Hospital de Clínicas UNICAMP

**PÍLULAS DE PSICOLOGIA**

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho

UNICAMP

# Forças de Caráter

## *Quais forças movem você, mulher-HC?*



Por trás de cada **heroína da vida real** - que equilibra o trabalho com outros compromissos do dia - existe um **"superpoder"**: a possibilidade de **reconhecer e usar as forças que a movem em direção ao bem-estar.**

A pressa e a dedicação extrema às atividades da rotina, costumam te colocar no **"piloto automático"** - silenciando seus próprios sentimentos e, por vezes, gerando uma desconexão com quem você realmente é?

Esta Ed. 08 do Boletim, é um espaço de pausa para que cada mulher do HC, no exato momento da vida em que estiver, consiga reconhecer o valor da sua própria essência.

As suas forças de caráter, como a justiça, a esperança ou a persistência, são flexíveis, dinâmicas e podem ser exercitadas ao longo de toda a sua jornada. **Você é uma constelação rica, plural e única de qualidades que te fazem insubstituível.** Sua capacidade de reconhecer suas forças no dia a dia te ajudam a ter mais bem-estar e satisfação com a vida. Descubra mais sobre você nesta edição do "Pílulas de Psicologia".

# PÍLULAS DE PSICOLOGIA

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho

## *Nem toda força parece força - até você descobrir o poder que ela tem.*




Para cada mulher-HC, heroína da vida real, **o escudo é uma ferramenta simbólica**. Ele não serve para atacar, mas para absorver impactos, amortecer pressões e **garantir que a heroína continue de pé, inteira e protegida, mesmo diante das batalhas mais difíceis do dia**.

A Psicologia ensina que seu **escudo psicológico** é composto por **24 forças de caráter**, organizadas sob **seis virtudes universais**. As forças são as lâminas do seu escudo e servem para **te mover em direção ao caminho do seu bem-estar.**

| Virtudes | Forças de Caráter |
|---|---|
| **Sabedoria** | Criatividade, curiosidade, amor ao aprendizado e perspectiva |
| **Coragem** | Bravura, perseverança, honestidade, vitalidade |
| **Humanidade** | Amor, gentileza, inteligência social |
| **Justiça** | Trabalho em equipe, imparcialidade, liderança |
| **Temperança** | Perdão, humildade, prudência, autorregulação |
| **Transcendência** | Apreciação da beleza e da excelência, gratidão, esperança, humor, espiritualidade |

# PÍLULAS DE PSICOLOGIA

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho

## *Algumas forças aparecem no que você faz. Outras revelam quem você é.*

As **forças de assinatura** definem quem você é na **sua essência mais pura**. São ativadas quase sem pensar e **recarregam suas energias** de forma instantânea. Correspondem de **três a sete forças que brilham com mais intensidade no seu jeito de ser**. Elas representam seus **"superpoderes especiais"** e podem ser **identificadas pelos 3E's**:

### essenciais

São as forças que fazem você se sentir autêntica. Impedir você de usá-las é como apagar a sua própria identidade.

### energizantes

Colocar essas forças em prática recarrega sua bateria emocional, trazendo mais entusiasmo, vigor e vitalidade.

### espontâneas

Você utiliza essas forças de forma leve, natural e sem esforço, sem parecer uma obrigação ou uma imposição.



# PÍLULAS DE PSICOLOGIA

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho



As **forças de caráter** atuam de forma interdependente e, a partir dessa união que existe entre elas, você pode ter um **perfil de forças** que ajuda a compor o seu **estilo de heroína do HC:**

## forças de cabeça

As **forças intelectuais** estão ligadas ao seu lado cognitivo, racional e de autocontrole. As principais forças são o senso crítico (a capacidade de analisar os fatos com clareza), a prudência (o cuidado ao tomar decisões) e o amor pelo aprendizado.

No dia a dia do HC, essas forças oferecem recursos para ajudar a:

- Seguir protocolos complexos com precisão e segurança;
- Manter a calma durante as intercorrências do trabalho;
- Organizar rotinas, gerenciar riscos e encontrar soluções para problemas técnicos.

