







The background features a light beige color with several overlapping, irregular geometric shapes and lines in various colors: red, teal, blue, purple, orange, and green. These shapes are scattered across the page, creating a dynamic and abstract composition. The central text is contained within a light orange, irregular polygonal shape.

QUAL É A
CARA DA
FELICIDADE
NO PAÍS DA
ANSIEDADE?



	INTRODUÇÃO	3
	VIVA A VIDA!	6
	A FELICIDADE NÃO É O QUE NOS CONTARAM AO LONGO DOS ANOS EM FILMES E PROPAGANDAS... ..	8
	ANSIEDADE 10 aprendizados	9
	FELICIDADE 10 aprendizados	19
	DIA A DIA	28
	COTIDIANO, TRABALHO E ALIMENTAÇÃO	30
	METAS	32
	ORGANIZAÇÃO E AUTODISCIPLINA	35
	AUTOCUIDADO, PAUSA E DESCANSO	36
	TRABALHO E LAZER	38
	CRIATIVIDADE	42
	AQUI E AGORA	45
	METODOLOGIA	48
	AGRADECIMENTOS	50
	QUEM SOMOS	52

The background features several overlapping, irregular polygons in various colors: a large red shape in the top-left, a cyan shape in the top-right, a purple shape on the right, a blue shape on the left, an orange shape at the bottom, and a green shape at the bottom-left. The word "INTRODUÇÃO" is centered within a light orange polygon.

INTRODUÇÃO



A crise sanitária global instaurada pela pandemia de COVID 19 escancarou a necessidade de repensarmos como vivemos. Em 2019, [de acordo com a OMS, o Brasil já era o país com maior índice de ansiedade no mundo](#) e em 2020, [levantamento da IPSOS constatou o Brasil como o país que mais sofria de ansiedade devido a pandemia](#) entre 16 países pesquisados.

Se o contexto da pandemia não afetou o destaque do Brasil em termos de ansiedade, também pouco se alteraram os líderes de um ranking dos países mais felizes do mundo divulgados no [World Happiness Report](#) antes e durante a pandemia, com a Finlândia como líder em felicidade; o Brasil passou de 28º para 41º no mesmo ranking.

“...apesar de toda essa questão da pandemia e nesses estudos eles vão entrar mais a fundo, se observou que a maioria dos países decaiu muito pouco em comparação a antes da pandemia, o que foi surpreendente também. Então, países que tinham uma estrutura social, um suporte social melhor já, que tinham uma condição socioeconômica e, principalmente, que tinham desigualdades menores na população, esse foi um fator muito destacado. Então, a grande desigualdade que a gente vive, socioeconômica, no país, é um dos fatores que mais causa sofrimento, em termos de população no geral. Países em que a desigualdade é menor, a queda, com a pandemia, foi muito menor, em termos de bem estar e felicidade.”



INTRODUÇÃO

Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

Há mais de um ano convivendo com os desafios da pandemia e com diversos pontos de vista e projeções futuras expostos na mídia diariamente, com o projeto autoral *Qual é a cara da felicidade no país da ansiedade?*, a TEMPO2 se propôs a olhar para além apenas do contexto externo e se voltar para dentro para aprender sobre algumas emoções e como elas pautam qualidade de vida e bem estar.



Focamos principalmente em duas emoções:

A ansiedade

O que é esta emoção tão prevalente atualmente e que no Brasil, mesmo antes da pandemia, já estava entre as líderes de transtorno emocional no país?

A felicidade

O que é e podemos nos permitir felicidade em tempos tão incertos e ansiogênicos?

Pesquisamos e falamos sobre ansiedade, felicidade e bem estar cotidiano com 4 especialistas brasileiros com foco em:

- neurociência e psicologia positiva
- alimentação e nutrição integrativa
- trabalho
- psiquiatria

VIVA A VIDA!



“Como que funciona o modelo cognitivo, comportamental, da mente: as situações vividas, elas geram pensamentos e esses pensamentos, que na verdade são a nossa interpretação das situações vividas, é que geram a resposta emocional. Traduzindo: a gente sente o que a gente pensa sobre as situações e não as situações em si.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

Nutrir o nosso ponto de vista, a nossa forma de interpretar as nossas vidas, é altamente relevante para o bem estar emocional e isso informa a nossa maneira de agir no mundo e como colocamos em prática o nosso viver cotidiano. Pode nem sempre ser simples cultivar e menos ainda de manter um bem estar emocional, mas aprendemos que as ferramentas para tal estão ao alcance de cada um de nós e independem de oscilações e inconstâncias externas...

Em nossas indagações sobre *Qual é a cara da felicidade no país da ansiedade?*, buscamos elucidar o conhecimento que obtivemos de especialistas brasileiros e com isso entendemos que viver bem depende da qualidade de nossos pensamentos tanto quanto da nossa presença e atitudes na vida, dia a dia e que há um paradoxo: muito possivelmente a “busca pela felicidade” nos distancia do contentamento e da satisfação de viver a vida dia a dia e que traz à tona um estado de bem estar perene.

Será que nós, seres humanos do século 21, nutridos há muito tempo por uma mentalidade de escassez, uma sensação de falta, que projeta a satisfação para o futuro, para um novo gadget, uma promoção no trabalho, uma silhueta mais esguia, uma próxima viagem, mais tempo, mais dinheiro, entre tantas outras coisas que são apresentadas como veículos para a felicidade, conseguimos entender profundamente que grande parte de viver bem a vida é termos saúde emocional?

É possível compreendermos que sair do piloto automático, praticar autocuidado e cuidar dos outros, aceitar que mudanças são constantes, que não há benefícios em julgar e polarizar e que estar alinhado e presente em cada momento vivido para que seja uma

experiência ativa e consciente é colocar em prática um “bem viver” mais eficiente do que aspirar e pleitear uma vida boa, melhor, no futuro e justificar com mazelas atuais não sentir felicidade agora?



“...se toda vez eu ficar pensando dessa maneira: ‘eu preciso de algo para então ser feliz’, ‘eu preciso de algo para então ser feliz’, eu fico empurrando a felicidade além de um horizonte cognitivo, eu nunca chego nela, porque quando eu chegar nesse algo eu vou então precisar de outro algo para então ser feliz, e nunca chegamos nisso...”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

Steve Cutts, na animação *Happiness* (2017) de sua autoria, ilustrou esse estado cognitivo de busca contínua pela felicidade.

