

INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA
CAMPUS JARAGUÁ DO SUL - CENTRO
CURSO TÉCNICO EM QUÍMICA

DINARA AMANDA MONTOCHE SILVA (AUDREY LOU)
EDUARDO CAMARGO FLORIANO
ERIKA POLIDORO JOANELA
GUILHERME CUNHA BURITI
GUSTAVO HENRIQUE MICHELLUZZI ANDERLE
GUSTAVO MURARA
MARIANA EDUARDA GONÇALVES

**UM ESTUDO DE CASO SOBRE A FELICIDADE: A EXPERIÊNCIA DA
FELICIDADE ENTRE ESTUDANTES NOTURNOS DE FÍSICA NO IFSC - CÂMPUS
JARAGUÁ DO SUL - CENTRO**

DINARA AMANDA MONTOCHE SILVA (AUDREY LOU)
EDUARDO CAMARGO FLORIANO
ERIKA POLIDORO JOANELA
GUILHERME CUNHA BURITI
GUSTAVO HENRIQUE MICHELLUZZI ANDERLE
GUSTAVO MURARA
MARIANA EDUARDA GONÇALVES

**UM ESTUDO DE CASO SOBRE A FELICIDADE: A EXPERIÊNCIA DA
FELICIDADE ENTRE ESTUDANTES NOTURNOS DE FÍSICA NO IFSC - CÂMPUS
JARAGUÁ DO SUL - CENTRO**

Relatório final desenvolvido no eixo formativo diversificado “Conectando Saberes” do curso Técnico Integrado em Química do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul – Centro, 2024
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Virgínia de Souza Avila Oliveira

Jaraguá do Sul
2024

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, expressamos nossa gratidão à nossa orientadora, a Doutora e Professora Virgínia de Souza Avila Oliveira, pelo seu valioso apoio e orientação ao longo da nossa pesquisa. Também gostaríamos de agradecer à professora pela partilha dos seus conhecimentos, tempo dedicado e, acima de tudo, pela valiosa experiência proporcionada ao nosso grupo.

Agradecemos também aos nossos membros da banca, ao professor doutor Selomar Claudio Borges e ao professor mestre Julio Eduardo Bortolini, que dedicaram seu tempo e conhecimento para avaliar nosso projeto e compartilhar de seus conhecimentos. Seus comentários e recomendações foram fundamentais para nos conduzir até a última etapa do trabalho científico.

Gostaríamos de expressar nossa gratidão ao professor doutor e coordenador Cleyton Murilo Ribas e a professora doutora e coordenadora Patricia Akemi Tuzimoto, que dedicaram tempo e esforço para nos orientar desde o início.

Expressamos nossa sincera gratidão aos estudantes de licenciatura em física que participaram da roda de conversa. Sua contribuição foi fundamental para a realização deste trabalho, dedicando seu tempo para enriquecer nossa pesquisa.

Por fim, gostaríamos de estender um grande agradecimento ao Instituto Federal de Santa Catarina, por nos proporcionar a oportunidade de desenvolver um projeto científico de relevância social, no contexto do projeto Conectando Saberes. Nossa gratidão se estende a todas as pessoas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para o sucesso do nosso projeto.

RESUMO

Este projeto de investigação acadêmica tem como objetivo problematizar as narrativas dos estudantes em torno do conceito de felicidade, uma vez que esta área de investigação tem sido de grande valia para a comunidade acadêmica e pedagógica. Ao compreender os padrões e manifestações de felicidade na contemporaneidade, fica mais claro compreender os diversos fenômenos sociais e psicológicos que têm sido observados e estudados em diferentes ambientes. Portanto, é preciso levar em consideração as atividades e os contextos sociais da história de um indivíduo para compreender a relação entre os acontecimentos vivenciados e o conceito de felicidade socialmente construído. Porém, a partir desse cenário, surge a seguinte questão: "O que significa felicidade para os indivíduos matriculados no curso de licenciatura em física a partir dos seus relatos de vida?". A partir desse receio, foi realizado um estudo de caso na forma de roda de conversa coletivizada em grupo focal com cinco jovens do curso de licenciatura em Física do IFSC – campus Jaraguá do Sul – Centro. Os indivíduos foram incentivados a refletir sobre o significado e a descrição da felicidade e como ela era sentida nas diferentes fases das suas vidas. Os dados obtidos foram coletados e analisados separadamente de cada indivíduo e também comparativamente entre indivíduos, correlacionando assim esses fenômenos na literatura. Sucintamente, essa pesquisa conseguiu coletar que a felicidade infantil vem de brincadeiras e presentes, enquanto a infelicidade resulta de brigas. Na adolescência, relacionamentos e aceitação são importantes, mas a pressão e problemas familiares causam tristeza. Na vida adulta, a felicidade é ligada a atividades prazerosas e estabilidade, e infelicidade surge de rotina monótona e estresse.

Palavra-chave: *Felicidade*; Faixas etárias; Bem-estar subjetivo; Fatores da felicidade.

ABSTRACT

This academic research project aims to problematize students' narratives around the concept of happiness, since this area of research has been of great value to the academic and pedagogical community. By understanding the patterns and manifestations of happiness in contemporary times, it becomes clearer to understand the various social and psychological phenomena that have been observed and studied in different environments. Therefore, one must take into account the activities and social contexts in an individual's history in order to understand the relationship between the events experienced and the socially constructed concept of happiness. However, based on this scenario, the following question arises: "What does happiness mean to individuals enrolled on a physics degree course, based on their life stories?". From this fear, a case study was carried out in the form of a collectivized conversation circle in a focus group with five young adults on the physics degree course at the IFSC - Jaraguá do Sul - Centro campus. Individuals were encouraged to reflect on the meaning and description of happiness and how it was felt at different stages of their lives. The data obtained was collected and analyzed separately from each individual and also comparatively between individuals, thus correlating these phenomena in the literature. Briefly, this research found that childhood happiness comes from play and gifts, while unhappiness results from conflicts. In adolescence, relationships and acceptance are important, but pressure and family problems cause sadness. In adulthood, happiness is linked to pleasurable activities and stability, while monotony and stress lead to unhappiness.

Key words: *Happiness*; Age groups; Subjective well-being; Factors of happiness.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3
2 HIPÓTESES	4
3 OBJETIVO GERAL E OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
3.1 OBJETIVO GERAL.....	4
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
4 JUSTIFICATIVA	5
5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	6
5.1 PERSPECTIVA FILOSÓFICA DA FELICIDADE.....	7
5.2 PERSPECTIVA PSICOLÓGICA DA FELICIDADE.....	8
5.3 PERSPECTIVA SOCIOLÓGICA DA FELICIDADE.....	9
6 METODOLOGIA	10
7 DISCUSSÕES E RESULTADOS	11
7.1 ANÁLISE DO AMBIENTE SOCIAL DOS SUJEITOS DE PESQUISA.....	12
7.2 CONTEÚDO DA RODA DE CONVERSA: EXPLORANDO A FELICIDADE NA INFÂNCIA À FASE ADULTA.....	16
7.2.1 FELICIDADE NA INFÂNCIA DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA....	17
7.2.2 TRISTEZA NA INFÂNCIA DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA.....	18
7.2.3 FELICIDADE NA JUVENTUDE DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA... 19	
7.2.4 TRISTEZA NA JUVENTUDE DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA... 20	
7.2.5 FELICIDADE NA FASE ADULTA DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA 21	
7.2.6 TRISTEZA NA FASE ADULTA DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA.22	
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	26
APÊNDICES	31
Apêndice A - Lista de perguntas que estavam presentes na roda de conversa.....	31
Apêndice B - Transcrição do grupo focal.....	32

“Os homens fazem sua própria história, mas não a fazem como querem; não a fazem sob circunstâncias de sua escolha, e sim sob aquelas com que se defrontam diretamente, legadas e transmitidas pelo passado”.

(Karl Marx)

1 INTRODUÇÃO

Levando em consideração o atual cenário em que os transtornos mentais apresentam um crescimento significativo, torna-se objeto de interesse compreender as abordagens adotadas por indivíduos contemporâneos na busca pela condição plena de felicidade. Diante disso, o presente projeto tem como objetivo refletir sobre como a felicidade se manifesta nos dias de hoje, com base nas experiências de vida de estudantes universitários.

A pesquisa foi conduzida entre membros da comunidade acadêmica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina, mais precisamente no câmpus Jaraguá do Sul - Centro. A proposta do estudo consistiu em investigar as percepções dos participantes acerca da felicidade e em que medida ela se faz presente em suas vidas. Os participantes da pesquisa situam-se na faixa etária entre 18 e 22 anos. Todos esses estudantes do curso de licenciatura em física do período noturno no referido campus.

De acordo com Ferraz, Tavares e Zilberman (2007), a felicidade é entendida como uma emoção fundamental que se manifesta por meio de um estado emocional positivo. O conceito de felicidade pode variar para cada pessoa, dependendo de sua realidade individual, uma vez que cada indivíduo valoriza diferentes elementos ao avaliar sua própria felicidade. Essa diversidade de percepções se deve à ampla gama de idades e experiências das pessoas presentes em nossa sociedade, enriquecendo, assim, nosso ambiente social e gerando uma grande variação na percepção de felicidade entre os indivíduos.

Este estudo, realizado entre os membros do IFSC, câmpus Jaraguá do Sul - Centro, focou nos estudantes do curso de licenciatura em física. Diante disso, formulamos a seguinte questão de pesquisa: “O que significa felicidade para os indivíduos matriculados nesse curso, com base em seus relatos de vida?”

2 HIPÓTESES

- A felicidade está relacionada com a capacidade do indivíduo de lidar com desafios e adversidades da vida, como perdas, fracassos e situações estressantes;
- Os indivíduos que enfrentam problemas significativos tendem a ter uma visão mais reflexiva sobre a felicidade se comparados aos sujeitos com uma vida mais privilegiada, no quesito financeiro e familiar.

3 OBJETIVO GERAL E OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.1 OBJETIVO GERAL

- Problematizar as narrativas dos sujeitos do grupo focal de estudantes em torno do conceito de felicidade, explorando as diferentes perspectivas e experiências relatadas.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Refletir com os sujeitos de pesquisa sobre os diversos sentimentos que compõem o ser humano, fazendo-os identificar, de acordo com suas próprias experiências e percepções, o que é felicidade;
- Guiar os sujeitos de pesquisa para a correlação de suas metas de vida, momentos, rotinas, conquistas e prazeres com o sentimento genuíno de felicidade;
- Compreender o que os sujeitos do grupo focal consideram como felicidade;
- Entender como as diferenças presentes no modo de vida dos sujeitos de pesquisa afetam a satisfação com o viver, resumindo essas informações e procurando correlações.

4 JUSTIFICATIVA

Este estudo investiga o conceito de felicidade a partir da perspectiva individual. O objetivo é identificar padrões que possam auxiliar na promoção do bem-estar e da saúde mental. Compreender o que cada pessoa considera como felicidade pode ser fundamental para melhorar as relações institucionais dentro do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC), criando um ambiente mais saudável para trabalho e estudo.

Dado que os membros da comunidade do IFSC passam uma parte significativa de seus dias na instituição, o impacto de suas interações com o ambiente institucional pode refletir em seu desempenho em outros contextos. Além disso, essas pessoas também estão inseridas em diversos ambientes sociais, como igrejas, bibliotecas e eventos culturais, que moldam suas funções e experiências (Granada, 2001).

Observou-se que características como gênero, faixa etária, estado civil, e crenças religiosas têm influência sobre a satisfação individual. Mulheres, jovens, pessoas casadas ou namoradas, e religiosas frequentemente reportam maior felicidade. Também foi notado que indivíduos que frequentaram escolas privadas no ensino fundamental e instituições públicas no ensino superior, possuem habilidades em outros idiomas, e têm uma renda familiar mais alta tendem a ser mais felizes. Além disso, pessoas cujos pais têm maior nível educacional e status socioeconômico mais elevado são geralmente mais populares, menos solitárias e mais satisfeitas com a vida (Augusto; Eduardo; Ferreira, 2012).

O estudo conclui que a felicidade é majoritariamente um fenômeno subjetivo, sendo mais afetada por características psicológicas e socioculturais do que por fatores externos. Identificar esses fatores é especialmente valioso para subpopulações com maior predisposição a problemas de saúde mental, pois pode ajudar a desenvolver estratégias preventivas eficazes. Isso pode ter um impacto positivo nas esferas social e profissional, promovendo um ambiente mais harmonioso e produtivo (Barbosa; Tavares; Zilberman, 2007).

Assim, ao elucidarmos como estudantes de licenciatura em física percebem a felicidade, por meio da narrativa de suas histórias, podemos contribuir para que a instituição continue a se preocupar com questões de saúde mental. Essas questões

podem afetar o desempenho acadêmico dos estudantes, além de influenciar as relações institucionais.

5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As faixas etárias representam um aspecto constante na sociedade, o que torna essencial a comparação de pesquisas que abordam situações semelhantes às que analisamos no IFSC para compreender os nossos resultados de maneira mais precisa.

Giacomoni, Souza e Hutz (2014), em um estudo com 200 crianças de 5 a 12 anos de Porto Alegre-RS, revelaram que as meninas destacaram sentimentos positivos no que toca à felicidade, tais como alegria e amor, enquanto meninos se refere mais ao lazer, como videogames ou esportes.

A dupla Dela Coleta (2006) indica que, para jovens estudantes, a saúde e a qualidade das amizades são fundamentais para uma 'vida boa', com destaque para a saúde (15,5% das respostas) e amizades (10,95%), em contraste com a menor importância atribuída ao dinheiro (9,58%). A pesquisa aponta que outros fatores que também estão presentes como respostas que se referem a felicidade, como harmonia e paz (11,07%), amor (10,72%), família (8,9%), trabalho e emprego (7,41%), realizações (6,96%), fé em Deus (5,93%), estudo e educação (3,08%), viagens (2,85%), liberdade (2,73%), respeito (2,62%), humildade e honestidade (1,71%).

