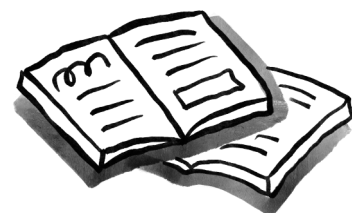
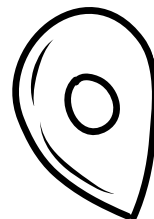
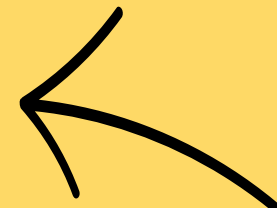
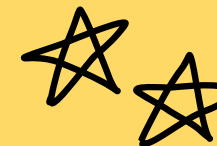
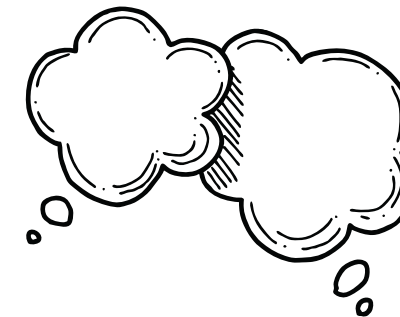
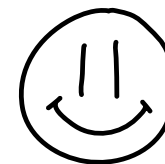


# FELICIDADE HEDÔNICA E EUDAIMÔNIA



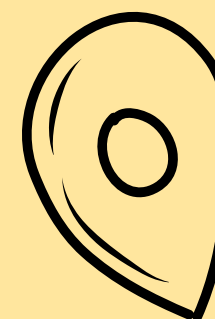
# O QUE É FELICIDADE HEDÔNICA?

A FELICIDADE HEDÔNICA REFERE-SE AO PRAZER IMEDIATO. É AQUELA SENSÇÃO DE EUFORIA QUE SENTIMOS QUANDO COMEMOS NOSSO CHOCOLATE FAVORITO.

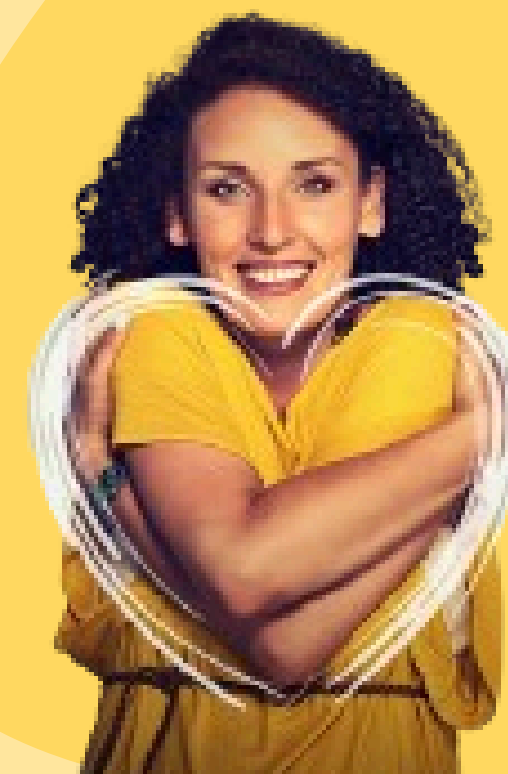
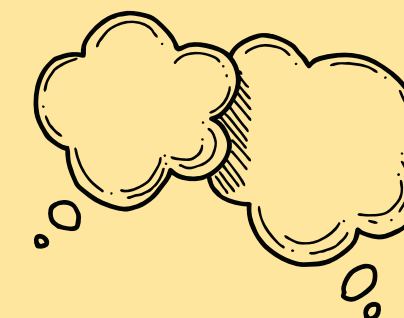
SABE AQUELE EFEITO TIPO DROGA?

A FELICIDADE HEDÔNICA ATIVA A DOPAMINA, HORMÔNIO QUE ESTÁ RELACIONADO AS RECOMPENSAS.

