

Bons relacionamentos são mais importantes que fama e riquezas

Na continuação da série *O que a ciência tem a falar sobre felicidade*, vamos abordar o tema relacionamentos. Segundo o psicólogo americano Martin Seligman, da Universidade da Pensilvânia, ter amigos perpassa os outros quatro elementos do bem-estar, que são: positividade, engajamento, significado e realizações.

Um estudo da Universidade Harvard concluiu que poucos e bons relacionamentos são fatores que mais contribuem para a saúde e para uma vida boa, mais do que a fama e riquezas. A pesquisa acompanha, desde 1938, a vida de 724 homens de dois grupos:

formandos da própria Universidade e moradores dos bairros mais pobres de Boston. Os pesquisadores fizeram exames médicos, analisaram o cérebro dos entrevistados, ouviram os pais e, mais tarde, as mulheres e os filhos. Um dos resultados da pesquisa foi a confirmação de que pessoas que se sentiam mais satisfeitas com suas relações aos 50 anos foram as mais felizes aos 80 anos. Segundo um dos pesquisadores que fez parte do estudo, Robert Waldinger, 60% dos participantes ainda estão vivos e a maioria com mais de 90 anos.

Para o oncologista Carlos José Coelho, os relacionamentos são fundamentais e propiciam maior saúde



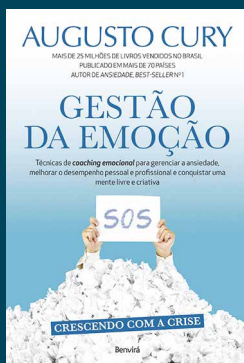
e felicidade, além de permitir um melhor enfrentamento das adversidades. “Diversos estudos demonstram o impacto dos relacionamentos em nosso humor e também fica claro como o suporte social melhora a sobrevivência em várias doenças”, afirmou.

+ NA ÁREA DO INFORME INCA NA INTRANET: Acesse o [link](#) da palestra O Que Torna a Vida Boa? Lições do Estudo mais Longo sobre a Felicidade, do pesquisador da Universidade Harvard Robert Waldinger.



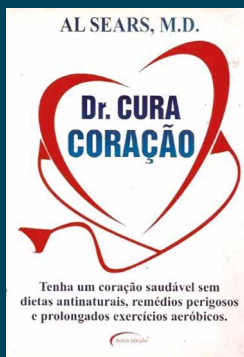
DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor. Pode ser um livro, uma receita culinária, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!



Osny Pereira Filho, analista em Ciência e Tecnologia, da Divisão de Planejamento, enviou duas sugestões de leitura.

“*Mens sana in corpore sano: mente sã, corpo são.* A famosa citação do filósofo romano Juvenal é minha inspiração para compartilhar com os colegas dicas de leituras que expressam o conceito do equilíbrio saudável no modo de vida de um ser humano na sua individualidade e coletividade. Os livros são *Gestão da Emoção*, do autor Augusto Cury e *Dr. Cura Coração*, escrito pelo médico Al Sears.”
Fica a dica!



GALERIA INCA

A cada edição selecionamos uma foto enviada pelo leitor. Na próxima edição, em comemoração ao Dia das Mães, o tema será *Mãe*. Envie suas fotos para informeinca@inca.gov.br.



TEMA: NATUREZA | Foto enviada pelo assistente em Ciência e Tecnologia André Luís de Coimbra, da Divisão de Suprimentos, tirada em *Foz do Iguaçu*.