

# CAMINHANDO AO MINDSET PROMISSOR: MENTALIDADE DE CRESCIMENTO PARA MELHORA DO ESTRESSE PESSOAL E PROFISSIONAL NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL

Isabel da Silva Sotero<sup>1</sup>

Carlos André Monteiro de Sousa<sup>2</sup>

Jaqueline Conceição Leite<sup>3</sup>

Katia Silene Macedo de Medeiros Rodrigues<sup>4</sup>

Tácito Augusto Farias Júnior<sup>5</sup>

**Resumo:** O presente artigo busca analisar os pontos que compõem o desenvolvimento de um mindset promissor, discorrendo sobre os impactos para uma vida saudável paralelamente a gerir de maneira estratégica uma organização, onde os indivíduos são cuidados e desenvolvidos tanto no âmbito pessoal quanto profissional, tudo considerando as relações negociais da sociedade de pessoas e empresas. Para compreender o desenvolvimento dessa realidade no ambiente proposto, com o intuito de obter informações que sustentem a questão de estudo, o trabalho utiliza uma abordagem qualitativa de natureza bibliográfica e exploratória, onde é possível identificar o posicionamento de vários autores sobre a necessidade da construção de informações relevantes que permitam ao gestor conduzir a organização com certeza de suas atitudes. Como resultado

---

1 Graduada em Administração pela UFPE. MBA em Finanças Corporativas e Gestão Bancária. Especialista em Controladoria, Gestão Financeira Empresarial e Governança Corporativa. Mestranda em Administração pela Must University. E-mail: belisat@hotmail.com

2 Graduado em Ciências Contábeis. MBA em Gestão de Contas Públicas. Especialista em Auditoria, Gestão e Controladoria. Mestrando em Administração pela Must University. E-mail: andrearneiroz@hotmail.com

3 Graduada em Ciências Contábeis. MBA em Docência do Ensino Superior. MBA em Controladoria e Finanças. MBA em Gestão da Saúde Suplementar. Mestranda em Administração pela Must University. E-mail: jaquelinecurso@gmail.com

4 Graduada em Letras e Pedagogia. Especialista em Educação a Distância, Gestão Pública, Pedagogia Empresarial e Educação Corporativa. MBA em Segurança da Informação, Administração e Gestão do Conhecimento. Mestranda em Administração pela Must University. E-mail: katia.macedom@gmail.com

5 Graduado em Engenharia de Software. MBA em Engenharia de Software. Mestrando em Administração pela Must University. E-mail: tacitoaugusto86@gmail.com

esta pesquisa identifica que tratando-se do âmbito corporativo as empresas que priorizam a virada de chave do *mindset* em toda sua cadeia produtiva e de serviços, estando atentas para a vida dos seus funcionários no âmbito pessoal e profissional, são aquelas que têm os melhores índices de desenvolvimento e visivelmente fazem a diferença no mercado. No âmbito pessoal o indivíduo necessita manter uma vida equilibrada, organizando a mente o suficiente para desenvolver todas as habilidades de vivência humana promissora.

**Palavras-chave:** Mindset. Crescimento. Desenvolvimento. Mudança de Pensamento. Inteligência Emocional

**Abstract:** This article seeks to analyze the points that make up the development of a promising mindset, discussing the impacts for a healthy life in parallel to managing an organization in a strategic way, where individuals are cared for and developed both in the personal and professional spheres, all considering the business relations of the society of people and companies. To understand the development of this reality in the proposed environment, in order to obtain information that supports the question of study, the work uses a qualitative approach of a bibliographic and exploratory nature, where it is possible to identify the positioning of several authors on the need to build relevant information that allows to lead the organization with certainty of its attitudes. As a result, this research identifies that in the corporate scope, companies that prioritize the key turn of the mindset throughout their production and service chain, being attentive to the emotional life (personal and professional) of their employees. Are the ones that have the best growth rates and really make a difference in society. In the personal sphere, the individual needs to maintain a balanced life, organizing the mind enough to develop all the skills of promising human experience.

