

# REVISTA TÓPICOS

---

## O PODER DA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

DOI: 10.5281/zenodo.10846871

*Katarina Maria Ferraz Mendonça<sup>1</sup>*

### RESUMO

Este paper explora a importância da mentalidade de crescimento, destacando seu papel transformador na busca por uma vida mais plena e no alcance de objetivos pessoais e profissionais. Os objetivos específicos da pesquisa foram alcançados, incluindo a identificação das características distintas entre a mentalidade de crescimento e a mentalidade fixa, a análise de estratégias para fomentar o desenvolvimento da mentalidade de crescimento e a investigação dos benefícios dessa perspectiva. A metodologia adotada foi exploratória e bibliográfica, permitindo aprofundar a relação entre resiliência e mindset, bem como obter uma base teórica sólida. A análise de conteúdo foi utilizada para categorizar as informações da literatura e responder às questões de pesquisa, reforçando a relevância da mentalidade de crescimento para a cultura de aprendizado contínuo e autodesenvolvimento, beneficiando indivíduos e comunidades. A compreensão desses conceitos pode impulsionar nossa jornada pessoal e profissional, capacitando-nos a enfrentar desafios com resiliência e a construir um futuro mais promissor e satisfatório.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

**Palavras-chave:** Mentalidade de Crescimento. Autodesenvolvimento. Resiliência.

**ABSTRACT:**

This paper explores the importance of a growth mindset, highlighting its transformative role in the pursuit of a more fulfilling life and the achievement of personal and professional goals. The specific objectives of the research were achieved, including the identification of distinct characteristics between the growth mindset and the fixed mindset, the analysis of strategies to foster the development of the growth mindset, and the investigation of the benefits of this perspective. The adopted methodology was exploratory and bibliographic, allowing for a deeper understanding of the relationship between resilience and mindset, as well as obtaining a solid theoretical foundation. Content analysis was utilized to categorize literature information and address research questions, reinforcing the relevance of the growth mindset to a culture of continuous learning and self-development, benefiting individuals and communities. Understanding these concepts has the potential to propel our personal and professional journey, empowering us to face challenges with resilience and build a more promising and satisfying future.

**Keywords:** Growth Mindset. Self-Development. Resilience.

## 1 Introdução

A busca por uma vida mais plena, feliz e bem-sucedida é um anseio universal entre os indivíduos. Nessa jornada em busca do autodesenvolvimento e realização, a mentalidade de crescimento tem se

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

destacado como uma abordagem transformadora e inspiradora. Este paper tem como objetivo explorar a importância do desenvolvimento da mentalidade de crescimento e seus impactos na busca por uma vida mais feliz e no alcance de objetivos pessoais e profissionais.

Para alcançar nosso objetivo geral, iremos nos aprofundar nos seguintes objetivos específicos: em primeiro lugar, identificar e mapear as características distintivas das mentalidades de crescimento e fixa, destacando suas influências em nossas atitudes e comportamentos. Em seguida, analisaremos estratégias e abordagens para fomentar o desenvolvimento da mentalidade de crescimento, incluindo a importância do autoconhecimento, da aprendizagem contínua e da superação de crenças limitantes.

Além disso, buscaremos explorar a estreita relação entre a mentalidade de crescimento, resiliência e a habilidade de enfrentar desafios e adversidades com uma perspectiva positiva e proativa.

A relevância desse trabalho reside na compreensão de como nossas crenças e atitudes podem influenciar nossas vidas de maneira significativa. Ao analisar e apresentar estratégias para o fortalecimento da mentalidade de crescimento, este fornecerá aos leitores ferramentas práticas e inspiração para o desenvolvimento contínuo. Com isso, espera-se contribuir para a construção de uma cultura de aprendizado contínuo e autodesenvolvimento, beneficiando não apenas indivíduos, mas também comunidades como um todo.

# REVISTA TÓPICOS

---

Esta pesquisa adotará uma abordagem metodológica exploratória e bibliográfica. A metodologia exploratória será utilizada para investigar e compreender a relação entre resiliência e mindset, além de explorar as estratégias e abordagens que podem fomentar o desenvolvimento da mentalidade de crescimento. A pesquisa bibliográfica envolverá a revisão de literatura especializada, incluindo artigos científicos, livros e documentos relevantes, para obter uma base teórica sólida e atualizada. A análise de dados será realizada por meio de técnicas de análise de conteúdo, permitindo identificar e categorizar os principais temas, conceitos e informações encontrados na literatura, a fim de responder às questões de pesquisa e atingir os objetivos propostos.