[Veja o vídeo no You Tube](#) aqui.

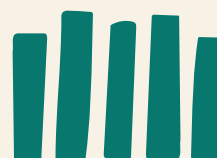
A FELICIDADE NÃO É O QUE NOS CONTARAM AO LONGO DOS ANOS EM FILMES E PROPAGANDAS...



Aprendemos, também, que a felicidade não é um estado de alegria intensa e constante e que buscar a calma, uma vida sem problemas e sem tristezas, possuir e realizarmos tudo que sonhamos, não é felicidade. Felicidade é uma prática e feliz é quem é resiliente, aceita que há momentos altos e baixos, mas se sente satisfeito e engajado na sua vida dia a dia, em sintonia com a sua rede de apoio, com pessoas que nutrem relacionamentos construtivos e juntos, florescem.

É possível imaginarmos sociedades, pessoas, produtos e negócios, que tenham isso como base primordial de existência?

“Para a psicologia positiva os pilares do bem estar estão nisso: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, encontrar propósito e identificar e usufruir das suas realizações. Não é uma coisa única e não é uma coisa de alegria intensa e constante.”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

Neste projeto compartilhamos nossos aprendizados por blocos: ansiedade, felicidade, trabalho, alimentação e cotidiano e, por último, as perguntas que seguem nos movendo a explorar como a prática do bem estar pode nortear projetos que impulsionam, nutrem e retroalimentam uma boa qualidade de vida.

Esperamos que se beneficiem e se inspirem tanto quanto nós com o projeto *Qual é a cara da felicidade no país da ansiedade?* e que possamos trocar idéias e trilhar caminhos juntos.

The background features several overlapping geometric shapes and lines in various colors: a large red shape in the top left, a teal shape in the top right, a purple shape on the right side, a blue shape on the left, and several thin lines in teal, orange, and green. The text is centered within a light orange polygonal shape.

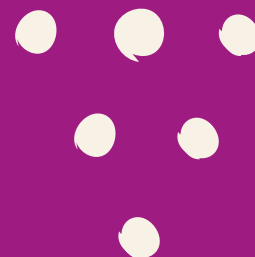
ANSIEDADE
10 aprendizados

“A ansiedade em si não é ruim, o que é ruim é quando ela fica muito intensa e muito frequente.”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

“Evolutivamente, biologicamente, a ansiedade é uma emoção de preservação da espécie.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria



1.

A ansiedade é uma **emoção antecipatória**, que ajuda a nos prepararmos para o futuro, uma emoção que tem a sua função e que é **normal todo ser humano sentir** em algum momento de maneira funcional para ficar alerta e dar mais importância a alguma coisa. Mas, **os estímulos ansiogênicos são particulares a indivíduos**, o que estimula ansiedade em uma pessoa, pode não estimular, ou não com a mesma intensidade, em outra.

2.

A **preocupação** (excesso de pensamentos/ideias sobre uma situação futura) e **o medo** (sensação iminente que algo ruim pode acontecer) são modos cognitivos associados à ansiedade, que **é uma emoção que se retroalimenta**, portanto estes estados podem gerar a ansiedade assim como também podem propagar e intensificá-la.

3.

A ansiedade é um momento emocional intenso despertado por **pensamentos, que são interpretações de situações** e esse momento também pode despertar novos pensamentos e quanto mais intensos os pensamentos e suas respostas emocionais, maior a chance de virarem memórias, podendo se tornar gatilhos para a ansiedade disfuncional e instalar um ciclo vicioso.

“...a ansiedade é uma grande emoção formadora de memórias, porque biologicamente, teoricamente, o que em algum momento nos foi ameaçador, é interessante que a gente lembre, para que novamente a gente consiga se proteger disso. O que acontece para algumas pessoas, como eu disse, são os pensamentos que geram a ansiedade, então, biologicamente toda ansiedade está relacionada com a interpretação da vida e não nas situações vividas em si, e essa relação com a interpretação da vida que a gente pode lidar com psicoterapia.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria



4.

Projetar, ruminar e julgar não são abordagens funcionais para a ansiedade que sentimos perante alguma coisa, porém, **estar presente, no momento atual, é um antídoto.**

“...pensamentos ruminativos que olham para o passado com certa sensação de arrependimento, tendem a trazer uma resposta emocional de tristeza. Enquanto pensamentos relacionados ao futuro, com uma resposta de medo ou de preocupação, tendem a trazer a ansiedade. Então se a gente consegue focar no presente, é no presente que o prazer vai estar. E pessoas muito julgadoras, que se julgam muito, que julgam muito os outros, tendem a ter dificuldade na conexão consigo mesmo e com o presente.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

5.

A instabilidade e as incertezas sociais, políticas e econômicas no Brasil sem dúvida formam um pano de fundo que alimenta a ansiedade em muita gente, mas como cada um vai lidar com isso e interpretar este contexto depende da disposição e das ferramentas ao alcance de cada qual.

“...o quanto que você confia nas instituições do seu país...o quanto que você confia na sociedade em geral, de que a sociedade vai dar conta do seu problema, vai te ajudar no seu problema... Então, quando a gente olha para isso e pensa no Brasil hoje em dia, o quanto que você confia que se você precisar de ajuda de instituições você vai ter? Então, dá um desamparo muito grande, esse é um dos fatores que coloca o Brasil lá embaixo.”



Simone Fusco,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

*“essa pandemia de
pressa, gravíssima,
instaurou nas pessoas
essa característica como
necessária para viver
no mundo de hoje... e a
pressa é a capacidade
de fazer o tempo faltar.”*



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho



6.

A ansiedade é associada à **pressa e à incapacidade de vivermos um dia de cada vez** e assim podemos entender a sensação de falta de tempo tanto como um estímulo ansiogênico quanto como um sintoma da ansiedade.



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

“toda vez que tem um momento emocional que nos causa prejuízo à nossa vida, a gente pode dizer que aquilo é um sintoma.”

7.

Evitar não é uma estratégia funcional a longo prazo, apenas aumenta a insegurança, **mas aceitar, treinar a mente e encarar aquilo que estimula a ansiedade ajuda a dissolvê-la.**



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

“...uma boa estratégia seria na verdade treinar cognitivamente, emocionalmente, comportamentalmente, técnicas que a gente mesmo pode desenvolver, para enfrentamento da ansiedade. Ou seja, se vence a ansiedade enfrentando de uma maneira funcional os estímulos ansiogênicos...”

