

# Saiba como o feedback pode influenciar na saúde mental da equipe

“Faça o que ama e nunca terá que trabalhar um dia na vida”, correto? Há controvérsias! [Nem sempre o ambiente de trabalho colabora com a saúde mental dos funcionários.](#)

E a forma como eles recebem o retorno da empresa sobre o seu desempenho está diretamente ligada a essa afirmação motivacional. Líderes autoritários- que agem de forma unilateral- tendem a provocar **transtornos mentais em seus subordinados**, entre os quais a ansiedade e a depressão.

Ficou interessado no assunto? Então continue a leitura e entenda como o feedback pode influenciar na **saúde mental da equipe** e como uma gestão colaborativa melhora o seu engajamento.

## Avaliação do trabalho para o bem-estar mental dos colaboradores

Quando desenvolvemos qualquer atividade é natural querer saber se estamos na direção certa. Daí a importância da avaliação dos gestores. É ela que vai apontar os erros e acertos e direcionar as ações seguintes.

E a forma como as organizações agem em relação a isso torna o feedback uma ferramenta poderosa para o alcance de resultados. Pesquisa da Hubspot mostra que, 43% dos funcionários mais engajados recebe esse retorno pelo menos uma vez na semana.

Quase 80% deles disseram que, a cultura avaliativa, os deixa mais motivados a fazer as tarefas.

## Um retorno ruim pode afetar a condição mental dos trabalhadores

O feedback ruim não está relacionado só à uma má avaliação do trabalho, mas a forma como ela chega ao colaborador.

Gestores autoritários, pouco abertos a sugestões e que fazem avaliações unilaterais sem ouvir as equipes, transformam o ambiente de trabalho em um espaço hostil.

Essa postura muitas vezes afasta os trabalhadores, que passam a sentirem-se inseguros e até mal

dentro das organizações. Com isso os **servidores chegam até a desenvolver transtornos psicossociais**.

## Transtornos mentais que mais afetam os funcionários

A Organização Mundial de Saúde alerta que uma em cada quatro pessoas vai sofrer de um transtorno da mente ao longo da vida.

A depressão está no topo da lista, afetando 121 milhões de pessoas no mundo. Um dos fatores que propicia o **desenvolvimento dessas patologias** é a relação com o trabalho. Outros números do Isma-BR, braço nacional da International Stress Management Association, apontam para um em cada nove trabalhadores no mundo vítimas de ansiedade.

## Como cuidar da saúde mental da equipe nas organizações

Uma forma eficaz de evitar que o ambiente de trabalho provoque o **adoecimento mental nos colaboradores** é cultivar uma boa relação entre gestores e trabalhadores e usar métodos de avaliação de desempenho tanto individuais como do grupo.

As organizações também podem contar com a ajuda dos funcionários orientando-os a reconhecer sinais de mudança de comportamento entre os colegas que indiquem depressão, como tristeza e perda de interesse repentino e dar o apoio necessário a eles com programas direcionados à saúde ocupacional.

## Benefícios em investir na saúde mental nas organizações

**Equipes emocionalmente equilibradas** ficarão mais engajadas e focadas em alcançar os objetivos da corporação.

Mas para isso é necessário que as empresas adquiram maturidade em sua estrutura organizacional criando modelos com feedbacks contínuos e eficazes, aliados a planejamento de suas ações.

Como consequência, há um maior índice produtividade, inovação, maior colaboração dos trabalhadores, influenciando diretamente na melhoria das margens de lucro.

Gostou do nosso post? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de seguir nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!

**Texto:** [Luciana Cavalcante](#)