



POR LIEN MENDES

Especialista em Gestão de Pessoas, mentora de líderes e consultora de Desenvolvimento Humano, certificada em Liderança pela Ohio University.
E-mail: contato@lienmendes.com.br

A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA CARREIRA SÓLIDA E EQUILIBRADA

Com quem você pode contar e quem pode contar com você? Esta pergunta me faz lembrar uma reflexão importante feita por mim em fevereiro de 2015 quando tinha acabado de descobrir a minha segunda gravidez, que, embora muito desejada, já havia saído dos nossos planos familiares.

Eu sabia que seria um ano repleto de desafios, pelos inúmeros compromissos profissionais que havia assumido antes da descoberta, e me perguntava como daria conta de conciliar a gravidez, que teve um início complicado, com a minha carreira que estava em plena ascensão. Foi ali, em um estado de total vulnerabilidade, que descobri o poder de uma rede de apoio no ambiente de trabalho.

Se pararmos para pensar, estamos acostumados a considerar “rede de apoio” apenas o que temos de suporte espontâneo ou contratado na vida pessoal para conseguir administrar melhor nossos compromissos e de nossos familiares ao ritmo da vida profissional. Na vida pessoal é natural desenvolvermos uma rede de apoio eficiente e comprometida, entretanto, muitas vezes subestimamos que a rede de apoio no ambiente de trabalho é o alicerce para qualquer profissional/líder aspirar ao sucesso.

Não se trata apenas de quem está ao seu lado no ambiente de trabalho nos momentos de decisão, mas, sim, de um conjunto harmonioso de indivíduos que, direta ou indiretamente, contribuem para o crescimento mútuo e o alcance de objetivos comuns.

Recordo-me que a primeira pessoa para quem contei sobre a gravidez foi para uma grande líder que tive. Eu disse: “O que farei? Justo agora que estou fazendo duas formações tão importantes e esperadas, tenho que viajar tanto... eu não sei se vou conseguir”. Ela, de maneira sensível e empática, me olhou nos olhos e respondeu: “Você vai conseguir, vai fazer tudo o que planejou e conquistou, porque nós estamos aqui para te ajudar, você não está sozinha”.

Jamais esquecerei desse momento e tenho profunda gratidão por essa grande líder que me ajudou a chegar até aqui. É fato que líderes que cultivam e valorizam sua rede de apoio não apenas aceleram seu crescimento profissional e de seus liderados, mas também promovem um ambiente de trabalho mais engajado e produtivo. E foi exatamente o que aconteceu comigo, um ano repleto de entregas importantes e alta produtividade.

E todo apoio recebido da minha liderança comprovou apontamentos de uma pesquisa do Instituto Gallup, que mostra que equipes engajadas apresentam uma redução de 41% na ausência, 17% no aumento da produtividade e 21% na lucratividade. Isso destaca o impacto tangível de relações de apoio bem construídas no sucesso organizacional.

Os meses foram passando e percebia o cuidado dessa rede de apoio e o quanto foram fundamentais para que eu superasse os desafios de uma gestação de risco. Desde a querida Natalie – responsável pela copa do prédio, onde trabalhamos –, que espontaneamente deixava uma fruta cortada em cima da minha mesa ou um copo de água com um bilhetezinho carinhoso para eu não esquecer de me alimentar e de me hidratar, até os colegas de trabalho que, carinhosamente, me ofereciam carona para casa, pois sabiam das crises de labirintite e do quanto o ônibus balançava nesse regresso, tudo me ajudou muito a conseguir atingir todos os meus objetivos traçados para aquele ano.

Hoje, olho para trás e reconheço o quanto cada pessoa me ajudou a chegar até aqui e tenho plena consciência que sem essa rede de apoio no trabalho tudo teria sido muito mais difícil. Dessa forma, fica claro o fato de que quem faz parte de sua rede de apoio e o quanto você investe tempo em construí-la estará diretamente ligado ao equilíbrio entre a construção da sua carreira e a superação dos seus desafios pessoais. Afinal, somos seres hiperssociáveis e foi exatamente essa característica que nos permitiu evoluir enquanto espécie.



CARREIRAS & OPORTUNIDADES

Já parou para pensar se as conexões individuais que você faz no ambiente de trabalho estão sendo construtivas ao ponto de criar uma rede orgânica e leal entre grupos diferentes? Refletiu o quanto você tem investido tempo em desenvolver laços? Se ainda não tem estas respostas, ou se as respostas não são favoráveis a você hoje, é bom começar seu processo de mudança, pois a construção de uma carreira sólida e equilibrada é um movimento contínuo de dar e receber.

Ao nutrir sua rede de apoio, você fortalece sua posição como líder e cria um ambiente em que a confiança, o respeito e a colaboração são os pilares. E sabemos como é importante ter um círculo de confiança para troca de ideias, feedback honesto e suporte nos momentos desafiadores.

E você, líder, pode fazer essa engrenagem funcionar ao promover um ambiente de colaboração e incentivar a ligação leal entre as pessoas para juntas conquistarem um resultado positivo que facilite a vida de todos os envolvidos. Ter com quem contar e poder ajudar quem você gosta e precisa da sua ajuda, colabora muito para a maturidade da equipe, cria laços fortes, equipes engajadas e um espaço colaborativo e acolhedor na sua empresa.

Se estas palavras ressoarem em você, aqui vão duas sugestões para seu aprofundamento no universo das relações humanas:

- **Cultive Coragem e Abertura:** Encoraje-se a permitir que as relações se aproximem de você. Ser aberto e acessível

facilita o desenvolvimento de laços mais profundos, permitindo que a confiança e a compreensão mútua floresçam. Lembre-se: é na vulnerabilidade que encontramos nossa maior força e construímos conexões verdadeiramente significativas; e

- **Valorize a Reciprocidade e a Generosidade:** Entender a rede de apoio como um espaço de trocas e contribuições mútuas é essencial. Isso envolve o compartilhamento de conhecimento, a busca conjunta por soluções inovadoras para desafios e a prática do acolhimento e da empatia. Oferecer seu tempo, *expertise*, energia e até mesmo amor ao próximo são gestos fundamentais nesse processo enriquecedor de troca.

Tenha sempre em mente que são as pessoas que fazem a diferença; são as relações que construímos e a maneira como apoiamos mutuamente que definem o caráter de nossas carreiras e de nossas vidas.

Portanto, faça da construção de sua rede de apoio uma prioridade. Olhe ao seu redor, reconheça e valorize cada contribuição, cada gesto de gentileza, cada momento de suporte. E não se esqueça de retribuir, de ser um membro ativo e presente na rede de outra pessoa, pois é assim que vemos os desafios se transformarem em oportunidades, vulnerabilidade em força e individualidade em coletivo. Porque, no final das contas, juntos somos imbatíveis! ■

Acesso gratuito à base de dados do Setor com a **credibilidade ABTCP** agora também disponível na web



Acesse o Guia pelo novo portal de publicações da ABTCP: **newspulpaper.com** e consulte gratuitamente fabricantes e fornecedores da cadeia produtiva do setor de celulose e papel, com produtos e serviços em linha com soluções para os seus negócios.