A saber, o artigo está estruturado da seguinte forma: na introdução apresenta-se o tema de modo geral ao leitor. No desenvolvimento, apresenta-se os conceitos chaves referentes ao tema, as estratégias e abordagens para fomentar o desenvolvimento da mentalidade de crescimento assim como os desafios encontrados pelos profissionais no processo de desenvolvimento da mentalidade de crescimento. Na conclusão tece-se uma reflexão sobre o que foi mais significativo na pesquisa realizada e nas leituras. Por fim, as referências bibliográficas.

## **2 Mentalidade de Crescimento**

O conceito de mindset se refere à configuração cognitiva que orienta a percepção e a interpretação dos desafios que se apresentam na trajetória pessoal e profissional, ou seja, suas crenças. De acordo com a pesquisadora Carol Dweck (2017), existem duas modalidades de mindset: o fixo e o de

# REVISTA TÓPICOS

---

crescimento. O mindset fixo consiste em “Acreditar que suas qualidades são imutáveis” (Dweck, p. 14, 2017), ou seja, é aquele que pressupõe que as competências e os atributos individuais são inatos. O mindset de crescimento “se baseia na crença de que você é capaz de cultivar suas qualidades básicas por meio de seus próprios esforços” (Dweck, p. 15, 2017), ou seja, é aquele que assume que as competências e os atributos individuais são passíveis de desenvolvimento e aperfeiçoamento mediante esforço, feedback e aprendizagem.

A importância do desenvolvimento da mentalidade de crescimento tem sido amplamente reconhecida como um fator determinante na busca por uma vida mais feliz e no alcance de objetivos pessoais e profissionais. A mentalidade de crescimento refere-se à crença de que nossas habilidades e inteligência podem ser desenvolvidas por meio do esforço, aprendizado contínuo e superação de desafios (Dweck, 2017). Em contraste, a mentalidade fixa pressupõe que nossas características pessoais, como inteligência e talento, são inatas e imutáveis (Dweck, 2017).

Os impactos da mentalidade de crescimento são profundos. Indivíduos com essa perspectiva “estão mais dispostos a lidar com a incerteza e aceitar os resultados indesejados, não temendo os desafios que surgiram para atingir seus objetivos” (Alves, 2021, p. 389). São pessoas que abraçam desafios como oportunidades de crescimento e aprendizado, ao invés de evitá-los com medo de fracassar. Essa mentalidade promove a resiliência, a persistência e a motivação intrínseca, características essenciais para enfrentar adversidades e atingir metas de longo prazo (Dweck, 2017).

# REVISTA TÓPICOS

---

Por outro lado, aqueles com uma mentalidade fixa tendem a evitar riscos e desafios, pois temem serem julgados com base em suas habilidades inatas (Alves, 2021). Essa atitude pode levar à estagnação e à falta de crescimento pessoal e profissional. Ao se perceberem como incapazes de mudar ou desenvolver suas habilidades, podem sucumbir ao desânimo e desistir facilmente diante de obstáculos.

A mentalidade fixa pode criar uma ideia de que é preciso evitar o fracasso a todo custo. Isto pode levar a um comportamento de procrastinação e medo de assumir riscos (Alves, 2021).

A autocrítica excessiva pode minar a autoestima e a confiança em si mesmo, prejudicando o desenvolvimento pessoal e profissional.

Nossas atitudes e comportamentos são profundamente influenciados pelas mentalidades que adotamos. A mentalidade de crescimento leva a uma abordagem pró-ativa diante das circunstâncias da vida, onde o esforço é valorizado e os erros são vistos como oportunidades de aprendizado. Esse tipo de mentalidade também fomenta uma visão mais positiva e otimista, tornando mais fácil enfrentar os desafios do cotidiano.

Portanto, o cultivo de uma mentalidade de crescimento é essencial para alcançar uma vida mais feliz e plena, pois permite o desenvolvimento constante de nossas habilidades e potencialidades. Essa abordagem promove a autorresponsabilidade e empodera os indivíduos a buscarem ativamente seus objetivos, mesmo diante de desafios. Ao reconhecer que o aprendizado e o crescimento são processos contínuos e que podemos

# REVISTA TÓPICOS

---

superar nossas limitações, abrimos caminho para uma vida mais significativa e realizada, tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

### **3 Estratégias e Abordagens para Fomentar o Desenvolvimento da Mentalidade de Crescimento**

De acordo com Dweck (2017, p. 264,), uma mudança de mindset “não é uma questão de aprender alguns truques. De fato, se alguém estiver com o mindset fixo e usar algumas das estratégias, o tiro poderá sair pela culatra.” Assim que um problema começa a melhorar, é comum que as pessoas deixem de continuar fazendo o que contribuiu para essa melhoria.