É UM CONCEITO QUE REMONTA À FILOSOFIA ANTIGA, ESPECIALMENTE ASSOCIADA AO HEDONISMO, QUE DEFENDE QUE O PRAZER OU A SATISFAÇÃO SÃO OS MAIS ALTOS BENS E VALORES DA VIDA.



# O QUE É FELICIDADE EUDAIMÔNICA?



A FELICIDADE EUDAIMÔNICA SE DIFERENCIA DA HEDÔNICA AO FOCAR EM UM SENTIDO DE PROPÓSITO E REALIZAÇÃO, EM VEZ DE PRAZERES PASSAGEIROS. ESSE CONCEITO, ORIGINADO NA FILOSOFIA GREGA, ESPECIALMENTE NAS IDEIAS DE ARISTÓTELES, CONSIDERA A EUDAIMONIA COMO O OBJETIVO MAIOR DA VIDA, QUE DEVE SER ALCANÇADO ATRAVÉS DA VIRTUDE E DO DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL PESSOAL. SUAS CARACTERÍSTICAS INCLUEM DURABILIDADE, CONEXÃO COM UM PROPÓSITO MAIOR, AUTORREALIZAÇÃO E ACEITAÇÃO DE TODAS AS EXPERIÊNCIAS DA VIDA. PESQUISAS INDICAM QUE INDIVÍDUOS COM ALTOS NÍVEIS DE FELICIDADE EUDAIMÔNICA DESFRUTAM DE MELHOR SAÚDE MENTAL E FÍSICA, ALÉM DE UMA VIDA SOCIAL MAIS RICA, O QUE REFORÇA QUE ESSE TIPO DE FELICIDADE, EMBORA MENOS IMEDIATA, OFERECE UM BEM-ESTAR MAIS PROFUNDO E SUSTENTÁVEL.



# A CONEXÃO FATAL

O Cyberbullying e o Suicídio estão conectados devido à busca por prazeres imediatos que podem levar ao vazio e, em casos extremos, ao suicídio. A sensação de vazio e inadequação pode ser agravada pela pressão das redes sociais, que constantemente exibem "vidas perfeitas" e levam à comparação e à busca por aprovação por meio de likes e seguidores.

A autoestima de muitas pessoas está intimamente ligada à sua presença online, e a falta de reconhecimento nessas plataformas pode desencadear sentimentos de depressão e ansiedade. É crucial entender as nuances entre felicidade hedônica e eudaimônica para lidar com as pressões modernas que contribuem para o desespero e o isolamento.

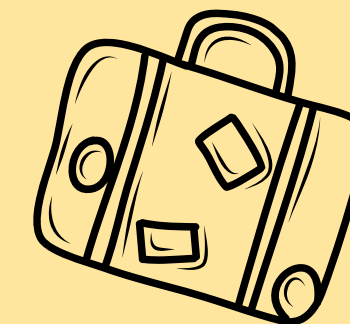


# UM EXEMPLO DISSO:

Estudos mostram que confundir esses tipos de felicidade pode levar à depressão. Pessoas que buscam propósito e significado relatam maior satisfação na vida. Jim Carrey é um exemplo de sucesso que passou por transformação pessoal em busca de significado.

Mesmo alcançando fama e riqueza, enfrentou depressão e buscou um propósito maior em sua vida. Encontrando um equilíbrio entre o que se quer e o que se ama, podemos buscar uma vida mais rica e significativa. Refletir sobre o que realmente nos faz feliz é crucial para a busca da felicidade.



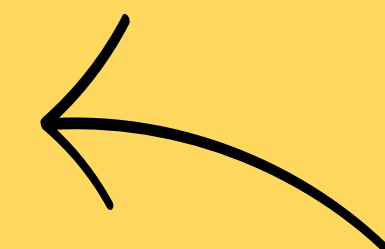


# FONTES USADAS



<https://fabricadecriatividade.com.br/felicidade-hedonica-e-eudaimonica/>

<https://wecareon.com/felicidade-hedonismo-vs-eudaimonismo/>



PROF<sup>a</sup> TÂNIA



**OBRIGADO!**