8.

A mente e o corpo estão intrinsecamente interligados e o nosso bem estar emocional impacta nosso bem estar físico.



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho

“a gente ficou especialista em passar álcool gel nas mãos e a gente esqueceu que não adianta ter mãos higienizadas e mentes poluídas.”

“...não sabemos nem o que é causa ou consequência, a pessoa ela fica ansiosa e aí cai o cabelo, tá caindo o cabelo porque ela tá ansiosa... miro muito em quebrar um ciclo vicioso, faço com que o paciente entre em um virtuoso, para isso ele precisa enxergar que ele é responsável pelo que ele coloca no prato, para saúde e para doença...”



Andrezza
Botelho,
especialista:
alimentação
e nutrição
integrativa



9.

A negligência do autocuidado e da nossa vocação de cuidar dos outros é sintomático de valores ansiogênicos e um paradoxo entre a escassez (de tempo, de coisas que imaginamos que nos satisfarão) e o acúmulo (de credenciais e de bens) que tem desvalorizado os afetos.



“a gente não atualizou esse software que traz a vocação para cuidar de pessoas”

Pedro Salomão,
especialista:
trabalho

10.

Evolutivamente a ansiedade está associada à proteção, à função de auxiliar a preservar a espécie humana. Diante da pandemia, das trágicas mortes e incertezas sobre o vírus que se alastra e se modifica, esse estado de alerta estar intensificado, não é sem razão. Para nos alinharmos com a dimensão funcional da ansiedade sem deixar que a disfuncional predomine, **modular pensamentos e comportamentos auxiliam a lidar com esta emoção que foi herdada para ajudar a sobreviver.**



“...esse cuidado, esse medo, essa preocupação relacionados ao sentimento de ansiedade, eles não estão aqui por acaso, a ansiedade é uma emoção biologicamente selecionada.”

Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

Embora no Brasil estejamos convivendo não apenas com os desafios da pandemia em si, mas também com os quadros ansiogênicos sociais, políticos e econômicos que se desenham ao redor dela e os que já existiam antes, a frustrante sensação de impotência e incerteza numa escala macro não implica em necessariamente replicar a mesma sensação na escala humana e de cotidiano individual.

Como a ansiedade é uma emoção natural ao ser humano, que serve de alerta ao estimular atenção a alguma coisa, enxergá-la de diferentes pontos de vista pode ajudar a encontrar um equilíbrio.

“estar seguidamente por muito tempo num mesmo ambiente é ansiogênico, isso é biológico do ser humano...mas, ao mesmo tempo, a possibilidade de ficar recluso quando existem estímulos adversos fora também é ansiolítico, existe muito uma questão de equilíbrio...”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria



Como não sabemos quando a realidade atual da pandemia se apaziguará, podemos mudar a lente através da qual interpretamos a situação para que as dificuldades e mazelas não sejam o foco principal e gatilho dos nossos pensamentos e comportamentos cotidianamente?

O que podemos fazer hoje para que nossas ações no presente contribuam para melhorias no bem estar e saúde emocional e no desenho de caminhos mais salutarés para o cotidiano?

Como podemos contribuir e colaborar com a nossa comunidade imediata, as pessoas que nos rodeiam, para através de nossas ações participar ativamente em melhorias que impactem a nossa sociedade?

The background features a light beige color with several large, irregular, overlapping shapes in vibrant colors: a red shape in the top left, a blue shape in the bottom left, a purple shape on the right, and an orange shape at the bottom. Thin, light-colored lines in various colors (teal, light blue, light green, and yellow) are scattered across the page, some forming outlines of shapes and others as simple strokes. The text is centered within a light orange, irregularly shaped area.

FELICIDADE
10 aprendizados

“A felicidade vem da alma, é satisfação, são emoções positivas.”



Andrezza Botelho,
especialista:
alimentação
e nutrição
integrativa

“A pessoa que acha que ser feliz é não ter problema, ela nunca vai ser feliz.”



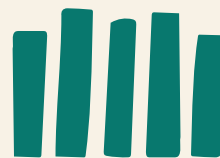
Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva



1.

A felicidade se retroalimenta e brota da associação de um **conjunto de emoções e atitudes, que de forma harmônica estabelecem um círculo virtuoso de sensações positivas** que são motivadoras para nos engajarmos em nossas vidas e agregarmos novas conquistas.

“Para a psicologia positiva os pilares do bem estar estão nisso: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, encontrar propósito e identificar e usufruir das suas realizações. Não é uma coisa única e não é uma coisa de alegria intensa e constante.”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

2.

Estar feliz vai além de sentir alegria e emoções positivas como tranquilidade, satisfação e prazer. **Resiliência, sensação de auto-eficácia e confiança podem sustentar um estado generalizado de felicidade**, mesmo quando surgem dificuldades, tristezas e desafios.

“Quando a gente fala assim ‘buscar emoções positivas’, não é a positividade tóxica, que tudo tem que estar maravilhoso, não, tem coisa que eu fiz, tem coisa que está ruim, tem dia que eu não tô legal, e tudo bem, faz parte da felicidade, faz parte porque eu vou lidar com isso, eu vou superar isso. Quando eu falo de resiliência é superar um desafio mesmo...você acreditar nisso é muito importante.”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva



3.

A felicidade está em sentir-se presente no momento, mas não é sinônimo de prazeres frugais e imediatismo. Estar presente, no presente, corpo e mente, pode soar redundante, mas a mente vagueia com frequência, ao passado e ao futuro, distanciando-se de um estado de presença no momento atual e assim, também, da possibilidade de sentir e cultivar felicidade. **Valorizar e vivenciar o momento presente é semear um campo fértil e sustentável de felicidade.**



“...a felicidade e o prazer, elas na verdade são emoções relacionadas ao presente. A gente só consegue sentir felicidade pelo que a gente vive no momento.”

Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

4.

Felicidade é uma prática de bem estar e se dedicar ativamente ao que nos faz bem é cultivar um estado feliz. Saber, intelectualmente, o que é felicidade e o que nos faz bem não é o mesmo que sentir felicidade, o que só acontece quando esta sabedoria é transformada em ação, em prática, que por natureza implica em ter recorrência nas ações que nos são benéficas.

