



ADOBE STOCK.COM

③ co, inúmeros estudos mostram que ele pode melhorar o humor. Pesquisas sugerem que o exercício é tão eficaz quanto a meditação no tratamento da depressão. O CDC recomenda 150 minutos de exercícios aeróbicos de intensidade moderada por semana, mais dois dias de treinamento de força.

#### 4. Relacionamentos

Você sente que tem relacionamentos fortes com familiares, amigos, vizinhos ou colegas de trabalho? Quantas vezes por semana você encontra pessoas em situações sociais? Você tem alguém para quem possa ligar em caso de emergência?

#### POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:

"Muitas pesquisas relacionam a quantidade e, mais importante, a qualidade das relações sociais e do apoio social" com o bem-estar, avaliou Su. Por exemplo, o Estudo de Harvard sobre o Desenvolvimento de Adultos, um dos mais longevos sobre a felicidade humana, abrangendo mais de 1.300 pessoas ao longo de 86 anos, descobriu que os laços sociais eram o maior indicador de uma vida feliz.

Os relacionamentos são tão

importantes para nossa saúde mental (e física) que, no ano passado, Vivek H. Murthy (espécie de secretário de Saúde dos Estados Unidos), emitiu um comunicado sobre os danos da solidão e do isolamento.

As dicas que Murthy deu para promover e fortalecer relacionamentos são simples, mas poderosas: faça com que passar tempo com amigos e familiares seja uma prioridade; dê toda a atenção às pessoas (deixe o celular de lado); e ofereça tempo à sua comunidade, seja fazendo trabalho voluntário em alguma organização ou ajudando alguém que precise.

#### 5. Significado e propósito

Você tem coisas na vida que lhe dão uma sensação de significado ou propósito? (Pode ser trabalho, voluntariado, hobbies, uma comunidade religiosa ou o cuidado de outras pessoas.) Você tem responsabilidade para com algo ou alguém que não seja você mesmo? Sente que suas contribuições são importantes?

#### POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:

Inúmeras pesquisas mostram que "quanto mais significado você tem na

vida, mais feliz você é e mais produtividade e satisfação você tem", defende Seligman.

O significado e o propósito também podem ser um amortecedor contra aspectos desafiadores da vida. Quando alguém encontra um significado, cria mais resiliência e capacidade de "resistir quando o estresse fica excessivo", ensina Michael Ungar, diretor do Centro de Pesquisas sobre Resiliência da Universidade de Dalhousie, Canadá.

Se você não está conseguindo descobrir uma fonte de significado e propósito na vida, o conselho de Bufka é que você pense sobre quais são seus valores ou como gostaria que as pessoas se lembrassem de você.

"Às vezes, as coisas que já fazemos são significativas, mas nem sempre as vemos desse jeito. Nos acostumamos a pensar nessas coisas como responsabilidades ou 'obrigações', mas a realidade é que podemos pensar nelas como coisas que escolhemos fazer porque estão alinhadas com os nossos valores."

#### 6. Competência

Você sente que tem coisas na vida que você faz muito bem? Existem partes da vida que lhe dão uma sensação de realização? Você geralmente se sente capaz e competente?

#### POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:

As pessoas precisam sentir que "têm algum domínio sobre as demandas da vida cotidiana", adianta Bufka. E, acrescenta, se alguém fracassa ao encarar um novo desafio, aprender com ele – e, por fim, superá-lo – pode trazer uma sensação de realização.

Acreditar que você é capaz significa aumentar sua autoconfiança, mas também usar seus talentos "para que os outros nos vejam pelo que podemos contribuir", afirma Ungar.

No ambiente profissional, não se sentir competente pode ser sinal de burnout, nota Christina Maslach, professora emérita de psicologia na Universidade da Califórnia, Berkeley, e especialista em burnout. "Você começa a questionar se está fazendo um bom trabalho" ou se é competente, diz. E, ao ter sentimentos negativos em relação ao trabalho, começa a se sentir mal consigo mesmo.

#### 7. Flow

Com que frequência você mergulha totalmente no que está fazendo? Você já perdeu a noção do tempo trabalhando ou se dedicando a um hobby? Você fica sempre querendo voltar a essas atividades?

#### POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:

O psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi pensava que o segredo da felicidade era o flow – ou seja, o estado de fluxo. Ele desenvolveu a teoria depois de conversar com artistas e cientistas que relata-

ram que a experiência de ficar imerso no trabalho os enchia de prazer e satisfação.