**Keywords:** Mindset. Growth. Development. Change of Thought. Emotional intelligence.

## 1 Introdução

Este artigo tem o objetivo de abordar como a mente influencia o corpo e as emoções assim como o contrário também é verdadeiro levando o indivíduo um anova realidade. Mudanças são sempre muito difíceis porque mexem com a zona de conforto, reprogramar a mente subconsciente é um grande desafio, na verdade é uma realidade e

um caminho sem volta. A responsabilidade social envolve o gerenciamento das emoções dos indivíduos e favorecimento do conhecimento do perfil psicológico.

Está pesquisa identifica que *Mindset* de Mudança é uma meta competência utilizada para apoiar e sustentar o processo de transição entre o *Mindset* Fixo e o *Mindset* de Crescimento. A Mudança de *Mindset* mostra o tipo de modelo mental que permite melhor desempenho e maior crescimento, tanto pessoal quanto organizacional. Construí-lo sistematicamente em si, na equipe e na organização como um todo traz inevitavelmente resultados consideravelmente satisfatórios.

O primeiro momento deste artigo é apresentado contextualizando e conceitualizando *Mindset* em suas vertentes do Fixo ao de Crescimento, além de abordar sobre as potencialidades das crenças limitantes. Em seguida é apresentado o subtema referente as estratégias para potencializar o desenvolvimento de uma mentalidade promissora citando teorias de estudiosos do assunto, considerando a saúde, estresse e nível emocional do indivíduo. Continuamente é explanada sobre a mentalidade de crescimento para melhora do estresse pessoal e profissional no ambiente organizacional valorizando o que possa ser feito nas relações pessoais, diminuindo os prejuízos acusados pela falta de gerenciamento emocional, e revertendo isso para resultados satisfatórios á organização.

Assim o trabalho foi escrito baseado nos preceitos do estudo exploratório, por meio de pesquisa bibliográfica, que, segundo Gil (2008, p.50), “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos”, de revisão da literatura, com dados e informações colhidas em livros de referência sobre o tema, artigos de periódicos, registros históricos, relatórios governamentais, teses e dissertações. Toda pesquisa levou em consideração os conceitos explorados correlacionando a presença, importância e os impactos da adequada abertura a mudança de *Mindset* para desenvolver uma vida saudável paralelamente a gerir de maneira estratégica uma organização, onde os indivíduos são cuidados e desenvolvidos tanto no âmbito pessoal quanto profissional trazendo resultados satisfatórios para ambos.

## 2 Destrinchando o caminho para um *Mindset* Promissor

### 2.1 Contextualizando e conceitualizando

Administrar a vida bem envolve um gerenciamento da vida emocional sendo essa a qualidade de quem sabe lidar com sentimentos e atitudes diante de tantos percalços na vida. Sentimentos adequados e inadequados se instalam no indivíduo graças ao pensamento, por este ser a chave mestra do corpo humano. A gestão das emoções permite entrar em contato com os próprios sentimentos para melhor utilizá-los em comportamento.

Uma mentalidade é uma maneira de pensar. É uma lente que permite ver o que você deseja neste mundo. Ao contrário de crenças e valores, uma mentalidade é algo que é fácil de mudar com consciência, prática e determinação. É a perspectiva geral que você tem da vida e como reage a várias situações. De certa forma, você pode dizer que os valores são o que nos une, as crenças podem nos dividir e as mentalidades decidirão se você vive uma vida abundante e gratificante. (Jones, 2020, p.7, posição 101)

Enquanto as pessoas com *Mindset* Fixo buscam provar-se, as com *Mindset* de Crescimento buscam expandir-se. O tipo *Mindset* de Crescimento não se compara com os outros, as pessoas se comparam com elas mesmas. Reconhecem que o arquétipo da competição existe, mas não se limitam a ele e buscam entender quais são as regras do jogo.

