

Think Work

PILLS

Amizades no Trabalho

Amizade no trabalho: um benefício ou um obstáculo? Este é um tópico que frequentemente surge como foco central em discussões sobre o ambiente profissional. Existem aqueles que argumentam pela separação entre trabalho e amizades, considerando todos no emprego estritamente como “colegas”.

No entanto, há também aqueles que defendem a formação de laços de amizade no local de trabalho, visto que muitas vezes passamos mais tempo com essas pessoas do que

com qualquer outra. Eles acreditam que isso pode ser benéfico tanto do ponto de vista pessoal quanto profissional.

Os dados da pesquisa **Think Work Market | Saúde Mental e Bem-Estar no Trabalho** apoiam a visão de que ter amigos no emprego é positivo. A pesquisa apresenta vários indicadores que reforçam a importância das amizades no local de trabalho, não apenas para a satisfação no emprego, mas também para a qualidade de vida e o desenvolvimento profissional.



Quem diz ter verdadeiros amigos no trabalho

Todos os respondentes



Mulheres



Homens



Líderes



Não líderes

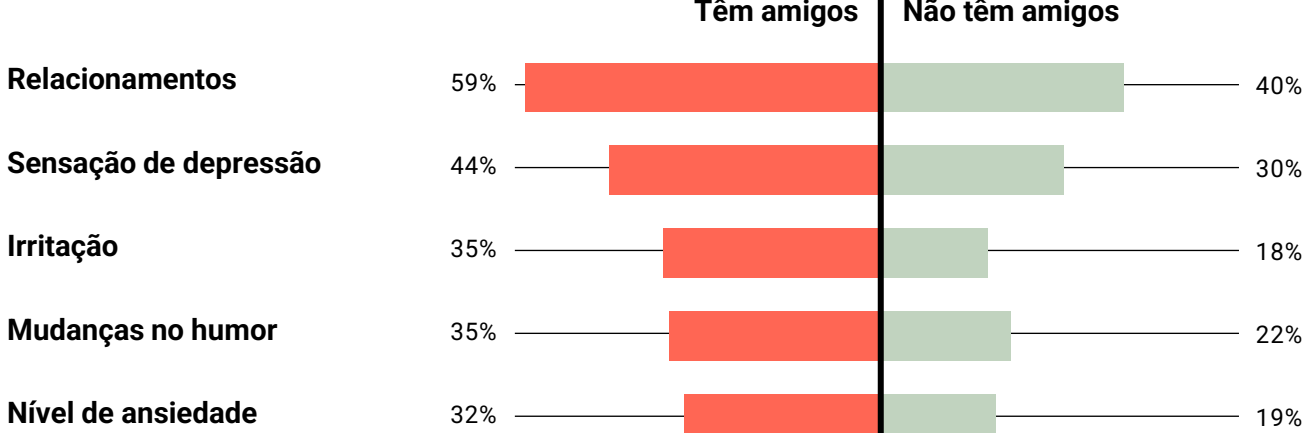


Impacto das amizades na saúde física e psicológica

Os benefícios das amizades no local de trabalho são inegáveis, conforme demonstrado pela pesquisa da **Think Work**. Em termos de relacionamentos, 59% dos indivíduos com amigos no trabalho relataram melhorias, em comparação com 40% daqueles sem amigos. A sensação de depressão diminuiu para 44% daqueles com amigos, enquanto apenas 30% dos sem amigos relataram esse resultado.

Os dados sugerem que a presença de amigos no emprego não só proporciona suporte emocional e torna o dia a dia mais leve, mas também fortalece o bem-estar mental e emocional. Isso cria um ambiente onde todos se sentem mais motivados e satisfeitos. Além disso, este impacto positivo se expande até a vida familiar e amorosa, melhorando esses relacionamentos.

Quanto melhorou a **saúde física e psicológica** nos últimos 12 meses, nos fatores:



