



## IDEIAS PARA SER MAIS FELIZ AGORA

*Reunimos as principais pesquisas sobre felicidade para ajudar você a melhorar seu nível de satisfação no trabalho, no amor...*

SIMONE COSTA

**N**os últimos 40 anos, cientistas sociais, psicólogos, psiquiatras, neurocientistas e até economistas têm se empenhado em desvendar a felicidade. No mês passado, um grupo de pesquisadores do University College de Londres, na Inglaterra, chegou ao que seria a fórmula matemática para alcançá-la. O resultado foi encontrado após a análise do grau de satisfação de 18 420 voluntários que participavam de um jogo. Uma tradução prática da fórmula: a satisfação depende principalmente de suas expectativas em relação ao resultado final – se elas forem superadas, a pessoa fica feliz. Desde a década de 1990, se discute a hipótese de que a predisposição à alegria seja herdada geneticamente. “Tentar ser feliz é tão inútil quan-

to tentar ser mais alto”, anotou o geneticista comportamental David Lykken, da Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos, em um estudo com 1 380 pares de gêmeos. Pesquisas mais recentes, no entanto, afirmam que o bem-estar é determinado 50% pela genética, 10% pelas circunstâncias e 40% pela nossa intenção de ser feliz. “Não podemos mudar a genética nem mexer em muitos aspectos de nosso meio ambiente, mas temos como aprender a controlar a forma como pensamos e agimos. Para maximizar a felicidade geral, é preciso combinar valores e crenças, conhecimentos e habilidades, hábitos e ambiente”, disse a CLAUDIA o psicólogo Tom Stevens, professor emérito da Universidade Estadual da Califórnia e autor do livro *You Can Choose to Be Happy* (Você pode escolher ser feliz, em tradução livre). A seguir, veja como otimizar esses 40%.

## CADA UM COM SUA TURMA

1

Os seus amigos são os amigos dele e vice-versa? Mude isso pelo bem do seu casamento. É essa a conclusão de um trabalho conjunto desenvolvido por um pesquisador da Universidade Cornell e um engenheiro do Facebook. Depois de analisar 1,3 milhão de usuários da rede social e suas conexões, eles observaram que, quanto menos amigos em comum, mais chances de a relação durar. Isso porque, assim, cada um pode expandir o universo de relações do outro.

2

3

ACÇÃO!

O organismo pode ser estimulado a produzir substâncias que trazem a sensação de bem-estar. Uma delas é a endorfina, que também colabora com o combate a dores crônicas e é fabricada quando nos exercitamos.

“Trinta minutos, ao menos três vezes por semana, auxiliam até quem está em tratamento de depressão moderada”, afirma o endocrinologista Roberto Luis Zagury, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

4

### BONS SONHOS

A falta de uma boa noite de sono (de ao menos sete horas) está relacionada ao aumento da produção de hormônios (como o cortisol) que, em excesso, provocam stress, obesidade e depressão. Tente dormir sempre no mesmo horário, desligue aparelhos eletrônicos e apague as luzes. Alguns especialistas sugerem fazer uma lista das tarefas do dia seguinte antes de deitar. Assim, não se pensa nisso na cama.

5

### CELEBRE A PRIMAVERA

Além de enfeitar sua casa, decore também sua mesa do escritório. Segundo uma pesquisa, ver flores pela manhã pode aumentar a sensação de alegria, dar mais energia, estimular a criatividade e diminuir a ansiedade.

6

### DIVIDA EM DOIS

Casais que compartilham tarefas domésticas e estabelecem as responsabilidades de cada um são mais propensos a se sentir satisfeitos no relacionamento. “Conversem sobre o que esperam e o que podem fazer. Definam algumas regras e mudem-nas conforme o necessário”, sugere a psicoterapeuta humanista Renata Feldman, de Belo Horizonte.

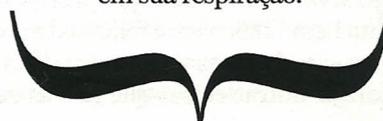


## FIQUE zen

Meditação, ioga, reiki e tai chi chuan vêm recebendo a chancela de cientistas como ferramentas que ajudam a curar doenças e chegar ao bem-estar. “Se a mente não está bem, ela prejudica o corpo com a liberação de hormônios que afetam o sono e o humor. Essas práticas ajudam a equilibrar e apaziguar a mente”, diz Andrea Murgel, mestre de reiki e sócia do Equilibrium SPA da Mente, no Rio de Janeiro.

Um estudo da Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, com pacientes do New York Presbyterian Hospital, mostrou que o reiki pode diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial. “Se souber aplicar em si mesmo, você pode fazê-lo até preso num congestionamento, por exemplo”, sugere Andrea.