A chave para alcançar o estado de fluxo é trabalhar em uma tarefa que seja interessante e significativa para você, que seja desafiadora o suficiente para manter seu engajamento, mas não difícil a ponto de causar frustração. E que lhe dê uma noção clara de quais são os objetivos e as etapas corretas, para que você possa avaliar como está indo. Além do trabalho, hobbies como jardinagem ou tocar um instrumento musical podem gerar essa sensação.

O flow – ou engajamento, como Seligman o chama – é um dos cinco pilares de sua teoria da psicologia positiva e também está presente no inventário da prosperidade de Su.

#### 8. Controle e autonomia

Você sente que está no controle da sua vida? Sente que tem autonomia e capacidade de ação no trabalho e em casa? Você toma as decisões mais importantes sobre sua vida ou essas ficam nas mãos de outra pessoa?

#### POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:

Às vezes, quando parece que a vida não está indo bem, é porque as coisas parecem fora do seu controle, avisa Su. Talvez você não tenha controle sobre seu tempo ou esteja com afazeres demais. Ou talvez sinta que não tem controle sobre suas finanças e não consegue fazer ou comprar as coisas de que precisa.

No ambiente de trabalho, sentir que não se tem autonomia é um dos principais fatores que levam ao burnout, advertiu Maslach. As pessoas "precisam fazer o que lhes mandam, não podem improvisar, não podem aprimorar as coisas, especialmente quando acontece algo inesperado". Em suma, ter "direção e controle sobre o que está acontecendo, ter uma certa autonomia" contribui para nosso bem-estar geral, avisa Bufka.

#### 9. Dinheiro e recursos

Você tem recursos financeiros suficientes para se sustentar e sustentar sua família? Você já teve de se preocupar com necessidades básicas, como alimentação ou moradia? Você tem os recursos e o apoio de que precisa para fazer bem seu trabalho?

#### POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:

As pesquisas em psicologia positiva se centram no estado interno da pessoa, mas especialistas afirmam que o ambiente externo é igualmente importante.

A Escala de Florescimento pergunta sobre a estabilidade financeira e material das pessoas, porque satisfazer as necessidades básicas deixa os outros aspectos do bem-estar mais acessíveis, informou VanderWeele. É possível prosperar

sem recursos suficientes, acrescenta ele, mas as "circunstâncias materiais" podem facilitar ou dificultar as coisas.

Quando Ungar fala sobre resiliência, fala em "ter resistência, mas também recursos". A capacidade de prosperar ou resistir ao estresse não se encontra apenas dentro da pessoa, disse ele: também está ligada aos meios e oportunidades para fazê-lo. Por isso, Ungar vê problemas quando o discurso sobre resiliência se concentra só na responsabilidade individual.

#### 10. Justiça

Você acha que o mundo é um lugar justo, de maneira geral? Existem sistemas que o atrapalham? Você sente que tem tantas oportunidades quanto qualquer outra pessoa?

#### POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:

No nível micro, a justiça – ou a falta dela – influencia nossa vida cotidiana. Maslach fala, por exemplo, da relação entre justiça e bem-estar no trabalho. "Quando as pessoas sentem que estão sendo injustiçadas, quando as pessoas erradas ganham a recompensa, em vez das que merecem", isso pode levar ao burnout.

No nível macro, o tratamento justo por parte de grandes sistemas afeta muito nossa capacidade de prosperar. Em um sistema injusto, ainda é possível florescer em partes da vida (como relacionamentos ou saúde física), mas tudo fica mais difícil.

"Você precisa de um ambiente que seja justo e que recompense seus esforços", pondera Ungar. "E isso", completa ele, "implica tratamento justo ou justiça social, claro".

#### 11. Satisfação com a vida

De modo geral, você está satisfeito com sua vida? Você alcançou ou está no caminho certo para conseguir a maioria das coisas significativas que queria? Há aspectos importantes da sua vida que você mudaria?

#### POR QUE ESSAS PERGUNTAS SÃO IMPORTANTES:

De acordo com especialistas, essas últimas perguntas são, de certa forma, a maneira mais fundamental – e mais esclarecedora – de avaliar como está sua vida como um todo.

Perguntar sobre a satisfação geral com a vida "provavelmente é a questão de bem-estar mais utilizada na literatura", narra VanderWeele. É uma pergunta bastante aberta, declara ele, e faz as pessoas refletirem sobre a vida.

Se, depois de passar por essas perguntas, você sentir que as coisas na sua vida não estão indo tão bem quanto gostaria, procure ajuda profissional. Converse com o médico sobre sua saúde mental ou procure um terapeuta ou psiquiatra. ● TRADUÇÃO DE RENATO PRELORENTZOU