

A GESTÃO DE PROJETOS NA ERA DA TRANSFORMAÇÃO DIGITAL: UM ESTUDO DE CASO SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO DE FERRAMENTAS DE MEDITAÇÃO MINDFULNESS

PROJECT MANAGEMENT IN THE AGE OF DIGITAL TRANSFORMATION: A CASE STUDY ON THE IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS MEDITATION TOOLS

KEYLLA OLIVEIRA VASZELEWSKI

UNINOVE – UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO

CLAUDIA BRITO SILVA CIRANI

UNINOVE – UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO

Comunicação:

O XII SINGEP foi realizado em conjunto com a 12th Conferência Internacional do CIK (CYRUS Institute of Knowledge) e com o Casablanca Climate Leadership Forum (CCLF 2024), em formato híbrido, com sede presencial na ESCA Ecole de Management, no Marrocos.

Agradecimento à órgão de fomento:

Agradecimentos ao Fundo de Apoio à Pesquisa - FAP UNINOVE, ao CNPQ, CAPES e FAPESP.

A GESTÃO DE PROJETOS NA ERA DA TRANSFORMAÇÃO DIGITAL: UM ESTUDO DE CASO SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO DE FERRAMENTAS DE MEDITAÇÃO MINDFULNESS

Objetivo do estudo

Analisar como uma empresa especializada em meditação e mindfulness integra as tecnologias digitais em seus projetos, visando promover a prática de mindfulness.

Relevância/originalidade

Explorar o cenário da gestão de projetos no contexto da transformação digital, demonstrando como uma empresa de meditação e mindfulness utiliza essas tecnologias para aprimorar a implementação de suas ferramentas.

Metodologia/abordagem

Revisão de literatura e estudo de caso, com entrevista semi-estruturada com o fundador de empresa especializada em meditação e mindfulness.

Principais resultados

Integrar a gestão de projetos com práticas de mindfulness facilita o andamento organizacional e a implementação eficaz das tecnologias digitais.

Contribuições teóricas/metodológicas

Este estudo oferece contribuições teóricas significativas ao integrar a gestão de projetos com a transformação digital e práticas de mindfulness, proporcionando novas perspectivas e referências para pesquisas futuras.

Contribuições sociais/para a gestão

Destaca-se como a prática de mindfulness pode melhorar a gestão e o bem-estar, promovendo a autorregulação emocional e a redução do estresse associado ao uso de tecnologias.

Palavras-chave: Transformação digital, Gestão de Projetos, Meditação, Mindfulness

PROJECT MANAGEMENT IN THE AGE OF DIGITAL TRANSFORMATION: A CASE STUDY ON THE IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS MEDITATION TOOLS

Study purpose

To analyze how a company specializing in meditation and mindfulness integrates digital technologies into its projects, with the aim of promoting the practice of mindfulness.

Relevance / originality

To explore the scenario of project management in the context of digital transformation, demonstrating how a meditation and mindfulness company uses these technologies to improve the implementation of its tools.

Methodology / approach

Literature review and case study, with a semi-structured interview with the founder of a company specializing in meditation and mindfulness.

Main results

Integrating project management with mindfulness practices facilitates organizational progress and the effective implementation of digital technologies.

Theoretical / methodological contributions

This study offers significant theoretical contributions by integrating project management with digital transformation and mindfulness practices, providing new perspectives and references for future research.

Social / management contributions

It highlights how the practice of mindfulness can improve management and well-being, promoting emotional self-regulation and reducing stress associated with the use of technologies.

Keywords: Digital transformation, Project management, Meditation, Mindfulness

A GESTÃO DE PROJETOS NA ERA DA TRANSFORMAÇÃO DIGITAL: UM ESTUDO DE CASO SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO DE FERRAMENTAS DE MEDITAÇÃO *MINDFULNESS*

1 Introdução

A indústria 4.0 teve origem na Alemanha, em uma reunião de governos, a qual possuía o objetivo de promover o processo de transformação digital (TD) (Maximo *et al.*, 2021). A TD vem sendo um tema abordado pelas organizações e vem impulsionando as tecnologias digitais. Ela provoca mudanças significativas nas organizações, permitindo que as empresas manifestem novos modelos de negócios e estimulem os setores estabelecidos (Alshammari, 2023).

A implementação dos conceitos da indústria 4.0 pelas organizações é um processo dinâmico que impacta diretamente as operações empresariais, especialmente no gestão de projetos (Maximo *et al.*, 2021). Com a TD, os projetos tendem a ser complexos, exigindo que as organizações executem ações para desenvolver esses projetos de forma eficiente e eficaz (Dehnert; Santelmann, 2021).

Neste cenário de crescente complexidade e inovação, surge o *mindfulness*, segundo Rodrigues (2023) é uma prática meditativa que vem sendo testada para evitar o estresse do dia a dia e amplificar o foco em prol da melhoria de *performance*. Esta prática vem obtendo atenção em torno da gestão de projetos, devido a seus benefícios para a organização e equipe em prol da alçada de gerenciamento, onde há projetos de mudança e inovação constantes, permitindo a gestão de riscos e incertezas (Daniel C.; Daniel P.; Smyth, 2022).

