REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS EM SAÚDE ORGANIZACIONAL FÍSICA E EMOCIONAL COM FOCO EM *MINDFULNESS*, NEUROCIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

STRATEGIES IN ORGANIZATIONAL PHYSICAL AND EMOTIONAL HEALTH WITH A FOCUS ON MINDFULNESS, NEUROSCIENCE AND SPIRITUALITY

ESTRATEGIAS EN SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL ORGANIZACIONAL CON ENFOQUE EN MINDFULNESS, NEUROCIENCIA Y ESPIRITUALIDAD

Fernando Leocadio Pianaro[1], Tatiana Andrea Soares Pinto[2]

e6116829
https://doi.org/10.47820/recima21.v6i11.6829

PUBLICADO: 11/2025

RESUMO

Este artigo propõe uma abordagem transdisciplinar para a saúde organizacional, integrando conceitos de biologia celular, neurociência, *mindfulness* e espiritualidade. A partir da analogia entre a célula (unidade funcional do corpo humano) e o colaborador (unidade essencial nas organizações), o estudo explora como estímulos estressores comprometem a homeostase e geram impactos sistêmicos nos ambientes de trabalho. A dor crônica é apresentada como expressão do estresse físico e emocional, especialmente em contextos corporativos caracterizados por sobrecarga de demandas, pressão por desempenho e ausência de suporte à saúde mental. Práticas como o *mindfulness* e a imaginação guiada demonstram eficácia, com base em evidências neurocientíficas, na autorregulação emocional, no alívio da dor e no fortalecimento de estados mentais positivos. A espiritualidade, compreendida pela lente da inteligência espiritual, é destacada como competência estratégica capaz de ampliar o senso de propósito, empatia e resiliência, promovendo transformações significativas nas relações e nos resultados organizacionais. Com base no conceito emergente do *Quadruple Bottom Line* – que integra os pilares econômico, social, ambiental e espiritual – o artigo defende que a sustentabilidade organizacional depende da valorização da dimensão humana integral. Conclui-se que o bem-estar e a expansão da consciência dos indivíduos são fatores essenciais para a longevidade e o sucesso das organizações contemporâneas.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Organizacional. *Mindfulness*. Neurociência. Inteligência Espiritual. Espiritualidade.

ABSTRACT

This article proposes a transdisciplinary approach to organizational health, integrating concepts from cellular biology, neuroscience, mindfulness and spirituality. Based on the analogy between the cell (functional unit of the human body) and the employee (essential unit in organizations), the study explores how stressful stimuli compromise homeostasis and generate systemic impacts in work environments. Chronic pain is presented as an expression of physical and emotional stress, especially in corporate contexts characterized by overloaded demands, pressure for performance and lack of mental health support. Practices such as mindfulness and guided imagery have demonstrated effectiveness, based on neuroscientific evidence, in emotional self-regulation, pain relief, and strengthening positive mental states. Spirituality, understood through the lens of spiritual

[1] Economista, Pós Doutor em Business Administration com ênfase em Coaching e Estratégia. Especialista em Educação Global. Construção da Cidadania e Inteligências Humanas. Professor de Educação Superior. Mentor, Coach e Consultor de Empresas. Florida Christian University.

[2] Consultora, Palestrante, Mentora SAÚDE e NEUROCIENCIA Aplicada aos Negócios. DOUTORA em Estomatologia PUCRS. MESTRE em Patologia Bucal UFRGS. MBA em Neuromarketing e Consumer Insights.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

intelligence, is highlighted as a strategic competency capable of expanding the sense of purpose, empathy, and resilience, promoting significant transformations in relationships and organizational results. Based on the emerging concept of the Quadruple Bottom Line – which integrates the economic, social, environmental and spiritual pillars – the article argues that organizational sustainability depends on valuing the integral human dimension. It is concluded that the well-being and expansion of individuals' consciousness are essential factors for the longevity and success of contemporary organizations.

KEYWORDS: *Organizational Health. Mindfulness. Neuroscience. Spiritual Intelligence. Spirituality.*

RESUMEN
Este artículo propone un enfoque transdisciplinario de la salud organizacional, integrando conceptos de biología celular, neurociencia, mindfulness y espiritualidad Basado en la analogía entre la célula (unidad funcional del cuerpo humano) y el empleado (unidad esencial en las organizaciones), el estudio explora cómo los estímulos estresantes comprometen la homeostasis y generan impactos sistémicos en el ambiente laboral. El dolor crónico se presenta como una expresión de estrés físico y emocional, especialmente en contextos corporativos caracterizados por exigencias excesivas, presión para el rendimiento y falta de apoyo para la salud mental. Prácticas como la atención plena y la imaginación guiada demuestran su eficacia, con base en evidencia neurocientífica, en la autorregulación emocional, el alivio del dolor y el fortalecimiento de estados mentales positivos. La espiritualidad, entendida a través del lente de la inteligencia espiritual, se destaca como una competencia estratégica capaz de expandir el sentido de propósito, la empatía y la resiliencia, promoviendo transformaciones significativas en las relaciones y los resultados organizacionales. Basado en el concepto emergente del Cuádruple Resultado, que integra los pilares económico, social, ambiental y espiritual, el artículo argumenta que la sostenibilidad organizacional depende de la valoración de la dimensión humana integral. Concluye que el bienestar y la expansión de la conciencia individual son factores esenciales para la longevidad y el éxito de las organizaciones contemporáneas.

PALABRAS CLAVE: *Salud organizacional. Mindfulness. Neurociencia. Inteligencia espiritual. Espiritualidad.*

INTRODUÇÃO

A célula é a unidade biológica fundamental do corpo humano. Considerando o seu estado de normalidade, a célula se apresenta confinada dentro de uma faixa estreita de função e estrutura por seus programas genéticos (metabolismo, diferenciação e especialização), por limitações das células vizinhas e pela disponibilidade de substratos metabólicos. Entretanto, nessa condição ela é capaz de suprir as demandas fisiológicas normais, denominada homeostase normal.

Estresses fisiológicos relativamente excessivos ou estímulos agressores podem acarretar uma série de *adaptações celulares* fisiológicas e morfológicas, durante as quais estados novos e constantes, porém alterados, são alcançados para preservar a viabilidade da célula e modular a sua função como uma resposta a esses estímulos. Mas, se os limites da resposta adaptativa a um estímulo forem ultrapassados, ou, em certos casos, quando a adaptação é impossível, sobrevém uma sequência de eventos, denominada *lesão celular.* A lesão celular é *reversível* até um certo ponto, mas, se o estímulo persistir ou for intenso o suficiente desde o início, a célula atinge o

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

"ponto de não retorno", e sofre lesão celular *irreversível* e consequente *morte celular* (Cotran; Kumar; Collins, 2000). Embora nesse âmbito esteja mencionado especificamente um comportamento celular, observa-se similaridade com a dinâmica da saúde organizacional, pois, o colaborador é a unidade biológica fundamental responsável por alguma função em uma organização empresarial. A partir desse contexto, ele se apresenta, age e responde a estímulos no ambiente organizacional. Considerando tais aspectos, assim como a homeostase celular depende da dinâmica entre o binômio agressão e resposta do organismo hospedeiro, a homeostase organizacional se alicerça sobre a dinâmica entre os processos e as pessoas. Segundo Leong (2024), a capacidade de autocalibração do corpo humano oferece insights convincentes sobre as trajetórias que as organizações podem aproveitar em sua busca pelo equilíbrio em meio a ambientes tumultuados.

