



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

**Uma Jornada para
Felicidade no Engajamento
no Trabalho**



RECOMEÇO



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Retornei as minhas atividades acadêmicas após uma tempestade na minha vida
autoconhecimento,
talento,
motivadores,
propósito,
forças de caráter
... o que me limitava.

Tracei um plano:

Estudar no INSPER, na FGV EASP, na Pensilvânia no EUA, me tornar uma **PESQUISADORA, CIENTISTA e Professora da FELICIDADE, especialista em bem-estar, performance, PHD em Felicidade sobre os Aspectos do Engajamento no Trabalho, Chefe de Departamento de Pesquisa para o bem-estar nas organizações públicas e privadas.**

- 2018: Aprovada no Processo Seletivo no INSPER e na Bolsa da Fundação BRAVA
- 2020: Aprovada no INSPER com defesa Felicidade como Política Pública, os impactos na saúde e na economia: formação de agenda
- 2020: Certificações pelo Instituto Feliciência em Happiness Skilss, no novo indicador de desempenho da ONU - FIB e em Neurociência da Felicidade; pelo Instiuto Flow em Practitioner em Forças de Caráter
- 2021: Mestranda na FGV EASP em Gestão para Competitividade Sustentável Linha de Pessoas com a Pesquisa em Felicidade e Retorno a PUCRS EAD em Psicologia Positiva, Bem-Estar e Autorrealização
- 2021: Aluna dos Fundamentos da PP da Universidade da Pensilvânia (Bolsa do Prof Martin Seligman)



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

CERTIFICAÇÕES

- Membro da IPPA (International Positive Psychology Associate)
- Membro da APPAL (Associação de Psicologia Positiva da América Latina)
- Pesquisadora Convidada do CNPQ FELLI - UFRPE
- Pesquisadora Assistente do PHD Marcelo Nóbrega da FGV EASP
- Agente de Desenvolvimento Sustentável PNUD - AGENDA 2030
- Embaixadora do Capitalismo Consciente
- Responsável pela Implantação do Programa Cidades Sustentáveis no município do IPOJUCA PE
- Membro do Presencing Institute - MIT
- Membro do Grupo de Estudos do VIA INSTITUTE sobre Espiritualidade

OMS

ESTIMA-SE QUE EM 2020,
A DEPRESSÃO SERÁ O
SEGUNDO MAIOR
PROBLEMA DE **SAÚDE**
PÚBLICA DO MUNDO

300

MILHÕES DE PESSOAS EM
TODO MUNDO SERÃO
AFETADAS

Maior causa de
afastamento do
trabalho no
mundo.

2

O Brasil segundo
das Américas



5,8 % DE BRASILEIROS

11,5 MILHÕES DE PESSOAS

**FICAMOS ATRÁS
APENAS DO EUA.
NA AMÉRICA LATINA
SOMOS O LÍDER.**

800 MIL CASOS DE SUICÍDIO POR ANO

MULHERES

Acomete mais do que nos homens

BRASIL

Só fica atrás da China e da Índia, países mais populosos do mundo

A CADA 4 MÃES

Uma terá depressão

TRANSTORNOS MENTAIS

14 Milhões de Brasileiros



NASCE O TEMA DA PESQUISA:

Felicidade como Política Pública

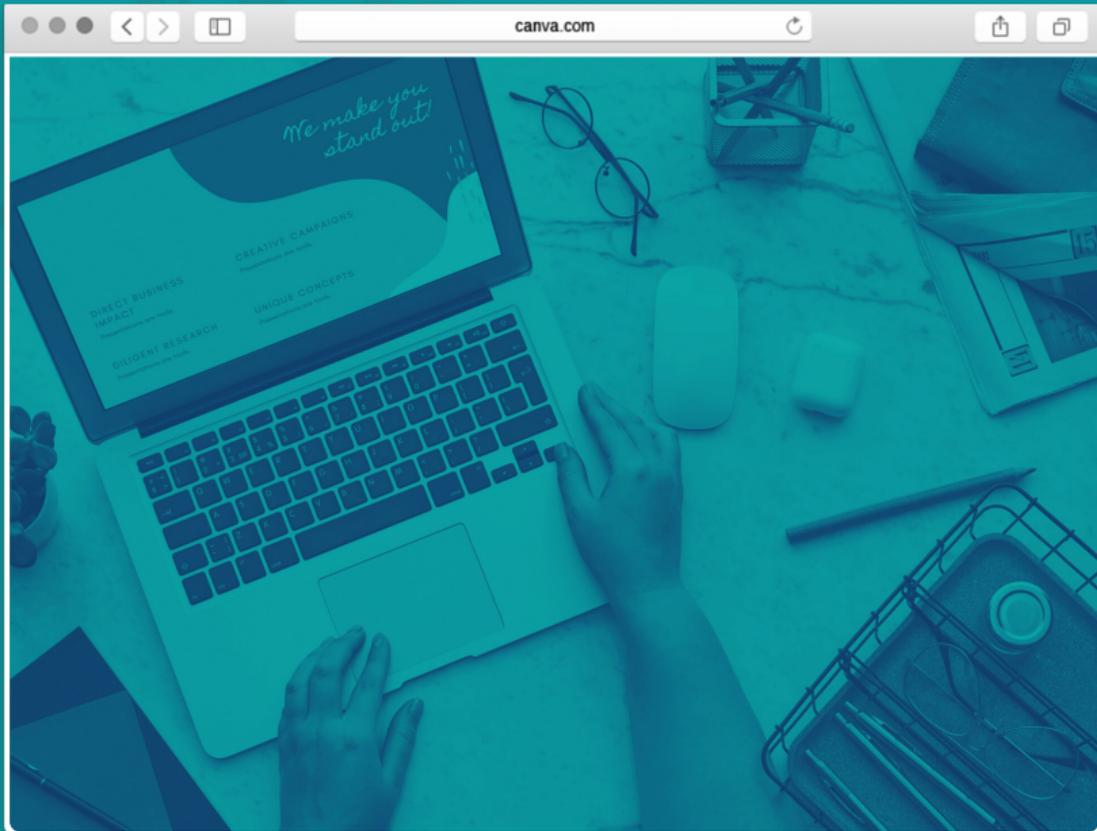
Estudar Felicidade num Centro de Referência em Políticas Públicas no meu país