O médico indiano Deepak Chopra ensina a meditar com apenas cinco minutos. Sente-se confortavelmente, feche os olhos e pergunte-se: pelo que sou grato? Quem sou? O que quero? Depois, visualize algo ou alguém que ama. Preste atenção em seu coração e tente sentir seus batimentos – unir os dedos polegar e médio pode ajudar. Repare em sua respiração.



7

## Planeje uma viagem

A expectativa de tirar férias e o tempo gasto organizando uma viagem são suficientes para deixar alguém alegre por oito semanas, mostrou um estudo holandês. Uma outra pesquisa foi além e mediu o nível de endorfina de um grupo que planejava assistir a um filme. Só essa expectativa fez com que a quantidade de endorfina no sangue subisse 27%. Então, se não vai sair de férias por enquanto, planeje pequenas escapadas no fim de semana ou ao menos uma happy hour com as amigas.

8

## SMS NÃO!

Brigas ou pedidos de desculpas devem ser sempre ao vivo. No máximo, por telefone. Relações em que os casais usam mensagens de texto para tudo foram consideradas pouco satisfatórias, segundo uma pesquisa da School of Family Life da Brigham Young University, de Utah, nos Estados Unidos. O estudo, feito com 276 pessoas (sendo 46% em um relacionamento sério e 16% casadas), deixou claro que, nas conversas virtuais, a reação é menos espontânea, e fica mais difícil compreender a dimensão do que é falado.

9

## Fique em paz com a idade

À medida que envelhecemos, nos tornamos mais felizes. “Em geral, o bem-estar é uma conquista que envolve alguma sabedoria de vida. Com o passar do tempo, a pessoa vai entendendo o que vale a pena”, diz o psicanalista Luiz Alberto Hanns, do Centro de Estudos Psicanalíticos de São Paulo. Além disso, estudos mostram que pessoas maduras tendem a se concentrar mais em fatos — passados ou presentes — positivos do que nos negativos.

10

## Cardápio positivo

Mais do que matar a fome, comer dá prazer e contribui para o bom humor

• “Alguns alimentos são importante fonte de triptofano, aminoácido que aumenta a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar”, explica Cristhiane Messias, coordenadora do curso de nutrição da Universidade de Pernambuco, em Petrolina. O triptofano está presente em frutas como banana, melancia e abacate.

• Encontrado em peixes, aveia e castanhas, o selênio, como antioxidante, combate os radicais livres, que causam stress e envelhecimento.

• O chocolate contém magnésio, que auxilia na produção de dopamina, neurotransmissor capaz de regular o humor.

## AJUDE O PRÓXIMO

Otimismo, gratidão e altruísmo contribuem para o bem-estar. “Ao fazer algo pelo outro, ativamos no cérebro o sistema de recompensa, o mesmo acionado pelo prazer do sexo ou do consumo de chocolate”, explica o neurologista Ricardo Teixeira, diretor clínico do Instituto do Cérebro, em Brasília. Ajude desconhecidos (por exemplo, um deficiente visual a atravessar a rua) e interaja com quem não faz parte do seu círculo (que tal levar um pedaço de bolo para o novo vizinho?).

## RELACIONAMENTO É TUDO

Nem pense em trocar quem você ama por horas extras no trabalho, de olho naquela promoção. Esse é um dos conselhos do especialista em felicidade Daniel Gilbert, professor de psicologia de Harvard. “O tempo que passamos com a família e os amigos conta bem mais para a felicidade que dinheiro e até saúde. O interessante é que as pessoas sacrificam suas relações sociais para alcançar outras coisas que não as deixarão tão felizes.”

12

# 13

## SORRIA, MEU BEM

O dia está especialmente difícil? Sorria! Com a boca, os olhos e todo o rosto. Isso pode diminuir seus batimentos cardíacos mesmo em uma situação de tensão, mostraram pesquisadores da Universidade do Kansas, nos Estados Unidos. O estudo incluiu 169 estudantes treinados a segurar hashis (o palitinho japonês) com a boca enquanto praticavam movimentos faciais neutros, semelhantes a um sorriso amarelo ou um sorrisão. Os do último grupo, mesmo fazendo atividades chatas (desenhar com a mão não dominante, por exemplo), ficaram mais tranquilos.

# 15

## TIRE PROVEITO DAS DIFICULDADES

O stress tem seu lado positivo, acredite. Quando você passa por situações difíceis, seu cérebro se vê obrigado a fazer mais conexões entre os neurônios, o que aumenta sua capacidade cognitiva. Na Universidade do Novo México, nos Estados Unidos, pesquisadores perceberam também que picos de cortisol gerados durante um stress de curto prazo podem trazer benefícios para a memória.

# 16

## CURTA O SOL

Muito se fala do benefício do sol para a síntese de vitamina D, essencial aos ossos. Mas ele também estimula a produção de endorfina e regula a melatonina. O excesso desta última causa sonolência e indisposição e deixa o raciocínio lento.

