

POLÍTICA

Freitas foi
articulação
política)) 5



DIVULGAÇÃO

COLUNA

Linguagem
empobrecida
do Brasil)) 7

ESHOJE



CULTURA

Tattoos e
hardcore
no feriado)) 9



DIVULGAÇÃO

"Efeito contágio" por trás de atentados às escolas

Especialistas explicam que fenômeno se baseia na teoria da comunicação para justificar o fascínio de jovens em repetir atos de violência vistos no noticiário)) 3



DIVULGAÇÃO

OS INGREDIENTES DA FELICIDADE)) 4

Psicólogos e terapeutas esclarecem que a felicidade é um estado, e não algo permanente, e propõem passos para exercitá-la diariamente



DIVULGAÇÃO

VITÓRIA DECIDE VAGA PARA A FINAL

Alvianil precisa
vencer por ampla
diferença para ir à
decisão do Estadual)) 8

A PRESENÇA DO (BOM) VINHO NA PÁSCOA

Colunista resgata valor
da bebida na Última Ceia
e sugere brinde)) 10

Receitas para uma vida feliz

Transformação pessoal, bons relacionamentos e gratidão são caminhos para a felicidade

MAYA DORIETTO
jornalismo@eshoje.com.br

No decorrer da vida, as pessoas buscam entender o que é felicidade e como alcançá-la, às vezes, passando boa parte do tempo procurando de forma errada. A felicidade não está ligada ao dinheiro, status social, mas sim a uma transformação pessoal.

O psicólogo e terapeuta cognitivo comportamental André Zonta explica que a felicidade é um estado, não algo permanente. De acordo com ele, a felicidade está muito ligada ao bem-estar e a satisfação. “No entanto, se você perguntar o que é felicidade para cada pessoa em nosso planeta, tenho certeza de que você poderá se surpreender com algumas respostas”.

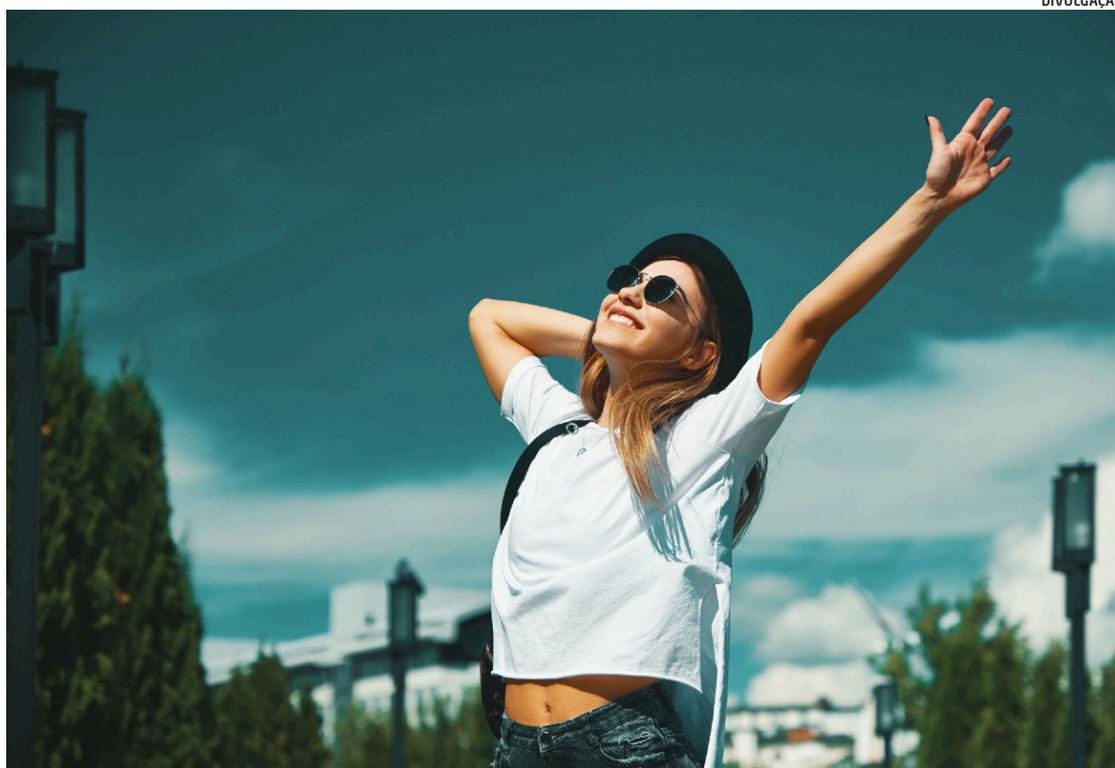
Cada faixa etária poderá dizer o que significa felicidade, diz o psicólogo. “Felicidade é um estado, você pode se sentir feliz e estar feliz, mas ser feliz o tempo todo não existe e sugiro tomar cuidado com quem prega isso. Felicidade não é algo estático, é algo fluido, que vem e vai. O mais im-

portante é saber que você poderá se sentir feliz em breve novamente com alguma experiência que você viver”, diz o especialista.

Zonta afirma que, com o advento das redes sociais, é muito comum as pessoas sofrerem por não estarem vivendo as mesmas experiências que as outras nas redes sociais. As redes sociais trouxeram um conceito novo que pode representar felicidade para algumas pessoas, já que apresentam apenas um recorte da vida das pessoas, geralmente, a melhor parte.