UMA JORNADA, UMA TRILHA

- Artigos, livros, relatórios, documentos, documentários
- Certificações
- Nomes no Brasil e fora

Beber na fonte



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

PESQUISA

Profissionais da Área

Professores
Neurocientistas
Economistas
Academia

FELICIDADE É CIÊNCIA



A trilha da Felicidade
PATRÍCIA MARINHO

Especialização na PUCRS
em Psicologia Positiva,
Bem-Estar e
Autorrealização

Educação para Felicidade

Humaninar faz sentido

ceticismo

Conceito de FELICIDADE
Criar um canal de diálogo
sobre o tema

Não é abraçar
árvore
Não é um mundo
cor de rosa

Ano
2000

Apenas duas
décadas

O QUE É FELICIDADE

Ela é transdisciplinar

FILOSOFIA

NEUROCIÊNCIA

PSICOLOGIA POSITVA

ECONOMIA



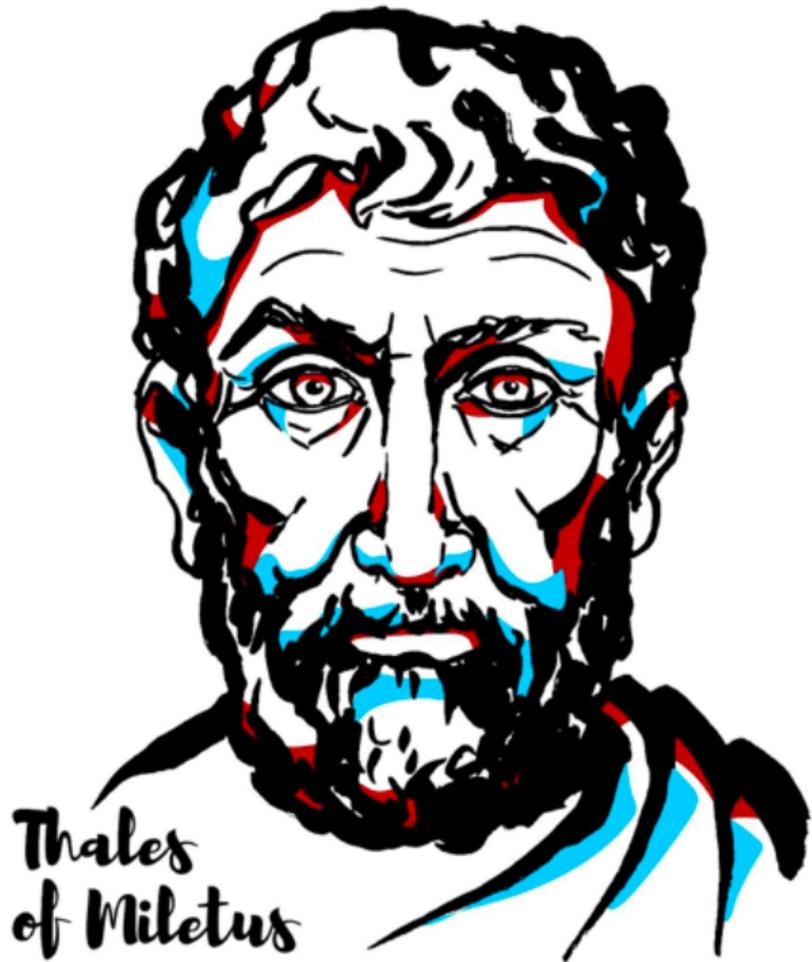
A trilha da Felicidade
PATRÍCIA MARINHO

O QUE É FELICIDADE



A trilha da Felicidade
PATRÍCIA MARINHO

FILOSOFIA



Thales
of Miletus



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

“É feliz quem tem corpo
são e forte, boa sorte e
alma bem formada.”

Thales de Miletus
624 a.C. - 548 a.C.



Socrates



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

“Uma vida que não é pensada não vale a pena ser vivida.”

Sócrates
(455 a.C. – 365 a.C.)