Diante desse contexto, o objetivo desta pesquisa é analisar como uma empresa especializada em meditação e *mindfulness* integra as tecnologias digitais em seus projetos, visando promover a prática de *mindfulness*, a fim de compreender o contexto dessa empresa em relação à TD nos seus projetos. Especificamente, busca-se responder à seguinte questão de pesquisa: **Como empresas especializadas em *mindfulness* estão gerenciando seus projetos para incorporar tecnologias digitais de forma a facilitar o uso dessas práticas?** Para responder a essa questão, foi adotado o método qualitativo de estudo de caso, por ser relevante para oferecer insights sobre o contexto dessa empresa em relação à TD nos seus projetos, a fim de proporcionar benefícios tanto para a eficiência organizacional quanto para o bem-estar dos praticantes de meditação e *mindfulness*.

O artigo está estruturado da seguinte forma: primeiro, apresenta-se esta introdução, seguido pelo referencial teórico, metodologia da pesquisa, análise e discussão dos resultados, e, por fim, as considerações finais.

2 Referencial Teórico

A seguir o Referencial Teórico explora a TD e seus efeitos no ambiente organizacional, destacando o papel crucial do *mindfulness* como uma estratégia para lidar com os desafios impostos por essa nova realidade, especialmente no contexto da gestão de projetos.

2.1 O Papel do Mindfulness na Transformação Digital e na Gestão de Projetos

Com o início da era digital, tecnologias digitais, como redes sociais, internet das coisas e inteligência artificial têm sido utilizadas fortemente pelas empresas modernas (LI *et al.*, 2021). As empresas têm sido bastante influenciadas a criar, inovar e aperfeiçoar a tecnologia para impulsionar a TD, para então, atingir os objetivos e melhor desempenho da organização (Nguyen & Hoai, 2022). O conceito de transformação digital permeia pela tecnologia, sendo

caracterizada por alavancar a tecnologia digital e redirecionar a proposta de valor das organizações, ela compreende uma nova configuração organizacional (Facin *et al.*, 2022). É a TD que permite o reposicionamento de empresas, em prol do aproveitamento do potencial de criação e inovação digital, espera-se que junto com a inovação surjam recursos para novos produtos e serviços digitais (Baiyere; Salmela; Tapanainen, 2020).

No mundo digital em que se vive, a competitividade está cada vez mais intensa para as empresas. Organizações que estão aderindo a TD dispõem de maior probabilidade de crescimento. Li *et al.* (2021) mencionam que organizações que possuem atenção à TD possuem maiores chances de constituir uma infraestrutura tecnológica digital eficaz.

A repercussão da TD abarca não somente a organização em si, mas também possui reflexos em seus fornecedores, clientes e parceiros, tornando essencial uma abordagem colaborativa que promova uma cultura de inovação e experimentação entre todos os envolvidos (Alshammari, 2023). Singh, Sharma & Dhir (2021) corroboram, afirmando que a TD contribui para que as empresas consolidem uma cultura de colaboração e integração.

No entanto, essa transformação rápida e intensa pode também gerar desafios significativos para o bem-estar dos colaboradores. Nesse contexto, o *mindfulness*, ou atenção plena, tem ganhado destaque nos últimos tempos devido aos seus efeitos positivos sobre os trabalhadores, como a redução do estresse e o aumento do foco (Klair; Abhari, 2022). Para evitar que a TD se torne apenas uma fonte de pressão e sobrecarga, as organizações precisam adotar estratégias que protejam o bem-estar dos colaboradores, e o *mindfulness* pode ser uma ferramenta valiosa nesse sentido (Azpíroz-Dorronsoro *et al.*, 2023). Ele possibilita que a organização venha a tomar decisões de TD e utilizar concretamente dos recursos organizacionais para estabelecer as tecnologias digitais (LI *et al.*, 2021). Corroborando, Lee, Liu & Wang (2020) citam que o *mindfulness* permite ajudar as organizações a identificar e incorporar oportunidades potenciais para resolver adequadamente as situações. O *mindfulness* torna-se importante para que as organizações venham a aproveitar os proventos da tecnologia e obter vantagem competitiva (Bilal *et al.*, 2024).

Por meio do *mindfulness*, o uso da tecnologia tem se tornado mais eficaz, tornando líderes conscientes, que possuem maior atenção a problemas tecnológicos e desenvolvem uso produtivo dos artifícios da TD (Klair; Abhari, 2022). Organizações conscientes são capazes de promover ideias e percepções quanto à realidade e a situação inesperadas, assim, melhorando processos e estratégias para auxiliar o ambiente organizacional (Lee; Liu, 2024). Este impacto positivo do *mindfulness* no ambiente organizacional estende-se também à gestão de projetos, onde a prática tem se mostrado particularmente eficaz na mitigação de desafios complexos e na melhoria da performance dos projetos. Além disso, o *mindfulness* influencia positivamente os contextos sociais implícitos, promovendo uma TD mais eficiente. Ele auxilia os funcionários a explorar melhor o ambiente organizacional e a expandir seu conhecimento sobre esses contextos, impulsionando a inovação e adaptação tecnológica (Singh; Sharma; Dhir; 2021).

