

Alegria no Trabalho: Integrando as diferentes inteligências

15/04/25 Kátia Magni

34º Congresso FEHOSP



**INTEGRANDO
INTELIGÊNCIAS NA
GESTÃO DA SAÚDE**

15-17 ABR | 2025
ROYAL PALM HALL, CAMPINAS (SP)

34º
**CONGRESSO
FEHOSP**



**Uma Empresa
é do Tamanho
do Nível de
Consciência
das suas
Lideranças.**





“Quando você se sentiu mais feliz no trabalho?”

Pense em um momento de verdadeira alegria no ambiente profissional.

Alegria no Trabalho: Integrando as diferentes inteligências

Ser feliz no trabalho:

- **É se sentir alegre e feliz em acordar todos os dias e ter o prazer em trabalhar**
- **Valorização, transparência, reconhecimento.** Equipe feliz, unida na dor e no amor!
- Pensar diferente, novas experiências, trabalhar com pessoas. Equilíbrio nas relações, humor, saúde mental
- **Ser útil, ajudar e pertencer**
- O pertencimento: juntar o que gosta de fazer com bons resultados. Somatório da tua profissão com os valores da Instituição
- Realizar conquistas em equipe e ter **reconhecimento**, assim como as pessoas! **Novos desafios!**
- Trabalhar com pessoas e com o que gosto na área da Enfermagem
- **Trabalhar com a equipe**, planejar, inovar e conquistar. **Celebrar**
- Construção de parcerias e motivação
- Trabalhar em equipe, ser reconhecida, comemorar resultados!
- Ser útil, sentir que meu trabalho faz a diferença em meio sofrimento
- Trabalho bem feito
- Quando encontro os colegas com olhos brilhantes apesar do serviço
- Desafio, aprendizado e reconhecimento!
- De poder levar uma palavra de fé e esperança, de solidariedade e amizade.
- Reconhecimento, apoio e novos desafios.
- Gostar do que faz, ter o cliente satisfeito. Ter colegas motivados!
- Alegria, atender com amor!
- Alcançar um objetivo em comum, ter uma conquista junto com outros colegas!
- Implementar novos projetos. Ver a equipe conquistar juntos novos desafios!
- Minhas relações no trabalho e o reconhecimento me fazem muito feliz!
- Contribuir no desenvolvimento, crescimento das pessoas. E no meu!
- Me deixa feliz cuidar, visitar
- Estar ao lado de pessoas dispostas a trabalhar em equipe
- As pessoas, conviver, ser útil, ajudar
- Felicidade é ter prazer de vir ao trabalho
- Projetos implementados com resultados para pacientes, familiares, colaboradores/ reconhecimento
- Estar bem no trabalho
- Sorriso das crianças, ambiente de trabalho, minha equipe, meus pares, vencer desafios



CONCEITO	NATUREZA	DURAÇÃO	FOCO PRINCIPAL	EXEMPLO
PRAZER	Sensação física/emocional	Muito Curta	Satisfação imediata dos sentidos	Comer algo que gosto, rir de uma piada
ALEGRIA	Emoção	Momentânea	Reação espontânea a algo positivo	Receber um elogio
BEM-ESTAR	Estado Integral	Contínuo	Equilíbrio físico, emocional e mental	Sentir-se bem consigo mesmo, com saúde, rotina e relações.
FELICIDADE	Avaliação da Vida Estado de Plenitude	Duradouro	Sentido, Propósito, Significado e Realização	Ter orgulho da vida construída e das escolhas feitas.

Origem

EUDAIMONIA - Grécia Antiga – *eu* (bom) + *daimon* (espírito/guia)

HEDONIA - Grécia Antiga – *hēdonē* (prazer)



Estudo de Harvard sobre Felicidade

Estudo iniciado em 1938, acompanhando mais de 1.300 pessoas ao longo da vida.

Relações de qualidade são o principal fator de felicidade e saúde.

A qualidade das relações é mais importante do que a quantidade.

Cuidar das relações humanas é essencial para a felicidade no trabalho.



