

Atitude Profissional

REVISTA

Edição de Setembro/26



Profissional

@marcelo__salvo

Altruísmo
Egoísmo
Transtorno de Personalidade Narcisista
Pensamento Crítico
Ócio Criativo

www.atitudeprofissional.net



Altruísmo

Quando fazer o bem também transforma o ambiente corporativo

Em um mundo corporativo cada vez mais orientado por resultados, metas e indicadores, falar em altruísmo pode parecer, à primeira vista, algo distante da lógica dos negócios.

Mas será que pensar no outro, colaborar e contribuir para o desenvolvimento das pessoas é realmente incompatível com a busca por resultados?

A resposta é não.



Altruísmo

O altruísmo é a disposição de agir em benefício de outra pessoa ou de um grupo, mesmo quando não existe uma recompensa imediata ou evidente para quem pratica a ação.

No ambiente profissional, ele pode aparecer em atitudes simples: compartilhar conhecimento, ajudar um colega que enfrenta uma dificuldade, oferecer apoio a alguém que está começando, reconhecer o trabalho de outra pessoa ou colocar o interesse coletivo acima de uma disputa individual.



Altruísmo

Altruísmo não é ser bonzinho

Existe uma diferença importante entre ser altruísta e simplesmente fazer tudo pelos outros.

O altruísmo saudável nasce da consciência de que fazemos parte de uma rede de relações e de que nossas atitudes influenciam as pessoas ao nosso redor.

Ele não significa abrir mão constantemente das próprias necessidades, aceitar abusos ou assumir responsabilidades que pertencem a outras pessoas.



Altruísmo

No ambiente corporativo, o altruísmo precisa caminhar ao lado de limites, responsabilidade, maturidade e inteligência emocional.

Afinal, ajudar alguém a resolver um problema é diferente de resolver todos os problemas dessa pessoa.

Ensinar é diferente de fazer pelo outro. Colaborar é diferente de carregar sozinho o peso de uma equipe.

Altruísmo

As vantagens do altruísmo no ambiente corporativo:

Quando praticado de maneira equilibrada, o altruísmo pode produzir efeitos muito positivos dentro das organizações.

1. Fortalece a colaboração

Profissionais que estão dispostos a ajudar constroem relações de confiança. Em vez de cada pessoa trabalhar apenas para defender seus próprios interesses, cria-se uma cultura de cooperação.





Altruísmo

2. Melhora o clima organizacional

Pequenas atitudes de consideração podem transformar a experiência de quem trabalha em uma empresa. Ser ouvido, receber ajuda ou perceber que alguém se importa pode fazer uma grande diferença na motivação e no sentimento de pertencimento.

3. Estimula o compartilhamento de conhecimento

O profissional que compartilha aquilo que sabe contribui para que o conhecimento deixe de ser individual e passe a fazer parte da organização.

Isso é especialmente importante em empresas que desejam desenvolver sucessores e formar novas lideranças.



Altruísmo

4. Desenvolve lideranças mais humanas

Um líder altruísta não é aquele que simplesmente protege sua equipe de qualquer dificuldade. É aquele que se preocupa com o desenvolvimento das pessoas, oferece orientação, dá feedback, reconhece esforços e cria oportunidades para que cada profissional cresça.

5. Favorece a inovação

Ambientes nos quais as pessoas colaboram e se sentem seguras para pedir ajuda tendem a facilitar a troca de ideias. Uma boa ideia raramente nasce completamente pronta; ela pode ser construída a partir da contribuição de várias pessoas.

Altruísmo



6. Gera impacto social

O altruísmo corporativo também pode ultrapassar os limites da empresa. Programas de voluntariado, ações sociais, apoio a comunidades e iniciativas de sustentabilidade são exemplos de como organizações podem utilizar seus recursos e competências para gerar benefícios para a sociedade.

Mas o altruísmo também apresenta riscos. É justamente aqui que precisamos ter cuidado. Altruísmo sem limites pode deixar de ser uma virtude e transformar-se em um problema.

Altruísmo

A photograph of a smiling woman with dark hair, wearing a teal shirt, holding a cardboard box filled with folded clothes. The box has some handwritten text on it, including "Ons". The background is slightly blurred, showing another person in a teal shirt.

