

ANOSTRA

FELICIDADE PRA QUÊ?

ANOSTRA

CHRYSTINA BARROS

FELICIDADE PRA QUÊ?

*Uma jornada conectando ciência, gente,
trabalho e lucro com perenidade*

70

Felicidade pra quê?

Copyright © 2025 Edições 70.
Edições 70 é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA).
Copyright © 2025 Chrystina Barros.
ISBN: 978-65-5427-359-6

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B299f

1. ed. Barros, Chrystina

Felicidade pra quê? Uma jornada conectando ciência, gente, trabalho e lucro com perenidade / Chrystina Barros. –

1. ed. Rio de Janeiro : Edições 70, 2025.

184 p.; 16 x 23 cm

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-5427-359-6

1. Felicidade no trabalho. 2. Psicologia organizacional.
3. Bem-estar no trabalho. 4. Gestão de pessoas. 1. Título.

CDD 158.7

CDU 658.3

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Produção:
Fonte Editorial



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



Editora
afiliada à:



Dedico este livro ao futuro.
Porque é ele que me faz seguir em frente.

E à felicidade,
que não está lá no fim,
mas no caminho.

A quem anda comigo,
mesmo nos dias em que é difícil andar.

E a você, que está com este livro nas mãos,
que ele te lembre que seguir já é,
também, uma forma de ser feliz.

ANOSTRA

Agradecimentos

Este livro é feito de encontros. De ideias, mas também de vínculos. Agradeço aos meus amigos — os de longa data, os que chegaram e estão pelo trabalho, os que ficaram e caminham ao meu lado nos dias bons e nos dias difíceis. Gente que cuida, que escuta, que soma, que faz a diferença.

Aos que vieram, aos que passaram deixando marcas, e aos tantos que ainda virão — especialmente das salas de aula, onde a troca é viva e me ensina a cada turma.

À minha família, base de tudo. Aos meus sobrinhos, que são esperança e potência. À minha mãe, que me ensinou a andar com firmeza sem perder a ternura. Ao meu pai, que já não está aqui, mas segue me olhando com orgulho de onde estiver.

E também à família que a vida me deu no caminho — que chegou por escolha, por afeto, por afinidade, e ficou.

Aos meus professores e professoras da vida — os formais e os invisíveis — por me ensinarem que saber não basta: é preciso sentir, conectar e transformar.

Obrigada a tod@s por cada gesto que, ainda que pequeno, ajudou a construir este livro. Que ele retribua em forma de palavra o que recebi em forma de presença.

ANOSTRA

E você, o que vai fazer amanhã?

Talvez não dê pra mudar tudo.

Mas dá pra começar.

(Chrys)

ANOSTRA

Sumário

Prefácio	1
Um convite para reimaginar o trabalho	
Nota da autora	3
Introdução	5
Falar de felicidade no trabalho é falar de justiça.	
Parte I	7
Por que falar de felicidade no trabalho importa?	
Capítulo 1	9
Quando o trabalho adoece: o custo da infelicidade	
Capítulo 2	17
O que é, afinal, felicidade no trabalho?	
Capítulo 3	27
Felicidade dá lucro?	
Parte II	35
Entre resistências, dores e possibilidades	
Capítulo 4	37
A tal da resiliência: armadilha ou caminho?	
Capítulo 5	43
Felicidade e sofrimento no trabalho: a psicodinâmica como chave	

Capítulo 6	49
Felicidade em 3D: quando todo mundo ganha	
Parte III	55
Sustentando a felicidade: ciência, cultura e prática	
Capítulo 7	57
O que funciona? Práticas baseadas em evidências	
Capítulo 8	65
Um lugar, muitas realidades: saúde, educação, comércio, serviços	
Capítulo 9	73
O futuro do trabalho é feliz?	
Capítulo 10	79
Como começar? O pequeno, o possível, o potente	
Parte IV	85
Conceituar para transformar	
Capítulo 11	87
Conceitos e medidas da felicidade no trabalho: nomear, entender, mensurar	
Capítulo 12	93
Gerações no trabalho: desafios e potências da convivência	
Capítulo 13	99
Dinheiro, valor e felicidade: o que realmente importa no trabalho?	
Capítulo 14	105
Antes da felicidade: o que vem antes do bem-estar no trabalho?	
Capítulo 15	111
Comunicação, competência e felicidade: o que se diz, o que se cala, o que se constrói	
Parte V	119
Biologia, escolha e o que ainda está por vir	

Capítulo 16	121
Cérebro, emoções e felicidade: o que a neurociência nos ensina sobre o trabalho	
Capítulo 17	127
O futuro do trabalho é feliz? Entre algoritmos, vínculos líquidos e a normose do amanhã	
Capítulo 18	135
Como começar? O pequeno, o possível, o potente	
Capítulo 19	141
Equilíbrio, pausa e prazer: o corpo e a mente como norte da felicidade	
Epílogo	147
Que a felicidade no trabalho não seja exceção	
Anexo 1	153
Diagnóstico inicial de felicidade no trabalho	
Anexo 2	159
Sugestões de perguntas para escutas qualificadas	
Anexo 3	161
Leituras complementares	
1. Sobre a autora	163
2. Falando de felicidade por aí...	165

ANOSTRA

Prefácio

Um convite para reimaginar o trabalho

Falar de felicidade no trabalho incomoda.

Porque desafia lógicas antigas. Tensiona estruturas. E exige que a gente pare de tratar o sofrimento como se fosse um preço inevitável do desempenho.

Em muitas organizações, a felicidade ainda é vista como pauta secundária. Uma conversa “bonita” — para depois. Para quando houver tempo. Para quando os resultados melhorarem. Como se fosse acessório, e não parte essencial da engrenagem.

Este livro nasce para dizer o contrário.

Felicidade no trabalho é estratégia. É gestão. É uma escolha política, cultural e econômica. É, acima de tudo, responsabilidade institucional.

Não escrevo sobre isso porque o tema é leve — escrevo porque ele é sério. Porque tem impacto direto na vida das pessoas e nos resultados das organizações. Porque atravessa tudo que importa: pertencimento, respeito, reconhecimento, segurança.

Levei esse tema para o meu doutorado em Administração. Coloquei felicidade e lucro lado a lado — não para opor, mas para investigar, com rigor, como podem (e devem) coexistir. O que encontrei, tanto na pesquisa quanto, na prática, é que ambientes saudáveis não são utopias: são projetos. São construções. São culturas.

Este livro não traz fórmulas. Mas oferece fundamentos.

Não romantiza — propõe.

Não promete milagres — aponta caminhos possíveis.

Felicidade no trabalho não é ausência de conflito, de pressão ou de erro. É presença de coerência.

É quando o que se promete encontra o que se pratica.

É quando as pessoas não precisam se proteger o tempo todo para simplesmente dar o seu melhor.

Criar ambientes assim é possível. E não é caro. É estratégico. Porque quando se protege o essencial, o resultado aparece. Quando se reconhece a dignidade, a potência se manifesta. E quando se respeita o ritmo humano, o coletivo ganha força.

Este livro é um convite.

A rever ideias antigas.

A recusar a naturalização do cansaço.

E a construir, com seriedade, um novo jeito de pensar o trabalho: onde felicidade e resultado não competem — caminham juntos.

Referência

Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Sacco, P. L., VanderWeele, T. J., & McNeely, E. (2020).

Well-being in life and well-being at work: which comes first? *Frontiers in Public Health*, 8, 103.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00103>