

FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS DE SERGIPE

EDMILSON DE OLIVEIRA MARQUES

**ANSIEDADE NA ENTREVISTA DE EMPREGO:
BENÉFICO OU PREJUDICIAL?**

Aracaju
2018

EDMILSON DE OLIVEIRA MARQUES

ANSIEDADE NA ENTREVISTA DE EMPREGO:
BENÉFICO OU PREJUDICIAL?

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Núcleo de Pós-Graduação e Extensão – NPGE, da Faculdade de Administração e Negócios de Sergipe – FANESE, como requisito para obtenção do título de Especialista em Gestão de Pessoas e Psicologia Organizacional.

Nome do avaliador

Nome do Coordenador

Edmilson de Oliveira Marques

Aprovado com média:

Aracaju, 06 de setembro de 2018

SUMÁRIO

Resumo	4
Introdução	5
Entendendo a ansiedade	6
Estratégias para o possível controle da ansiedade	9
Conclusão	11
Referências	12
Abstract	13
Créditos do Autor	14

RESUMO

Algum dia na sua vida você já sentiu isso: tem um evento à sua frente e começa a sentir uma pequena preocupação com problemas reais ou imaginários que terminam atrapalhando o seu sono. Por fim, ele permanece na sua cabeça e começa a atrapalhar a sua vida. É nesse ponto que a ansiedade deixa de ser uma sensação natural e passa a ser um problema. O presente artigo objetiva discorrer sobre o que é ansiedade e possíveis técnicas para o seu controle. Para isso, realizou-se, metodologicamente, pesquisa bibliográfica e a sites especializados no assunto. Pretende-se, ao final, auxiliar os candidatos no prelúdio da entrevista de emprego para aumentar suas chances de contratação, bem como posicionar-se melhor nesse momento, minimizando a negativa de aprovação. Ressalte-se que não traremos uma fórmula mágica, nem tampouco as possíveis soluções aqui apresentadas obterão resultados semelhantes em todas as pessoas. Enfim, conclui-se que uma boa entrevista de emprego resulta em escolher o candidato certo para o cargo correto, alcançando um resultado eficaz tanto para empresa quanto para o trabalhador.

Palavras-chave: Ansiedade, entrevista de emprego, candidato, entrevistador.

ANSIEDADE NA ENTREVISTA DE EMPREGO: BENÉFICO OU PREJUDICIAL?

1 – INTRODUÇÃO

Todos nós somos reféns de nossas emoções. Assim que abrimos nossos olhos pela manhã somos bombardeados por elas, imagine então em uma entrevista de emprego. A ansiedade tem sido um dos grandes males para os candidatos. Com esse artigo, objetivamos trazer os benefícios, malefícios e técnicas para o possível controle da ansiedade nesse momento tão crucial na carreira do trabalhador.

A escolha do tema justifica-se, pois o entrevistador também tem um papel muito importante nesse processo, pois caberá a ele identificar até que ponto a ansiedade está prejudicando o candidato. Da mesma forma, cabe ao candidato manter-se equilibrado para explanar com nitidez suas competências.

As políticas e práticas de gestão de pessoas mudaram, assim como a maneira de pensar da organização e, claro, a forma de realizar a entrevista de emprego. O candidato precisa ficar atento a todas essas alterações para continuar obtendo sucesso no atual mundo tão competitivo.

A ansiedade é um problema real e atinge muitas pessoas, as quais sentem dificuldade em alcançar objetivos, concretizar metas, cumprir desafios e realizar sonhos. Enfim, objetiva-se mostrar que o controle a ansiedade é crucial para obter êxito nos dias de hoje.

2 – ENTENDENDO A ANSIEDADE

Ansiedade é uma emoção comum e normal do ser humano em realizar atividades rotineiras, como fazer uma viagem de turismo ou de negócios, tomar decisões, esperar por algo ou alguém, ao fazer uma prova, entre outros, e na entrevista de emprego não seria diferente. Esse “medo” moderado pode até ser considerado bom, pois deixa o sujeito mais atento e prevenido para possíveis mudanças repentinas.

