



**RELAÇÃO ENTRE FELICIDADE E BEM-ESTAR COM BASE NA
NEUROCIÊNCIA**

Ana Luiza Teixeira¹
Bianca dos Santos²
Cristiane Aparecida Costa³

Resumo: INTRODUÇÃO: A felicidade é uma emoção básica caracterizada por um estado emocional positivo, com sentimentos de bem-estar e de prazer, associados à percepção de sucesso e à compreensão coerente e lúcida do mundo. Ekman (1992) propõe que emoções básicas são acompanhadas por expressões faciais específicas, não importando a cultura do indivíduo, além de relacionarem-se com determinadas alterações fisiológicas e um determinado comportamento. Nos últimos anos, diversos pesquisadores têm se preocupado em desvendar as relações entre felicidade e saúde mental. A Psicologia e a Psiquiatria têm se interessado pelo estudo da felicidade, isso representa uma mudança de paradigma, já que ao longo de praticamente todo o século XX o foco dos estudos manteve-se fixo nos estados afetivos patológicos. A felicidade é conceituada desde o modo como se percebe a vida, em suas múltiplas dimensões que envolvem o ser humano, numa perspectiva de melhoria da qualidade de vida, que é muito mais do que um conceito, tudo isso em um contexto social e comunitário do que se pode partir para abordar a questão do desenvolvimento local. OBJETIVO: Compreender a relação entre a felicidade e o bem-estar, com base na neurociência. Metodologia Pesquisa de caráter bibliográfico. RESULTADOS: Muitas são as definições de felicidade, e a maioria delas faz menção a um estado emocional positivo, com sentimentos de bem-estar e prazer. Já no campo dos estudos, a felicidade vem gerando uma grande discussão, pois Cloninger (2004) aponta que os psiquiatras conhecem bastante das características biomédicas das pessoas infelizes, mas quase nada a respeito das pessoas felizes, dessa maneira, entender por qual motivo algumas pessoas se tornam tão infelizes é uma incógnita. Segundo as análises de Jennifer Moss (2019), muitos cientistas dizem estudar a felicidade; no entanto, quando se analisa o que estão mediando, percebe-se que, na verdade, estão pesquisando a depressão e a satisfação com a vida. O prazer e os respectivos circuitos cerebrais (sistemas de recompensa) são modulados pela ação de neurotransmissores como por exemplo, a dopamina e serotonina, que desempenham um papel fundamental na ativação das estruturas e circuitos

¹ Discente do Curso de Psicologia Faculdade Sant'Ana;

² Discente do Curso de Psicologia Faculdade Sant'Ana.

³ Professora Mestre Docente, da Faculdade Sant'Ana - prof.cristiane@iessa.edu.br

implicados nos níveis de Felicidade (Kringelbach *et al*, 2010).
CONSIDERAÇÕES FINAIS: No mundo atual, a felicidade pode ser entendida como uma emoção básica caracterizada por um estado emocional positivo, com sentimento de bem-estar e de prazer, associado à percepção de sucesso e da compreensão coerente do mundo. A felicidade no decorrer dos tempos foi alvo de profundas análises e de supostos caminhos que levariam a humanidade a alcançá-la. Seja pelo prazer, seja pela virtude, pela razão, na religião, no consumo de bens, entre outros.

Palavras-chave: Felicidade. Neurociência. Bem-estar.