“a gente acha, principalmente agora, por trás das telas, que com 15 minutos de meditação ou frases de efeito, que são os pensamentos positivos, a gente vai resolver os problemas do mundo, não vai, porque o que muda o mundo não são os pensamentos positivos, são as atitudes positivas. E, existe uma diferença gigantesca entre a sempre contundente atitude positiva e, na grande maioria das vezes, a inércia dos pensamentos positivos.”



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho



5.

Se envolver com **atividades que reforçam pontos fortes de nossas características pessoais e deixar-se envolver no processo mais do que focar no objetivo final** é valorizar o caminho que estimula um estado de bem estar e florescimento, no presente.

“...felicidade é encontrada quando a gente gosta mais do processo, ou tanto do processo, quanto do resultado.”



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho

“O que a psicologia positiva entende como felicidade é algo multifatorial. É um estado de bem estar em que você tem as condições de crescer, florescer, ser você mesmo. A felicidade na psicologia positiva está associada ao termo de ‘florescimento’.”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

6.

Há tempos são valorizados os grandes feitos, as estratégias para atingir metas grandiosas e aspiracionais, de superação extrema, mas são **as pequenas conquistas, atingíveis num curto prazo, que estão mais associadas à geração de bem estar** e que merecem ser valorizadas por ajudarem a retroalimentar a felicidade em pequenos intervalos e assim manter um estado de satisfação mais perene.

“A felicidade, ela é uma noção que está muito ligada à retroalimentação do prazer das pequenas conquistas. Então, se a gente for depender de grandes feitos para se sentir feliz, a gente provavelmente vai ter uma resposta de infelicidade, de dificuldade de sentir esse prazer.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria



7.

As combinações e associações entre as atividades que nutrem emoções positivas diferem entre pessoas e entender o que é importante para cada um de nós é fundamental. Porém, sabemos que felicidade não é alegria constante e como seres humanos, a biofilia (tendência inata a sentir atração e buscar conexão com outros seres vivos — pessoas, plantas, animais...) determina que **existe uma predisposição a querermos nos relacionar com outros.**

Assim, compreendemos que para além das particularidades de cada um, como seres humanos **temos a necessidade de cultivarmos o afeto, as boas relações e as nossas redes de apoio.**



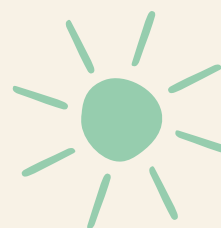
“...escutar o outro, olhar para o outro, às vezes a gente não precisa fazer nada, acolher o outro é muito importante nesses momentos de não-felicidade, e quebrar essa questão de ser feliz sempre, esse é o mundo ideal, mas não é o real.”

Andrezza Botelho,
especialista:
alimentação
e nutrição
integrativa

8.

Fazer apenas o que gosta não é felicidade, é egoísmo. Mudar a perspectiva perante as atividades desgostosas que precisamos executar e **dedicar-se dando o melhor de si nos afazeres** e se poupar de despendar energia se frustrando ou lutando contra, tende a ser uma atitude benéfica.

“Ser feliz, pra mim, não é fazer o que gosta, isso é ser egoísta. Se a gente só quisesse fazer o que gosta, o mundo tava ferrado, 80% das profissões não existiriam. Mas, jogar todo o amor que a gente tem na oportunidade e, amor, leia-se energia, a energia que você tem canalizada, na oportunidade que a vida te deu, isso sim, é um caminho para a felicidade.”



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho



9.

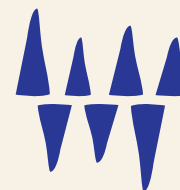
Como interpretamos as nossas vidas é altamente relevante para um bem estar emocional, informa a nossa maneira de agir no mundo e como colocamos em prática as nossas vidas. Pode ser um desafio manter o bem estar emocional, mas buscar nutrir boa qualidade de pensamentos, **atividades que são benéficas para sentir emoções positivas independem das oscilações externas.**

“Como que funciona o modelo cognitivo, comportamental, da mente: as situações vividas, elas geram pensamentos e esses pensamentos, que na verdade são a nossa interpretação das situações vividas, é que geram a resposta emocional. Traduzindo: a gente sente o que a gente pensa sobre as situações e não as situações em si.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

“Então, na ausência de alegria eu não sou feliz? Não, eu sou, também. A sensação de paz, é uma sensação de bem estar, de felicidade, que não é alegria. Então, se usa ‘bem estar’ como sinônimo de ‘felicidade’, porque essa palavra ‘felicidade’ está muito associada à alegria. Eu posso ter esses altos e baixos ali dentro da felicidade, e eu tenho que saber que isso faz parte. Isso, também, na idealização do que é ser feliz, tem que estar dentro, ali.”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

10.

Somos responsáveis pela nossa própria interpretação das nossas vidas e do que nos faz felizes e mimetizar o que é externalizado como uma “vida boa” por outro não representa necessariamente um bem estar autêntico para nós. **Acolher as diferenças e nosso papel ativo na construção do que constitui uma vida boa para cada um de nós**, aceitando tanto as alegrias quanto as tristezas, sucessos e dificuldades, abre caminhos para nutrirmos um **círculo virtuoso de bem estar e maior saúde emocional.**

“Nossa felicidade é construída por nós mesmos, ela é algo que nós precisamos construir. Eu posso te desejar felicidade, mas eu não posso te fazer feliz. Então, ao mesmo tempo que eu não posso te fazer feliz, eu não posso me sentir culpado por me sentir feliz, porque a felicidade, ela é construída de dentro para fora. A gente pode fazer de tudo para que uma pessoa possa ter uma propensão, uma capacidade para se sentir feliz, mas a construção dessa felicidade precisa partir de dentro dela.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria



Andrezza
Botelho,
especialista:
alimentação
e nutrição
integrativa

“A gente está numa era da obrigatoriedade da felicidade, ‘você é obrigado a ser feliz’. Você não é obrigada a ser feliz. As pessoas querem muito a vida de mídias sociais, a gente quer ser igual ao outro (...) Eu acho que esses momentos de não-felicidade, eles devem ser acolhidos também, quebrar este paradigma da obrigatoriedade, tem horas que você não está feliz, e tudo bem, se permitir a chorar, se permitir a um momento de tristeza, a um luto, a uma saudade, e esses não são momentos de felicidade, e esses momentos devem ser acolhidos também...”

