



### A BUSCA (CONTRAPRODUCENTE) DA FELICIDADE

Marcella Dallarmi Bueno<sup>1</sup>  
Luciano Zelazowski<sup>2</sup>  
Milena Maria Gawron Caldas<sup>3</sup>  
Rafaely Melech Bernini<sup>4</sup>  
Or. Sandra Mara Dias Pedroso<sup>5</sup>

**Resumo:** O presente trabalho tem como objetivo promover a reflexão sobre o conceito de felicidade como finalidade máxima, destacando a patologização da tristeza. Para tal, foi realizada uma pesquisa bibliográfica. A felicidade, sendo um sentimento subjetivo de difícil definição, apresenta várias interpretações, incluindo a ideia de ser um estado de plena satisfação, contentamento, bem-estar, boa fortuna, sorte e sucesso. Refletir sobre a busca pela felicidade é crucial, já que muitas vezes é incentivada de forma desordenada, mas raramente é aprofundada. Partindo da premissa de que a busca pela felicidade é inerente ao ser humano, é fundamental reconhecer que essa busca pode levar a extremos contraproducentes, com algumas pessoas perseguindo-a incessantemente. No contexto da saúde física, a concepção tradicional é frequentemente definida como a mera ausência de doença. Nessa perspectiva, presume-se que os seres humanos possuem uma natureza intrínseca de felicidade, a qual pode ser perturbada por emoções, pensamentos, lembranças, eventos históricos ou estados do cérebro. O sistema muitas vezes tende a patologizar processos normais da vida, como luto, medo ou tristeza. Essa abordagem excessivamente focada na síndrome resulta em tratamentos que priorizam a redução de sintomas, negligenciando os aspectos funcionais e positivos de saúde mental. Portanto, a reflexão sobre a busca pela felicidade é essencial para alertar que não deve ser vista como uma meta inatingível a ser perseguida a qualquer custo. Enfim, o estudo destaca que uma abordagem equilibrada que reconheça a felicidade como parte da experiência humana, mas não a única, pode promover a apreciação das pequenas coisas da vida e a aceitação da complexidade das emoções humanas, incluindo momentos de tristeza e desafio, como parte integral da jornada para o bem-estar.

**Palavras-chave:** Felicidade. Bem-estar. Patologização.

---

<sup>1</sup> Acadêmica de Bacharelado em Psicologia, IESSA, marcelladallarmi@gmail.com.

<sup>2</sup> Acadêmico de Bacharelado em Psicologia, IESSA, luciano2014zelazowski@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica de Bacharelado em Psicologia, IESSA, milenamaria678@gmail.com.

<sup>4</sup> Acadêmica de Bacharelado em Psicologia, IESSA, rafa.melech@outlook.com

<sup>5</sup> Professora Orientadora, Docente do Bacharelado em Psicologia, IESSA, prof.sandra@iessa.edu.br