Índice de Felicidade 2025

Dados do World Happiness Report – março de 2025

- ✓ Finlândia é o país mais feliz do mundo pelo 8º ano consecutivo.
- ✓ O Brasil aparece na 36ª posição, tornando-se o segundo país sul-americano mais bem colocado no ranking.

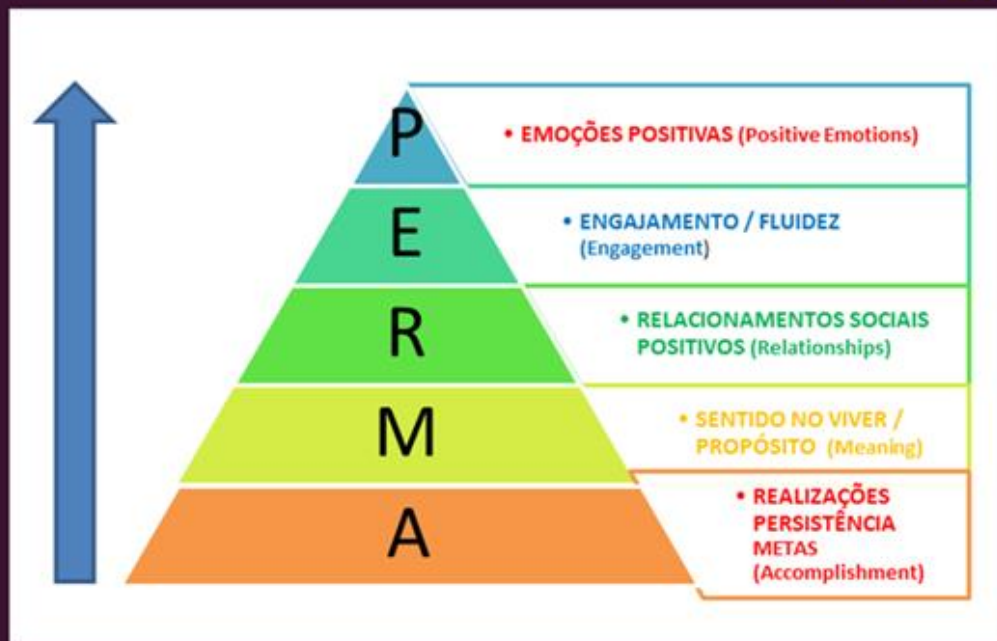
O documento, publicado pela Organização das Nações Unidas em parceria com o instituto de pesquisa Gallup e a universidade de Oxford, no Reino Unido, leva em conta seis fatores-chave principais para fazer a lista:

PIB per capita Expectativa de vida saudável Apoio social Sentimento de liberdade
Generosidade Percepção de corrupção.



Modelo PERMA PARA BEM-ESTAR E FELICIDADE

Martin Seligman – Psicólogo Americano



5 ELEMENTOS ESSENCIAIS PARA ADQUIRIR EXPERIÊNCIAS DE UM BEM-ESTAR EFETIVO E DURADOURO

2011



Teoria das Inteligências Múltiplas

Professor da Universidade de Harvard, em 1983

As 9 Inteligências de Gardner:

