

# REVISTA TÓPICOS

---

## DESENVOLVENDO UMA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO PARA O ALCANCE DE METAS

DOI: 10.5281/zenodo.13119566

Diego Liberato Frota<sup>1</sup>

### RESUMO

Desenvolver uma mentalidade de crescimento é uma ação fundamental num processo de evolução, sendo esta, a responsável por proporcionar ações, comportamentos e habilidades que induzam ao sucesso. Mesmo sabendo que essas características são importantes, grande parte dos indivíduos não conseguem proporcionar esse desenvolvimento, limitados a uma mentalidade fixa. É por meio de um mindset (modelo mental) onde as pessoas encontram formas de se posicionarem, agirem e decidirem sobre a estagnação ou evolução. Desenvolver esse modelo mental sem dúvidas é um processo delicado e requer paciência para ser construído de forma positiva, pois fatores como autoconsciência, resiliência e inteligência emocional são fundamentais e determinantes nesse processo. Com isso, o estudo teve como objetivo apresentar quais ações são necessárias para desenvolver uma mentalidade de crescimento e quais os benefícios desse processo mental. Para um melhor desenvolvimento do estudo, utilizou-se de pesquisa bibliográfica e com abordagem qualitativa. As principais fontes de pesquisas foram livros, Google acadêmico, SciELO (Scientific

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Electronic Library Online) e Biblioteca digital brasileira de teses e dissertações (BDTD). Como resultados da pesquisa, apresenta-se que a mentalidade de crescimento proporciona o entendimento de evolução constante por meio de habilidades e capacidades de entender que o crescimento e sucesso pode ser conquistado desde que haja esforços. Com isso, conclui-se que um mindset de crescimento proporciona perspectiva de vida, motivação, incentivos e estímulos ao sucesso.

Palavras-chave: Mentalidade de crescimento. Qualidade de vida. Objetivos.

## ABSTRACT

Developing a growth mindset is a fundamental action in an evolution process, which is responsible for providing actions, behaviors and skills that lead to success. Even though these characteristics are important, most individuals are unable to provide this development, limited to a fixed mindset. It is through a mindset (mental model) where people find ways to position themselves, act and decide about stagnation or evolution. Developing this mental model is undoubtedly a delicate process and requires patience to be constructed in a positive way, as factors such as self-awareness, resilience and emotional intelligence are fundamental and determining in this process. Therefore, the study aimed to present what actions are necessary to develop a growth mindset and what are the benefits of this mental process. To better develop the study, bibliographical research and a qualitative approach were used. The main sources of research were books, Google Scholar, SciELO (Scientific Electronic Library Online) and the Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations (BDTD). As research results, it is presented that the growth mindset provides the

# REVISTA TÓPICOS

---

understanding of constant evolution through skills and abilities to understand that growth and success can be achieved as long as there is effort. With this, it can be concluded that a growth mindset provides a perspective on life, motivation, incentives and incentives for success.

Keywords: Growth mindset. Quality of life. Goals.

## 1 Introdução

Com as mudanças no mercado de trabalho constantes, novas habilidades técnicas e comportamentais têm surgido com objetivo de contribuir no ambiente profissional. Entre as mais variadas habilidades, apresenta-se o mindset “modelo de mentalidade” cuja característica principal é a organização dos pensamentos e como os mesmos impactam no cotidiano pessoal e/ou profissional. É através desse modelo mental que é possível construir uma imagem ou características sobre determinados fatos, fenômenos ou indivíduos.

Desenvolver um modelo mental positivo e equilibrado é o objetivo de todo profissional, pois esse aspecto se tornará importante no processo de desenvolvimento, desempenho e proporcionará melhores e construtivas relações interpessoais. Com isso, a mentalidade de crescimento se torna importante habilidade como forma de evolução corporativa, salientando que todo esse processo se inicia com o incentivo a consciência pessoal, ou seja, o desenvolvimento do autoconhecimento.

