

A IMPORTÂNCIA DE DESENVOLVER UMA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

DOI: 10.5281/zenodo.17479707

Maria do Carmo Biazus¹

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo abordar qual a relevância de desenvolver uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance dos objetivos. Logo, o estudo se torna relevante para a compreensão do tema, o que se confirma pela pesquisa que teve como metodologia aplicada a revisão bibliográfica com autores que abordam o assunto tendo como base livros e artigos científicos, com uma abordagem qualitativa. Os resultados indicam as pessoas que desenvolvem uma mentalidade de crescimento tendem a ser mais abertas as oportunidades, estão mais voltadas para o crescimento e desenvolvimento contínuo. Os indivíduos com essa mentalidade veem os desafios como uma oportunidade de aprendizado. Porém, indivíduos com mentalidade fixa por considerar que as habilidades inalteráveis buscam soluções mais fáceis e que estejam dentro da sua zona de conforto, evitam os desafios com medo do fracasso. Para desenvolver uma mentalidade de crescimento é necessário romper com crenças limitantes, desenvolver o autoconhecimento e dedicar esforço no alcance dos objetivos. Uma das razões por que a mentalidade de crescimento

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

contribui para uma vida mais feliz é que esta mostra, que os desafios podem ser uma oportunidade de crescimento, e a chance das pessoas se tornarem mais fortes e competentes. Além de possibilitar uma visão mais otimista e construtiva da vida.

Palavras-chave: Mentalidade de Crescimento. Mentalidade Fixa. Desenvolvimento. Sucesso.

ABSTRACT

This study aims to address the importance of developing a growth mindset for a happier life and for achieving goals. Therefore, the study is relevant for understanding the topic, which is confirmed by the research that used a literature review methodology with authors who address the subject based on books and scientific articles, with a qualitative approach. The results indicate that people who develop a growth mindset tend to be more open to opportunities and are more focused on growth and continuous development. Individuals with this mindset see challenges as learning opportunities. However, individuals with a fixed mindset, believing that their abilities are unchangeable, seek easier solutions that are within their comfort zone and avoid challenges for fear of failure. To develop a growth mindset, it is necessary to break with limiting beliefs, develop self-awareness, and dedicate effort to achieving goals. One of the reasons why a growth mindset contributes to a happier life is that it shows that challenges can be an opportunity for growth and a chance for people to become stronger and more competent. It also enables a more optimistic and constructive view of life.

Keywords: Growth Mindset. Fixed Mindset. Development. Success.

1. INTRODUÇÃO

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Você já se perguntou por que algumas pessoas têm sucesso e outras não? Porque para alguns, prosperar é algo tão simples enquanto para outros parece um desafio impossível de ser superado? Evoluir pessoalmente e profissionalmente é sonho se não de todos, mas da maioria das pessoas, contudo, isso requer esforço e autoconhecimento. Ter uma mentalidade voltada para o crescimento, que vê as dificuldades como uma alternativa de aprendizado, que enfrenta o fracasso como algo a ser desenvolvido ou melhorado, torna a jornada pela busca de uma vida mais feliz cheia de sucesso e mais fácil.

Desenvolver uma mentalidade de crescimento, é partir do princípio que é possível por meio do esforço, dedicação e aprendizagem contínua aprimorar as habilidades. Compreender os princípios da mentalidade de crescimento é fundamental para os indivíduos que almejam alcançar resultados ainda mais satisfatórios e uma vida produtiva, com um nível maior de resiliência e aceitação as mudanças.

