

Em busca de uma vida plena de significados

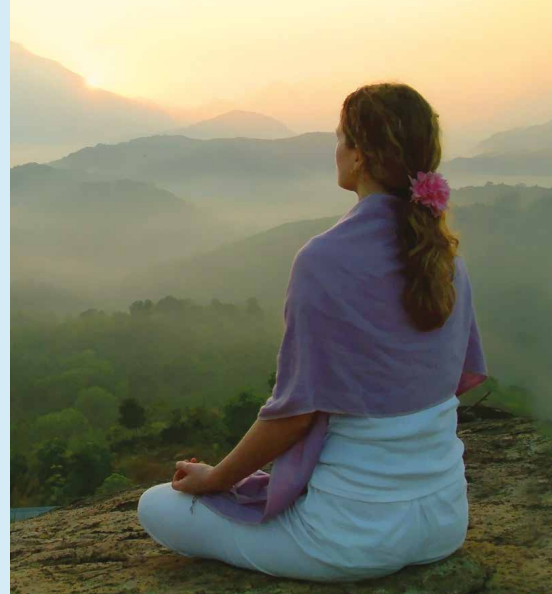
Para o psicólogo americano Martin Seligman, da Universidade da Pensilvânia, o quarto pilar para o bem-estar é o significado, que é a sensação de que a sua vida faz parte de algo maior. O caminho mais tradicional para alcançar esse sentimento é desenvolver o lado espiritual, seja por meio de uma crença religiosa, do altruísmo, da conexão à natureza, da meditação ou de práticas ligadas à criatividade.

Pessoas que têm significado e propósito em suas vidas são mais felizes.

Elas também sentem menos estresse, ansiedade e depressão. É um fator que guia a vida, dá um sentido pelo que lutar e proporciona um contexto para as metas estabelecidas. Acreditar que é importante para uma grande causa é outro caminho. Indivíduos que encontram no trabalho uma fonte de significado pessoal e social sentem que dão uma contribuição valiosa para a sociedade ou para a melhora do mundo de alguma forma.

É comum diante de acontecimentos importantes, tais como paternidade, meia idade, aposentadoria ou um trauma, que as perguntas “por que estamos aqui?” ou “o que é realmente importante?” surjam. Nunca é cedo ou tarde demais para começar a colocar o que é crucial em primeiro lugar.

Segundo o oncologista Carlos José Coelho, autor da palestra *O que a ciência tem a falar sobre felicidade?*, o significado de nossa vida ou do que



realizamos nos coloca em contato com o semelhante, a sociedade, o ambiente, o nosso planeta e o universo. “De certa forma, o significado que encontramos na nossa existência também se relaciona com nossas potências internas, pois quando as manifestamos temos mais chance de interagir melhor e, assim, reconhecer nosso papel no mundo”, orienta.



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!

Ilse Pietz, analista em Ciência e Tecnologia da Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT), sugeriu a visita ao Forte Duque de Caxias, no Leme.



“Poucas pessoas conhecem esse lugar. Funciona de terça a domingo, das 9h30 às 16h30. O ingresso custa R\$ 4,00, e a meia entrada, R\$ 2,00. Tem que ir com roupas e sapatos confortáveis, pois é necessário subir uma estrada asfaltada, o que leva uns 30 minutos. Essa estrada é toda ladeada por Mata Atlântica, e a vista do topo é sensacional! É recomendável levar sua garrafa de água para ir se hidratando no caminho. O telefone para contato é 2275-0100.”

Fica a dica!



GALERIA INCA

Envie suas fotos para informeinca@inca.gov.br.

A cada edição selecionamos um novo tema e uma foto. O próximo será *cachorros*.



TEMA: MÃE | Danielle Nogueira, epidemiologista da Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV), com sua filha.