Projetos que envolvam a inovação possuem uma complexidade que frequentemente expõe os participantes a situações desfavoráveis e incômodas, as quais podem impactar negativamente o resultado e desempenho do projeto, gerando comportamentos de defesa e resistência (Daniel C.; Daniel P.; Smyth, 2022). Essas condições adversas podem também levar a altas taxas de insucesso, afetando a saúde mental dos funcionários e aumentando o sofrimento psicológico (Mubarak; Khan J.; Khan A., 2022). No entanto, ao aplicar especificamente na gestão de projetos, as organizações têm encontrado uma maneira eficaz de lidar com essa complexidade. O *mindfulness* ajuda a mitigar estresse associado a essas situações desafiadoras, contribuindo para um melhor desempenho dos projetos e para o bem-estar das equipes (Liang; Leung, 2015).

Além disso, no momento em que ocorrem situações críticas, representadas pela pressão no tempo ou limitação de informações, é necessário que o gerente de projetos seja capaz de lidar com este ambiente incerto e ambíguo (Sandberg; Stasewitsch; Prümper, 2022). O *mindfulness* tem auxiliado os líderes de projeto a reconhecer e adequar o clima da gestão, identificando os melhores métodos de gerenciamento de projetos, orientados para inovação, possibilitando maximizar os resultados do projeto (Dehnert; Santelmann, 2021).

Unir as atividades componentes do *mindfulness* ao gerenciamento de projetos, tem corroborado para agir de forma inteligente às situações da gestão e demonstrando a importância do *mindfulness* neste meio (Daniel, C. *et al.*, 2023).

Dessa forma, a TD, o *mindfulness* e a gestão de projetos se mostram como áreas interconectadas que, quando integradas de forma estratégica, podem proporcionar vantagens competitivas significativas para as organizações. A seguir, a metodologia adotada para investigar essas relações.

3 Metodologia

Para iniciar esta pesquisa e obter o embasamento teórico, primeiramente foi utilizado o método revisão de literatura por meio das bases *scopus* e *web of science*. Em uma primeira pesquisa, foram utilizadas as palavras-chave "*Digital Transformation*" AND "*Mindfulness*", totalizando um total de 10 artigos utilizados após refinamentos das bases de dados. Em uma segunda pesquisa, foram utilizados os termos "*Project management*" AND "*mindfulness*", a fim de que fosse possível identificar a importância do *mindfulness* na gestão de projetos. E por fim, uma terceira pesquisa, para entendermos melhor quanto ao processo do *mindfulness* em meio a TD, com as palavras-chave "*Project management*" AND "*Digital Transformation*" AND "*Mindfulness*", resultando em um total de 18 artigos utilizados.

Neste estudo, foi possível verificar na literatura a importância da transformação em um ambiente organizacional, onde as empresas são levadas a criar e a inovar constantemente. Assim como a gestão de projetos nesta era digital, onde há complexidade nos projetos, que por vezes, tornam-se ineficazes se mal geridos, e proporcionam adoecimento psicológico dos trabalhadores.

Após a revisão de literatura, foi utilizado o método estudo de caso, para que fosse possível entender o cenário em que a empresa estudada estava inserida. Segundo Yin (2015) o estudo de caso começa com uma revisão de literatura acurada, a fim de atender as questões e objetivos da pesquisa. O estudo de caso tem sido entendido como um método onde é escolhido um objeto de estudo, no qual um caso específico é estudado e contextualizado, possibilitando identificar e avaliar o caso, entendendo a sua importância para o estudo (Ventura, 2007).

A coleta de dados se deu por meio da realização de entrevista semi-estruturada, considerando o embasamento teórico, conforme tabela 1. A entrevista foi realizada com uma empresa especializada em meditação e *mindfulness*, com a fundadora da empresa. A entrevista foi gravada, com autorização expressa do entrevistado, com termo de consentimento e com duração em torno de 1h e após, transcritas e analisadas. Foi utilizada a análise de conteúdo, que segundo Bardin, L. (1997), é o agrupamento de técnicas metodológicas, para analisar a comunicação e que podem ser utilizados em discursos variados. Para realizar a análise de conteúdo, utilizou-se o software Nvivo versão 14, permitindo a codificação e categorização da entrevista.