A pesquisa tem como problema: como podemos desenvolver estratégias para potencializar o desenvolvimento dessa mentalidade mais promissora e

# REVISTA TÓPICOS

---

de sucesso e quais os benefícios que poderão ser gerados a partir dessa transformação? Como respostas provisórias, apresenta-se que a mentalidade de crescimento pode ser obtida através do hábito, disciplina, e comprometimento, ambos proporcionando melhor qualidade de vida, trazendo consigo aptidões para mudanças de crenças, melhores preparações para os desafios, mudanças de comportamentos e a criação de uma visão de esforços constantes para evolução pessoal e profissional.

A pesquisa tem o objetivo geral de apresentar quais ações são necessárias para desenvolver uma mentalidade de crescimento e quais os benefícios desse processo mental. Para ser possível o desenvolvimento do estudo, será realizada uma pesquisa bibliográfica, que segundo De Sousa et al., (2021) é embasada em obras já publicadas e que possui relevância à temática pesquisada, possibilitando também novas interpretações acerca do assunto. Ainda seguindo a metodologia, quanto aos objetivos, o estudo se classifica como exploratório e descritivo, e com abordagem qualitativa, que conforme Leite & Rocha (2019) esta abordagem utiliza-se da interpretação dos autores, baseada em dados não estatísticos.

O estudo em construção tem relevância, pois está embasado em pesquisas e análises descritivas como uma mentalidade de crescimento pode contribuir e de que forma traz resultados significantes. De acordo com Alves (2021) nesse modelo mental os indivíduos estão dispostos a lidar com situações adversas, de incertezas e indesejadas, mas estão dispostos a buscarem seus objetivos.

# REVISTA TÓPICOS

---

Para um melhor desenvolvimento do trabalho, estruturou-se o referencial teórico em mentalidade fixa e mentalidade de crescimento, na qual será realizada uma abordagem geral do assunto, citando seus conceitos, aplicações e relevância nas empresas, seguido do subtópico habilidades e práticas para uma mentalidade de crescimento, com uma explanação das principais estratégias e recursos adotados para criação desse modelo mental construtivo e significativo.

## 2 Mentalidade fixa e mentalidade de crescimento

A mentalidade ou “mindset” como muitos preferem, pode ser observada mediante capacidades e habilidades desenvolvidas pelo indivíduo, podendo despertar percepções positivas ou negativas mediante fatos ou circunstância vivenciadas. Essas mentalidades são construídas por meio de crenças limitadoras ou fortalecedoras, ou seja, são desenvolvidas a partir de um conjunto de ideias organizadas sobre determinado assunto, formando assim comportamentos que geram impactos à vida social, profissional e pessoal.

Nesse contexto, apresenta-se a mentalidade fixa que segundo Linhares (2019) defini como ações e comportamentos que limitam ou dificultam o desenvolvimento. Seguindo a perspectiva da autora, indivíduos que possuem esta mentalidade, tendem e buscam viver em um processo padrão, sem muitas mudanças, sempre com pensamentos e ideias de que as mudanças não são possíveis ou que não podem realizar. De acordo com Guimarães (2021) define pessoas de mindset fixo como resistentes ao novo e acreditam que habilidades e comportamentos são imutáveis.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Contudo, desenvolver pessoas com essas perspectivas se torna um desafio constante para líderes e gestores, pois claramente a mentalidade fixa exige grandes esforços para ser possível aprimorar ideias e habilidades. Conforme Fernandes (2022) essa mentalidade é construída principalmente por meio de crenças, atitudes e limitações, gerando uma percepção que não é necessário mudanças. Essas e outras ações podem ser observadas e avaliadas como uma zona de conforto do indivíduo, estando ele em uma posição sem riscos, medo e responsabilidades.

Em um contexto inverso ao supracitado, a mentalidade de crescimento aparece como uma visão construtiva, com perspectivas de crescimento e desenvolvimento. Nesse mindset é possível apresentar habilidades de resiliência, motivação e desempenho, estando esses aspectos, relacionados as crenças fortalecedoras na qual foram importantes para o indivíduo na construção dessa mentalidade. De acordo com Júnior (2023) a mentalidade de crescimento pode ser constituída por um conjunto de pensamentos e ações fundamentais para o caminho do sucesso.

