

Especial

# FELIZ NO COTIDIANO

Felicidade não é um estado permanente, mas um equilíbrio delicado entre momentos de prazer e propósito. Para o psicólogo André Machado, ela surge nos pequenos atos — regar plantas, ouvir uma música, caminhar no parque — e no cultivo de relações autênticas. Em outras palavras, a felicidade se constrói no cotidiano, e não apenas nos grandes marcos da vida.

Estudos de Harvard reforçam essa visão: conexões humanas genuínas, senso de comunidade e tempo de qualidade com outras pessoas são fatores mais decisivos para a felicidade do que riqueza ou status. Por isso, a busca incessante por produtividade e resultados imediatos, muitas vezes fomentada por redes sociais, pode ser um obstáculo.

A Universidade de Brasília (UnB), pioneira em diversas ações de inclusão e acolhimento, inovou ao criar a disciplina optativa de felicidade. A decisão, que nasceu de um contexto desafiador para a saúde mental da comunidade universitária, reflete o crescente reconhecimento do papel das emoções no desempenho acadêmico e no bem-estar geral. O professor responsável pelo curso, Wander Cleber, detalha a motivação, o processo de implementação e o impacto dessa matéria.

De acordo com o professor, embora a UnB sempre tenha sido uma instituição acolhedora, a situação exigiu uma medida mais incisiva: “Havia, e há, os casos de adoecimento e os pedidos de pais de alunos para fazermos mais em prol dos estudantes”. Com inspiração nas universidades Harvard e Yale e impulsionados por um suicídio que marcou a instituição em 2018, a Faculdade UnB do Gama decidiu tomar precauções para reduzir os dados preocupantes sobre saúde mental.

Apesar da grande aceitação, houve uma resistência inicial para a implementação da disciplina, com questionamentos sobre o tema ser acadêmico o suficiente. No entanto, foi criada uma estrutura didático-pedagógica robusta para justificar a necessidade da cadeira, que conta com cinco pilares: o autoconhecimento como ferramenta central; informações fundamentadas acadêmica e cientificamente; experiências partilhadas e vivências mútuas; o exercício da autonomia emocional e a celebração da vida feliz.

Wander destaca que a ideia não era ensinar o que é felicidade, mas como alcançar o bem-estar, como lidar com as adversidades (que sempre



**Momentos de descontração na disciplina felicidade da UnB**

vão existir na nossa vida), como cultivar a vida feliz. O formato da disciplina não é tradicional, o que é essencial, já que a primeira turma contou com 265 pessoas. Não há textos obrigatórios ou provas, então os alunos são avaliados a partir de atividades lúdicas, exercícios de respiração e mindfulness, trocas de experiências entre os alunos.

Longe das provas e dos cálculos, a matéria se tornou um espaço de desconpressão, focando no desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. O aluno de engenharia de software João Victor Costa, 22, relata que a inscrição veio por sugestão de amigos da faculdade, e a experiência se mostrou totalmente nova: “É 100% voltado à comunicação e à interação com as pessoas. Nada de conteúdo teórico ou algo do tipo”, resume.

O também estudante de engenharia de software Gabriel Sousa Silva, 22, mora longe e passava o dia todo na faculdade, então via na matéria um refúgio. “Era uma aula boa para descansar, para relaxar.” Segundo ele, o professor promovia sessões de meditação, em que colocava um som ambiente, apagava a luz e todo mundo ficava meditando durante a aula. Essa prática era justificada pelo professor com a ideia de que, numa sociedade hiperconectada e cheia de informações, quem consegue “relaxar e controlar a ansiedade acaba se destacando”.

## Pontes entre gerações

Apesar das diferenças, a felicidade atravessa gerações como um fio invisível que conecta experiências. Jovens podem aprender com os mais velhos sobre paciência, resiliência e gratidão; os mais velhos podem se inspirar na autenticidade emocional e na abertura para mudanças dos jovens.

A lição é clara: não existe felicidade única ou universal. Cada faixa etária enfrenta seus desafios e desfruta de privilégios específicos. Enquanto uns navegam em um mar de ansiedade, outros florescem a partir das lições do passado. A felicidade, afinal, é prática, contexto e perspectiva — e só se constrói quando reconhecemos a riqueza do momento presente.

Para quem se sente infeliz ou esgotado, as soluções são simples, mas não fáceis: cultivar gratidão, investir em movimento e lazer, nutrir vínculos autênticos, pausa para respirar e se reconectar com o mundo real. Não é sobre eliminar problemas, mas sobre criar espaço para que a alegria surja no cotidiano, mesmo em meio às dificuldades.

Relatórios como o da ONU (*World Happiness Report 2025*) apontam que políticas públicas que promovem lazer, cultura e bem-estar coletivo também são essenciais, reforçando que a felicidade não é apenas individual — é uma construção social.