

BEM-ESTAR

A ciência da felicidade

Estudos de longo prazo indicam que a qualidade das relações, mais do que fatores como sucesso profissional ou renda, está entre os principais preditores de bem-estar, saúde e longevidade

A felicidade deixou de ser apenas um tema filosófico para se tornar objeto de investigação científica. Nas últimas décadas, pesquisadores de diferentes áreas têm buscado compreender quais fatores influenciam uma vida mais satisfatória e saudável. Os resultados apontam para uma direção consistente: mais do que sucesso profissional, patrimônio ou conquistas individuais, elementos como qualidade dos relacionamentos, propósito de vida, saúde emocional e hábitos cotidianos exercem influência direta sobre o bem-estar e a longevidade. O interesse crescente pelo tema é respaldado por décadas de pesquisa. O Harvard Study of Adult Development¹, que acompanha participantes há mais de 80 anos, concluiu que a qualidade dos relacionamentos está entre os principais fatores associados à saúde e à satisfação com a vida. Na mesma direção, o relatório “Our Epidemic of Loneliness and Isolation”², publicado pelo U.S. Surgeon General, aponta que o isolamento social está relacionado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, depres-

são, ansiedade, declínio cognitivo e mortalidade precoce. A relevância das conexões humanas também ganhou destaque na edição de 2025 do World Happiness Report³, publicação anual produzida em parceria com a Organização das Nações Unidas (ONU). O relatório dedicou capítulos inteiros à influência dos relacionamentos, da convivência familiar, das refeições compartilhadas e dos comportamentos de cuidado sobre os níveis de felicidade e bem-estar das populações. Entre os achados, os pesquisadores observaram que pessoas que compartilham refeições regularmente com familiares, amigos ou comunidades tendem a apresentar níveis mais elevados de satisfação com a vida e maior sensação de pertencimento social. Os resultados reforçam uma visão cada vez mais presente na ciência da longevidade: saúde emocional não é construída apenas por fatores individuais, mas também pela qualidade das relações que sustentam a vida cotidiana. Sentir-se conectado, pertencente e apoiado tornou-se um dos indicadores mais consistentes de bem-estar físico e mental ao longo do tempo.



Uma construção diária

Segundo Clécio, um dos pontos centrais da discussão é compreender que felicidade não é resultado de acontecimentos extraordinários, mas da construção cotidiana de condições que favorecem equilíbrio e significado. “Muitas pessoas passam a vida esperando que a felicidade aconteça quando alcançarem determinado objetivo. As pesquisas mostram justamente o contrário: são

os hábitos, as relações e a forma como nos conectamos com a vida no presente que criam as condições para uma trajetória mais saudável e satisfatória”, afirma. A proposta da imersão é oferecer um espaço de pausa e reflexão para que os participantes compreendam como propósito, pertencimento, conexões humanas e autocuidado podem atuar como pilares de saúde e longevidade.

5 hábitos que destroem relacionamentos sem você perceber

Nem todo relacionamento termina por traição ou falta de amor. O desgaste costuma acontecer de forma gradual, impulsionado por comportamentos aparentemente inofensivos que, repetidos no dia a dia, enfraquecem a conexão do casal. A qualidade de uma relação se constrói muito mais nos hábitos cotidianos do que nos grandes gestos. Caio Bittencourt, especialista em comportamento afetivo e relacionamentos do Meu Patrocínio, maior plataforma Sugar Daddy e Sugar Baby da América Latina, explica: “A paquera e a sedução podem ser momentos muito estimulantes e prazerosos se ambos forem pessoas emocionalmente responsáveis e que queiram o melhor para o outro. Um ponto fundamental no momento em que se está conhecendo alguém são os acordos claros; o quanto antes todos forem transparentes quanto ao que buscam em um relacionamento, melhor.” O desgaste raramente acontece de uma só vez. Identificar comportamentos prejudiciais antes que virem padrão é uma das formas mais eficazes de preservar a saúde da relação. “Crescemos em um mundo em que as pessoas romantizam muito o relacionamento, mas esquecem do que realmente importa:

alguém que não só te ame, mas te apoie, te ajude profissionalmente, te incentive a crescer e a evoluir como pessoa” afirma o especialista. Caio também defende que todo relacionamento precisa de confiança como base. “Confiança significa acreditar em alguém e saber que essa pessoa sempre estará ao seu lado nos momentos bons e ruins. Também significa ser capaz de dizer a eles o que está pensando, mesmo que seja algo difícil de falar”. Cinco hábitos que podem estar sabotando seu relacionamento sem você perceber: **1. Usar o humor para fugir de conversas importantes** - Fazer piadas para aliviar tensão pode parecer inofensivo, mas quando vira padrão, assuntos importantes nunca são enfrentados. Com o tempo, o parceiro pode interpretar isso como falta de interesse. **2. Transformar a rotina em piloto automático** - É natural que os relacionamentos se tornem mais confortáveis depois da fase inicial. O problema é quando a rotina substitui completamente a novidade, os mesmos programas, sempre, podem fazer a relação perder energia. **3. Reclamar para os amigos em vez de conversar com o parceiro** - Desabafar com



terceiros adia conversas necessárias e impede a resolução de conflitos. Além disso, pode gerar desconforto se o parceiro descobrir que questões íntimas estão sendo discutidas fora da relação. **4. Duvidar constantemente das intenções do outro** - Questionamentos frequentes sobre promessas e compromissos transmitem desconfiança. Mesmo que o comportamento venha de ansiedade ou experiências passadas, ele faz o parceiro se sentir desacreditado e permanentemente à prova. **5. Transformar o relacionamento em uma disputa de pontos** - Contabilizar quem se esforçou mais, quem pediu desculpas por último ou quem contribuiu mais cria uma dinâmica de competição onde deveria existir parceria.