

# Se liga na felicidade aqui, agora e em todos os dias

## Stick on happiness here and now, every day

Campos AMCP<sup>a</sup>, Pinheiro L<sup>b</sup>, Cara SPHM<sup>c</sup>, Graciani JS<sup>d</sup>, Perrechi MCTP<sup>e</sup>

a. Psicóloga, Musicoterapeuta, Arteterapeuta, Docente e Coordenadora do Curso de Musicoterapia da Escola de Ciências da Saúde e Bem-Estar (CISBEM) do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas, FMU, Brasil

b. Psicóloga, Docente do Curso de Psicologia da Escola de Ciências da Saúde e Bem-Estar (CISBEM) do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas, FMU, Brasil

c. Cirurgiã-dentista, Docente da Escola de Ciências da Saúde e Bem-Estar (CISBEM) do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas, FMU, Brasil

d. Psicóloga, Docente da Escola de Ciências da Saúde e Bem-Estar (CISBEM) do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas, FMU, Brasil

e. Enfermeira, Coordenadora de Desenvolvimento Pedagógico e Docente da Escola de Ciências da Saúde e Bem-Estar (CISBEM) do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas, FMU, Brasil

### RESUMO

Este estudo é baseado em um relato de experiência, realizado por um grupo de docentes voluntários do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), que surge durante a pandemia, a partir da ideia da criação de um Programa de Extensão Universitária, com o tema “Se Liga na Felicidade”, dentro da área de Responsabilidade Social. O objetivo é o de promover um espaço de reflexão, questionamento e ações, sobre o tema Felicidade. Um tema ao mesmo tempo contemporâneo e, há muito tempo, objeto de estudo de várias ciências e investigado nas melhores universidades do mundo e em crescente ascensão no ensino superior brasileiro. O programa extensionista “Se Liga na Felicidade” terá estudantes como protagonistas ativos das atividades propostas com vivências e trocas de experiências promovendo transformações em si mesmo e ao mesmo tempo impactando o meio. O desenvolvimento do relato de experiência envolve o encontro dos docentes voluntários por meio de reuniões quinzenais e pesquisa bibliográfica sobre temas que irão estimular os participantes da sociedade, com ações para a aplicação da felicidade a si mesmo e ao próximo, desenvolvendo maior plenitude do Ser. Para a conclusão desta atividade, os estudantes precisarão seguir um percurso de atividades com entregas periódicas para receber certificação do Programa.

**Descritores:** felicidade, pandemia, experiência

### ABSTRACT

This study is based on an experience report, carried out by a group of volunteer teachers of the Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU) which emerged during the pandemic, based on the idea of creating a University Extension Program with the theme “Stick on happiness” within the area of Social Responsibility. The aim is to promote a space for reflection questioning on the topic of Happiness, a topic that at the same time contemporary and for a long time object of study of several sciences and investigated in the best universities in the world and in increasing ascension in Brazilian higher education. The extension program “Stick on happiness” will have students as active protagonists of the proposed activities with experiences and exchanges of experiences promoting transformations in themselves and at the same time impacting the environment. The developing of the experience report involves the meeting of volunteer teachers through biweekly meetings, research and bibliography review on topics that will stimulate the participants of society with actions for the application of happiness to oneself and others development greater fullness of the being and for the completion of the program students will need to follow a course of activities with periodic deliveries to be able to complete the program every semester.

**Descriptors:** happiness, pandemic, experience

## INTRODUÇÃO

“Ser mais feliz é uma busca para toda a vida.”<sup>1</sup>

Esse trabalho é um relato de experiência que surge a partir das reuniões realizadas no primeiro semestre de 2022, por um grupo de trabalho voluntário, que se reuniu a partir da ideia de elaborar um Programa de Extensão dentro da Responsabilidade Social pela Escola de Ciências da Saúde e Bem-Estar (CISBEM) do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU.

A idealização inicial desse Programa de Extensão “Se Liga na Felicidade”, parte da Coordenadora de Desenvolvimento Pedagógico da CISBEM - FMU, Profa. Ms. Mirtes Cristina Telles Perrechi que convida as Profas. Ana Maria Caramujo Pires de Campos, psicóloga, musicoterapeuta, arteterapeuta, e docente e coordenadora do Curso de Musicoterapia da FMU; Lia Pinheiro, psicóloga, docente e supervisora do curso de Psicologia da FMU; Juliana Santos Graciani, psicóloga, docente e supervisora do curso de Psicologia da FMU e Sueli Patricia Harumi Miyagi de Cara, cirurgiã-dentista e docente do curso de Odontologia da FMU e Liderança de Indicadores de Qualidade da FMU, para fazerem parte desse Programa.

