



**É fundamental eliminar a ideia de que algo ou alguém nos pode tornar felizes. Nunca vai acontecer. A felicidade que perdura é interna e depende de hormonas, neurotransmissores e da espessura da área pré-frontal esquerda do cérebro**

## O Caminho da Felicidade

*A felicidade pode ser definida como um estado ininterrupto de libertação de emoções positivas, mas é a forma como atingimos esse estado que parece, ainda hoje, dividir opiniões. Afinal, são os acontecimentos que nos trazem felicidade ou é a forma como os experienciamos que nos faz sentir felizes?*



Texto **Marco Meireles**  
AUTOR, COACH E SPEAKER NAS ÁREAS DE LIDERANÇA,  
ALTO DESEMPENHO E FELICIDADE

A felicidade é um estado que se altera de acordo com a variação do nível de dois neurotransmissores e de uma hormona: A serotonina e a dopamina e o cortisol. Grandes doses de bem-estar (associados à serotonina), motivação (associados à dopamina) e baixos níveis de ansiedade e stresse (associados ao cortisol), são sinónimo de pessoas felizes. Esta é a fórmula que determina alguém instantaneamente feliz. Por isso, se tivermos de definir, a felicidade pode ser entendida como um estado ininterrupto de libertação de emoções positivas, não

havendo relação direta com os acontecimentos, mas sim com a forma como os experienciamos. Mas será que é possível prever a quantidade de emoções positivas que alguém terá? Vários estudos científicos indicam que sim. Estes estudos permitiram perceber que quando se dá uma ativação superior da área pré-frontal esquerda relativamente à direita, existe uma maior libertação de emoções positivas. A este fenómeno dá-se o nome de espessamento cortical, pois a atividade regular dessa área implica o seu crescimento. Tal como um músculo maior implica mais força, também um córtex pré-frontal esquerdo maior implica mais felicidade.

### **Qual é o seu tipo de felicidade?**

Filosoficamente são considerados dois tipos de felicidade: A hedónica e a eudaimónica. A felicidade hedónica é momentânea e todos já a sentimos. É um tipo de felicidade que se manifesta quando acontece algo exterior a nós que nos dá prazer. A compra de uma casa, o nascimento de um filho ou o desfrutar de um pôr-do-sol incrível, podem despertar em nós um estado de plena felicidade. Mas esta felicidade, ainda que seja muito importante, é passageira.

Já a felicidade eudaimónica, filosoficamente falando, é o desígnio natural da vida humana. Implica uma visão e uma prática de vida que despertam uma felicidade estável e que perdura. Basicamente, diz respeito a uma felicidade duradoura.

O ser humano é feliz na medida em que realiza a obra da sua vida. E esta definição dá-nos boas pistas sobre o caminho da felicidade.

Apesar de fazermos esta separação dos tipos de felicidade, é fundamental percebermos que ambos são importantes e ambos devem ser “perseguidos”. Concretizar objetivos e conquistar sonhos está nos nossos genes. O sistema de recompensa no nosso cérebro funciona a um nível que é difícil de controlar. Está abaixo da nossa consciência e até das nossas emoções. E é ele que garante o foco, a concentração e a motivação para progredirmos em relação àquilo que queremos ou de que necessitamos. No entanto, se nos mantivermos presos apenas a esta forma

de obter satisfação, vamos ter mais momentos negativos do que positivos, pois este tipo de felicidade – a hedônica – passa a partir do momento em que nos habituamos à recompensa. Este é um processo biológico e fundamental para a nossa sobrevivência enquanto espécie, pelo que não há muito que possamos fazer para o alterar.

### Todos podemos ser felizes?

Se receia que a felicidade esteja ao alcance de apenas alguns, tenho uma boa notícia: A felicidade está ao alcance de todos! As pessoas tendem a focar-se demasiado na felicidade de uma forma geral em vez de se focarem no seu bem-estar numa base diária. Quando se focam nas emoções momento a momento, dia a dia, acabam por construir recursos que lhes permitem tornar-se mais facilmente na melhor versão delas próprias. No final, estarão muito mais felizes com a vida. Essencialmente, em vez de olharmos para a felicidade como um objetivo e perguntarmo-nos continuamente: “Como é que chego lá?” “Será que ainda falta muito?”, devemos focar-nos em criar mais emoções positivas no momento.