Dourado (2022) aponta que o conceito de felicidade em adultos é amplamente construído a partir das experiências vividas, sejam positivas ou negativas. Silva e Freiria (2018) destacam que a amizade, juntamente com fatores como riqueza, saúde e beleza, é um dos principais elementos associados à felicidade na fase adulta. Estes resultados sublinham a importância da interação social e do bem-estar em diferentes estágios da vida.

A construção de dados que apresentam os geradores para a felicidade ao longo das fases etárias é essencial para um conhecimento geral consolidado em torno de um fator comum, como o intervalo de idades. Contudo, o fato de haver dentro das sociedades diversas construções sociais, provindas de fatores como fé,

classe social ou sua cultura, por exemplo, desencadeia trajetórias oriundas dessa formação, impactando o que um sujeito social considera como provedores de sua felicidade.

A seleção de áreas que estudam os fatores em torno da felicidade é importante para a delimitação dessas informações, provendo melhor compreensão das massas leitoras. Deste modo, o capítulo fornece três diferentes áreas e suas perspectivas diante a felicidade e seus provedores, sendo a filosófica, psicológica e sociológica.

5.1 PERSPECTIVA FILOSÓFICA DA FELICIDADE

A felicidade é um fenômeno subjetivo que depende de um fator chave para desencadeá-la, isso é, há a necessidade de algum evento que provocará a mudança de humor do sujeito que foi exposto a determinada situação. Segundo Epicuro (s.d., apud Konstan, 2022), os pequenos prazeres da vida são fatores-chave que, embora não sejam radicais, proporcionam uma felicidade momentânea que tende a dissipar-se rapidamente. Aristóteles (s.d., apud Warburton, 2012) complementa essa visão ao argumentar que o humor do ser humano pode ser afetado por eventos negativos que envolvem aqueles ao seu redor. Long (s.d., apud Dias, 2014) apresenta uma perspectiva semelhante ao sugerir que a forma como um indivíduo lida com eventos negativos pode influenciar sua sensação geral de felicidade. De acordo com essa visão, a forma como uma pessoa enfrenta e reage a adversidades pode ajudar a manter um estado de bem-estar contínuo. Além disso, a filosofia defendia a importância de superar desejos ligados a prazeres supérfluos, como bens materiais e riquezas. A ideia central é que a verdadeira felicidade e tranquilidade da alma são alcançadas quando o indivíduo desenvolve a capacidade de controlar seus desejos e encontrar satisfação interior, em vez de buscar a felicidade em posses externas.

No passado, na época do Iluminismo, o ser humano desenvolveu uma filosofia que defendia para todos o direito de ser feliz. Inicialmente, a sociedade, como um todo, acreditava que dominar o poder da natureza causaria o declínio das aflições humanas. Esse raciocínio foi deixado para trás com o passar das gerações, considerando a persistência do sofrimento nas comunidades, que é adaptada

conforme as mudanças na sociedade atual. (Millot, 1987, *apud* Bruckner, 2002, *apud* Silva; Freiria, 2018).

"A sociedade no início do século XX via a produção de alimentos como um fator chave para a felicidade, parte do comércio capitalista, o que levou ao aumento da obesidade devido ao consumo excessivo. Com o tempo, essa visão foi reavaliada, e a contínua produção de alimentos, embora ainda importante, deixou de ser considerada a principal fonte de felicidade. Esse fenômeno abriu espaço para a busca de novas formas de bem-estar e satisfação, mostrando que a felicidade não está mais necessariamente ligada ao consumo excessivo de mercadorias. Atualmente, problemas que antes eram vistos sob uma perspectiva coletiva global ou nacional são agora individualizados, sendo avaliados, tratados e compreendidos em uma escala menor. As aflições individuais, como dificuldades em relacionamentos amorosos, sociais e familiares, tornaram-se mais proeminentes na era contemporânea. Nesse período, a felicidade passou a ser uma busca mais individual e subjetiva, focada na realização de uma vida emocionalmente estável frente aos problemas cotidianos (Millot, 1987, *apud* Bruckner, 2002, *apud* Silva; Freiria, 2018).

5.2 PERSPECTIVA PSICOLÓGICA DA FELICIDADE

Historicamente, durante a 2ª Guerra Mundial, a psicologia focava predominantemente no tratamento das doenças mentais com o intuito de aumentar a produtividade dos indivíduos. Naquela época, as buscas estavam mais voltadas para os estudos patológicos do ser humano. Assim, a atenção se desvia de temas além da patologia (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000, *apud* Camaliente, 2017).

De acordo com Ferraz, Tavares e Zilberman (2007, p.234), "Nos últimos anos, diversos pesquisadores têm se preocupado em desvendar as relações entre felicidade e saúde mental", o que representa um avanço significativo para a psicologia. Cloninger (2004 *apud* Ferraz; Tavares; Zilberman, 2007) aponta que, historicamente, os estudiosos da psicologia concentravam-se mais nos aspectos biomédicos de pessoas infelizes — ou seja, em minimizar os efeitos de condições mentais não saudáveis — do que em reflexões sobre a felicidade dos indivíduos.

Esse enfoque se deve ao fato de que a psicologia, ao longo da história, dedicou mais atenção ao tratamento das doenças mentais e à redução do mal-estar do que à promoção da saúde mental e ao aumento do bem-estar. Portanto, compreender os fatores que influenciam a felicidade pode facilitar o desenvolvimento de abordagens mais eficazes para melhorar a qualidade de vida das pessoas e enfrentar eventos negativos, contribuindo para uma maior satisfação e bem-estar.

No campo da psicologia, a felicidade é influenciada por uma variedade de fatores, especialmente pelas outras emoções humanas, que desempenham um papel crucial no aumento ou diminuição da satisfação de um indivíduo (2004 apud Ferraz; Tavares; Zilberman, 2007). Outro conceito de felicidade é dado por Freud (1908, *apud* Inada, 2009), que deixa explícita sua visão de explicá-la como um estado sem excitação, que não se conecta com os prazeres carnis, mas que se determina pelo princípio do prazer, aspectos que trazem resultados satisfatórios para o ser humano.

5.3 PERSPECTIVA SOCIOLÓGICA DA FELICIDADE

A sociologia examina diversas dimensões do meio social, e entender a vida financeira do indivíduo é particularmente importante, especialmente em uma sociedade movida pela economia. A forma como a situação financeira afeta a felicidade humana merece destaque. Nesse contexto, o conceito de classes sociais, desenvolvido por Karl Marx, é uma consequência direta do sistema capitalista. O capitalismo é um sistema econômico em que a maioria dos bens e serviços é produzida e trocada no mercado (Wood, 2003). Nessa estrutura social, existem as classes dominantes, que são os proprietários dos meios de produção e detentores dos recursos necessários para a produção (Brunkhorst, 2015). Em contraste, a classe dominada é composta pelos indivíduos que "vendem" seu conhecimento, habilidades e força de trabalho aos capitalistas em troca de um salário. Esta divisão de classes tem um impacto significativo na felicidade, pois as condições financeiras e o acesso aos recursos disponíveis influenciam diretamente o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos. Assim, compreender a relação entre classe social

e felicidade é essencial para analisar como a desigualdade econômica afeta o sentimento de realização e satisfação pessoal na sociedade capitalista.

Torna-se importante aplicar o pensamento de que, através da nossa evolução de socialização, necessitamos de uma condição financeira estável para a sobrevivência, tanto para o consumo de roupas ou materiais escolares quanto para os alimentos e bebidas. De acordo com Bauman (2009, *apud* Nascimento, 2018), o declínio da economia da vida financeira de um indivíduo pode ocasionar na infelicidade superando a fração do sentimento da satisfação com a vida ou, em outras palavras, na superação de sua felicidade pela infelicidade. Sugere-se que indivíduos sem acesso aos recursos necessários tendem a experimentar um nível significativamente maior de infelicidade em comparação com aqueles que possuem esses meios.

Outra visão da felicidade é enxergá-la como um fenômeno de sobrevivência, sem ter como principal objetivo o aumento ou melhora do bem-estar do ser humano individual ou coletivo (Wright, s.d., *apud* AXT, 2005, *apud* Barbosa, 2008). Num panorama geral, essa teoria da felicidade se encaixa num fator social, dado que se encontra presente na vida de sujeitos com baixa condição financeira, que utilizam sua renda para o consumo de mercadorias que permitam sua sobrevivência e de sua família.

6 METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada por meio de uma roda de conversa, na qual o pesquisador participa ativamente da discussão e, simultaneamente, coleta dados para análise (Moura; Lima, 2014). Foi empregada uma abordagem qualitativa, que não adota regras precisas e universais para todos os casos (Oliveira, 2015). Escolhemos utilizar o método de estudo de caso, uma estratégia recomendada quando há questionamentos sobre o “como” ou “por que”, quando o pesquisador tem controle limitado sobre os eventos ou quando o foco está em fenômenos contemporâneos situados em um contexto real (Yin, 2001, p. 19). Deste modo, conduzimos uma roda de conversa (apêndice b), tendo seis perguntas norteadoras (apêndice a), com um grupo focal de 5 estudantes do curso de Licenciatura em

Física, ofertado pelo câmpus Jaraguá do Sul - Centro do IFSC. Os participantes da pesquisa situam-se na faixa etária entre 18 e 22 anos. Escolhemos esses sujeitos considerando sua maturidade emocional e por possuírem experiências passadas que remetiam ao objetivo do projeto: a análise dos relatos de vida relacionados à felicidade na infância, juventude e fase adulta. Essa maturidade permitiu que seus relatos fossem mais profundos e consistentes, além de eles terem uma compreensão mais clara, na idade atual, de aspectos que antes não percebiam, como traumas vividos ou outros eventos significativos.

Esta pesquisa utiliza esses recursos para explorar o significado da felicidade para indivíduos da mesma faixa etária. O método empregado aprofunda a análise dos aspectos psicológicos relacionados ao conceito de felicidade. Os dados coletados são avaliados conforme os insights obtidos nas rodas de conversa, permitindo uma perspectiva mais ampla sobre o conceito de felicidade.

7 DISCUSSÕES E RESULTADOS

A pesquisa prática desse projeto girou em torno de uma estrutura básica de dois passos, projetada pelos autores do trabalho, iniciando pela apresentação de informações relacionadas à proposta da pesquisa. A proposta do projeto foi esclarecida como uma investigação das experiências de felicidade através dos relatos dos alunos de física do Instituto Federal de Santa Catarina. O trabalho visa a explorar e compreender como a felicidade é percebida e vivida por esses alunos, especialmente considerando o contexto atual de aumento de doenças mentais e insatisfação geral com a vida.

O segundo passo tomado foi a aplicação de seis perguntas norteadoras que visavam instigar os sujeitos de pesquisa para que fornecessem seus relatos de vida em torno da felicidade. Metade dos questionamentos foi estruturada com o princípio de analisar essa construção para alcançar a felicidade, enquanto o restante teve como objetivo comparar um sentimento que apresenta características distintas da felicidade, atuando de forma complementar, de maneira que dependem um do outro para desenvolver no sujeito a consciência de distinguir emoções e atribuir significado a elas. Essa seleção visa analisar a comparação dessas emoções e a mediação da

intensidade dos sentimentos. Assim, a equipe decidiu escolher a tristeza para essa escala, não como um fator oposto, mas como uma emoção distinta que permite comparação com a felicidade, e, a partir dos relatos dos sujeitos de pesquisa, analisar seus impactos nas pessoas.

A utilização desses dados coletados foram migrados para investigação relacionada a seu ambiente social, provenientes de felicidade e correlação com a literatura. Foi projetado um quadro de comparação de dados, no qual a comparação era entre as informações conforme a literatura e conforme os relatos dos sujeitos de pesquisa, e os fatores de mudança eram as fases etárias e a felicidade/tristeza em cada uma.

7.1 ANÁLISE DO AMBIENTE SOCIAL DOS SUJEITOS DE PESQUISA

Ao analisarmos as questões sociais no desenvolvimento dos sujeitos de nossa pesquisa, fica evidente que eles foram criados em ambientes distintos, o que resultou em diversas diferenças na forma como interagem com outros indivíduos da sociedade, como familiares e amigos. Notoriamente, essas discrepâncias afetam de maneira significativa a perspectiva de vida dos sujeitos de pesquisa e, conseqüentemente, sua felicidade.

Visto assim, nosso objetivo atual se torna uma análise social e individual de cada um dos nossos cinco sujeitos de pesquisa participantes da roda de conversa, em que revelaremos questões pessoais deles que foram fornecidas através dos dados da transcrição da conversa. Dessa forma, apresentaremos, principalmente, em qual região foram criados, como o interior ou a cidade, qual era sua interação social com outras pessoas que passaram pelas suas vidas e aplicar uma comparação junto a algum estudo científico da literatura e pesquisas teóricas. Vale ressaltar que nossos sujeitos de pesquisa são estudantes da licenciatura em física e foram classificados com nomes fictícios sendo eles João, Letícia, Gabriela, Amanda e Fernando.

João, estudante de licenciatura em física, descreve sua infância de qual havia uma grande conturbação entre seus pais, apresentando cenários de violência domiciliar. Essas ocorrências descritas em sua família, de acordo com o sujeito de pesquisa, foram acontecimentos dos 2 aos 7 anos de idade. Manfroi, Macarini e

Vieira (2011) descrevem que o desenvolvimento infantil está ligado diretamente com as variáveis das características de nossa prole, ou seja, o desenvolvimento infantil é determinado de acordo tanto com características genéticas e evolutivas herdadas dos pais quanto ao contexto social e ambiental. Contudo, o sujeito de pesquisa descreve muito mais suas relações familiares do que seu contexto social e econômico na infância, focalizando nos pais, Manfroi, Macarini e Vieira (2011, p. 60) determinam que:

A mãe, podendo ser biológica ou não, é responsável pelo bom desenvolvimento da criança, pela sua educação, alimentação, saúde; enquanto que o pai é visto como responsável por prover as necessidades materiais da família, sendo seu condutor moral.

Logo, devido à falta de relações sociais parentais saudáveis, o sujeito de pesquisa demonstra grande conturbação no sentido de sua felicidade, o que é expressada pela gratidão gerada pelas pessoas descritas como sua avó e sua esposa que o cuidaram, assim preenchendo o lugar de cuidador que deveria ser dos pais. João também descreve isso como insegurança, já que devido a sua necessidade de viver sem o auxílio social de seus genitores, o sujeito de pesquisa se descreve como um “ranho”, justamente por ser resultado do reconhecimento do acolhimento dado a aqueles que não socialmente têm esse papel familiar.