Tabela 1
Quadro-resumo do roteiro de entrevista

| Nº | Classe de informação | Pergunta | Autor/Ano | Conexão com as perguntas |
|----|---|---|---|---|
| 1 | Integração de <i>Mindfulness</i> e Tecnologia | Como a empresa combina práticas de <i>mindfulness</i> com tecnologias digitais para apoiar a gestão de projetos nas empresas que atendem? Pode dar exemplos de como isso foi implantado em seus programas corporativos? | Li, H., Wu, Y., Cao, D., & Wang, Y. (2021) | Utilizar o <i>mindfulness</i> nas organizações tem sido favorável para a tomada de decisões envolvendo TD e auxiliando assim, a inserção de artifícios organizacionais de tecnologias digitais (LI et al., 2021). |
| 2 | Adaptação Rápida | Pode nos contar sobre uma situação em que a empresa precisou adaptar rapidamente suas estratégias devido a mudanças tecnológicas? Como isso impactou seus programas de meditação e <i>mindfulness</i> ? | Teece, D.J., Pisano, G. and Shuen, A. (1997) | Segundo Teece, Pisano e Shuen (1997) em organizações de rápida mudança tecnológica, é necessário o aprimoramento de processos tecnológicos, organizacionais e gerenciais para agir de forma eficaz e eficiente. |
| 3 | Manutenção Atualizada | Como a empresa se mantém atualizada com as novas tendências e inovações tecnológicas para aprimorar suas ofertas de meditação e <i>mindfulness</i> ? Quais são os principais canais ou fontes de inovação? | Nguyen, N. P., & Thanh Hoai, T. (2022) | As empresas têm sido bastante influenciadas a criar, inovar e aperfeiçoar a tecnologia para impulsionar a TD, para então, atingir os objetivos e melhor desempenho da organização (Nguyen e Hoai, 2022). |
| 4 | Tecnologias Incorporadas | Quais são as principais tecnologias digitais que a empresa incorporou recentemente em seus serviços de meditação e <i>mindfulness</i> ? Como essas tecnologias melhoraram os resultados? | Lee, N. C., Liu, G. H. W., & Wang, C. H. (2020) | Lee, Liu e Wang (2020) citam que o <i>Mindfulness</i> permite ajudar as organizações a identificar e incorporar oportunidades potenciais para resolver adequadamente as situações. |
| 5 | Aprimoramento de serviços | Como a empresa utiliza a TD para aprimorar a entrega de seus serviços de meditação e <i>mindfulness</i> ? Quais tecnologias são fundamentais nesse processo? | Li, H., Wu, Y., Cao, D., & Wang, Y. (2021) | As empresas precisam estar concentradas quanto à constatação de oportunidades de novas tecnologias que possam trazer maior valor à organização por meio da TD. (LI et al., 2021). |
| 6 | Resolução de Problemas Críticos | Pode nos dar um exemplo de como a empresa utilizou tecnologias digitais para resolver um problema | Sandberg, B., Stasewitsch, E., & Prümper, J. (2022) | No momento em que ocorrem situações críticas, representadas pela pressão no tempo ou limitação de |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | crítico em um programa de meditação e <i>mindfulness</i> ? Quais foram os desafios e os resultados? | | informações, é necessário que o gerente de projetos seja capaz de lidar com este ambiente incerto e ambíguo (Sandberg; Stasewitsch; Prümper, 2022). |
| 7 | Incorporação de <i>mindfulness</i> em projetos de TD | Pode nos dar exemplos de como a empresa ajudou aos clientes a incorporar meditação e <i>mindfulness</i> em seus projetos de TD? Quais foram os resultados observados? | Daniel, C., Hülsheger, U. R., Kudesia, R. S., Sankaran, S., & Wang, L. (2023) | Unir as atividades componentes do <i>mindfulness</i> ao gerenciamento de projetos, tem corroborado para agir de forma inteligente às situações da gestão e demonstrando a importância do <i>mindfulness</i> neste meio (Daniel, C. et al., 2023). |
| 8 | Abordagem à Resistência | Como a empresa aborda a resistência à mudança quando introduz novas tecnologias e práticas de meditação e <i>mindfulness</i> ? Quais estratégias são utilizadas para facilitar a aceitação? | Azpíroz-Dorronsoro, C., Fernández-Muñiz, B., Montes-Peón, J. M., & Vázquez-Ordás, C. J. (2023) | É necessário que as organizações venham a compreender que a utilização de forma exacerbada da tecnologia pode vir a influenciar no bem-estar dos colaboradores e para que isso seja solucionado, tem-se estratégias adequadas para que a TD não se torne apenas uma fonte de aumento de produtividade dos colaboradores, e nesse sentido, o uso do <i>mindfulness</i> pode tornar-se muito útil (Azpíroz-Dorronsoro et al., 2023). |
| 9 | Melhoria de Processos | Pode nos falar sobre um caso em que a integração das soluções digitais e práticas de meditação e <i>mindfulness</i> da empresa melhorou significativamente os processos ou resultados de um cliente? | Alshammari, K. H. (2023) | A repercussão da TD abarca não somente a organização em si, mas também possui reflexos em seus fornecedores, clientes e parceiros, sendo importante uma aproximação colaborativa do processo de TD que venha a englobar uma cultura de inovação e experimentação a todos envolvidos (Alshammari, 2023). |
| 10 | Impacto do <i>Mindfulness</i> | Pode descrever uma situação em que a prática de meditação e <i>mindfulness</i> , promovida pela empresa, | Daniel, C., Daniel, P. A., & Smyth, H. (2022) | Esta prática vem obtendo atenção em torno da gestão de projetos, devido a seus benefícios para a organização e equipe em |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| | | mudou a direção ou a estratégia de um cliente? | | prol da alçada de gerenciamento, onde há projetos de mudança e inovação constantes, permitindo a gestão de riscos e incertezas (Daniel C.; Daniel P.; Smyth, 2022). |
| 11 | Desempenho e Coesão | Pode nos dar um exemplo de como as práticas de meditação e <i>mindfulness</i> oferecidas pela empresa ajudaram a melhorar o desempenho ou a coesão da equipe em um projeto de um cliente? | M. Dehnert and B. Santelmann (2021) | O <i>mindfulness</i> tem auxiliado os líderes de projeto a reconhecer e adequar o clima da gestão, identificando os melhores métodos de gerenciamento de projetos, orientados para inovação, possibilitando maximizar os resultados do projeto (Dehnert; Santelmann, 2021). |
| 12 | Vantagens no Ambiente de Trabalho | Quais são as principais vantagens de utilizar técnicas de meditação e <i>mindfulness</i> , de acordo com a experiência da empresa? | N. C. -A. Lee and G. H. W. Liu (2024) | Organizações conscientes são capazes de promover ideias e percepções quanto à realidade e a situação inesperadas, assim, melhorando processos e estratégias para auxiliar o ambiente organizacional (Lee; Liu, 2024). |
| 13 | Futuro das Práticas de Meditação e <i>Mindfulness</i> | Como a empresa enxerga o futuro das práticas de meditação e <i>mindfulness</i> com o avanço das tecnologias digitais e a crescente popularidade dessas práticas? | Klair, J., & Abhari, K. (2022) | Por meio do <i>Mindfulness</i> , o uso da tecnologia tem se tornado mais eficaz, tornando líderes conscientes, que possuem maior atenção a problemas tecnológicos e desenvolvem uso produtivo dos artifícios da TD (Klair; Abhari, 2022) |
| 14 | Tendências Emergentes | Quais são as tendências emergentes em tecnologia e meditação <i>mindfulness</i> que a empresa acredita que terão um impacto significativo na forma como os clientes gerenciam seus projetos no futuro? | Singh, S., Sharma, M., & Dhir, S. (2021) | É por meio do <i>mindfulness</i> que as organizações impactam nos contextos sociais implícitos que movem positivamente a utilidade da TD, auxiliando os funcionários a investigar o ambiente e impulsionar o conhecimento sobre estes contextos (Singh; Sharma; Dhir; 2021) |
| 15 | Eficácia e Medição de Resultados | Como a empresa mede a eficácia das suas práticas de meditação <i>mindfulness</i> e tecnologias digitais nos clientes que atende? | Azpíroz-Dorronsoro, C., Fernández-Muñiz, B., Montes-Peón, J. M., & Vázquez-Ordás, C. J. (2023) | Programas que utilizam o <i>mindfulness</i> podem auxiliar os colaboradores a entender, conduzir e instituir as evoluções |