Quando as pessoas aumentam as suas doses diárias de emoções positivas, encontram mais significado e propósito na vida



### POR QUE VIVEMOS TÃO PREOCUPADOS COM A FELICIDADE?

A felicidade é uma preocupação cada vez mais relevante na era moderna. Geneticamente, não somos muito diferentes dos nossos antepassados, cujo grande objetivo era a sobrevivência. No entanto, os perigos reais e a privação de alimento já não são comuns, pelo

que já não somos caçadores preocupados em encontrar a próxima presa. Procuramos viver as nossas vidas da melhor maneira possível. A estabilidade financeira, a estrutura social e o tempo destinado ao lazer e à reflexão, proporcionaram uma oportunidade

sem precedentes de nos concentrarmos em objetivos para além da sobrevivência. Num estudo com mais de 10 mil participantes de 48 países, os psicólogos Ed Diener, da Universidade de Illinois, e Shigehiro Oishi, da Universidade de Virginia,

descobriram que pessoas de todos os cantos do mundo consideram a felicidade mais importante do que qualquer outra realização pessoal altamente desejável, como ter um objetivo na vida, ser rico ou até ir para o paraíso. A febre da felicidade é estimulada,

em parte, pelo crescente número de pesquisas que garantem que, para além de ser muito agradável, a felicidade também faz bem – estando ligada a muitos benefícios que culminam em saúde, sucesso pessoal, profissional, social e emocional.

Quando as pessoas aumentam as suas doses diárias de emoções positivas, encontram mais significado e propósito na vida. A par disso, descubram que recebem mais suporte social, demonstram estar atentas ao momento presente e têm relações mais positivas. São capazes de saborear as coisas boas da vida e conseguem ver cada vez mais soluções.

### Atingir a felicidade

Peter Drucker, o maior pensador sobre administração moderna afirmou, com toda a propriedade, que o que pode ser medido pode ser melhorado. Em toda a minha vida e em todas as minhas atividades pessoais e profissionais este princípio demonstrou sempre ser válido. Com a felicidade não é diferente: A partir do momento em que pôde ser medida, permitiu que a ciência identificasse o que a impacta. É muito importante perceber que a sensação de felicidade está relacionada com a nossa química. Mas, em primeiro lugar, é fundamental eli-

minar a ideia de que algo ou alguém nos pode tornar felizes. Nunca vai acontecer. A felicidade eudaimônica – a que perdura – é interna e depende de hormonas, neurotransmissores e da espessura da área pré-frontal esquerda do cérebro. Assim, como alguém que quer ter mais força nos braços treina e acaba por aumentar a massa muscular, quem quer ser mais feliz, realiza os exercícios que proponho na minha abordagem e acaba por aumentar a área pré-frontal esquerda do cérebro. No entanto, como qualquer músculo, quando deixa de ser exercitada, essa área também enfraquece, reduzindo progressivamente a quantidade de emoções positivas que liberta.

### Felicidade VS Infelicidade

Ou se está feliz ou infeliz. Não estar satisfeito com a vida profissional ou mesmo pessoal pode acabar por ter impacto na felicidade como um todo. No entanto, nenhum evento ou situação determinam a felicidade ou a infelicidade de alguém, apenas a forma como as pessoas os percebem. E essa percepção depende muito do estado das pessoas. Uma pessoa deprimida dificilmente vai ter experiências positivas, independentemente do que aconteça. Neste momento, há pessoas deprimidas com vidas perfeitas que, devido ao seu estado, estão extremamente infelizes e até a pensar em suicídio. Como sabemos, a depressão está relacionada com um decréscimo acentuado dos níveis de serotonina. Alguns químicos (antidepressivos) impedem a recaptação de serotonina, tornando-a mais bio disponível o que faz com que as pessoas fiquem menos deprimidas ou seja um pouco mais felizes. No entanto, o nível de satisfação com as diversas áreas da vida acaba por impactar a felicidade. Nesse sentido, é importante não confundir satisfação com felicidade. Porque qualquer pessoa consegue indicar razões pelas quais está satisfeita e alguém que está feliz, totalmente invadida por emoções positivas, pode não conseguir racionalmente definir porque está assim. Apenas se sente bem. ☺