De acordo com Lima (2024) nossa mentalidade tem um papel fundamental quando se trata da aptidão de confrontar desafios, correr atrás dos objetivos, abarcar o sucesso. Sotero et al (2023) complementa que o mindset demonstra o tipo de modelo mental que melhor contribui para o desempenho e crescimento, seja pessoal ou profissional. De acordo com Dejavite (2022), o termo mindset significa mentalidade que indica mudanças de atitudes e comportamentos. Um modelo de mentalidade que pressupõem que com o desejo e empenho de aprender, novas competências e qualidades são criadas, tornando-se assim um diferencial na busca pelos objetivos.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Podemos dividir a mentalidade em dois tipos principais: fixa e de crescimento. A primeira apresenta a premissa de que indivíduos com essa mentalidade acreditam que as habilidades e a inteligência e talentos são limitados e imutáveis, evitam desafios e temem o fracasso. Enquanto pessoas com mentalidade de crescimento acreditam que com dedicação e firmeza, as habilidades podem ser ampliadas e tendem a ser mais proativas frente aos desafios, Lima (2024). “Os mindsets nada mais são do que crenças. São crenças poderosas, mas são apenas algo que está em sua mente, e você pode mudar sua mente”, Dweck (2017, p.19).

De acordo com Sotero et al (2023) a mente intervém no corpo e nas emoções apresentando uma nova realidade para os indivíduos. O gerenciamento das emoções possibilita que as pessoas entrem em contato com os seus sentimentos e possam aprender a lidar da melhor forma com as adversidades da vida. Mendonça (2024) destaca que uma vida feliz é o anseio da maioria dos indivíduos e que nessa jornada a mentalidade de crescimento tem se apresentado como fonte de transformação e inspiração.

Uma das razões por que a mentalidade de crescimento contribui para uma vida mais feliz, é porque esse pensamento nos mostra, que os desafios podem ser uma oportunidade de desenvolvimento, e a oportunidade de nos tornarmos mais fortes e competentes. Também nos possibilita que tenhamos uma visão mais otimista e construtiva da vida, Lima (2024). Os indivíduos possuem o poder de desenvolver um mindset de crescimento, porém é necessário deixar para trás ideias, pensamentos que agem como barreiras. Desenvolver hábitos diários de otimismo para vencer os desafios, Alves (2022).

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Diante disso, este trabalho tem como objetivo mapear a necessidade de desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance dos objetivos. Para atingir esse objetivo, temos como objetivos específicos: identificar e mapear as características da mentalidade fixa e de crescimento; analisar estratégias para potencializar o desenvolvimento da mentalidade mais promissora e de sucesso; e por fim os benefícios que podem ser gerado a partir dessa transformação.

Nesta pesquisa a metodologia aplicada será uma abordagem bibliográfica envolvendo a revisão da literatura, incluindo artigos científicos, livros relevantes para o tema em questão, a fim de lograr uma base sólida e atualizada. A metodologia exploratória será adotada a fim de investigar e compreender a relação entre a mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance dos objetivos. A análise de dados será através da análise de conteúdo, possibilitando identificar os principais conceitos e informações sobre o tema e responder o objetivo geral e específicos propostos no trabalho.

Dessa forma, a pesquisa possui a seguinte estrutura: Na introdução faz-se uma contextualização do tema. No desenvolvimento apresenta-se os conceitos sobre mentalidade fixa e de crescimento; as estratégias para desenvolver uma mentalidade promissora e os benefícios gerados a partir dessa transformação. Nas considerações finais destaca-se o que foi mais relevante para a pesquisa. Por fim, apresenta-se as referências bibliográficas utilizadas para embasamento da pesquisa.

2. IDENTIFICAR E MAPEAR AS CARACTERÍSTICAS DA MENTALIDADE FIXA E DA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

Saber lidar com os sentimentos e atitudes exige das pessoas gerenciamento emocional, pois sentimentos, pensamentos adequados ou inadequados se instalam nos indivíduos. A gestão dessas emoções possibilita que o indivíduo entre em contato com seus sentimentos e o melhor direcione para um comportamento adequado, Ângelo (2024). O ser humano tende a optar por soluções mais fáceis e que estejam dentro da sua área de segurança, que não requer dele muito raciocínio, viver no automático. Contudo, se pretende aperfeiçoar o seu desempenho é fundamental sair acomodação, Alves (2022).