Estudante do curso de licenciatura em física, Letícia não declara uma vivência com seus pais, mas um cenário com seus avós, em que poderia estar fora das responsabilidades e obrigações que normalmente teria em sua própria casa. Durante a adolescência, ela diz não ter muitas preocupações de se importar com pessoas alheias, e descreve a oportunidade de encontrar um grupo de amigos com o mesmo pensamento. Ela teria um refúgio caso as coisas se tornassem pesadas. Atualmente como adulta, o mesmo discurso de não haver a possibilidade de identificar uma ocasião específica de felicidade se mantém. Ela caracteriza este período como, aparentemente, monótono, em que não vê felicidade em sua vida profissional, mas entende que se voltasse atrás com opções que a traziam estresse, sentiria a falta de momentos melhores como os que tem agora. Conta que sua vida acadêmica, apesar de ser o que desejava, lhe faz um claro mal, vendo suas preocupações aumentando de acordo com sua idade, assim como sempre foi desde menina.

Talvez essa incapacidade de focar em momentos de felicidade tanto como os de infelicidade venha também da incapacidade de ter seus próprios pensamentos e momentos a sós. Desde pequena sofria por estar na casa dos seus avós, já que sobre ela recaíram inúmeras responsabilidades, tanto de si quanto do outro.

A estudante de licenciatura de física chamada Gabriela descreve a felicidade, dando um grande destaque aos momentos especiais que viveu durante algumas datas comemorativas, como o Dia das Crianças e a Páscoa, em que se havia a presença de seus familiares e ela recebia presentes, seu motivo de alegria. No entanto, enfrentou também dificuldades emocionais ligadas aos problemas familiares, como o alcoolismo do seu pai, que lhe causaram momentos de tristeza e receio. Estas experiências contribuíram para moldar a sua visão da vida e a sua capacidade de lidar com desafios desde muito cedo. Ao longo da adolescência, Gabriela enfrentou pressões sociais e teve que se adaptar a novos ambientes, incluindo mudanças de cidade e o início de uma nova etapa na faculdade. Estas mudanças trouxeram desafios emocionais, mas também oportunidades de crescimento e autodescoberta.

Uma pesquisa conduzida por Claudia Hofheinz Giacomoni, Claudio Simon Hutz e Luciana Karine de Souza (2014) com 200 crianças de 5 a 12 anos, estudantes de escolas públicas e privadas de Porto Alegre, revelou que as respostas individuais sobre a felicidade apresentam grandes semelhanças com as definições propostas por Gabriela. Entre essas semelhanças, estão a valorização do lazer e a caracterização da 'não violência' como um aspecto fundamental da felicidade. De acordo com a pesquisa, as respostas que associam 'não violência' à felicidade indicam que as crianças veem a felicidade como resultado de viver em um ambiente harmonioso, livre de brigas e discussões (Giacomoni; Hutz; Souza, 2014, p. 150). Embora o grupo focal da presente análise não incluía crianças dessa faixa etária, a pesquisa oferece insights valiosos ao mostrar que a percepção da felicidade está fortemente ligada à ausência de violência e à presença de lazer, aspectos que também são relevantes para compreender o bem-estar em diferentes idades. Os relatos pessoais de Gabriela, que expressa sensações de infelicidade ao testemunhar situações de violência, corroboram essas descobertas, destacando a importância de um ambiente pacífico e de lazer para a percepção da felicidade em diversos contextos.

Amanda, estudante de licenciatura em física, nasceu no interior. Essa origem moldou sua personalidade. A oradora destaca que crescer nesse ambiente a deixou muito rebelde, mesmo que tenha tido oportunidades de sair em viagens. Como irmã do meio, ela frequentemente se sente em um "limbo", uma posição onde é constantemente mandada por todos ao seu redor. Essa sensação de estar entre dois pólos a acompanha desde a infância.

Aos 13 anos, ela iniciou seu primeiro emprego, para aprender a lidar com responsabilidades e desafios, iniciando no mercado dos tios, onde teve que se esforçar para ganhar seu espaço. Essa experiência precoce foi criada para sua formação, tanto pessoal quanto profissional, fornecendo uma base sólida de habilidades e conhecimentos para que ela leve consigo em sua jornada acadêmica e em diante. Zeljko Loparic (2003, p. 44) fala sobre o modo cotidiano, que é a fuga da responsabilidade transmitida. O movimento dessa fuga constitui o essencial do fenômeno da queda na cotidianidade, possibilitando outros fenômenos "emocionais" tais como o medo, e também sobre o modo próprio, que é a consciência responsabilizadora, sendo quem tem essa consciência é direcionada a si-mesmo, se tornando algo cotidiano.

Fernando, estudante da licenciatura em física, apresenta sua infância, abordando um cenário que criava os seus próprios brinquedos com papelão e inventava histórias para se entreter, ressaltando estar sozinho a maior parte do tempo. Camarotti (2010, Souza, 2022) ressalta a importância das brincadeiras durante a infância, apontando a formação da maturidade da criança, além do impacto direto com a criatividade desse sujeito. Nessa mesma pesquisa, é abordada a importância dos pais no desenvolvimento da criança, apresentando a necessidade de todos em terem espaço e tempo para agirem conforme sua idade. Com a criação de histórias para a brincadeira, o indivíduo na infância precisa forçar o pensamento para criar um cenário condizente com a realidade dele, o que lhe dará recursos para lidar com situações no futuro.

Fernando explica que seus pais eram bem ocupados, sempre longe da moradia onde viviam, apontando que seu pai passava mais tempo fora de casa do que a sua mãe, estando no bar. Apesar da presença da sua mãe em casa depois do trabalho, Fernando desenvolveu preferência em ficar sozinho, insistindo em não ter um contato muito forte em relação à sua própria família. Deste modo, acredita-se que a sua autonomia foi, em maior parte, construída a partir da grande carga de

tempo depositada para atividades no desenvolvimento criativo dele e não numa ampla comunicação com seus pais que, apesar de viverem na mesma casa, não possuíam tempo para ele devido as suas vidas profissionais.

Durante a conversa, Fernando aponta que teve consequências em relação ao seu pouco contato com sua família. Coloca em observação que não gerou impactos tristes para ele, pois estava acostumado a estar só em sua maior parte do seu tempo em casa. Tendo essas informações em mente, aponta-se que algumas das consequências da falta de presença dos responsáveis na infância foram o desenvolvimento de seu interesse por atividades que trariam ocupação de seu tempo.

Em suma, as experiências individuais desses estudantes de física destacam a importância do contexto social e familiar na formação de suas perspectivas e níveis de felicidade. Cada um enfrentou desafios, mas todos foram moldados pela interação com seu ambiente social e familiar. Essa análise ressalta a complexidade das influências sociais e individuais na construção da felicidade humana.

7.2 CONTEÚDO DA RODA DE CONVERSA: EXPLORANDO A FELICIDADE NA INFÂNCIA À FASE ADULTA

Quadro 1 - Comparação dos dados obtidos pela pesquisa e pela roda de conversa

	<u>De acordo com a literatura</u>	<u>De acordo com os relatos dos sujeitos de pesquisa</u>
<u>Felicidade na infância</u>	Sentimentos positivos (alegria e amor), jogos digitais (videogame) e esportes	Feriados, datas comemorativas, presentes, brincadeiras com família e amigos e passeios.
<u>Tristeza na infância</u>	Resultado negativo da falta de satisfação com a vida e da negligência emocional.	Brigas, discussões, assistir agressões, mudança de comportamento de outras pessoas e sentimentos ou vivências negativas.
<u>Felicidade na adolescência</u>	Saúde, dinheiro, amigos, harmonia, paz, amor, família, trabalho, emprego, realizações pessoais, fé, estudo, educação, liberdade, viagens, respeito, humildade e honestidade.	Aprovação, escape das preocupações, jogos, amigos duradouros, atividades extracurriculares, momentos de descontração com amigos, abraçar a individualidade, despreocupação com os padrões, estabilidade econômica
<u>Tristeza na adolescência</u>	Resultado da insatisfação com a vida.	Pressão ao seu redor, frustração de não conquistamento, comparação, mudança de comportamento de outros sujeitos, mudanças bruscas na vida do indivíduo, o medo de ter experiências novas e a solidão.
<u>Felicidade na fase adulta</u>	Relações sociais entre os sujeitos, estabilidade financeira, conquistas materiais, alcance de seus objetivos dos ideais corporais e na estabilidade da saúde física e mental.	Atividades de lazer, sensação de satisfação com vida, saúde, conquista material, vida alimentar diária, vínculos sociais, alcance de metas, aceitação, estilo de vida, poder de oportunidades, dinheiro, ignorar os eventos negativos da vida e analisar que é causado pela falta de infelicidade.
<u>Tristeza na fase adulta</u>	Falta de satisfação com a vida e quando presença da felicidade deixar de se tornar presente.	Voltar ao padrão, perda de controle da estabilidade, falta de noção com o percorrer da vida, indecisão e estresse.

7.2.1 FELICIDADE NA INFÂNCIA DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA

Pelos sujeitos de pesquisa é citado que durante a infância a percepção da seriedade do viver é ignorada, seja pela falta de maturidade ou por qualquer outro fator. Isso foi descrito pela entrevistada, denominada Gabriela, que registrou momentos felizes da infância e ignorou outros que poderiam ser sentidos como tristes. A falta de consciência e de maturidade na infância, segundo suas palavras,

ocasionam esse movimento. Elementos simples e “inocentes” possibilitam alcançar a felicidade na infância, tais como feriados, datas comemorativas, presentes, brincadeiras com família e amigos e passeios a lugares naturais. O divertimento com as brincadeiras pode se conectar com as datas comemorativas, dado que envolve aspectos culturais e tradicionais no qual a família e amigos se juntam para comemorar. Essa situação reunirá crianças, as mesmas que sentirão necessidade de se divertirem. Além de que um aspecto da felicidade está ligado com o quanto um indivíduo aprecia a diversão, seja nas brincadeiras ou no próprio divertimento em si.

Freud (apud Zwick, 2016) aborda como brincadeiras podem refletir experiências emocionais impactantes na vida das crianças. Ele explica que uma brincadeira pode ser resultado de uma situação emocionalmente significativa que a criança vivenciou. Um exemplo que Freud oferece é o de um bebê considerado comportado, que gostava de brincar jogando seus brinquedos longe e tentando alcançá-los, independentemente da dificuldade. Freud analisou o ambiente social da criança e observou um distanciamento emocional da mãe. Ele interpretou a brincadeira do bebê como uma forma de encenar a figura materna. O ato de lançar o brinquedo para longe representava o afastamento da mãe, enquanto recuperar o brinquedo demonstrava satisfação com a proximidade dela. Assim, o maior prazer da criança vinha da realização de um desejo relacionado à situação real, que era a aproximação com a mãe.

A reação de ganhar presentes é um outro fator relacionado à felicidade durante a infância. De acordo com uma pesquisa feita por Sirota (2005), ela conclui que, para o indivíduo, o valor sentimental de um presente recebido de um familiar ou conhecido é muito grande. Esses presentes podem ser, por exemplo, um brinquedo ou um bolo de aniversário, em que a satisfação dentro do indivíduo irá reagir sobre ele.

Os passeios ao ar livre são um fator simples, porém estão relacionados com a felicidade dentro da infância. Segundo uma pesquisa realizada por Aparecida e Delgado (2021), o objetivo era compreender a relação entre o contato com a natureza e a infância, bem como a importância desse contato. A pesquisa revelou que passeios ao ar livre são frequentemente associados a momentos significativos e especiais para indivíduos que vivenciaram sua infância ao ar livre. Além disso, atividades como brincadeiras e a observação da natureza também foram identificadas como elementos importantes desses passeios. De acordo com

Aparecida e Delgado (2021), a utilização da natureza com a imaginação das crianças é um dos meios de a utilizar para brincar, como um “brinquedo” ou parte de uma brincadeira.

7.2.2 TRISTEZA NA INFÂNCIA DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA

Alguns aspectos significativos trazem a infelicidade, podendo-se mencionar como assim feito pelos entrevistados, brigas, discussões e agressões - esses fatores podem gerar e desenvolver confusões à saúde mental do indivíduo. Esses eventos continuarão a fazer efeito até que o sujeito tenha uma nova perspectiva de sua vida junto a um conjunto de fatores que envolvem as futuras novas experiências. Junto aos relatos tidos, vemos que, mesmo com as vivências que os sujeitos de pesquisa tinham quando crianças, que formaram suas personalidades, eles podem deixar de sentir o peso dessas vivências. Isso ocorre com o passar do tempo e asseguram outros costumes e ambientes.

De acordo com as palavras de Teodoro, Cardoso e Freitas (2010), a estrutura familiar tem como característica a fundamentação da personalidade e identidade da criança, introduzindo o indivíduo a um convívio social primário. Com estes deveres, o indivíduo, enquanto no período de desenvolvimento da infância, deposita sua confiança em sua instituição, em que as ações aplicadas desta afetarão diretamente o estado de bem estar do sujeito.

7.2.3 FELICIDADE NA JUVENTUDE DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA

Torna-se notório que quando se sente a ausência da felicidade, há/existe a possibilidade de enxergar pequenos momentos em que sentiu satisfação, sendo mencionado pelos sujeitos de pesquisa como pontos de luz em sua jornada de vida. A busca pela felicidade pode se deslocar a um ajustamento de seu comportamento para que seja aprovado em algum grupo social e pela esperança de escapar das preocupações por meio de atividades, como jogos. Encontra-se também felicidade em relações sociais duradouras, atividades extracurriculares e em momentos de ócio compartilhados entre outros indivíduos. Os sujeitos de pesquisa também se

sentiram mais felizes ao "abraçar" sua individualidade e não se preocupar em se adequar aos padrões sociais alheios. A estabilidade econômica também contribui para a sensação de bem-estar, pois não trabalhar por necessidade facilita para desenvolver de maneira positiva a estabilidade mental. Tem-se o reconhecimento da importância da cultura de acordo com a perspectiva de felicidade dos sujeitos de pesquisa, e é destacada a influência das relações harmônicas que se referem às amizades.