O tema Felicidade tem sido objeto formal de estudo, na contemporaneidade, nas seguintes áreas do conhecimento: filosofia, psicologia, neurociência, entre outras, inserido em grandes universidades ao redor do mundo, tais como na Universidade de Harvard onde se iniciaram as pesquisas sobre a Felicidade (*Happiness*) com o Prof. Tal Ben-Shahar; Curso de Psicologia Positiva (*Positive Psychology*) na Universidade de Pensilvânia com Martin Seligman; Universidade de Yale em Connecticut, com o curso de Psicologia e Boa Vida (*Psychology and the Good Life*); na Universidade da Califórnia, em Berkeley, com o curso A Ciência da Felicidade (*The Science of Happiness*), entre outras.

No Brasil, a felicidade passou para o patamar de Ciência da Felicidade, aprovada pelo Ministério da Educação (MEC) na modalidade tecnólogo e, em sua maioria desenvolvida por equipes multiprofissionais<sup>2</sup> conforme proposta que se iniciará no primeiro semestre de 2023, na Escola de Ciências da Saúde e Bem-Estar (CISBEM) do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, de forma híbrida, com ações remotas e presenciais.

Nos últimos anos, no ensino universitário, temos percebido uma mudança de perfil dos ingressantes, principalmente dos mais jovens, que, muitas vezes, baseados na globalização

e exposições midiáticas buscam felicidade de maneira utópica e acabam não encontrando por não entenderem o que estão buscando.

Concomitante a essa mudança, a pandemia da COVID-19 trouxe profundas reflexões à humanidade, e uma nova atitude frente a vida se fez necessária. Parece que os verdadeiros valores foram e são, agora, revisitados e destacados, enquanto as superficialidades e as futilidades foram deixadas de lado. Uma nova consciência surge no aqui-e-agora, como por exemplo, estar junto com os que se ama, aproveitar cada instante com a responsabilidade de se cuidar, porque assim se cuida do outro.

“Somos responsáveis por nossas escolhas e suas consequências, ninguém tem que ter pena por colhermos o que plantamos”<sup>3</sup>.

Com toda a mudança no perfil dos estudantes do ensino superior e pesquisas e programas com resultados satisfatórios comprovados cientificamente nosso objetivo é de promover um espaço de reflexão, questionamento e ações, sobre o tema Felicidade.

## MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência, em que as docentes se reuniam periodicamente, a cada 15 dias, para refletir, analisar, discutir e construir, um programa que oferecesse diferentes propostas, no sentido de proporcionar bem-estar e melhoria na qualidade de vida, a quem participar.

A partir da literatura nacional e internacional pesquisada, e por meio de programas já existentes liderados por professores com *know how* no assunto, a equipe construiu o Programa “Se Liga na Felicidade” como uma possibilidade de reflexão do como as pessoas podem resgatar ou construir suas vidas, plenas de sentido e felicidade, principalmente, nesse momento de vida, após a COVID-19 que atingiu a humanidade como um todo, de forma desastrosa, isto é, enfrentando sofrimento por isolamento, perdas, fobias, traumas, tristeza, depressão, ansiedade, luto entre outros.

Este programa, de acordo com as novas regras de atividades extensionistas, publicada da Resolução N.7 de 18 de dezembro de 2018 pelo Ministério da Educação (MEC), passará a vigorar em janeiro de 2023. Todos os conteúdos desenvolvidos irão estimular o protagonismo ativo dos estudantes envolvidos no programa e seguindo as regras previstas no Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI), no Projeto Político Institucional (PPI) e perfil do egresso, estabelecido nos Projetos Pedagógicos dos Cursos (PPC).

Desta forma, as ações a serem desenvolvidas pelos estudantes, fazem parte de um projeto interdisciplinar que envolverá docentes e discentes de diversas áreas da saúde, impactando setores da sociedade da comunidade interna e externa.

Todos os participantes serão ativos nas atividades propostas a cada ação, cumprindo as tarefas propostas e passarão por uma autoavaliação crítica, por meio de uma rubrica de avaliação com a finalidade de verificar se atingiu aos objetivos propostos e sua contribuição para a sociedade. Ao final de cada semestre, serão considerados aptos a conclusão deste programa todos os estudantes que cumprirem os percursos metodológicos previstos.

## RESULTADO E DISCUSSÃO

Esse Programa de Extensão tem como objetivo trazer reflexões sobre o quanto cada pessoa é protagonista da sua própria história, e, portanto, da sua busca pela felicidade, que pode ser vivenciada no dia a dia, desde que suas atitudes e decisões, ao lidar com a vida cotidiana, esteja direcionada a buscar o bem-estar físico, psíquico, mental e espiritual. E, claro isso só ocorrerá na relação com o outro na interação com o meio, procurando o sentido da existência, para tornar-se o que de fato é, e compreender à que veio.