É importante enfatizar que desenvolver essa mentalidade não é fácil, principalmente por envolver um processo de autoconsciência. Conforme Brackett (2021) para construir uma mentalidade de crescimento, o indivíduo necessita compreender o próprio estado emocional, conhecer os padrões de pensamento, reconhecer e gerenciar as emoções. Esses passos são fundamentais no processo de desenvolvimento do mindset de crescimento, gerando oportunidades também para o relacionamento interpessoal.

# REVISTA TÓPICOS

---

Contudo, pessoas com mentalidade de crescimento possuem potenciais de expansão, ou seja, não se comparam com outras pessoas, mas criam para si uma perspectiva de que as mudanças ocorrem desde que haja um trabalho árduo e com objetividade. Para Daros (2023), essa mentalidade pode ser exercitada através do estilo de vida e de novas experiências praticadas nos ambientes pessoais e profissionais.

Todo esse contexto desenvolvido, apresenta de forma clara e objetiva as diferenças da mentalidade fixa e mentalidade de crescimento. Fato esse, que em ambos os estilos possuem características, crenças, comportamentos e ações distintas, podendo assim o indivíduo tomar decisões de acordo com suas perspectivas que foram desenvolvidas ao longo de suas relações interpessoais.

## 2.1 Habilidades e práticas para uma mentalidade de crescimento

A mentalidade de crescimento é construída por meio de crenças que é possível mudar, crescer e conquistar objetivos extraordinários. Entretanto, desenvolver essa crença não é uma tarefa simples, fato que esse processo é desenvolvido ao longo do tempo e possui influências de pessoas, ambientes e experiências vivenciadas. Por esse motivo, algumas habilidades e práticas podem contribuir para o desenvolvimento de um mindset de crescimento, proporcionando assim benefícios no autoconhecimento e nos relacionamentos interpessoais.

Embora essa mentalidade seja construtiva, desenvolvê-la requer um processo de aprendizado contínuo e constante, principalmente por exigir

# REVISTA TÓPICOS

---

esforços e dedicação para mudanças. A autora De Sousa (2021) afirma que a mentalidade de crescimento potencializa alcançar resultados, pois ela tem um alcance na vida pessoal e profissional. Com isso, fica evidente que o modelo mental de crescimento ajuda pessoas a acreditarem que podem conquistar àquilo que se deseja.

Para o processo de construção dessa mentalidade, é possível citar algumas habilidades ativas que o indivíduo deve desenvolver, tais como: autoconhecimento, autoavaliação, aprendizagem com erros, hábitos, inteligência emocional, autoestima, fé, entre outros. Esses e outros fatores contribuem significativamente para esse mindset, podendo proporcionar saúde física e mental, felicidade na vida pessoal e sucesso na vida profissional. Para Machado (2019) afirma que a mudança de comportamentos é o primeiro passo para o alcance de grandes oportunidades.

Ao iniciar o desenvolvimento dessa mentalidade, algumas práticas começam a ser mais constantes no dia a dia do indivíduo, sendo principalmente percebidas por pessoas ao redor. É fato que, um modelo mental construtivo acaba sendo observado e admirado, e de acordo com autora Sweck (2017) as pessoas sempre viveram de maneiras distintas das outras, possibilitando ações, pensamentos e esforços diferentes.

As pessoas de mindset de crescimento possuem características, comportamentos e atitudes que determinam o caminho do sucesso. São essas e outras ações que potencializam um desempenho eficaz, gerando perspectivas de pessoas que acreditam que é possível chegar em suas metas

# REVISTA TÓPICOS

---

e objetivos. Todos esses aspectos são destacados por Ferreira (2020) na qual afirma que o engajamento corporativo, foco, atenção de esforços e decisões mediante obstáculos são práticas que direcionam a uma mentalidade de crescimento.

Por fim, evidencia-se que, essa mentalidade foca em um aprendizado interno, com mudanças de crenças e comportamentos, sendo o indivíduo o responsável por todo processo de decisão. Ressalta, ainda, a gestão das emoções e sentimentos como papel importante na construção do mindset de crescimento.

