

ESQUEMAS (MODOS) X RESPOSTAS SAUDÁVEIS

TERAPIA DO ESQUEMA APLICADA AO
TRABALHO REMOTO

ABANDONO / INSTABILIDADE

Necessidade não atendida: segurança e estabilidade nos vínculos.

No trabalho:

- medo de exclusão
- busca constante por validação
- insegurança em confiar

Resposta do Adulto Saudável:

- lembrar: “vínculos se constroem com constância”
- comunicar em vez de imaginar rejeição
- pedir clareza ao invés de se isolar

DESCONFIANÇA / ABUSO

Necessidade não atendida: proteção e previsibilidade nas relações.

No trabalho:

- postura defensiva
- suspeita das intenções dos outros
- dificuldade em delegar

Resposta do Adulto Saudável:

- diferenciar fatos de interpretações
- praticar transparência e acordos claros
- construir confiança passo a passo

DEFECTIVIDADE / VERGONHA

Necessidade não atendida: aceitação incondicional e valorização.

No trabalho:

- autocritica intensa
- perfeccionismo rígido
- medo de feedback e exposição

Resposta do Adulto Saudável:

- “erro não define valor”
- entregar com humanidade, não impecabilidade
- receber feedback como ajuste, não ataque

DEPENDÊNCIA / INCOMPETÊNCIA

Necessidade não atendida: autonomia e confiança em si.

No trabalho:

- evitar decisões
- checagem excessiva
- insegurança em agir sozinho

Resposta do Adulto Saudável:

- fortalecer autonomia com pequenos passos
- tolerar desconforto da responsabilidade
- pedir orientação sem regredir à incapacidade

PRIVAÇÃO EMOCIONAL

Necessidade não atendida: acolhimento, cuidado e apoio.

No trabalho:

- sensação de não ser reconhecido
- resistência em pedir ajuda
- “ninguém me apoia”

Resposta do Adulto Saudável:

- nomear necessidades com clareza
- buscar apoio antes do colapso
- construir rede emocional no time

FRACASSO

Necessidade não atendida: encorajamento e valorização das conquistas.

No trabalho:

- procrastinação por medo de não corresponder
- sensação constante de incompetência

Resposta do Adulto Saudável:

- agir apesar da insegurança
- dividir tarefas em etapas possíveis
- reconhecer progresso, não só resultado

EXCLUSÃO SOCIAL / ALIENAÇÃO

Necessidade não atendida: pertencimento e aceitação no grupo.

No trabalho:

- isolamento
- pouco engajamento
- evitar compartilhar ideias

Resposta do Adulto Saudável:

- se colocar no coletivo gradualmente
- lembrar: pertencimento se constrói, não se adivinha
- participar mesmo com desconforto inicial

VULNERABILIDADE AO DANO

Necessidade não atendida: segurança diante de incertezas.

No trabalho:

- ansiedade diante de mudanças
- preocupação excessiva com riscos
- resistência à inovação

Resposta do Adulto Saudável:

- focar no que é controlável
- usar processos como proteção, não ameaça
- aceitar incerteza como parte do crescimento

SUBJUGAÇÃO

Necessidade não atendida: liberdade de expressão e autonomia.

No trabalho:

- dizer “sim” a tudo
- dificuldade em impor limites
- sobrecarga silenciosa

Resposta do Adulto Saudável:

- praticar assertividade
- limites são cuidado, não egoísmo
- “eu posso discordar e ainda pertencer”

AUTOSSACRIFÍCIO

Necessidade não atendida: equilíbrio entre cuidar do outro e de si.

No trabalho:

- colocar sempre os outros em primeiro lugar
- exaustão
- dificuldade em se priorizar

Resposta do Adulto Saudável:

- autocuidado como responsabilidade
- ajudar sem se abandonar
- sustentar ritmo saudável de entrega

INIBIÇÃO EMOCIONAL

Necessidade não atendida: espaço seguro para expressar sentimentos.

No trabalho:

- comunicação engessada
- medo de se mostrar
- dificuldade em expor ideias

Resposta do Adulto Saudável:

- expressar com clareza e respeito
- vulnerabilidade como maturidade
- presença emocional no remoto

BUSCA DE APROVAÇÃO / RECONHECIMENTO

Necessidade não atendida: ser valorizado pelo que se é.

No trabalho:

- trabalhar para agradar
- perda de autenticidade
- evitar conflitos

Resposta do Adulto Saudável:

- agir por valores, não por aplauso
- sustentar posicionamento com maturidade
- reconhecimento é consequência, não direção

PADRÕES INFLEXÍVEIS / HIPERCRTICISMO

Necessidade não atendida: aceitação da imperfeição.



No trabalho:

- perfeccionismo rígido
- críticas constantes
- baixa tolerância a erros
-

Resposta do Adulto Saudável:

- flexibilizar expectativas
- “feito é melhor que perfeito”
- excelência com humanidade

GRANDIOSIDADE / MERECIMENTO

Necessidade não atendida: limites saudáveis e reciprocidade

No trabalho:

- resistência a regras
- dificuldade em reconhecer limites
- postura autoritária

Resposta do Adulto Saudável:

- lembrar: coletivo exige reciprocidade
- processos protegem todos
- maturidade é respeito às regras comuns





AUTOCONTROLE / AUTODISCIPLINA INSUFICIENTES

Necessidade não atendida: orientação e estrutura equilibrada.

No trabalho:

- procrastinação
- dificuldade em manter foco
- baixa constância de entrega

Resposta do Adulto Saudável:

- criar rotina externa (agenda, prioridades)
- disciplina como autocuidado
- processo é saúde mental aplicada





ESQUEMAS SÃO HISTÓRIAS EMOCIONAIS ANTIGAS.

Adulto Saudável é escolha presente.

Saúde mental no trabalho é quando:

- rotina vira cuidado
- limite vira segurança
- processo vira apoio
- maturidade vira cultura