Sob a ótica da Acupuntura Organizacional (Pianaro, 2013), compreende que cada ser envolvido em um processo é uma célula que recebe *inputs*, processa-os e gera *outputs* para outras células da organização ou para fora dela, mudando o status quo do contexto naquele tempo e espaço. A qualidade desse resultado carrega em si parte do estado emocional de cada um dos indivíduos que compõem a cadeia de produção de informações ou produtos. Se houver alguma situação mal resolvida em um ou mais desses elementos (equivalente a uma lesão celular, já explicitada anteriormente), haverá alguma alteração sutil ou significativa no resultado, comprometendo a qualidade. Portanto, não se trata de um sistema fechado.

Além disso, conforme Han (2015), em cada período da história humana há registros de um conjunto de enfermidades. Houve uma época bacteriológica que foi superada com a descoberta e aplicação dos antibióticos. Posteriormente, houve uma época viral, vencida por técnicas de imunologia. Atualmente, convivemos com depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade e, notadamente, a síndrome de Burnout, doenças provocadas pelo que se define como "obesidade dos sistemas": de informação, de comunicação e de produção. E, o que mais preocupa, é que não existe uma imunorreação a essa "gordura", que penetra todos os dias na vida das pessoas e as intoxica cada vez mais com excessos não elimináveis. Para completar tudo isso, permeia na sociedade uma violência do consenso.

Essa violência não pressupõe lutas, mas sim uma permissividade pacificada. Ao atingir um estágio de depressão, o ser humano não se encontra no limite, mas sim esgotado pelo esforço de ser ele mesmo em quaisquer situações da sua vida, ou seja, a depressão é a expressão patológica do fracasso do homem pós-moderno em ser ele mesmo.

No organismo humano, existem lesões microscópicas já estabelecidas que inúmeras vezes não são diagnosticadas precocemente e, em alguns casos sequer são detectadas por exames de alta precisão, pelo fato de serem muito incipientes. Da mesma forma, no ambiente organizacional, frequentemente há a ocorrência de problemas internos que não são percebidos

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

em seu estágio inicial gerando grandes perdas em nível macroscópico. Embora pareçam contextos distintos, o humano e o organizacional possuem uma relação íntima, sobretudo porque um influencia o outro, conforme o grau de homeostase em que se encontram.

A busca incessante e desequilibrada pelo progresso monetário comumente se estabelece como foco principal para as demandas de trabalho. Nesse cenário, os colaboradores são rotineiramente expostos a estímulos estressores que acarretam inúmeros desequilíbrios físicos e emocionais que culminam em dor. A frustração, o medo, a ansiedade, a raiva e a vergonha são emoções presentes na quebra da homeostase. Aliás, torna-se importante ressaltar que a homeostase organizacional atua sobre a homeostase celular e vice-versa.

Nesse contexto, o presente artigo tem como objetivo geral propor uma abordagem transdisciplinar para a promoção da saúde organizacional, integrando conceitos de neurociência, *mindfulness*, imaginação guiada e espiritualidade. Busca-se compreender como estímulos estressores impactam a homeostase organizacional e propor estratégias que favoreçam o equilíbrio físico, emocional e relacional no ambiente de trabalho. Especificamente, pretende-se analisar a correlação entre estímulos estressores, dor crônica e desempenho organizacional; investigar evidências neurocientíficas sobre práticas como *mindfulness* e imaginação guiada para a autorregulação emocional; discutir a espiritualidade sob a ótica da Inteligência Espiritual como competência estratégica aplicada ao contexto corporativo; relacionar essas práticas ao conceito de *Quadruple Bottom Line*, integrando dimensões econômica, social, ambiental e espiritual; e propor reflexões e recomendações práticas para organizações que almejam engajamento humano, equilíbrio sistêmico e resultados sustentáveis.

A justificativa para esta investigação baseia-se no crescimento expressivo de doenças relacionadas ao estresse, como a depressão e a síndrome de Burnout, que comprometem tanto a saúde física e emocional dos colaboradores quanto os resultados corporativos. Em um cenário em que o excesso de demandas e a pressão por resultados frequentemente levam ao adoecimento, torna-se indispensável adotar práticas fundamentadas em evidências científicas, como *mindfulness* e imaginação guiada, associadas à dimensão da espiritualidade e ao desenvolvimento da Inteligência Espiritual. Essa integração mostra-se estratégica para ampliar o senso de propósito, fortalecer a resiliência e gerar impactos positivos nas relações interpessoais e nos resultados organizacionais. Além disso, ao incorporar a espiritualidade como quarto pilar do modelo de sustentabilidade empresarial – *Quadruple Bottom Line* – defende-se que não há organizações sustentáveis sem a valorização integral do ser humano.

Diante disso, os questionamentos que fundamentam o presente estudo são:

a) Técnicas alternativas como *mindfulness* e imaginação guiada têm um papel importante para o equilíbrio da saúde em ambientes organizacionais?

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

b) O reconhecimento da espiritualidade com a consequente valorização dela nos ambientes organizacionais impactará de forma efetiva na produtividade e no equilíbrio das organizações?

DOR CRÔNICA E *MINDFULNESS*

A dor é uma experiência sensorial e emocional, podendo ser definida como uma experiência multidimensional complexa que inclui componentes sensório-discriminativos, afetivo-motivacionais e cognitivo-avaliativos. A dor pode também se manifestar pelo excesso de estímulos, por informações não administráveis e pelos impulsos mercadológicos sociais que colocam o ser humano como incapaz de ter tudo o que se diz necessário para o sucesso. Han (2015) salienta que o consenso da ideia de sucesso representada pelo colaborador multitarefa também impacta de forma negativa das mentes e, na realidade, não representa nenhum progresso civilizatório. A recente Classificação Internacional de Doenças (CID-11) adaptada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), descreve a dor crônica, tanto como doença primária, quanto sintoma de outras doenças. Embora as condições de dor crônica não causem diretamente a morte, são importantes fontes de incapacidade e sofrimento (Mercer Lindsay *et al.,* 2021).

O estudo global sobre doenças intitulado The *Global Burden of Disease* (GBD) 2013, possibilitou a aquisição de dados coletados em 188 países no período de 1990 e 2013, sobre 301 doenças e 2.337 sequelas relacionadas. Tal estudo mostrou que apenas uma pequena fração da população mundial (4,3%) estava livre de doenças, lesões ou sequelas. O impacto das doenças e de suas sequelas no estudo GBD foi calculado como "*anos vividos com incapacidade*" (*Years Lived with Disability* - YLDs). Globalmente, a maior causa de YLDs foi a dor lombar crônica, que se estima ter causado mais de 146 milhões de YLDs em 2013, um aumento de 61% desde 1990. A segunda maior causa foi a depressão que contribuiu com mais de 51 milhões de YLDs (aumento de 53% desde 1990). A dor cervical crônica foi a 4ª maior causa (>34 milhões de YLDs); a enxaqueca ficou em 6º lugar (>28 milhões de YLDs) e a cefaleia por uso excessivo de medicamentos ficou em 18º lugar (>9 milhões de YLDs) (Rice; Smith; Blyth, 2016; Treede *et al.,* 2019). A depressão é uma das doenças comumente relacionadas aos quadros de dor crônica. Além disso, pacientes afetados por condições intratáveis, sofrem maior carga emocional associada à perspectiva de conviver com a dor. Dessa forma, o sofrimento diário pode levar a transtornos mentais e até o suicídio (Mercer Lindsay *et al.,* 2021).