*“Felicidade é como um controle remoto, perdemos sempre, ficamos loucos procurando por ele e muitas vezes, sem saber, estamos sentados em cima dele”<sup>1</sup>*

O Programa “Se Liga na Felicidade” pretende mostrar por meio de diversas atividades (palestras, rodas de conversa, entre outras) formas para a manutenção da sensação da felicidade. Assim como, proporcionar um espaço de reflexões e vivências favoráveis para uma boa qualidade de vida pessoal, acadêmica e profissional. O participante irá ter a oportunidade de descobrir seus pontos fortes, propósitos de vida e virtudes, de forma a aplicar essas habilidades em sua vida diária. Além disso, o programa irá fortalecer sua autoestima e potencializar sua resiliência física e emocional.

É preciso conceder a permissão de se perceber como ser humano. Isso significa vivenciar emoções dolorosas, como raiva, tristeza, decepção etc., com a dificuldade de aceitar essas emoções às vezes. O não aceitar essas emoções pode levar a frustração e a infelicidade.

De acordo com Carla Furtado, do Instituto Felicidade, a pandemia da COVID-19, e mais recentemente a Guerra da Rússia X Ucrânia, suscitam a inevitável pergunta: é hora de falarmos de felicidade?

Onde há sofrimento é urgente falar de felicidade. Dessa forma, a promoção do bem-estar começa com a identificação das vulnerabilidades: direitos humanos, saúde, economia e democracia.

Com o mundo em estado de turbulência, precisamos de boas notícias. Não há somente abismos socioeconômicos na América Latina, mas também abismos de bem-estar, pessoas vivendo lado a lado, infelizes e felizes. Dessa forma, é hora de falar de felicidade, pois o ser humano se afasta da sua natureza, se desumaniza, se torna um vetor de infelicidade consigo mesmo e com os outros.

Se for considerado tudo que o mundo passou nos últimos anos, com uma guerra na Europa e a pandemia da COVID-19 ainda por aí, o Relatório Mundial da Felicidade para 2022, divulgado pelas Nações Unidas é um dos termômetros mais bem calibrados do bem-estar geral das nações. O Relatório mede o humor da civilização em um momento único: os dois anos de pandemia. Os dados colhidos entre 2019, no mundo que se conhecia, e os dois primeiros anos de pandemia, mostrou que nem tudo é tragédia e tristeza, ao considerar os 146 países estudados.

Pelo quinto ano consecutivo, a Finlândia foi escolhida como o país mais feliz do mundo, com a Dinamarca em segundo lugar, seguida por Islândia, Suíça e Holanda. Por exemplo, os dinamarqueses não são felizes porque suas expectativas se realizam, mas são felizes porque suas altas expectativas são também alcançáveis.<sup>4</sup>

O que você pode fazer para aproveitar melhor a vida? Segundo os países mais felizes, é importante se desenvolver o sentimento de confiança, pois a vida se torna mais feliz se você puder confiar nas pessoas.

Além dos países mais felizes do mundo, o relatório também analisou os lugares onde as pessoas estão mais tristes. O Afeganistão foi classificado como o país mais infeliz do mundo, “um forte lembrete dos danos materiais e imateriais que a guerra causa as suas muitas vítimas”, disse Jan-Emmanuel De Neve, editor deste relatório. O Líbano, Zimbábue, Ruanda e Botsuana completam os cinco piores países. Mas também há algumas surpresas neste top 30. Adivinha a posição do Brasil? Estamos no 38º lugar, de um país que já foi o 16º do planeta no relatório mundial da felicidade, que desde 2012 o Butão publica - Felicidade Interna Bruta (FIB), que mede nove diferentes dimensões da existência, que passam pelo crescimento econômico, mas também incluem bem-estar psicológico, qualidade sobre o uso do tempo e vitalidade comunitária.<sup>5</sup> O Butão serviu de inspiração para a criação deste relatório, a partir de 2012, quando se começou a medir a felicidade interna bruta.

De acordo com este relatório, ajudar o outro, é sentir-se bem, e a chave para permanecer de bem com a vida, é apostar na empatia e na benevolência em momentos de crise. A felicidade nada tem a ver com alcançar o topo da montanha, nem com escalar sem rumo uma montanha; a felicidade é a experiência de escalar em direção ao cume.<sup>1</sup>

A felicidade e sua ausência foram definidas em cada época de uma forma distinta, mas o mais curioso é que nem todas as épocas colocaram a felicidade como uma meta a ser atingida.<sup>6</sup>

Os filósofos Sócrates, Platão e Aristóteles, diziam que para atingir a felicidade, a busca de uma vida virtuosa é a condição necessária.<sup>7</sup> Santo Agostinho disse que felicidade é alegria que nasce da verdade. Kant afirmou que a felicidade deve ser racional e desprovida de qualquer inclinação pessoal e Marx a via como o crescimento pelo trabalho.<sup>8</sup> Nota-se a partir desses pensadores, que a felicidade é um tema ao mesmo tempo contemporâneo e há muito tempo, objeto de estudo da filosofia, psicologia e ciências das religiões, hoje estudado nas melhores universidades do mundo.

