



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

# CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S729e

Souza, Hannah Deborah Haemer Jamati de.

Emoções no trabalho. Gama, DF: UNICEPLAC, 2022.

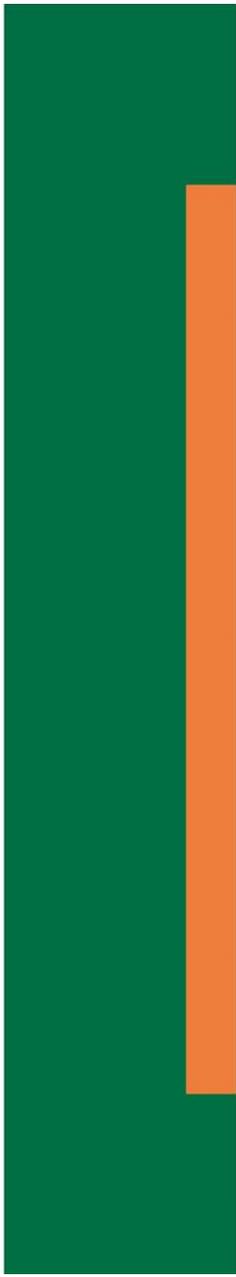
11 p.

1. Saúde mental. 2. Emoções – Ambiente de trabalho. 3. Liderança abusiva. I. Título.

CDU: 616.89



# Competências a serem desenvolvidas

- Identificar emoções e afetos nas relações de trabalho
  - Avaliar impactos das vivências profissionais para a saúde mental no trabalho
  - Avaliar fatores de proteção e risco para saúde mental no trabalho
- 

# Vivências com emoções no trabalho

## 1. Instrução:

- A turma será dividida em grupos com 3 a 4 integrantes
- Terão de 10 a 15 minutos para discutir

## 2. Objetivo: Discutir emoções que já observaram em si mesmo ou em terceiros em relação ao seu trabalho

- a) Quais consequências essas emoções tiveram?
- b) Como essas emoções se relacionam com saúde mental no trabalho?

## 3. Critério: No final, devem apresentar um exemplo que marcou a troca de vocês em grupo



# Liderança abusiva e afetos (Haemer, 2013)

Liderança abusiva = percepção por parte dos seguidores que o líder se engaja de forma contínua na expressão sustentada de comportamentos hostis verbais e não-verbais, excluindo o contato físico

- “O meu líder ridiculariza o meu trabalho”
- “O meu líder apresenta meu trabalho como se fosse o seu”
- “O meu líder me disse hoje que sou incapaz”



Afetos positivos: interessado(a); alegre; forte; animado(a); decidido(a)  
Afetos negativos: preocupado(a); raivoso(a); ansioso(a); envergonhado(a)

# Os fins justificam os meios? (Almeida, 2018)

- Pressão excessiva aumenta o desempenho
  - “Grandes nomes do mundo corporativo são admirados pelos resultados financeiros espetaculares que atingem, mesmo que por meio de métodos destrutivos (Ma et al., 2004).”
- MAS aumenta o absenteísmo por doença
  - Pressão excessiva por resultados e intimidação impactaram o número de atestados médicos com CID F-40 a F-48
  - Abusos interpessoais machucam pessoas
  - Abusos orientados para tarefa prejudicam em uma esfera pessoal
  - Efeitos decorrentes da pressão excessiva por resultados podem ser ainda mais deletérios do que as humilhações públicas

## Quais as funções de emoções (no trabalho)?



Comente no chat!

# Quais possibilidades de lidar com emoções? – Estratégias de regulação



## ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

ESTRATÉGIAS FOCADAS NOS ANTECEDENTES DA EMOÇÃO	Seleção da situação	a) Evitaria essas situações no futuro.	
	Modificação da situação	b) Preparar-me-ia emocionalmente para enfrentar situações como essa no futuro.	
	Atenção posicionada	distração	c) Não daria demasiada importância a essa situação para ela não me incomodar no futuro.
		concentração	d) Refletiria sobre a situação.
	ruminação	e) Não conseguiria deixar de pensar no problema até perceber que ele foi bem assimilado.	
		Mudança cognitiva	f) Buscaria avaliar o lado bom da situação.
ESTRATÉGIAS FOCADAS NOS CONSEQUENTES DA EMOÇÃO	Controle de reações fisiológicas	g) Respiraria fundo ou usaria outros meios de relaxar para diminuir o sentimento negativo.	
	Regulação da expressão pela supressão	h) Evitaria demonstrar minha insatisfação e desagrado com a situação.	
	Compartilhamento social	i) Conversaria com outras pessoas sobre esses sentimentos negativos.	

# Um estudo com servidores públicos

## 1. Instrução:

- A turma será dividida em 4 grupos
- Terão de 15 a 20 minutos para discutir

2. **Objetivo:** Analisar os principais resultados da pesquisa com servidores públicos a respeito da expressão e regulação emocional

3. **Critério:** No final, apresentar como grupo no três dos resultados que mais chamaram atenção ao grupo.

FIGURA 1

## ILUSTRAÇÃO DAS EMOÇÕES BÁSICAS APRESENTADAS AOS PARTICIPANTES



Fonte: Elaborada pelas autoras.

# Resultados principais da pesquisa

- Emoção mais frequente em relação às situações: raiva
- Na maioria são utilizados estratégias regulatórias profundas
- Há diferenças relacionadas:
  - ✓ ao sexo,
  - ✓ a ocupação,
  - ✓ a área-fim/ área-meio
  - ✓ ao nível operacional



# Obrigado (a)!

[hannah.souza@uniceplac.edu.br](mailto:hannah.souza@uniceplac.edu.br)

  /uniceplac  
[uniceplac.edu.br](http://uniceplac.edu.br)



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO