Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

# Florescimento, felicidade e espiritualidade no trabalho: avaliação de uma intervenção educacional com profissionais do SUS

Flourishing, happiness, and spirituality at work: evaluation of an educational intervention among SUS professionals

Florecimiento, felicidad y espiritualidad en el trabajo: evaluación de una intervención educativa entre profesionales del SUS

Arturo de Pádua Walfrido Jordán[1], Gisele Cazarin[1], Bruno Severo Gomes[2], Alberto Luiz Alves de Lima[1], Andreza Barkokebas Santos de Faria[1].

**Arquivo suplementar** – plano de ensino do curso “felicidade e espiritualidade no trabalho”

1. **IDENTIFICAÇÃO**

**Curso:** Felicidade e Espiritualidade no Trabalho
**Instituição promotora:** Secretaria de Saúde do Recife (SESAU-Recife)
**Modalidade:** Híbrido (presencial e Ensino a Distância - EAD)
**Carga horária total:** 40 horas (28h presenciais e 12h EAD)
**Público-alvo:** Gestores e servidores da Secretaria de Saúde do Recife

**SESSÃO 1:** Conceitos Iniciais de Felicidade

Objetivos de aprendizagem:

- Introduzir os fundamentos conceituais da felicidade e do bem-estar subjetivo.
- Refletir sobre os princípios de 'aprender a ser' e 'aprender a conviver'.
- Discutir o modelo PERMA (emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e realizações).

Roteiro de atividades:

| Horário | Atividade |
|---|---|
| 8:00 - 8:45 | Acolhimento e apresentação do curso. Assinatura do TCLE. |
| 8:45 – 9:15 | Nuvem de palavras - Mentimeter: “O que é felicidade?” – https://www.mentimeter.com |
| 9:15 – 10:00 | Leitura dos textos: Grupo 1 (1); Grupo 2 (2); Grupo 3 (2) |
| 10:00 – 10:15 | Intervalo. |
| 10:15 – 11:00 | Apresentação dos grupos e discussão coletiva. |
| 11:00 – 11:15 | Vídeo-aula: Felicidade no trabalho (3) |
| 11:15 – 12:00 | Reflexão e feedback coletivo. |

[1] Escola de Governo em Saúde (ESR), Recife – PE.
[2] Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Recife – PE.

**SUBMETIDO EM: 4/2026** | **ACEITO EM: 5/2026** | **PUBLICADO EM: 6/2026**

**BIBLIOGRAFIA DA SESSÃO:**

1. OTT J. The concept and the nature of happiness as subjective well-being. In: Beyond Economics. Cham: Springer Nature Switzerland AG, 2020; 17-33.
2. STEPTOE A. Happiness and health. Annual Review of Public Health, 2019; 40: 339-359.
3. ESCOLA DE SAÚDE DO RECIFE. Projeto Felicidade com Bruno Severo [vídeo]. YouTube; 2024. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=6t4CtAz7jG0

**ESTUDO INDIVIDUAL:**

4. ESCOLA DE SAÚDE DO RECIFE. Saúde e Espiritualidade. Episódio 01 [vídeo]. YouTube; 2024. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ODjZM1Tjv1Q
5. ESCOLA DE SAÚDE DO RECIFE. Saúde e Espiritualidade. Episódio 02 [vídeo]. YouTube; 2024. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=1k01i24oM00

**SESSÃO 2:** Espiritualidade e Felicidade

Objetivos de aprendizagem:

- Compreender a relação entre espiritualidade e felicidade com base em evidências científicas.
- Diferenciar espiritualidade de conceitos relacionados
- Refletir sobre o papel da espiritualidade na felicidade no florescimento humano e nas relações de trabalho.

