

# Mesmo em meio ao caos, é possível ser

Hoje a ONU celebra o Dia Mundial da Felicidade e brasilienses mostram que dá para sorrir apesar do cenário de guerras, pandemia e crises

# feliz

» RENATA NAGASHIMA  
» ANA LUISA ARAUJO  
» JÚLIA ELEUTÉRIO

No atual contexto mundial, com guerras, pandemia e crise financeira, falar sobre felicidade pode parecer ingênuo. Afinal, é possível ser feliz quando o caos está instaurado no mundo? Especialistas concordam que, sim, é possível ter felicidade e gratidão em qualquer momento da vida, basta praticar. No entanto, o ser humano vive em uma busca constante por satisfação, e acredita que a tão almejada felicidade está relacionada a um estilo de vida e ao modo como cada um lida com as situações do dia a dia.

Uma pesquisa sobre felicidade global, feita pelo Instituto Ipsos — Especialista em Pesquisa de Mercado e Opinião Pública, aponta que seis em cada dez adultos se consideram felizes no Brasil. De acordo com o levantamento, os transtornos causados pela pandemia de covid-19 não conseguiram derrubar totalmente o humor do brasileiro.

De acordo com especialistas, um dos principais fatores que colaboram com a alegria são os pensamentos positivos. “No geral, a felicidade é considerada um estado mental de satisfação, prazer e bons sentimentos, o que gera plenitude. No campo psicológico emocional, consideramos a felicidade um estado de prazer consciente, porém momentâneo”, explica a psicóloga Emily Verde.

Mesmo vivendo momentos difíceis em meio à pandemia da covid-19, nem sempre sentimentos de felicidade são apenas fatores do mundo externo. “A felicidade é construída entre fatores externos e internos. Apesar de estarmos há um bom tempo presos nesta realidade de dor, algumas pessoas conseguem encontrar conforto emocional no campo íntimo e familiar. Mas nem todos têm essa sorte. Muitas vezes, a vida íntima da pessoa pode gerar mais dor e medo do que o

que acontece à sua volta. Portanto, é necessário avaliar bem nossa real situação e entender que está tudo bem não conseguir sorrir ou sentir a felicidade que algumas pessoas possam estar sentindo”, aponta a especialista.

Ela defende que cada pessoa deve criar sua própria concepção de felicidade dentro da sua realidade. “Não é fácil manter uma estabilidade emocional em situações sombrias, mas podemos tentar resgatar momentos de prazer. Estar com amigos, um descanso no meio do dia, assistir a um filme em casa mesmo que sozinho são pequenos atos de autocuidado que podem nos ajudar a amenizar nosso estado de tensão e, em determinadas situações, até alimentar esse sentimento de felicidade”, completa Emily.

Recém-aprovada no tão sonhado curso de medicina, a estudante Nayandra Malta, 23 anos, vive um momento de muita felicidade, mas que também poderia ser de tristeza, já que ela precisa se mudar para outro estado, longe da família e dos amigos. “A verdade é que minha ficha ainda não caiu 100%. Assim que eu vi que tinha sido aprovada, entrei em êxtase aqui em casa, pulei junto com a minha família que viveu esse sonho comigo durante todos esses anos de espera. Estou muito feliz, apesar de saber que será um grande desafio”, conta a jovem.

Para Nayandra, a felicidade está muito associada à espiritualidade e à relação dela com Deus. “Diariamente listo as pequenas coisas pelas quais posso ser grata, seja poder fazer uma boa refeição, seja o fato de poder voltar para casa e dormir numa cama confortável. Nem sempre existem grandes motivos, mas acho que, no final, essas pequenas coisas fazem toda diferença na nossa alegria e bem-estar”, aponta. Ela acrescenta, ainda, que é importante ter fé de que as coisas vão melhorar e de que toda fase ruim é passageira. “É a convicção de que em algum momento tudo vai fazer sentido, aquela sensação de realização de algo

Bárbara Cabral/Esp.CB/DA.Press



Militar da Aeronáutica, Yuri Luz diz que nascimento do filho foi momento marcante de alegria

positivo, ainda que nos outros detalhes as coisas estejam um pouco caóticas.”

A socióloga Cristiane Coelho explica que é importante separar um dia para pensar na questão da felicidade de forma mais profunda. Ela defende que não há um caminho único para a felicidade. “Hoje em dia, há cada vez mais caminhos diferentes que uma pessoa tem para percorrer. Ela pode estar plena e feliz na profissão e não avançar na família ou avançar na vida afetiva, mas no trabalho é instável. O ser humano tem como objetivo a felicidade, mas cada um com o seu. Uma receita única cria frustração”, esclarece.