| | | | | |
|----|-----------------------------------|--|--|--|
| | | Existem métricas específicas ou estudos de caso que possam ser compartilhados? Como a empresa mede o impacto dos seus programas estruturados de <i>mindfulness</i> na saúde mental e no desempenho de seus clientes? | | tecnológicas de maneira eficaz (Azpíroz-Dorransoro et al., 2023). |
| 16 | Personalização dos Serviços | Como a empresa personaliza suas soluções de <i>mindfulness</i> e tecnologias digitais para atender às necessidades específicas de diferentes clientes? Pode nos dar alguns exemplos de personalização? | Singh, S., Sharma, M., & Dhir, S. (2021) | O que move a conciliação das tecnologias digitais em uma economia em contínua modificação, é a necessidade de personalização, o refinamento da produtividade e da qualidade (Singh, S., Sharma, M., & Dhir, S., 2021). |
| 17 | Feedback e Melhoria Contínua | Como a empresa coleta e utiliza o feedback dos clientes para melhorar continuamente seus serviços de <i>mindfulness</i> e tecnologias digitais? | Nguyen, N. P., & Thanh Hoai, T. (2022) | As empresas têm se dedicado gradativamente mais às necessidades dos clientes, o que com o auxílio da TD e o <i>mindfulness</i> , permite com que venham a gerar soluções práticas para responder a essas necessidades dos clientes. (Nguyen e Hoai, 2022). |
| 18 | Desafios e Superação | Quais foram os principais desafios enfrentados pela empresa na implementação de suas soluções de meditação e <i>mindfulness</i> e como esses desafios foram superados? | Sharma Khemraj, Dr. Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho Pettongma, Dr. Phramaha Chakrapol Acharashubho Thepa, Dr. Sneha Patnaik, Prof. Dr. Wann Yih Wu, & Assoc. Prof. Dr. Hsinkuang Chi. (2023) | Ainda que esta prática não seja universalmente conhecida, um grande número de empresas vem adotando e com isso, aumentando o desempenho e bem-estar dos colaboradores gerenciais, principalmente em ambientes de grande estresse, onde as práticas de <i>mindfulness</i> permeiam. (Sharma Khemraj et al., 2023) |
| 19 | Impacto na Cultura Organizacional | Como as práticas de meditação e <i>mindfulness</i> promovidas pela empresa têm influenciado a cultura dos clientes atendidos? Pode compartilhar exemplos específicos de mudanças culturais positivas? | Daniel, C., Daniel, P. A., & Smyth, H. (2022) | Empresas que possuem a consciência organizacional voltada à TD, possuem maiores perspectivas de procurar novas tecnologias digitais e investigar as atuais. Estes feitos aumentam o alcance dos atores externos, assim |

