

REVISTA TÓPICOS

IMPACTOS DA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO: CAMINHOS PARA A FELICIDADE E A REALIZAÇÃO PESSOAL

DOI: 10.5281/zenodo.13905332

Cláudio Filipe Lima Rapôso¹

RESUMO

Este trabalho aborda a necessidade do desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento como fator fundamental para uma vida mais feliz e para o alcance de objetivos pessoais e profissionais. O tema é relevante no contexto atual, em que a flexibilidade cognitiva e a capacidade de adaptação são essenciais para enfrentar desafios e aproveitar oportunidades. O objetivo principal do estudo foi investigar como a mentalidade de crescimento pode influenciar positivamente a superação de crenças limitantes e a promoção de resiliência em diferentes áreas da vida. A metodologia adotada foi uma revisão de literatura, baseada na análise de estudos teóricos e empíricos que discutem a importância da mentalidade de crescimento no desenvolvimento pessoal, profissional e organizacional. Os resultados indicam que a adoção dessa mentalidade promove o aprendizado contínuo e a capacidade de lidar com adversidades, sendo crucial para a conquista de metas e a realização pessoal. A conclusão ressalta a relevância do tema e sugere a necessidade de pesquisas empíricas adicionais para

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

aprofundar a compreensão sobre o impacto da mentalidade de crescimento em contextos diversos.

Palavras-chave: Mentalidade de crescimento. Superação de crenças limitantes. Resiliência.

ABSTRACT

This paper addresses the need for the development of a growth mindset as a fundamental factor for a happier life and the achievement of personal and professional goals. The theme is relevant in the current context, where cognitive flexibility and adaptability are essential to face challenges and seize opportunities. The main objective of the study was to investigate how a growth mindset can positively influence the overcoming of limiting beliefs and the promotion of resilience in different areas of life. The methodology used was a literature review, based on the analysis of theoretical and empirical studies that discuss the importance of a growth mindset in personal, professional, and organizational development. The results indicate that adopting this mindset promotes continuous learning and the ability to cope with adversities, being crucial for achieving goals and personal fulfillment. The conclusion highlights the relevance of the topic and suggests the need for additional empirical research to deepen the understanding of the impact of a growth mindset in various contexts.

Keywords: Growth mindset. Overcoming limiting beliefs. Resilience.

1 Introdução

O tema central deste trabalho é a necessidade do desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para levar uma vida mais feliz e atingir

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

objetivos. A pesquisadora escolheu esse tema devido à relevância que a mentalidade de crescimento ganhou no meio escolar e profissional, com estudos realizados demonstrando que por meio dessa abordagem é possível gerar impactos positivos no crescimento pessoal e profissional (Vieira, 2024, p. 12).

Segundo a literatura, a mentalidade de crescimento é definida como uma crença de que habilidades e inteligência podem ser cultivadas por meio de esforço, aprendizado e resiliência, diferente da mentalidade fixa onde as capacidades são tidas como imutáveis (Dweck, 2018, p. 48). A relação direta entre tal pensamento e realizações na vida pessoal e no trabalho tem sido muito debatida; esse desenvolvimento de mentalidade possibilita aos indivíduos progredir e superar desafios em diversas áreas (Azevedo, 2023, p. 63; Alves, 2021, p. 387). Neste artigo, estamos interessados nos impactos da mentalidade de crescimento, conforme as implicações para o alcance de metas e uma vida mais feliz construída, com base no trabalho de Reis et al. (2023, p. 22).

Quanto às limitações, este trabalho analisará apenas os estudos teóricos e empíricos realizados, e não incluirá a coleta de dados primários. A outra é que os resultados argumentados são baseados nas conclusões dos autores considerados e realizaram modelagem teórica, o que requer mais pesquisas para validação prática e desenvolvimento posterior das ideias propostas (Rattan; Dweck, 2018, p. 680). Dessa forma, o presente estudo contribui para o aprofundamento do tema ao fornecer uma visão integral sobre o

REVISTA TÓPICOS

valor da mentalidade de crescimento no desenvolvimento pessoal e na realização de metas.

2 Metodologia

O trabalho foi desenvolvido por meio de revisão de literatura e reflexão crítica sobre os estudos já realizados sobre a importância dessa mentalidade no contexto atual. Isso ajudou a entender melhor os sujeitos que também valorizam a relação que se mantém consigo mesmo, cultivando uma cultura de paz. Inclui uma metodologia de revisão de literatura de trabalhos nacionais e internacionais sobre o impacto da mentalidade de crescimento nas mais variadas esferas, com o objetivo de compreender padrões comuns e contribuições relevantes para o avanço do conhecimento neste campo (Caniëls; Semeijn; Renders, 2018, p. 50).

