

EM ANÁLISE

# Liderar com equilíbrio: quando o bem-estar do líder dita o rumo da empresa

Quando o líder adoece, mesmo que em silêncio, a organização inteira sofre. E é por isso que cada vez mais se torna evidente: a saúde emocional de uma empresa começa — e muitas vezes termina — na saúde emocional de quem a lidera. (...) Talvez esteja na hora de deixarmos para trás o modelo do , incansável. E abraçarmos um novo paradigma: o do líder consciente...



Em tempos de incerteza económica e desafios crescentes na gestão de pessoas, muitas empresas vivem uma crise silenciosa: a exaustão emocional das suas lideranças. Enquanto os indicadores financeiros se tornam obsessivos e os objectivos se multiplicam, o ser humano por detrás do cargo vai-se apagando aos poucos. Quando o líder adoece, mesmo que em silêncio, a organização inteira sofre. E é por isso que cada vez mais se torna evidente: a saúde emocional de uma empresa começa — e muitas vezes termina — na saúde emocional de quem a lidera.

Líder deixou de ser apenas uma questão de competências técnicas ou de visão estratégica. Hoje, liderar é também um exercício de presença, de autoconsciência e de equilíbrio interior. É saber tomar decisões sob pressão sem perder o centro. É lidar com equipas em crise sem se desconectar de si mesmo. É conseguir sustentar resultados sem hipotecar a saúde física e emocional no processo.

Nunca cenário como o angolano — em que empresas enfrentam instabilidade económica, exigências externas e profundas transformações internas —, o desafio da liderança torna-se ainda mais complexo. Muitos gestores e decisores vivem sob o peso de responsabilidades gigantes, com pouco espaço para cuidar de si mesmos. Resultado: *burnout*, ansiedade, reacções impulsivas, ambientes de trabalho tóxicos e culturas organizacionais que operam sob tensão constante. Nestes contextos, a produtividade cai, o clima deteriora-se e a criatividade desaparece.



## Hoje, liderar é também um exercício de presença, de autoconsciência e de equilíbrio interior

Como coach e terapeuta com longa experiência em ambientes corporativos, tenho observado um padrão recorrente: empresas emocionalmente instáveis são quase sempre lideradas por pessoas que estão emocionalmente desconectadas de si mesmas. Não por falta de capacidade, mas por ausência de tempo e espaço para cultivar a escuta interior.

A transformação começa por dentro. E um dos caminhos mais eficazes para restaurar a saúde emocional nas empresas é trabalhar a consciência dos seus líderes. Isso implica desenvolver não apenas

inteligência emocional, mas também o que chamo de inteligência espiritual aplicada à liderança: a capacidade de reconhecer os próprios estados internos, fazer pausas conscientes, cultivar o propósito e alinhar decisões com valores humanos.

Líder com equilíbrio é, antes de tudo, liderar com integridade interior. E isso não se ensina apenas com formações técnicas. É necessário criar contextos que permitam ao líder parar, respirar, reflectir e reprender a escutar-se. Uma liderança saudável tem impacto directo na comunicação, no clima interno, na retenção de

talentos e, sobretudo, na reputação da empresa.

Talvez esteja na hora de deixarmos para trás o modelo do líder-herói, incansável, sempre disponível, sempre no controlo. E abraçarmos um novo paradigma: o do líder consciente, presente, vulnerável e genuinamente humano.

Porque a empresa que queremos ver crescer no exterior começa a ser tecida no silêncio interior de quem a conduz. E esse silêncio — se escutado com coragem — pode tornar-se o início de uma nova cultura empresarial mais saudável, mais sustentável e, sem dúvida, mais próspera.