# 17

## SURPREENDA

Sem ficar no vermelho, presentear alguém ou você mesma pode trazer muitas alegrias. Especialmente se o mimo for uma experiência compartilhável – como uma viagem ou um jantar.

# 14

## Saia da rede

“As pessoas se preocupam mais em postar fotos de onde estão e contar o que estão fazendo do que em aproveitar o momento. Há uma enorme necessidade de mostrar para o outro como a vida é perfeita. Só que nem sempre isso reflete a realidade”, diz Renata Feldman, psicoterapeuta humanista de Belo Horizonte. E, aí, você se compara a um ideal impossível e se frustra. Nem precisa se desconectar totalmente; defina um tempo máximo por dia para ficar online.

# 18

## TREINE A *mente* PARA SER *otimista*

A psicóloga americana Sonja Lyubomirsky, autora do livro *A Ciência da Felicidade* (Elsevier), propõe um treino: tire 20 minutos semanais, quando estiver de bom humor, e escreva sobre como se vê em cinco ou dez anos. Pense nesse futuro da melhor forma possível. Além de deixar a mente mais positiva, escrever pode levá-la a identificar metas e atingi-las.

Enquanto escreve, pensamentos ruins podem surgir. Sonja aconselha: “Deposite uma moeda de 1 centavo em um cofrinho sempre que tiver um ataque de pessimismo. Depois, tente substituir aquela ideia ruim por uma mais generosa e favorável a você”.

19

COMECE PELO BÁSICO

A americana Gretchen Rubin decidiu testar várias dicas para ser feliz em seu livro *Projeto Felicidade* (Best Seller). “Percebi logo que, em vez de insistir em longas meditações diárias ou buscar respostas profundas de autoconhecimento, eu deveria priorizar o básico, como dormir em um horário decente e não ficar muito tempo sem comer.”

21 NÃO SE COMPARE

Uma professora de economia da Sorbonne, em Paris, dividiu dois grupos para resolver um quebra-cabeça. Ao grupo A foi dito que o B levava 25 minutos para terminar; ao B, que o A levava 5. Os dois acabaram no tempo certo, mas o sentimento em relação ao experimento foi ruim. A dica: não se compare. A não ser para tirar algum ensinamento em vez de apenas sentir-se melhor ou pior que o outro.

22

ALEGRIA DE MÃE

Uma pesquisa da universidade inglesa The Open com 5 mil pessoas mostrou que as mães são mais felizes com a vida de modo geral que os homens e mesmo que as mulheres sem filhos, contrariando várias pesquisas que diziam que crianças não trazem felicidade.

RODEIE-SE DE GENTE POSITIVA

Já reparou como é cansativo ficar perto de quem se queixa o tempo todo? É contagioso – como a felicidade. Foi o que mostrou um estudo feito em parceria pelas universidades da Califórnia e Harvard: “Um amigo feliz que vive a até 1,6 quilômetro de distância aumenta a chance de fazer alguém feliz em até 25%. O mesmo ocorre com casais (8%), irmãos (14%) e vizinhos (34%)”.

23

20

CONHEÇA SEUS MEDOS

Desvendar os próprios temores e aprender a lidar com eles é essencial para ser feliz, acredita o psicólogo americano Tom Stevens: “Enquanto eles permanecem escondidos e sem solução, é como se enviassem lembretes diários, assombrando sua felicidade”.

24

VALE OURO

Três profissionais que atingiram o topo da carreira dividem suas técnicas para driblar o stress do dia a dia:

- Sempre que viaja a trabalho, a advogada Ana Malvestio, 45 anos, sócia da PricewaterhouseCoopers, tira ao menos um dia de folga na cidade em que está: “Procuro fazer algo que me dê prazer, como assistir a um show ou descobrir um novo restaurante”.
- A empresária Sônia Hess de Souza, da Dudalina, divide-se entre São Paulo e Blumenau, em Santa Catarina, onde fica a fábrica da empresa. Quando está na capital paulista, ela abre espaço na agenda para receber os netos no escritório. “Eles vêm almoçar ou passam a tarde

aqui, mexendo em todas as minhas coisas. É uma pausa deliciosa”, conta.

- Vice-presidente da Symantec para o Brasil e a América Latina, o executivo Sergio Chaia recomenda ter sempre o foco no presente, o que ele faz com a ajuda de um aplicativo no celular, o Mindfulness Apps. “Ele toca um alarme a cada duas horas com o som de um sino tibetano. Eu, então, paro e me pergunto: o quê? Por quê? Aonde isso me leva? Essas questões me ajudam a ter consciência das minhas ações e dos meus pensamentos”, explica. Também dá para usar um despertador — só escolha um com toque calmo.

25

DINHEIRO NA MÃO

Viver no azul não faz bem só para suas finanças. Um artigo publicado na revista americana *Clinical Psychology Review* apontou que o risco de ter problemas de saúde mental, como depressão, é três vezes maior entre pessoas que têm dívidas.