Um profissional que está sempre disponível para ajudar pode acabar sobrecarregado.

Uma pessoa que nunca consegue dizer "não" pode assumir tarefas demais.

Um líder que constantemente protege sua equipe pode impedir que seus liderados desenvolvam autonomia.

Entre os principais riscos estão:

- **Sobrecarga:** ajudar constantemente os outros pode comprometer as próprias entregas.
- **Falta de limites:** a necessidade de agradar pode fazer com que o profissional aceite situações inadequadas.
- **Dependência:** fazer tudo pelo outro pode impedir seu crescimento e sua autonomia.

Altruísmo



O verdadeiro desafio: ajudar sem se anular

O grande aprendizado está no equilíbrio.

Altruísmo não significa dizer "sim" para tudo.

Significa escolher conscientemente quando, como e por que ajudar.

Um profissional emocionalmente maduro consegue dizer:

"Eu posso ajudar você, mas não posso assumir essa responsabilidade por você."

Um líder pode dizer:

"Eu vou orientá-lo, mas quero que você encontre a solução."

E uma empresa pode dizer:

"Queremos gerar resultados, mas não acreditamos que resultados sustentáveis precisem acontecer às custas das pessoas."

Egoísmo



O egoísmo é o comportamento em que a pessoa pensa apenas nos próprios interesses e desejos. Ela coloca a própria vontade acima de tudo e não considera os sentimentos ou as necessidades dos outros. Muitas vezes, esse comportamento nasce do instinto de sobrevivência e da autoproteção básica.

Lado Positivo

- Autopreservação: Ajuda a garantir a própria segurança e sobrevivência em momentos de risco.
- Limites pessoais: Ensina a dizer "não" e a proteger o próprio tempo e energia contra abusos.
- Foco em metas: Facilita a conquista de objetivos individuais e o crescimento pessoal.
- Saúde mental: Evita a anulação própria e reduz o desgaste emocional excessivo.

Egoismo

Lado Negativo

- Isolamento social: Afasta amigos, familiares e colegas devido à falta de reciprocidade.
- Falta de empatia: Impede a pessoa de se colocar no lugar do outro e entender a dor alheia.
- Conflitos constantes: Gera brigas e dificulta o trabalho em equipe ou a convivência pacífica.
- Vazio emocional: Prejudica conexões profundas e gera uma falsa sensação de bem-estar.



Narcisista (TPN)

Transtorno de Personalidade Narcisista : quando o excesso de si passa a prejudicar a vida

O Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) é uma condição de saúde mental caracterizada por um padrão persistente de grandiosidade, necessidade intensa de admiração e reconhecimento e dificuldade em reconhecer ou considerar as necessidades e sentimentos das outras pessoas.

É importante fazer uma distinção: ter comportamentos narcisistas não significa necessariamente ter o transtorno. Todos podemos, em determinados momentos, buscar reconhecimento, demonstrar orgulho de nossas conquistas ou querer ser valorizados. O transtorno ocorre quando esse padrão é rígido, persistente, aparece em diferentes contextos da vida e provoca prejuízos significativos nos relacionamentos, no trabalho ou no funcionamento da própria pessoa.



Narcisista (TPN)

Transtorno de Personalidade Narcisista : quando o excesso de si passa a prejudicar a vida

O Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) é uma condição de saúde mental caracterizada por um padrão persistente de grandiosidade, necessidade intensa de admiração e reconhecimento e dificuldade em reconhecer ou considerar as necessidades e sentimentos das outras pessoas.

É importante fazer uma distinção: ter comportamentos narcisistas não significa necessariamente ter o transtorno. Todos podemos, em determinados momentos, buscar reconhecimento, demonstrar orgulho de nossas conquistas ou querer ser valorizados. O transtorno ocorre quando esse padrão é rígido, persistente, aparece em diferentes contextos da vida e provoca prejuízos significativos nos relacionamentos, no trabalho ou no funcionamento da própria pessoa.

www.atitudeprofissional.net



Narcisista (TPN)

O transtorno não costuma simplesmente "aparecer" na vida adulta.

A personalidade começa a se estruturar durante a infância e adolescência, a partir da combinação de fatores biológicos, psicológicos, familiares, sociais e ambientais. Entretanto, não existe uma idade específica em que se possa afirmar que uma criança "se tornou narcisista".

