

A FELICIDADE SOB A PERSPECTIVA DA NEUROCIÊNCIA E DA PSICOLOGIA POSITIVA: CONTRIBUIÇÕES PARA A COMPREENSÃO DO BEM-ESTAR HUMANO

Jane Kleide Cavalcanti da Silva¹

Rozineide Iraci Pereira da Silva²

RESUMO: Esse estudo teve como fundamento avaliar as contribuições da Neurociência e da Psicologia Positiva para a compreensão da felicidade, discutindo suas bases biológicas, psicológicas e comportamentais, assim como seus resultados para o desenvolvimento humano. Baseia-se a uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório-descritivo, baseada na análise crítica de obras clássicas e contemporâneas. Os resultados mostram que a felicidade não pode ser diminuída à uma simples presença de emoções positivas ou à ausência de emoções negativas, representando como um processo dinâmico resultante da interação entre sistemas cerebrais, processos emocionais, experiências subjetivas, relações sociais e construção de significado. Verificou-se significativa convergência entre a Neurociência e a Psicologia Positiva ao perceberem que o bem-estar depende tanto do apropriado funcionamento dos mecanismos biológicos quanto do desenvolvimento de competências psicológicas relacionadas ao propósito de vida, ao engajamento e à autorrealização. Observou-se também que crenças limitantes, padrões de autossabotagem e baixa autoestima influenciam diretamente na maneira como o cérebro interpreta a realidade, interferindo nos processos decisórios, regulação emocional e percepção do próprio bem-estar. Conclui-se que a associação entre os conhecimentos realizados pela Neurociência e pela Psicologia Positiva aumenta significativamente a compreensão da felicidade, oferecendo princípios científicos para intervenções ligadas à promoção da saúde mental, do desenvolvimento humano e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Felicidade. Neurociência. Psicologia Positiva. Bem-estar. Emoções. PERMA.

I

ABSTRACT: This study aimed to evaluate the contributions of Neuroscience and Positive Psychology to the understanding of happiness by discussing its biological, psychological, and behavioral foundations, as well as their implications for human development. It is based on a bibliographic study with a qualitative, exploratory, and descriptive approach, grounded in the critical analysis of both classical and contemporary literature. The findings indicate that happiness cannot be reduced to the mere presence of positive emotions or the absence of negative emotions. Rather, it is understood as a dynamic process resulting from the interaction among brain systems, emotional processes, subjective experiences, social relationships, and the construction of meaning. A significant convergence between Neuroscience and Positive Psychology was identified, as both perspectives recognize that well-being depends not only on the proper functioning of biological mechanisms but also on the development of psychological competencies related to purpose in life, engagement, and self-actualization. The study also found that limiting beliefs, self-sabotaging patterns, and low self-esteem directly influence the way the brain interprets reality, thereby affecting decision-making processes, emotional regulation, and the perception of personal well-being. It is concluded that the integration of knowledge from Neuroscience and Positive Psychology significantly enhances the understanding of happiness, providing scientific foundations for interventions aimed at promoting mental health, human development, and quality of life.

Keywords: Happiness. Neuroscience. Positive Psychology. Well-being. Emotions. PERMA.

¹ Graduanda do Curso de Ciências da Educação da Christian Business School (CBS). E-mail:

² Orientadora. Ph.D. Doutora em Ciências da Educação, professora orientadora da Christian Business School (CBS).

1 INTRODUÇÃO

A felicidade durante séculos foi entendida, com predominância, como um estado subjetivo ligado ao prazer, à satisfação pessoal ou à realização de desejos individuais. No entanto, com os avanços científicos nas áreas da Neurociência e da Psicologia Positiva, impulsionaram transformações importantes nessa compreensão, possibilitando que a felicidade passasse a ser analisada como um fenômeno complexo, multidimensional e biologicamente fundamentado.