Estamos imersos em uma profunda transformação social, afetando significativamente as esferas cotidianas e novas identidades, surgindo a criação de valores individuais. Na era pós-moderna, a qualidade de vida está intrinsecamente ligada à esfera individual, na qual a pessoa é desvinculada de predestinações e condições externas, permitindo a construção livre da própria personalidade. A busca pela identidade requer uma harmonia entre uma base sólida de valores e regras, tanto no âmbito social quanto no individual, que reconcilia o local com o universal. A crise da modernidade apagou as barreiras entre o privado e o público, enquanto a promoção da tolerância se concentrava em eliminar a visão do "outro" como inimigo. A globalização transformou os laços tradicionais de solidariedade, gerando novas formas de exclusão e solidão.

Podemos identificar diferenças significativas no bem-estar psicológico de acordo com sexo, idade, escolaridade, local de residência, nível socioeconômico e participação em atividades extracurriculares. O sentimento de pertença à escola influencia positivamente o bem-estar psicológico, com maior impacto no 3º ciclo e no ensino particular, são resultados que mostram a importância de promover o sentimento de pertença no ambiente escolar.

"A globalização faz ruir os vínculos tradicionais de solidariedade e isto gera novas formas de exclusão, de solidão e marginalidade" (Tardeli, 2009, p. 2). Ou seja, a aprovação, seja dos pais, colegas ou sociedade, influencia o bem-estar dos adolescentes. Eles exploram o impacto dos relacionamentos familiares, amizades, autoestima, identidade cultural, fatores de risco e intervenções de apoio na felicidade dos adolescentes. Como Amanda, que afirma que sua vivência no interior moldou sua personalidade, culpando essa convivência por sua rebeldia na época, ao mesmo tempo que diz que se sentia em um "limbo" por causa de sua relação com o resto da família, assim como João que por causa da perturbação de cenários de violência domiciliar mudou seu sentido de felicidade.

7.2.4 TRISTEZA NA JUVENTUDE DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA

A tristeza nessa fase da vida resulta como algo social, além de se relacionar a pressão de sujeitos externos, a frustração de não conseguir alcançar o patamar desejado, gerando comparações, e a mudança do comportamento que as demais pessoas têm em relação ao indivíduo. Mudanças bruscas na vida do indivíduo, o medo de ter experiências novas e a solidão também resultam em tristeza na adolescência.

A depressão é uma condição clínica prevalente que envolve sentimentos persistentes de tristeza, desespero e perda de interesse em atividades cotidianas. Além de afetar o bem-estar emocional, a depressão também tem impactos negativos na saúde física e nas relações interpessoais. De acordo com os dados obtidos de uma pesquisa realizada por Azambuja e Zwirtes (2017, p. 2),

A principal causa da depressão nos adolescentes que participaram do questionário tem uma relação direta com a pressão que os mesmos sofrem devido a sua vida acadêmica, preocupação com o futuro e relações familiares tumultuadas, que de certa forma agravam os problemas de desempenho e relacionamentos no colégio, diminuindo as horas de estudo ou a concentração do aluno durante a aulas.

Foi destacado pelo nosso sujeito de pesquisa Gabriela, que também enfrentou dificuldades emocionais ligadas aos problemas familiares, como o alcoolismo do seu pai, que lhe causaram momentos de tristeza e receio.

Resende, Santos e Ferrão (2013, p. 148) afirmam que, “para minimizar o risco de depressão é necessária a existência de suportes sociais na família e na comunidade (escola e grupo de pares)”. Nestes suportes sociais, o adolescente se sente à vontade para compartilhar seus sentimentos e preocupações, reduzindo o estigma em torno da saúde mental, promovendo a conscientização, tornando-se crucial para ajudar os adolescentes a enfrentar a depressão de maneira eficaz. Um dos nossos sujeitos de pesquisa denominado João descreveu suas relações familiares, especialmente a falta de apoio parental, e expressou gratidão pela avó e por sua esposa, que assumiram o papel de cuidadores. Essa desatenção parental gerou insegurança em João, que destacou a importância do acolhimento recebido de outros familiares.

No que diz respeito à solidão, Dultra (2001 apud Aragão, Coutinho, Araújo e Castanha, 2009, p. 400) afirma que os sintomas

depressivos se manifestam entre os adolescentes de maneira específica onde ocorrem alterações no comportamento tais como isolamento, rebeldia, agressividade e irritabilidade.

7.2.5 FELICIDADE NA FASE ADULTA DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA

Torna-se importante abordar diversos tópicos ao discutir a felicidade na fase adulta, pois, como mencionado anteriormente, ela não depende de um único meio, conceito ou explicação para ser compreendida e alcançada. Dito isso, pode-se relacionar a felicidade, por exemplo, à prática de atividades de lazer que proporcionam prazer ao indivíduo. Essas atividades podem gerar uma sensação de conquista ao serem concluídas, alegria durante o processo e a criação de um ambiente agradável e confortável. Isso é especialmente relevante quando tais atividades envolvem a limpeza e organização do espaço onde o sujeito vive e interage com outras pessoas.

A felicidade também tem a possibilidade de ser relacionada com a sensação de satisfação, sendo classificada de diversas formas, como no ato de ignorar os eventos negativos de maneira voluntária ou involuntária. Além de recursos que tem relação a uma vida financeira estável e com o estilo de vida de cada indivíduo, citando as diferentes oportunidades das pessoas. Pode-se fazer uma simples e prática análise de que a felicidade é resultante da falta de infelicidade, apresentando uma realidade em que quando não se há presença do entristecimento, essa situação poderá ser ocasionada pela existência da felicidade mas também pela sensação de normalização, onde o indivíduo está em um estado neutro de sua vida.

Outra perspectiva sobre o processo de alcançar a felicidade envolve a aceitação dos padrões externos. Um estudo realizado por Gebara, Polli e Antunes (2022) com adultos obesos revelou que a obesidade era frequentemente associada à falta de aceitação e sofrimento, enquanto a magreza era vista como um sinal de felicidade e bem-estar. Isso indica que, para alguns indivíduos, a felicidade está ligada a padrões estéticos idealizados, promovidos pela indústria e pela sociedade.

A busca por um corpo ideal pode levar a uma obsessão com a estética corporal, resultando em problemas mentais e físicos, como a anorexia. Indivíduos com esse transtorno têm uma visão distorcida de seu corpo e um desejo

incontrolável de emagrecer, o que pode causar desnutrição. A incessante busca por atender aos padrões de beleza pode também estar relacionada à expectativa de aceitação social, onde o indivíduo acredita que será admirado ao alcançar o corpo idealizado.

7.2.6 TRISTEZA NA FASE ADULTA DE ACORDO COM A RODA DE CONVERSA

A infelicidade é o sentimento de voltar ao padrão, migrando de uma situação feliz ao estado normal. Assim é descrita a infelicidade pela entrevistada denominada Amanda que afirmou que a vida adulta é rotina monótona, já que, durante boa parte do dia, seu estado psíquico é neutro: trabalho e demais atividades são repetitivas. Amanda também citou que a felicidade, assim como a tristeza, não é algo contínuo, mas sim momentâneo. A tristeza, por exemplo, é quebrada com passeios e convivência com amigos em prol do prazer.

A tristeza se dá também com a instabilidade, na falta de percepção do percorrer da vida e na indecisão, sendo acompanhada de outros sentimentos como o estresse. Conforme Fortes-Burgos e Neri (2008), o estresse está ligado a diversos fatores, estando entre eles as experiências estressantes, produto das condições externas e disposições psicológicas internas. Cannon (1939) avaliou os efeitos da longa exposição ao estresse sob as produções dos estados de exaustão. A noção de que o estresse ocorre em função de condições externas é representada pelos estudos sobre a influência de grandes eventos de vida. Assim descreveu a entrevistada Gabriela, que passou por uma fase de transição no estilo de vida, mas de forma mais estressante. Foi frustrante, já que teve que sair de sua zona de conforto na sua casa do interior e ir para a cidade grande. Para ela, uma das razões dessa frustração são os imprevistos: “a gente espera que a coisa vai acontecer de um jeito e acontece tudo que não era pra acontecer”.

Outro aspecto que influencia a infelicidade na fase adulta se relaciona com a vida profissional. A orientação profissional é uma prática de aconselhamento psicológico cujo paradigma norteador está claramente relacionado com as circunstâncias socioculturais em que se insere. Crenças sobre o trabalho não pertencem à categoria das predisposições inatas, mas derivam da experiência cotidiana, e, portanto, em grande medida, são determinadas por fatores

sócio-culturais (Lassance, 2005, p. 42). Isso também aplica-se aos aspectos acadêmicos, como a escolha de uma área de estudo dedicada à uma vocação. Gabriela demonstra pelos seus relatos a indecisão em área de estudo e o estresse somado à pressão parental diante disso.

Deste modo, o trabalho cumpre algumas funções, sendo a econômica, fonte de satisfação das necessidades de sobrevivência do indivíduo e de seus dependentes, junto a ordens de funções sociais, como origem de satisfação das necessidades de interação, encontro e convivência (pertinência), abordando junto seu status e prestígio (Lassance, 2005, p. 42). As principais queixas envolvem dificuldades de adaptação no trabalho, falta de satisfação profissional e problemas de inserção no mercado, geralmente atribuídos a dificuldades na escolha profissional.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No segundo semestre de 2023.2, o projeto de pesquisa sobre felicidade em diferentes faixas etárias sofreu ajustes metodológicos e decidimos por realizar conversas em grupos focais com adultos do curso de Física. O cronograma estabelecido incluiu a elaboração de questões, a realização de rodas de diálogo, e a posterior transcrição e correção dos dados.

Os resultados preliminares revelaram informações importantes sobre o bem-estar ao longo da vida, destacando temas como a importância das brincadeiras na infância, as preocupações com a saúde e os relacionamentos na adolescência, e a complexa interação de fatores como o trabalho e os padrões de beleza na idade adulta. A análise dos dados identificou padrões que ampliam as pesquisas teóricas existentes, ressaltando a influência da estrutura familiar na infância, a busca de pertencimento na adolescência e as diferentes dimensões do bem-estar na idade adulta.

Com base em nossa pesquisa atual, é possível discutir o problema de pesquisa e as hipóteses. O problema da pesquisa é: "O que significa felicidade para os indivíduos matriculados no curso de licenciatura em Física, a partir de seus relatos de vida?". A percepção de felicidade pelos estudantes desse curso parece

estar fortemente ligada ao seu desenvolvimento social e ao ambiente em que cresceram. Enquanto alguns participantes encontravam felicidade na solidão, outros a buscavam nas interações sociais, além de outros aspectos influenciados por fatores externos presentes em sua formação. No entanto, é importante observar que tentar generalizar essas experiências pode ser limitante, uma vez que a felicidade pode se manifestar de várias maneiras e não se reduz a uma única causa. Assim, a pergunta carrega uma subjetividade inerente ao tema, refletindo a complexidade da definição de felicidade.

Relacionado a isso, apresentamos a primeira hipótese: "A felicidade está relacionada com a capacidade do indivíduo em lidar com eventos negativos da vida." De acordo com Lima, Barros e Alves (2012), a felicidade pode variar dependendo de como os indivíduos lidam com momentos estressantes da vida. Um exemplo disso é a perspectiva de Karl Marx (1843, apud Santos, 2020), que argumenta que a religião funciona como um escape para os problemas individuais das pessoas, mantendo as massas submissas às estruturas de poder e justificando a desigualdade social. Outro ponto importante para reforçar essa questão é o relato dos sujeitos da pesquisa, que mencionam que a felicidade está associada à capacidade de ignorar os eventos negativos da vida como uma forma de lidar com eles.

A segunda hipótese aborda o argumento: "Indivíduos que enfrentam problemas significativos tendem a ter uma visão mais reflexiva sobre a felicidade em comparação com aqueles que têm uma vida mais privilegiada, tanto financeira quanto familiarmente." Essa hipótese introduz uma perspectiva mais complexa, levando em consideração o privilégio financeiro. Para pessoas de baixa renda, a felicidade pode estar associada à satisfação de necessidades básicas, como ter acesso a uma alimentação diária. Em contraste, para aqueles com estabilidade financeira, a felicidade pode estar mais relacionada a experiências recreativas, como experimentar coisas novas ou adquirir bens materiais.

Esse aspecto pode ser analisado considerando o ambiente social em que o indivíduo foi criado desde a infância. Em cenários onde há exposição direta a dificuldades financeiras desde cedo, o indivíduo tende a amadurecer precocemente e assumir responsabilidades que geralmente seriam desempenhadas por adultos, como prover sustento para a família ou cuidar dos membros mais jovens.

REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, Thaís Araújo; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de; CASTANHA, Alessandra Ramos. Uma perspectiva psicossocial da sintomatologia depressiva na adolescência. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 395-405, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000200009>. Acesso em: 15 out 2023.
- AUGUSTO, José; EDUARDO, José; FERREIRA, Marília. Felicidade, bem-estar subjetivo, e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários, **Universidade de Uberlândia**. Uberlândia (MG), V. 17, 2012, p. 129-139, Minas Gerais. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/BBGKZNL8HG8HZDnPM6NqSPk/?lang=pt>. Acesso em: 25 mar. 2024.
- AZAMBUJA, Elisa Boff de; ZWIRTES, Marlise. 2017. A depressão na adolescência: Refletida no ambiente escolar. Open Journal Systems. **MoEduCiTec**. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/moeducitec/article/view/8393>. Acesso em: 15 out 2023.
- BARBOSA, Claudio Luis de Alvarenga. **O problema da felicidade no pensamento de Karl Marx**. Dissertação (Pós-Graduação em Filosofia) - Instituto de Filosofia e Ciências Sociais da UFRJ. Rio de Janeiro, p. 89, 2008. Disponível em: http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=134721. Acesso em: 03 ago. 2023
- BARBOSA, Renata; TAVARES, Hermano; ZILBERMAN, Monica. **Felicidade: uma revisão**. São Paulo (SP), p 1-9 São Paulo, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/C9mmJsMKqzypbHLqv8vn4Gw/?lang=pt>. Acesso em: 25 mar. 2024
- BRUNKHORST, Hauke. Propriedade privada, crítica da reificação e a socialização dos meios de produção. **Rev. Ciência Soc**, Porto Alegre, v. 15, n. 4, p. 595-618, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2015.4.22521>. Acesso em: 13 ago. 2023
- CAMALIONTE, Letícia George; BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Acad. Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 37, n. 93, 2017, p. 206-227. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X201700020004. Acesso em: 12 ago. 2023

DELA COLETA, José Augusto; DELA COLETA, Marília Ferreira. Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 11, n. 3, 2006, p. 533-539. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/D3hXTw5pXdRSnN5LPBZQYPP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 abr. 2023

DIAS, Rafael Parente Ferreira. A importância da felicidade na filosofia cínica. **Griot. Amargosa**, v.10, n. 2, p. 215-2251, 2014. Disponível em: <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/griot/article/view/609/325>. Acesso em: 12 ago. 2023

DOURADO, Sandra Maria Pereira. **A Felicidade enquanto experiência vivida na população adulta**. Dissertação (Doutorado em psicologia clínica e da saúde) - Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Universidade Católica Portuguesa. p. 109, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/38191/1/203036930.pdf> Acesso em: 23 mai. 2023

FORTES-BURGOS, Andréa Cristina Garofe; NERI, Anita Liberalesso. Estresse no desenvolvimento adulto e na velhice: uma revisão. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 5 n. 1, p. 103-114, 2008 Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/103/184>. Acesso em: 15 out. 2023.

GIACOMONI, Claudia Hofheinz; SOUZA, Luciana Karine de; HUTZ, Claudio Simon. O conceito de felicidade em crianças. **Psico-UFS**, Bragança Paulista, v. 1, n. 19, p. 143-153, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/RWhRTwWbK9RfZRXc4Zt4wSB/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 07 mar. 2023

GEBARA, Telma Souza e Silva; POLLI, Gislei Mocelin; ANTUNES, Maria Cristina. Representações Sociais da Obesidade e Magreza entre Pessoas com Obesidade. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 38, p. 01-11, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/yxxRTb4HJ53qSN9KS3WPj8g/?lang=pt>. Acesso em: 14 out 2023.

GRANADA, Henry. O ambiente social. **Investigación & Desarrollo**, Colombia, v. 9, n. 1, p. 388-407, 2001. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26890102>. Acesso em 20 mai. 2023

INADA, Jaqueline Feltrin. Conceito de felicidade em Freud. **Kínesis**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 58-67, 2009. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/kinesis/article/view/4292>. Acesso em: 23 mai. 2023

KONSTAN, David. Epicurus. **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**, Stanford, 2022. Disponível em: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2022/entries/epicurus/>. Acesso em: 21 mai. 2023

LASSANCE, Maria Célia Pacheco. Adultos com Dificuldades de Ajustamento ao Trabalho: Ampliando o Enquadre da Orientação Vocacional de Abordagem Evolutiva. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 41-51, 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2030/203016890005.pdf>. Acesso em: 15 out. 2023

LIMA, Margareth Guimarães; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; ALVES, Maria Cecília Goi Porto. Sentimento de felicidade em idosos: uma abordagem epidemiológica. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 28, p.2280-2292, 2012. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=felicidades+em+idosos+artigo&btnG=#d=gs_qabs&t=1683718411761&u=%23p%3Dbk72EilswMJ Acesso em: 10 mai. 2023

LIMA, Maria da Glória Soares Barbosa; MOURA, Adriana Borges Ferro. A REINVENÇÃO DA RODA: roda de conversa, um instrumento metodológico possível. **Interfaces da Educação**, Paranaíba, v. 15, n. 5, p. 25-35, 2014. Disponível em: <https://periodicosonline.uems.br/index.php/interfaces/article/view/448/414>. Acesso em: 07 set. 2023

MANFROI, E. C.; MACARINI, S. M.; VIEIRA, M. L. Comportamento parental e o papel do pai no desenvolvimento infantil. **Journal of Human Growth and Development**, v. 21, n. 1, p. 59-69, 1 abr. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v21n1/07.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2024

NASCIMENTO, Álvaro Botelho de Melo. REDES SOCIAIS E BEM-ESTAR: laços sociais e a felicidade pessoal. **Ci & Tróp.**, Recife, v. 42, n. 2, p. 53-70, 2018. Disponível em: <http://periodicos.fundaj.gov.br/CIC/article/view/1700>. Acesso em: 13 ago. 2023.

OLIVEIRA, Virgínia de Souza Avila. **Um estudo de caso do letramento literário em famílias de camadas populares**. Tese (Doutorado em português) - Faculdade de Educação, UFMG. Belo Horizonte, p. 286, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-A4LJK2>. Acesso em: 21 abr. 2023

RESENDE, Catarina; SANTOS, Elisabete; SANTOS, Paulo; FERRÃO, Alzira. Depressão nos adolescentes – mito ou realidade?. **Nascer e crescer**, Portugal, v. 22, n. 3, p. 145-150, 2013. Disponível em: <https://repositorio.chporto.pt/bitstream/10400.16/1552/1/v22n3a03.pdf>. Acesso em: 15 out 2023.

SANTOS, I. A crítica de Karl Marx à religião na obra A Questão Judaica. **Trilhas Filosóficas**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 43–54, 2020. Disponível em: <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/RTF/article/view/1538>. Acesso em: 16 maio. 2024.

SILVA, Nelson Pedro; FREIRIA, Marcos Henriques. Valores que os Estudantes de Psicologia consideram Necessários para Serem Felizes. **Ensino, educação e ciências humanas**. São Paulo, v. 19, n. 4, p. 444-450, 2018. Disponível em: <https://revistaensinoeducacao.pgsskroton.com.br/article/view/4053>. Acesso em: 23 mai. 2023

SIROTA, Régine. Primeiro os amigos: os aniversários da infância, dar e receber. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 26, n. 91, p. 535-562, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/RFc6Z4jtXFJXtvD5VBLfFdn/?lang=pt&format=html#>. Acesso em: 14 out 2023.

SOUZA, Veruska Lopes de. A criança interior ferida: A influência dos traumas da infância na vida adulta. **A criança interior ferida: A influência dos traumas da infância na vida adulta** Artigo científico de graduação (Bacharel em Psicologia) - Faculdades Integradas Asmec, UNISEPE. Ouro Fino, p.15, 2022. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/asmec/wp-content/uploads/sites/10006/2023/05/Artigo-Cientifico-A-crianca-interior-ferida-na-vida-adulta-Veruska-Lopes-de-Souza-1-2.pdf>. Acesso em: 18 abr 2024.

TARDELI, Denise D'Aurea. Adolescência, personalidade e projeto de vida solidário. **Porto Alegre: Artmed**, p.1-18, 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Denise-D-Auria-Tardeli/publication/281463307_Crise_de_Valores_ou_Valores_em_Crise/links/55e9c76908ae65b6389b402f/Crise-de-Valores-ou-Valores-em-Crise.pdf. Acesso em: 22 mai 2024.

TEODORO, Maycoln L. M; CARDOSO, Bruna Moraes; FREITAS, Ana Carolina Huff. Afetividade e conflito familiar e sua relação com a depressão em crianças e adolescentes. **Psicol. Reflex**, Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 324-333, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000200015>. Acesso em: 16 out 2023.

WARBURTON, Nigel. **Uma breve história da filosofia**. Porto Alegre: L & Pm, 2012. p. 288 Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Lz560iOfJ9IC&oi=fnd&pg=PT2&dq=WARBURTON,+Nigel.+Uma+breve+hist%C3%B3ria+da+filosofia.+Porto+Alegre:+L+%26+PM,+2012.+p.+288.&ots=fDRcgNwYiv&sig=UKb8sQqli3rGzo22xSxsSXYX62o>. Acesso em: 13 ago. 2023.

WOOD, Ellen Meiksins. O que é (anti) capitalismo. **Crítica Marxista**, São Paulo, v. 1, n. 17, p. 37-50, 2003. Disponível em:
https://www.ifch.unicamp.br/criticamarxista/arquivos_biblioteca/artigo99artigo2.pdf.
Acesso em: 13 ago. 2023.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: Planejamento e métodos**. - 2a edição - Porto Alegre: Bookman, 2001. Disponível em:
http://maratavarespsictics.pbworks.com/w/file/74304716/3-YIN-planejamento_metodologia.pdf Acesso em: 02 ago. 2024.

ZWICK, Renato. **Além do princípio de prazer**. 1. Ed. Porto Alegre: L & PM, 2016. p. 102. Disponível em:
<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=k0f5DAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=ZWICK,+Renato.+Al%C3%A9m+do+princ%C3%ADpio+de+prazer.+1.+Ed.+Porto+Alegre:+L+%26+PM,+2016.+p.+102.&ots=ha-3hnn9C2&sig=dJz2f4yP7IC9Q-GFBN0N7HxFk2g>. Acesso em: 13 ago. 2023.

APÊNDICES

Apêndice A - Lista de perguntas que estavam presentes na roda de conversa

1. O que você entende da felicidade na infância?
2. O que você entende de tristeza na infância?
3. O que você entende da felicidade na adolescência?
4. O que você entende de tristeza na adolescência?
5. O que você entende da felicidade na fase adulta?
6. O que você entende de tristeza na fase adulta?

Apêndice B - Transcrição do grupo focal

Guia da roda de conversa (00:00)

Então, eles estão iniciando um trabalho, que podia ser de qualquer temática, e tinha... e os professores se organizaram em torno do... do trabalho... dos trabalhos que por exemplo eu gostaria de orientar. Então, a pergunta norteadora deles significa o que? O que vai orientar o trabalho deles é uma pergunta bem geral, né? E é... basicamente a gente discutir a experiência da felicidade que vocês já tiveram ou têm, só que vocês são sujeitos, então é especificamente de alunos de física do Instituto Federal Santa Catarina, segunda fase, né? Eles levantaram algumas hipóteses, estudaram sobre... Muito sobre o que é felicidade, principalmente num contexto em que estamos com várias doenças mentais, né, advindas de uma insatisfação geral com a vida, né? E aí as hipóteses que eles levantaram é: O motivo sobre o que traz felicidade muda para cada pessoa conforme suas experiências subjetivas; A felicidade está relacionada com a capacidade do indivíduo em lidar com eventos negativos da vida... São hipóteses dele, que podem vir ou não a ser comprovadas pelo trabalho,... Os indivíduos que enfrentam problemas significativos tendem a ter uma visão mais reflexiva sobre a felicidade se comparado com os sujeitos com a vida mais privilegiada... Foi o que eles colocaram, né? E aí eu queria saber de você, de maneira geral, é... Um momento feliz que vocês tiveram na infância. Primeira coisa que eu falo, infância, o que vocês lembram de um momento feliz? Ou se não lembram também, tudo bem.

Gabriela (02:25)

Ah... Eu lembro... Eu tenho uma lembrança bem significativa da minha infância, que foi no dia das crianças. Que eu me lembro exatamente do dia, assim, dos meus pais chegando com um presente, era uma sacola da Branca de Neve, e daí eu recebi vários presentes e coisas, né, desse gênero. E também momentos felizes da minha infância me lembram datas comemorativas, como, por exemplo, na páscoa os meus pais sempre pintavam patinhas de coelho e faziam eu caçar chocolates pela casa. Então, todos esses momentos que a minha família me proporcionou ali, para eu realmente "tá" vivendo o que é ser criança.

Guia da roda de conversa (03:06)

Ok... vamos ver mais outra antes de falar.

Fernando (02:50)

Quando eu penso em felicidade durante minha infância, eu penso nos momentos em que eu ficava sozinho no meu quarto, no meu canto com... Eu gostava de fazer brinquedos, ou fabricar brinquedos com papelão e essas coisas, então eu gostava de ficar fazendo essas coisas e inventando histórias, eu gostava de fazer cidades, às vezes eu fazia um aviãozinho de papelão ou então brincar com lego. Eu me sentia feliz fazendo a minha própria brincadeira.

Guia da roda de conversa (03:44)

Mais alguém gostaria de falar?

Amanda (03:45)

Eu nasci no interior, então a gente... Essa questão de felicidade era bem simplória, assim, de ir no rio, no domingo com meu pai e meus irmãos, assim, principalmente, então tinha um divertimento, assim, eu conseguia... Éh... Eu ficava um pouco triste em ter que ir na igreja todos os dias, então quando saía um pouco da rotina de ter que ir todo dia na igreja, daí eu também ficava feliz. Fazer uma viagem, quando a gente ia viajar também... Era diferente.

Guia da roda de conversa (04:20)

Mais alguém?

Gabriela (04:22)

Acho que a minha lembrança também é muito parecida, como já foi dito, em datas comemorativas, porque eram os momentos que a gente se reunia mais com a família, né? A gente tinha mais contato com primos, com outros parentes e tudo mais. Mas eu... As minhas lembranças mais, assim... Felizes eram quando o meu pai estava em casa, porque ele, normalmente, trabalhava muito, né? Então eu sempre estava vendo minha mãe, meus irmãos, mas o meu pai era a pessoa que a gente via menos. Então ele fazia muito... Ele gostava de fazer pequenas caminhadas, a gente ia num "riachozinho" lá perto de casa lá num terreno que estava abandonado lá por

uma escola, a gente ficava brincando, correndo ali, ficava sentado embaixo do pinheiro... Do pinheiro ali, ficava conversando com meu pai, aqueles momentos com meu pai eram momentos muito felizes, até porque a gente teve umas fases bem complicadas com meu pai; Mas aqueles momentos ali eram muito gratificantes porque a gente tinha a presença dele, né, junto com a gente, que era diferente de outros momentos que a gente não tinha, então esses eram os momentos mais marcantes, e as datas comemorativas porque também, né?, vinha minha tia, que ela morava longe, ela trazia presentes, ela criava esse cenário de patinha de coelho, natal era aquelas coisas de toquinha, ela sempre trazia esses detalhezinhos que encheram a infância de momentos felizes.

