



# O IMPACTO INVISÍVEL DO TRABALHO nas relações familiares: COMO PROTEGER SUA FAMÍLIA



por **JULIANA POLLONI** e **HELENA GURFINKEL MANDELBAUM**

**“FOI O TEMPO QUE DEDICASTE  
À TUA ROSA QUE A FEZ TÃO  
IMPORTANTE.”**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Vivemos um tempo em que o trabalho ocupa um lugar central na vida das pessoas. Ele organiza horários, atravessa afetos, define ritmos e molda identidades. Trabalhar é, para muitos, sinônimo de dignidade, pertencimento e cuidado com a família. Nesse mesmo movimento, instala-se uma contradição silenciosa: aquilo que fazemos em nome da família pode, sem percebermos, começar a nos afastar dela.

Na grande maioria das vezes, pais e mães trabalhadores carregam o peso de querer “dar o melhor para a família” e, nessa intenção genuína e generosa, acabam oferecendo quase tudo, e a própria presença emocional vai ficando comprometida.

Foi a partir dessa inquietação que nasceu o webinar “O impacto invisível do trabalho nas relações familiares: como proteger sua família”, promovido pela Escola de Pais de Curitiba. Nosso convite foi simples e profundo: olhar para aquilo que não aparece nas planilhas, nos currículos ou nos relatórios e que se manifesta todos os dias dentro das casas, nos corpos e nos vínculos. Olhar para o que, de fato, sustenta a vida humana: a conexão e os laços afetivos, em qualquer contexto.

Este tema nos atravessa porque faz parte do nosso trabalho cotidiano, tanto com casais e famílias quanto dentro das organizações. Ao longo dos anos, temos acompanhado como o modo de trabalhar impacta profundamente os vínculos, o corpo e a saúde emocional das pessoas. Compartilhar esse olhar é,

para nós, um compromisso ético com a vida relacional - um gesto consciente de cuidado com o terreno onde a humanidade, que já existe em cada um, possa se expressar e florescer no cotidiano, contribuindo para o processo de transformação de uma cultura de não-violência na sociedade e no mundo.

Assim, o trabalho não é apenas uma questão de sustento. Ele é também um campo de emoções, lealdades, desgastes e modelos relacionais. Tudo o que vivemos ali, o ritmo, o cansaço, a forma como somos tratados e como tratamos, atravessa a porta de casa conosco, mesmo que sem uniforme.

Chamamos esse fenômeno de impacto invisível. Esse impacto é invisível porque, muitas vezes, não é identificado nem nomeado. Em geral, sequer reconhecemos sua existência. E quando, por algum instante, nos damos conta de que as coisas poderiam ser diferentes, esse “sonho” costuma ser adiado, engolido pela urgência do cotidiano. Ainda assim, o impacto é sentido, profundamente sentido. Ele se expressa no clima emocional do lar, na qualidade da escuta, na disponibilidade para o encontro, no espaço (ou na falta dele) para o afeto, o brincar, o descanso e a conversa.

**Queremos, de forma respeitosa e cuidadosa, compartilhar um dos pontos centrais do nosso webinário:** compreender que o impacto do trabalho nas relações familiares acontece, antes de tudo, no corpo. O sistema nervoso autônomo não funciona por agenda nem por boa intenção. Ele não sabe que o expediente acabou. Ele avalia, o tempo todo, como se tivéssemos um radar interno, se estamos em estado de segurança ou de ameaça.

Quando o dia de trabalho é marcado por urgências, metas excessivas e conflitos, o sistema nervoso autônomo entra em estado de hipervigilância. Se contamos com colegas, lideranças de apoio ou práticas de autorregulação, como respiração consciente, yoga ou meditação, o corpo pode retornar a um estado de equilíbrio. Quando estamos sozinhos, sem apoio e sem tempo de transição, chegamos em casa ativados. Nesse estado, a paciência desaparece, o coração permanece acelerado, o cérebro relacional, aquele que acolhe, escuta e se conecta, sai de cena, e o corpo assume o comando automático da defesa: luta, fuga ou congelamento. É por isso que tantas vezes reagimos de forma desproporcional com quem mais amamos. Não é falta de amor, e muitas vezes também não é uma escolha consciente. É falta de regulação fisiológica, o processo que nos devolve ao estado de segurança, equilíbrio e centramento.