Nesse contexto, a Neurociência tem ajudado significativamente na compreensão dos mecanismos responsáveis pela regulação das emoções, da motivação e da memória.. Pesquisas a respeito do funcionamento cerebral mostram que experiências emocionais positivas estão ligadas à ativação de circuitos neurais associados à recompensa e à aprendizagem. Enquanto, estados prolongados de estresse e medo podem alterar o equilíbrio neuroquímico, prejudicando funções cognitivas essenciais e impactando negativamente a percepção subjetiva de felicidade. Dessa maneira, entender como o cérebro produz, interpreta e regula as emoções tornou-se importante para explicar os processos envolvidos na construção do bem-estar.

A Psicologia Positiva surgiu como um relevante movimento científico focado no estudo das potencialidades humanas. Diante disso, a felicidade passa a ser reconhecida como resultado do fortalecimento de emoções positivas, do engajamento, do propósito de vida e da realização pessoal.

2

Entre os principais referenciais teóricos dessa abordagem destaca-se o modelo PERMA que retrata uma das formulações mais importantes para a compreensão científica do bem-estar. De acordo com esse modelo, a felicidade decorre da interação entre cinco dimensões importantes: emoções positivas (Positive Emotions), engajamento (Engagement), relacionamentos (Relationships), significado (Meaning) e realização (Accomplishment).

Embora desenvolvidas em campos científicos distintos, as contribuições da Neurociência e da Psicologia Positiva evidenciam pontos relevantes de convergência.

Enquanto a primeira busca explicar os mecanismos biológicos que sustentam as emoções, a aprendizagem e os comportamentos adaptativos, a segunda empenha-se na identificação das condições psicológicas capazes de ajudar no florescimento humano. Isso permite entender a felicidade concomitantemente como fenômeno neurobiológico e psicossocial, consequência da interação contínua entre cérebro, corpo, emoções e cognição.

Antônio Damásio representa um dos principais contribuidores para os pontos de aproximação entre essas duas áreas do conhecimento. Ao mostrar que razão e emoção constituem processos inseparáveis, o autor rompe com ideias dualistas que historicamente separavam cognição e afetividade. Dessa forma, o bem-estar deixa de ser entendido somente como uma experiência psicológica, passando a ser compreendido como expressão do equilíbrio funcional dos sistemas biológicos responsáveis pela preservação da vida.

A relevância deste estudo justifica-se pela importância de integrar conhecimentos realizados por diferentes áreas científicas para aumentar a compreensão sobre a felicidade e suas implicações para a saúde mental, a educação e o desenvolvimento humano. Já que, compreender os fatores que ajudam no bem-estar é essencial para fundamentar intervenções capazes de fortalecer competências emocionais, cognitivas e sociais.

2 METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, natureza básica e objetivo exploratório-descritivo, desenvolvida com o objetivo de avaliar, integrar e discutir as principais contribuições da Neurociência e da Psicologia Positiva para a compreensão científica da felicidade. Fundamentada na necessidade de reunir conhecimentos elaborados em diferentes áreas do saber, possibilitando uma análise crítica das convergências teóricas existentes entre os processos cognitivos, emocionais e comportamentais relacionados ao bem-estar humano.

3

A pesquisa bibliográfica constitui como uma metodologia relevante para estudos de natureza teórica, visto que possibilita a sistematização, comparação e interpretação crítica do conhecimento já realizado a respeito de determinado fenômeno. Nesse sentido, o estudo procurou compreender como diferentes referenciais científicos esclarecem acerca da felicidade, identificando aproximações, divergências e complementaridades entre autores que contribuíram significativamente para o avanço das investigações sobre o tema.

Foram realizados estudos que discorrem acerca dos conceitos contemporâneos de felicidade, inteligência emocional, autoestima, crenças e qualidade de vida, possibilitando um entendimento amplo e interdisciplinar do fenômeno.

Inicialmente foi feita a leitura exploratória das obras, posteriormente a leitura analítica e interpretativa, buscando encontrar conceitos recorrentes, relações entre os autores e fundamentos teóricos comuns. Em seguida, essas informações foram organizadas em eixos temáticos que estruturam a discussão realizada neste artigo.

Preferiu-se por uma abordagem interpretativa, priorizando não somente a descrição das teorias, mas sobretudo o estabelecimento de relações entre elas. Dessa maneira, procurou-se entender como os diferentes autores explicam a felicidade, quais elementos apresentam convergência e em que aspectos suas perspectivas se complementam. Isso possibilitou construir uma discussão crítica sobre as bases biológicas e psicológicas do bem-estar, demonstrando que os conhecimentos realizados pela Neurociência e pela Psicologia Positiva são mais complementares que excludentes.