| | | | | |
|----|---------------------------|---|--|--|
| | | | | como, parceiros e clientes. (Daniel C.; Daniel P.; Smyth, 2022) |
| 21 | Treinamento e Capacitação | Como a empresa capacita as equipes de clientes para utilizarem de forma eficaz as práticas de meditação e <i>mindfulness</i> e as tecnologias digitais oferecidas? Existem programas de treinamento específicos? | Azpíroz-Dorronsoro, C., Fernández-Muñiz, B., Montes-Peón, J. M., & Vázquez-Ordás, C. J. (2023) | As empresas devem utilizar-se de programas de treinamento que centralizam-se no cultivo do <i>mindfulness</i> , possibilitando a melhora no controle das emoções, reduzindo a ansiedade e o estresse dos colaboradores (Azpíroz-Dorronsoro et al., 2023) |
| 22 | Contribuição para os ODS | Como as práticas de meditação e <i>mindfulness</i> e as tecnologias digitais oferecidas pela empresa contribuem para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)? Pode dar exemplos específicos de impacto positivo em objetivos como saúde e bem-estar (ODS 3) ou educação de qualidade (ODS 4)? | Singh, S., Sharma, M., & Dhir, S. (2021) | É por meio do <i>mindfulness</i> que os funcionários de organizações aprendem a averiguar o ambiente e os meios sociais que impactam positivamente na aplicação da TD (Singh, S., Sharma, M., & Dhir, S, 2021) |

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

4 Análise dos resultados e Discussões

Neste estudo foi possível verificar na literatura a importância da transformação em um ambiente organizacional, onde as empresas são levadas a criar e a inovar constantemente. Assim como a gestão de projetos nesta era digital, onde há complexidade nos projetos, que por vezes, tornam-se ineficazes se mal geridos, e proporcionam adoecimento psicológico dos trabalhadores.

Em complemento a literatura, realizou-se uma entrevista, que possibilitou analisar o cenário de uma empresa especializada em Meditação e *Mindfulness* perante as tecnologias digitais em seus projetos que promovem o *mindfulness*. Realizou-se um processo de codificação no Nvivo para identificar os principais termos utilizados na conversa da entrevista, conforme figura 1.

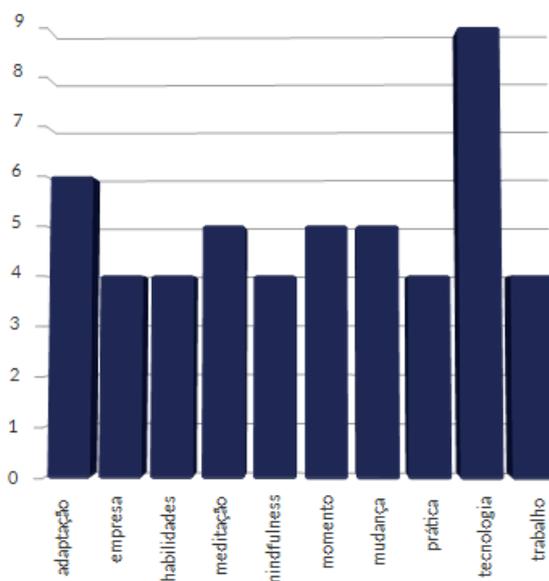


Figura 1 - Codificação da Entrevista
 Fonte: Elaborado pela autora (2024)

Notou-se que foram utilizados muitos termos envolvendo adaptação, habilidades, mudança, termos estes que demonstram resultados provenientes da tecnologia. Também encontramos nosso tema principal, o *mindfulness* e a meditação, assim como o trabalho. Na tabela 2 é possível verificar as categorias de análise e suas referências, considerando os códigos encontrados na entrevista, em acórdância com a literatura.

Tabela 2
 Categorias de Análise

| Classe de informação | Categoria de análise na entrevista do caso | Autores |
|----------------------|--|--|
| Adaptação | Adaptação Rápida | Teece, D.J., Pisano, G. and Shuen, A. (1997) |
| Habilidades | Desempenho e Coesão | M. Dehnert and B. Santelmann (2021) |
| Meditação | Vantagens no Ambiente de Trabalho | N. C. -A. Lee and G. H. W. Liu (2024) |
| <i>Mindfulness</i> | Aprimoramento de serviços | Lee, Liu e Wang (2020) |
| Mudança | Abordagem à Resistência | Azpíroz-Dorronsoro, C., Fernández-Muñiz, B., Montes-Peón, J. M., & Vázquez-Ordás, C. J. (2023) |
| Prática | Impacto do <i>Mindfulness</i> | Daniel, C., Daniel, P. A., & Smyth, H. (2022) |
| Tecnologia | Manutenção Atualizada | Nguyen, N. P., & Thanh Hoai, T. (2022) |

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Para Teece, Pisano e Shuen (1997) algumas resoluções inovadoras são essenciais em tempos críticos, onde a mudança tecnológica tende a ser rápida. Organizações de rápida mudança tecnológica, é necessário o aprimoramento de processos tecnológicos, organizacionais e gerenciais para agir de forma eficaz e eficiente. O entrevistado mencionou que após ouvir feedbacks de seus clientes, realizou adaptações em seu sistema.

E essas práticas de atenção plena ajudam a desenvolver um maior conhecimento para a regulação emocional. A treinar a atenção e o foco atencional, que alguns filósofos, alguns pedagogos dizem que é o coeficiente de inteligência deste novo momento, onde a gente recebe muita informação [...].

