

O engajamento pode ser motivo de felicidade



Na série *O que a ciência tem a dizer sobre felicidade*, vamos abordar a importância do engajamento, um dos cinco elementos para o bem-estar, segundo o psicólogo americano Martin Seligman, da Universidade da Pensilvânia. Seligman explica que o engajamento é a profundidade de envolvimento entre a pessoa e sua vida, relacionamentos, trabalho e lazer.

Para o oncologista clínico e autor da palestra que deu título a essa série, Carlos José Coelho de Andrade, o engajamento reflete o encontro das forças internas da pessoa com as atividades

com as quais ela está envolvida. Contudo, ele explica, outras variáveis podem interferir, como as referências locais, o clima organizacional e até mesmo o humor de um líder. “O círculo virtuoso, que ocorre quando conseguimos realizações ao manifestar nossas habilidades, é o que reforça o engajamento”, afirmou.

Os outros três elementos do bem-estar: relacionamentos, significado e realizações, que, em inglês, formam a palavra PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning e Accomplishments*), serão abordados nas próximas edições do *Informe INCA*.

Como ser uma pessoa mais engajada?

Entre as dicas para ser uma pessoa mais engajada está procurar dedicar-se em tudo o que faz, seja no trabalho ou em outras atividades. A postura diante de um desafio é o que faz a diferença entre o que pode ser entediante ou incentivador. Exercícios físicos praticados com frequência também aumentam a disposição para a vida. Pense nisso!



DICA DO LEITOR

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

Ilse Pietz, analista em Ciência e Tecnologia da Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT), sugeriu o passeio à Fortaleza de Santa Cruz, em Niterói, próximo à praia de Jurujuba.

Fotografia: Luiz Maron



“As visitas ocorrem de terça a domingo, das 9 às 17 horas. O ingresso custa R\$ 10 e a meia entrada, R\$ 5. A Fortaleza só pode ser visitada com guia, disponível a cada 30 minutos. Não é necessário agendar. A vista é espetacular! Quem for visitar de manhã pode aproveitar para almoçar no restaurante Berbigão, que fica na praia de Jurujuba. Os peixes e os frutos do mar são fresquíssimos, e os preços não são exorbitantes”. Fica a dica!



GALERIA INCA

A cada edição selecionamos uma foto enviada pelo leitor. Na próxima edição o tema será *Natureza*. Envie suas fotos para informeinca@inca.gov.br.



TEMA: BICHOS | *Selfie com o meu pet*. Foto enviada pelo médico Yung Gonzaga, que trabalha na Hematologia do HC I.