

Pressão no trabalho prejudica a produtividade

Com um mercado de trabalho competitivo as organizações estão cada vez mais focadas em resultados. Isso gera uma **pressão** sob as equipes que devem ser multitarefas e ter um **alto desempenho**. São prazos apertados, sobrecarga de trabalho, acúmulo de funções que eles precisam administrar diariamente.

Toda essa cobrança **afeta negativamente a produtividade**. Pode gerar estresse e até transtornos psicológicos mais graves, como ansiedade e depressão e [síndrome de Burnout](#).

Somado a isso, a atual situação econômica do País, também gera uma insegurança e pode provocar até uma competição entre os colegas de trabalho, por medo do desemprego. Mais um **peso** que o trabalhador sente que reflete diretamente no seu **desempenho**.

No intuito de “mostrar serviço”, muitos se dedicam além da conta e isso tem um impacto na sua saúde física e mental. Consequentemente nos **resultados para a empresa, pois aumenta o absenteísmo**.

Ao longo desse artigo vamos falar um pouco sobre como **a pressão no trabalho pode afetar negativamente a produtividade** e como lidar com isso.

Quer entender melhor sobre o assunto? Então, continue a leitura e tome nota!

Cobrança é diferente de pressão

Quando o gestor entrega uma tarefa à equipe ou a um de seus integrantes ele tem a tarefa de informar que seja entregue dentro do prazo. Isso é cobrar. Deixar o funcionário livre para produzir e monitorar essa produção é o trabalho dele. Mas tudo depende de como isso é feito, mesmo que o prazo de entrega seja curto.

Alguns gestores adotam uma postura invasiva e deixam o trabalhador desconfortável para desenvolver a tarefa fiscalizando cada detalhe do trabalho não dando espaço para que possam **criar e produzir melhor**.

Autocobrança

Com um índice de quase 13 milhões de desempregados no Brasil, segundo o IBGE, os próprios

funcionários se cobram além do necessário por dois motivos: medo de perder o emprego e até em busca de uma promoção na organização.

Eles também **se sentem pressionados** pelos outros membros da equipe, principalmente em projetos que envolvem mais pessoas e que o trabalho de um membro depende do outro para ser finalizado. Num ambiente hostil não há como desenvolver um **trabalho melhor**.

Prejuízos para a organização

Sim, existem pessoas que lidam bem com prazos curtos e até **trabalham melhor assim**, mas não são todas. A maioria não se sente confortável com o modo como as situações são conduzidas, mas boa parte prefere não opinar por medo de perder o emprego.

No que se refere à **qualidade do trabalho os resultados podem ser desastrosos**, como o **atraso na entrega de tarefas, projeto incompletos ou mal desenvolvidos e necessidade de refazê-los, gerando perda de tempo, entre outros fatores**.

Prejuízos para o trabalhador

A **pressão no trabalho** eleva os índices de Burnout, segundo dados da OMS. Números divulgados este ano mostram que a síndrome atinge 32% dos profissionais com sintomas de estresse no Brasil.

Além dela, outros transtornos mentais podem afetar indivíduos que trabalham em um **ambiente desfavorável**, como ansiedade e depressão. Como já citamos no blog, o Brasil é um dos países mais ansiosos de depressivos da América Latina. Então, quanto melhor o ambiente de trabalho e as relações interpessoais, **melhor será o resultado**.

Texto: [Luciana Cavalcante](#)

Gostou do nosso post sobre pressão no trabalho? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de se inscrever em nossa newsletter e fique por dentro dos próximos artigos!