De acordo com Lima et al (2025), um mundo de possibilidades se abre quanto as pessoas cultivam uma mentalidade de crescimento. Através de treinamento cerebral e mental os indivíduos assume a sua própria vida e tem nesse treinamento um aliado para o desenvolvimento pessoal. Alves (2022) enfatiza que existem duas mentalidades que tem relação com o sucesso ou fracasso pessoal e profissional e que está ligada a capacidade do ser humano ser feliz, a mentalidade fixa e a mentalidade de crescimento.

No mindset fixo as pessoas acreditam que suas qualidades são imutáveis, que sua inteligência, personalidade e caráter são limitadas, ou seja, deduz que as competências e qualidades fazem parte do indivíduo desde do início da sua vida, Dweck, (2017). Quando a pessoa evita desafios ou oportunidade de crescimento segundo Lima, (2024) significa que ele está adotando uma mentalidade fixa, por acreditar que suas habilidades e inteligência são inalteráveis, ou seja, são fixas. Machado (2024) destaca que no mindset fixo

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

a pessoa crê as habilidades, atributos e talentos são hereditários, ou seja, passam de pai para filho.

Fonseca (2025) ainda complementa que a mentalidade fixa passa ao indivíduo a ideia de que ele já nasce com habilidade ou não em alguma coisa. Com isso pessoas com essa mentalidade são avessas a mudanças, que evitam desafios, a fim de evitar o fracasso. Dweck, (2017. p. 10) enfatiza que o mindest fixo “cria a necessidade constante de provar para si mesmo seu valor” ou seja, cada situação requer uma confirmação da sua inteligência, de suas qualidades, do seu caráter. Toda circunstância exige uma avaliação: Terei sucesso ou não? Serei aceito ou rejeitado? Para Alves (2022) os indivíduos com mentalidade fixa se empenham pelo sucesso, contudo evitam de qualquer maneira o fracasso para não passar uma imagem de fracassadas ou com poucas habilidades.

Enquanto pessoas com mentalidade fixa visam provar-se, as com mentalidade de crescimento procuram desenvolver-se, não se comparam com os demais, mas consigo mesma. Aceitam que existe competição e procuram entender as regras do jogo, Ângelo (2024). O mindset de crescimento entende que os indivíduos podem se desenvolver e aumentar seus conhecimentos, habilidades através do estudo e da força de vontade, Machado (2024). “Esse mindset de crescimento se baseia na crença de que você é capaz de cultivar suas qualidades básicas por meio de seus próprios esforços”, Dweck, (2017. p. 10).

De acordo com Alves (2022) pessoas com mindset de crescimento lidam melhor com as inseguranças, aceitam resultados não desejados, não temem

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

desafios. Enxergam os contratempos como uma chance de evoluir, estão sempre buscando aprender. Fonseca (2025) destaca que indivíduos com mentalidade de crescimento são focadas no crescimento e conhecimento. Compreendem que são capazes de conquistar resultados se tiver esforço e dedicação. Além disso, possuem como características fundamentais como a autoestima e a confiança em si mesmo.

A mentalidade de crescimento apresenta uma dinâmica diferente para as situações da vida, onde o esforço é reconhecido e os erros tornam-se momento de desenvolvimento. Essa mentalidade estimula uma perspectiva mais construtiva e otimista, tornando os desafios mais fáceis de serem superados. Dedicar-se a uma mentalidade de crescimento é primordial para atingir uma vida mais feliz, pois ao reconhecer que o processo de conhecimento e crescimento é contínuo, e que as limitações podem ser superadas, novos caminhos se abrem para uma vida mais relevante e realizada, Mendonça (2024).