Roteiro de atividades:

| Horário | Atividade |
|---|---|
| 8:00 - 8:45 | Dinâmica "Jogo das Caixas": Espiritualidade e conceitos relacionados. https://wordwall.net/pt/resource/4213437 |
| 8:45 – 9:45 | Exposição dialogada sobre histórico e conceitos de espiritualidade e saúde (1,2) |
| 9:45 – 10:00 | Intervalo |
| 10:00 – 10:15 | Aplicação das escalas DUREL (3) e SRCOPE14 (4) |
| 10:15 – 11:00 | Leitura dos textos: Grupo 1 (5); Grupo 2 (6); Grupo 3 (7) |
| 11:00 – 12:00 | Apresentação dos grupos, discussão coletiva e feedback |

**BIBLIOGRAFIA DA SESSÃO:**

1. JORDÁN APW, et al. Espiritualidade e saúde. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2024; 24(9): e17394.
2. JORDÁN APW, et al. Práticas e mecanismos fisiológicos da ação da espiritualidade na saúde mental. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2025; 25(2): e18713.
3. LUCCHETTI G, et al. Validation of the Duke Religion Index: DUREL (Portuguese version). Journal of Religion and Health, 2012; 51(2): 579-586.
4. ESPERANDIO MRG, et al. Brazilian validation of the Brief Scale for Spiritual/Religious Coping—SRCOPE-14. Religions, 2018; 9(1): 31.
5. MCENTEE ML, et al. Human flourishing: a natural home for spirituality. Journal of Spirituality in Mental Health, 2013; 15(3): 141-159.
6. HO LS. Spirituality, religiosity and happiness: identifying the nexus. Singapore Economic Review, 2024; 69(5): 1659-1684.
7. AHMAD SYAHIR AN, et al. Workplace spirituality and its impact on employee well-being: a systematic literature review of global evidence. Journal of Religion and Health, 2025; 64: 3313-3345.

**SESSÃO 3:** Saúde Mental e Felicidade

Objetivos de aprendizagem:

- Analisar a relação entre saúde mental, física e felicidade no trabalho.
- Discutir a importância da mente-corpo no bem-estar organizacional.
- Aplicar a escala DASS-21 para mensurar sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Roteiro de atividades:

| Horário | Atividade |
|---|---|
| 8:00 - 9:00 | Nuvem de palavras - Mentimeter: “O que é saúde?” – https://www.mentimeter.com<br>Vídeo: O que é saúde? (1)<br>Discussão |
| 9:00 – 9:15 | Aplicação da escala DASS-21 (2) |
| 9:15 – 10:15 | Leitura dos textos: Grupo 1 (3); Grupo 2 (4); Grupo 3 (5) |
| 10:15 – 10:30 | Intervalo |
| 10:30 – 11:15 | Apresentação dos grupos e discussão coletiva |
| 11:15 – 12:00 | Exposição dialogada: Saúde mental e Felicidade<br>Feedback |

**BIBLIOGRAFIA DA SESSÃO:**

1. CANAL SAÚDE OFICIAL. Ciência e Letras – O que é saúde? [vídeo]. YouTube; 2012. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=NtuyPB6DZwA
2. VIGNOLA RC, TUCCI AM. Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. Journal of Affective Disorders, 2014; 155: 104-109.
3. ESCH T, et al. The foundations of mind-body medicine: love, good relationships, and happiness modulate stress and promote health. Stress and Health, 2024; 40(4): e3387.
4. BURNS RA, et al. The protective effects of wellbeing and flourishing on long-term mental health risk. SSM - Mental Health, 2022; 2: 100052.
5. GRAY P, et al. Workplace-based organizational interventions promoting mental health and happiness among healthcare workers: a realist review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019; 16(22): 4396.

**ESTUDO INDIVIDUAL:**

6. PIXAR ANIMATION STUDIOS. Divertida Mente [filme]. Direção: Pete Docter. Estados Unidos: Walt Disney Pictures; 2015. 95 min.

**SESSÃO 4:** Dor total e Inteligência Emocional

Objetivos de aprendizagem:

- Refletir sobre emoções complexas e virtudes no contexto profissional.
- Compreender o papel da inteligência emocional na promoção da felicidade.
- Identificar estratégias de regulação emocional e empatia.