Porém, a ansiedade excessiva pode tornar-se uma doença, isto é, um distúrbio de ansiedade, o que atrapalha as atividades cotidianas mais simples, além de provocar sintomas físicos ou outros distúrbios difíceis de controlar. Menos mal, os distúrbios de ansiedade podem ser tratados, conforme será abordado no tópico seguinte.

A ansiedade, em linguagem simplória, é muito semelhante a uma preocupação e/ou um temor que o resultado de algo não seja conforme o planejado. Quando chegamos nesse ponto temos duas opções: lutar ou fugir. Assim, o corpo reage causando sintomas físicos e psicológicos, muitas vezes aparente como nervosismo, medo, problema de concentração, irritação, descontrole nos pensamentos, suor, irritação, agitação de braços e pernas, boca seca, dor na barriga e/ou diarreia, respiração ofegante, entre outros. Às vezes os sintomas são tão fortes que podem ser confundidos com infarto, por exemplo.

Existem diversos tipos de distúrbios de ansiedade. Os principais são o TAG (transtorno de ansiedade generalizada), síndrome do pânico, TOC (transtorno obsessivo compulsivo), fobias específicas (claustrofobia, aracnofobia, agorafobia, etc.), fobia social e o TEPT (transtorno de estresse pós traumático).

Não se tem como afirmar quais pessoas estão propensas a desencadear uma ansiedade descontrolada. Por isso é importante buscar um psiquiatra para que verifique se há algum dano físico provocado pela ansiedade. Porém, pode-se afirmar que existem pessoas mais suscetíveis como acúmulo de estresse, abuso de substâncias como álcool, cigarro ou drogas, ter sofrido algum evento traumático na infância ou na fase adulta como ter ficado sozinho em casa ou sofrido um acidente de trânsito enquanto dirigia.

Todas as pessoas têm ansiedade e quando podemos controlá-la com maestria colhemos resultados inimagináveis. Executar qualquer tarefa com ansiedade é semelhante a correr uma maratona com fardos nas pernas. Sem o controle dela, jamais será possível chegar à linha de

chegada, principalmente, se os demais concorrentes estiverem correndo livres, sem qualquer peso em suas costas.

Tudo o que se sente quando ansioso serve para deixar o indivíduo em estado de alerta e mais atento para enfrentar o “perigo” que se aproxima, tornando a ansiedade algo benéfico. Ela passará a ser um problema quando atrapalhar a realização dos objetivos. Assim, quando ela começa a se agravar é que surgem os diversos transtornos de ansiedade, ilustrados anteriormente. Para entender melhor cada distúrbio, elucidaremos alguns deles abaixo:

a) TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada): é caracterizado por preocupações excessivas sobre assuntos variados, sem um foco específico, e geralmente desproporcional a probabilidade real ou ao impacto da situação, fazendo com que tais pensamentos preocupantes interfiram na execução de suas tarefas, relacionadas ou não ao assunto em questão.

b) Síndrome do Pânico: é um tipo de transtorno de ansiedade no qual ocorrem crises inesperadas de desespero e medo intenso de que algo ruim aconteça, mesmo que não haja motivo algum para isso ou sinais de perigo iminente. Quem sofre do Transtorno de Pânico sofre crises de medo agudo de modo recorrente e inesperado.

c) TOC (transtorno obsessivo compulsivo): conhecido popularmente como "manias", essas manifestações atormentam milhares de pessoas em todo mundo. Muitas vezes são leves e quase imperceptíveis, mas não raro, são extremamente graves, podendo incapacitar a pessoa para o trabalho e impedi-la de relacionar-se socialmente. Em geral elas são acompanhadas de ansiedade, medo e culpa, causam muito sofrimento, tomam tempo da pessoa e interferem nas rotinas pessoais, na vida social e da família. Preocupar-se excessivamente com sujeira, lavar as mãos a todo o momento, evitar o uso de banheiros públicos, revisar repetidas vezes a porta, o fogão ou o gás antes de sair de casa ou ao deitar, necessidade exagerada de arrumar as coisas, ter medo de passar perto de cemitérios, funerárias ou de usar certas cores de roupa com medo de que possa acontecer algo de muito ruim, ser atormentado por dúvidas intermináveis ou por pensamentos "horríveis" são alguns dos inúmeros sintomas desse transtorno.