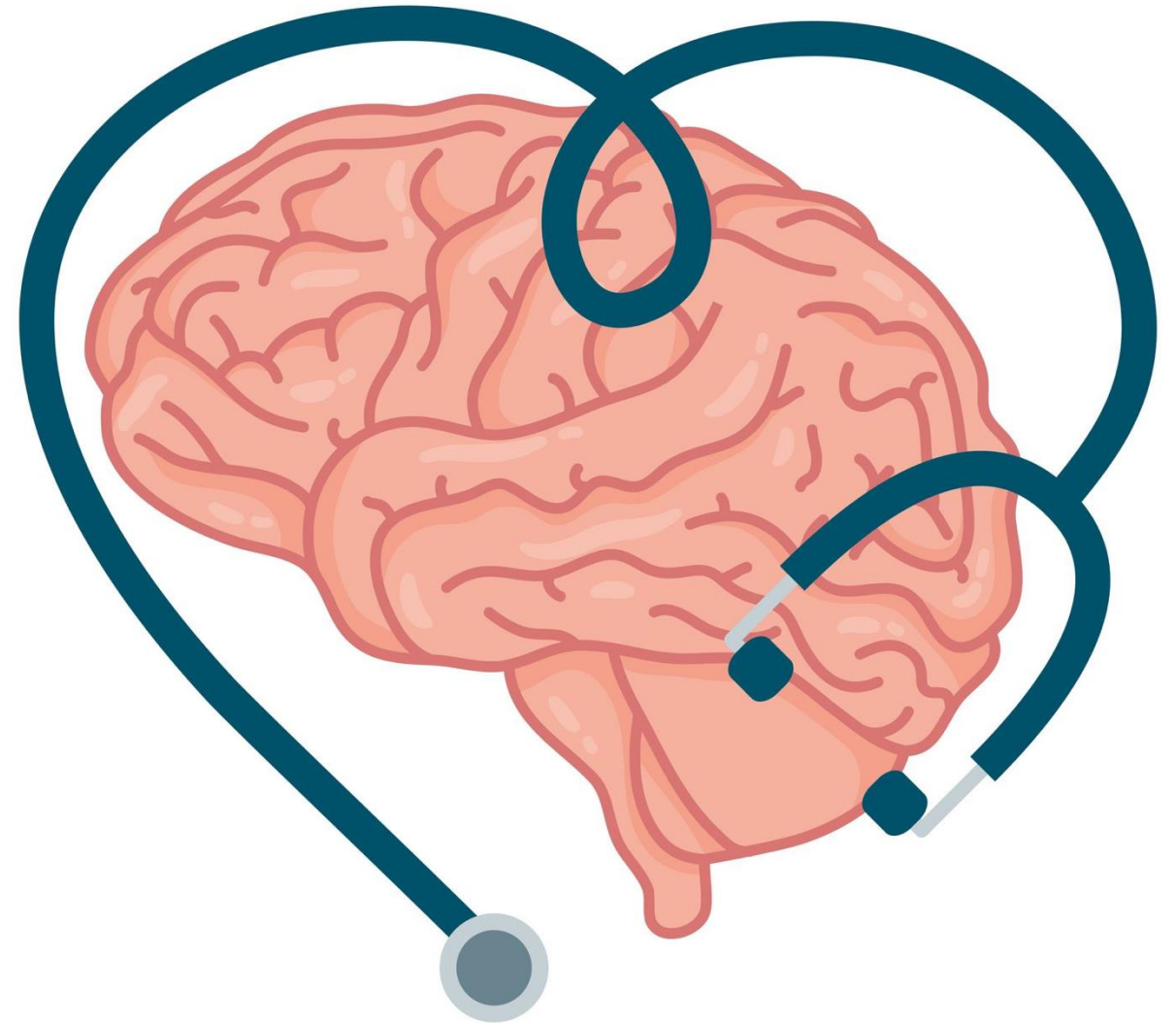
- 1) **Lógico-Matemática** - Habilidade com números, padrões, lógica, raciocínio.
- 2) **Linguística** Facilidade com a linguagem, escrita, leitura, argumentação.
- 3) **Espacial** - Capacidade de visualizar com precisão e manipular imagens mentais.
- 4) **Corporal-Cinestésica** - Controle do corpo, coordenação motora fina e grossa.
- 5) **Musical** - Sensibilidade a sons, ritmo, tom, melodia.
- 6) **Interpessoal** - Capacidade de compreender e interagir bem com os outros.
- 7) **Intrapessoal** - Capacidade de autoconhecimento, reflexão, autogestão emocional.
- 8) **Naturalista** - Sensibilidade e habilidade em lidar com o ambiente natural.
- 9) **Existencial** - Capacidade de refletir sobre temas profundos da existência humana, propósito e espiritualidade.



O QUE É SAÚDE MENTAL?

Segundo a [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#),

A saúde mental é caracterizada por um estado de **BEM-ESTAR** no qual uma pessoa é **capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir** para o meio em que vive **ao mesmo tempo** em que **ADMINISTRA SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES**.