No entanto, o processo de mudança não se dá dessa maneira linear. O problema não fica resolvido de forma permanente. Independentemente das razões que levam as pessoas a mudarem sua mentalidade, é essencial preservar essa mudança ao longo do tempo. Mudar o mindset vai além de ouvir conselhos ocasionalmente; é uma transformação profunda na forma como se percebe o mundo. Adotar um mindset de crescimento implica abandonar julgamentos em favor do aprendizado mútuo, abrangendo várias áreas da vida. Essa dedicação ao crescimento requer constância no tempo, esforço e apoio mútuo.

Ferreira (2018) propõe uma abordagem para melhorar o mindset em uma situação bem específica. A proposta busca estimular o empreendedorismo em estudantes universitários. A metodologia envolve expô-los a fatores que afetam a transformação desse mindset, incluindo tarefas que promovem criatividade, identificação de oportunidades, solução de problemas variados

# REVISTA TÓPICOS

---

e aprendizado autodirigido para aumentar a autoeficácia. A supervisão e monitoramento da aplicação do tratamento também são parte do processo. Lindberg et al. (2017) replicaram essa abordagem, confirmando sua eficácia na mudança do mindset empreendedor.

Dweck (2017), cita duas maneiras que podem contribuir para reforçar o Mindset de Crescimento. São elas: uso de um software dinâmico chamado "Brainology", aplicado a adolescentes; e por meio de terapia cognitiva proposta por Blackwell.

"Brainology" é um programa para alunos do 4º ao 9º ano, focando em melhorar motivação e desempenho acadêmico ao ensinar o Mindset de Crescimento. Usando atividades interativas, alunos aprendem como o esforço e aprendizado moldam o cérebro, impulsionando autoconfiança, vontade de aprender e dedicação. O programa também oferece estratégias eficazes para otimizar aprendizado e desenvolvimento. (Dweck, 2017).

A terapia cognitiva desenvolvida por Blackwell, consiste em 8 seções de 25 minutos cada, geralmente aplicadas a estudantes universitários ou do ensino médio. Aborda a anatomia cerebral, o potencial de crescimento do cérebro e o aumento da inteligência através de esforços. A abordagem é interativa, envolvendo exercícios e discussões para facilitar a compreensão. O programa foi testado com dois grupos experimentais. (Dweck, 2017).

Percebe-se que nas 3 situações, foram destacadas atividades que envolvam a problematização e o esforço através de atividades guiadas e exercícios.



# REVISTA TÓPICOS

---

Em suma, fomentar o desenvolvimento da mentalidade de crescimento requer uma abordagem holística, que englobe a educação, o incentivo ao aprendizado contínuo e valorização do esforço. Ao adotar essas estratégias, indivíduos podem transformar suas atitudes e comportamentos, promovendo uma busca mais significativa e realizada por uma vida mais feliz e bem-sucedida.

## **4 Relação entre a Mentalidade de Crescimento e Resiliência**

No que se refere ao conceito de resiliência, Siqueira et al (1999) afirma que o conceito pode ser entendido sob duas óticas: o psicológico e o empresarial. Na área de psicologia, o termo é entendido como um processo dinâmico que permite a adaptação positiva em situações adversas. Quando aplicado ao contexto empresarial, a resiliência refere-se à capacidade de se renovar ao longo do tempo por meio da inovação.

O termo também passou a ser utilizado em outras áreas de conhecimento, incluindo os estudos organizacionais. Segundo Fernandes (2020, p. 7), resiliência organizacional “é a capacidade de efetivamente absorver e desenvolver estratégias, envolver-se em atividades transformadoras para capitalizar surpresas disruptivas que, potencialmente ameacem a sobrevivência da organização.”

A relação entre a mentalidade de crescimento e a resiliência é notável, pois ambos conceitos estão profundamente interligados e influenciam a forma como enfrentamos desafios e adversidades. A mentalidade de crescimento, proposta por Carol Dweck (2017), refere-se à crença de que nossas

# REVISTA TÓPICOS

---

habilidades e inteligência podem ser desenvolvidas através de esforço, aprendizado e persistência.