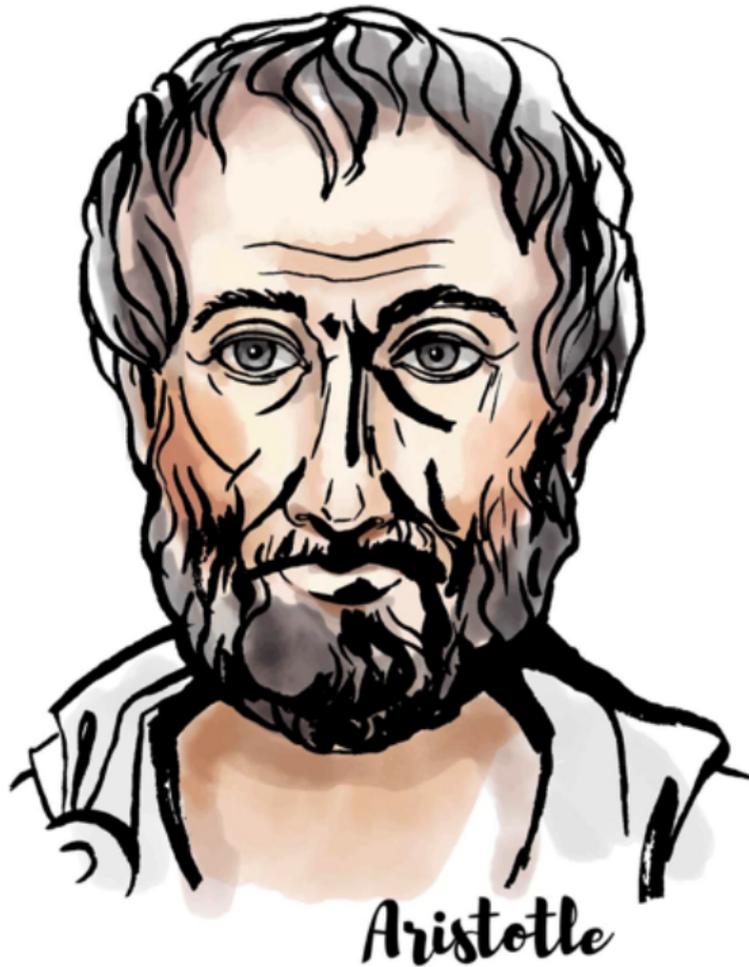


A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

“A função da alma é ser virtuosa e justa. Exercendo a virtude e a justiça se obtém a felicidade.”

Platão
(427 a.C. – 347 a.C.)



Aristotle



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

“Podemos ser felizes pelo Daemon (Virtude) e pelo Areté (Excelência).

E a Virtude das Virtudes é a Felicidade, o encontro do pensamento e da ação.”

Aristóteles
(384 a.C. – 322 a.C.)

Eudaimonia

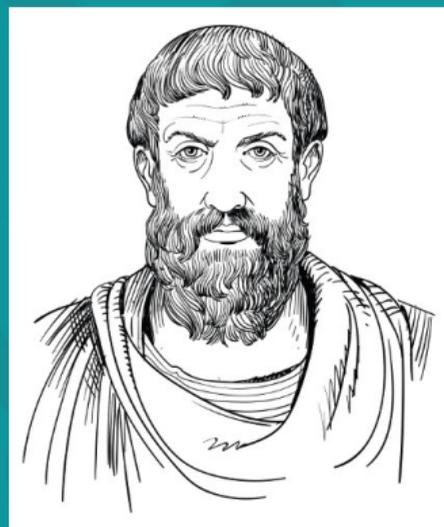
Do grego:

(eu) bem, verdade, bem estar,
qualidade do bem disposto;

(daemon) espírito, gênio,
poder divino.

BASE EPISTEMIOLÓGICA
DA CIÊNCIA DA FELICIDADE


A trilha da Felicidade
PATRÍCIA MARINHO



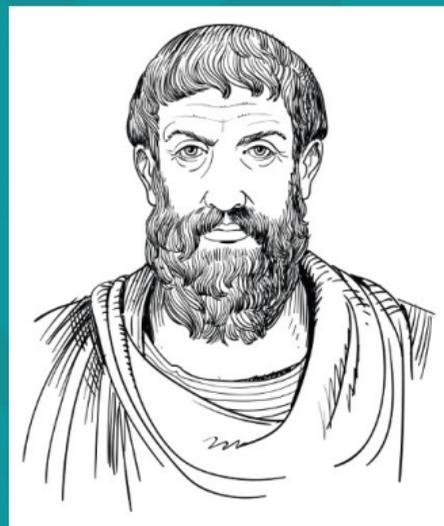
Aristóteles
(384 a.C. – 322 a.C.)

FELICIDADE É AQUI E AGORA

Nas minhas **FORÇAS**
Nas minhas **VIRTUDES**

**A FELICIDADE NÃO É PARA OS
INERTES, É PARA OS ATIVOS.**


A trilha da Felicidade
PATRÍCIA MARINHO



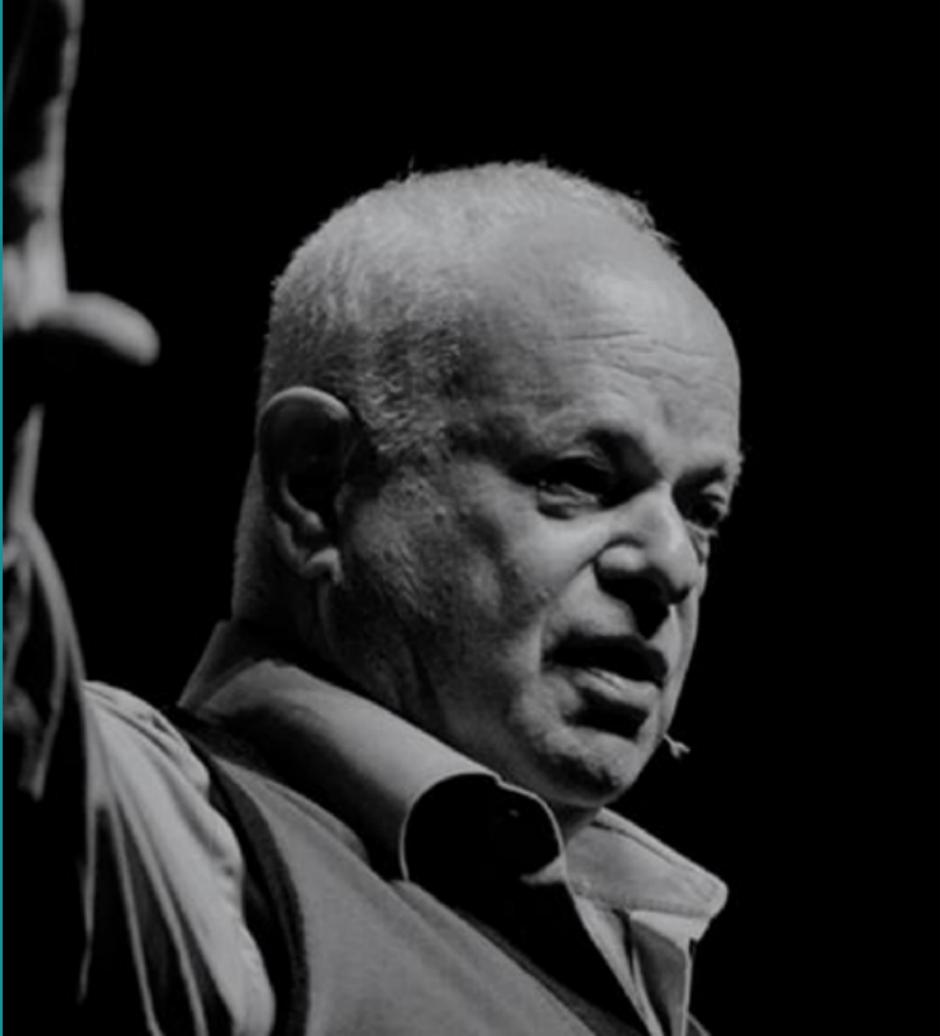
Aristóteles
(384 a.C. – 322 a.C.)