### Curiosidade

Num artigo publicado na revista *Psychological Science*, três investigadores da Universidade de Duke demonstraram que se nos rodearmos de amigos determinados e com uma grande autodisciplina, aumentamos o nosso autocontrolo. Como esta capacidade é vital para concretizarmos as nossas metas de longo prazo, fazer amizade com pessoas com estas características é um dos ingredientes secretos para o sucesso, porque temos 50% de probabilidades de adquirir os hábitos dos nossos amigos. Logo, é absolutamente crucial analisar com quem nos damos. Os nossos objetivos têm muito a ver com quem nos rodeia porque espelhamos os seus comportamentos sem dar por isso.

# 10 passos para fazer o seu caminho da felicidade

Nenhum atleta melhora com dicas. Ele tem de treinar, tem de fazer. Da mesma forma, ninguém fica mais feliz com dicas. Acredito mesmo que esse é um dos factos que faz com que haja tanta infelicidade no mundo. O comodismo traz infelicidade. Alguém que pretenda ser feliz tem de se convencer de que terá de agir de forma diferente pois, se fizer as mesmas coisas, obterá os mesmos resultados. Contudo, há bastantes exercícios e protocolos que atuam sinergicamente proporcionando gradualmente níveis superiores de felicidade a quem os realiza. Deixo 10 exercícios, todos eles justificados cientificamente.

1

## Lembrete diário da felicidade

Programe o seu *smartphone* para fazer um *reminder* diário para tomar decisões potenciadoras de felicidade. Analise todas as decisões perguntando "Esta decisão vai fazer-me feliz?". Como foi demonstrado pelo investigador Kelly Goldsmith e pela sua equipa da *Northwestern University*, as pessoas que receberam um email por dia durante uma semana lembrando-as de tomar decisões potenciadoras de felicidade, reportaram no final níveis de felicidade muito superiores.

2

## Escreva um diário

Escrever um diário traz muitos benefícios confirmados por

inúmeros estudos: Desenvolve a inteligência geral e a inteligência emocional, facilita a concretização de objetivos, alavanca a memória e a compreensão, consolida a autodisciplina, melhora a organização das ideias, aumenta a criatividade e a autoconfiança e tem um enorme impacto no bem-estar, na confiança e no sucesso.

3

## Escolha um hobby

Os *hobbies* são uma excelente fonte de fluxo para a vida. Encontre um *hobby* (pode ser mesmo o desporto) de que goste e resolva desenvolver-se e alcançar a mestria. Caso já tenha algum, decida evoluir e tornar-se excelente. Ao focar-se em praticar aquilo que não é confortável para si, terá frequentemente a sensação de que está a falhar. Mas, a boa notícia é que o que parece luta e frustração é, na maioria das vezes, desenvolvimento de competências e crescimento. O que parece ser fracasso é, normalmente, a fundação do sucesso. Quem sabe se, um dia, um dos seus *hobbies* pode tornar-se a sua atividade profissional.

4

## Medite 10 minutos por dia

Investigadores como Feldman, Hayes, Kumar, Greeson e Laurenceau demonstraram que a prática de atenção plena está positivamente associada à clareza emocional, atenção aos

sentimentos dos outros e menor distração. Num estudo conjunto de seis universidades norte-americanas, foi revelado que quem pratica atenção plena é mais altruísta e social. A atenção plena também contribui para o sucesso, desenvolvendo a criatividade. Vários estudos demonstraram que produzimos as melhores ideias quando a mente está calma. É nessa altura que temos o máximo acesso às experiências e ao conhecimento. Os benefícios associados à atenção plena, num período de três de meses, farão uma enorme diferença no bem-estar emocional, na capacidade física e intelectual, e na forma como é visto e como as pessoas o avaliam. No entanto, esta prática tem de ser incluída no seu dia a dia.