Zhou & Li (2024) mencionam que por meio do *mindfulness* os colaboradores são capazes de ajustar suas emoções e utilizar-se de uma atitude positiva para encarar as adversidades e superar as falhas que ocorrem no processo de TD. É possível também verificar na fala do entrevistado a importância do *mindfulness* em um contexto de TD:

[...] ajuda a desenvolver mais resiliência, criatividade, capacidade analítica, que são todas as habilidades que o adulto precisa no mercado de trabalho atual e futuro, onde a gente precisa perceber mais rapidamente e amplamente as situações e tomar decisões mais certeiras, ao invés de estar agindo e reagindo na ansiedade todo o tempo, que é como a gente está acostumada a funcionar até agora. Então, para desenvolver habilidades que eu chamo habilidades do humano 4.0, ou tecnologias do humano 4.0 [...]

Daniel *et al.* (2023) afirmam que a conciliação entre *mindfulness* e projetos cria um terreno fértil. Entretanto, foi possível verificar com o entrevistado, uma necessidade de difundir meios de utilização da gestão de projetos como aliada ao *mindfulness*, a fim de permitir um bom andamento organizacional. Notou-se uma falta de utilização de metodologias que facilitassem a integração de *mindfulness* e gestão de projetos.

5 Considerações finais

A gestão de projetos na era da TD demonstrou-se em ascensão através da literatura, possuindo uma interligação entre a temática e o *mindfulness*. Foi possível identificar o cenário e entender a relevância da gestão de projetos e o *mindfulness*, assim como a utilização das tecnologias provenientes da TD. Notou-se a os efeitos desta TD sob os colaboradores, que por vezes, torna-se estressante, momento em que a meditação e o *mindfulness* auxiliam.

O objetivo do trabalho era analisar o cenário de uma empresa especializada em meditação e *mindfulness*, perante as tecnologias digitais em seus projetos que promovem o *mindfulness*, a fim de compreender o contexto dessa empresa em relação à TD nos seus projetos. Com o auxílio das entrevistas, o objetivo foi atingido, onde analisou-se o cenário de uma empresa especializada, a qual tem iniciados seus trabalhos voltados a TD e que vem gradualmente aderindo a gestão de projetos. De maneira conjunta ao objetivo principal, também foi possível responder à questão de pesquisa. Esta questão buscava entender como empresas especializadas em *mindfulness* vinham gerindo seus projetos para incorporar tecnologias digitais e facilitar o uso dessas práticas. Identificou-se a utilização da TD e suas tecnologias em ascensão, bem como a necessidade de difusão da gestão de projetos a fim de facilitar esse uso dessas práticas.

Diante disso, entende-se que a TD trouxe grandes avanços e oportunidades de criação e inovação às empresas, mas também efeitos negativos sob o estresse e produtividade dos colaboradores. Com isso, o *mindfulness* auxilia neste processo e permite, juntamente a gestão de projetos, com que as empresas tomem decisões mais assertivas e utilizem da tecnologia de forma mais eficaz.

Este estudo ofereceu contribuições teóricas significativas ao integrar a gestão de projetos com a TD e práticas de *mindfulness*, proporcionando novas perspectivas e referências para pesquisas futuras, possibilitando a difusão do *mindfulness* e seus benefícios para diversos ambientes. A pesquisa também traz contribuições sociais e gerenciais, destacando como a

prática de mindfulness pode melhorar a gestão e o bem-estar, promovendo a autorregulação emocional e a redução do estresse associado ao uso de tecnologias.

Por fim, a pesquisa possui limitações, como a utilização de apenas um gestor em entrevista para a análise dos dados e a empresa estar em início, onde muitas das informações, foram limitadas em razão de não haver métricas implementadas por parte da empresa. Para pesquisas futuras, recomenda-se utilizar-se de mais de um gestor ou um grupo focal, a fim de se obter visões diversas sobre a temática, a qual contribuam para a pesquisa.

Referências

- Aga, D. A., Noorderhaven, N., & Vallejo, B. (2016). Transformational leadership and project success: The mediating role of team-building. *International journal of project management*, 34(5), 806-818. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2016.02.012>
- Alshammari, K. H. (2023). The potential impacts of digital transformation on organizations. *Amazonia Investiga*, 12(64), 9–18. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.64.04.1>
- Azpíroz-Dorronsoro, C., Fernández-Muñiz, B., Montes-Peón, J. M., & Vázquez-Ordás, C. J. (2023). Technostress and work-family conflict in ICT-user employees during the COVID-19 pandemic: the role of social support and mindfulness. *Behaviour & Information Technology*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2220051>
- Baiyere, A., Salmela, H., & Tapanainen, T. (2020). Digital transformation and the new logics of business process management. *European journal of information systems*, 29(3), 238-259. <https://doi.org/10.1080/0960085X.2020.1718007>
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: edições, 70, 225.
- Bilal, M., Xicang, Z., Jiying, W., Sohu, J.M. and Akhta, S. (2024), "Navigating the manufacturing revolution: identifying the digital transformation antecedents", *Management Decision*, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/MD-09-2023-1722>
- Daniel, C., Daniel, P. A., & Smyth, H. (2022). The role of mindfulness in the management of projects: Potential opportunities in research and practice. *International Journal of Project Management*, 40(7), 849-864. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2022.07.003>
- Daniel, C., Hülsheger, U. R., Kudesia, R. S., Sankaran, S., & Wang, L. (2023). Mindfulness in projects. *Project Leadership and Society*, 4, 100086. <https://doi.org/10.1016/j.plas.2023.100086>
- Facin, A. L. F., Barbosa, A. P. F. P. L., Matsumoto, C., Cruz, A. F. S. D. G., & Salerno, M. S. (2022). Temas de destaque na pesquisa em transformação digital: evidências de estudo bibliométrico e análise de conteúdo. *Revista de Administração de Empresas*, 62, e2021-0112. <https://doi.org/10.1590/S0034-759020220602>
- Klair, J., & Abhari, K. (2022). Organizational Mindfulness in the Digital Economy and Its Impact on Productivity. Recuperado de: https://aisel.aisnet.org/treos_amcis2022/97
- Lee, N. C., Liu, G. H. W., & Wang, C. H. (2020). Does organizational mindfulness facilitate enterprise system adaptation and organizational agility?. Recuperado de https://web.archive.org/web/20210811214008id_/https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1211&context=pacis2020
- Liang, Q., & Leung, M. Y. (2015). Analysis of the relationships between mindfulness and stress for construction professionals. *Management*, 469, 478. Recuperado de: <https://www.arcom.ac.uk/-docs/proceedings/88344ab39c81f196b3bbfc67c4b1ba56.pdf>