De acordo com Lima (2024) o início para caminhar rumo a uma mentalidade mais aberta e positiva que vai levar os indivíduos a terem mais confiança e determinação, é reconhecer padrões de pensamentos e comportamentos que levam a uma mentalidade fixa e substituí-los por pensamentos de crescimento. Ainda segundo a autora o processo de autoconhecimento e mudanças, requer esforço diário. Ao aderir a uma atitude proativa perante os desafios e de valorização do aprendizado, as pessoas fortalecem sua capacidade de crescimento.

O mindset de crescimento ajuda os indivíduos a gostarem do que fazem mesmo diante das adversidades. Essas pessoas não planejam atingir o sucesso, chegam ao topo por consequência do seu entusiasmo que sentem em realizar determinada atividade. Enquanto que no mindset fixo o resultado é o centro de tudo, no mindset de crescimento o valor está centrado naquilo que é realizado, independente do resultado, Dweck, (2017).

3. ESTRATÉGIAS PARA POTENCIALIZAR O DESENVOLVIMENTO DESSA MENTALIDADE MAIS PROMISSORA E DE SUCESSO

O processo de mudança da mentalidade fixa para a de crescimento, vai muito além de ouvir conselhos eventualmente. “[...] 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”, Mendonça (2024, p. 7). Deixar de lado as crenças limitantes e compreender que as pessoas podem se desenvolver e ampliar seus conhecimentos de que estudem e se esforcem. Abandonar pensamentos negativos como: “não gosto de matemática” mesmo sem nem se quer ter tentado aprender, Machado (2024).

De acordo com Sotero et al (2023) um conjunto de estratégias são necessárias para a mudança para uma mentalidade mais promissora. Conhecer-se é o primeiro passo para o desenvolvimento pessoal. Quanto mais bem o indivíduo se sentir consigo mesmo, mais experiências positivas vai atrair para a sua vida. Não investir tempo em sentimentos de raiva, desapontamentos é outra estratégia apontada pelos autores, pois assim a

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

pessoa terá mais tempo e energia para visualizar a solução de determinado obstáculo.

O esforço e a dedicação podem levar a uma melhora dos rendimentos de crescimento e desenvolvimento, quando as pessoas acreditam que padrões negativos podem ser modificados, Alves (2021). Outro aspecto relevante para o desenvolvimento de uma mentalidade promissora e de sucesso é a aprendizagem contínua, ou seja, está aberto a novas ideias e novos conhecimentos, buscar apreender com cada nova oportunidade que aparece. Essa postura ajuda na evolução de uma mentalidade ajustável, Lima (2024).

Segundo Ângelo (2024) algumas maneiras de mudar o mindset é através da leitura de bons livros, participar de treinamentos e palestras, pensar e falar diferente, comporta-se de acordo com seus valores, fazer das escolhas erradas um aprendizado, admitir ser responsável pelos resultados. Todas essas escolhas segundo o autor tornará a jornada do indivíduo um sucesso. Fonseca (2025) destaca ainda que para um mindset promissor é fundamental adotar uma fé inabalável, sendo de merecimento e dedicação. O desafio está em criar pensamentos e comportamentos que levem ao alcance dos objetivos pretendidos.

A devolutiva construtiva e os ensinamentos de outras pessoas também são vistas como estratégias por Lima (2024) para se criar uma mentalidade de crescimento. Mendonça (2024) destaca que a educação, o aprendizado e o esforço são estratégias que podem transformar as atitudes e comportamentos dos indivíduos, levando a uma vida mais realizada e feliz.

4. BENEFÍCIOS QUE PODERÃO SER GERADOS A PARTIR DESSA TRANSFORMAÇÃO

Um mindset de crescimento torna as pessoas mais brilhantes e possibilita que tomem as decisões da melhor maneira e ainda encontrem soluções mais eficientes e rápidas para os desafios encontrados, Sotero et al (2023). Ao transformar uma mentalidade fixa em mentalidade de crescimento os indivíduos se tornam mais resilientes, motivados, dispostos a aprender como os erros e muito mais aptos a conquistar metas de longo prazo. Essa mudança não impacta apenas no desenvolvimento pessoal, mas também na vida profissional e nos relacionamentos interpessoais, Lima (2024).