Durante a infância e adolescência, comportamentos de egocentrismo, necessidade de aprovação e busca por reconhecimento podem fazer parte do desenvolvimento normal. A avaliação de um transtorno de personalidade geralmente só é considerada quando esses padrões se tornam persistentes e inflexíveis, especialmente a partir da adolescência tardia e início da vida adulta.



Narcisista (TPN)

Experiências familiares, modelos de relacionamento, excesso ou falta de reconhecimento, expectativas exageradas, críticas constantes, negligência emocional e outras experiências podem participar da formação da personalidade. Porém, não existe uma única causa e não é correto atribuir o transtorno simplesmente à criação recebida.

O que pode acontecer ao longo da vida?

Uma pessoa com características narcisistas acentuadas pode apresentar grande necessidade de reconhecimento e ter dificuldade para lidar com situações que ameaçam sua autoestima.

A person with dark hair is holding a golden crown above their head with both hands. The crown is ornate, featuring a band with a blue gemstone and a red gemstone, and a base with a row of small gold beads. The background is a solid pink color.

Narcisista (TPN)

Entre os possíveis comportamentos estão:

- necessidade constante de elogios e validação;
- sensação exagerada de importância ou superioridade;
- dificuldade em aceitar críticas;
- necessidade de estar no centro das atenções;
- dificuldade para reconhecer os próprios erros;
- tendência a interpretar críticas como ataques pessoais;
- dificuldade em demonstrar empatia;
- necessidade de controlar situações ou pessoas;
- relações marcadas por competição;
- dificuldade em lidar com rejeição ou fracasso;
- busca intensa por status, poder ou reconhecimento;
- alternância entre uma imagem de superioridade e sentimento de insegurança ou inadequação.



Narcisista (TPN)

Um ponto importante é que a aparência de autoconfiança não significa necessariamente autoestima saudável.

Em algumas pessoas, a necessidade intensa de reconhecimento pode funcionar como uma forma de proteger uma autoestima vulnerável.

Impactos nos relacionamentos

Os relacionamentos podem ser prejudicados porque a pessoa pode ter dificuldade em estabelecer uma relação verdadeiramente baseada em reciprocidade.

No início de uma relação, por exemplo, pode demonstrar grande entusiasmo, admiração ou encantamento. Com o tempo, entretanto, podem surgir conflitos relacionados à necessidade de controle, reconhecimento, atenção e validação.



Narcisista (TPN)

Isso pode gerar:

**Conflitos frequentes →
desgaste emocional →
afastamento → rompimentos
→ dificuldade de construir
relações estáveis.**

É importante, porém, evitar o rótulo fácil. Uma pessoa egoísta, arrogante, difícil ou que tenha cometido um comportamento inadequado não necessariamente possui TPN.

O diagnóstico depende de avaliação profissional e de um padrão persistente de funcionamento.

Narcisista (TPN)

Possíveis consequências profissionais

1. Dificuldade em receber feedback

O feedback pode ser interpretado como crítica pessoal, ameaça ou tentativa de diminuir sua autoridade.

2. Apropriação de resultados

Pode existir dificuldade em reconhecer a contribuição dos demais, levando a uma percepção de que "eu fiz" aquilo que, na realidade, foi resultado do trabalho coletivo.

3. Conflitos com liderados e pares

A necessidade de estar certo, ser reconhecido ou manter o controle pode gerar disputas de poder.

4. Dificuldade para admitir erros

Em ambientes nos quais segurança, qualidade e aprendizagem dependem da identificação de erros, essa característica pode ser especialmente prejudicial.

5. Ambiente de competição excessiva

A colaboração pode ser substituída por uma necessidade constante de provar quem é melhor, mais competente ou mais importante.

Narcisista (TPN)

6. Problemas de liderança

Quando o comportamento chega à liderança, podem surgir microgestão, dificuldade de delegar, desvalorização da equipe e preferência por pessoas que oferecem admiração e concordância.

7. Perda de talentos

Profissionais competentes podem se afastar de ambientes nos quais não se sentem respeitados, ouvidos ou reconhecidos.