Se a felicidade não é alegria constante e uma emoção que se retroalimenta, que está associada à capacidade de viver a vida com contentamento e satisfação, como podemos, ao cultivar o nosso próprio bem estar e o da nossa rede de apoio, semear um campo mais amplo que possibilite que isso impacte outros para que possam também ter a propensão para sentir o mesmo e desencadear um círculo virtuoso?

The background features several large, irregular, overlapping shapes in vibrant colors: a red shape in the top-left, a blue shape in the bottom-left, a purple shape on the right, and an orange shape in the bottom-right. A central, light-colored polygon is outlined in a thin, reddish-orange line. The text "DIA A DIA" is centered within this central polygon. Additionally, there are several thin, light-colored lines (teal and green) scattered across the background, some forming partial outlines of shapes.

DIA A DIA



Neste terceiro bloco do projeto *Qual é a cara da felicidade no país da ansiedade?*, após uma imersão nas emoções, ansiedade e felicidade, olhamos mais de perto a aspectos do cotidiano e como estas emoções podem se manifestar.

No livro [Sociedade do Cansaço \(Editora Vozes, 2015\)](#) publicado muito antes da pandemia, o filósofo Byung-Chul Han discorre sobre a premissa que a 'sociedade do desempenho', na qual vivemos no ocidente, no sistema capitalista contemporâneo, sofre pelo excesso de positividade. Positividade esta que sempre estimula, que estabelece um mindset motivacional de "sim, podemos" e que tudo é possível se você se dedicar o suficiente, e com isso, gera hiperatividade, necessidade constante de demonstração de resultados e superação de si mesmo — uma positividade que pode levar a burnout e depressão.

Se a positividade além de benéfica pode também ser tóxica, neste próximo bloco olhamos para hábitos cotidianos como o descanso, a organização e o autocuidado, assim como para facetas do trabalho e da alimentação para tangibilizar alguns aspectos da ansiedade e da felicidade.

“...a mola propulsora, acho que a causa majoritária, desse comportamento apressado, é a nossa relação com o trabalho.”



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho

“...as pessoas foram percebendo o quê que tinha valor na vida delas. Quais as pessoas com as quais eu posso contar? Então, na hora de falar de rede de apoio, que é um dos fatores que pode me fazer sair um pouco dessa ansiedade, trazer momentos positivos, é no momento de falar com os amigos, é na hora de falar com a família. Então, um dos fatores que mais pode ajudar é a questão social mesmo, é o bem estar social.”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

COTIDIANO, TRABALHO E ALIMENTAÇÃO



Sem dúvida nossas rotinas foram alteradas em virtude da pandemia. Alguns com a possibilidade de se isolar em seus lares, outros, correndo maiores riscos ao precisar sair para exercer seus afazeres ou sem lar no qual se amparar.

Há mais de um ano vivendo os desafios da pandemia, muitas questões práticas e de logística se assentaram, de alguma maneira, contudo, sem saber quando e se nossa referência de “vida normal” voltará a ser como vivemos, algumas perguntas críticas nos rondam...

Será que vivemos cotidianos atuais num *modus operandi* de sobrevivência de forma salutar?

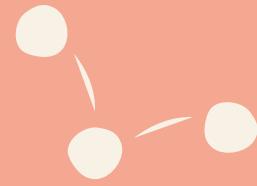
Queremos, de fato, que a vida volte a ser como ela era antes desta pandemia?

O que nos traz bem estar em meio a tantas tragédias sociais, políticas e econômicas e com uma incerteza tão fundamental quanto a da nossa sobrevivência?

Como vivenciar um cotidiano que nutra nossa satisfação e contentamento dia a dia?

Não pretendemos responder de forma contundente a perguntas tão complexas, mas compartilhamos aqui de maneira que possam servir de abertura para contemplação e conversa ao olharmos para aspectos mais práticos do dia a dia, já que elas e outras permeiam nossas investigações em *Qual é a cara da felicidade no país da ansiedade?*.

“...uma dica para lidar com o dia a dia, não só em pandemia, mas na vida da gente, é a gente colocar pequenas metas, porque a gente conclui e a gente fecha o ciclo daquelas, fecha o ciclo da próxima...”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

“(apressados/atrasados) têm uma característica que é a incapacidade de enxergar a beleza oculta no processo. Apressados são especialistas em dar check, naquelas funções que sabem que são impossíveis de serem completadas. E, não enxergando a beleza na caminhada, eles se afastam da caridade.”



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho

METAS



Existimos num contexto que valoriza metas e superações extremas, mas pequenas conquistas a curto prazo e valorizar a jornada mais do que o resultado final trazem maior sensação de bem estar. Qual é a cara desse paradoxo no dia a dia?

Vivemos com inúmeras micro-metas “invisíveis”, acordar, nos alimentar, dormir, entre outras, mas tendemos a dar mais valor às mais “grandiosas” que normalmente envolvem gratificações a partir de afazeres do trabalho ou planos para obter o que imaginamos que nos proporcionará maior satisfação do que metas mais “básicas”, mas que muitas vezes estão mais distantes de conseguirmos realizar e com isso podem gerar e alimentar frustração e ansiedade.

Valorizar o equilíbrio, traçar objetivos atingíveis a cada dia, em pequenos intervalos de tempo, de forma pragmática, podem trazer maior satisfação cotidiana e com o passar do tempo esses dias formam a jornada que pode chegar à conclusão de objetivos maiores e mais longínquos. Alguns exemplos são:

- Introduzir aos poucos alimentos que possam faltar em nossos cardápios para melhorar a saúde ao invés de querer mudar dramaticamente do dia para noite
- Fazer exercícios físicos e práticas de bem estar com moderação para que possam ter recorrência e estabelecerem-se como hábitos saudáveis e prazerosos
- Oferecer o que há de melhor de si ao executar tarefas do trabalho e do dia a dia, mesmo às quais são mais desgostosas para nós
- Criar o hábito de a cada dia lembrar o que aconteceu de bom

“...isso é um caminho, as pessoas precisam saber que tem um caminho, elas querem 8 ou 80, elas não querem percorrer, não querem sair do 8 para chegar no 80, não querem percorrer e não é assim...”