Mendonça (2024) destaca que a mentalidade de crescimento deixa os indivíduos mais positivos e proativos diante dos desafios. Eles veem o fracasso não como falta de habilidade, mas sim como uma chance de se desenvolverem, ou seja, enfrentam os obstáculos de maneira construtiva. Machado (2024) enfatiza que com uma mentalidade positiva as pessoas conseguem configurar a mente para desenvolver diversas competências que poderá levar a um comportamento diferente. As crenças podem ser modificadas para um mindset de crescimento.

Lima et al (2025 apud Ferreira 2018) apresenta uma série de benefícios gerados por uma mentalidade de crescimento:

- Resiliência: pessoas com essa mentalidade são mais resilientes, conseguem vencer os desafios e se desenvolver com os fatos;

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

- Desempenho acadêmico: os indivíduos possuem predisposição em aprender e excelente desempenho escolar. Acreditam que através do esforço e da prática podem desenvolver suas habilidades;
- Criatividade: ao acredita que pode desenvolver suas habilidades as pessoas visam a buscar novas ideias e respostas inovadoras;
- Engajamento e bem-estar psicológico: ajuda a melhorar a satisfação e o equilíbrio emocional dos indivíduos;
- Desenvolvimento de habilidades de liderança: estimula os líderes a aperfeiçoar suas capacidades, a enfrentar as mudanças de maneira eficaz e desenvolver suas habilidades de líder;
- Autoeficácia e persistência: pessoas com essa mentalidade tendem a ser mais autoconfiantes e persistentes, se mantendo focado nos objetivos mesmo frente aos desafios, o que poderá levar ao desenvolvimento pessoal e profissional.

Uma mentalidade de crescimento desenvolve a crença na habilidade de transpor desafios e atingir objetivos. Encoraja as pessoas a abandonar a bolha de segurança e investir em seu potencial, Lima (2024). Um outro benefício da mentalidade de crescimento é apresentado por Mendonça (2024), quando este destaca que esta mentalidade pode vir a estimular a autoconfiança, o autoconhecimento e o entendimento de que o sucesso requer muitas vezes a disponibilidade de confrontar desafios momentâneos.

Indivíduos com mentalidade de crescimento não interpretam os desafios como momentos de fracassos, mas sim como oportunidade de melhorar. Acreditam que são capazes de dividir as dificuldades em etapas de maneira gerenciável para assim atingirem os objetivos. Ao cultivar um mindset de crescimento as pessoas passam a ter mais persistência e determinação e isso impulsiona sua capacidade de aprendizado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir o presente estudo foi possível compreender que desenvolver uma mentalidade de crescimento é essencial para que os indivíduos possam ter uma vida mais feliz e de sucesso, pois esta mentalidade contribui para o ser humano entenda que com esforço e dedicação as habilidades podem ser desenvolvidas, que esta mentalidade possibilita atitudes positivas frente aos desafios, enquanto que a mentalidade fixa estimula os indivíduos a evitarem os desafios com medo do fracasso.

O mindset de crescimento revela que pessoas que vivem nesse contexto tendem a ser mais otimistas e estão sempre buscando se desenvolver. Veem nos obstáculos uma oportunidade de crescimento e aprendizado. Tornam-se mais adaptáveis as mudanças e acreditam no seu potencial. Qualquer pessoa pode desenvolver esse mindset, contudo é necessário deixar de lado crenças limitantes e sair da zona de conforto. Pois os benefícios de sair de um mindset fixo para um de crescimento resulta em uma vida mais plena e realizada seja no campo pessoal ou profissional.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Diante disso, os objetivos propostos foram alcançados através da compreensão de uma mentalidade fixa e de crescimento. O estudo mostrou a relevância de se desenvolver uma mentalidade de crescimento seja através do autoconhecimento, palestras, distanciamento de crenças limitantes, esforço e dedicação. Um conjunto de estratégias para alcançar os objetivos e para se ter sucesso e uma vida mais feliz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Israel Ribeiro. A importância da mentalidade de crescimento para o alcance de objetivos. In Mastella, A. Silva, G. L. & Martins. G. (org). A arte da gestão (livro eletrônico). (pp 101- 107). Curitiba: Letra e Forma Editora, 2022. DOI: <https://doi.org/10.29327/565981> Acesso em 30 de julho de 2025.