Guia da roda de conversa (05:45)

Gostaria de falar? Não precisa.

Amanda (05:49)

Outra coisa que eu gostaria de falar, eu gostava muito de ir para a escola, isso me deixava muito feliz, e quando estava chovendo, quando eu não podia ir para a escola, era uma coisa que me deixava muito triste e quando eu voltava das férias, era uma felicidade imensa.

Letícia (06:06)

É... Eu lembro da casa dos meus avós; Não de um momento específico, mas eu lembro que quando eu estava na casa dos meus avós, era um momento que eu estava feliz em que eu não era a irmã, o filho, era só a neta e uma criança que podia fazer o que quisesse porque na casa das avós, geralmente não tem regras.

Guia da roda de conversa (06:25)

Parece que assim, a maioria de vocês compartilharam experiência de felicidade tendo como referência brinquedo, ou dava brincadeiras e família, né, e talvez você tenha mencionado...

Fernando (06:47)

A minha família sempre ficava fora de casa, eu passava a maior parte do tempo sozinho em casa e meu pai passava mais tempo ainda, porque ele, depois do

trabalho, ele estava sempre no bar; Então minha mãe ficava em casa, mas eu ainda assim, eu preferia... Eu já estava o dia inteiro em casa, eu preferia continuar brincando no meu canto.

Guia da roda de conversa (07:07)

Mas o fato de você brincar mais quietinho e menos com contatos familiares, você não sente hoje isso como algo triste, você age como se o modo?...

Fernando (07:24)

Teve consequências, boas e ruins. Não é necessariamente triste porque eu literalmente preferia ficar sozinho do que ir conversar e falar com os outros; Não é exatamente triste.

Guia da roda de conversa (07:42)

E... bom, e eu queria saber quando vocês acham que vocês começaram, jovens mesmo, a identificar assim, essa situação é triste, essa situação é feliz; Nomear os sentimentos. Essa... essa situação me dá raiva, né. Quando vocês se lembram de um momento ou não se lembram de quando que isso passou a fazer sentido pra vocês?

Fernando (08:21)

Pra mim... Pra mim parece que veio quando eu criei a consciência, que eu existia, de mim mesmo; Eu não sei se é pra todos, mas até um certo período da vida eu só existia, depois de um tempo eu percebi que eu existia. Aconteceu lá pelos meus sete anos e a partir daí eu já comecei a pensar da mesma forma como eu penso hoje.

Guia da roda de conversa (08:45)

Mais alguém gostaria de compartilhar?

Gabriela (08:46)

Eu acho que momentos felizes a gente não tinha tanta consciência, a gente só sentia alegria, né? Mas a partir do momento que a gente se depara com uma situação complicada, né? Por exemplo, pra mim foi o fato do meu pai começar a beber, então ele começou a agredir minha mãe e esses momentos eram horríveis,

assustadores, eu tinha medo, eu sentia raiva, eu sentia coisas que eu nem sabia exatamente o que fazer, porque eu era mais velha, como os irmãos, né? Então ali naquele momento você começa a criar a realidade de que nem tudo é aquela brincadeira, aquele momento feliz que a gente podia sair, ir pra escola, se divertir com o coleguinha e brincar com o vizinho, porque você voltava pra casa e às vezes você tinha uma realidade. Aí você passa a sentir felicidade em outros lugares, como por exemplo a escola. A escola pra mim era um lugar muito... Se tornou um lugar muito mais feliz, porque lá eu não via essa cena; Mas aí na escola você também vê outras coisas, né? Você começa a ver o coleguinha brigando com o seu amigo porque, sei lá, não foi com a cara, fazendo bullying, um monte de coisas, e você começa a sentir essas coisas, raiva, tristeza, mas você não sabe exatamente o que que é esse sentimento, você só sente que aquilo dói, te fere de alguma forma; Então, não sei se é a consciência, mas você sente algo diferente do que é ser feliz ou ser alegre, né?

Guia da roda de conversa (10:18)

Alguém mais gostaria? Não precisa.

Amanda (10:29)

Ah eu... eu... eu me sentia sabendo que estava triste era quando... ou sentia alguma vergonha por algo que eu fiz e meus pais brigaram comigo ou em relação a minha irmã também, porque a minha irmã é mais velha, então sempre tinha um problema ali de ela mandar em tudo que eu tive que fazer e eu sentia isso... Às vezes eu sentia... Ficava triste justamente por causa disso, dela exercer esse poder em cima de mim. Daí eu era filha do meio, então a minha irmã mais velha tinha o meu irmão que era bebezinho, então eu ficava ali nesse... nesse limbo onde todo mundo me mandava fazer alguma coisa e nessa questão de ser mandada sempre, eu percebia o que estava sentindo.

Guia da roda de conversa (11:18)

Você sabia?

Letícia (11:19)

Eu acho que se fosse pra definir seria na escola porque a gente começa a deparar com situações que a gente não estava acostumada então a gente começa a ficar com raiva e tristeza e também felicidade se você não tivesse tanta interação ali. Então, o que eu me lembro mesmo foi na escola que eu comecei a definir melhor a felicidade e a tristeza também.

Guia da roda de conversa (11:49)

É isso? E... Parece que vocês também estão apontando pra mim, em vez de... veja se é isso mesmo... Que a felicidade... Talvez... Não sei se o Vinícius falou mais ou menos assim, mas... Que a felicidade... Vocês tiveram consciência da felicidade, da alegria, desse sentimento bom... Será que foi quando tiveram uma experiência... É...

Gabriela (12:16)

Traumática?

Guia da roda de conversa (12:17)

Não traumática, não precisa ser traumática, mas uma tipo... Uma experiência que é o oposto, que causa um sentimento oposto. É isso mesmo? Vocês acham? Acho que você falou numa outra perspectiva, né, Elis?

Gabriela (12:30)

É difícil a gente perceber em qual momento isso aconteceu, porque quando você é bebê, quando você tem dois, três anos de idade, você começa a chorar por coisas. Então, essa questão da consciência, eu acho que é quando você percebe que aquilo está acontecendo é diferente. Quando você percebe que seus pais são seus pais e não são seus pais. É diferente de tudo.

Fernando (12:59)

Teve um evento marcante nesse momento em que eu... Dei um clique e eu percebi que eu existia quando eu percebi que eu ia morrer Quando eu tinha uns 6, 7 anos eu percebi que ia morrer E eu entrei em desespero e chorei e fui falar pra minha mãe E acho que isso... Eu me senti muito triste nesse momento, mas é... Foi nesse

momento, eu não sei exatamente se foi isso que fez eu criar algum tipo consciência ou sei lá o que.

Guia da roda de conversa (13:31)

Mas você percebeu que você ia morrer porque algo te aconteceu ou porque você começou a ter noção da morte? Que existe uma finitude, assim.

Fernando(13:45)

Eu não tenho certeza. A única coisa que eu consigo ter uma ideia é que eu estava dentro de casa, minha mãe estava do lado de fora estendendo roupas e eu estava pensando. Eu lembro que eu estava na cozinha, não tinha televisão em volta, eu só estava... Eu não sei o que eu estava fazendo. Eu só estava pensando e em um certo momento eu percebi que eu vou morrer, em algum momento, eu vou morrer. Eu sabia que não era agora, mas eu sabia que em algum momento eu ia morrer.

Guia da roda de conversa (14:19)

Interessante. Isso, né? Tão jovem e já com essa perspectiva de finitude.

Fernando (14:24)

Talvez alguma coisa morreu perto de mim, eu percebi, talvez tenha visto alguma coisa, ou rido, não sei.

Gabriela (14:31)

A consciência realmente é difícil de entender em que ponto foi. Eu lembro, tipo, do meu avô ter morrido. Eu lembro da minha mãe chorando no velório, eu lembro de estar no velório, mas eu não lembro de sentir nada. Só vi a minha mãe chorar e não entender o que estava acontecendo e não... Eu vi a minha mãe triste, eu sabia que ela estava triste, mas eu não conseguia entender o que era a tristeza... Eu não tenho a lembrança, eu não tenho o sentimento da lembrança de tristeza, né? Ou uma coisa do gênero. Mas daí, que nem eu já falei da história do meu pai, já... Naquele momento, sim, naquele momento eu senti medo, eu senti tristeza, mas eu não sei em que momento foi que a gente passa a ter consciência de que você tá sentindo medo, raiva, ou coisa do gênero, mas tem momentos que você tá vivendo que você não percebe e de repente você passa a perceber melhor a coisa.

Guia da roda de conversa (15:26)

Aí chegamos na adolescência, quando a gente tem mais, talvez, uma maior noção sobre as coisas, até pela nossa maturidade. E na adolescência, como lidar com esse sentimento de felicidade, se é que ela existe na adolescência?

Amanda (15:51)

Eu acho que a felicidade na adolescência é uma das coisas bem flutuantes. Pra mim é uma busca cansada de todos, para quem você olha quando está na adolescência, todo mundo está buscando coisas grandes e... Grandes não, só querendo realmente ser feliz, né?

Guia da roda de conversa (16:11)

O que seria essa coisa grande, por exemplo?

Amanda (16:15)

É uma ideia meio utópica, né, de você, "ah, fez treze anos ali", pelo menos onde eu convivi era dessa maneira "Ah, eu dei meu primeiro beijo" ou, sabe "Ganhei uma cartinha aqui" coisas assim, que na adolescência é muito grande, nesse período assim, então pra mim foi um pouco complicado essa questão de sexualidade, de descobrimento de quem você é, de quem você não é.

Guia da roda de conversa (16:48)

Você quer falar mais sobre isso ou prefere...

Amanda (16:51)

Pode falar.

Guia da roda de conversa (16:54)

Porque então você experimentou também a tristeza, né? Nessa sua descoberta.

Amanda (17:01)

Sim e isso também me deixava um pouco com raiva... Ah, era uma mistura, né? Uma exposição de...

Gabriela (17:12)

Nessa fase eu acho que começa a pressão do redor, porque quando você é criança, as pessoas só te veem como criança, mas quando você começa a entrar na adolescência, você começa a sofrer uma pressão, né? Pelo menos eu lembro da minha adolescência, dos amigos e às vezes não era necessariamente o que eles estavam fazendo com você, mas estava tudo acontecendo, o pessoal estava começando a namoradinha, aquela coisa e você não estava entendendo que você já estava com essa idade e ao mesmo tempo você não conseguia se aceitar que você tem que dar tempo só tempo e às vezes você queria avançar porque queria estar no mesmo patamar que alguém, mas não conseguia porque você também não se sentia maduro para isso e aquilo causava frustração, aí você passa a fazer coisas que os outros estão fazendo e não necessariamente é o que você queria fazer e daí você se frustra com você, com os outros e aquilo tudo começa a vir na tua cabeça, além de tudo que está mudando e pra todo mundo é uma idade diferente. A gente está numa sala de aula, tem pessoas que estão em um nível de evolução tanto física quanto emocional e outras estão em outro nível e a gente fica com essa pressão de que tem que acontecer, mas ninguém respeita o teu processo, ninguém respeita o teu tempo e nem a gente não respeita porque a gente acha que a gente tinha que estar naquele ritmo também e eu acho que essa pressão que começa a acontecer não é tanto... Porque tá mudando, isso também assusta a gente mas eu acho que o que mais assusta é a pressão que fazem os...

Guia da roda de conversa (18:52)

Mas esse... quem faz... Como você diz, você mesma, você diz aos amigos, existe uma espécie de cobrança familiar ou não necessariamente?

Gabriela (18:59)

Não, familiar eu não senti. Familiar foi uma coisa, na verdade, bem abandonada. Tipo... Ah, esqueceram que você tá se tornando adolescente, que você vai ter que ter uma conversa diferente, que você já não é mais criança, e não sentia, eu senti que na escola eu tive que aprender sobre isso, mas você não aprende só com os adultos, as crianças que estão ali também não sabem o que tá acontecendo e cada um vai dar pitaco do que acha que tem que fazer, aí você fica naquela "tá, e agora eu faço o que? Eu me comporto como uma menina? Ou me comporto como uma..."

Sei lá, sabe? Qual que é... Como é que é o processo? E daí fica aquela coisa, né? Bem como a Giovanna já falou, né? "Ah, vou ficar com alguém." "Ah, você ainda não ficou." Aquela coisa. É aquela coisa muito, né?

Guia da roda de conversa (19:52)

De ter umas referências muito ruins

Gabriela (19:54)

É tipo, como se tudo tivesse que ser daquele jeito "Ah, o menino tem que ficar com a menininha naquela idade" "Tem que ser aquela coisa bonitinha, aquela troca de cartinha, aquela coisa" Mas, às vezes as pessoas querem outras coisas e a gente parece que tem que viver aquilo e não é necessariamente cobrado, mas você sente dos outros que eles estão querendo que você faça isso e acho que é essa situação que te deixa angustiado.

Amanda (22:19)

Ainda mais quando você é mulher né? Por que daí fica aquela coisa "ah você está virando mocinha"

Gabriela (22:22)

É.

Amanda (20:24)

Aí começa a crescer os peitos, as suas amigas, e o seu não cresce nunca.

Guia da roda de conversa (20:30)

Vocês acham que existe? Assim como você falou, vocês acham que na adolescência o que é felicidade é mais difícil para uma menina ser feliz do que para um menino na adolescência?