Considerando o tratamento para a dor crônica, segundo Vowles *et al.,* (2015), os opioides estão entre os medicamentos mais frequentemente prescritos. Dados estatísticos norte-americanos referentes ao período de 2000 a 2014 evidenciam que o número de óbitos no país por overdose de opioides triplicou devido ao aumento de prescrição e ao desequilíbrio na regulamentação e acesso da população aos fármacos (Rudd *et al.,* 2016). Verifica-se no Brasil um

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

acréscimo na venda de opioides em farmácias durante o período de 2009 a 2015, com crescimento de 465%, estimulado principalmente pela prescrição de codeína, considerada um analgésico para dores leves ou moderadas (Krawczyk *et al.,* 2018). O uso repetido de opioides produz adaptações fisiológicas que levam à tolerância e à dependência física (Volkow; Blanco, 2021). O alto índice mundial de portadores de dor crônica, bem como os riscos sociais e de saúde do transtorno relacionado ao uso de opióides, ressaltam o valor potencial do desenvolvimento de terapias mente-corpo autoadministráveis validadas (Jinich-Diamant *et al.,* 2020).

Mindfulness, por sua vez, pode ser definido como a consciência não reativa da experiência do momento presente. Esta construção pode ser desenvolvida e aprimorada com treinamento mental baseado na atenção plena (Karremans *et al.,* 2020; Zeidan; Baumgartner; Coghill, 2019), ressaltam que a atenção plena ajuda os indivíduos a estarem mais atentos e conscientes do momento presente, permitindo que as emoções e os pensamentos sejam observados sem julgamentos. Diversos estudos apontam o *mindfulness* como recurso para a melhoria da dor crônica. Dentre os mecanismos mais relevantes estão: o desligamento da ameaça relacionada à dor, a extinção do condicionamento do medo, estratégias de enfrentamento baseadas na aceitação e o fortalecimento da capacidade de autorregular as avaliações afetivas dos estímulos nociceptivos (Zeidan; Baumgartner; Coghill, 2019).

A maioria dos estudos sobre a eficácia das intervenções baseadas na atenção plena para o tratamento da dor crônica centrou-se nos resultados associados à redução do estresse baseada na atenção plena conforme o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) desenvolvido por Kabat-Zinn e suas variações. Tais estudos apontam que as intervenções baseadas no *mindfulness* reduzem a sintomatologia da dor crônica em uma ampla gama de condições de dor, incluindo fibromialgia, dor de cabeça, dor pélvica crônica, síndrome do intestino irritável e dor lombar crônica – o distúrbio de dor crônica mais prevalente e financeiramente oneroso (Jinich-Diamant *et al.,* 2020; Zeidan; Baumgartner; Coghill, 2019).

Importante observar que muitas empresas continuam negando o fato e ainda são dominadas pelo medo de admitir a seriedade dos fatos. Essa negatividade gera “loucos” e delinquentes, segundo Han (2015). Ao contrário, a exigência excessiva de desempenho, produz depressivos e fracassados. O inconsciente social já incorporou de vez esse desejo de maximizar a produção, a qualquer custo, sem limites plausíveis para as capacidades humanas.

Estudos em neuroimagem, como a ressonância magnética funcional (fMRI), confirmam que a meditação *mindfulness* reduz de forma confiável a dor clínica e induzida experimentalmente, ao envolver múltiplos mecanismos únicos e não opioidérgicos que são distintos do placebo e que variam entre os níveis de treinamento meditativo. Essas descobertas promissoras ressaltam o potencial das abordagens baseadas em *mindfulness* para produzir melhorias duradouras na sintomatologia relacionada à dor. O alívio induzido pela meditação *mindfulness* está associado à

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

atividade parassimpática (Gherardi-Donato *et al.*, 2023; Jinich-Diamant *et al.,* 2020), mediante a implantação e avaliação de um programa prático de *mindfulness* para profissionais de enfermagem com duração de oito semanas, verificou-se aumento dos níveis de *mindfulness* e da satisfação dos participantes com a vida e o trabalho, além da redução significativa do estresse, da depressão e da ansiedade.

Kral *et al.* (2018) fornecem evidências de que o treino em meditação *mindfulness* altera o circuito neural da regulação automática da emoção, que pode ser instanciado desde o início através da modulação da conectividade entre o córtex pré-frontal ventromedial (VMPFC) e a amígdala. Dessa forma, exerce papel sobre a regulação do humor e das emoções, melhorando a resposta afetiva através da redução da reatividade da amígdala. O aumento da conectividade amígdala-VMPFC durante estímulos afetivos pode refletir um mecanismo potencial pelo qual o MBSR exerce efeitos salutares na capacidade de regulação emocional (Boekel; Hsieh, 2018; Kral *et al,* 2018), afirmam que o traço *mindfulness* aumenta com a idade. Além disso, Reina; Kudesia (2020) salientam que o treino da atenção plena promove habilidades como o insight e a autorregulação, que resultam em um maior bem-estar.

IMAGINAÇÃO GUIADA E NEUROCIÊNCIA DA MANIFESTAÇÃO

A imaginação guiada (ativação cerebral guiada por imaginação / técnica de visualização / ensaio mental) oferece uma abordagem experiencial distinta da atenção plena. Embora a meditação se concentre principalmente em cultivar a consciência do momento presente e o desapego dos pensamentos, a imaginação guiada inclui o envolvimento ativo da imaginação para criar experiências sensoriais vívidas. Uma exploração mais aprofundada da imaginação guiada amplia nossa compreensão da atenção plena, oferece personalização e fornece uma prática complementar para melhorar a saúde mental. No geral, a meditação consciente e as práticas de imaginação guiada podem ser eficazes para melhorar o controle da atenção e o desempenho cognitivo; no entanto, os benefícios e mecanismos de ação específicos diferem dependendo da prática (Zemla *et al.,* 2023).

Ranganathan *et al.* (2004) realizaram um estudo com o objetivo de determinar os ganhos de força induzidos pelo treinamento mental (sem realizar exercícios físicos) nos músculos abdutores do dedo mínimo, bem como nos flexores do cotovelo. Os resultados obtidos corresponderam ao aumento da força de abdução dos dedos em 35% ($P < 0,005$) e aumento da força de flexão do cotovelo em 13,5% ($P < 0,001$). Além disso, verificaram através da análise por eletroencefalograma que o aumento do sinal do sistema nervoso central (SNC) induzido pelo treinamento é o responsável pelos ganhos dessa força. Tais descobertas demonstram que a mente tem um poder notável sobre o corpo e seus músculos.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Segundo Predoiu *et al.,* (2020), realizar a técnica de visualização é condição *sine qua non* para atletas de performance que aspiram resultados excepcionais e posições de destaque no ranking. O ensaio mental ou visualização pode melhorar as habilidades motoras, aumentar a força muscular, aumentar a autoconfiança e a concentração, e diminuir a ansiedade. Por meio do uso de imagens, o controle da dor, a resistência, a motivação e o desempenho físico também podem ser aprimorados. Para atingir melhores resultados, as técnicas de visualização devem incluir os cinco sentidos principais (tato, audição, visão, olfato e paladar) e devem considerar aspectos-chave como perspectiva, emoção, ambiente, tarefa e tempo. O ensaio mental (ou visualização) é poderoso porque o subconsciente processa a experiência como real (ao disparar os neurônios responsáveis pela aquisição de habilidades), tornando a pessoa mais calma e mais adaptada a situações estressantes e pode acelerar o processo de aprendizagem.