Roteiro de atividades:

| Horário | Atividade |
|---|---|
| 8:15 - 8:45 | Exposição dialogada: Dor emocional e felicidade |
| 8:45 – 9:15 | Vídeo “Felicidade e Inteligência Emocional” (1) – até 13:45<br>Discussão coletiva |
| 9:15 – 10:00 | Leitura dos textos: Grupo 1 (2); Grupo 2 (3); Grupo 3 (4) |
| 10:00 – 10:15 | Intervalo |
| 10:15 – 11:00 | Apresentação dos grupos e discussão coletiva |
| 11:00 – 11:45 | Vídeo: A VERDADEIRA Mensagem de Divertidamente: como o filme me destruiu (5)<br>Discussão |
| 11:45 – 12:00 | Reflexão final e feedback. |

**BIBLIOGRAFIA DA SESSÃO:**
1. SEM GROSSELHA PODCAST. Felicidade, inteligência emocional & propósito! – Patrícia Veiga [vídeo]. YouTube; 2024. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=It7EH8T9ODU
2. IGBOKWE IC, et al. Emotional intelligence: practices to manage and develop it. European Journal of Theoretical and Applied Sciences, 2023; 1(4): 42-48.
3. KIM JH, et al. Emotion regulation from a virtue perspective. BMC Psychology, 2024; 12(1): 11.
4. FREITAS WRS, FREITAS LBS. A inteligência emocional como preditora da felicidade. Anais do 26º SEMEAD; 2023 Nov 10; Brasil. ISSN 2177-3866. Disponível em: https://login.semead.com.br/26semead/anais/arquivos/116.pdf
5. VAZ V. A verdadeira mensagem de "Divertidamente": como o filme me destruiu [vídeo]. YouTube; 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=n_D7eeZboIE

**ESTUDO INDIVIDUAL:**
6. ESCOLA DE SAÚDE DO RECIFE. Multidimensionalidade da Dor. Episódio 01 [vídeo]. YouTube; 2024. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=dZotv8QnQMU
7. ESCOLA DE SAÚDE DO RECIFE. Multidimensionalidade da Dor. Episódio 02 [vídeo]. YouTube; 2024. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=xCJ44XedNJA

**SESSÃO 5:** Humanização e Virtudes

Objetivos de aprendizagem:
- Discutir a humanização como prática organizacional promotora de bem-estar.
- Analisar as virtudes de empatia, compaixão e humildade no trabalho.
- Refletir sobre a espiritualidade como dimensão humanizadora das relações.

Roteiro de atividades:

| Horário | Atividade |
|---|---|
| 8:30 - 9:30 | Perguntas disparadoras - Mentimeter: O que é humanizar e humanizar como? – https://www.mentimeter.com |
| 9:30 – 10:15 | Leitura dos textos; Grupo 1 (1); Grupo 2 (2); Grupo 3 (3). |
| 10:15 – 10:30 | Aplicação das escalas: Self-Compassion Scale – Short Form (4) e Basic Empathy Scale (5) |
| 10:30 – 11:15 | Discussão coletiva |
| 11:15 – 12:00 | Aula expositivo dialogada sobre humanização e virtudes e Feedback |

**BIBLIOGRAFIA DA SESSÃO:**
1. PUROHIT P. The role of empathy in effective management: a descriptive study of human centric leadership. Psychology and Education, 2018; 55(1): 616-623.
2. DUTTON JE, et al. Compassion at work. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 2014; 1: 277-304.
3. VAN TONGEREN DR, et al. Humility. Current Directions in Psychological Science, 2019; 28(5): 463-468.
4. SOUZA L, HUTZ CS. Adaptação brasileira da Escala de Autocompaixão e sua relação com indicadores de bem-estar. Psicologia: Estudo, 2016; 21(4): 699-709.
5. SILVEIRA CA, TORRES CV. Evidências de validade da Basic Empathy Scale para o contexto brasileiro. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 2018; 34: e34420.

**ESTUDO INDIVIDUAL:**
6. ESCOLA DE SAÚDE DO RECIFE. Felicidade e Empatia [vídeo]. YouTube; 2024. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WvNhPEGou1I

7. ESCOLA DE SAÚDE DO RECIFE. Felicidade e Humildade [vídeo]. YouTube; 2024. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=9BHIGQ3GZIA
8. UNIVERSAL PICTURES. Patch Adams: O Amor é Contagioso [filme]. Direção: Tom Shadyac. Estados Unidos: Universal Pictures; 1998. 115 min.