Gabriela (20:45)

Eu acho que antes de entrar nesse parênteses da mulher, eu queria falar com relação à adolescência. Eu não lembro de nada da minha infância, nada. Nada, tipo, nada. Então, tipo, pra mim é um evento que não existiu, assim. Então, quando eu

comecei, quando até onde eu lembro, assim, da parte da adolescência, foi o momento em que eu mais me perguntei por que eu estava viva. Tipo, se eu não experimentei a felicidade, eu não sei o que é isso, então por que eu não estou aqui, entende? E essa é a pergunta que repercute na minha cabeça até hoje. Tipo, por que eu estou aqui? Porque há pequenos momentos de felicidades. Mas isso é uma experiência individual, né? Aqueles pequenos pontos de luz na escuridão. Minha vida eu vejo como uma linha e nessa linha ela é como um tubo escuro e há pequenos pontos de luz. Onde ocorreu um evento em que eu me senti extremamente feliz e o resto é tudo escuro, entende? Então, tipo, quando eu entrei nessa fase de adolescência de se perguntar muitas coisas eu me perguntava "Por que eu não tenho mais momentos felizes?" "Por que eu estou existindo?" "Por que eu tenho que sair de casa?" "Por que eu tenho que acordar todos os dias?" Então, tipo, foi uma fase em que, tipo, não era descobrir, não era descobrir se eu estava só feliz ou triste, era descobrir os porquês que a vida estava fazendo aquilo ou por que motivo isso aconteceu comigo, entende? Então eu acho que junto com esses momentos, igual, que a gente entende relacionado à felicidade desde pequeno, a gente começa desde pequeno também a criar perguntas. Por mais que a gente seja inocente naquela fase, a gente se pergunta muita coisa desde pequeno, porque a gente sempre está descobrindo as coisas novas, entende? Aí por exemplo, eu trabalho num lugar que faz balões aí as pessoas, as crianças chegam e falam "Ah, o que é aquilo? O que é isso?" Então, tipo, eu acho que essas perguntas relacionadas à felicidade ou à tristeza, elas vêm desde a infância, mas com o passar do tempo a gente começa a elaborar mais elas e se perguntar mais as coisas, porque elas estão sempre acontecendo.

Guia da roda de conversa (23:22)

E aí, o que você chama de ponto de escuridão, é um sinônimo de tristeza, mais ou menos? Ou não necessariamente, ou pontos de desconhecimento. Você falou que sua vida era como um tubo pleno à escuridão com uns pontos de luz. Eu quero entender assim, quando você usa essa metáfora, eu quero saber, esse tubo de escuridão é um tubo de não conhecer as razões da vida ou é um tubo de tristeza, com momentos felizes?

Gabriela (24:00)

Eu diria que depressão com momentos felizes.

Guia da roda de conversa (24:24)

Ah, eu entendi. Então você tá me dizendo que, talvez, na sua percepção felicidade é... Tinha a ver com sua adolescência com o saber os porquês da vida também e por você não encontrar os porquês da vida, porque estou aqui, porque estou vivendo, você não encontrava muito esses pontos de luz, é isso?... Quem mais gostaria?

Fernando (24:37)

Eu gostaria... Só queria que tivesse um pouquinho de contexto.

Guia da roda de conversa (24:42)

Sim.

Fernando (24:43)

Eu e minha família toda, biologicamente, a gente demora mais pra crescer. Então toda a minha família parece mais nova do que é e demora mais pra crescer, pra ficar alta e tudo mais. E .. Bem, até começar a adolescência, na minha turma, eu tinha amigos, tinha bastante amigos, na verdade quase todo mundo inteiro e a partir do momento que começa a adolescência eu perco quase todos os meus amigos e ainda mais os meus melhores amigos, que mais começam a me intimidar e a fazer bullying comigo. Então, quase na segunda metade do fundamental, ou seja, do sexto ao nono ano, mais ou menos, eu tive pouquíssimos amigos e a forma como eu me comportava, a forma como eu falava era sempre ridicularizado, sempre não, geralmente ridicularizado pelos outros. Então, durante esse período, a minha busca pela felicidade se tornou algo do tipo... Se tornou duas coisas. Primeira, alterar o meu próprio comportamento para ser aceito naquele grupo... E... Alterar a forma como eu falava, a forma como eu me comprava e tudo mais. E o segundo foi encontrar maneiras de parar de pensar e só esquecer as coisas que estão acontecendo isso eu encontrava jogando eu jogava bastante e até hoje na verdade eu ainda jogo e eu também sei que trabalhando especialmente com coisas manuais

eu também consigo esquecer eu esqueço do mundo e fico ali trabalhando ou jogando muitas horas.

Guia da roda de conversa (26:37)

Mais alguém?

Gabriela (26:39)

É o que eu vou falar aqui aqui vai contrapor o que a grande maioria falou, mas na minha adolescência a grande maioria das lembranças que eu tenho são de felicidade. Então, não que eu não tenha vivenciado nenhum momento triste, né, enfim. Mas eu acho que por eu sentir, às vezes, tanta saudade, agora que eu tô numa nova forma de viver, a fase da minha vida, onde eu trabalho, eu tô na faculdade, tem um novo ciclo de pessoas com quem eu convivo. Eu sinto saudade daquela época, porque, por exemplo, a gente estudava, daí depois eu fazia alguma atividade extra classe, então a gente sempre tinha um grupo de amigos que a gente era super unido. Aí depois a gente sempre ia pra minha casa, depois dessas atividades extracurriculares, né? E a gente ia no mercadinho, comprava chips, comprava Coca-Cola, enfim, e a gente sempre se reunia lá pra conversar, falar sobre a nossa vida, sobre os acontecimentos, contar piada, fazer um monte de coisa. Então eu acho que talvez esses momentos eu consigo lembrar mais esses momentos de felicidade por conta de sentir saudade desses momentos, sabe? Porque... Como eu não consigo mais ter esse convívio com essas pessoas, então, essa é a lembrança que eu tenho da minha adolescência, sabe?

Letícia (28:00)

Eu acho que pra mim é igual, assim, eu sinto que eu fui muito mais feliz na minha adolescência e eu sou muito mais apegada às minhas lembranças de felicidade da adolescência do que às minhas lembranças de tristeza. E por ser também uma menina ali que demorou pra crescer, demorou pra se importar com essa questão de crescer e tentar parecer igual as outras meninas eu fui muito mais feliz então ali quando eu tinha uns 14, 15 anos eu ainda me comportava assim, quando eu tivesse 13 no sentido de não se importar tanto com essa pressão. Isso foi uma ajuda na verdade de um grupo de amigas, que a gente não se importava, assim, a gente vivia

daquela maneira e estava tudo bem, sabe? Então, isso trouxe muito mais felicidade para a minha adolescência.

Gabriela (28:53)

E sem falar também que na escola, ali, é um momento que a gente vai todo dia, passa cinco horas, né? E pelo menos eu comecei a estudar no pré dois, e fui até o nono ano ali em determinada escola, que foi só a mesma. Então a gente criou um vínculo muito grande com as pessoas, praticamente 10 anos que eu passei sempre com as mesmas pessoas, então ali eu tenho basicamente a amizade de 14, 15 anos já, sabe?

Gabriela (29:29)

Eu tinha dito mas também entra um pouco no que já foi falado, né? Essa questão de sentir a pressão, né? De todo mundo, de você não ser tão... Não pode ser tão autêntico porque senão você não vai ser aceito em determinada situação ou por medo de você não estar fazendo certo, porque a gente quer acertar, a gente não quer dar decepção para os pais, aquela coisa toda, né? Mas eu também tenho bastante momentos felizes porque nessa fase, meus pais decidiram morar longe, eu fiquei morando com a minha tia, então a escola foi um lugar de apego. Então por mais que lá a gente sofresse essa pressão toda, eu ainda assim me sentia muito feliz por ter um certo apoio, né? Mesmo que fosse daquele jeito. A gente tinha momentos felizes, tinham momentos que eu me sentia tipo, ah, o meu grupo não aceita exatamente você daquele jeito ali, faz uma crítica ali e aqui, mas de vez em quando dá risada disso, então tá tudo certo então foi mais ou menos assim.

Guia da roda de conversa (30:29)

Pelo que eu entendi, tem três instâncias que vocês estão citando que são importantes para a felicidade ou tristeza, que é a instituição família, instituição escola, instituição grupo de amigos, né? O que eu ia perguntar, era uma pergunta muito importante, na verdade. Vou ter que voltar a ela depois. E essa passagem da infância... Ah, lembrei. Agora lembrei. Então, vocês estão falando de eventos externos que geram alguma questão emocional, felicidade e tristeza. Mas vocês acham que existe um componente social para a felicidade ou para a tristeza? Quero dizer o seguinte. Tipo, alunos de licenciatura de Minas, poderiam dar respostas

diferentes a de vocês ou são experiências mais ou menos universais? Alunos de licenciatura de Física em Manaus, poderiam dar a mesma resposta que vocês ou não? Quero saber se existem componentes, vocês acham que existem componentes sociais que influenciam a felicidade para além da história individual de cada um. Quais componentes sociais? Sei lá, camada social, regionalidade, componente político, econômico, valores mais ou menos tradicionais, eu não sei. Ou não, vocês acham que conta mesmo é a história do indivíduo?

Fernando (32:25)

Para mim um dos fatores que têm mais influência é a cultura, não é? Não necessariamente a cultura do lugar. Depois do meu fundamental, o gesto que houve no ensino médio foi algo bem diferente. A cultura do IFSC, que eu sei que foi bem diferente, e eu pude fazer amigos e eu... Na verdade eu não fiz todos os amigos na sala, eu fiz só um grupo de amigos e nesse grupo de amigos a gente falava do que a gente gosta, a gente fazia o que a gente gostava e a gente era bem livre um com o outro. Pra mim a cultura da sala ou a cultura da escola, além da cultura dos alunos, das próprias pessoas, influencia bastante. Se for pensar em cultura de diferentes nacionalidades, acho que fica mais fácil de pensar. Porque é bem conhecido que tem países muito mais conservadores e fechados e países muito mais amigáveis e abertos. E... Para mim, sempre que você tem um indivíduo e uma cultura geral você vai ter algum tipo de choque entre essas duas formas de pensar. Como é que eu posso dizer? Eu sou uma pessoa muito mais atraída, muito mais fechada e eu gosto das coisas que eu gosto. E eu não me dou bem em um ambiente em que é todo mundo muito amigável, muito família, todo mundo se abraçando e tentando se alegrar um com o outro. Eu não me dou bem nesse tipo de ambiente. E eu aposto que o contrário também não deve ser legal. Então, acho que esses dois tipos de cultura, a personalidade individual e a cultura dos outros influenciam bastante.

Amanda (34:30)

Pra mim também influencia... Na minha visão assim influencia muito porque... Na minha adolescência, pra passagem da maioridade, eu era muito rebelde... Na adolescência ali eu era muito rebelde... Muito rebelde... E tenho certeza que se eu estivesse em outro contexto, em outro lugar, talvez eu não seria... As coisas que eu

fizesse não seriam uma rebeldia. Ou a forma como me foi ensinada, ou onde eu estava, talvez em outro contexto não seria uma rebeldia.

Guia da roda de conversa (34:56)

Tá dizendo em questão valores, por exemplo

Amanda (34:58)

Isso é cultura.

Guia da roda de conversa (35:01)

Mais alguém gostaria?

Gabriela (35:08)

E concordo acho que é um fator que com certeza soma positiva e negativamente, dependendo da situação e mesmo em situações controversas, sempre vai ter pessoas que vão tirar e são as boas e tem gente que não vai conseguir tirar. Mas sim nos cenários, a cultura, a situação social, financeira que a pessoa se encontra, isso muda completamente como que todo mundo vai se comportar em relação a ver felicidade nas coisas e isso vai refletir nas pessoas e como elas se sentem e eu acho que é um fator que também pega bastante nessa questão.

Gabriela (35:52)

Os ambientes sociais... Desculpa... Os ambientes socializadores.

Guia da roda de conversa (36:00)

Ah, sim.

Gabriela (36:01)

Também é um comum.

Guia da roda de conversa (36:04)

Sim.

Gabriela (36:08)

Eu acho que nessa questão... Eu acho que nessa questão em que a... A questão das pessoas irem para determinados lugares e além de serem, por exemplo, de outros estados. Eu vim pra uma cidade que não é tão longe e mudou totalmente e eu acho que tem muita essa mudança de cultura para outras cidades. Sai uma pessoa acostumada com aquilo, vai para outra e tem que se adaptar. Eu acho que isso muda bastante de lugar para lugar, porque ela tem que se adaptar àquele ambiente de novo para as coisas começarem a andar. Então, nessa questão do "ah, o social ele se interfere?" Eu acho que ele interfere sim, mas também a questão individual, nesse ponto, se torna um pouco mais forte também. Porque as pessoas lidam diferente com as mudanças, né? Então, eu acho que pra pessoa sair de um lugar em que ela tá confortável, e confortável de algum sentido, é tipo, é o ambiente que ela vive normalmente, né? E para, por exemplo, mudar de cidade ou mudar de escola, isso querendo ou não torna a pessoa um pouco infeliz porque ela vai chegar, ela vai ter que mudar tudo que ela fazia e tem pessoas que com a mudança... Eu, na questão, individual, eu não lido bem com isso porque mudanças pra mim são complicadas, sabe? Então eu acho que isso agrega também nessa questão social, para todo mundo ter experiências distintas, mas parecidas até certo ponto.

Amanda (37:59)

Outro fator que eu acho importante também é a questão econômica, acho que aqui na sala ninguém nunca passou fome... Alguém chegou a passar fome na infância ou na adolescência, assim?... Essa a questão você pode dizer melhor assim tipo... Tem outros problemas na vida também, além de amigos. É difícil, né? Você fica feliz quando não tem se o que comer. Precisa trabalhar ali, sei lá, com 10, 12 anos. Eu comecei a trabalhar com 13 anos, mas foi porque era como se fosse... Ah, pra ela criar responsabilidade. Foi o mercado dos meus tios. Foi isso que eu gostava não por necessidade.

Guia da roda de conversa (38:45)

Mais ninguém?... E essa mudança da juventude, da adolescência para a vida adulta, né, que sentimento vocês se alimentaram houve choque ou alguma mudança natural e... É hoje, o que é hoje felicidade para vocês e... Vamos partir hoje assim, como vocês se sentem felizes hoje. Por que sim, por que não?

Amanda (39:11)

Acho que não é um sentimento contínuo, assim. Eu estava falando sobre a questão da palestra que teve. Não.. Estou feliz, não estou. Estou feliz, não estou. Não é, eu acho que é só estar vivendo e trabalhando. Eu, pelo menos, tenho uma convivência com os meus amigos, onde eu saio para o bar para beber. Então isso me deixa feliz. Mas eu não fico pensando se isso realmente é felicidade? Não é? Eu não penso nisso. Eu acho que isso é questão de momento e não é um sentimento contínuo... Não é uma de você buscar felicidade vai ter sempre.