Andrezza Botelho,
especialista:
alimentação
e nutrição
integrativa

“Então, se todo dia, no final do dia ou no início do dia, eu vou elencar três coisas pelas quais eu posso agradecer que aconteceram comigo nas últimas 24 horas, eu passo a ensinar a minha mente a prestar mais atenção no que pode me gerar gratidão. Geralmente a gente tem muito mais motivos para agradecer do que para contestar perante a vida, só que a gente presta mais atenção aos outros.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

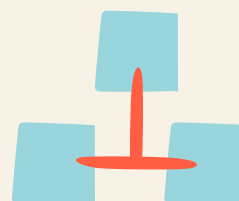
ORGANIZAÇÃO E AUTODISCIPLINA



Independente da escala dos objetivos, organização é fundamental, mas não implica em perfeccionismo ou rigidez, mas equilíbrio.

- Para uma boa alimentação, organizar para adquirir e ter à mão alimentos nutrientes e se em um dia desandar, no próximo remediar
- Concluir o necessário e "desligar" respeitando o ciclo circadiano (nosso relógio biológico), para ter equilíbrio entre o agir quando há luminosidade e ao escurecer, diminuir o ritmo
- Concluir ciclos de atividades propostas e manter os compromissos consigo mesmo, que se forem realistas, ajudam no delineamento saudável e cumprimento de compromissos com outros
- Buscar equilibrar tarefas e atividades prazerosas a cada dia

“A organização precisa ser tanto para compromissos que eu tenho com os outros, mas também para compromissos que eu tenho comigo mesmo, de autocuidado, de gratidão, de técnicas que eu sei que vão melhorar a minha saúde emocional e até mesmo saúde física.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

DIA A DIA

“Eu acho que a organização que você está falando, ela tem muito mais a ver com o que Samuel Hahnemann, o pai da homeopatia, falava, que ‘a diferença entre o remédio e o veneno é a dose’. Essa organização que você fala tá muito mais ligada à gente achar a dose certa, para que essa prateleira, que é a vida da gente, esteja sempre equilibrada. Se numa dieta faltar carboidrato, você pode sofrer, se faltar proteína, também...essa organização tem a ver com equilíbrio.”



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho

AUTOUIDADO, PAUSA E DESCANSO



Embora seja comum ter a sensação de “dever cumprido” após um dia intenso de atividades, esse dia não se conclui de forma salutar se pausas intermitentes, tempo para descanso e autocuidado ficam de escanteio, assim como se a mente estiver vislumbrando e mais conectada com o futuro do que com as atividades que acontecem no presente.

- Completar ciclos de atividades, se programar para realizar um número realista de tarefas para que de fato possam ser concluídas dentro do tempo disponibilizado traz bem estar
- Criar o hábito de programar pequenas pausas ao longo do dia para que o corpo e a mente se beneficiem de interrupções às demandas e possam retornar a elas com vigor
- Descobrir quais atividades permitem conexão com o corpo (esportes, caminhada, corrida, alongamento, yoga, pilates, meditação etc.) e são prazerosas, e programar tempo para que sejam praticadas com regularidade
- Despertar e dormir em horários regulares que permitam um número de horas suficiente de descanso é essencial para o bom funcionamento do corpo e da mente
- Permitir mimos, sejam eles cuidados com a estética ou agrados alimentares com “comfort food”; fazer ou comer algo que gere memória afetiva, faz bem, mas nem por isso serve de desculpa para o desequilíbrio
- Tempo alocado para cuidar de si não é “tempo perdido”; falta de autocuidado impacta toda a cadeia para um bom funcionamento cotidiano

“Então, quando você fala de descanso, o parar não quer dizer que eu descansei e que vai ser benéfico. O completar o ciclo vai ser benéfico e vem o descanso em seguida...”



Simone Fusco,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

“tudo no corpo está associado, por exemplo, sono saudável, alimentação saudável, exercício físico aeróbico, todos têm impacto cientificamente comprovado em diminuição de intensidade de ansiedade.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

“...toda vez que a gente foca em sensações físicas, a gente tem maior chance de estar conectado com o presente, a gente pode usar isso como estratégia para abstrair um pouquinho dos pensamentos do futuro.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

TRABALHO E LAZER



Certamente o trabalho e o lazer são para muitas pessoas áreas da vida que sofreram grandes mudanças com a pandemia, com a adoção de novos protocolos e formatos (remoto versus presencial). Contudo, independente do cenário atual, no trabalho, as qualificações e os resultados formais das pessoas têm sido mais valorizados do que habilidades interpessoais, o que implica num paradoxo sendo que independente do trabalho ser presencial ou remoto, na maioria das vezes, as atividades laborais requerem se relacionar com outros. Já o lazer e o ócio, muitas vezes são vistos como indulgências, às vezes acarretam sensação de culpa, especialmente quando há metas de trabalho cada vez mais ambiciosas e possíveis recompensas altamente desejadas, mas, assim como pausas ao longo do dia, interromper o período de trabalho também é essencial e abrir mão das férias e de momentos de prazer cotidianos é perder de vista o impacto nocivo que isso pode ter.

- Trabalhar com dedicação é essencial para o bem estar, assim como concluir tarefas, mas trabalhar em excesso pode ser sinal de outras áreas importantes da vida estarem disfuncionais, como a de autocuidado e relações sociais, criando um desequilíbrio e eventualmente menor satisfação com a vida
- Embora novos formatos de trabalho possam demandar exercer atividades relacionadas ao trabalho em ambientes que antes eram associados ao descanso e/ou ao lazer, achar formas para claramente demarcar horários e também ambientes ou condições que são associadas ao trabalho e outras para o lazer é essencial para que não haja a canibalização de um pelo outro
- Resultados e metas são importantes para a sensação de evolução, mas pessoas não são máquinas e precisam ter boas relações, redes de apoio e atividades que os permitam florescer no trabalho e no lazer
- Se tirar férias e se dedicar a atividades prazerosas e de lazer não podem acontecer num formato idealizado, seja pela pandemia, por recursos, ou outras tantas razões, achar outras ou novas formas de usufruir de tempo que não é dedicado ao trabalho é um caminho

“Eu acho que o processo de mudança, de ruptura, com uma economia de acúmulos, e não só economia no sentido financeiro, mas nós (nosso), a gente ainda quer ter muito diploma, título, crachá, indumentária, inclusive a gente acha que liderar tem a ver com isso. Não tem. Se você precisa do seu cargo, da sua patente, seu título, seu crachá para liderar, você é tudo menos um líder. Um líder é justamente quem não precisa de tudo isso...”