O QUE É FELICIDADE



A trilha da Felicidade
PATRÍCIA MARINHO

PSICOLOGIA POSITIVA

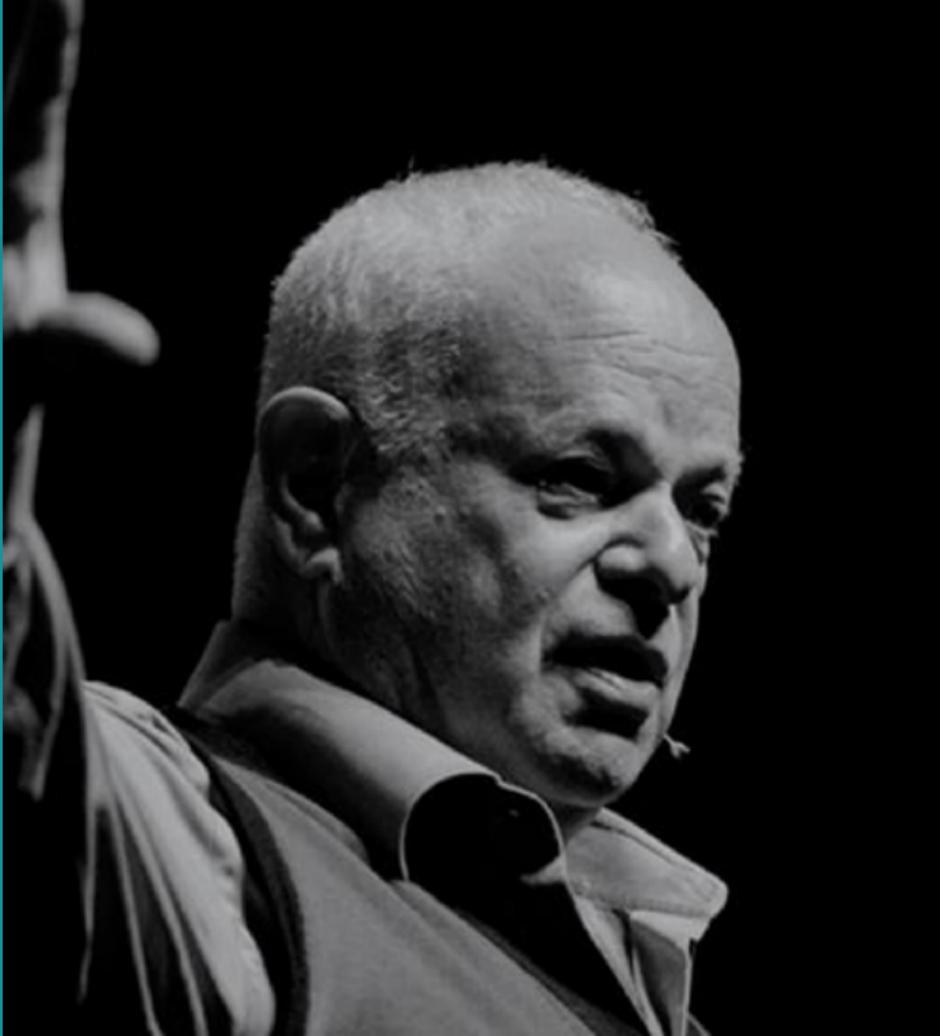


A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Martin Seligman

- Psicólogo
- Prof da Universidade da Pensilvânia
- 1998 Eleito Presidente da APA



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Missões da Psicologia

- Curar doenças mentais
- Tornar mais feliz a vida das pessoas
- Identificar e cultivar talentos humanos

DEPOIS DA SEGUNDA GEURRA MUNDIAL

FOCO: CURAR AS DOENÇAS MENTAIS

Os sobre da guerra sofriam de transtornos de estresse pós traumático, síndrome do pânico, transtornos de ansiedade, depressão, fobia.