Como afirma Ferreira (2019, p. 9, posição 247) “crenças representam a lente de como enxergamos o mundo. É necessário sobriedade intelectual, maturidade emocional e “disposição neural” para processar com curacidade as informações que impactam nossa forma de ver o mundo. Disposição neural é não ter preguiça de pensar.”

Não importa quais crenças ou valores você tem, se você tem uma mentalidade errada, isso pode limitar e prejudicar seu senso geral de felicidade. Considerando tal realidade Institute (2019, p.12, posição 94) destaca que “a maior alavanca para fazer mudanças não é uma mudança meramente de crenças, mas algo mais profundo na maneira como as pessoas veem e consideram suas relações e obrigações com os outros.”

Estudos identificam que pessoas com *Mindset* de Crescimento acreditam que suas habilidades mais básicas podem ser desenvolvidas através

de dedicação e trabalho duro, o cérebro e o talento são apenas o começo. Esta é a mentalidade que permite que as pessoas prosperem, principalmente nos momentos mais difíceis de suas vidas. Este entendimento tem o objetivo de obter referências para o próprio desenvolvimento.

Para Ferreira (2019) essa visão cria amor pelo aprendizado e uma resiliência que é essencial para uma grande realização. Pessoas com esse *mindset*, usam o talento básico como ponto de partida para o autodesenvolvimento. Existe um impulso, uma alavanca que as movimenta. Elas reconhecem os talentos que possuem, mas não se acomodam neles, querem mais, porque sentem que podem dar mais.

## *2.2 Estratégias para potencializar o desenvolvimento de uma mentalidade promissora*

Para o conjunto de ações e estratégias necessárias no caminho da mudança, começar se conhecendo é o princípio básico da administração de si e desenvolvimento pessoal. Quanto mais você se sentir confortável consigo, mais atrairá experiências positivas e abrirá os braços para acolher a abundância em sua vida. Quanto menos tempo você gastar com raiva ou frustração e obstáculos, mais tempo e energia terá para encontrar a oportunidade e a solução.

Marçal (2021, p. 12, posição 199) afirma que “prosperidade não é dinheiro, prosperidade é crescimento”. Seguindo esse raciocínio Marçal considerar 7 hábitos de pessoas altamente prosperas como uma possível estratégia de caminho para desenvolver um *Mindset* de Prosperidade e Crescimento: Escolha o ambiente que vai ficar; escolha as pessoas; conecte-se com pessoas que produzem ideias para você prosperar; estude; teste; quebre regras e instale hábitos; viva no agora.

O autor Jones (2020) desenvolveu como estratégia o modelo GROW que é a técnica utilizada no coaching executivo para desenvolvimento dessa linha de pensamento promissor. A letra G significa METAS, R REALIDADE, O OPÇÕES e W O QUE, QUANDO E QUEM VAI FAZER. Essa abordagem para o estabelecimento de metas permite que o indivíduo explore o que deseja em termos de realizações, identifique as barreiras para manifestar o que deseja, determine as opções disponíveis e escolha uma ação.

Ler bons livros, assistir a bons filmes, investir em treinamentos e palestras são algumas opções para voce mudar mais rapidamente e de

forma consistente o seu *mindset*. Pensar diferente, falar diferente, caminhar de acordo com aquilo que fala, comportar-se de forma coerente com os próprios valores, aprender com as escolhas ruins, assumir a responsabilidade pelos resultados, todo esse conjunto de escolhas tornará a jornada em si um sucesso.

Conforme Stevenson (2019) pôde-se verificar que ser organizado e a par de toda informação das enormes listas de afazeres diários e do calendário de compromissos é essencial. Dar um passo de cada vez, desde automatizar parte do trabalho que está ocupando mais tempo e energia do que deveria a delegar atividades, com esse tipo de comportamento a pessoa pode até encontrar melhores maneiras de pensar sobre os problemas e desafios que surgem.