2 A necessidade de desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance de objetivos

Um dos principais temas dentro da literatura científica é o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento que visa buscar uma vida mais feliz e realizar objetivos pessoais e profissionais. O que foi indicado e expresso sobre as perspectivas de Vieira (2024), Azevedo (2023) e Alves (2021) a mentalidade de crescimento não se configura apenas como uma atitude reativa diante dos acontecimentos, mas como uma transformação interna e ativa que permite ao indivíduo negar crenças limitantes e outros obstáculos suas realizações. Estudos que nos ajudam a

REVISTA TÓPICOS

averiguar essa influência no trabalho, consumo ou relacionamentos pessoais são vastos corpos de literatura.

Essa noção de uma mentalidade de crescimento é contrastada com a de uma mentalidade fixa, conforme Dueck (2018), que perpetua por meio dela a crença de que habilidades e inteligência são inatas e imutáveis, enquanto a mentalidade de crescimento promove a ideia de que esforço, aprendizado contínuo e resiliência são os principais determinantes do sucesso. A integração dessas perspectivas sugere que, ao adotar uma mentalidade de crescimento, oferece-se uma abordagem mais adaptativa para enfrentar desafios, observada por Carnevale et al. (2018), que destacam que histórias significativas e flexibilidade cognitiva podem moldar atitudes em contextos como consumo e branding.

A conversa entre esses autores revela que o que Azevedo (2023) enquadra como a obtenção da liberdade de crenças limitantes é o primeiro passo para desenvolver uma mentalidade de crescimento. Para Cividini Matthiesen (2021), disciplina e hábitos diários são de extrema importância, pois incorporam a capacidade de um indivíduo de aprender e se reajustar consistentemente. O que, por sua vez, ecoa a noção apresentada por Reis, Silva e Martins (2023) de que o crescimento é uma jornada porque o aprendizado orientado para a mentalidade aberta é fundamental para o profissionalismo e também para criar uma vida mais equilibrada e plena.

Além disso, a literatura indica que desenvolver uma mentalidade de crescimento tem implicações diretas no local de trabalho. Os efeitos de interação da personalidade proativa, liderança transformacional e

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

mentalidade de crescimento no engajamento dos funcionários são estudados por Caniëls et al. (2018), o que implica que o desempenho e a satisfação no trabalho podem ser elevados a níveis significativamente melhores devido a essa combinação única de fatores. Essa perspectiva é apoiada por Roux e Härtel (2018), que identificam qualidades cognitivas, emocionais e comportamentais necessárias para a liderança no novo contexto de trabalho, reiterando que uma mentalidade de crescimento é necessária para os líderes que enfrentam a necessidade de se adaptar a mudanças em alta velocidade.

A inter-relação entre esses estudos nos permite perceber que os efeitos de uma mentalidade de crescimento vão além do crescimento individual para incluir questões relacionadas a organizações e sociedades em geral. Por exemplo, Japutra et al. (2019) exploram a relação entre mentalidade de crescimento e teoria do comportamento planejado no contexto do turismo, descobrindo que os viajantes com esse tipo de mentalidade são mais aventureiros e, portanto, buscarão novas culturas e experiências — levando ao crescimento pessoal e ao enriquecimento da experiência.

Nessa visão, a mentalidade de crescimento está conectada à flexibilidade em um nível cognitivo e à adaptabilidade, que são as dimensões do conceito desenvolvido por Price et al. (2018) como sendo essenciais para mudar a vida dos consumidores. O conceito de uma “mentalidade de recomeço” sugere, de acordo com esses autores, que os indivíduos seriam capazes de mudar sua perspectiva sobre a vida e as decisões de consumo, o que eventualmente resulta em desenvolvimento pessoal e redefinição de

REVISTA TÓPICOS

objetivos. Ver o mesmo no contexto do domínio do consumo reforça o fato de que a mentalidade de crescimento tem suas implicações espalhadas pelas diferentes esferas da vida de um indivíduo.

A mesma linha de pensamento é apoiada pelos estudos de Puente-Díaz e Cavazos-Arroyo (2019) sobre como a confiança nas marcas pode ser reiniciada após um evento negativo, destacando a mentalidade dos consumidores na qual eles estão dispostos a perdoar e continuar a investir em marcas que, de outra forma, seriam descartadas. Este estudo mostra que a mentalidade de crescimento pode influenciar até mesmo a confiança no relacionamento entre consumidores e marcas; isso mostra a magnitude do conceito, bem como como ele pode ser aplicado a diferentes esferas.