d) Fobias específicas (claustrofobia, aracnofobia, agorafobia): podem ser divididas em pelo menos cinco categorias: medo de animais (aranhas, cobras, sapos); medo de aspectos do ambiente natural (tempestades, trovões, terremotos etc.); medo de sangue, injeções ou feridas; medo de situações (altura, andar de avião, elevador, metrô etc.) e outros tipos de medo

(vomitar, contrair uma doença). Elas costumam surgir na infância ou na adolescência e atingem duas vezes mais mulheres do que homens.

e) Fobia Social: são pessoas que ficam apavoradas com a ideia de ir a uma festa ou a qualquer outro evento social, pessoas que, de tanto medo que sentem, muitas vezes chegam ao ponto de evitar todo e qualquer tipo de contato social.

f) TEPT (Transtorno de Estresse Pós-traumático): é uma perturbação mental que se pode desenvolver em resposta à exposição a um evento traumático, como agressão sexual, guerra, acidente de aviação ou outro tipo de ameaças à vida da pessoa. Os sintomas mais comuns são pensamentos, sentimentos ou sonhos perturbadores relacionados com o evento traumático, estresse físico ou psicológico perante a exposição a indícios ou recordações do trauma, esforço para evitar situações que recordem o trauma, alterações na forma de pensar e sentir e aumento da reação de lutar ou fugir.

Como explanado anteriormente, transtorno de ansiedade é considerado uma doença e deve ser tratado por profissionais especializados, pois pode apresentar consequências graves, sendo frequentemente ligado a episódios de depressão e surgimentos de síndromes, como a de *Burnout*, por exemplo, conhecida popularmente como síndrome do esgotamento profissional.

3 – ESTRATÉGIAS PARA O POSSIVEL CONTROLE DA ANSIEDADE

O tratamento dos distúrbios de ansiedade pode abranger diversas abordagens como psicoterapia, psicanálise freudiana, lacaniana e junguiana, Gestalt, terapia cognitivo-comportamental além de remédios como antidepressivos, ansiolíticos e antipsicóticos. Há também tratamentos naturais como controle da jornada de trabalho, pratica de atividade física e dieta mais natural com frutas, verduras e cereais.

A busca imediata de um profissional é fundamental para o tratamento correto e imediato do problema. Desse modo o indivíduo apresentará melhores resultados e menores prejuízos. Procurar o psicólogo ou o psiquiatra também é uma dúvida que paira na cabeça do indivíduo.

Para minimizar a ansiedade, alguns cuidados “caseiros” podem ser adotados como a prática de atividades físicas, redução do estresse diário, evitar pensamentos negativos, tomar chá, sendo organizado, fortalecer ao autoconhecimento, dedicar um tempo para si, meditar, dormir bem e confiança em si mesmo. Essas e outras ações podem amenizar os sintomas da doença.

Segundo o IBGE, em 2018, o número de desempregados no Brasil foi de 13 milhões de pessoas em junho, atingindo 12,4% da população. Diante desse quadro, o entrevistado pode desencadear uma serie de sintomas em sua luta para adentrar no mercado de trabalho. Assim, cabe a cada sujeito ficar atento aos primeiros sinais e buscar ajuda de um profissional para que tal mal não se torne crônico.

Enquanto se dirige para uma entrevista de emprego, o candidato pode executar algumas ações simples para minimizar sua ansiedade tais como controlar a respiração, manter o foco, usar alguma distração que o acalme, como ouvir musica, por exemplo. A ansiedade pode ser prevenida com medidas que auxiliem na qualidade de vida: exercícios físicos diários, alimentação balanceada, qualidade do sono, religiosidade, lazer, etc.