Melhorias na vida profissional

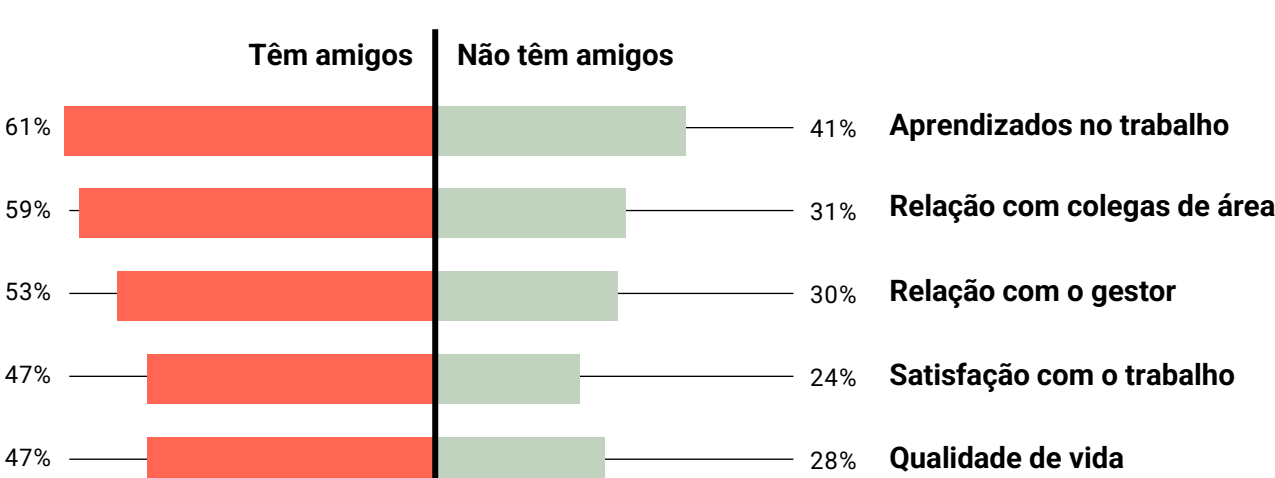
As amizades no local de trabalho desempenham um papel fundamental na melhoria das relações com gestores e colegas de área, fortalecendo a cooperação e a comunicação. Esses vínculos não só aumentam a satisfação no emprego, como também tornam o ambiente de trabalho mais agradável e motivador.

Além disso, amizades no ambiente profissional oferecem oportunidades de desenvolvimento pessoal, criando um espaço onde todos podem crescer

juntos. Cerca de 60% dos indivíduos com amigos relataram mais chances de aprendizado, em comparação com 41% dos que não têm amigos.

A pesquisa analisou 16 aspectos ligados ao trabalho e não encontrou nenhuma melhoria significativa entre aqueles que não têm amizades. Isso reforça a ideia de que os profissionais que conseguem estabelecer laços no ambiente de trabalho têm muito mais a ganhar, desde que saibam gerenciar bem essas relações.

O que mais melhorou no trabalho no último ano para quem têm ou não amigos no ambiente profissional:

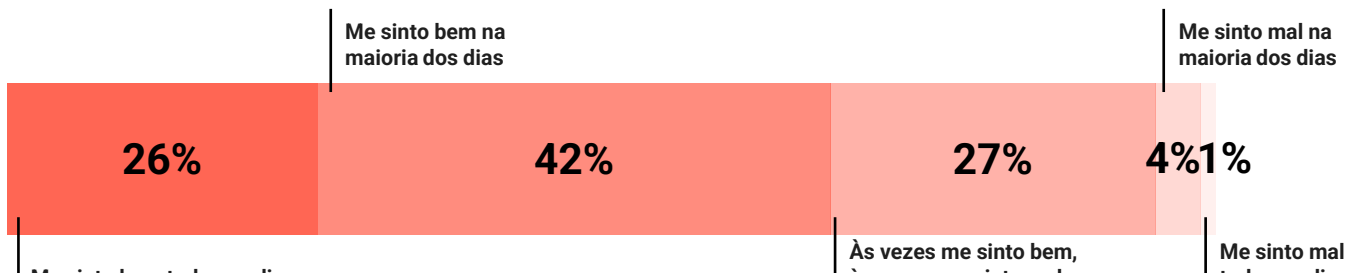


Benefícios para o bem-estar

Em geral, as pessoas que têm amigos no trabalho costumam se sentir bem mais frequentemente do que as que

aquelas sem amigos. Isso aponta o papel positivo da amizade no bem-estar geral dos funcionários.

Têm amigos no trabalho



Não têm amigos no trabalho



A pesquisa **Think Work Market | Saúde Mental e Bem-Estar no Trabalho** destaca a importância das amizades no ambiente de trabalho, tanto para o bem-estar pessoal quanto para o profissional. No entanto, é crucial estabelecer limites para garantir que essas relações não interfiram negativamente nas dinâmicas de trabalho. Situações que exigem feedback ou tomada de decisões podem se tornar desafiadoras quando envolvem amigos, reforçando a necessidade de equilíbrio.

O estudo aponta ainda que grupos historicamente menos favorecidos, como mulheres e pessoas fora de posições de liderança, são menos propensos a formar amizades no trabalho. Isso pode ser resultado de vieses negativos e experiências traumáticas passadas, levando esses grupos a se manterem mais reservados e menos abertos a construir laços afetivos no emprego. Portanto, é fundamental que o RH esteja atento e atetivo em situações onde as amizades possam gerar percepções de injustiça.

THINK
ABOUT

Think Work

PILLS