



# **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:**

- autocrítica 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”

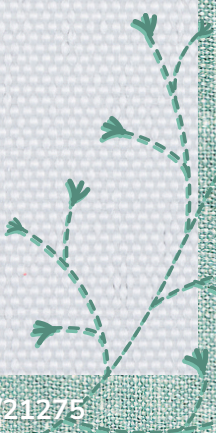
## **AUTOSSACRIFÍCIO**

**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