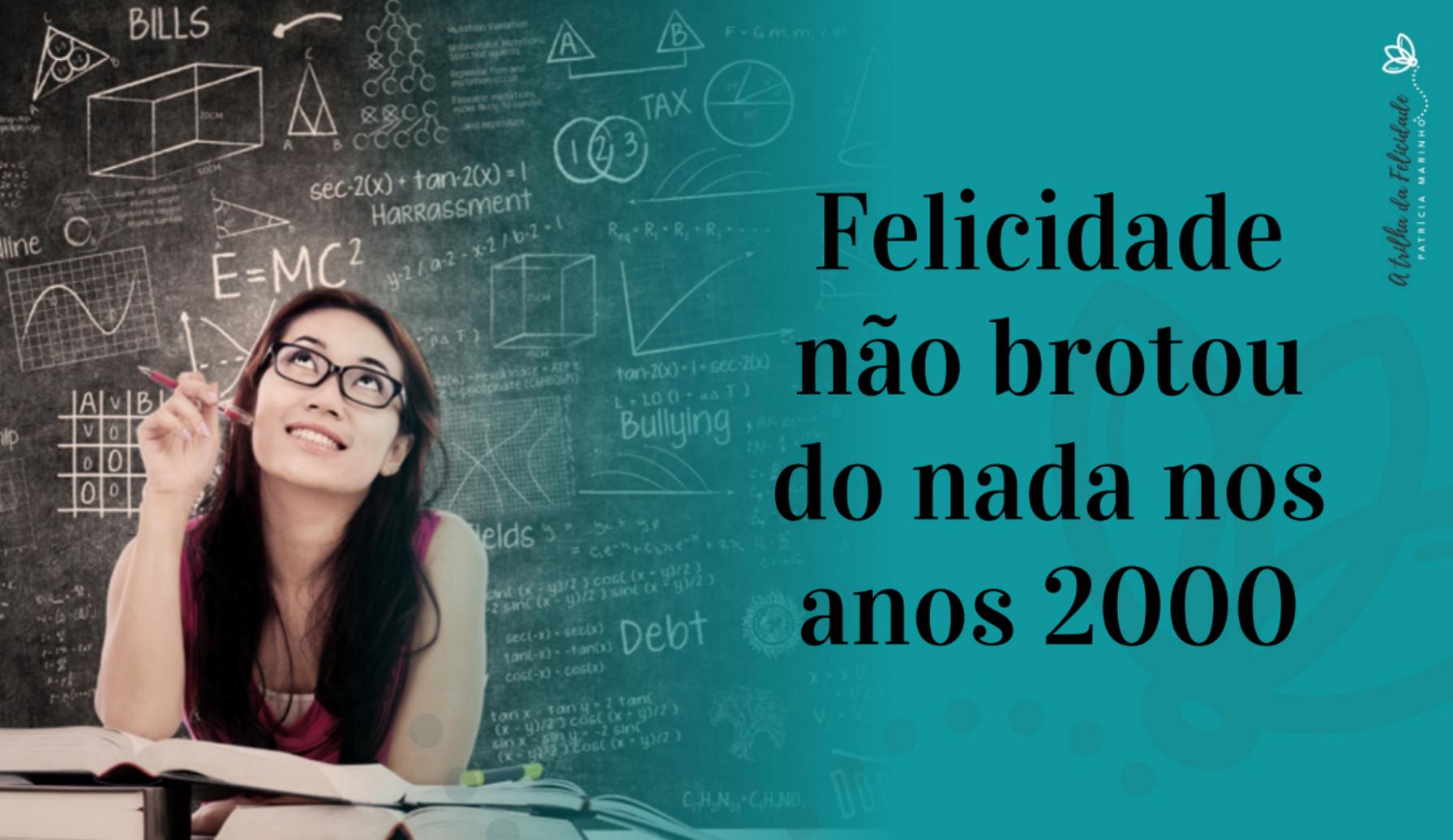
OS PSICÓLOGOS FORAM
CONVOCADOS

DEPOIS DA SEGUNDA GEURRA MUNDIAL

A PRIMEIRA E SEGUNDA
MISSÃO DA
PSICOLOGIA FICARAM
DE LADO

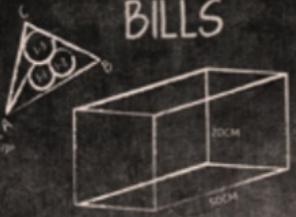
**PSICOLOGIA POSITIVA
NÃO É AUTOAJUDA**

#SALVARVIDAS



Felicidade não brotou do nada nos anos 2000

BILLS

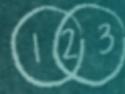


$$\sec 2(x) + \tan 2(x) = 1$$

HARRASSMENT

$$E=MC^2$$

$$y^2/a^2 - x^2/b^2 = 1$$



TAX



$$\tan 2(x) + 1 = \sec 2(x)$$

L = LOO + ad T

Bullying

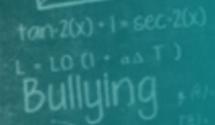
Debt

$$\tan x - \tan y = 2 \tan \left(\frac{x-y}{2} \right) \cos \left(\frac{x+y}{2} \right)$$
$$\sin x - \sin y = 2 \sin \left(\frac{x-y}{2} \right) \cos \left(\frac{x+y}{2} \right)$$



A	V	B
V	0	
0	0	
0	0	

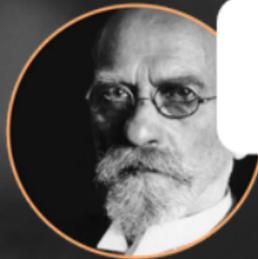
$$R_n = R_1 + R_2 + R_3 + \dots$$





Busque a Eudaimonia

PSICOLOGIA FUNCIONAL
WILLIAM JAMES 1890



Resgate o Telos da Sociedade

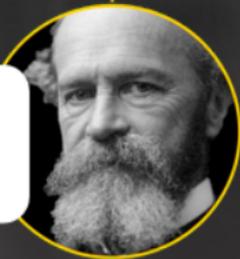
PSICOLOGIA HUMANISTA
ABRAHAM MASLOW 1950



PSICOLOGIA POSITIVA MARTIN SELIGMAN 2000

FILOSOFIA CLÁSSICA
ARISTÓTELES 300 a.C.