Embora esta pesquisa não envolva seres humanos nem procedimentos experimentais, foi percebido o rigor científico na utilização das fontes consultadas, considerando os princípios éticos ligados à produção acadêmica, principalmente quanto à correta função das ideias aos respectivos autores e à interpretação fiel de seus pressupostos teóricos.

Por fim, a revisão bibliográfica crítica se mostrou apropriada ao objetivo do estudo, pois possibilitou integrar diferentes perspectivas científicas acerca da felicidade, oferecendo um entendimento ampliado do fenômeno. Com base nisso, foi possível criar uma discussão com fundamento a respeito dos mecanismos neurobiológicos e psicológicos do bem-estar, assim como suas implicações para o desenvolvimento humano.

3 A FELICIDADE COMO FENÔMENO NEUROBIOLÓGICO E PSICOSSOCIAL

4

A felicidade avaliada por diferentes referenciais teóricos converge para a compreensão de que o bem-estar compõe um fenômeno multidimensional, feito pela interação entre processos neurobiológicos, experiências emocionais, interpretações cognitivas e construção de significado. Embora Neurociência e Psicologia Positiva tenham origens diferentes, ambas seguem na direção de uma concepção integrada do ser humano, na qual cérebro, emoção, corpo e ambiente determinam relações permanentes de influência recíproca.

As concepções antigas possuíam, predominantemente, a ideia de que ser feliz significava experimentar prazer contínuo ou evitar experiências negativas. No entanto, com o passar dos anos essa visão tornou-se limitada e a felicidade passa a ser entendida como resultado da capacidade do indivíduo de se adaptar às experiências da vida, regular suas emoções, construir vínculos significativos e atribuir sentido às próprias vivências.

Para Seligman (2011), a felicidade não se resume a um sentimento repentino de alegria, tão pouco a uma ausência de sofrimento. Ela é percebida de maneira complexa, distribuída em redes neurais. Dessa forma, envolve processos de avaliação emocional, de

motivação, de regulação cognitiva, de memória, de aprendizagem e de vínculo social. Assim, a felicidade é um estado funcional de adaptação e de equilíbrio, que se sustenta por mecanismos biológicos e psicossociais.

Na perspectiva desse autor a felicidade é um processo de desenvolvimento contínuo, e não uma emoção isolada. Já que o florescimento humano depende da integração de múltiplas dimensões capazes de sustentar uma vida plena.

Enquanto de acordo com Shahar (2019, p.46), “A felicidade é uma persecução que vale a pena, seja como um fim em si ou como um meio para atingir outros fins”. Para o autor, a felicidade não corresponde a um estado permanente de euforia, mas à capacidade de integrar prazer e propósito em uma mesma trajetória de vida. Assim, o bem-estar deixa de depender exclusivamente das recompensas imediatas e passa a se relacionar à construção de objetivos que estimulem o crescimento pessoal e o sentido existencial.

Outro aspecto relevante se trata do caráter adaptativo das emoções negativas. Diferentemente da ideia de que felicidade pressupõe ausência de tristeza, medo ou frustração, essas emoções exercem funções essenciais para a sobrevivência e para o desenvolvimento humano.

Para Damásio (2012) as emoções e sentimentos exercem um papel central na tomada de decisão e na construção da consciência. A partir disso, pode-se compreender que a felicidade não é somente um estado emocional momentâneo, mas sim um processo neurobiológico complexo, influenciado por fatores internos e ambientais, como exemplo, um contexto escolar.

Com isso, a felicidade não deve ser compreendida como um estado dependente de condições externas ou da ausência de sofrimento, mas como um fenômeno subjetivo que emerge da capacidade humana de atribuir sentido às experiências vividas.