Quando se pratica a técnica de visualização dos objetivos desejados e se evocam emoções positivas poderosas, estimula-se o sistema de atenção seletiva a identificar os objetivos que desejamos como altamente valiosos e associá-los ao nosso sistema de recompensa. Tal técnica fundamenta-se no fato de o cérebro não distinguir entre uma experiência física real e uma imaginária. Uma vez que o objetivo esteja incorporado ao nosso subconsciente, nosso cérebro busca incessantemente oportunidades para realizá-lo, colocando toda a força de nossas mentes conscientes e subconscientes por trás desta busca. À medida que surgem oportunidades, elas são percebidas e respondidas, com a adoção das medidas necessárias para promover o objetivo (Doty, 2024).

Segundo o neurocirurgião e neurocientista Doty (2024), manifestar é essencialmente o processo de incorporar intencionalmente os pensamentos e imagens da vida que desejamos em nosso subconsciente. Quando conscientemente direcionamos a nossa atenção para os objetivos desejados, esses objetivos tornam-se importantes para o cérebro. A manifestação faz uso principalmente de quatro desses grandes circuitos: a rede de modo padrão (DMN), a rede executiva central (CEN), a rede de saliência (SN) e a rede de atenção (AN). É a interação dessas quatro áreas cerebrais primárias, juntamente com os dois ramos do nervo vago, que nos permite concentrar nossa atenção em nossas intenções e torná-las importantes o suficiente para o cérebro incorporá-las em nosso subconsciente e usar seu poder para manifestá-las.

Doty (2024) ressalta ainda que o corpo humano foi projetado para uma resposta de curto prazo a uma situação estressante e concebido para regressar rapidamente a sua linha de base de homeostase, onde se recupera do contexto de ameaça e liberar substâncias neuroquímicas positivas, como a oxitocina e a serotonina, que promovem a bondade e uma sensação de bem-estar. Estar calmo, contente e atencioso é a base de nossa espécie. A ativação crônica da resposta de luta, fuga ou congelamento e a resultante liberação de proteínas inflamatórias tem efeitos prejudiciais no corpo, incluindo um aumento de doenças cardíacas e um sistema imunitário

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

enfraquecido. Circunstâncias como insegurança financeira e pressão para obtenção do sucesso são fatores capazes de estimular a hiperatividade da amígdala cerebral, pelo sistema de detecção de ameaças e resultar em ansiedade crônica através da liberação de hormônios do estresse como o cortisol. Quanto maior a constância da situação de ameaça, menor a capacidade de direcionamento da atenção interior e maior a sensação de impotência na resolução de problemas. Ainda, segundo Doty (2024), pagamos um preço enorme em termos de saúde e longevidade devido ao estresse crônico.

Conforme Angelidis *et al.,* (2019), teorias cognitivas indicam que o estresse prejudica o desempenho ao aumentar a atenção a pensamentos negativos, um fenômeno também conhecido como interferência de ameaça. Há evidências de que, quando sob estresse, o sistema nervoso simpático (SNS) excessivamente engajado pode sequestrar a rede de modo padrão, de tal forma que nossa faculdade de autorreflexão, normalmente envolvida durante situações seguras e mediada pelo modo padrão (DMN), torna-se reativa. Quando isto acontece, há um bloqueio da nossa capacidade de ativar a rede executiva central (CEN). Tal situação prejudica a capacidade de funcionamento cognitivo eficaz e de incorporação da intenção, ao mesmo tempo que diminui a nossa capacidade de regulação emocional. Assim, a incorporação da intenção de manifestação deve ser feita em um ambiente seguro e não ameaçador, resultando na maximização do controle cognitivo. Quanto mais relaxados os nossos corpos estão, e quanto mais seguros nos sentimos tanto interna como externamente, menos interrupções recebemos do sistema nervoso simpático (SNS) e menos isso provoca uma interferência de autorreflexão do modo padrão (DMN) (Doty, 2024).

Quando o sistema nervoso parassimpático (SNP) é ativado, o tônus do nervo vago aumenta e, então, entramos em um estado denominado zona verde. Este estado de bem-estar facilita a saúde geral, libera hormônios benéficos como a oxitocina, fundamentais para o sistema imunológico e de defesa; ajuda na aprendizagem, no pensamento crítico e na criatividade, permitindo o estado de fluxo; e basicamente otimiza a experiência humana. É também o estado que torna possível a manifestação, colocando nosso córtex no comando. O SNP traz consigo a capacidade de processar as nossas emoções, memórias e planos, o que nos permite ser muito mais ponderados e criteriosos nas nossas reações à nossa experiência. Essa ampla capacidade de processamento é a chave para controlar sua capacidade de mudar a forma como você reagirá ao próprio mundo. Quando temos escolhas sobre como vamos reagir, essas escolhas afetam a nossa fisiologia, o que afeta então a forma como respondemos ao nosso ambiente (Doty, 2024).

Embora em muitos contextos organizacionais o objetivo esteja claro para ser alcançado, há uma lacuna para a manifestação disso baseada no desalinhamento físico, mental ou espiritual do ser que cria o potencial resolutivo para o alcance do resultado. Em muitos casos, o medo correlacionado a inúmeros fatores gera uma desconexão entre a capacidade real do indivíduo e a

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

sua performance. Nesse contexto, torna-se necessário um alinhamento entre o seu objetivo pessoal e a sua capacidade de contribuir para uma vida mais ampla em um contexto integral profundo, transcendendo a sua abordagem egocêntrica e alinhando-se com um propósito maior.

Doty (2024) afirma que técnicas de meditação e visualização são capazes de promover profundos sentimentos de conexão, serviço e alegria, acalmando sentimentos de medo e vergonha. Promovendo, dessa forma, a possibilidade de uma compreensão mais holística dos próprios sistemas corporais e como eles se relacionam entre si. E, a partir desse novo entendimento profundo, gerar insights para uma interpretação inovadora sobre uma demanda profissional anteriormente não concluída. Além de contribuir para uma sensibilidade maior na percepção de oportunidades de apoio e progresso em seu ambiente através de colegas, líderes, amigos e familiares. Ao utilizar o poder interior para explorar os inúmeros recursos do próprio cérebro, diminuímos gradualmente o impacto do ambiente externo e começamos a viver a partir das nossas intenções mais profundas.

Em diversos segmentos econômicos, o ser físico, emocional e mental que gera a demanda e a criação dos resultados, encontra-se presente fisicamente em sua função. Porém, pela falta de equilíbrio corpo/mente subutiliza seus recursos criativos, inovadores e que potencializariam os resultados com menor esforço e maior constância. Han (2015) salienta que a sociedade do trabalho e a sociedade do desempenho não são uma sociedade livre. Elas geram novas coerções. Uma sociedade na qual o próprio senhor se tornou um escravo do trabalho. Dessa forma, o presenteísmo e a subutilização de recursos humanos têm sido um dos fatores que silenciosamente causam as maiores sequelas negativas relativas à dinâmica das organizações. Atuar incessantemente com métodos que direcionam passos já preestabelecidos e dinâmicas que promovem um ambiente monótono de cobranças sem um estímulo para o sentido profundo, amplia a possibilidade de quebra da homeostase organizacional e humana. Cada vez mais a ciência vem realizando descobertas que enfatizam a profunda necessidade da valorização do ser integral como uma consciência ativa espiritual e unificada ao todo. Frente a pandemias e desastres naturais extremamente significativos, vemos uma forte necessidade do despertar humano e consequentemente organizacional. A dinâmica que enfatiza a prevenção como estratégia para futuros danos, sempre foi a melhor escolha.