Li, H., Wu, Y., Cao, D., & Wang, Y. (2021). Organizational mindfulness towards digital transformation as a prerequisite of information processing capability to achieve market agility. *Journal of Business research*, 122, 700-712.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.10.036>

Maximo, E. Z., Martins, G. J. T., Emmendoerfer, L., de Souza, J. A., dos Santos, N., Repette, P. F. R., & Pereira, R. (2021). *Perspectivas em Engenharia, Mídias e Gestão do Conhecimento* Volume II.

M. Dehnert and B. Santelmann, "Are individual mindfulness and stewardship climate success factors for digital transformation projects?," **2021 IEEE 23rd Conference on Business Informatics (CBI)**, Bolzano, Italy, 2021, pp. 21-30, doi: 10.1109/CBI52690.2021.00013.

Mubarak, N., Khan, J., & Khan, A. K. (2022). Psychological distress and project success: The moderating role of employees' resilience and mindfulness. *International Journal of Project Management*, 40(5), 566-576. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2022.05.004>

Müller, R. and Jugdev, K. (2012), "Critical success factors in projects: Pinto, Slevin, and Prescott – the elucidation of project success", *International Journal of Managing Projects in Business*, Vol. 5 No. 4, pp. 757-775. <https://doi.org/10.1108/17538371211269040>

N. C. -A. Lee and G. H. W. Liu, "Organizational Mindfulness Perspective on Driving Enterprise System Adaptation and Organizational Agility," in *IEEE Transactions on Engineering Management*, vol. 71, pp. 5290-5303, 2024, doi: 10.1109/TEM.2023.3234174.

Nguyen, N. P., & Thanh Hoai, T. (2022). The impacts of digital transformation on data-based ethical decision-making and environmental performance in Vietnamese manufacturing firms: The moderating role of organizational mindfulness. *Cogent Business & Management*, 9(1), 2101315. <https://doi.org/10.1080/23311975.2022.2101315>

Rodrigues, M. (2023). Mindfulness nas organizações: Modismo ou possibilidade?. *Práticas Em Contabilidade E Gestão*, 11(2). Recuperado de <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/pcg/article/view/16459>

Sandberg, B., Stasewitsch, E., & Prümper, J. (2022). Skills development through virtual art-based learning: Learning outcomes of an advanced training program for project managers. *Education Sciences*, 12(7), 455. <https://doi.org/10.3390/educsci12070455>

Sharma Khemraj, Dr. Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho Pettongma, Dr. Phramaha Chakrapol Acharashubho Thepa, Dr. Sneha Patnaik, Prof. Dr. Wann Yih Wu, & Assoc. Prof. Dr. Hsinkuang Chi. (2023). Implementing Mindfulness In The Workplace: A New Strategy For Enhancing Both Individual And Organizational Effectiveness. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(2s), 408–416.
<https://doi.org/10.1234/jrtdd.v6i2s.2155>

Singh, S., Sharma, M., & Dhir, S. (2021). Modeling the effects of digital transformation in Indian manufacturing industry. *Technology in Society*, 67, 101763. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101763>

Teece, D.J., Pisano, G. and Shuen, A. (1997), *Dynamic capabilities and strategic management*. *Strat. Mgmt. J.*, 18: 509-533. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0266\(199708\)18:7](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0266(199708)18:7)

Ventura, M. M. (2007). O estudo de caso como modalidade de pesquisa. *Revista SoCERJ*, 20(5), 383-386. Recuperado de http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2007_05/a2007_v20_n05_art10.pdf

Yin, R. K. (2015). Estudo de caso: planejamento e métodos (5th ed.). **Bookman**.

Zhou, Y.; Li, Z. Research on the Activation Path of Employees' Openness to Digital Transformation: A New Impetus to Realize Enterprises' Digital Transformation for Sustainable Development. *Sustainability* 2024, 16, 3945. <https://doi.org/10.3390/su16103945>