É A RESERVA CEREBRAL E COGNITIVA!



AEROPORTO SALGADO FILHO







COMO AS ENCHENTES IMPACTARAM A SUA VIDA?

A voz dos Profissionais & Lideranças



Mentoria para Gestores

De mãos dadas



Quais são os gatilhos que estão presentes?

95 respostas



COMO AS ENCHENTES DO RS TE IMPACTARAM?





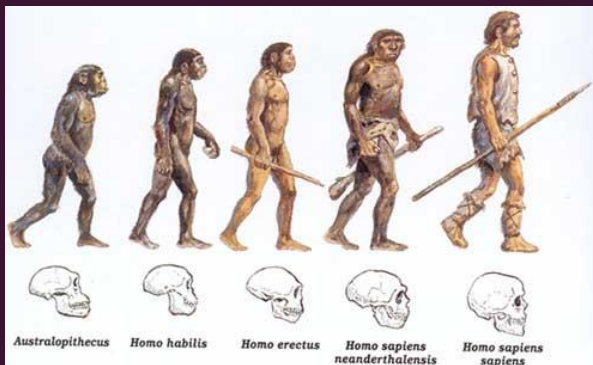


Como as emoções se manifestam?

DE ONDE VEM AS NOSSAS EMOÇÕES...

FATORES GENÉTICOS

DESDE OS ANCESTRAIS...



HISTÓRIA FAMILIAR

INFLUÊNCIAS DO AMBIENTE

CONTEXTO SOCIAL, ECONÔMICO E CULTURAL
PAPÉIS QUE VOCÊ ASSUME
RELAÇÃO PROFISSIONAL
LÍDER X LIDERADO



O SEU PERFIL

INTROVERTIDO OU EXTRORVERTIDO
MEU CORPO – MINHAS REGRAS



DIFERENÇAS ENTRE:



EMOÇÃO



SENTIMENTO



ESTADO DE
ÂNIMO



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

AUTOCONSCIÊNCIA

Capacidade de perceber as emoções no momento em que acontecem.



AUTOGESTÃO

Capacidade de controlar seus impulsos diante de pessoas e situações tensas e estressantes.

COMPETÊNCIAS SOCIAIS

CONSCIÊNCIA SOCIAL

Capacidade de compreender as emoções e reações dos outros.



GESTÃO DE RELACIONAMENTOS

É a capacidade de interagir e conectar-se com pessoas diferentes. É o resultado da compreensão e do tratamento, que se dá ao outro, bem como as histórias compartilhadas.

Quem é você?

- O Soldado – que volta da viagem raivoso?
- A Esposa – que quer salvar o marido?
- O Urso – que dificulta as soluções?
- O Pelo do Urso – os empecilhos?
- A Curandeira – Aquela que te mostra a realidade como ela é?



SEGURANÇA PSICOLÓGICA

É A CRENÇA COMPARTILHADA PELOS MEMBROS DE UM TIME DE QUE O TIME É UM AMBIENTE DE TRABALHO SEGURO PARA SE TOMAR RISCOS INTERPESSOAIS.

- REFERE-SE A EXPERIÊNCIA DE SE SENTIR CAPAZ DE EXPRESSAR-SE COM IDEIAS RELEVANTES, PERGUNTAS E PREOCUPAÇÕES.





“Pesquisas demonstram que as organizações com níveis mais altos de segurança psicológica terão melhor desempenho em quase qualquer indicador de desempenho métrico ou chave (KPI) em comparação com organizações que têm baixa segurança psicológica.”

Professor Amy C. Edmondson first identified the concept of psychological safety in work teams in 1999.

a organização
sem medo

Criando **Segurança Psicológica** no
Local de Trabalho para Aprendizado,
Inovação e Crescimento

Amy C. Edmondson
HARVARD BUSINESS SCHOOL



O QUE A CULTURA FAZ COM A GENTE?