**SESSÃO 6:** Felicidade na Prática do Trabalho

Objetivos de aprendizagem:

- Desenvolver estratégias práticas de promoção do bem-estar organizacional.
- Aplicar os conceitos do curso em planos de ação e intervenções locais.
- Estimular a troca de experiências e o aprendizado coletivo.

Roteiro de atividades:

| Horário | Atividade |
|---|---|
| 8:30 - 9:00 | Dinâmica de acolhimento |
| 9:00 – 10:00 | Aula expositivo dialogada: Felicidade no ambiente de trabalho, o que a ciência diz? Parte 1 (1-4) |
| 10:00 – 10:15 | Intervalo |
| 10:15 – 11:15 | Aula expositivo dialogada: Felicidade no ambiente de trabalho, o que a ciência diz? Parte 2 (5-8) |
| 11:15 – 12:00 | Reflexões finais, dinâmica de conclusão e feedback |

**BIBLIOGRAFIA DA SESSÃO:**

1. GOTTARDO LFS, FERREIRA MC. Suporte social, avaliações autorreferentes e bem-estar de profissionais de saúde. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 2015; 67(1): 146-160.
2. SILVA FILHO ALA, FERREIRA MC. O impacto da espiritualidade no trabalho sobre o bem-estar laboral. Psicologia: Ciência e Profissão, 2015; 35(4): 1171-1187.
3. PALMA PJ, et al. Comportamento organizacional positivo e empreendedorismo: uma influência mutuamente vantajosa. Comportamento Organizacional e Gestão, 2007; 13(1): 93-114.
4. SELIGMAN MEP. Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva; 2004.
5. SELIGMAN MEP. Florescer: uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva; 2011.
6. SELIGMAN MEP, CSIKSZENTMIHALYI M. Positive psychology: an introduction. In: SNYDER CR, LOPEZ SJ, editors. Handbook of positive psychology. Dordrecht: Springer Netherlands; 2002: 3-9.
7. SELIGMAN MEP, PETERSON C. Foreword: the past and future of positive psychology. In: KEYES CLM, HAIDT J, editors. Flourishing: positive psychology and the life well lived. Washington (DC): American Psychological Association; 2003: xi-xvi.
8. SELIGMAN MEP, PETERSON C. Positive clinical psychology. In: ASPINWALL LG, STAUDINGER UM, editors. A psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for a positive psychology. Washington (DC): American Psychological Association; 2003: 305-317.

**ESTUDO INDIVIDUAL:**

9. NÚCLEO DE PESQUISAS EM ESPIRITUALIDADE E SAÚDE. Novidades em Ciência, Saúde e Espiritualidade [vídeo]. YouTube; 2025. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=K7q4D9slc1w

**SESSÃO 7:** Apresentação dos Projetos de Intervenção

Objetivos de aprendizagem:

- Apresentar os projetos desenvolvidos pelos grupos.
- Compartilhar resultados e reflexões sobre o processo formativo.
- Avaliar a experiência e sistematizar aprendizados.

Roteiro de atividades:

| Horário | Atividade |
|---|---|
| 8:30 - 8:45 | Boas-vindas e apresentação das atividades |
| 8:45 – 9:00 | Aplicação das escalas: Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9) (1) e PERMA-Profiler (2) |
| 9:00 – 9:45 | Apresentação dos projetos de intervenção: grupos 1, 2 e 3 |
| 9:45 – 10:00 | Rodada de perguntas e comentários |
| 10:00 – 10:15 | Intervalo |
| 10:15 – 11:15 | Apresentação dos projetos de intervenção: grupos 4, 5 e 6 |
| 11:15 – 11:30 | Rodada de perguntas e comentários |
| 11:30 – 12:00 | Avaliação geral do curso |

**BIBLIOGRAFIA DA SESSÃO:**

1. SINVAL J, et al. Brazil-Portugal transcultural adaptation of the UWES-9: internal consistency, dimensionality, and measurement invariance. Frontiers in Psychology, 2018; 9: 353.
2. CARVALHO TF, et al. Flourishing in the Brazilian context: evidence of the validity of the PERMA-profiler scale. Current Psychology, 2021; 1-11.