ESPIRITUALIDADE NAS ORGANIZAÇÕES

O sucesso ou fracasso em âmbito organizacional são resultado da interação entre pessoas e, principalmente, do indivíduo consigo mesmo. Não existem organizações sem pessoas. Otimizar resultados concentrando o foco especificamente no aumento de metas e demanda de resultados, é similar a tratar doenças com medicamentos que simplesmente bloqueiam a dor e não tratam a causa. Obviamente, em algum momento o desequilíbrio alcançará patamares

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

irreversíveis. Sendo que, no âmbito econômico o resultado são as perdas monetárias e, no âmbito da saúde, a perda se caracteriza pela extinção da vida em diferentes contextos.

Souza (2017) observa que falta humanidade nos ambientes de trabalho. É preocupante o volume de casos de afastamentos por depressão, estresse, abusos, assédios, dentre outros casos, que transformaram escritórios em prisões, sugando a energia vital de seres humanos, tornando-os incapazes de desempenhar o melhor de si.

Assim como no âmbito da saúde o câncer começa por uma única célula e se alastra rapidamente sem controle; o desânimo, o mau humor, a raiva, a impaciência e demais emoções negativas, são fatores que isolados poderão gerar no ambiente organizacional, além de perdas monetárias, a morte. Inúmeros casos de infarto, suicídio, hipertensão, acidente vascular cerebral (AVC), *Burnout* têm correlação direta com a falta de equilíbrio físico e mental. E, normalmente, isso ocorre como resultado da incapacidade de consciência ativa do indivíduo para o controle da qualidade da informação presente em seu sistema orgânico. Da mesma forma que nas doenças só há cura a partir da extinção da causa, a dinâmica organizacional somente atingirá o seu ápice de equilíbrio em prol do sucesso atuando efetivamente sobre a saúde integral dos sistemas orgânicos que regulam os processos organizacionais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a espiritualidade como uma dimensão fundamental de cuidados paliativos para a melhoria da qualidade de vida humana (Vanderweele; Balboni; Koh, 2017). Segundo Astakoni *et al.,* (2022), a espiritualidade é um estado ou experiência que pode fornecer aos indivíduos direção ou significado, bem como compreensão, zelo e um senso de totalidade interior. Conforme Ahmad; Nawab; Shafi (2021), a espiritualidade é naturalmente difícil de ser definida devido à sua natureza complexa.

Embora diversos autores busquem uma denominação específica para espiritualidade, verifica-se que tal terminologia tem uma interpretação particular em decorrência da experiência prévia de cada ser humano. Porém, dentre os mais variados conceitos citados na literatura, há um ponto de convergência que é a transcendência como caminho para a conexão com um senso de propósito profundo. E independente da crença em qualquer religião ou mesmo em nenhuma, essa busca de um sentido existencial com vista na aplicabilidade em prol de um benefício universal, constitui em um exercício interior de conexão energética vital com o todo, com Deus, com o divino, com o vácuo quântico, ou qualquer outra denominação mais apropriada e específica ao contexto individual. De forma similar, Rocha; Pinheiro (2020), definem a espiritualidade individual como sendo uma identidade pessoal, um modo de vida que reflete a busca de significado, de propósito, de transcendência, de conexão com os outros e com o divino em todos os aspectos e áreas (pessoais e de trabalho).

Há também uma corrente de estudiosos que tenta definir a espiritualidade dentro de um conceito que seja mais aceito pela comunidade empresarial: a inteligência espiritual, que se refere

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

então à capacidade de encontrar significado, propósito e conexão com algo maior do que a existência material. Não se trata necessariamente de religião, mas sim de um tipo de inteligência que permite desenvolver valores profundos, empatia, autoconhecimento e resiliência.

Ainda de acordo com esses estudiosos, dentre os quais Zohar; Marshall (2012) que popularizaram o termo, a inteligência espiritual se manifesta em várias formas, incluindo:

a) autoconsciência: conhecer a si mesmo em um nível profundo, incluindo crenças, valores e propósito de vida;
b) capacidade de ver conexões: entender a interconexão entre tudo e todos, promovendo uma visão holística da vida;
c) empatia e compaixão: sentir e entender o sofrimento e as alegrias dos outros, buscando contribuir para um mundo melhor;
d) senso de propósito: ter um objetivo maior que vai além do material e do imediato;
e) capacidade de lidar com adversidades: resiliência diante de desafios, encontrando aprendizados em momentos difíceis;
f) visão transcendente: ver a vida além da rotina e das limitações do ego, buscando crescimento e evolução espiritual; e,
g) princípios e valores elevados: agir com ética, justiça e integridade, guiado por valores internos.

Wigglesworth (2023) define de forma simples e prática a inteligência espiritual (IE) como sendo a capacidade de se comportar com sabedoria e compaixão, mantendo a paz interior e exterior, seja qual for a situação. Além disso, considera que a IE é uma forma de inteligência integradora que liga e amplia nossas capacidades racionais e emocionais. Segundo Wigglesworth (2023), a IE é a fonte de orientação para as demais inteligências, podendo ser avaliada através de 21 habilidades que manifestam a essência da espiritualidade no contexto prático humano.

A partir dos conceitos de Zohar; Marshall (2012) e Wigglesworth (2023), observa-se que a vivência da espiritualidade em conexão com a essência humana, não está ligada a uma religião específica, mas pode ser encontrada em práticas religiosas, filosóficas e até mesmo científicas. Sendo possível, dessa forma, um indivíduo ser considerado espiritualizado, mesmo sendo ateu.

O exercício da espiritualidade amplia o nível de consciência, cria percepções mais precisas, aumenta os níveis de compreensão e traz um senso de clareza individual que colabora para o desenvolvimento organizacional (Indradevi, 2020; Rupčić, 2017). Ahmad; Nawab; Shafi (2021) descreve espiritualidade no local de trabalho como trabalho e experiência significativos, comunidade e transcendência.

A espiritualidade organizacional deve alcançar dois níveis: o indivíduo como uma unidade dentro da organização e a organização como um todo. Sendo de extrema relevância que a

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

organização esteja projetada com dinâmicas e estruturas que incentivem o desenvolvimento da espiritualidade individual (Rocha; Pinheiro, 2021).

Apesar de a espiritualidade no local de trabalho ser um tema relativamente novo e emergente, segundo Indradevi (2020), inúmeras empresas de renome mundial como Boing, AT&T, Pizza Hut, Deloitte, Banco Mundial, *Hewlett-Packard*, *DuPont*, Ford Motor *Company* e *Apple Computers* já obtiveram excelentes resultados a partir da adoção de programas especiais relacionados ao desenvolvimento e prática da espiritualidade nas organizações. O que existe evidenciado ainda, é uma miopia severa que não permite às lideranças enxergarem contextos, a praticar uma visão holística dos sistemas interagentes.

