



## O BOM HUMOR DO EMPREGADO: UMA VARIÁVEL DE LUCRATIVIDADE EMPRESARIAL?

Adriana Smith MAIA<sup>1</sup>; Elaine Bestane BARTOLO<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário Lusíada – Curso de Administração, adriana.smith.maia@gmail.com;

<sup>2</sup> Centro Universitário Lusíada – Curso de Administração, elabartolo@hotmail.com



### Introdução

No cenário atual o ser humano desponta como o grande diferencial competitivo no mundo empresarial, ele é o único recurso indispensável para que as empresas possam existir e sobreviver frente à globalização, de forma que se faz necessário conhecer melhor a sua mais preciosa ferramenta de trabalho – o Homem. Com este intuito que foi realizada esta pesquisa científica, o foco desta está voltado ao estado de humor dos funcionários e suas possíveis interferências no ambiente de trabalho. Para isso foi feita uma ampla revisão bibliográfica sobre o tema em livros, artigos científicos da Internet e jornais com o objetivo de reunir e obter informações que pudessem contribuir sobremaneira com a gestão de pessoas tendo como intuito nortear os gestores sobre o estado de humor e a sua interferência nos resultados da empresa visando obter o melhor desempenho e qualidade nas atividades laborais dos empregados.



### Conceito de humor

Segundo Nicolau e Rocha (2015) o humor é uma emoção abrangente e constante que matiza a percepção do mundo. Exemplos comuns de humor incluem depressão, euforia, raiva e ansiedade. Em contraste com o afeto, que se refere a alterações mais flutuantes no "clima" emocional, o humor refere-se a um "clima" emocional mais abrangente e constante. Tipos de humor incluem:

- Disfórico:** Humor desagradável, como tristeza, ansiedade ou irritabilidade.
- Elevado:** Sensação exagerada de bem-estar, euforia ou excitação. Uma pessoa com humor elevado pode descrever uma sensação de "euforia", "êxtase", de "estar nas nuvens" ou "no topo do mundo".
- Eutímico:** Humor na faixa "normal" que implica a ausência de humor deprimido ou elevado.
- Expansivo:** Falta de restrições na expressão dos próprios sentimentos, frequentemente com supervalorização da própria importância.
- Irritável:** Facilmente aborrecido e levado à raiva.
- Hwa-byung:** conhecida, também, de doença da ira do fogo. É a síndrome mais comumente encontrada na Coreia, caracterizada por sintomas epigástricos e um medo de morte iminente, frequentemente associada a problemas familiares e/ou depressão.



### Contágio do Mau Humor

O humor pode ser disperso em corrente, tal como descreveu o Dr. Christakis: "similar àquelas pequenas ondas que se propagam em volta de uma pedra quando é jogada num lago." Algumas pessoas são especialmente mais suscetíveis a transmitir seu estado de ânimo; podem mudar o humor de todos no escritório ou podem contagiar a todos em uma reunião de amigos. Alguns psicólogos acreditam que isso se deve ao fato destas pessoas terem rostos particularmente expressivos, e fazerem gestos chamativos. (MARTINEZ, 2015).



### Sistema Neuroendócrino

"Não há, no organismo, algum sentimento que não tenha uma correspondência orgânica" (BALLONE, 2005)

Os Hormônios comandam tudo, do humor ao emagrecimento. (LOPES; CUMINALE, 2013)

Além de regularem o bom funcionamento do organismo, os hormônios regem os mecanismos que determinam o comportamento humano, sendo a química produzida pelo sistema neuroendócrino a sua maior responsável. (LOPES; CUMINALE, 2013)

Nas linhas que se seguem abaixo estão descritas algumas emoções que são regidas pelos seus respectivos hormônios:

Tabela I – Reflexo dos hormônios no organismo

HORMÔNIOS	REFLEXOS NO ORGANISMO
<b>Cortisol</b>	deixa o indivíduo em estado de alerta, podendo gerar taquicardia, boca seca, enjôo e estresse
<b>Dopamina</b>	Felicidade e prazer
<b>Endorfina</b>	influencia a percepção da dor, ajuda a relaxar e gerar bem estar e prazer
<b>Melatonina</b>	relaxamento e sono noturno
<b>Oxitocina</b>	sensação de paz, amor, vínculo afetivo, autoconfiança e relaxamento
<b>Serotonina</b>	regula o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade à dor, movimentos e as funções intelectuais.