ÂNGELO, Ednilson Cortez. Mudança de perspectiva: a importância da mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz. Revista Tópicos, v. 2, n. 14, 2024. DOI: [10.5281/zenodo.13886394](https://doi.org/10.5281/zenodo.13886394). Acesso em 30 de julho de 2025.

DA FONSECA, Bruna Pizzino. A necessidade de desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance de objetivos. Revista Ilustração, v. 6, n. 3, 2025. DOI: <https://doi.org/10.46550/ilustracao.v6i3.464>. Acesso em 30 de julho de 2025.

DEJAVITE, Luiza Corsini. Gestão da emoções como ferramenta estratégica na administração das organizações de sucesso. In Mastella, A. Silva, G. L. & Martins. G. (org). A arte da gestão (livro eletrônico). (pp 90-97). Curitiba:

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Letra e Forma Editora, 2022. DOI: <https://doi.org/10.29327/565981>. Acesso em 30 de julho de 2025.

DWECK, Carol S. Mindset: A nova psicologia do sucesso. São Paulo: Objetiva, (2017).

LIMA, Fábio José Pereira; Silva, Carlos Gustavo Lopes da; Martins, Geisse & Weiler, Tatiane Ketlyn Roncovsky. Da neurociência ao sucesso: desenvolvendo a mentalidade de crescimento e superando limitações. Revista científica multidisciplinar Viabile, Minas Gerais-MG, ano IV, v.4, n. 1, jan./jun. 2025. DOI: [10.56876/revistaviabile.v4n1.04](https://doi.org/10.56876/revistaviabile.v4n1.04). Acesso em 30 de julho de 2025.

LIMA, Sandra Luiza de Oliveira. Desenvolvendo uma mentalidade de crescimento: um guia para o sucesso pessoal e profissional. Revista Tópicos, v. 2, n. 16, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14560293>. Acesso em 30 de julho de 2025.

MACHADO, Willian Pacheco. Descobrimos seu mindset como funciona a psicologia do sucesso. In Assis, A. H. S. (org). Administração em foco (livro eletrônico): recursos humanos e internacionalização de empresas (pp. 70-77). Volume 3. 1 Ed. Cariacica, ES: Editora Manual, 2024. DOI: [10.29327/5343350](https://doi.org/10.29327/5343350). Acesso em 30 de julho de 2025.

MENDONÇA, Katarina Maria Ferraz. O poder da mentalidade de crescimento. Revista Tópicos, v. 2, n. 7, 2024. DOI: [10.5281/zenodo.10846871](https://doi.org/10.5281/zenodo.10846871). Acesso em 30 de julho de 2025.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

SOTERO, Isabel da Silvva; Sousa, Carlos Andre Monteiro de; Leite, Jaqueline Conceição; Rodrigues, Katia Silene Macedo de Medeiros; & Júnior, Tácito Augusto Farias. Caminhando ao mindset promissor: mentalidade de crescimento para melhora do estresse pessoal e profissional no ambiente organizacional. Revista Amor Mundi, v. 4, n. 8, p. 47–5, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.46550/amormundi.v4i8.316>. Acesso em 30 de julho de 2025.

¹ Mestranda em Administração de Empresas (Concentração em Recursos Humanos) pela MUST University