



# LIDERAR TAMBÉM É DIZER NÃO

[WWW.VIVIANRITTER.COM.BR](http://WWW.VIVIANRITTER.COM.BR)

# Vivian Ritter

# Dizer “não” também é liderar

Dizer “não” nem sempre é fácil especialmente para quem quer ser reconhecido como colaborativo, proativo e disponível. Mas no contexto da liderança, essa é uma habilidade essencial. Líderes que dizem “sim” para tudo, muitas vezes, acabam exaustos e sem foco no que realmente importa. Assim, comunicam para a equipe que não existem limites. E não são poucos os líderes sobrecarregados porque o excesso de disponibilidade impacta na sua agenda e na sua gestão do tempo confundindo suas prioridades.

Ao dizer “não”, você não está ignorando o pedido do outro, mas está protegendo seu tempo, sua energia e sua capacidade de entregar com excelência. Está cuidando da sua função no trabalho, da sua saúde mental, da qualidade das suas relações e respeitando as suas prioridades.

Dizer “não” com empatia e assertividade é uma forma de exercer uma liderança mais consciente. Isso significa entender que não precisamos estar disponíveis o tempo todo para sermos bons profissionais, bons líderes. Pelo contrário: ao estabelecer limites claros, damos exemplo de organização e gestão. Esse tipo de postura também inspira a equipe a fazer o mesmo, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável, com menos estresse e mais produtividade.

Além disso, ao aprender a dizer “não”, você cria espaço para dizer “sim” ao que realmente importa. Um líder estratégico precisa direcionar sua atenção para atividades que tragam resultados e desenvolvem pessoas. Sendo assim, é importante saber o que precisa ser priorizado. sobre priori

Portanto, dizer “não” não é se fechar portas, mas abrir caminho para escolhas mais conscientes.

## Mas como dizer “não” com firmeza e respeito?

Muitas vezes, dizer “não” pode parecer desconfortável. A propósito, a maior dificuldade em dizer não, segundo enquete feita recentemente no meu Instagram, foi o medo de magoar o outro. Seja por receio de desagradar, de parecer descomprometido ou por querer manter um ambiente harmonioso, acabamos aceitando tarefas além do que podemos sustentar. Lembrem sempre que dizer “sim” para tudo pode comprometer a qualidade do seu trabalho, sua saúde mental e sua capacidade de liderar com clareza.

A seguir, separei algumas estratégias práticas para dizer “não” de maneira respeitosa e construtiva:

### 1. Reconheça o valor empatizando

Ao recusar uma demanda, mostre que você valoriza o pedido, mas que existem outros fatores em jogo. Isso ajuda a manter o relacionamento e a comunicação positiva.

Exemplos de frases:

“Eu gostaria muito de ajudar, mas estou envolvido em entregas que são prioridade neste momento.”

“Agradeço por pensar em mim, mas meu tempo está completamente comprometido neste momento.”

### 2. Sugira alternativas e negocie

O “não” pode vir acompanhado de uma solução. Isso mostra colaboração e disposição, mesmo diante de um limite.

Exemplos de frases:



Valorize o pedido

“Posso contribuir, mas precisaria de mais prazo para isso.”

“Consigo apoiar se pudermos dividir essa responsabilidade com mais alguém.”

“Essa tarefa pode ser melhor atendida por outra pessoa que tenha mais disponibilidade.”

3. Use frases diretas e respeitosas

Seja claro, mas evite justificativas excessivas. Um “não” objetivo também é uma forma de respeito.

Exemplos de frases:

“Não consigo assumir esse compromisso agora.”

“Neste momento, preciso focar nas prioridades já definidas.”

“Essa solicitação, neste momento, não está alinhada com os meus objetivos.”



Use frases diretas e respeitosas

✓ 4. Promova uma cultura de limites saudáveis na equipe  
Líderes que dizem “não” com naturalidade e empatia abrem espaço para que o time também se sinta à vontade para colocar limites, evitando sobrecarga e desgaste coletivo. Sugestão prática: Em reuniões de alinhamento, incentive o time a expressar quando algo não for viável, e reconheça essa atitude como maturidade — não como recusa.

✓ 5. Reforce seu papel de liderança com consciência  
Liderar não significa dizer “sim” para tudo ou tentar resolver tudo sozinho. Liderar é organizar, delegar e garantir que o time funcione de forma equilibrada. Dica: Mantenha um planejamento claro das suas responsabilidades e compartilhe sua agenda com a equipe quando necessário. Isso mostra transparência e justifica seus “nãos” com mais segurança.

Líderes que dizem “não” com naturalidade e empatia abrem espaço para que o time também se sinta à vontade para colocar limites, evitando sobrecarga e desgaste coletivo.



Cultura de limites saudáveis

## Frases alternativas que ajudam a dizer “não” com mais leveza

“Preciso focar em outras prioridades agora, mas amanhã as 11h passarei na sua sala para tratarmos desse assunto, ok?”

“Não vou conseguir assumir essa demanda, mas posso te ajudar a encontrar quem possa.”

“Prefiro, neste momento, não assumir algo que não possa entregar com qualidade.”

“Se eu aceitar isso, corro o risco de comprometer outras entregas importantes.”

# E o mais importante: dizer “não” é, muitas vezes, dizer “sim” a algo ainda mais valioso.



Sim para o seu bem-estar.



Sim para um trabalho mais estratégico e de qualidade.



Sim para relações profissionais mais saudáveis.



Sim para uma liderança mais consciente e sustentável.

Todo dizer “não” sempre tem embutido um “sim”.

Para quem ou o para o quê eu preciso dizer “sim” neste momento e por essa razão preciso dizer um “não”? Dessa forma, ao fazer essa pergunta de maneira consciente conseguiremos organizar nosso cotidiano trazendo mais resultados para a nossa vida. Experimente!

**Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Vivian Ritter**