Garg; Punia; Jain (2019) menciona que a espiritualidade no local de trabalho pode se tornar um antídoto revolucionário na superação de problemas contemporâneos relacionados a recursos humanos. Isso pelo fato de um número crescente de funcionários estar buscando um trabalho inspirador e significativo, e não apenas o ganho financeiro. Fourie (2014) afirma que há evidências suficientes de que a espiritualidade no local de trabalho é responsável pela criação de uma cultura organizacional na qual os funcionários ficam mais felizes, criativos e alcançam melhores resultados. Indradevi (2020) ressalta também maior desempenho organizacional e sucesso financeiro.

No entanto, não basta contratar especialistas quando se tem um nível intelectual baixo ou medíocre de líderes.

O conceito do *Triple Bottom Line* (TBL) criado por John Elkington defende a sustentabilidade empresarial a partir de uma sinergia entre três aspectos: social, ambiental e econômico. Putra; Ramantha; Gayatri, (2024), considera que na prática tal teoria enfrenta problemática no eixo de equilíbrio entre os três pilares. Dessa forma, sugere a espiritualidade como um quarto elemento, servindo de base e guia para direcionar as atividades operacionais da empresa em direção à harmonia e conformidade. Ou seja, a inserção da consciência espiritual como um quarto fator com intuito de promover uma sinergia entre os pilares do TBL para que nenhum seja dominante em relação ao outro. Essa integração dos pilares econômicos, sociais e ambientais com base na consciência espiritual transforma o conceito do TBL em um novo conceito denominado Quadruple *Bottom Line*. Através dessa visão inovadora, Putra; Ramantha; Gayatri (2024), defende que o equilíbrio e a harmonia entre os aspectos materiais (lucro, pessoas e planeta) e espirituais, são a chave para atingir as metas de desempenho e sustentabilidade das empresas.

MÉTODOS

A estruturação do presente estudo consiste em uma análise transdisciplinar e bibliográfica, voltada à inter-relação de diferentes conceitos relatados na literatura sobre

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

mindfulness, neurociência e espiritualidade. Conforme Montuori (2013) argumenta, uma revisão de literatura sob a ótica transdisciplinar visa integrar saberes de diferentes disciplinas, ultrapassando abordagens estritamente disciplinares [...]. Dentre os aspectos mais específicos relacionados à neurociência, o *mindfulness* e a imaginação guiada foram abordados como técnicas alternativas para a promoção da saúde e para a melhoria de resultados em ambientes organizacionais.

A pesquisa caracteriza-se como teórico-conceitual e de natureza qualitativa, uma vez que não se propôs à coleta de dados empíricos, mas sim à construção interpretativa e reflexiva a partir de referenciais teóricos consolidados. Conforme Ravitch; Mittenfelner Carl (2015), esse tipo de abordagem busca articular os eixos conceitual, teórico e metodológico, permitindo a compreensão de fenômenos de forma integrada. Nessa mesma direção, Bradbury-Jones *et al.*, (2022) destacam que a pesquisa teórico-conceitual se sustenta em quadros teóricos que orientam a análise interpretativa e a produção de conhecimento. Classifica-se, portanto, como pesquisa bibliográfica, pois fundamenta-se na análise de publicações científicas previamente existentes, conforme as definições de Gil (2002) e Severino (2015), que a descrevem como um estudo baseado em materiais já publicados, dispensando a coleta direta de dados.

O levantamento bibliográfico foi realizado entre julho e agosto de 2025, em bases de dados reconhecidas internacionalmente, tais como Scopus, *Web of Science*, SciELO e Google Scholar. Foram utilizados os descritores em português e inglês: saúde organizacional, *mindfulness*, neurociência, espiritualidade, inteligência espiritual (*organizational health, mindfulness, neuroscience, spirituality, spiritual intelligence*).

Os critérios de inclusão consideraram publicações científicas disponíveis em texto completo, com data de publicação entre 2010 e 2025, e que abordassem de forma direta as relações entre práticas mentais, espiritualidade e saúde organizacional. Foram excluídos artigos que tratassem de temas religiosos sem interface com o contexto organizacional ou que apresentassem foco exclusivamente clínico, sem vínculo com o ambiente de trabalho.

Após a triagem inicial, foram selecionadas muitas publicações, entre artigos científicos, livros e relatórios institucionais, as quais foram analisadas por meio de leitura exploratória e analítica, buscando-se identificar convergências conceituais, fundamentos neurocientíficos e evidências de aplicabilidade prática.

A análise transdisciplinar foi conduzida em três etapas: identificação dos conceitos centrais em cada campo teórico; comparação das convergências e complementaridades entre as áreas; e integração conceitual, com a formulação de uma síntese interpretativa que propõe a espiritualidade e o *mindfulness* como dimensões estratégicas para a saúde organizacional.

Essa abordagem metodológica permitiu integrar diferentes perspectivas científicas e ampliar a compreensão conceitual sobre a promoção da saúde física, emocional e espiritual nas

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

organizações. O método utilizado, embora de natureza teórica, segue os critérios de rigor acadêmico ao explicitar as fontes, os critérios de seleção e as etapas analíticas empregadas, assegurando transparência e reprodutibilidade ao processo investigativo.

CONSIDERAÇÕES

Empresas que reconhecem a importância da saúde integral do indivíduo, e que criam estruturas para o desenvolvimento humano, têm maior capacidade de gerar engajamento, inovação, equilíbrio e resultados sustentáveis. Com o intuito de ampliar significativamente a compreensão do contexto da saúde organizacional, propõe-se uma abordagem transdisciplinar através da integração dos conceitos da biologia celular, neurociência, *mindfulness*, imaginação guiada e espiritualidade.

Por se tratar de um estudo teórico-conceitual, as práticas e hipóteses aqui apresentadas ainda carecem de validação empírica em diferentes contextos organizacionais. Sugere-se a realização de estudos de caso, pesquisas qualitativas com colaboradores e líderes, bem como análises quantitativas que relacionem a aplicação dessas estratégias a indicadores de clima organizacional, produtividade e bem-estar.

A analogia entre célula e colaborador permite ampliar a compreensão sobre os impactos dos estímulos estressores no ambiente de trabalho, revelando como a quebra da homeostase individual pode comprometer os resultados organizacionais de forma sistêmica. A incorporação da espiritualidade como competência estratégica por meio da inteligência espiritual, representa um diferencial relevante e ainda subexplorado nas práticas de gestão contemporâneas.

A construção de ambientes organizacionais verdadeiramente sustentáveis exige a consciência do valor humano acima das metas, métricas e desempenho. A fonte que constrói o resultado das organizações é o ser humano em seu sentido profundo e criativo. Não há como sustentar excelentes resultados sistematicamente, sem uma alternância entre o processo de criação e a execução. A execução como fator restrito poderá ser efetuada mecanicamente, mas a criação requer um contexto humanizado onde a essência espiritual do ser humano transita nas manifestações de suas ações ancoradas nas habilidades da IE. O modelo de sustentabilidade empresarial por meio do *Quadruple Botton Line*, contribui para a evolução dos conceitos clássicos de gestão. Essa abordagem amplia os fundamentos da responsabilidade corporativa ao incluir o cuidado com o ser humano como base estruturante de qualquer estratégia. O desenvolvimento prático da inteligência espiritual no contexto corporativo não apenas previne disfunções emocionais e físicas, mas também impulsiona uma cultura de propósito, pertencimento e confiança.