Segundo Dr. Arthur Frazão (CRM/PE – 16878), se mesmo ao seguir todas estas orientações, a pessoa continuar manifestando sintomas de ansiedade, tais como: dor na barriga, dor na cabeça, enjoo, tontura, medo e ficar pensando sempre na mesma situação, de forma prejudicial, recomenda-se uma consulta com um psicólogo ou psiquiatra, pois eles podem indicar medicamentos para combater a ansiedade e a depressão, como Rivotril ou um calmante de Valeriana, por exemplo.

Igualmente, ele também dá dicas para controlar a ansiedade e o nervosismo como:

- a) mudar de atitude em relação ao problema, tentando informar-se sobre o que está causando a ansiedade;
- b) respeitar suas limitações e, quando for preciso, pedir ajuda;
- c) manter os pensamentos positivos e evitar situações que remetam a pensamentos negativos ou autodestrutivos;
- d) valorizar e viver o presente e, se a ansiedade for causada pelo passado, nada poderá ser feito para mudá-lo e, se for relacionada ao futuro, poderá impedi-lo de viver o presente;
- e) identificar o que causa ansiedade ou tristeza e mantê-los longe;
- f) dedicar-se a alguma atividade no tempo presente e manter a mente focada neste objetivo, evitando distrações e, principalmente, as situações que podem causar ansiedade;
- f) por fim, respirar fundo e calmamente, de olhos fechados, imaginando-se numa praia com um mar de ondas cada vez mais lentas.

Recomenda-se também que se mantenha uma atividade física regulamentar, isto é, diária. Organize-se, sorria mais, passe mais tempo com pessoas que você ama, evite conflitos, tenha mais tempo para você e confie em si mesmo. Tais hábitos não apenas controlarão a ansiedade, mas também lhe deixará mais disposto para enfrentar as adversidades diárias.

4 – CONCLUSÃO

O presente artigo teve como objetivo falar sobre ansiedade e como controlá-la. Explicamos seus tipos, sintomas e abordagens. Como resposta apresentamos técnicas para minimizar os sintomas da ansiedade momentos antes de uma entrevista, bem como outros meios para amenizar os danos no dia-a-dia.

O controle da ansiedade é fundamental para buscar o equilíbrio, seja na vida profissional, amorosa, religiosa e financeira. Uma mente harmônica leva a um corpo equilibrado e, conseqüentemente, mais saudável. Assim, quanto mais tranquilo estiver o entrevistado, melhor será a entrevista e a análise se tornará a mais fidedigna possível, agregando mais valor aos objetivos, tanto da empresa quanto do empregado.

Concluimos que é inegável que a ansiedade é um problema real e não tem idade para desencadear, mas, por ser possível controlar, cabe a cada um ficar atento e buscar ajuda profissional logo nos primeiros sintomas. Como disse anteriormente, todos nós somos reféns de nossas emoções, mas controlar a ansiedade é crucial para alcançar nossos objetivos.

REFERÊNCIAS

- Disponível em <https://economia.uol.com.br/empregos-e-carreiras/noticias/redacao/2018/04/27/desemprego-pnad-ibge.htm?cmpid=copiaecola> acessado em 14 de outubro de 2018 às 12:23 horas.
- Disponível em <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/ansiedade> acessado em 16 de outubro de 2018 às 17:53 horas.
- Disponível em <https://mude.vc/como-controlar-a-ansiedade/> acessado em 17 de agosto de 2018 às 13:13 horas.
- Disponível em <http://blogs.atribuna.com.br/vivaleve/o-que-e-tag-transtorno-de-ansiedade-generalizada/> acessado em 18 de agosto de 2018 às 15:12 horas.
- Disponível em <http://www.ufrgs.br/toc/> acessado em 18 de agosto de 2018 às 19:12 horas.
- Disponível em <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/fobia-social> acessado em 18 de agosto de 2018 às 20:49 horas.
- Disponível em <http://www.nucleointegrado.med.br/fobias-especificas-o-que-sao-por-que-tratar/> acessado em 18 de agosto de 2018 às 22:09 horas.
- Disponível em https://pt.wikipedia.org/wiki/Transtorno_de_estresse_pós-traumático acessado em 18 de agosto de 2018 às 23:11 horas.
- Disponível em <https://mude.vc/sindrome-de-burnout/> acessado em 19 de agosto de 2018 às 08:26 horas.
- Disponível em <https://www.tuasaude.com/7-dicas-para-controlar-a-ansiedade/> acessado em 19 de agosto de 2018 às 10:22 horas.
- Disponível em <https://mdemulher.abril.com.br/estilo-de-vida/25-habitos-que-ajudam-a-controlar-a-ansiedade/> acessado em 21 de agosto de 2018 às 17:39 horas.
- Disponível em <https://mude.vc/sindrome-de-burnout/> acessado em 22 de agosto de 2018 às 19:52 horas.