4 O MODELO PERMA SOB A PERSPECTIVA NEUROBIOLÓGICA

O modelo PERMA, proposto por Martin Seligman, representa uma das mais relevantes contribuições da Psicologia Positiva para a compreensão científica da felicidade. Esse modelo estrutura o bem-estar em cinco dimensões: Emoções Positivas (Positive Emotions), Engajamento (Engagement), Relacionamentos (Relationships), Sentido (Meaning) e Realização (Accomplishment).

De acordo com Seligman (2012), a presença equilibrada desses cinco elementos ajuda no florescimento humano, permitindo que o indivíduo desenvolva uma vida satisfatória, resiliente e psicologicamente saudável.

O primeiro elemento do modelo, Emoções Positivas, é a consequência do funcionamento harmonioso dos sistemas responsáveis pela regulação biológica. Quando o cérebro interpreta determinada experiência como benéfica à sobrevivência e ao equilíbrio interno, gera marcadores somáticos positivos que possibilitam futuras decisões adaptativas. Assim, emoções positivas funcionam como sinais biológicos que orientam o indivíduo para situações potencialmente benéficas.

Enquanto, Engajamento é associado ao estado de flow, caracterizado pela completa imersão em uma atividade, em que a percepção do tempo fica reduzida e a atenção permanece totalmente concentrada na tarefa. Já que o indivíduo fica em elevado envolvimento cognitivo e emocional, melhorando o desempenho, a criatividade e a satisfação intrínseca.

Isso é relacionado pela Neurociência como a interação entre a Consciência Central e o Self Autobiográfico. A Consciência Central é a percepção imediata do organismo diante do momento presente, por outro lado o Self Autobiográfico organiza memórias, identidade pessoal e projeções futuras. Diante disso, quando estamos no estado de intenso engajamento há uma redução temporária da influência do Self Autobiográfico, possibilitando que os recursos cognitivos sejam direcionados à experiência presente.

Já nos Relacionamentos o ser humano prospera por meio das conexões interpessoais, sendo os vínculos afetivos um dos mais importantes do bem-estar. A felicidade, nesse modelo, emerge das relações de confiança, cooperação, pertencimento e apoio mútuo.

6

Damásio (2018) aumenta esse entendimento ao explicar que a vida em sociedade compõe uma necessidade biológica sustentada pela homeostase social, na qual emoções como empatia, confiança e cooperação ajudam na manutenção do equilíbrio. Dessa forma, os relacionamentos deixam de representar apenas fatores psicológicos de proteção e passam a serem entendidos como mecanismos neurobiológicos importantes para a preservação da vida e o funcionamento saudável do cérebro.

O quarto elemento do modelo, envolve o sentimento de pertencimento, significado de contribuir para algo maior do que seus interesses imediatos. Essa dimensão transcende a busca por prazer e direciona o comportamento para objetivos capazes de conferir propósito à existência. Na perspectiva de Damásio (2011), esse processo relaciona-se ao desenvolvimento do Self Autobiográfico.

Enquanto, o quinto componente busca alcançar a satisfação e fortalecimento da percepção de suas competências. A realização representa, assim, um motivador intrínseco capaz de impulsionar crescimento pessoal e desenvolvimento contínuo.

Sob a ótica neurocientífica, a realização envolve a integração dos sistemas cerebrais ligados à motivação, ao planejamento, à memória e à recompensa. Logo, a cada objetivo alcançado os circuitos neurais responsáveis pela aprendizagem e pela expectativa de sucesso futuro são reforçados. Assim, conquistas sucessivas nutrem um ciclo virtuoso no qual a competência percebida, a motivação e o bem-estar passam a reforçar-se mutuamente.

Por fim, essa aproximação entre Neurociência e Psicologia Positiva mostra que promover emoções positivas, favorecer o engajamento, fortalecer relacionamentos, construir sentido e estimular realizações pessoais representa um favorecimento no equilíbrio funcional dos sistemas biológicos que sustentam a vida.

5 HEDONIA E EUDAIMONIA

Debater acerca da felicidade nos traz uma perspectiva importante que se refere à distinção entre as perspectivas hedônica e eudaimônica do bem-estar. Embora frequentemente apresentadas como abordagens opostas, elas representam dimensões complementares da experiência humana.

