

### O poder da gratidão



**Carlos José Coelho de Andrade,**  
oncologista clínico do HC I

**N**ão é a felicidade que nos torna gratos, mas a gratidão que nos torna felizes, dizia o psicólogo americano Martin Seligman. O oncologista clínico do INCA Carlos José Coelho, autor da palestra *O que a ciência tem a falar sobre felicidade*, diz que um dos segredos para essa conquista é cultivar hábitos que alimentem a percepção de bem-estar, e a gratidão é um deles. “A pessoa passa a enxergar o que tem, ao invés do que não tem”, disse.

“Há cinco elementos do bem-estar: Positividade, Engajamento, Relacionamentos, Significado e Realizações”, explicou Carlos José. Esses conceitos foram definidos por Seligman, e em inglês, formam a palavra PERMA (*Positive, Emotion, Engagement, Relationships, Meaning e Accomplishments*). “Ser grato está intimamente ligado à positividade”, afirmou o médico.

Carlos explica que a gratidão ativa o sistema de recompensas em nosso cérebro. “Esse



sistema é a base da satisfação e autoestima”, destacou. Segundo o oncologista, estudos sugerem que o ato de ser agradecido pode liberar neurotransmissores, que aumentam a sensação de prazer. “Por isso este exercício gera bem-estar. Uma boa dica é anotar, ao fim de cada dia, coisas positivas que aconteceram”, concluiu.

Nas próximas edições do *Informe INCA*, vamos abordar a importância do engajamento, dos relacionamentos, do significado e das realizações, para uma melhor qualidade de vida.



### DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor recebida por e-mail. Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

**Pão integral vegano (sem leite e ovos).** Enviado por Eliete Azevedo, chefe da Divisão Técnico-Assistencial do HC IV

- 1 litro de água morna (quase fria) - 2 colheres de sopa de fermento biológico para pão - 1 colher de sopa de açúcar demerara (pode ser açúcar cristal) - 2 colheres de sopa de sal - 1/2 xícara de óleo - 1 kg de farinha de trigo integral - Farinha de trigo comum para dar o ponto
- Opções a acrescentar: gergelim, linhaça ou chia.

Em uma vasilha coloque a água e acrescente o fermento, dissolvendo-o por completo. Coloque na sequência o açúcar, o sal, o óleo e os ingredientes opcionais. Por último, acrescente a farinha de trigo integral aos poucos até incorporá-la por completo. Para dar o ponto, acrescente a farinha de trigo comum até que a massa fique firme e desprenda das mãos. Se quiser, pode sovar para deixá-la macia. Deixe descansar por 30 minutos. Em seguida, faça os pães no formato de sua preferência e deixe crescer por mais 30 minutos. Asse em forno médio por aproximadamente 40 minutos. Por fim, verifique a cada 10 minutos o ponto de sua preferência.



### GALERIA INCA

A cada edição selecionamos uma foto enviada pelo leitor. Na próxima edição o tema será *Bichos*. Envie suas fotos para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br).



**TEMA: FESTAS | Festa de fim de ano da equipe da Divisão de Desenvolvimento de Pessoas (COGEP).** Foto enviada pelo analista em Ciência & Tecnologia André Khawaja.