



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

***AMIZADE E
COMPANHERISMO
—
Mundo do Trabalho***





O trabalho ocupa uma parte expressiva na vida dos indivíduos. No ambiente de corporação, os colaboradores são expostos a convivência e estimulados a interagir uns com os outros.

Com a correria do dia a dia, muito estresse pode ser acumulado pelos trabalhadores e, por isso, contar com o suporte de outro colaborador pode ajudar a acalmar os ânimos.



Há uma necessidade de obter um time unificado.

Ter um ambiente de trabalho recíproco desde o princípio é essencial, pois com essa vivência no contribui grandemente no desempenho profissional.

COMO É A CONVIVÊNCIA NO SEU
AMBIENTE DE TRABALHO?



AMIZADE E COMPANHERISMO

- *Amizade*
- *Companherismo*
- *O poder das amizades*
- *Quantidade ideal de amigos*
- *Novos amigos*
- *Dinheiro x amizade*
- *Amizade no trabalho*

VÍDEO

https://www.youtube.com/watch?v=ICSJsxqNW0s&ab_channel=MarisaMaia

Depois de assistir ao vídeo, qual a mensagem que ele transmitiu a você?



Amizade



- Amizade é sinônimo de simpatia, apreço e afeição.
- Pessoas amigas são aquelas que possuem respeito, confiança, admiração, lealdade e torcem pelo sucesso uns dos outros.
- Em todo lugar podemos conhecer pessoas que podem se tornar nossas amigas; na faculdade, na escola, em uma reunião com outros amigos e até mesmo, no ambiente de trabalho.

Companheirismo



- Companheirismo é o comportamento que caracteriza o modo amistoso, cordial, bondoso e leal de convívio entre duas pessoas.
- No âmbito profissional, por outro lado, agir com companheirismo é estar disposto a trabalhar em equipe, respeitar e compreender os colegas de trabalho, além de lutar pelos objetivos em comum da empresa.

- Em 1937, na Universidade Harvard, começou o maior estudo já realizado sobre a saúde humana.
- O fator que mais influi no nível de saúde das pessoas não é a riqueza, a genética, a rotina nem a alimentação.

São os amigos!

O poder das amizades



- A única coisa que realmente importa é a sua aptidão social – as suas relações com outras pessoas”, diz o psiquiatra George Valliant, coordenador do estudo há 30 anos.
- Os amigos são o principal indicador de bem-estar na vida de alguém.
- Ter laços fortes de amizade aumenta nossa vida em até 10 anos e previne uma série de doenças. Pessoas com mais de 70 anos têm 22% mais chance de chegar aos 80 se mantiverem relações de amizade fortes e ativas – e ter amigos ajuda mais nisso do que ter contato com familiares.

O poder das amizades



Quantidade ideal de amigos?

- Existe até uma quantidade mínima de amigos para que você fique menos vulnerável a doenças, segundo pesquisadores da Universidade Duke.



- Gente com menos de 4 amigos tem risco dobrado de doenças cardíacas. Isso acontece porque a ocitocina, aquele hormônio que estimula as interações entre as pessoas, age no corpo como um oposto da adrenalina. Enquanto a adrenalina aumenta o nível de estresse, a ocitocina reduz os batimentos cardíacos e a pressão sanguínea, o que diminui a probabilidade de ataques cardíacos e derrames.

Quantidade ideal de amigos?



- E pesquisas feitas nos EUA constataram que a ocitocina também aumenta os níveis no sangue de interleucina, componente do sistema imunológico que combate as infecções.
- Além de ser fundamental para o bem-estar mental, ter amigos também faz bem ao coração e ao corpo. Mas, se as amizades forem novas, é ainda melhor. A ocitocina dá o impulso inicial às relações e, depois de algum tempo, cede o lugar para o sistema da memória, que age mais rápido.

Novos Amigos



Há estudos comprovando que amigos antigos não estimulam a liberação de ocitocina (a não ser quando você os reencontra depois de muito tempo longe). Por isso, tão importante quanto ter amigos do peito é fazer novas amizades durante toda a vida.

Dinheiro x Amizade

O economista Andrew Oswald, da Universidade de Warwick, criou uma fórmula para calcular quanto dinheiro seria preciso ter para compensar a falta de amigos.

Numa pesquisa com voluntários, Oswald descobriu que as pessoas se consideram mais felizes quando ganham aumento de salário ou fazem um novo amigo.

Até aí, nada de novo. Mas ele resolveu cruzar as duas informações e chegou a uma conclusão: ganhar um amigo equivale a receber R\$ 134 mil a mais de salário anual.



Dinheiro x Amizade

Sim, esse tipo de amizade existe e também é superimportante.

Quem tem um amigo no trabalho:

✓ se sente 7 vezes mais envolvido com o que faz;

✓ 50% mais satisfeito;

✓ Até duas vezes mais contente com o pagamento que recebe;

✓ Pessoas que possuem 3 ou mais amigos no trabalho têm 96% mais chance de estar satisfeitas com a vida.



Dinheiro x Amizade

Quantos amigos você tem no ambiente de trabalho?



Dinheiro x Amizade



É fundamental e saudável que as organizações incentivem a socialização entre seus profissionais pois um ambiente de trabalho com relações de amizade proporciona o alcance de resultados satisfatórios.

Amizade no trabalho: saiba como mantê-la na medida certa



1. Profissional x Pessoal

O bom profissional e amigo é aquele que sabe separar as questões pessoais das profissionais para não prejudicar nem a empresa, nem a si mesmo e nem as pessoas ao seu redor.

Lembre-se sempre que todos estão no mesmo barco, rumo a um objetivo maior – o sucesso da organização.

Amizade no trabalho: saiba como mantê-la na medida certa



2. Amizade é elo e não escudo

É necessário entender que a amizade não é motivo para encobrir erros dos colegas, nem pedir que eles façam isso por você.

Atitudes assim prejudicam todos os envolvidos e também as equipes de trabalho.

Amizade no trabalho: saiba como mantê-la na medida certa



3. Atenção com os grupos fechados

A criação das famosas “panelas” costuma ser mal vista por parte da empresa ou até pelos superiores, criando uma imagem ruim dos seus envolvidos. Tenha amizade, mas evite os grupos muito fechados!

Amizade no trabalho: saiba como mantê-la na medida certa



4. Evite se expor demais

Grandes amizades podem surgir em uma empresa, mas, em um primeiro momento, vale a pena ser mais comedido e não passar tantas informações para os outros, especialmente sobre questões delicadas da sua vida pessoal.

Amizade no trabalho: saiba como mantê-la na medida certa



5. Esteja aberto, mas preparado

Criar amizades na empresa pode ser uma tarefa complicada no início, por isso é muito importante se mostrar aberto a essas possibilidades.

Na contramão, vale estar sempre preparado para resolver possíveis conflitos, enfrentar discussões e eventualmente perda de algumas amizades. Especialmente em grandes empresas, é natural encontrar problemas de afinidade ou ver relações se perdendo no caminho conforme o seu crescimento acontece.

REFERÊNCIA

<https://super.abril.com.br/comportamento/o-poder-das-amizades-na-vida-de-uma-pessoa/>

<https://www.ibccoaching.com.br/portal/amizade-ambiente-trabalho-torna-profissionais-realizados/>
[/](#)

www.nurap.org.br



*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*