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho

“..as organizações hoje, trabalham esses soft skills, power skills, essas características que eram secundárias e hoje que são fundamentais, todas elas giram em torno da inteligência emocional. Se a gente tiver isso como valor, se a gente tiver, o RH não precisa ser modificado – quero demolir, implodir o RH, não – é só trocar recursos por relacionamentos. Se os departamentos deixarem de ser de recursos humanos a relacionamentos humanos, a gente resolve grande parte do problema”.



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho

“...o que a gente pode pensar, se a pessoa tem possibilidade de estabelecer cantos onde seja associado a trabalho e outros cantos que não, dentro de casa, já é uma boa coisa. Mas, vai envolver um esforço extra, pensando em férias, procurar atividades diferentes, que você faça coisas diferentes nesse momento de ‘férias em casa’, que não seja o que você faz habitualmente no dia a dia...fica mais difícil mesmo, porque o ambiente se associou a tudo ali, e essa separação está cada vez mais difícil, as pessoas estão misturando tudo mesmo...”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

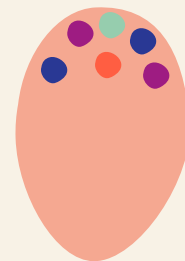
CRIATIVIDADE



Estar no mesmo ambiente por longos períodos é ansiogênico para o ser humano. A reclusão e a sensação de monotonia não são condizentes à criatividade, porém, a criatividade é essencial para quebrar a inércia.

- Buscar diversificar a alimentação é um bom caminho para a saúde e também para exercer a criatividade: usar um mesmo alimento para preparar pratos diferentes, diversificar os alimentos, embelezar o prato e a mesa, pois ao comer acionamos outros sentidos além do paladar
- Pensar formas diferentes de exercer atividades cotidianas é uma forma de ser criativo, fazer uma mesma coisa com e sem música, só ou acompanhado, usando tecnologia ou relembrar como os avós faziam
- O autocuidado e emoções positivas estimulam um estado condizente à criatividade, então diversão e nutrir o bem estar podem ajudar a gerar novas idéias e formas de viver o dia a dia

“A criatividade, ela, na verdade, é um processo mental de geração de idéias que são aplicáveis, então a gente tem que ter a capacidade de entender que os nossos pensamentos, eles podem ser replicáveis, na nossa vida ou na vida dos outros. E esse processo de ideias replicáveis ele tem uma ampla ativação dopaminérgica, a gente precisa estar cheio de dopamina para ser criativo. Então, ser grato, nos faz ser mais criativos. Praticar exercício aeróbico regular, nos faz ser mais criativos. Ter autoconhecimento corpóreo nos faz ser mais criativos. Ansiedade nos afasta da criatividade.”



Pedro Beria,
especialista:
psiquiatria

*“..criatividade é você
criar uma fórmula nova
para alguma coisa que
está inerte, e aí a gente
poderia brincar com a
ideia de ‘criar atividade’:
aquela coisa está inerte
e você diante de uma
atitude de criação você
tira aquilo da inércia.”*



Pedro Salomão,
especialista:
trabalho

“...mesmo num processo de emagrecimento você pode ter pratos criativos (...) monotonia alimentar é uma das causas de tantos desequilíbrios e inflamações geradas por intolerâncias alimentares. Ao comer sempre a mesma coisa, você oferece ao seu corpo sempre o mesmo nutriente. Mesmo sendo bom, você só conhece esse e fica carente de outros. Com isso você pode desequilibrar o seu organismo, gerando processos inflamatórios, intolerâncias alimentares. Um dos pilares da intolerância alimentar é a monotonia alimentar. Então ter a criatividade é fundamental.”



Andrezza Botelho,
especialista:
alimentação
e nutrição
integrativa

The background features a light cream color with several large, irregular polygons in vibrant colors: red, teal, blue, purple, and orange. These shapes are scattered across the page, some overlapping. Thin lines in matching colors outline some of these shapes. The text 'AQUI E AGORA' is centered within a light red outlined polygon.

AQUI E AGORA

Além dos aprendizados que compartilhamos neste projeto autoral, entendemos que *Qual é a cara da felicidade no país da ansiedade?* também nos gerou ainda mais perguntas.



Se o Brasil oferece múltiplas condições ansiogênicas, e a ansiedade existe para que atenção seja dada a certas coisas, podemos enxergar que uma das facetas da cara da felicidade no país da ansiedade pode ser encará-las de forma funcional? É possível questionar e agir em pequena escala, para que atitudes em micro esferas da sociedade possam vir a um dia impactar de forma benéfica a sociedade mais amplamente?

“...a gente pensa no indivíduo, como ele é agente da própria vida, de ele dar conta de tudo, é o “self-made man”, a meritocracia... Essa história de meritocracia, isso tá caindo por terra. A gente precisa uns dos outros, enquanto sociedade, enquanto micro sociedade, enquanto instituições. Então, acho que isso ficou muito forte, ‘de quem é que eu preciso para ter um dia a dia melhor, uma vida melhor? Quais amigos que eu realmente pude contar, quais amigos que fizeram diferença nesse momento, as famílias. Então, acho que isso também veio desse momento, da pandemia, de você conseguir dar valor ao que realmente tem valor na sua vida.”



Simone Fuso,
especialista:
neurociência e
psicologia positiva

AQUI E AGORA



Como podemos redesenhar o nosso uso dos ambientes domésticos para criarmos associações saudáveis com os espaços do nosso lar e com as pessoas que convivemos? Como exercer neste mesmo local múltiplas atividades necessárias e ao mesmo tempo estimular o bem estar?

Como podemos nutrir relações pessoais para amenizar o medo e nos estimular a contribuir para um bem estar social e retroalimentar a satisfação com o dia a dia?

Como compreender a felicidade não como alegria e positividade constantes, mas como contentamento? Como evitar as armadilhas da busca da tal 'felicidade' e viver com maior satisfação?

Como organizar jornadas de trabalho (remotas ou presenciais) para que valorizem as relações interpessoais, o autocuidado, tanto quanto oferecer estrutura de apoio para execução de responsabilidades?

Como exercer a solidariedade de forma que nutra redes de apoio e beneficie nossos círculos mais próximos e, por consequência, estimule um círculo virtuoso que contribua à melhorias e impacte a sociedade mais amplamente?