Segundo a especialista em sociologia urbana, na busca da felicidade, é importante que as pessoas procurem equilíbrio entre a existência e a transcendência. “A existência é o mínimo para se manter, como trabalho e vida financeira. E a transcendência é a busca por coisas que o façam feliz, fora do trabalho,

no sentido daquilo que traz um algo a mais”, acrescenta.

## Coisas mais simples

“Felicidade é a gente estar bem com a gente mesmo, ver os nossos filhos felizes”, diz Ana Karla Neves, 42 anos. A professora de física tenta inserir a felicidade no dia a dia nas “coisas mais simples”. Inclusive, passa isso aos seus filhos Enzo e Elisa, 12 e 9 anos, respectivamente.

Para ela, a emoção não está em ter bens materiais ou objetos caros, mas em estar com a família. “No sorriso, na brincadeira, na gargalhada, no outro estar cantando”, opina. A moradora de Samambaia Norte diz que, se uma pessoa estiver bem consigo mesma, é mais fácil alcançar a felicidade. “Se ela estiver bem, é mais fácil ela ser feliz em qualquer lugar”, garante.

O momento mais marcante da vida de

Ana Karla foi o nascimento dos filhos. Yuri Luz, 33 anos, concorda. “Quando eu penso em felicidade, penso logo nessa parte da família. Sem dúvidas, o nascimento do meu filho foi um momento muito marcante para mim”, lembra.

Militar da Aeronáutica, o jovem diz que felicidade é viver de forma satisfatória, fazendo coisas que se gosta, com gente que se dá bem, e indo em lugares bacanas. “Eu vim para cá [para Brasília] porque é um local que tem gente de todos os lugares. Esse processo de adaptação, então, se torna mais fácil”, afirma.

Yuri descansava da partida de futsal quando foi abordado pela equipe do Correio. O profissional da Aeronáutica afirma que os esportes são grande fonte de felicidade para ele. Natural do Rio de Janeiro, o morador do Guará II recorre ao Parque da Cidade para jogar, e lembra de ter sentido falta de se movimentar quando sofreu uma lesão.

Bárbara Cabral/Esp.CB/DA.Press



Ao lado da mãe, Maria Angela Neves, a professora Ana Karla Neves conta que se sente feliz quando está com a família

## 20 de março Dia Internacional da Felicidade

A Organização das Nações Unidas (ONU) celebra a data desde 2013, como uma forma de reconhecer a importância da felicidade na vida das pessoas em todo o mundo.

## Encontro marcado com a alegria

Em comemoração ao Dia Internacional da Felicidade, a Aliança das Mulheres que amam Brasília, em parceria com as secretarias de Esporte e Lazer, da Mulher e de Turismo, preparou uma tarde de lazer para toda família. Haverá:

» Espaço infantil com cama elástica, piscina de bolinhas e tobogã

» Espaço esportivo com futmesa e fit dance, golzinho e pilates

» Shows: Palhaço Mandioca Frita e banda CBDMF

Onde: Parque da Cidade, estacionamento 11

Quando: Hoje, das 9h às 11h

## O que é a felicidade?

» PEDRO MARRA

Entre gargalhadas, sorrisos que deixam de lado o desafio. Tem que amar a si mesmo, e até, rir com choro, não tem coisa mais prazerosa do que rir por rir. Tão espontâneo esse belo ato de sorrir. A chuva não vem para atrapalhar, alagar ou encharcar. Pense em sair de casa num fim de tarde chuvoso, sinte-se como uma criança, e se leve pelo sorriso de cada pinga no rosto. Verá que ser criança é muito mais do que só alegria. Ta na chuva, é para se molhar, se esbaldar, se sujar. Cair, brincar, correr, pular, e claro, se alegrar. Viu como é bom ser feliz sem gastar com... Dinheiro e luxúria, meros detalhes para quem vive mentiras.

O verdadeiro ouro a ser encontrado é descobrir-se a cada dia e ver quem você é de fato, acordar de manhã, lamber o prato, curtir um belo amor a qualquer momento do dia. Verá em si mesmo uma boa companhia. E o ápice da felicidade? Nos torna melhor? Para quê? Se ela está lá embaixo com todos os amigos ao redor. Se isole na reflexão e nunca na compaixão. Necessitamos dos outros para no final relembrar os momentos de afeição. Saberá que por mais que não esteja bem mentalmente, sua alma resguarda um olhar transparente e límpido,

corpo confuso de mente vazia, mas coração intacto, quicá inocente. Ama a si mesmo, porém, com um corpo ferido. Ganhe uma risada que ganhará o dia, dê outra que confortará a companhia, puxe um papo na mais tranquila e envolvente lábua. Envolve-se até saber que ganhou a vida, quem sabe a pessoa amada. O pulo do gato se faz com magia, sozinho consegue começar o que ninguém faria, cada sorriso exposto aumenta a euforia. Rima de um mesmo final quem diria! Então, é melhor acabar com “alegria”.