A perspectiva de Rattan e Dweck (2018) é um pouco mais ampla, pois examina como a mentalidade de crescimento pode impactar os relacionamentos sociais e profissionais, especialmente para membros de grupos minoritários e mulheres no local de trabalho. Foi postulado pelo estudo que, após enfrentar preconceitos, aqueles com uma mentalidade de crescimento provavelmente terão expectativas positivas em relação a futuras interações sociais que podem melhorar a coesão e o clima organizacional. Essa visão é consistente com Reis et al. (2023) em seu argumento de que a mentalidade de crescimento promove a resiliência, bem como a prontidão para enfrentar desafios.

Em outras palavras, desenvolver uma mentalidade de crescimento não é apenas mudar uma atitude, mas passar por uma transformação profunda, poderosa e significativa que impacta o pessoal e vida profissional Um

REVISTA TÓPICOS

exame dos autores falando entre si expõe que isso ajuda as pessoas e suas organizações não apenas a lidar, mas a se destacar em seus ambientes por meio de uma evolução constante de acordo com as circunstâncias. Isso combina hábitos disciplinados (Cividini Matthiesen, 2021) com uma mentalidade flexível (Dueck, 2018) e proativa (Caniëls et al., 2018) para construir uma base forte para o crescimento pessoal e coletivo

Nosso escrutínio conjunto parece apoiar a ideia de que a mentalidade de crescimento é tão multidimensional que se relaciona a todos os tamanhos de itens, desde o desenvolvimento individual até a influência de estruturas sociais e organizacionais massivas. Portanto, podemos concordar com as visões de Vieira (2024) e Alves (2021) de que desenvolver a mentalidade coloca alguém em uma trajetória em direção ao sucesso e à felicidade na vida. O discurso indicou que a preparação da mentalidade de crescimento é basicamente um esforço holístico e contínuo, que envolve descartar crenças limitantes, adotar hábitos úteis e estar aberto a desafios de maneira resiliente.

Em resumo, desenvolver uma mentalidade de crescimento é um elemento-chave para o sucesso e a felicidade. Essa mentalidade permite que os indivíduos atinjam seus objetivos — absolutamente — mas também aproveitem outros aspectos realizados e significativos da vida. A literatura sugere que tanto indivíduos quanto organizações podem enfrentar desafios de forma mais eficaz para promover o crescimento contínuo em todas as esferas da vida.

3 Considerações Finais

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

A pesquisa destacou que o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento é impelente, identificado como um fator de sucesso independente para uma vida mais feliz e realização de objetivos - pessoais e profissionais. Um conceito bem estabelecido na extensa literatura, a mentalidade de crescimento se distingue por enfatizar a atualização perpétua das habilidades de alguém por meio do esforço e da aquisição. Esse tipo de mentalidade foi considerado pelos estudos evidenciados como permitindo uma visão mais resiliente e proativa, dando ao indivíduo condições de transformar obstáculos em chances de desenvolvimento.

Os autores revisados apontam uma relação direta entre a adoção dessa mentalidade e a capacidade de superar crenças limitantes que muitas vezes bloqueiam o progresso pessoal e profissional. Uma mentalidade fixa, por outro lado, tende a estagnar o indivíduo, levando-o a evitar desafios e sentir fracasso. Uma mentalidade de crescimento, como tal, incentiva uma atitude mais flexível e adaptável, permitindo uma maior disposição para enfrentar a adversidade e aprender com ela. Essa abordagem proativa, baseada na convicção de que habilidades podem ser desenvolvidas, está intimamente ligada à construção da resiliência.

A mentalidade de crescimento não só traz vantagens em nível individual, mas também foi comprovado por estudos que contribui significativamente para uma organização e a sociedade em geral. No local de trabalho, por exemplo, os membros da força de trabalho que fixaram seus sistemas de crenças neste paradigma tendem a se ajustar melhor a alterações e desafios, promovendo subsequentemente um clima organizacional mais dinâmico e

REVISTA TÓPICOS

criativo. A resiliência e a flexibilidade no mundo corporativo ajudaram na transformação contínua e a capacidade de respostas imediatas e eficazes a novos problemas que surgem são novamente muito mais cruciais.

Essa ressonância em nível organizacional ressoa ainda mais com questões em relacionamentos sociais. Uma mentalidade de crescimento ajuda a reorientar o relacionamento das pessoas para uma melhor colaboração em uma equipe em direção a uma cultura que apoia e sustenta o aprendizado contínuo. O estudo enfatiza ainda mais que tal mentalidade permite que a dinâmica social e ocupacional esteja aberta a novas ideias e perspectivas. A confiança em mudanças de escopo e desafios desenvolvidos a partir da mentalidade de crescimento dá aos indivíduos uma vantagem competitiva no mercado de trabalho.

