

O IMPACTO DA PSICOLOGIA POSITIVA NO AMBIENTE DE TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Laboratório de Saúde Coletiva e o Espaço de Partilha e Aprimoramento Humano (EPAH)

Nos últimos anos, a atenção dedicada à saúde e segurança no trabalho deixou de se restringir apenas aos riscos físicos. O cuidado com o bem-estar emocional e com a qualidade das interações humanas passou a ser considerado elemento essencial para a construção de ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis.

A Psicologia Positiva, criada por Martin Seligman, em 1998, consiste em um movimento que enfoca as forças pessoais, as virtudes e o bem-estar e tem o objetivo de aumentar a quantidade de satisfação com a vida. Ela enfatiza na tarefa de descrever o que é necessário para construir uma vida com bem-estar e propõe cinco princípios fundamentais:



- 1. Emoção Positiva** - A experiência de cultivar gratidão, alegria, otimismo, e tudo aquilo que te faz feliz;
- 2. Engajamento** - É o envolvimento em atividades nas quais se tenha a sensação de que estar focado, totalmente ali;
- 3. Relacionamentos positivos** – Refere-se a importância das conexões humanas, destacando que as conexões são fundamentais para o bem-estar e resiliência;
- 4. Sentido** – É pertencer e servir a algo que se acredita ser maior do que si. Refere-se a sentir que o trabalho tem um significado;
- 5. Realização** – Envolve a conquista pelo mérito, pela dedicação, individual e coletiva.

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Definir e estabelecer metas a curto, médio e longo prazo;
- Cultivar sentimentos de gratidão e otimismo;
- Praticar atos de gentileza;
- Olhar para o futuro com esperança, evitando comparações com outras pessoas;
- Dedicar tempo para fazer exercícios físicos e mentais (como massagem, yoga, relaxamento, meditação, mindfulness);
- Dormir suficientemente bem;
- Não atribuir ao dinheiro ou bens materiais o poder de aumentar sua satisfação com a vida;



BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA POSITIVA

- Redução do estresse;
- Aumento da satisfação no trabalho;
- Fortalecimento do engajamento;
- Aumento da motivação;
- Promoção do autoconhecimento;
- Redução de conflitos;
- Aumento da colaboração.



RELAÇÕES INTERPESSOAIS POSITIVAS

As interações entre pessoas no ambiente organizacional são cruciais para o êxito da instituição. Um local de trabalho que promove uma comunicação transparente, respeito mútuo e colaboração facilita a formação de equipes empáticas e comprometidas (Oliveira; Silva; Vicente, 2021).

O gerenciamento de conflitos, aliado ao aprimoramento das habilidades comunicativas pessoais, é fundamental para reduzir tensões e estabelecer um clima organizacional saudável. Relações interpessoais positivas desempenham um papel vital no aumento do engajamento dos colaboradores e no fortalecimento do sentimento de pertencimento (Vieira, 2019).

Indicamos o filme *À procura da felicidade* (2006), de Gabriele Muccino e a leitura do estudo “Revisão sistemática: a Psicologia Positiva e sua aplicação nos contextos de trabalho”. O artigo está disponível neste endereço eletrônico: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/32384/26596>



Expediente

Autores(as): Eulina Cristina de Santana Pinheiro, Marcos Oliveira de Novaes, Roberta Pacheco Caetano Borges

Edição: Jaqueline Barreto e Lariane Dias

Contato: nais@uesb.edu.br



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor

SEEMO
Serviço de Enfermagem,
Médico e Odontológico

Referências

- OLIVEIRA, Karina Maria de Oliveira; SILVA, Edson Aarlindo; VICENTE, Victor. Manuel. Barbosa. Clima organizacional e suas implicações no comportamento do colaborador na empresa ferragens casa forte. Revista de Empreendedorismo e Gestão de Micro e Pequenas Empresas, [S.l.], v. 6, n. 02, p. 77–103, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.editoraenterprising.net/index.php/regmpe/article/view/331>.
- SELIGMAN, Martin. Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.
- BRASIL. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 5 jan. 1994. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm. Acesso em: 14 ago. 2025.
- VAZQUEZ, Ana Claudia Souza; FERREIRA, Maria Cristina; MENDONÇA, Helenides. Avanços na Psicologia Positiva: Bem-Estar, Engajamento e Redesenho no Trabalho. Aval. psicol., Itatiba, v. 18, n. 4, p. 343-351, dez. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400003&lng=pt&nrm=iso. Acesso: em 26 set. 2025.