O mesmo autor Stevenson (2019) fez uma análise e concluiu que o tempo é o ativo mais valioso que o indivíduo tem e eventualmente acabará por se esgotar. Organizar a mente, organizar a vida e ter volta o controle do tempo. Guardar o tempo ferozmente e usá-lo apenas de maneiras que o ajude a obter o que você quer da vida. Cada decisão que se toma em última análise se resume a qual é a melhor maneira de utilizar o seu tempo.

Uma estratégia indicada por Marçal (2021, p. 46, posição 680, p. 47 posições 689-695):

Desenhar o plano cartesiano de sua vida espiritual e financeira. Após ter feito os planos cartesianos, faça uma análise minuciosa dos pontos de pico, tanto alto e baixo, e anote o motivo de ter chegado nesses picos. Faça as principais anotações. Tenha um olhar analítico nas áreas da sua vida e faça esse gráfico de forma constante. [...] Neste seu plano cartesiano, você pode ter momentos de crescimento e de quedas – até porque a vida é cíclica – mas é importante você continuar crescendo. [...] Construa dois planos: sua vida espiritual e sua vida financeira. Isso é uma excelente forma para ver se está progredindo ou não. Analise o seu desempenho no plano. [...] Quando você ler esses dados, conseguirá corrigir e avançar.

Segundo o mesmo autor supracitado é indicado experimentar outras emoções para desenvolver novas ideias, novos ares, novas frequências; ir a um lugar que se sinta desconfortável a fim de fazer uma parte do seu cérebro que está inativa voltar a funcionar.

### 2.3 Benefícios gerados a partir da transformação de mentalidade

Os benefícios da evolução para uma mentalidade de crescimento, uma virada de *mindset*, chegam a ser neuroplasticidade, redução de cortisol, aumento de endorfina, serotonina e melatonina, redução da pressão arterial, redução de estresse e ansiedade. Uma boa inteligência emocional de *mindset* promissor afeta o corpo, com mudanças de hormônios, saúde, qualidade do sono, influenciando também o padrão de pensamento, tendendo para o positivo, construtivo, e ainda criando mais soluções desconstruindo problemas.

Assim como afirma Queiroz (2020, p. 76, posição 886) “você se tornará imparável quando aprender a dominar sua mente consciente e souber programar o subconsciente de forma correta. Assim terá nas suas mãos os poderes da mente subconsciente, passando a ter acesso natural às oportunidades, pessoas e recursos adequados.”

Uma mentalidade de abundância torna o indivíduo mais brilhante e permitirá que seja melhor na tomada de decisões e encontre soluções para os problemas de maneira mais rápida e eficiente.

Depois de aprender a priorizar, organizar e programar, o indivíduo verá que a vida se torna muito mais gerenciável e que tem muito mais tempo para si mesmo, sua família e seus objetivos. Começa a realmente desfrutar da vida novamente, enquanto, ao mesmo tempo de pé mais de uma chance de alcançar tudo o que você quer alcançar. Stevenson (2019, p. 8, posição 160).

É importante entender que a vida é sempre sobre equilíbrio. Se as pessoas não medirem o impacto dos seus esforços sobre os objetivos daqueles a quem servem e convivem, continuarão cegos quanto a maneiras importantes de ajustar os comportamentos e acabará não desenvolvendo a mentalidade de maneira assertiva.

Vivenciar a vitalidade [...]. Na sequência contínua de crescimento e proteção, eliminar os fatores de estresse somente nos coloca em um ponto neutro do processo. Para estar bem de verdade, precisamos não apenas eliminar os fatores estressantes como também vivenciar momentos intensos de alegria, amor e satisfação que estimulem nosso processo de crescimento. Lipton (2007, p.95)

Na vida, o ser humano precisa se livrar dos excessos: excesso de passado (depressão), excesso de presente (estresse), excesso de futuro (ansiedade). O acúmulo de lixo emocional, por sua vez, gera bloqueios emocionais, os quais conduzem a bloqueios físicos.