Ambientes de trabalho, marcados por pressão constante, excesso de demandas, punição, assédio, insegurança, competição ou relações adoecidas, mantêm o corpo em alerta contínuo. Quando não há tempo, espaço ou recursos

para descarregar essa tensão, o estresse torna-se crônico, abrindo caminho para ansiedade, depressão, burnout e outros adoecimentos. É nesse estado de sobrevivência que muitas pessoas atravessam a porta de casa e encontram ainda mais tarefas e exigências à sua espera. Um corpo em sobrevivência tem enorme dificuldade de escutar, acolher e se conectar.

## O IMPACTO NOS VÍNCULOS: O QUE FILHOS E PARCEIROS PERCEBEM

Crianças e adolescentes não entendem de metas, faturamento ou pressão profissional. Eles compreendem, com precisão impressionante, as atmosferas emocionais. Percebem quando o olhar está disponível, quando a escuta é apressada, quando precisam competir com o celular, com o cansaço ou com a irritação dos adultos.

O IMPACTO INVISÍVEL DO TRABALHO ESTÁ TANTO NO TEMPO QUE FALTA QUANTO NA QUALIDADE DA PRESENÇA QUE CHEGA. AO LONGO DO TEMPO, ISSO ENSINA, SILENCIOSAMENTE, O QUE É AMOR, CONVIVÊNCIA E PERTENCIMENTO.

O mesmo acontece na conjugalidade. Muitos casais transformam-se, sem perceber, em duplas de gestão: tarefas, logística, filhos, contas. Quando não há cuidado intencional com o vínculo, instala-se uma solidão silenciosa a dois. Tudo funciona, e pouco se sente.

Talvez você se reconheça em cenas corriqueiras: chega em casa exausto, com dores no corpo e a reclamação de um cliente ainda ecoando na mente. Seu filho quer contar algo importante que aconteceu na escola. Você até quer escutar, só que sua cabeça ainda está na reunião que acabou de terminar.

Mais tarde, depois que as crianças dormem, seu parceiro ou parceira tenta conversar sobre questões relevantes da casa. O olhar, cansado, não acompanha. Aos poucos, esses desencontros vão se acumulando. Algo perigoso se inscreve na memória emocional de crianças e adultos: não posso contar com ninguém; preciso dar conta sozinho(a).

Não apontamos o dedo para os genitores. Sabemos que, na maioria das vezes, não é descuido. É consequência de um mundo que exige presença total no trabalho e entrega total em casa, sem pausas entre um e outro. As fronteiras se perderam. A casa virou extensão do trabalho, o celular tornou-se o novo chefe e a mente raramente repousa.

Quando o trabalho invade o lar, o afeto torna-se intermitente e, pouco a pouco, os vínculos se desgastam por falta de tempo de qualidade e de regulação interna dos adultos.

Falamos, então, de práticas simples e possíveis: respirar conscientemente por alguns minutos no carro, ouvir uma música suave ou uma meditação no caminho para casa. Ao chegar, pedir um tempo de transição: caminhar, passear com o cachorro, tomar um banho como rito simbólico de chegada, ficar alguns minutos em silêncio. Essas microações sinalizam ao corpo que é possível repousar. E, ao repousar, reabrimos o acesso à ternura, à escuta e à presença. O diálogo é fundante na vida familiar. É a partir dele que os desafios do trabalho dos adultos podem ser nomeados, compreendidos e transformados em aprendizado de vida e em construção de valores para as próximas gerações. Cada membro poder ser autêntico, conversar sobre vulnerabilidades e receber conexão e acolhimento. Estabelecer territórios livres de tecnologia e momentos não negociáveis de convívio. Proteger o tempo coletivo, como as refeições, passeios e pequenas surpresas, onde a conexão cria memória e encontrar formas criativas de descanso em família.