## forças de coração

As **forças emocionais e interpessoais** são voltadas para a sua relação com os outros e com os seus próprios sentimentos. As principais forças do coração são a **gratidão, bondade (ou gentileza) e o amor**.

No dia a dia do HC, essas forças oferecem recursos para ajudar a:

- Acolher a dor de um paciente ou familiar com empatia;
- Oferecer apoio genuíno a um colega de equipe que está em um dia difícil;
- Conseguir ver algo bom em situações do dia, apesar dos desafios e do cansaço.

Hospital de Clínicas UNICAMP

**PÍLULAS DE PSICOLOGIA**

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho

UNICAMP

# A justa medida



**O que acontece se você carregar um escudo pesado demais durante um expediente de 8 a 12 horas?** Possivelmente, seu braço vai cansar, suas articulações vão doer e, no final do dia, você acabará não conseguindo se proteger por conta do cansaço. Esse raciocínio é válido para o uso das **forças de caráter** no trabalho.

Para que uma **força de caráter** realmente proteja a sua saúde mental, você precisa encontrar o que os filósofos e cientistas chamam de **a justa medida.** É o uso equilibrado, o uso ótimo. Ocorre ao aplicar a combinação adequada de forças, no grau correto e na situação adequada.

Os níveis de uso das forças são três:

- **Subutilização:** ausência ou falta de expressão de uma força, podendo gerar prejuízos;
- **Uso ótimo:** equilíbrio entre os extremos, aplicando a combinação de forças de caráter no grau certo e na situação adequada.
- **Superutilização:** excesso na manifestação de uma força, a ponto de gerar impactos negativos e tornar-se um comportamento nocivo.

Hospital de Clínicas UNICAMP

# PÍLULAS DE PSICOLOGIA

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho

UNICAMP

| Força de Caráter | Subutilização | Uso Ótimo | Superutilização |
|---|---|---|---|
| ***Criatividade*** | Conformismo, apatia | Singularidade, com aplicação prática e originalidade | Excentricidade, incoerência, falta de foco |
| ***Curiosidade*** | Tédio, desinteresse, apatia | Exploração, fascínio, abertura a experiências | Bisbilhotice, intromissão, invasão de privacidade |
| ***Pensamento crítico*** | Irracionalidade, ingenuidade, inflexibilidade | Análise, lógica, flexibilidade cognitiva | Cinismo, rigidez cognitiva |
| ***Amor ao aprendizado*** | Presunção, desinteresse intelectual | Busca por conhecimento, aprendizagem contínua | Arrogância intelectual, elitismo, sobrecarga de informação |
| ***Perspectiva*** | Superficialidade, desatenção ao essencial | Visão mais ampla sobre as situações | Prepotência, arrogância |
| ***Bravura*** | Covardia, hesitação em agir | Enfrentamento do medo, confronto frente à adversidade | Temeridade, imprudência, excesso de confiança |
| ***Perseverança*** | Preguiça, desamparo, desistência | Conclusão de tarefas, persistência | Obstinação, teimosia, rigidez para desapegar |
| ***Honestidade*** | Falsidade, desonestidade, falta de autenticidade | Fidelidade a seus valores, sinceridade | Autojustificação, rudeza, insensibilidade |
| ***Vitalidade*** | Lentidão, passividade, sedentarismo | Alegria, atividade, energização | Hiperatividade, euforia, inconveniência |
| ***Amor*** | Isolamento, desconexão social | Afeto genuíno, reciprocidade emocional | Excesso emocional, dependência afetiva, sufocamento |
| ***Gentileza*** | Indiferença, egoísmo, mesquinharia | Solicitude, compaixão, amabilidade | Invasão de espaço, foco excessivo nos outros |
| ***Inteligência social*** | Desconexão, desatenção interpessoal | Conectividade, perspicácia, empatia | Hiperanálise das relações |