Diante de todas as informações apresentadas evidenciou-se a relevância de diversos profissionais iniciarem estudos científicos relacionados a felicidade e criação de programas em diversas universidades do mundo e um crescente crescimento no ensino superior brasileiro.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O relato de experiência do Programa de Extensão “Se liga na Felicidade” propõe um espaço de reflexões, questionamento e ações, sobre o tema, por meio de rodas de conversa, discussões, entre outras estratégias, sendo o tema contemporâneo.

E agora vale pensar, em que momento estamos mais felizes? Para responder a esta pergunta, cada um deve se preparar, cultivar e se defender em busca da felicidade. É uma condição, não é algo aleatório, não é algo que acontece, é algo que se faz acontecer. Vamos por conta própria tomar decisões mais saudáveis? Grandes desafios podem ter o potencial de mudar a vida para melhor ou pior; pois a reação é controlada diante das escolhas que são feitas.

Somos sábios para responder dessa forma? O sábio não tem mais nada a esperar ou exigir. Como ele é inteiramente feliz, não precisa de nada. Como não precisa de nada, é inteiramente feliz. Não nascemos sábios, nós nos tornamos.<sup>9</sup>

A felicidade acontece no dia a dia. Felicidade é fruto na beira do abismo. É preciso colhê-lo e degustá-lo agora. Amanhã, ou ele já caiu, ou você já caiu.<sup>10</sup> Dessa forma, são deixadas algumas perguntas no sentido de promover reflexões sobre esse tema tão significativo e pertinente, principalmente, nos dias atuais.

O que é felicidade para você?  
 Como você define felicidade?  
 Você se permite ser feliz?  
 Você aguenta ser feliz?  
 Você é feliz?  
 O que você faz para ser feliz?

Sabendo-se que a felicidade só pode ocorrer na relação com o outro, é deixado o mantra nordestino como reflexão.

**Mantra Nordestino - Ray Lima**  
*Escuta, escuta,  
 O outro a outra já vem  
 Escuta, acolhe,  
 Cuidar do outro faz bem  
 Escuta, escuta,  
 Escuta, acolhe,  
 Cuidar do outro faz bem  
 Desde o tempo em que eu nasci  
 Aprendi algo assim  
 Cuidar do outro é cuidar de mim  
 Cuidar do outro é cuidar de mim  
 Cuidar de mim é cuidar do mundo  
 Cuidar do mundo é cuidar de mim  
 Escuta, escuta  
 O outro a outra já vem  
 Escuta, acolhe  
 Cuidar do outro faz bem*

*“A lição já sabemos de cor só nos resta aprender” (Beto Guedes)*

## REFERÊNCIAS

1. Ben-Shahar T. Seja mais feliz: aprenda a ver a alegria nas pequenas coisas para uma sensação permanente. São Paulo: Planeta do Brasil; 2018.
2. Arms G. Felicidade é ciência e tem sua primeira graduação no Brasil. Fonte: Agencia Educa mais Brasil. Disponível em: [https://www.jornalvs.com.br/informe\\_especial/2022/03/18/felicidade-e-uma-ciencia-e-tem-sua-primeira-graduacao-no-brasil-entenda.html](https://www.jornalvs.com.br/informe_especial/2022/03/18/felicidade-e-uma-ciencia-e-tem-sua-primeira-graduacao-no-brasil-entenda.html), acesso em 25/10/2022.
3. Braz A. Caminhando nos Himalaias- diário de uma peregrinação. Rio de Janeiro: Gryphus; 2018.
4. Russell H. O segredo da Dinamarca. São Paulo: Leya; 2018.
5. Garcia NF. Sete dias no Butão: o que aprendemos sobre felicidade Rio de Janeiro: Bambuai Editores; 2020.
6. Barros FCB, Karnal L. Felicidade ou Morte. São Paulo: Papyrus 7 Mares; 2016.
7. Rashid T., Seligman M. Psicoterapia Positiva- Manual do Terapeuta. Porto Alegre: Artmed; 2019.
8. Ricard M. Felicidade: a prática do bem-estar. São Paulo: Palas Athena Editora; 2021.
9. Comte-Sponville A. A felicidade desesperadamente. São Paulo: Martins Fontes; 2005.
10. Alves R. A grande arte de ser feliz. São Paulo: Planeta; 2020.