Indivíduos com uma mentalidade de crescimento tendem a ser mais resilientes, pois encaram os desafios como oportunidades de aprendizado e crescimento. Ferreira (2018). Eles acreditam que podem superar obstáculos através do esforço, aprendendo com as dificuldades ao invés de se desencorajarem. Essa perspectiva positiva e proativa perante desafios é um traço fundamental da resiliência.

Quando enfrentam fracassos ou dificuldades, pessoas com mentalidade de crescimento não veem isso como um sinal de falta de habilidade, mas como um ponto de partida para se desenvolverem. Eles procuram aprender com seus erros, ajustar suas abordagens e perseverar, construindo uma base sólida para lidar com futuras adversidades. Isso demonstra a interconexão entre a resiliência, a mentalidade de crescimento e a capacidade de enfrentar desafios de maneira construtiva.

A mentalidade de crescimento também pode fortalecer a resiliência ao cultivar a autoconfiança, o autoconhecimento e a compreensão de que o progresso muitas vezes envolve enfrentar dificuldades temporárias. Ao abraçar a ideia de que a melhoria contínua é possível, mesmo em face de obstáculos, indivíduos desenvolvem uma atitude resiliente que os ajuda a manter um senso de determinação e esperança, mesmo em tempos difíceis.

## **5 Considerações Finais**

# REVISTA TÓPICOS

---

Em um mundo em constante transformação, a mentalidade de crescimento se revela uma ferramenta poderosa para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que se apresentam. Ao explorarmos a importância dessa mentalidade e seus efeitos em nossa busca por uma vida mais feliz e no alcance de nossos objetivos, reafirmamos o papel fundamental das crenças e atitudes em nossa jornada pessoal e profissional.

Os objetivos específicos desta pesquisa, em primeiro lugar, permitiram uma identificação clara das características distintivas entre a mentalidade de crescimento e a mentalidade fixa. Além disso, ao mapear essas características e entender suas influências em nossos comportamentos, obtivemos insights valiosos sobre como podemos moldar nossa perspectiva para promover um desenvolvimento mais consistente e otimista.

Em síntese, ao investigarmos estudos de caso e pesquisas, constatamos os inúmeros benefícios da mentalidade de crescimento, que vão desde um maior bem-estar emocional até o alcance mais eficaz de metas e objetivos, com resiliência e uma perspectiva positiva diante dos desafios. Esse conhecimento embasado em evidências sólidas reforça a importância de adotar essa mentalidade como parte de nosso processo de autodesenvolvimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dweck, C. (2017). Mindset: a nova psicologia do sucesso (1ª ed.). Rio de Janeiro: Objetiva.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Alves, I. R. (2021). A importância da mentalidade de crescimento para o Alcance de objetivos. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 7(12), 386–391. <https://doi.org/10.51891/rease.v7i12.3391>

Fernandes, T. (2022). Crescer ou fixar: descrevendo os mindsets de alunos da graduação em administração da Unb. Dissertação de doutorado, Universidade de Brasília. Disponível em [https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/34912/1/2022\\_TiagoDouradoFern](https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/34912/1/2022_TiagoDouradoFern) Acessado em 09 de agosto de 2023

Fernandes, N. S., & Maia, A. C. (2020). A percepção da resiliência organizacional: um estudo sobre o modelo de gestão de recursos e pessoas. *Revista Visão: Gestão Organizacional*, 9(2), 01-19. Disponível em <http://dx.doi.org/10.33362/visao.v9i2.1833>. Acessado em 9 de agosto de 2023

Ferreira, L. (2018). Mindset de Crescimento como modificador do potencial empreendedor: um estudo experimental em Startups. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em [https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-BA7HSN/1/disserta\\_o\\_final\\_1\\_.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-BA7HSN/1/disserta_o_final_1_.pdf). Acessado em 9 de agosto de 2023.

Siqueira, M. M. M., Barbosa, N. C., & Alves, M. T. (1999). Construção e Validação Fatorial de uma Medida de Inteligência Emocional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 15(2), 143-152.

# REVISTA TÓPICOS

---

Lindberg, E.; Bohman, H.; Hultén, P. (2017). Methods to enhance students' entrepreneurial mindset: a Swedish example. *European Journal of Training and Development*, v. 41, n. 5, p. 450-466. Disponível em

<https://www.researchgate.net/publication/317033537>

[Methods to enhance students' entrepreneurial mindset A Swedish exam](#)

Acessado em 09 de agosto de 2023.

<sup>1</sup> Graduação em História. Especialização em Arquivologia. Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação pela Must University. E-mail.

[kattferraz@gmail.com](mailto:kattferraz@gmail.com)