Hospital de Clínicas UNICAMP

# PÍLULAS DE PSICOLOGIA

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho

UNICAMP

| Força de Caráter | Subutilização | Uso Ótimo | Superutilização |
|---|---|---|---|
| ***Trabalho em equipe*** | Egocentrismo, individualismo | Participação, lealdade, colaboração | Dependência, perda de individualidade |
| ***Imparcialidade*** | Preconceito, complacência | Promoção da igualdade de oportunidades para todos | Distanciamento, desapego da justiça humana |
| ***Liderança*** | Subserviência, passividade | Influência positiva sobre outras pessoas | Autoritarismo, controle excessivo |
| ***Perdão*** | Vingança, rancor, falta de misericórdia | Superação da mágoa ao sofrer uma injustiça | Permissividade, submissão |
| ***Humildade*** | Arrogância, autoimportância | Foco de atenção sobre os outros, modéstia | Autodepreciação, autoimagem distorcida |
| ***Prudência*** | Imprudência, busca de sensações perigosas | Cautela, orientação a metas | Puritanismo, rigidez, passividade cautelar |
| ***Autorregulação*** | Impulsividade, indisciplina | Autocontrole, disciplina, presença | Contenção excessiva, obsessão |
| ***Apreciação da beleza e da excelência*** | Alienação, automatismo/piloto automático | Encantamento com a vida, valorização do belo | Esnobismo, perfeccionismo inflexível |
| ***Gratidão*** | Prepotência, egocentrismo | Conexão, reconhecimento do valor do outro | Agradecimento artificial ou forçado |
| ***Esperança*** | Negativismo, fixação no passado | Otimismo, expectativa positiva do futuro | Irrealismo, otimismo cego |
| ***Humor*** | Seriedade excessiva, insensibilidade afetiva | Riso compartilhado, ludicidade | Falta de tato, incoveniência, euforia descontextualizada |
| ***Espiritualidade*** | Desconexão de valores fundamentais | Conexão com o sagrado, propósito de vida | Doutrinamento, fanatismo, imposição de crenças |

# PÍLULAS DE PSICOLOGIA

**Sua dose mensal de saúde mental no trabalho**

## *Quando você não encontra a justa medida, o que poderia te fortalecer passa a te esgotar.*




Ser uma **heroína da vida real**, uma mulher-HC, é ter **superpoderes incríveis**. O grande desafio é **aprender a usá-los sem se esgotar** - algo comum no universo das heroínas.

No HC, um hospital de alta complexidade, as suas **forças de caráter** são os seus superpoderes. Para usá-las com **a justa medida** é importante ativar a **sabedoria prática** - o seu painel de controle interno. Para te ajudar com esse desafio, você pode utilizar duas técnicas:

### efeito moderador

Consiste em usar uma força para "acalmar" ou calibrar outra que está ativa demais e prestes a causar um prejuízo.

***Exemplo prático:*** se sua força "honestidade" estiver sendo superutilizada com seus colegas ou pacientes, você pode acionar a força "autorregulação" ou "gentileza" para amenizar potenciais prejuízos - como a insensibilidade e o comportamento rude.

### efeito reboque

Consiste em usar uma força de assinatura para alavancar o uso de outra força que está sendo subutilizada.

***Exemplo prático:*** se sua força "esperança" está sendo subutilizada, você pode acionar a força "espiritualidade" para pensar em estratégias que te ajudem a sentir mais conexão com seu propósito de vida. Assim, consegue superar a negatividade que pode surgir com o cansaço do dia a dia.

# PÍLULAS DE PSICOLOGIA

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho



## Compartilhe sua experiência, entre em contato conosco:

Google Forms: Sugestões ou comentários

desenrh@unicamp.br

18366/18430/17577/17484

### Referências

NIEMIEC, R. M.; PEARCE, R. The Practice of Character Strengths: Unifying Definitions, Principles, and Exploration of What's Soaring, Emerging, and Ripe With Potential in Science and in Practice. Frontiers in Psychology, Lausanne, v. 11, art. 590220, p. 1-22, 2021. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590220

VIA INSTITUTE ON CHARACTER. Finding the Golden Mean [A justa medida]. Cincinnati: VIA Institute on Character, ©2016. Disponível em: https://www.viacharacter.org. Acesso em: 11 ago. 2026

CAVALLARO, A. P.; MORETON ALVES DA ROCHA, R.; GRILLO SANTOS, C.; PORTO NORONHA, A. P. The impact of character strengths in well-being and optimism: A latent profile approach. Ciencias Psicológicas, Montevideo, v. 19, n. 1, p. e-4128, 2025. DOI: https://doi.org/10.22235/cp.v19i1.4128.