### 3 Considerações Finais

A pesquisa desempenhou uma abordagem sistêmica, proporcionando uma exposição do problema proposto e obedecendo aos critérios anteriormente estabelecidos. Ressalta-se que, as hipóteses iniciais foram comprovadas e sugeridas como aspectos para estudos futuros como complementação da pesquisa. Contudo, o objetivo geral do estudo foi plenamente alcançado, pois foram apresentadas ações para desenvolver uma mentalidade de crescimento e os principais benefícios desse processo.

O estudo bibliográfico possibilitou uma análise aprofundada, apresentando uma estrutura sólida para as conclusões citadas. Por esse motivo, reforçam a importância da mentalidade de crescimento como aspecto fundamental para uma vida mais feliz e de sucesso, principalmente, recomendando realizações de pesquisas longitudinais para um maior aprofundamento das ações propostas para o desenvolvimento de um mindset de crescimento.

# REVISTA TÓPICOS

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/3391>. Acesso em: 26 de março de 2024.

Brackett, M. (2021). *Permissão para sentir*. Rio de Janeiro: Sextante.

De Sousa, A. S., De Oliveira, G. S., & Alves, L. H. (2021). A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, 20(43). Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 22 de março de 2024.

Daros, T. (2023). *Mentalidade Criativa: preparando estudantes para serem inovadores e resolutivos*. Grupo A Educação.

De Sousa, N. B. (2021). A necessidade de desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance de objetivos. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/58897/1/O%20ir%20artigo.pdf>. Acesso em: 09 de abril de 2024.

Dweck, Carol. S. (2017). *A nova psicologia do sucesso*. Editora Objetiva.

# REVISTA TÓPICOS

---

Fernandes, T. D. (2022). Crescer ou fixar: descrevendo os mindsets de alunos da graduação em Administração da UnB. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/34912/1/2022\\_TiagoDouradoFernandes](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/34912/1/2022_TiagoDouradoFernandes)  
Acesso em: 08 de abril de 2024.

Ferreira, Frederico Leocádio. (2020). O mindset de crescimento e a administração: uma revisão bibliométrica e sistemática dos últimos 15 anos de publicação no web of Science. DOI: [10.21714/2178-8030gep.v.21.6654](https://doi.org/10.21714/2178-8030gep.v.21.6654). Acesso em 09 de abril de 2024.

Júnior, T. A. F. (2023). O poder da mentalidade de crescimento e a antifragilidade. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 9(9), 604-609. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11190/4896>. Acesso em: 08 de abril de 2024.

Guimarães, S. C. (2021). A percepção dos usuários dos aplicativos digitais bancários sobre a perspectiva do mindset fixo e do mindset de crescimento e da Big Five Factors.

Linhares, Vânia S. L. (2019). Mentalidade de crescimento: desenho, implementação e avaliação de um programa de intervenção em contexto escolar. Faculdade Católica de Ed. e Psicologia, p. 3. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.14/29982>. Acesso em: 05 de abril de 2024.

Leite, R., & Rocha, G., de A. (2019). Desenho de pesquisa, inferência e causalidade: caminhos entre a abordagem qualitativa e

# REVISTA TÓPICOS

---

quantitativa. Revista Eletrônica de Ciência Política, 10(1), p. 107-119.

Disponível

em:

<https://revistas.ufpr.br/politica/article/download/61004/40462>.

DOI:

10.5380/recp.v%vi%i.61004. Acesso em 28 de março de 2024.

Machado, Maria Lucia Buher. (2019). A orientação profissional nas escolas técnicas industriais no Brasil (1949-1963) a partir da CBAI. Disponível em:

<https://doi.org/10.29404/rtps-v4i6> Acesso em: 06 de abril de 2024.

<sup>1</sup> Mestrando em Administração de Empresas pela Must University. E-mail.

[diegofrota13394@student.mustedu.com](mailto:diegofrota13394@student.mustedu.com)