## 2.4 *Mentalidade de crescimento para melhora do estresse pessoal e profissional no ambiente organizacional*

Fatalmente o local de trabalho é onde passamos a maior parte de tempo e é por meio do trabalho que se obtém grandes realizações pessoais, descobertas de capacidades/ competências e, em geral, boas relações interpessoais. Mas é também a somatização dele com fatores externos que provocam adoecimentos.

Devido a inovação e evolução nos estudos tem-se a descoberta do *neurobusiness* sendo a união entre ciência e os negócios. Os conhecimentos sobre o cérebro, a mente e o comportamento humano para fazer novos negócios, liderar, desenvolver e inovar.

Como relata Queiroz (2020, p. 8, posição 116)

Problemas e dificuldades pessoais têm impacto na vida profissional, bem como as intercorrências que causam estresse e pressões no labor diário influenciam nossas emoções na vida pessoal. O ser humano é o mesmo dentro e fora das instituições de trabalho. Seus amores, suas dores, dificuldades e competências acompanham-no.

Tanto o estresse pessoal quanto social podem desencadear resultados negativos no âmbito do trabalho. Índices elevados de estresse geram consequências como: afastamentos médicos de postos de trabalho, queda de produtividade, desmotivação, irritação, intolerância, problemas em relações interpessoais, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade, insônia, entre outras consequências maléficas para saúde pessoal e profissional.

De acordo com Lipton (2007, p. 98).

A maioria das situações de estresse que vivenciamos não têm um perfil físico e concreto ao qual podemos simplesmente reagir e continuar a viver normalmente. [...]. Não são situações que ameaçam diretamente nossa sobrevivência, mas que ativam o eixo HPA (hipotálamo-pituitário- adrenal) e resultam em níveis crônicos e elevados de hormônios de estresse. O sistema HPA é um mecanismo brilhante para momentos de estresse.

Um dos indicadores mais precisos do modelo mental nas organizações é a consciência do mundo do outro, isto é, até que ponto cada um conhece as necessidades, objetivos e desafios de cada indivíduo e das equipes que trabalham entre si na empresa. Ao entender melhor suas funções em relação aos outros, os indivíduos tornaram-se capazes de ver as



outras pessoas de maneira mais clara.

Assim como afirma Queiroz (2020, p. 9, posição 123), “se queremos pensar na experiência do colaborador (EC) como uma jornada de excelência, precisamos atentar para a vida emocional integral dos funcionários (em tudo que interfere em suas emoções) e para o conhecimento de seu perfil psicológico.”

Abordagens de contratação e seleção, processos de vendas e marketing, práticas orçamentárias, estruturas de incentivo, sistemas de avaliação e gestão de desempenho e quaisquer outros sistemas, estruturas e processos de uma organização podem ser criados e implantados voltados a uma mentalidade de crescimento.

Para o ambiente corporativo, torna-se imprescindível estar sintonizado emocionalmente, saber lidar com as opiniões contrárias, convencer alguém em prol de um objetivo do grupo com respeito, dar um feedback a fim de aprimorar os trabalhos, também aceitar críticas e sugestões para evitar que um problema se agrave.

O autor Queiroz, S (2020) relata que empresas que investem na gestão emocional dos seus profissionais com foco em proporcionar uma experiência ao colaborador (EC) são as empresas do futuro, que vão fazer a diferença no mercado; causando assim um impacto na sociedade e chamando a atenção dos melhores candidatos a organização.

Além de mudar a programação mental, o maior desafio do gestor de é mudar o *mindset* das suas equipes de trabalho, para evitar crises, conflitos, divergências, desentendimentos, perda de profissionais e garantir a sobrevivência do negócio. Auxiliando a todos a gerenciarem e elevarem sua autorresponsabilidade em cada direção do trabalho, ajustando seus esforços de maneira contínua e enérgica para que sejam mais prestativos. Indivíduos com uma mentalidade de abundância são, em geral, mais bem-sucedidos e sentem menos estresse em sua vida diária

Como relata o Institute (2019, p. 106, posição 1149)

É por isso que ter a consciência do mundo do outro é um bom indicador do modelo mental. Conseqüentemente, os esforços de perceber os outros e aumentar a consciência do trabalho na equipe e entre equipes é uma estratégia essencial, tanto para ajudar as pessoas a tomarem consciência do padrão mental dentro da empresa (que pode ter sido uma característica da organização), quanto para ajudar indivíduos, equipes e organizações inteiras a se libertarem desse padrão.