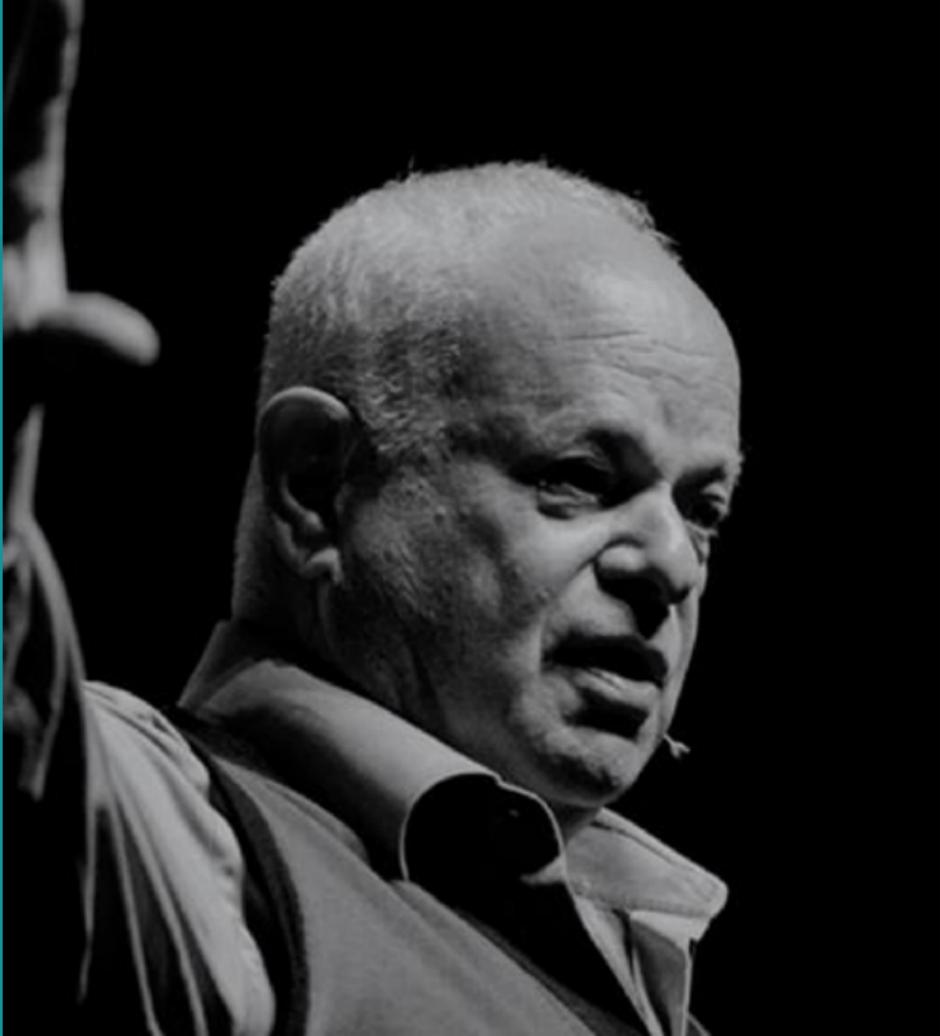
Considere a experiência subjetiva do indivíduo



FENOMEOLOGIA
EDMUND HUSSEL 1920

Por que não pesquisamos o triunfo?





A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Movimento da Psicologia Positiva

Na década de 1990

- Questionamentos sobre os aspectos positivos
- Presidente da APA recebeu apoio de organizações internacionais para os avanços nos estudos



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Dr. Mihaly Csikszentmihalyi

- Psicólogo
- Ex- Presidente da APA
- Parceiro do Dr Seligman
- Autor da Teoria do Flow



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Dr. Mihaly Csikszentmihalyi

No Doutorado sobre a Criatividade
nas Artes Plásticas ele observou:

- Não sentia fome, estresse
- Sentia muito prazer
- Não precisava de nenhuma recompensa



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Continuou a Pesquisa com

- Artistas
- Músicos
- Atletas
- Monjes

Concluiu

Esse estado acontece em qualquer atividade



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Batizou: FLOW

Fluir

Chegou a esse nome porque os entrevistados chamavam assim, experiência de fluxo.

Csikszentmihalyi, 1990

Características do FLOW



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

O que é o estado de flow



- Concentração Profunda
- Atenção Focada
- Motivação Intrínseca
- Distorção do Tempo
- Não existe nem passado nem futuro

Habilidade alta e desafio elevado



CONCEITO DA PP

- É o estudo CIENTÍFICO das forças e virtudes que permitem os indivíduos e comunidades a florescerem.

Conceito da Universidade da Pensilvânia
Center Positive Psychology

Pilares da PP

- Emoções Positivas
- Caráter Positivo (Forças de Caráter)
- Instituições Positivas (Família, Escola, Comunidade, Trabalho, Sociedade, Religião)

CONSTRUÇÃO DE INSTRUMENTOS CIENTÍFICOS

Seligman, 2004



DR. CHRISTOPHER PETERSON



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Dr Seligman foi convocado para realizar uma pesquisa

Dr Peterson da Universidade de Michigan EUA

Durante 03 anos

55 Acadêmicos e profissionais de desenvolvimento positivo

Obra publicada: Character strengths and virtues: A handbook and classification (forças de caráter e virtudes: um manual de classificação)

Quais são as suas
virtudes ?



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO



INSTITUTO VIA

Values in Action Inventory

A Ciência das Forças

A prática do BEM-ESTAR



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO



Considero um dos esforços de maior alcance na Psicologia Positiva. E uma das iniciativas mais importantes da Psicologia no último século.

Howard Gardner, Cientista de Harvard e Teórico das Múltiplas Inteligências



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

6 Virtudes 24 Forças

forças de caráter

UMA REVISÃO HISTÓRICA SOBRE O
CARÁTER NA FILOSOFIA, ÉTICA DAS
VIRTUDES, EDUCAÇÃO MORAL,
PSICOLOGIA DOS ÚLTIMOS 2500 ANOS



• Emoções Positivas

delibere: hobby, tempo de qualidade com criança, pet, kit de primeiros socorro, cozinhar, jardinagem, música, meditar, caderno de gratidão, atividade física

• Engajamento / Flow

Aquilo que eu faço que não vejo o tempo passar, usando minhas forças, meu daimon

• Relações Nutritivas/Positivas

Está com pessoas que tem sentido na nossa vida, não são os 500, 5000 das redes sociais; pra quem vc pode ligar as 03 h da manhã ?