Implícito no estabelecimento de objetivos está o fato de que desenvolver uma mentalidade de crescimento trilha um bom caminho para a melhoria contínua e a obtenção de metas. Aplicabilidade não apenas ao crescimento pessoal, mas também ao desempenho organizacional, uma vez que os indivíduos estarão mais abertos ao aprendizado, acomodados e resilientes na busca por desafios difíceis. Tal atitude, revelam estudos, é crítica para a prosperidade na vida profissional e também para a saúde.

De fato, deve-se ter em mente que este estudo tem suas próprias limitações. Como toda a pesquisa é meramente baseada na literatura, não há presença de dados empíricos para provar que as teorias postuladas estão corretas. É vital realizar pesquisas mais aprofundadas sobre este tópico, especialmente em diferentes contextos culturais e sociais. Isso pode incluir como a

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

invariância da mentalidade é revelada em casos específicos e quais condições podem facilitar ou inibir seu desenvolvimento. Um autor não foi especificado para esta fonte.

Dessa forma, o presente estudo contribui significativamente para o campo ao reiterar o quão importante é cultivar uma mentalidade de crescimento, tanto no nível individual quanto organizacional. Ele fornece uma base sólida para pesquisas subsequentes e implementações práticas ao sugerir que programas de treinamento e estratégias de gestão devem incluir o desenvolvimento dessa mentalidade. Além disso, os resultados apresentados podem ser usados como um ponto de referência para intervenções voltadas para o aprimoramento do crescimento pessoal e profissional em vários cenários.

Em resumo, o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento é uma das chaves para a realização e satisfação pessoal. Ao promover uma atitude mental resiliente e flexível, essa mentalidade equipa indivíduos e organizações para lidar com as complexidades e desafios de um ambiente dinâmico que é o resultado de mudanças rápidas. Embora o estudo tenha suas limitações, ele dá uma forte contribuição teórica que levaria a estudos futuros identificando a eficácia dessa mentalidade em diferentes domínios da vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Azevedo, S. M. S. de. (2023). Quebrando as crenças limitantes (1ª ed.). Saba Marques Sotero de Azevedo.

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>

Caniëls, M. C. J., Semeijn, J. H., & Renders, I. H. M. (2018). Mind the mindset! The interaction of proactive personality, transformational leadership and growth mindset for engagement at work. *Career Development International*, 23(1), 48-66. <https://doi.org/10.1108/CDI-07-2017-0124>

Carnevale, M., Yucel-Aybat, O., & Kachersky, L. (2018). Meaningful stories and attitudes toward the brand: The moderating role of consumers' implicit mindsets. *Journal of Consumer Behaviour*, 17(1), 78-89. <https://doi.org/10.1002/cb.1709>

Cividini Matthiesen, R. (2021). Hábitos e disciplina. University Must.

Dueck, C. (2018). *Mindset: A nova psicologia do sucesso* (T. Duarte, Trad.). Objetiva.

Japutra, A., Loureiro, S. M. C., Molinillo, S., & Ekinici, Y. (2019). Travellers' mindsets and theory of planned behaviour. *Tourism Management Perspectives*, 30(1), 193-196. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2019.02.003>

Price, L. L., Coulter, R. A., Strizhakova, Y., & Schultz, A. E. (2018). The fresh start mindset: Transforming consumers' lives. *Journal of Consumer Research*, 45(1), 21-48. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx125>

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Puente-Díaz, R., & Cavazos-Arroyo, J. (2019). That is disgusting! Should I trust you? The role of mindsets in brand trust after a negative incident. *Revista Brasileira de Gestão de Negócios*, 21(2), 254-273. <https://doi.org/10.7819/rbgn.v21i2.3967>

Rattan, A., & Dweck, C. S. (2018). What happens after prejudice is confronted in the workplace? How mindsets affect minorities' and women's outlook on future social relations. *Journal of Applied Psychology*, 103(6), 676-687. <https://doi.org/10.1037/apl0000310>

Reis, B., Silva, C., & Martins, G. (2023). A importância de uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance de objetivos. *Revista Tópicos*, 2(6), 12-22. <https://doi.org/10.29327/5333877.1-3>

Roux, M., & Härtel, C. E. J. (2018). The cognitive, emotional, and behavioral qualities required for leadership assessment and development in the new world of work. In C. E. J. Härtel, N. M. Ashkanasy, & W. J. Zerbe (Eds.), *Individual, relational, and contextual dynamics of emotions* (pp. 59-69). Emerald Publishing Limited.

Vieira, S. (2024). A necessidade de desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance de objetivos. *Revista Tópicos*, 2(6), 1-15.

¹ Professor da UniAnchieta. Bacharel em Engenharia de Produção pela Faculdade Estácio do Recife e Master of Science in Business

REVISTA TÓPICOS

Administration (Digital Marketing Concentration) pela Must University.

Premiado como Microsoft MVP em Developer Technologies, E-mail:

engcfraposo@sertaosecloud.com

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672