Ryff (1989) propõe o conceito de bem-estar psicológico eudaimônico, embasado na realização do potencial humano. Nessa perspectiva, a felicidade passa a ser compreendida como consequência do crescimento pessoal, da competência de estabelecer relações positivas, do domínio sobre o ambiente, da autonomia, da existência de um propósito de vida e da autoaceitação. Essas seis dimensões demonstram como ocorre um funcionamento psicológico saudável e refletem um processo constante de desenvolvimento humano.

Em si tratando da felicidade na visão de Omais (2018), o autor ressalta que:

A felicidade hedônica vem da busca do prazer imediato e da redução do sofrimento e da dor, enquanto a felicidade eudaimônica seria uma felicidade mais duradoura, que vem na busca do bem moral, de uma vida mais plena e significativa e de uma seleção dos desejos a serem realizados.

Sob essa perspectiva, é possível perceber o motivo pela qual as experiências, exclusivamente, hedônicas possuem tendência a produzir satisfação transitória. As emoções positivas desempenham papéis importantes na manutenção da motivação e do equilíbrio emocional. No entanto, quando dissociadas de objetivos relevantes, dificilmente sustentam bem-estar ao longo do tempo. Por outro lado, experiências eudaimônicas fortalecem a identidade pessoal, ordenam a memória autobiográfica, gerando efeitos mais consistentes sobre a qualidade de vida.

Damásio, por sua vez, explica em suas obras que o cérebro organiza de maneira contínua as vivências em narrativas coerentes, incluindo memória, emoções, identidade e expectativas futuras. Isso possibilita que acontecimentos isolados obtenham significado dentro da história de vida do indivíduo, beneficiando a estabilidade emocional e adaptação ao ambiente. Dessa forma, a construção de sentido não simboliza apenas uma elaboração

filosófica, mas um mecanismo funcional do cérebro humano.

Apesar dessas diferenças, os componentes hedônico e eudaimônico não devem ser compreendidos como categorias excludentes. Pelo contrário, ambos coexistem e se fortalecem mutuamente. Estados de alegria e prazer aumentam recursos cognitivos e emocionais, enquanto uma vida focada por significado amplia a frequência de emoções positivas e a satisfação com a própria existência. Essa relação recíproca demonstra que indivíduos engajados em atividades significativas constantemente apresentam elevados níveis de bem-estar, mesmo diante de desafios e períodos de sofrimento.

Por fim, o prazer permanece sendo uma dimensão importante do bem-estar. Porém, a felicidade duradoura depende da capacidade de desenvolver potencialidades, de construir sentido, de estabelecer relações saudáveis e de manter crescimento contínuo ao longo da vida. **SABOTADORES, CRENÇAS E AUTOESTIMA: IMPLICAÇÕES PARA O BEM-ESTAR**

8

As crenças não são definidas somente como pensamentos lógicos, mas sim como princípios norteadores que dão significado à nossa existência. De acordo com Dilts (1993, p.24):

As crenças representam uma das estruturas mais importantes do comportamento. Quando realmente acreditamos em algo, nos comportamos de maneira congruente com essa crença.

A forma como o indivíduo compreende suas experiências exerce influência decisiva sobre sua percepção de bem-estar. Dessa forma, crenças pessoais, padrões de pensamento, mecanismos de autossabotagem e autoestima compõem importantes mediadores entre os acontecimentos da vida e a resposta emocional produzida pelo cérebro.

Dilts (1993) dividiu as crenças em três tipos: crenças sobre causas, crenças sobre significado e crenças sobre identidade.

A primeira, crenças sobre causas, será declarada quando for determinado “o que faz algo acontecer”. Para Dilts (1993, p.28):

A palavra “porque” (implícita ou explícita) geralmente indica uma crença sobre causa. [...] Crenças sobre a causa passam pelos filtros da nossa vivência. Se acreditamos que “x” é a

causa de alguma coisa, nosso comportamento vai ser direcionado para fazer com que “x” aconteça ou impedir que aconteça, no caso de consequências negativas.

Já a segunda, crenças sobre significado, representa o significado que determinado acontecimento tem, ou seja, determina o que “faz algo acontecer”. Segundo Dilts (1993, p.29):

As crenças sobre significado causarão comportamentos congruentes com a crença. Se acreditamos que a dificuldade de parar de fumar tem a ver com lados nossos que ainda não foram integrados, faremos tudo para integrá-los. Se acreditamos que somos fracos, não faremos nenhum esforço para integrá-los.