• Propósito

• Realizações

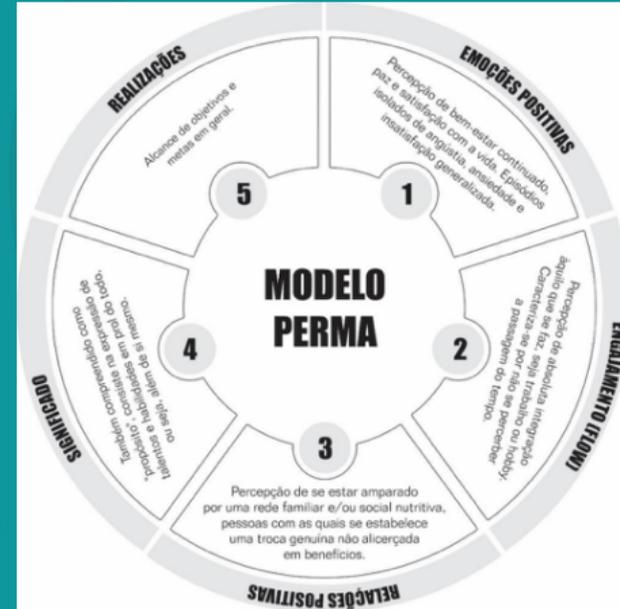
Conquistas

PERMA: Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning and Accomplishment



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO



Seligman, 2011

O QUE É FELICIDADE



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

NEUROCIÊNCIA



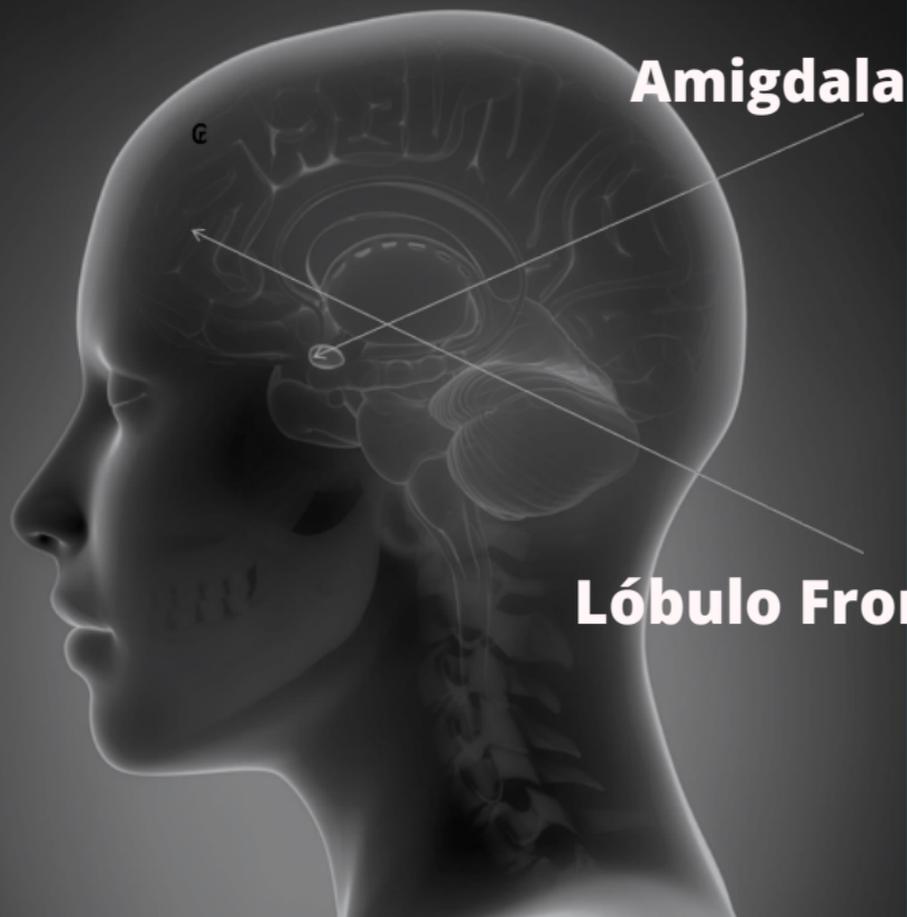
A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO



Hipócrates
(460 a.C – 360 a.C)

"As pessoas precisam saber que não de outro lugar mas do **cérebro** vêm a alegria, o prazer, a **felicidade**, o arrependimento, o sofrimento e a lamentação."



Amígdala

Lóbulo Frontal



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

A amígdala é responsável pelas reações instintivas a novo estímulo que possa ser uma ameaça, visando garantir nossa sobrevivência.

O lóbulo frontal é responsável por controle dos impulsos, atenção, raciocínio e empatia.



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

**BOTTOM UP
SEQUESTRO DA AMIGDALA**

Joseph Ledoux, 1949

FELICIDADE



Ressonância Magnética Funcional (fMRI)

Neuroplasticidade Cerebral

Habilidades



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Matthieu Ricard

Ganhou o título de homem mais feliz do mundo após estudo que durou 12 anos, na Universidade de Wisconsin (EUA).

Quando meditando, alcança atividade excessiva no cortex pré- frontal, o que confere imensa capacidade de experimentar a felicidade e reduzida a negatividade.



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

HABILIDADES

Resiliência

Savouring

Atenção Plena

Generosidade

Happiness Skills - promoção da felicidade

O QUE É FELICIDADE



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

ECONOMIA



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

MEIO AMBIENTE

USAMOS 150% DOS RECURSOS NATURAIS

SOCIEDADE

2,5 BILHÕES COM US\$ 2/DIA
1% DA POPULAÇÃO = 90% DA POPULAÇÃO

INDIVÍDUO

DEPRESSÃO, ANSIEDADE, BURN OUT E SUICÍDIO

Massachusetts Institute of Technology, 2018



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Crise

1) Ambiental

Consumimos 1,7 planetas terra, consumimos nossos recursos e não conseguimos nos regenerar

2) Social

52 Milhões de brasileiros vivem na pobreza, renda inferior a 436 por mês/14 reais por dia

3) Governança

Brasil é o 94 pais mais transparentes, 2% do PIB é jogado fora por corrupção

Crescer ou
Ser Feliz ?



