



# FELICIDADE

Se podemos ter certeza de algo nesta vida é que as pessoas buscam a felicidade. Mas o que é felicidade? O que determina a sua?

Uma recente pesquisa com a chamada geração Y mostrou que a maioria dos entrevistados relacionou a felicidade à conquista de dinheiro e fama.

A Universidade de Harvard realizou o mais amplo estudo sobre felicidade humana, investigando fatores relacionados à saúde e à felicidade. A pesquisa começou em 1938, analisando 700 rapazes - entre estudantes da renomada universidade de Harvard e moradores de bairros pobres de Boston. Foram quase oito décadas de acompanhamento.

Robert Waldinger, psiquiatra americano e um dos diretores do estudo, relata que ao longo dos anos descobriram que as pessoas mais satisfeitas em seus relacionamentos e mais conectadas ao outro mantêm seu corpo e cérebro saudáveis por mais tempo, tendo maior percepção de felicidade.

Em relação ao dinheiro, evidenciou-se que, depois de atingir um nível financeiro no qual as pessoas têm suas necessidades satisfeitas, o aumento da renda não necessariamente aumenta o nível de felicidade das pessoas. Ser feliz é algo particular e subjetivo, mas ao que tudo indica as pessoas que se sentem mais felizes investem tempo e energia em seus relacionamentos. Uma construção que é feita dia após dia através do autoconhecimento e amadurecimento.



## E você, onde está investindo seu tempo e energia?

**Psicóloga Fabíola Guzzo**  
CRP 12/12558

**Psicóloga Patrícia Sanches**  
CRP 12/12953

#### REFERÊNCIAS:

WALDINGER, R. Study of Adult Development. Departamento de Psiquiatria. Disponível em: <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>. Acesso em: 15 fev. 2019.