5

## Pratique 20 minutos de exercício

O exercício físico é fundamental para quem quer sentir-se bem e com energia. Correr 20 minutos com *sprints* de dois minutos a cada dois minutos de corrida normal, entre quatro a seis vezes por semana, preenche os requisitos necessários para usufruir de todos os benefícios. O exercício físico estimula a produção de endorfina que garante a sensação de prazer e de relaxamento, mas também a muito importante neurogênese que tem um enorme impacto na memória, no humor e na cognição, para além de prevenir doenças neurodegenerativas graves.

## A felicidade pode ser entendida como um estado ininterrupto de libertação de emoções positivas, não havendo relação direta com os acontecimentos, mas sim com a forma como os experienciamos

6

## Escolha muito bem os amigos

Rodeie-se de pessoas positivas e sonhadoras para aumentar a satisfação com a vida e a probabilidade de atingir os seus objetivos. Se conviver com pessoas que já têm o comportamento e os hábitos que deseja, naturalmente, vai mudar também os seus. Isto é, os amigos têm uma enorme influência sobre a forma como nos sentimos, pensamos e comportamos. Escolher as pessoas com quem privamos regularmente assume uma importância vital.

7

## Durma (bem) e entre sete a oito horas por noite

A felicidade depende, em larga escala, das horas que dormimos e da profundidade do sono. Se não dormirmos bem, a mente fica nublada e o humor alterado. O

sono até pode parecer perda de tempo mas, na verdade, é a forma do seu cérebro se manter limpo e saudável. Um estudo publicado na revista científica *Sleep* demonstrou que as pessoas que mais faltam ao trabalho são aquelas que dormem menos do que o ideal de sete a oito horas. Podemos pensar que a *performance* se mantém mesmo quando dormimos menos, mas a realidade não é essa. Mesmo que estejamos satisfeitos com os nossos níveis de desempenho em privação de sono, estamos a produzir muito abaixo das nossas possibilidades.

8

## Quebre hábitos do quotidiano

Somos criaturas de hábitos e sentimo-nos confortáveis na monotonia, no entanto, a rotina é a maior inimiga da mudança. A nossa cabeça quer gerar hábitos para conseguir pensar enquanto está a fazer coisas, mas a monotonia alimenta um conformismo que, muitas vezes, não é saudável. A monotonia pode ser quebrada com pequenas coisas: Lave os dentes com a mão oposta, tome café totalmente atento (sem pensar noutras coisas) ou mude o lugar onde se senta em casa, no café ou no trabalho. Apreciar a incerteza e ver a vida com outra perspetiva é o primeiro passo para estar no momento presente. A felicidade sente-se aqui e agora.

9

## Faça listas

Elabore uma lista com cinco atividades que gosta de realizar e às quais desejaria dispensar mais tempo, e enumere três razões que o fazem levantar-se da cama de manhã e dão sentido à sua vida. Faça, pelo menos, uma atividade de que gosta por dia.

10

## Crie uma frase do sentido e da vida

Uma das melhores e mais simples formas de orientarmos a nossa vida em busca de um sentido é refleti-lo numa frase: A frase do sentido e da vida, o nosso lema de vida ou a causa pela qual estamos dispostos a lutar. Atualmente, nas empresas assistimos a um jogo de egos em que as pessoas querem ser melhores do que as outras sem saberem bem porquê. Esse comportamento não traz felicidade a ninguém. É completamente diferente ir para o trabalho a pensar numa frase como "desenvolvo ilimitadamente o potencial das pessoas e cresço com todos os desafios" em vez de pensar "infelizmente tenho de trabalhar das 9h às 18h para pagar as contas". Só nos conseguimos envolver nas experiências e dar um sentido ao que fazemos se encontrarmos algo com que podemos e queremos contribuir, mas que também vá para além de nós próprios.