Observar os sinais do corpo, conversar sobre eles com os familiares, nomear o cansaço, criar pequenos espaços de encontro e, fundamentalmente, reparar quando passamos dos limites são gestos profundamente protetivos. Um pedido sincero de desculpas, quando valores familiares são ultrapassados, aproxima. Famílias seguras não são famílias perfeitas. São famílias que sabem voltar ao vínculo depois do desencontro.

## **O OUTRO LADO DA MOEDA: A CORRESPONSABILIDADE DAS EMPRESAS**

Há um ponto basal que precisa ser dito com clareza: não é justo nem realista colocar toda a responsabilidade apenas nos indivíduos e nas famílias. Pais e mães se esforçam para chegar em casa mais presentes, e existe também o outro lado da moeda: as organizações exercem enorme influência sobre a saúde emocional das pessoas.

Empresas não são apenas estruturas produtivas. São sistemas humanos, vivos! Produzem cultura, normalizam comportamentos, autorizam ou inibem práticas. Ambientes de trabalho podem ser fontes de crescimento, pertencimento e sentido e, também, de adoecimento silencioso.

QUANDO OPERAM A PARTIR DA LÓGICA DA EXAUSTÃO, DA URGÊNCIA PERMANENTE, DO MEDO E DA DESUMANIZAÇÃO DAS RELAÇÕES, AS EMPRESAS IMPACTAM COLABORADORES, FAMÍLIAS INTEIRAS, ATRAVESAM GERAÇÕES E MOLDAM SUBJETIVIDADES. FALAR DE PROTEÇÃO DA FAMÍLIA É FALAR TAMBÉM DE RESPONSABILIDADE SOCIAL CORPORATIVA.

Empresas saudáveis reconhecem limites humanos, promovem relações colaborativas, oferecem espaços de escuta e diálogo, cuidam das lideranças

para que não liderem a partir da exaustão e compreendem que saúde emocional não é benefício extra, e sim base de sustentabilidade.

Muitos pais e mães, que participaram do webinar, também são empresários, gestores e líderes. A eles deixamos um convite compassivo: olhar para os efeitos que suas escolhas e práticas geram dentro e para além dos muros da empresa. Liderar é assumir responsabilidade pelo mundo que se constrói a partir das nossas decisões e das relações que sustentamos no cotidiano!

**TALVEZ O GRANDE DESAFIO DO NOSSO TEMPO SEJA ESTE:** reconciliar desempenho e humanidade. Não se trata de negar o valor do trabalho nem de romantizar a vida familiar. Trata-se de fazer escolhas mais conscientes, individuais e coletivas, que preservem o humano em nós.

Proteger a família não é isolá-la do mundo; é cultivar, dentro dela, um espaço de segurança emocional. Quando famílias e empresas caminham juntas nessa direção, algo essencial começa a se reorganizar em seu interior e, como consequência, no tecido da sociedade, sustentado por valores como respeito, consideração, inclusão, pertencimento, compaixão e não-violência, entre tantos outros. É assim que uma cultura se transforma: não por rupturas grandiosas, e sim por escolhas conscientes, reiteradas e humanas, feitas no cotidiano das relações.



POR **JULIANA POLLONI**

*Mediadora e Terapeuta Familiar, Facilitadora de Diálogos e Mentora de Relacionamentos. Especialista em Comunicação Não-Violenta e em Construção de Sistemas Dialógicos.*



POR **HELENA GURFINKEL MANDELBAUM**

*Mestre em Mediação e Negociação; Mediadora Internacional de Conflitos; Terapeuta Relacional Sistêmica com abordagem sobre trauma; Consultora e Formadora no desenvolvimento e gestão de lideranças e equipes, com base na construção de vínculos seguros, respeitosos e colaborativos. Implementadora de Programas de Prevenção de Riscos Psicossociais e de Cultura Organizacional Saudável. Instagram: helenagmandelbaum*