Guia da roda de conversa (39:56)

Que você pode fazer, se é que você pode fazer alguma, pra ser mais feliz

Amanda (40:04)

O que eu acho... Eu acho... É diferente do que na verdade geralmente acontece. O que eu vejo é que as pessoas normalmente tem felicidade quando tem poder, ou quando têm poder econômico, quando tem poder de dinheiro, poder de viajar, tem poder de não trabalhar, eu acho que essa questão de poder pode ser que você fique feliz mas também pode ser que você não fique feliz podendo às vezes, eu acho que é contraditório.

Guia da roda de conversa (40:35)

Mais alguém?

Letícia (40:44)

Eu acho que a gente não consegue reconhecer a felicidade agora mas quando a gente estiver sentindo triste a gente vai perceber que a gente era feliz, e no dia a dia assim eu não consigo perceber a felicidade só que eu consigo me sentir realizada em algumas coisas que eu desejei muito por exemplo o trabalho que eu estou hoje eu desejei muito, muito mesmo só que eu trabalhando eu não me sinto feliz, porque ainda é um trabalho. Mas eu não reclamo, assim, porque eu já tive trabalhos muito piores. Então, se eu for trabalhar algo muito pior eu vou lembrar que eu estava feliz naquele trabalho. Basicamente isso na vida adulta, é basicamente trabalho. Então, não tem muito o que comparar, mas quando eu agora no momento eu lembro quando eu era feliz estando na faculdade que eu estava antes e naquela faculdade

eu me sentia também muito estressada com muita raiva, muito triste e é isso basicamente.

Guia da roda de conversa (41:45)

Mais alguém?

Gabriela (41:48)

Então, eu... Eu... A minha transição foi muito contornada, mudança, sair da minha zona de conforto, sair da minha cidade, eu sou do interior, vim pra cidade grande, a gente passa por muita coisa, a gente se frustra muito porque a gente espera que a coisa vai acontecer de um jeito e acontece tudo que não era pra acontecer, acontece só que a gente começa a lidar e se você consegue passar por isso, né? Eu nunca tive problema de saúde, então eu acho que já aí já é um ponto positivo. Então eu só passei mesmo pelas frustrações e pelos problemas em si, né? Também fiz faculdade, não me senti... Cheguei no final, não me realizei com aquilo, me frustrei e pensei "puxa, foi perda de tempo". Aí você fala assim "não, e agora? Pra recomeçar? Como assim?" Só que daí, de repente, nesse recomeçar, eu passei a notar as pequenas coisas porque o tempo estava passando de toda forma e eu não consigo me lembrar de bons momentos enquanto eu estava fazendo na outra faculdade. Porque eu simplesmente queria chegar lá. Eu queria chegar no resultado final, eu queria estar formada, eu queria estar naquele cargo, naquela coisa e eu achava que a felicidade ia ser aquele momento e quando eu razoavelmente estava perto de chegar naquele momento já não me encontrei. Eu falei "eu não vou gastar mais tempo com essas coisas" então agora eu vou começar a fazer pequenas coisas que eu me sinta bem. Não é sobre estar feliz o tempo todo porque a gente não vai estar feliz o tempo todo. Mas é encontrar alegria nas pequenas coisas. "Ah, isso aqui eu não gosto." Se eu tiver que fazer, eu vou fazer da melhor forma que eu puder fazer. Mas tentar fazer as coisas boas, se importar menos com o que as pessoas dizem. Porque isso a gente carrega por muito tempo. Eu tinha muito medo de que a minha família pensar desistindo da faculdade que eu tinha feito recomeçando tudo do zero mas a partir do momento que eu falei não, mas essa é a minha vida é a minha escolha, é o que eu vou fazer daqui pra frente é como eu me sinto com relação a isso é que eu passei a entender que felicidade tá nessas pequenas coisas no dia que eu acordo e vejo um dia bonito eu falo "gente que

maravilha eu tô acordando bem, tô saudável eu posso ter o meu dia em paz, eu posso comer, eu posso, né, sabe, eu tenho hoje a oportunidade de fazer alguma coisa diferente e poder sentir esse momento" sabe, sentir as pessoas conversar, ter esses momentos. Eu acho que a felicidade volta a ser aquelas pequenas coisas que a gente via na infância, que a gente não sabia como dar valor e agora no tempo corrido a gente não tem tempo de sentir e quando você passa a sentir você se enche com uma sensação muito boa e pra mim a felicidade hoje na vida adulta é isso esses pequenos momentos em que eu consigo ver uma coisa bonita uma coisa que me remete a uma boa lembrança ou uma boa construção, uma boa conversa pra mim a felicidade hoje é isso.

Fernando(45:02)

Eu não consigo definir felicidade muito bem, mas eu tenho um monte de constatações que pelo menos é o que eu acho. O primeiro é que existe pra mim existe uma forma de "ser feliz", que é você esquecer das coisas. Que é justamente você se afundar em alguma coisa e não pensar na vida. Por exemplo, só jogar, só beber, só sair, alguma coisa assim, você esquece da vida. E apesar de não ser exatamente feliz, não é exatamente triste, você literalmente só não pensa. Muita gente faz isso com trabalho, só trabalho. Quanto à felicidade em si mesmo, eu sigo uma ideia um pouquinho mais budista, um pouco mais asiática, que é que mesmo que você consiga um pico de felicidade, ou se você está tentando obter alguma coisa, por exemplo, se o seu padrão de vida mudou, aumentou muito, você conseguiu um pico de felicidade, muito rapidamente aquele novo padrão de vida se torna seu padrão de vida normal. Então, a partir do momento que você volta ao que tinha antes, ou mesmo voltar um pouquinho melhor do que tinha antes, é terrível. É péssimo, se torna infeliz, né? Então, excluindo a situação em que você não tem nada, você não tem o que comer, parece que não tem muita relação entre ter dinheiro, ter bens e felicidade. Têm relação, é claro, com você gerar picos, né? Mas esses picos são temporários e logo eles somem. Um pouco do pensamento budista é que você não consegue ter muita felicidade sem também acabar trazendo muita infelicidade. Uma coisa meio que puxa a outra e vice-versa e para mim o que eu tenho visto como felicidade recentemente... Não é igual o que a mulher estava falando lá no Brasil do Centro da Felicidade, mas é algo do tipo estar satisfeito... Estar satisfeito como as coisas vão estar satisfeito com como sua vida é, o caminho

que você está seguindo. Porque não é exatamente aquela felicidade que você se sente bem com a vida, o levanto, tudo lindo. Mas é algo que você consegue seguir e não é ruim. Você só consegue continuar andando. Não é um grande esforço para continuar andando e você sabe mais ou menos onde está indo. Então você tem alguma certa satisfação, você tem alguma certa aceitação do caminho que você está indo. O que mais eu poderia falar? Bem, eu já coloco aqui que eu não estou bem satisfeito com o caminho que minha vida segue, eu não aceito muito bem o caminho que minha vida segue. Desde o final do semestre, na verdade minha vida tem sido meio que ladeira abaixo eu perdi o controle, eu não sei exatamente para que caminho que eu estou indo como que eu estou indo e nem exatamente o que eu quero e para mim não conseguir ter controle de onde eu vou pelo motivo que eu quero me traz a felicidade

João (48:50)

Eu acho que algumas coisas aqui me tocaram bastante nessa questão que vocês falaram na ponta da questão da Gabriela e do pai dela Eu acho que eu passei pela mesma situação, mas foi uma coisa mais... Não, foi uma coisa envolvendo o alcoolismo mas foi uma questão mais judicial em que os meus dois anos de idade até os meus sete anos de idade era polícia dentro de casa, era juiz, era bombeiro, era um monte de coisa assim e eu tendo aquela situação e a minha avó tentando me proteger e ela tentando me proteger, minha mãe e meu pai me ameaçando e vindo com o advogado, vindo com a polícia, vindo com todo mundo lá em casa e aí hoje eu paro e penso "cara, eu sou forte né?" Porque tipo, putz cara, eu passei por muita coisa sabe? Tipo meu, o meu pai chega pra minha mãe e fala na cara da minha mãe, esse piá não é meu filho não fui eu que fiz isso aí minha mãe... "Pô cara, mas a gente teve esse momento de... Não era pra ter acontecido, mas era o que aconteceu, então tá bom, vamos contar isso também aí eu nasci, aí ele chegou no hospital e foi lá e deu um tapaço na cara da minha mãe isso os próprios seguranças contavam na hora e aí ele queria avançar em cima da minha mãe e os dois seguranças do hospital pegaram ele e botaram ele pra fora e aí depois começou a briga "Por que isso? Por que e aquilo?". Hoje eu moro com uma pessoa que eu mais confio que eu dou a minha vida pela minha alma mas eu digo uma coisa pra vocês ela é a pessoa que eu mais penso "cara, eu sou chato, eu sou um ranho, eu sou tudo isso" mas ela me ama independente disso porque ela sabe todo o meu

contexto, sabe? E aí depois que eu passei por esses momentos, cara, pensa tu indo a uma blocagem, né? Lá no Miolo, cara, com o psicólogo. E aí o psicólogo dizia pra mim, na minha cara, cara, tu tem que ser desvinculado desse processo Mas eu tinha 5 anos Eu tava num processo, tipo, muito conflituoso, sabe? Da vida, sabe? Tipo, meu... E aí depois eu fui procurar, minha família procurou bastante especialistas pra tentar entender esse processo, porque até hoje eu tenho medo do meu pai. E se eu chegar perto dele, eu...

Guia da roda de conversa (51:35)

João, mas vamos voltar pra pergunta, que é a de agora, o de você é feliz? O que você entende como felicidade hoje?

João (51:45)

Eu entendo como felicidade sendo... Eu sei que eu não vou dar conta de tudo, né? E tá tudo bem. Se eu acordar feliz e ter algo pra comer, já me deixa feliz. Mas o que me magoa são pessoas que não tem do que comer e vão... O que eu posso fazer pra modificar isso? Mas eu não tenho esse poder pra fazer uma mudança. Se eu acordar hoje, antes de eu ir para a faculdade, meu gato tava me rodeando. Ele estava "miau, miau, miau". E aí eu entendi que aquele momento com ele já era suficiente, entendi... Eu tive um dia muito conturbado no trabalho, sabe? Tipo, meu, a máquina não ia, não sei o quê. E aí eu cheguei em casa e tirei tudo, cara, vou fazer o que eu gosto. Fui lá, peguei o meu gato, fui no mercado, comprei bergamota, sentei perto do riachinho da minha casa, comi o bergamota, e é assim, eu penso todos os dias, cara. Você vai levar alguma coisa daqui? Você vai levar a sua casa? Você vai levar o seu carro? Você vai levar a sua cama? Você vai levar algum material? Não, você não vai levar. Você vai levar só as coisas que você fez. Eu fico feliz já que eu posso fazer alguma coisa pela Giovanna. Eu sou grato pela Giovanna. Porque quando eu precisei ela estendeu a mão pra mim e falou "não, deixa a motinha lá em casa que eu cuido dela" porque eu realmente precisei e ela me deu esse apoio. Então hoje eu considero a Giovanna uma pessoa assim, cara, qualquer coisa que eu precisar ela vai tá prova, ela não vai responder na hora, mas quando ela ver a minha mensagem ela vai responder.

Guia da roda de conversa (53:33)

Então você está dizendo que os vínculos também fazem parte do que a gente consegue alcançar do termo felicidade?

João (53:44)

Também, porque tipo assim...

Guia da roda de conversa (53:47)

Não, mas aí vamos focar, porque você não quis falar...

Amanda (53:50)

É uma ideia de o que eu posso fazer por mim hoje, né? É viver a felicidade do futuro. Porque quando tu percebes, a felicidade tá no passado. Sim. É o que eu posso fazer por mim hoje.

Guia da roda de conversa (54:04)

Tem um psicólogo que fala que a felicidade nunca está onde eu estou. Eu acho que tem que resumir um pouco o que nos falaram aqui. Tem mais alguma coisa que vocês queiram contribuir?

Amanda (54:20)

Leia o Nietzsche. Ele fala para abraçar a tristeza, que daí vem a felicidade

Guia da roda de conversa (54:26)

Ele fala isso?

João (54:29)

A gente sempre pensa assim. Eu agora tô indo na terapia toda sexta-feira. Graças ao meu chefe na empresa. Eu cheguei pra ele e falei assim "cara, me ajuda porque eu realmente não estou conseguindo mais me ajudar. Eu estava extremamente estressado. Estava no ponto da vida essa semana passada. Eu até adivinhei, não tô... A Giovanna percebeu, no meu déficit de memória A Giovanna também percebeu isso, que eu tava a meia hora todo mundo percebeu isso e agora parece que aos pouquinhos a minha vida tá entrando num caminho, sabe? "É, meu chefe tá

feliz comigo, eu tô trabalhando feliz, tô entregando meu potencial" Falo pra ele "Cara, hoje eu não consegui entregar, mas tá tudo bem, amanhã eu vou tentar dar um jeito de entregar pra ti" e aí, ontem ele veio com a notícia, "parabéns cara, o grupo aqui entregou a meta" "Mais de 100% da produção estimada, mesmo E aí eu pensei "Putz, mas eu poderia ter entregado mais" Não, não, você fez o possível que você conseguiu, tá tudo bem". É isso, você não precisa dar conta de tudo, você precisa caminhar cada dia a um passo vai ter dia que eu não vou acordar bem hoje de manhã. Eu acordei, tipo, pensei, cara, não vou nem descer da cama, mas sim, eu preciso trabalhar porque eu preciso de dinheiro e o capitalismo me explora, porque eu tenho contas a pagar. Tá por aí, não traz para ensinar para a gente? Não, não traz.

Guia da roda de conversa (56:12)

A gente vai ter que interromper inclusive porque já tomou parte do horário de vocês. Muito obrigada, de verdade. Acho que foi muito interessante, acho que vocês vão achar interessante a discussão que o grupo vai fazer em torno do discurso de vocês, tá bom? Lembrando que todas as identidades serão preservadas. Obrigada, viu? Passa pra mim, tipo, agora, por gentileza.

Gabriela (56:36)

Yuppie!