Fonte: Produção própria



### Alguns transtornos mentais associados ao humor

Muitas pessoas podem estar com transtornos psiquiátricos e por negação ou desconhecimento não se trata, muitas vezes, contaminando o ambiente de trabalho.

• **Síndrome de Burnout:** é o estado caracterizado por exaustão física e/ou emocional em resposta ao estresse decorrente de exigências persistentes de um determinado nível de desempenho ocupacional do indivíduo e manifesta-se especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso. Suas características são: diminuição do desempenho profissional, fadiga, depressão, abuso de álcool ou outras drogas para alívio temporário e, às vezes, suicídio. (NICOLAU; ROCHA, 2015)

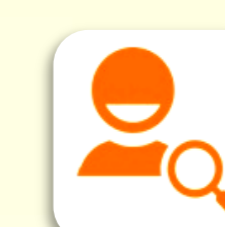
• **Distímia:** é o mau humor leve e crônico, mas que gera uma série de consequências na vida pessoal e profissional. O distímico tem sentimentos de pessimismo e inadequação, angústia, autocrítica exacerbada, baixa autoestima, cansaço constante, ceticismo, desesperança, preocupação, não sabe lidar com frustrações, sente-se preterido, rejeitado, raivoso... (FARIAS, 2005)



### Produtividade X Lucratividade



O objetivo desta pesquisa é o de estudar se há correlação entre o estado de humor dos empregados, o desempenho e o resultado da empresa frente ao mercado competitivo globalizado, despertando os gestores a terem um olhar mais otimista quanto à possível correlação entre humor do empregado X qualidade de ambiente organizacional X produtividade e lucratividade.



### Conclusão

Benefícios que o bom humor pode trazer para as empresas:

- Facilita a comunicação entre chefes e subordinados, assim como entre clientes e fornecedores;
- Melhora a atenção e a concentração dos empregados;
- Ameniza os conflitos diários e cria empatia entre a equipe, facilitando o trabalho em grupo;
- Descontra as reuniões, tornando-as mais criativas;
- Reduz a ausência dos empregados no trabalho e as doenças dos mesmos;
- Aumenta a qualidade de vida dos funcionários e, conseqüentemente, a sua produtividade. (ZH, 2011)



### Referências bibliográficas

**Bom humor no ambiente de trabalho pode aumentar produtividade da empresa:** Novo profissional de RH ensina as pessoas que não há problema em existir humor no trabalho. 2011. ZH. Disponível em: <<http://zh.clicrbs.com.br/rs/noticia/2011/04/bom-humor-no-ambiente-de-trabalho-pode-aumentar-produtividade-da-empresa-3260153.html>>. Acesso em: 25 set. 2015.

BALLONE, Gj. Suprarrenais e Emoções. 2005. PsiqueWeb. Disponível em: <<http://www.psiqueweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=42>>. Acesso em: 24 ago. 2015.

LOPES, Adriana; CUMINALE, Natalia. Hormônios: eles comandam tudo, do humor ao emagrecimento. 2013. Revista Veja. Disponível em: <<http://www.methodus.com.br/artigo/926/hormonios-eles-comandam-tudo-do-humor-ao-emagrecim.html>>. Acesso em: 24 ago. 2015.

MARTINEZ, Juliana. **Mau humor... o vírus mais perigoso.** A Mente é maravilhosa. Disponível em: <<http://amentemaravilhosa.com/mau-humor-o-virus-mais-perigoso/>>. Acesso em: 28 ago. 2015.

NICOLAU, Paulo Fernando M.; ROCHA, Carolina A. M. Nicolau. Psiquiatria Geral: Glossário de Termos Técnicos. 2015. Disponível em: <<http://www.psiquiatriageral.com.br/glossario/a.htm>>. Acesso em: 24 ago. 2015.

### Promoção

Centro Universitário Lusíada – UNILUS  
Programa de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão do UNILUS - PPGPE  
Comitê Institucional de Iniciação Científica do UNILUS - COIC  
Núcleo Acadêmico de Estudos e Pesquisas em Educação e Tecnologia do UNILUS - NAPET



Adriana  
Smith MAIA



Elaine  
Bestane BARTOLO