Não quer parecer ignorante

Não quer parecer incompetente

Não quer desagradar

NÃO FAÇA PERGUNTAS

NÃO ADMITA ERROS

NÃO DÊ SUGESTÕES





Projeto Aristóteles



**Segurança
Psicológica**

Confiabilidade

**Estrutura
Clareza**

Significado

Impacto



*Podemos correr riscos
nessa equipe, sem nos
sentirmos inseguros ou
envergonhados?*



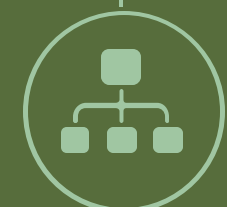
*Podemos contar uns com
os outros para realizarmos
um trabalho de alta
qualidade e dentro do
prazo?*



*As Metas, funções e planos
de execução da equipe são
claros?*



*Estamos trabalhando em
algo que é pessoalmente
importante para cada um
de nós?*



*Acreditamos
fundamentalmente que o
trabalho que realizamos é
importante?*

QUANDO AS PESSOAS SE SENTEM SEGURAS:

Falam abertamente com os seus Líderes;
São Capazes de pedir ajuda;
Admitem erros;
Oferecem ideias;
Contribuem com as suas opiniões;
Melhoram os processos internos;
Melhoram o desempenho;
As pessoas são mais felizes;
Superam dispersão geográfica.

SUGESTÕES PARA RODAS DE CONVERSAS.



01

O que precisamos fazer para criar um ambiente de trabalho de cuidado e respeito?



02

É seguro assumir riscos perante a equipe?



03

Me sinto confortável em expressar a minha opinião, mesmo sendo divergente, sempre que eu entendo ser necessária?

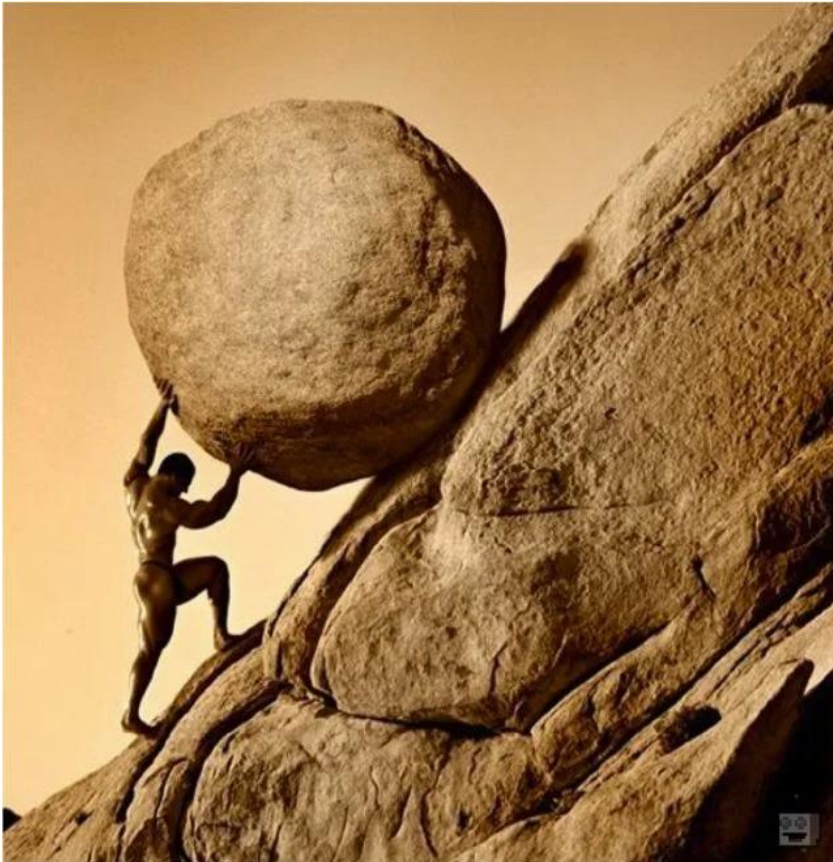


04

Sou reconhecido e agradecido pelo que faço?



O que você TE IMPEDE DE MUDAR?





Alegria é quando você ganha potência de agir – Espinoza