As crenças sobre identidade, por sua vez, vai incluir a causa, o significado e os limites.

Essa crença é explicada por Dilts (1993, p.29) como:

Ao modificar suas crenças sobre sua identidade, a pessoa muda, de alguma maneira. [...] exemplos de crenças limitadoras de identidade: “não valho nada”, “não mereço sucesso” [...] Crenças sobre a identidade podem nos impedir de mudar, sobretudo porque nem sempre estamos conscientes delas.

Assim, a felicidade deixa de depender apenas das condições externas e passa a se relacionar à capacidade de reconhecer, regular e transformar os processos mentais que influenciam o comportamento cotidiano.

Segundo Chamine (2013), uma das maiores dificuldades ao desenvolvimento humano está na atuação dos chamados sabotadores, definidos como padrões mentais automáticos que levam a pessoa a compreender as situações de maneira excessivamente crítica, ameaçadora ou pessimista. Isso surge como estratégias adaptativas desenvolvidas ao longo da vida, contudo, quando continuam ativos de maneira predominante, passam a prejudicar os relacionamentos, a limitar o desempenho, e a reduzir a percepção de felicidade. Dessa forma, a mente pode agir tanto como principal aliada quanto como o principal obstáculo ao desenvolvimento humano.

Nesse contexto, as crenças funcionam como filtros cognitivos capazes de interpretar, selecionar e organizar as informações provenientes do ambiente. Logo, aquilo que o indivíduo acredita ao seu respeito, sobre os outros e sobre o mundo influencia de forma direta nas suas escolhas, seus comportamentos e sua capacidade de alcançar objetivos. Dito isso, as crenças agem como estruturas organizadoras da experiência humana, ajudando ou limitando o crescimento das potencialidades individuais.

Sob esse enfoque, a felicidade depende não só da intensidade das emoções positivas experienciadas, como também da qualidade das crenças que sustentam a interpretação dessas emoções. Crenças fortalecedoras ajudam nos comportamentos, aumentam a percepção de

autoeficácia e ampliam a disposição para persistir diante das dificuldades. Por outro lado, crenças limitantes têm a tendência para reforçar interpretações negativas da realidade, alimentando ciclos de medo, insegurança e desmotivação que comprometem o bem-estar psicológico.

Com isso, identificar a estrutura de pensamentos de um indivíduo permitirá descobrir como intervir de maneira eficiente nessas crenças. Dessa forma, transforma as crenças e fortalece a autoestima.

A autoestima opera como uma bússola interna. Caso esteja machucada, seu sistema de orientação fica focado na proteção, para que possa evitar a dor. Por outro lado, quando está bem, vigorada, seu sistema foca na aproximação. Alterar a autoestima de forma profunda é

mais complexo, visto que a autoimagem está ancorada no nosso subconsciente. E essa autoimagem reflete a crença de quem somos. Stahl (2024, p.94) relata:

Pessoas muito inseguras adquirem uma falsa visão de si mesmas nos primeiros anos de vida, em um período do qual não se lembram mais, por isso acreditam que tal visão falsa pertence a elas, com se fosse verdade. Essa crença é mais que um pensamento ou uma perspectiva, é um estilo de vida impregnado na pessoa.

Assim, pessoas que fortalecem narrativas negativas sobre si passam a interpretar novas situações de acordo com essas narrativas, alimentando ciclos de autocritica e reforçando a desvalorização. Isso explica o motivo pelo qual mudanças comportamentais feitas com superficialidade não produzem efeitos duradouros, já que precisam ser acompanhadas pela reconstrução das crenças de sustentação da identidade pessoal.