Há muito o que fazer para conscientizar as organizações da importância da espiritualidade no ambiente de trabalho. Talvez o entendimento disso como inteligência espiritual tenha um

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

impacto maior na formação de opiniões a respeito desse importante diferencial de bem-estar e de qualidade de vida no trabalho (QVT), com impactos significativos na produtividade, certamente.

Diversas recomendações e técnicas podem ser transmitidas e aplicadas sem a necessidade de investimentos significativos, desde que sejam conduzidas com responsabilidade e por profissionais devidamente qualificados. Destacam-se: incentivar as pessoas, através de dinâmicas adequadas, a não omitir as vulnerabilidades e compartilhar suas angústias com colegas de trabalho no sentido de ajudarem-se mutuamente, não importando qual seja o assunto; a meditação e *mindfulness*: ajuda a aumentar a autoconsciência e a conexão com o presente; a reflexão sobre propósito e valores: perguntar a si mesmo: "Qual é o meu propósito?" ou "O que realmente importa na minha vida?"; as práticas de gratidão: reconhecer o valor do que já se tem, promovendo mais satisfação e felicidade; a conexão com a natureza: passar tempo ao ar livre para sentir-se parte de algo maior; leituras espirituais e filosóficas: buscar conhecimentos que ampliem sua visão sobre a vida; atos de bondade e serviço ao próximo: ajudar outras pessoas reforça o senso de conexão e propósito.

A espiritualidade organizacional tem por base a conscientização de todos num mantra: “Se estou aqui é porque posso e mereço estar aqui”, além da consciência da construção de relações (inteligência social) e da confiança em uma fé conjunta, professada por toda a organização.

Afinal, quantos profissionais estão se reinventando diariamente para serem protagonistas nesse novo mundo mutante de trabalho? Para isso, uma base forte deve ser o exercício da espiritualidade como valor intrínseco humano, através das habilidades que compõem a Inteligência Espiritual. Respeitar o outro faz com que se tenha uma compreensão mais aprofundada dos seres humanos com os quais se convive e faz com que se gere confiança e movimento para construir organizações, famílias e sociedades melhores.

O presente estudo reafirma a importância de uma abordagem transdisciplinar para a promoção da saúde física e emocional no trabalho, ancorada em práticas baseadas em evidências, como o *mindfulness* e a imaginação guiada, e fortalecida pela presença da espiritualidade como dimensão vital da experiência humana. Mais do que uma proposta conceitual, este trabalho é um convite: à consciência, à escuta e à reconexão. Organizações não são feitas apenas de processos – são feitas de pessoas. E pessoas adoecem quando desconectadas de si, do outro e de um propósito maior. Assim, o presente trabalho contribui para reposicionar o colaborador como um ser vivo em constante interação com o todo organizacional – e não apenas como um recurso produtivo –, reafirmando que o bem-estar integral é a base indispensável para a construção de organizações sustentáveis, resilientes e verdadeiramente humanas.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Por fim, investir nas práticas que fortaleçam a espiritualidade no ambiente de trabalho não deve – nem pode – ser considerado como custo, mas sim um investimento holístico.

REFERÊNCIAS

AHMAD, U. S.; NAWAB, S.; SHAFI, K. The role of islamic work ethics in spiritual leadership and inclusion practices relationship during COVID-19. **The Journal of Asian Finance, Economics and Business**, v. 8, n. 3, p. 943-952, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.13106/jafeb.2021.vol8.no3.0943. Acesso em: 17 ago. 2025.

ANGELIDIS, A.; SOLIS, E.; LAUTENBACH, F.; VAN DER DOES, W.; PUTMAN, P. I'm going to fail! Acute cognitive performance anxiety increases threat-interference and impairs WM performance. **Plos One,** v. 14, n. 2, p. e0210824, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210824. Acesso em: 17 ago. 2025.

ASTAKONI, I. M. P.; SARIANI, N. L. P.; YULISTIYONO, A.; SUTAGUNA, I. N. T.; UTAMI, N. M. S. Spiritual Leadership, Workplace Spirituality and Organizational Commitment; Individual Spirituality as Moderating Variable. **Italienisch,** v. 12, n. 2, p. 620-631, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/366248549_Spiritual_Leadership_Workplace_Spirituality_and_Organizational_Commitment_Individual_Spirituality_as_Moderating_Variable. Acesso em: 17 ago. 2025.

BOEKEL, W.; HSIEH, S. Cross-sectional white matter microstructure differences in age and trait mindfulness. **PloS one**, v. 13, n. 10, p. e0205718, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205718. Acesso em: 16 ago. 2025.

BRADBURY-JONES, C.; TAYLOR, J.; HERBISON, C.; O'HALLORAN, P. Improving the visibility and description of theory in qualitative research: the QUANTUM typology. **International Journal of Qualitative Methods,** v. 21, p. 1-10, 2022. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9753101. Acesso em: 18 out. 2025.

COTRAN, R. S.; KUMAR, V.; COLLINS, T. **Patologia estrutural e funcional.** 6. ed. Rio de Janeiro: Guarabara Koogan, 2000.

DOTY, J. R. **Mind magic:** the neuroscience of manifestation and how it changes everything. United States: Yellow Kite, 2024.

FOURIE, M. Spirituality in the workplace: an introductory overview. **In die Skriflig,** v. 48, n. 1, p. 1-8, 2014. Disponível em: http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2305-08532014000100014&lng=pt&nrm=iso. Acessos em: 18 ago. 2025.

GARG, N.; PUNIA, B. K.; JAIN, A. Workplace spirituality and job satisfaction: exploring mediating effect of organization citizenship behaviour. **Vision,** v. 23, n. 3, p. 287-296, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1177/0972262919850928. Acesso em: 18 ago. 2025.

GHERARDI-DONATO, E. C. DA S.; DÍAZ-SERRANO, K. V.; BARBOSA, M. R.; FERNANDES, M. N. DE F.; GONÇALVES-FERRI, W. A.; CAMARGO JÚNIOR, E. B.; REISDORFER, E. The impact of an online mindfulness-based practice program on the mental health of Brazilian nurses during the COVID-19 pandemic**. International Journal of Environmental Research and Public Health,** v. 20, n. 4, p. 3666, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph20043666. Acesso em: 15 ago. 2025.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

INDRADEVI, R. Workplace spirituality: Successful mantra for modern organization. **Journal of Critical Reviews,** v. 7, n. 6, p. 437-440, 2020. Disponível em: https://bit.ly/4fJTOHZ. Acesso em: 18 ago. 2025.

JINICH-DIAMANT, A.; GARLAND, E.; BAUMGARTNER, J.; GONZALEZ, N.; RIEGNER, G.; BIRENBAUM, J.; CASE, L.; ZEIDAN, F. Neurophysiological mechanisms supporting *mindfulness* meditation–based pain relief: an updated review. **Current Pain and Headache Reports**, v. 24, p. 1-10, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s11916-020-00890-8. Acesso em: 15 ago. 2025.

KARREMANS, J. C.; VAN SCHIE, H. T.; VAN DONGEN, I.; KAPPEN, G.; MORI, G.; VAN AS, S.; TEN BOKKEL, I. M.; VAN DER WAL, R. C. Is mindfulness associated with interpersonal forgiveness?. **Emotion,** v. 20, n. 2, p. 296, 2020. Disponível em: https://research-portal.uu.nl/ws/portalfiles/portal/234647687/Is_Mindfulness_Associated_With_Interpersonal_Forgiveness_.pdf. Acesso em: 16 ago. 2025.