8. Dificuldade de construção de confiança

Confiança organizacional depende de coerência, transparência, respeito e reciprocidade. Quando essas características estão comprometidas, a equipe pode passar a trabalhar na defensiva.

Narcisista (TPN)

Quando existe sofrimento significativo ou prejuízo persistente na vida pessoal e profissional, a avaliação deve ser realizada por profissionais qualificados de saúde mental.

Uma reflexão para as organizações

O maior perigo não está em ter pessoas ambiciosas, confiantes ou que desejam reconhecimento.

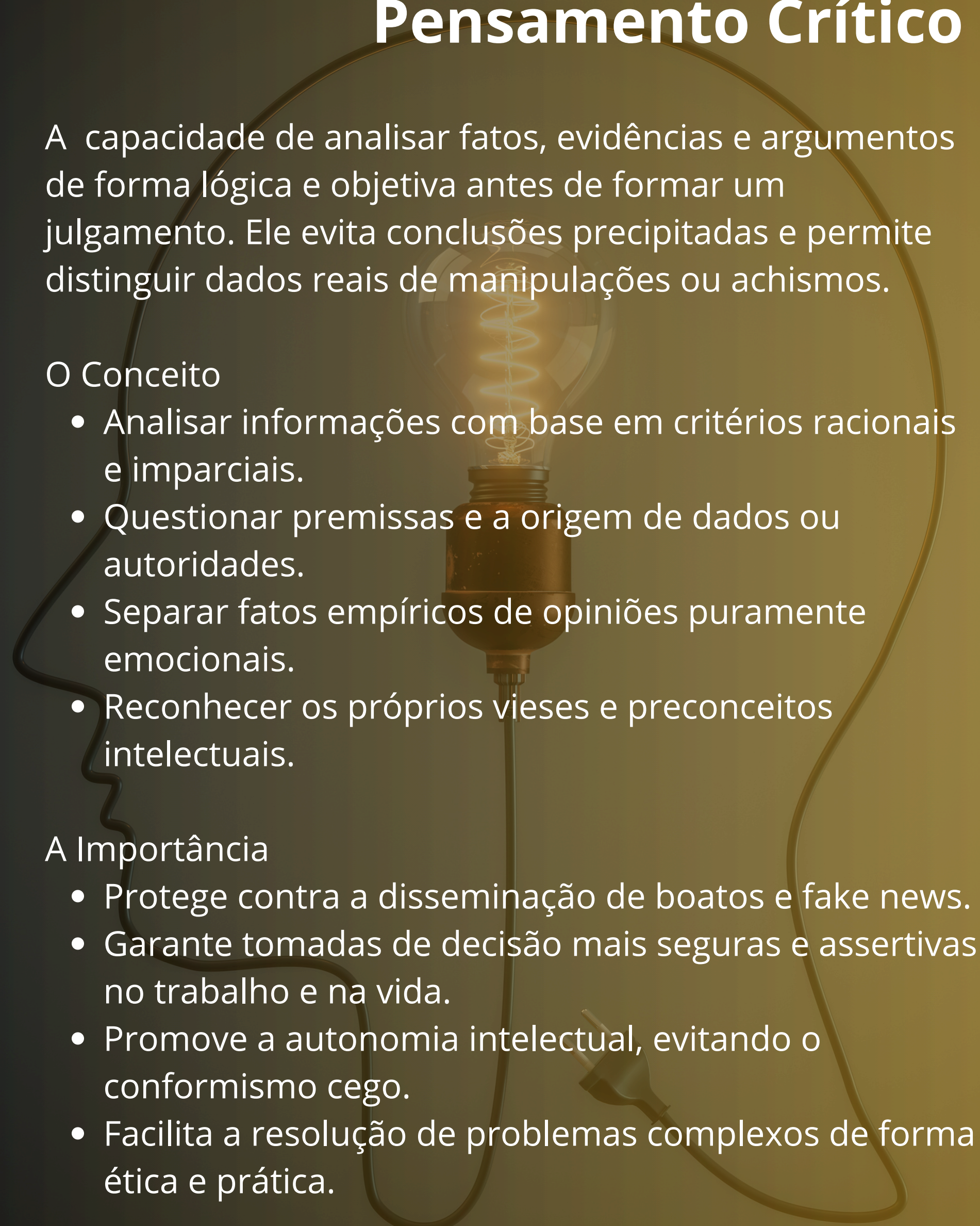
O perigo aparece quando o ego passa a ser mais importante do que o propósito coletivo. Uma organização saudável não precisa eliminar a ambição. Precisa desenvolver profissionais capazes de equilibrar:

Resultado + Autoconhecimento + Empatia + Responsabilidade + Colaboração.