Por fim, a felicidade não resulta apenas das condições externas ou da predisposição biológica, mas também da forma como o indivíduo organiza cognitivamente sua vivência. A interação entre mecanismos cerebrais, crenças, emoções e processos de autorregulação mostra que o bem-estar faz parte de um fenômeno dinâmico e passível de desenvolvimento. Diante disso, promover a felicidade envolve não apenas estimular emoções positivas, como também ajudar na reconstrução de narrativas pessoais, no fortalecimento da autoestima e no desenvolvimento de competências que possibilite ao indivíduo utilizar seu potencial de maneira mais consciente e adaptativa.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como propósito avaliar as contribuições da Neurociência e da Psicologia Positiva para a compreensão da felicidade, procurando incorporar diferentes

referenciais teóricos que apresentem complementaridade na explicação do bem-estar humano. A análise da literatura possibilitou notar que a felicidade deve ser compreendida como um processo dinâmico resultante da interação entre mecanismos neurobiológicos, processos cognitivos, experiências emocionais, relações sociais e construção de significado.

Os resultados demonstraram que a Neurociência oferece importantes fundamentos para compreender os mecanismos biológicos envolvidos na produção, regulação e interpretação das emoções. Sob essa ótica, o bem-estar passa a retratar uma manifestação do funcionamento integrado entre cérebro, corpo e ambiente, fortalecendo a compreensão de que estados emocionais saudáveis ajudam na aprendizagem, na tomada de decisões, na criatividade e na qualidade das relações humanas.

A pesquisa demonstrou a relevância das crenças, da autoestima e dos mecanismos de autossabotagem na construção da felicidade. Sob a perspectiva neurocientífica, essas interpretações são continuamente fortalecidas ou mudadas pelas vivências experienciadas,

destacando que a felicidade pode ser desenvolvida mediante processos de aprendizagem, autorreflexão e reorganização cognitiva. Na educação, fortalecem a necessidade de ambientes emocionalmente seguros que beneficiam a aprendizagem significativa e o desenvolvimento das competências socioemocionais.

Apesar deste estudo ter viabilizado a integração de importantes referenciais teóricos, constata-se como limitação o fato de se tratar de uma pesquisa exclusivamente bibliográfica. A ausência de investigação empírica dificulta a observação direta dos fenômenos discutidos, mostrando a necessidade de estudos futuros que utilizem metodologias quantitativas, qualitativas ou mistas para apurar, em diferentes populações, as relações entre funcionamento cerebral, emoções, crenças, competências socioemocionais e felicidade.

Conclui-se, que a associação entre Neurociência e Psicologia Positiva representa um avanço significativo para a compreensão científica da felicidade. Essa compreensão aumenta as possibilidades de intervenção em diversos campos do conhecimento e reforça a necessidade de incentivar ambientes e práticas que beneficiem não só a redução do sofrimento, como também o desenvolvimento integral das potencialidades humanas.

REFERÊNCIAS

BEN-SHAHAR, T. **Aprenda a ser feliz: o curso de felicidade de Harvard**. Alfragide: Lua de Papel, 2019.

CHAMINE, Shirzad. **Inteligência Positiva**. São Paulo: Objetiva, 2013.

DAMÁSIO, António. **E o cérebro criou o homem**. Tradução de Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

DAMÁSIO, António. **O Erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DAMÁSIO, António R. **A Estranha Ordem das Coisas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

DAMÁSIO, António R. **O Mistério da Consciência**: Do corpo e das emoções ao conhecimento de si. Tradução de Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DILTS, Robert. **Crenças**: caminhos para a saúde e o bem-estar. São Paulo: Summus, 1993.

FRANKL, Viktor E. **Em Busca de Sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 36. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

OMAIS, Sálua. **Manual de Psicologia Positiva**. Tudo que você precisa saber sobre o movimento que vem mudando a forma de olhar o ser humano, despertando o melhor das pessoas e unindo: Ciência, Felicidade e Bem-Estar. Rio de Janeiro, Qualltymark Editora,

2018.

RYFF, Carol D. **Happiness is everything, or is it?** Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 57, n. 6, p. 1069–1081, 1989.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

STAHL, Stefanie. **A Criança que Existe em Você Deve Encontrar um Lar**. São Paulo: Sextante, 2020.

STAHL, Stephen M. **Prescriber's Guide: Stahl's Essential Psychopharmacology**. 8. ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2024.

VIEIRA, Paulo. **O Poder da Ação**. São Paulo: Gente, 2015.