KRAL, T. R. A.; SCHUYLER, B. S.; MUMFORD, J. A.; ROSENKRANZ, M. A.; LUTZ, A.; DAVIDSON, R. J. Impact of short-and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. **Neuroimage,** v. 181, p. 301-313, 2018. Disponível em: https://bit.ly/4fJTOHZ. Acesso em: 16 ago. 2025.

KRAWCZYK, N.; GREENE, M. C.; ZORZANELLI, R.; BASTOS, F. I. Rising trends of prescription opioid sales in contemporary Brazil, 2009–2015. **American Journal of Public Health,** v. 108, n. 5, p. 666-668, 2018. Disponível em: https://bit.ly/4fJTOHZ. Acesso em: 15 ago. 2025.

LEONG, D. Organizational homeostasis: a quantum theoretical exploration with bohmian and prigoginian systemic insights. **Journal of Information and Organizational Sciences,** v. 48, n. 1, p. 215-242, 2024. Disponível em: https://jios.foi.hr/index.php/jios/article/view/2065. Acesso em: 15 ago. 2025.

MERCER LINDSAY, N.; CHEN, C.; GILAM, G.; MACKEY S.; SCHERRER, G. Brain circuits for pain and its treatment. **Science translational medicine,** v. 13, n. 619, p. eabj7360, 2021. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8675872/. Acesso em: 15 ago. 2025.

MONTUORI, A. The complexity of transdisciplinary literature reviews. **An International Journal of Complexity and Education,** v. 10, n. 1-2, p. 45-55, 2013. Disponível em: https://journals.library.ualberta.ca/complicity/index.php/complicity/article/view/20399. Acesso em: 17 out. 2025.

PIANARO, F. **Acupuntura organizacional:** coaching no suporte ao planejamento estratégico. Curitiba: Hellograf, 2013.

PREDOIU, R.; PREDOIU, A.; MITRACHE, G.; FIRĂNESCU, M.; COSMA, G.; DINUŢĂ, G.; BUCUROIU, R. A. Visualisation techniques in sport: the mental road map for success. **Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal,** v. 59, n. 3, p 245-256, 2020. Disponível em: https://discobolulunefs.ro/media/September2020.4.pdf.Acesso em: 17 ago. 2025.

PUTRA, I. G. B. N. P.; RAMANTHA. I. W.; GAYATRI, B. I. K. Beyond the triple bottom line concept: adding spiritual level dimension. **Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic**

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Sciences, v. 146, n. 2, p. 106-114, 2024. Disponível em: https://rjoas.com/issue-2024-02/article_13.pdf. Acesso em: 18 ago. 2025.

RANGANATHAN, V. K.; SIEMIONOW, V.; LIU, J. Z.; SAHGAL, V.; YUE, G. H. From mental power to muscle power—gaining strength by using the mind. **Neuropsychologia,** v. 42, n. 7, p. 944-956, 2004. Disponível em: https://thebrain.mcgill.ca/flash/capsules/pdf_articles/Gaining_strength.pdf. Acesso em: 17 ago. 2025.

RAVITCH, S. M.; MITTENFELNER CARL, N**. Qualitative research:** bridging the conceptual, theoretical, and methodological. 2. ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2015.

REINA, C. S.; KUDESIA, R. S. Wherever you go, there you become: How *mindfulness* arises in everyday situations. **Organizational Behavior and Human Decision Processes,** v. 159, p. 78-96, 2020. Disponível em: https://bit.ly/4fJTOHZ. Acesso em: 15 ago. 2025.

RICE, A. S. C.; SMITH, B. H.; BLYTH, F. M. Pain and the global burden of disease. **Pain,** v. 157, n. 4, p. 791-796, 2016. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26670465/. Acesso em: 15 ago. 2025.

ROCHA, R. G.; PINHEIRO, P. G. Organizational spirituality: Concept and perspectives. **Journal of Business Ethics,** v. 171, n. 2, p. 241-252, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s10551-020-04463-y. Acesso em: 17 ago. 2025.

RUDD, R. A.; ALESHIRE, N.; ZIBBELL, J. E.; GLADDEN, R. M. Increases in drug and opioid overdose deaths-United States, 2000–2014**. American Journal of Transplantation,** v. 16, n. 4, p. 1323-1327, 2016.

RUPČIĆ, N. Spiritual development–a missing and powerful leverage when building learning organizations. **The Learning Organization,** v. 24, n. 6, p. 418-426, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1108/TLO-07-2017-0071. Acesso em: 18 ago. 2025.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico.** 24. ed. São Paulo: Cortez, 2015.

SOUZA, A. **Liderança e espiritualidade:** humanizando as relações profissionais. Santos: Simonsen, 2017.

TREEDE, R. D.; RIEF, W.; BARKE, A.; AZIZ, Q, BENNETT, M. I.; BENOLIEL, R.; COHEN, M.; EVERS, S.; FINNERUP, N. B.; FIRST, M. B.; GIAMBERARDINO, M. A.; KAASA, S.; KORWISI, B.; KOSEK, E.; LAVAND'HOMME, P.; NICHOLAS, M.; PERROT, S.; SCHOLZ, J.; SCHUG, S.; SMITH, B. H.; SVENSSON, P.; VLAEYEN, J. W. S.; WANG, S. J. Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). **Pain,** v. 160, n. 1, p. 19-27, 2019. Disponível em: http://bit.ly/3J1HzL0. Acesso em: 15 ago. 2025.

VANDERWEELE, T. J.; BALBONI, T. A.; KOH, H. K. Health and spirituality. **Jama,** v. 318, n. 6, p. 519-520, 2017. Disponível em: https://rshm.hsites.harvard.edu/vanderweele-koh-balboni-health-and-spirituality. Acesso em: 18 ago. 2025.

VOLKOW, N. D.; BLANCO, C. The changing opioid crisis: development, challenges and opportunities. **Molecular Psychiatry,** v. 26, n. 1, p. 218-233, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1038/s41380-020-0661-4. Acesso em: 15 ago. 2025.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

VOWLES, K. E.; MCENTEE, M. L.; JULNES, P. S.; FROHE, T.; NEY, J. P.; VAN DER GOES, D. N. Rates of opioid misuse, abuse, and addiction in chronic pain: a systematic review and data synthesis. **Pain,** v. 156, n. 4, p. 569-576, 2015. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25785523/. Acesso em: 15 ago. 2025.

WIGGLESWORTH, C. **As 21 habilidades da inteligência espiritual:** o próximo passo da inteligência emocional. São Paulo: Cultrix, 2023.

ZEIDAN, F.; BAUMGARTNER, J. N.; COGHILL, R. C. The neural mechanisms of *mindfulness*-based pain relief: a functional magnetic resonance imaging-based review and primer. **Pain reports**, v. 4, n. 4, p. e759, 2019. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6728003/. Acesso em: 15 ago. 2025.

ZEMLA, K.; SĘDEK, G.; WRÓBEL, K.; POSTĘPSKI, F.; WÓJCIK, G. M. Investigating the Impact of Guided Imagery on Stress, Brain Functions, and Attention: a randomized trial. **Sensors,** v. 23, n. 13, p. 6210, 2023. Disponível em: https://www.mdpi.com/1424-8220/23/13/6210/. Acesso em: 17 ago. 2025.

ZOHAR, D.; MARSHALL, I. **QS:** Inteligência espiritual. Campinas: Viva Livros, 2012.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.