Porque, no mundo corporativo, competência pode fazer alguém chegar ao topo.

Mas é a capacidade de se relacionar, aprender, ouvir e reconhecer o outro, que ajuda a permanecer lá.

Pensamento Crítico



A capacidade de analisar fatos, evidências e argumentos de forma lógica e objetiva antes de formar um julgamento. Ele evita conclusões precipitadas e permite distinguir dados reais de manipulações ou achismos.

O Conceito

- Analisar informações com base em critérios racionais e imparciais.
- Questionar premissas e a origem de dados ou autoridades.
- Separar fatos empíricos de opiniões puramente emocionais.
- Reconhecer os próprios vieses e preconceitos intelectuais.

A Importância

- Protege contra a disseminação de boatos e fake news.
- Garante tomadas de decisão mais seguras e assertivas no trabalho e na vida.
- Promove a autonomia intelectual, evitando o conformismo cego.
- Facilita a resolução de problemas complexos de forma ética e prática.

Pensamento Crítico

Consequências da Falta de Pensamento Crítico

- Alta vulnerabilidade a fraudes, manipulações retóricas e desinformação.
- Tendência ao pensamento dogmático e aceitação cega de ordens ou boatos.
- Polarização social extrema devido à incapacidade de avaliar pontos de vista opostos.
- Dificuldade de inovação ou adaptação rápida a cenários em transformação.

Estratégias:

- **Perspectiva Inversa:** Force-se a construir o argumento mais forte possível a favor do ponto de vista que você discorda.
- **Questionamento Socrático:** Questione a origem da informação, quais são as evidências reais e o que aconteceria se você estivesse errado.
- **Análise de Premissas:** Identifique os pressupostos ocultos por trás de uma afirmação antes de aceitá-la como verdade.

Ócio Criativo

O **ócio criativo** é um conceito que defende que o descanso, o lazer e o estudo não são opostos ao trabalho, mas sim combustíveis essenciais para a criatividade e a produtividade moderna.

Criado pelo sociólogo italiano Domenico De Masi, o termo subverte a ideia de que precisamos estar ocupados 100% do tempo para produzir valor.

O Conceito (A Tríade de De Masi)

- **União de três pilares:** O ócio criativo acontece quando conseguimos fundir trabalho (geração de riqueza), estudo (geração de conhecimento) e lazer (geração de alegria e bem-estar).
- **Não é vagabundagem:** Diferente da preguiça ou da pura inércia, o ócio criativo é um estado de relaxamento consciente onde o cérebro, livre de pressões imediatas, faz conexões inéditas.

Ócio Criativo

Por que Importa? (Benefícios)

- Incubação de ideias: O cérebro continua processando problemas em segundo plano quando descansamos, gerando os famosos momentos "Eureca!".
- Prevenção do Burnout: Reduz o esgotamento mental crônico causado pela cultura da hiperprodutividade e da pressa.
- Inovação: Grandes descobertas científicas e ideias de negócios surgiram em momentos de pausa e contemplação, não sob estresse severo.

Como Praticar (Dicas para os Leitores)

- 🚶 Caminhadas desconectadas: Andar sem rumo e sem olhar para o celular para permitir o devaneio mental.
- 🎨 Hobbies sem fins lucrativos: Praticar atividades como pintura, culinária ou jardinagem apenas pelo prazer do processo.
- 📵 Pausas deliberadas: Bloquear janelas de tempo na agenda diária para não fazer absolutamente nada programado.

Colaboração da Equipe



Direção de edição: Marcelo Salvo

Criação e Arte

Editor de Fotografia: Marcelo Salvo

Inovação e Tecnologia

Especialista em IA e engenheiro de Prompt IA: Alex Motei

Estrategista de Dados: Clarice Viana

Redação e Colaborações

Redatores e revisão: Sara Albuquerque e Marcelo Salvo



@marcelo__salvo