

As frases que criam risco

Frases que quase todo líder já disse — e o que dizer no lugar de cada uma.

Extraído de **Liderar Sem Travar** — o guia de 10 dias para quem lidera equipe e nunca recebeu treinamento para isso. Este é o dia mais procurado do guia, reproduzido na íntegra.

A SITUAÇÃO

Esta é a razão pela qual a maioria das pessoas procura este material.

Você tem medo de dizer algo que vire problema. E o problema raramente vem de uma agressão evidente: vem de frases comuns, ditas sem intenção nenhuma, que soam de um jeito muito diferente do que você quis dizer.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO

Existe uma distância entre **intenção** e **interpretação**. Você diz para motivar; a pessoa ouve ameaça. Você diz para ser franco; a pessoa ouve humilhação. E o que fica registrado — na memória dela, no grupo de mensagens, num relato futuro — é a interpretação, não a sua intenção.

A boa notícia: essas frases são poucas e repetitivas. Dá para trocar todas.

Importante. O que vem a seguir trata de **comunicação**, não de classificação legal. Nenhuma frase está sendo qualificada como lícita ou ilícita. O que se descreve é como a frase **costuma ser recebida** e qual alternativa comunica a mesma coisa com menos ruído. Dúvidas sobre conduta e política interna: procure o RH da sua empresa.

COBRANÇA E DESEMPENHO

COSTUMA CRIAR RUÍDO “Se não der conta, tem muita gente querendo essa vaga.”	Recebida como ameaça de demissão usada para pressionar.	PREFIRA “Essa entrega está apertada. O que você precisa para conseguir?”
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Aqui não tem lugar para quem não veste a camisa.”	Julgamento de caráter, sem critério objetivo.	PREFIRA “O que eu preciso ver é o relatório entregue na terça. Combinado?”

COSTUMA CRIAR RUÍDO “Todo mundo consegue, só você que não.”	Comparação depreciativa entre colegas.	PREFIRA “Vamos olhar juntos onde está travando no seu processo.”
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Isso é básico, não deveria nem estar explicando.”	Humilhação pelo nível de conhecimento.	PREFIRA “Deixa eu revisar esse ponto com você, quero garantir que ficou claro.”
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Se está insatisfeito, a porta está aberta.”	Retaliação a quem reclamou.	PREFIRA “Entendi que tem algo te incomodando. Me conta melhor.”

EXPOSIÇÃO DIANTE DOS OUTROS

COSTUMA CRIAR RUÍDO Corrigir alguém no grupo de mensagens ou na reunião	Exposição pública.	PREFIRA Chamar no privado. Sempre. Sem exceção.
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Pessoal, olha o exemplo do que não fazer.”	Constrangimento dirigido.	PREFIRA Tratar o caso individualmente e ensinar o time em termos gerais, sem citar ninguém.
COSTUMA CRIAR RUÍDO Apelido baseado em característica física, origem, idade ou jeito de falar	Ofensa, mesmo quando dita “de brincadeira”.	PREFIRA O nome da pessoa. Só o nome.
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Fulano de novo, né?” na frente de outros	Marcação e ridicularização.	PREFIRA Nada. Trate na conversa individual.

VIDA PESSOAL, SAÚDE E AUSÊNCIAS

COSTUMA CRIAR RUÍDO “De novo atestado?”	Questionamento de doença e desestímulo a se cuidar.	PREFIRA “Você está de volta hoje. Vamos alinhar as prioridades da semana?”
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Você anda estranho, está tudo bem em casa?”	Invasão da vida privada, mesmo com boa intenção.	PREFIRA “Percebi uma mudança no ritmo das entregas. Tem algo aqui no trabalho que eu possa destravar?”
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Depressão hoje em dia virou moda.”	Ofensa grave e desqualificação.	PREFIRA Não comente saúde. Encaminhe ao RH e siga o procedimento da empresa.
COSTUMA CRIAR RUÍDO Perguntar sobre planos de ter filhos, religião, orientação ou partido	Discriminação.	PREFIRA Nada disso pertence a uma conversa de trabalho.

JORNADA E DISPONIBILIDADE

COSTUMA CRIAR RUÍDO “Preciso que você fique até terminar, não importa a hora.”	Imposição de jornada irregular.	PREFIRA “O que é possível concluir hoje dentro do expediente? O resto a gente replaneja.”
COSTUMA CRIAR RUÍDO Cobrar resposta em mensagem fora do horário	Extensão informal de jornada.	PREFIRA Agende o envio para o expediente ou escreva: “não precisa responder agora”.
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Quem é comprometido responde.”	Pressão por disponibilidade permanente.	PREFIRA “Se for urgente eu ligo. Mensagem pode responder no expediente.”
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Férias agora? No meio do trabalho?”	Constrangimento por exercer direito.	PREFIRA “Vamos organizar a cobertura para o seu período.”

METAS E PRESSÃO

COSTUMA CRIAR RUÍDO “A meta é essa e ponto.”	Meta imposta sem viabilidade discutida.	PREFIRA “Essa é a meta. Vamos mapear o que precisa acontecer para ela ser possível.”
COSTUMA CRIAR RUÍDO Ranking exposto com os piores destacados	Constrangimento coletivo.	PREFIRA Resultado individual no privado; resultado do time em conjunto.
COSTUMA CRIAR RUÍDO “Quem não bater vai ter que explicar para a diretoria.”	Ameaça velada.	PREFIRA “Se o número não vier, quero entender o motivo antes da reunião de diretoria.”

AS TRÊS REGRAS QUE RESUMEM TUDO

1. Fale do trabalho, nunca da pessoa. Comportamento observável, não caráter.
2. Elogio pode ser público. Correção é sempre privada.
3. Se a frase precisa de “é brincadeira” depois, ela não deveria ter sido dita.

SUA AÇÃO DE HOJE

Releia as tabelas e marque as frases que **você já disse** — sinceramente, sem se defender.

Escolha as três mais frequentes e escreva as substitutas num bloco de notas fixado no celular.

Não tente decorar as vinte. Três já muda o clima do seu time.

O ERRO COMUM

Achar que a intenção protege. “Mas eu falei de bom coração” não muda como foi recebido. Em comunicação, quem define o significado é quem escuta.

ISSO FOI 1 DOS 10 DIAS

O guia completo

Os outros nove dias, mais 12 scripts de situação real, 8 cartões de consulta para o celular, roteiro de conversa individual, modelo de registro e o bônus “**E Você, Líder?**” — sobre como levar assunto para o seu próprio chefe.

R\$ 67

pagamento único · garantia de 7 dias

liderapratico.com.br/travar

Material educacional de orientação em comunicação e gestão de pessoas. Não constitui orientação jurídica ou trabalhista, consultoria de RH, avaliação de riscos ocupacionais ou atendimento de saúde, e não substitui as políticas internas, os procedimentos e os treinamentos formais da sua empresa. Não há promessa de resultado, de desempenho, de promoção ou de proteção contra qualquer processo.

© 2026 Lidera Prático · JASB Comércio e Serviços de Informática · CNPJ 26.707.582/0001-34 · contato@liderapratico.com.br

Distribuição livre desta amostra é permitida e incentivada, desde que sem alterações.