Independente do porte, quando se quer ter equipes emocionalmente competentes e de alta performance, é de fundamental importância o empresário focar em melhorar a experiência do colaborador investimento em workshops, cursos, palestras e treinamentos voltados para temas de desenvolvimento cognitivo como: soft skills neurociência, coaching, inteligência emocional, mentoring, perfis comportamentais (ferramentas como o DISC e o BIG5) e afins.

### 3 Considerações finais

Com o presente trabalho pôde-se concluir que o ser humano encontrará uma vida abundante, feliz e gratificante quando estiver plenamente consciente de seus pensamentos e de sua capacidade de mudar seu processo de pensar, deixando de lado as crenças limitantes e o comodismo. Verifica-se que de fato o estresse pessoal quanto social podem desencadear resultados negativos no âmbito do trabalho, mostrando que a desordem emocional gera bloqueios emocionais desenvolvendo bloqueios físicos. Qualquer pessoa pode atingir uma mentalidade de abundância e alcançar o que quer e acredita que merece, sendo essa uma virada de *mindset* ou parte do processo de evolução para uma mentalidade de crescimento promissora.

No geral esta pesquisa mostra que tratando-se da questão corporativa as organizações que levam a mentalidade de crescimento a sério reestruturam seu sistema e processo interno, propiciando e sustentando um jeito melhor de se trabalhar. Assim conseguem atingir e sustentar níveis mais elevados de desempenho e sustentabilidade institucional. Concluindo-se que essa mudança de *mindset* gera um resultado promissor coletivo saudável e permite que indivíduos e equipes aumentem suas contribuições para a empresa e suas vidas. Empresas que priorizam a virada de chave do *mindset* em toda sua cadeia produtiva e de serviços, estando atentas para a vida dos seus funcionários no âmbito pessoal e profissional, são aquelas que têm os melhores índices de desenvolvimento e visivelmente fazem a diferença no mercado.

### Referências

Ferreira, G. (2019). *Mindset de Mudança: Como conduzir mudanças significativas na vida.* [versão iPad Kindle]. Retirado de <http://www>.

amazon.com/ ASIN: B07X8ZZZF4

Gil, A.C. (2010). Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas.

Institute, T. A. (2019). Mudança de Mindset: Como Mudar Vidas e Transformar Organizações. [versão iPad Kindle]. Retirado de <http://www.amazon.com/> ASIN: B08292PCC9

Jones, R. (2020). Mindset Da Abundância: Guia Definitivo Para Viver Uma Vida Próspera, Abundante e Com Qualidade De Vida. [versão iPad Kindle]. Retirado de <http://www.amazon.com/> ASIN: B087X888VC

Lipton, B. H. (2007). A Biologia da Crença. 19a ed. Editora Butterfly: São Paulo. ISBN: 858847767X

Marçal, P. (2021). Os Códigos do Mindset da Prosperidade. [versão iPad Kindle]. Retirado de <http://www.amazon.com/> ASIN B09DRKK36J

Queiroz, S. (2020). Gestão das emoções no ambiente corporativo: descubra como o foco nas emoções individuais pode mudar a vida de líderes e liderados nas empresas. [versão iPad Kindle]. Retirado de <http://www.amazon.com/> ASIN B08BCSZBRH

Stevenson, M. (2019). Mente Organizada: Como Superar A Sobrecarga De Informação, Ser Organizado, Aumentar Seu Foco E Produtividade E Fazer Melhor Uso Do Seu Tempo. [versão iPad Kindle]. Retirado de <http://www.amazon.com/> ASIN B07R95VBPR