ABSTRACT

Someday in your life you have felt this: you have an event in front of you and you begin to feel a small concern with real or imaginary problems that end up disturbing your sleep. Finally, it stays in your head and begins to disrupt your life. It is at this point that anxiety ceases to be a natural sensation and becomes a problem. The present article aims to discuss what is anxiety and possible techniques for its control. For this, methodologically, bibliographic research and specialized websites were carried out. It is intended, in the end, to assist the candidates in the prelude of the job interview to increase their chances of hiring, as well as to position themselves better at that moment, minimizing the negative of approval. It should be emphasized that we will not bring a magic formula, nor will the possible solutions presented here yield similar results in all people. Finally, it is concluded that a good job interview results in choosing the right candidate for the right position, achieving an effective result for both the company and the worker.

Keywords: Anxiety, job interview, candidate, interviewer.

CREDITOS DO AUTOR

Formação em Gestão Empresariale MBA em Responsabilidade Social e Gestão de Sistemas Integrados; formando em Direito e Pós-graduando em Gestão Estratégica de Pessoas e Psicologia Organizacional; Certificação Internacional em Coaching pela SLAC, Dr. h.c. em Gestão de Pessoas pela FATESE - Faculdade de Teologia Sepher Eloah; Comendador da Ordem do Mérito Teológico e Educacional - OMTE; Juiz Arbitral do TJAMC - Tribunal de Justiça Arbitral, Mediação e Conciliação; Capelão Religioso pelo CCRB - Conselho de Capelania Religiosa do Brasil; Delegado Defensor dos Direitos Humanos da FBDDH - Federação Brasileira de Defesa dos Direitos Humanos e Diretor Coordenador Estadual da FBDDH em Sergipe; Presidente da Mesa Receptora de Votos das Eleições 2004 (1 e 2 Turno), 2005 (Referendo), 2006 (1 e 2 Turno) e 2008. Assessor Político. Diretor de Recursos Humanos da SEINFRA - Secretaria de Infraestrutura da Prefeitura Municipal de Rio Largo-AL; Coordenador de Atendimento da SMTT do município de Aracaju-SE; Gerente Administrativo do LEAD - Lar Evangélico da Assembleia de Deus no Estado de Sergipe; Diretor de Operações e Chefe da Divisão de Trânsito da SMTT do município de Canindé do São Francisco-SE; Chefe da Divisão de Suporte Técnico - DITEC e Chefe de Almoxarifado - DIALM da COHIDRO - Companhia de Desenvolvimento de Recursos Hídricos e Irrigação de Sergipe; Dirigente do Serviço Público Federal da ALESE – Assembleia Legislativa de Sergipe; Servidor Público concursado atuando na Assessoria do DAF - Diretor Administrativo e Financeiro do IZP - Instituto Zumbi dos Palmares (Sistema de Rádio e Televisão do Governo do Estado de Alagoas), exercendo as funções de: Gestor de Passagens Aéreas, Veículos, Diárias, Energia Elétrica, Água e Telefones; Presidente da CPS - Comissão Permanente de Sindicância e Secretário da CPL - Comissão Permanente de Licitação. Vasta experiência em rotinas administrativas e vendas. Palestrante e participante de diversos Fóruns, Seminários, Diálogos, Palestras e Congressos Locais, Regionais, Nacionais e Internacionais.