As perguntas, que permeiam este projeto autoral, seguem nos motivando a explorar paradoxos e diversas facetas do bem estar. Entendemos que além dos aprendizados que obtivemos com este estudo, este não é um campo que floresce com respostas exatas e nem únicas, mas que se beneficia da riqueza da pluralidade e diversidade de pontos de vista e de perguntas que estimulam experimentar diferentes opções ao longo de um caminho salutar no qual podemos atuar hoje.

Se você quiser participar desta conversa e trilhar conosco por esses caminhos, entre em contato pelo email: HELLO@TEMPO2.COM.BR

The background features a light cream color with several large, irregular polygons in vibrant colors: red, teal, blue, purple, green, and orange. Some of these shapes have small white geometric details like triangles and lines. A thin, light-colored outline of a polygon is also visible, framing the central text.

METODOLOGIA

Para a elaboração deste estudo, desenvolvemos um processo com 2 etapas:



Desk research

Análise de materiais secundários disponíveis em formato de texto e vídeo.

Entrevista com especialistas

Conversas com 04 especialistas brasileiros com foco em: neurociência e psicologia positiva, alimentação e nutrição integrativa, trabalho e psiquiatria.



AGRADECIMENTOS

O estudo *Qual a cara da felicidade no país da ansiedade?* não teria sido possível sem a participação de:



Andrezza Botelho

Especialista, alimentação e nutrição integrativa

Pedro Beria

Especialista, psiquiatria

Pedro Salomão

Especialista, trabalho

Simone Fuso

Especialista, neurociência e psicologia positiva

Agradecemos também a participação da designer, Luisa Prat, pelo empenho e parceria em criar a identidade visual do projeto.



QUEM SOMOS

Vivemos em um mundo que está sempre ligado, com raros interlúdios, pausas e intermezzos.



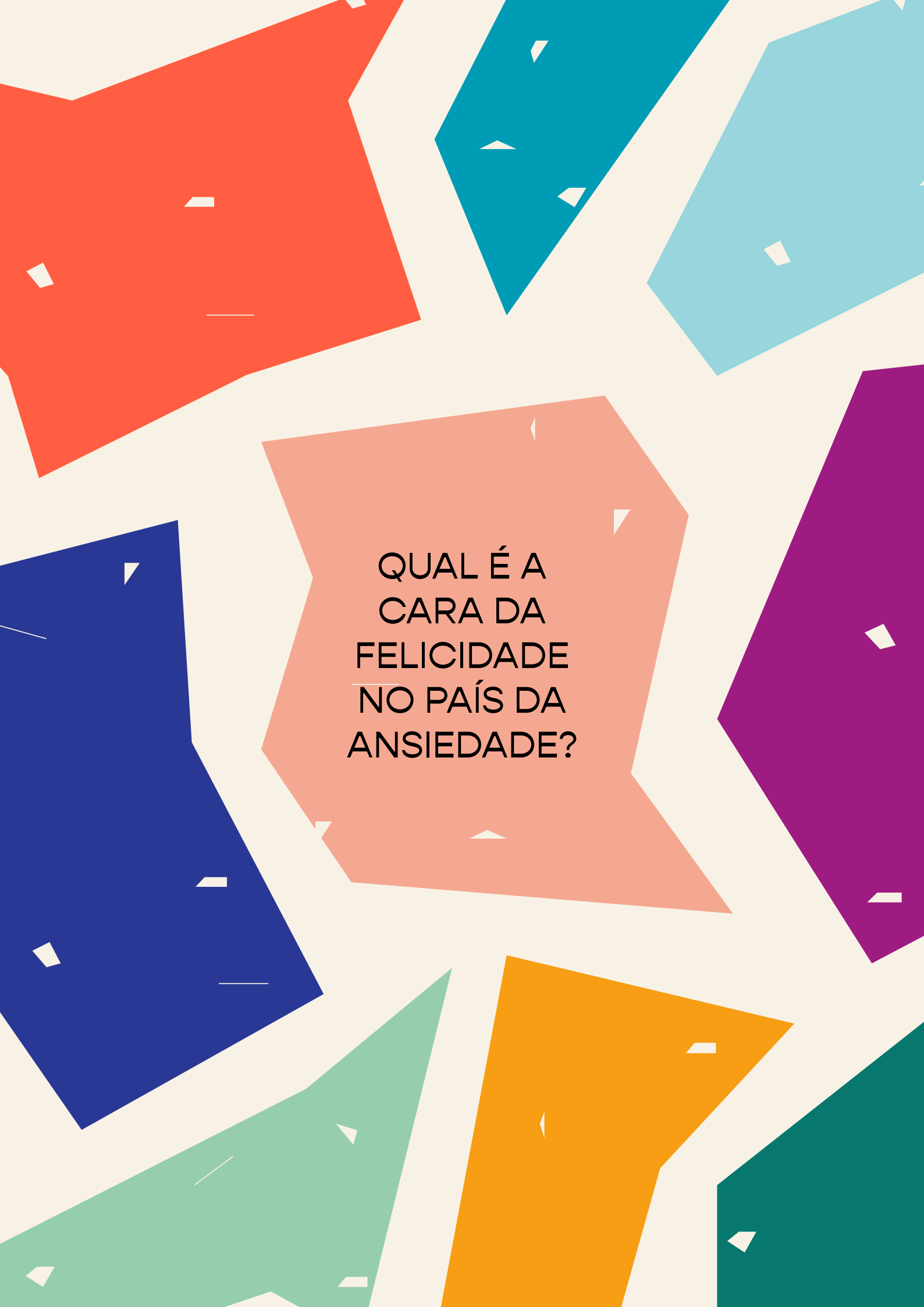
O objetivo maior da TEMPO2 é criar momentos de reflexão para que possamos compreender melhor o mundo ao nosso redor e agir diante de oportunidades que surgem no contexto contemporâneo em que vivemos.

Dedicamos tempo a observações socioculturais para identificar e contextualizar comportamentos. Essas observações são elementos chave nos processos de inovação e desenvolvimento de estudos em profundidade, testes de conceitos e produtos.

Entre em contato e saiba mais:

HELLO@TEMPO2.COM.BR

WWW.TEMPO2.COM.BR



QUAL É A
CARA DA
FELICIDADE
NO PAÍS DA
ANSIEDADE?