Se sentir feliz é importante para as pessoas saberem que estão vivenciando experiências importantes em suas vidas. O psicólogo declara que muitas vezes o senso de felicidade pode estar conectado com a gratidão. “Quando você compreende os motivos pelos quais você é grato, você irá compreender o que te faz feliz”.

“Se você vive em busca da felicidade como se fosse algo inalcançável, comece a olhar para sua história de vida e faça a si mesmo a seguinte pergunta: quais foram os momentos que



Senso de felicidade pode estar conectado a gratidão, conquistas, saúde, família e outros fatores

me senti feliz até aqui? Provavelmente vai lembrar de momentos que são seus que podem ser partilhados em comunidade também”, pontua ele.

VÁRIAS FORMAS

Zonta explica que felicidade pode se apresentar de diversas formas, dependendo da pessoa. Pode ser a conquista do primeiro emprego, passar na faculdade, estar com saúde e com a família, uma viagem sonhada, nascimento do filho, casamento, estar com os amigos, estar consigo mesmo vivenciando momentos de solidude, momentos com pets, fazer um bom trabalho e estar trabalhando com o que ama.

Quando se está em comunidade, as pessoas vivenciam experiências coletivas que são comuns à maioria das pessoas que geram bem-estar e felicidade. Entretanto, o especialista aponta

que muitas alegrias e sensações de felicidade podem aparecer em situações únicas e peculiares, como sobreviver a um acidente, sair de uma cirurgia e não ter sequelas etc.

“O maior problema que dificulta que as pessoas vejam que podem ter sensações de bem-estar e felicidade é quando estão mais dispostas a continuar buscando a felicidade como se fosse algo muito distante, quando na verdade já vivenciaram vários momentos, dos mais simples aos mais relevantes de felicidade”, diz ele.

“Ser feliz o tempo todo não existe. Sugiro tomar cuidado com isso”

ANDRÉ ZONTA, psicólogo

“Primeiro, é preciso se conhecer”, diz psicóloga

A PSICÓLOGA Elza Leite explica que as maiores características de uma pessoa feliz estão no humor. “Aquela pessoa que é otimista, tem paciência, tem capacidade de fazer enfrentamentos, de resolver conflitos, é sempre grata. A felicidade tem essas características”, diz ela.

Ser feliz envolve primeiro otimismo. A psicóloga pontua que é preciso ser uma pessoa de fé, agradecendo por tudo aquilo que tem, pois é impossível ser feliz se for ingrato. A gratidão e a felicidade caminham de mãos dadas. É muito importante que a pessoa se conheça, que saiba os próprios limites, que conheça seus sentimentos.

É importante cultivar bons relacionamentos, estar cercado de pessoas do bem, positivas, boas amigas, pessoas prestativas, ter autocontrole, gerenciamento emocional, ter domínio próprio. “É por isso que é preciso primeiro se conhecer para depois se gerenciar por dentro”.

Leite pontua que as pessoas pensam que só vão ser felizes depois que tiverem bens materiais e sucesso na vida, mas é o contrário, quando se é feliz é possível ter sucesso e ser próspero. “É uma coisa muito interna e individual. Você pode ter o maior sucesso do mundo, mas se você não conseguir ficar feliz, satisfeito, realizado e grato pelas suas conquistas, de que adiantou tanto esforço?”.

“Você pode ter o maior sucesso do mundo, mas se não ficar feliz, o que adiantou?”

ELZA LEITE, psicóloga

Comparações e relacionamentos

ZONTA PONTUA que quando se compara com outras histórias de vida e esquece de olhar para sua própria e lembrar de tantas pequenas vitórias que teve, acaba deixando de cultivar momentos de felicidade. A maneira como se enxerga a vida ajudará muito a perceber e notar momentos e sensações de bem-estar e felicidade.

Estar em relacionamentos saudáveis contribui de modo importante para se ter momentos em que se sintam felizes, porém é importante lembrar que a felicidade deve ser algo que se pode sentir por si mesmo também, sem depender de outra pessoa. “A felicidade pode e deve ser compartilhada, mas a pessoa deve tentar se conectar com o que faz sentido para ela também”, afirma o psicólogo.

É preciso levar em consideração que todos podem em algum momento se sentirem felizes, com sensação de satisfação, de



Zonta diz que comparações podem ser nocivas para a felicidade

bem-estar. O que vai depender em cada situação é a maneira como cada pessoa procura enxergar a vida. “Cada pessoa enfrenta suas batalhas diárias e isso pode reduzir as sensações de notar momentos de se sentir bem ou

se sentir feliz. O mais importante é saber que a noção de estar feliz e não ser feliz está mais conectada a momentos, e qualquer pessoa pode experimentar essa sensação, mesmo diante de tantas dificuldades”, diz ele.

O especialista afirma que quando alguém, mesmo frente às dificuldades, consegue ter essa sensação de bem-estar, isso gera energia para seguir em frente.

EXERCITE A FELICIDADE

Psicólogo sugere um exercício para praticar:

- **RESPONDA:**
- **QUAIS** foram os momentos que se sentiu feliz? (Feche os olhos para ajudar a lembrar) Enumere eles para você em um papel.
- **ESSA** semana você se sentiu feliz com alguma coisa? Não seja tão duro com você, observe bem que pode ter alguma coisa sim!
- **QUAL** a coisa mais simples que já te fez se sentir feliz? Lembre de alguma época da sua vida ou use a lista que você já fez na primeira pergunta.
- **“QUE** você possa ter momentos felizes sempre que você estiver disposto a vivenciá-los”, diz ele.

CREDITO