Ser Feliz e
Crescer com
Valores ?



HARVARD, 2006


A trilha da Felicidade
PATRÍCIA MARINHO



HARVARD
UNIVERSITY

Dr. Tal Ben-Shahar

Positive Psychology 1504

845 alunos, 20% do Campus



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO



ONU, 2012

- Novo Paradigma Econômico
- FIB x PIB
- Economia, Bem-Estar e Sustentabilidade



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

JACINDA ARDERN, 2018
Primeira Ministra da Nova Zelândia

Novo Indicador
Wellbeing Budget
Davos 2019



Sistema FIB

- 4 PILARES
- 9 DIMENSÕES
- PESQUISA SOBRE CONDIÇÕES PARA A FELICIDADE
- 33 INDICADORES
- POLÍTICAS PÚBLICAS
- COMISSÃO FIB


A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO





Reflections on
**Happiness
& Positivity**

MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

“A ONU pede que os países revejam o critério usado para mensurar sucesso dos governos, passando de indicadores econômicos e outros mais complexos, que considerem a Felicidade e o bem-estar humano.”

Mohammed Al Maktoum Emirados Árabes

WORLD HAPPINESS REPORT

Edited by John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Julho 2011

ONU “Resolução 65/309 Felicidade: Rumo a
uma Definição Holística de
Desenvolvimento”

Abril 2012

Reunião ONU

“Felicidade e Bem-Estar: Definindo um
Novo Paradigma Econômico”

Abril 2012

Primeiro WHR (- 2014)



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

**SEGURANÇA E
BEM-ESTAR
SOCIAL**

**ELEIÇÃO DE PARTIDOS
QUE PRESERVAM
INSTITUIÇÕES**

**Circulo
Virtuoso**

**BOM FUNCIONAMENTO
E INSTITUIÇÕES
DEMOCRÁTICAS**

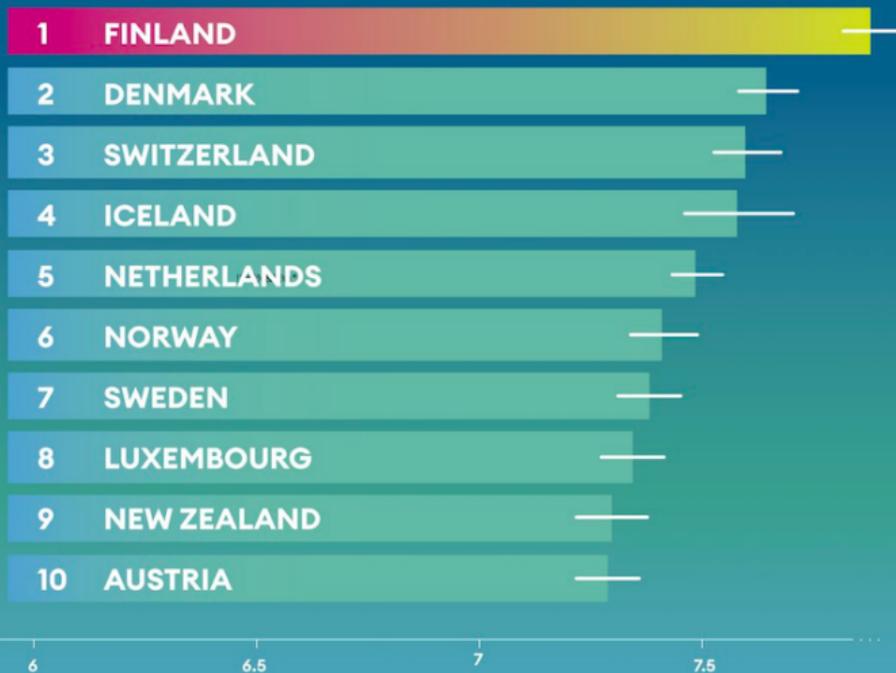
**CONFIANÇA NAS
PESSOAS E NAS
INSTITUIÇÕES**



THE STATE OF WORLD HAPPINESS

WORLD HAPPINESS REPORT 2021

2021



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Os Países Nórdicos sempre estão nas primeiras colocações

O que tem esses países?
Políticas Sustentáveis para sua população



Happiness Research
Institute

Chapter 2 of the World Happiness Report 2021
Country averages from 2018-2020 using 0 to 10-point scale

2021



John F. Helliwell, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs,
Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Aknin, and Shun Wang



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

BRASIL

Queda, desde 2015

Era 16 caiu para 32 em 2019
Hoje estamos em 41

Bem-Estar Social / Welfare State

Surge no século XIX, ganhou força depois da Segunda Guerra Mundial. Consiste em um conjunto de políticas públicas que tem como principal objetivo ter o Estado como o principal responsável em promover a igualdade social e o bem-estar da população. Dentre as Políticas Públicas que caracterizam o welfare state, estão a educação, saúde pública, moradia, manutenção de renda e seguridade social, ou seja, direitos sociais e civis em diversos países.

Welfare state no Brasil

Entrou na Constituição de 1988 e os direitos previstos entraram em vigor somente no ano seguinte. Os Programas de Políticas Públicas que podem ser considerados como Estado de bem-estar social, são:

- **Sistema Único de Saúde (SUS)**
- **Programa de Integração Social e o Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público (PIS/PASEP)**
- **Programa de Assistência Rural**
- **Bolsa Família**

Direitos sociais

Art. 6º da C.F/88 - **São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados**, na forma desta Constituição.

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO



CAPÍTULO 6

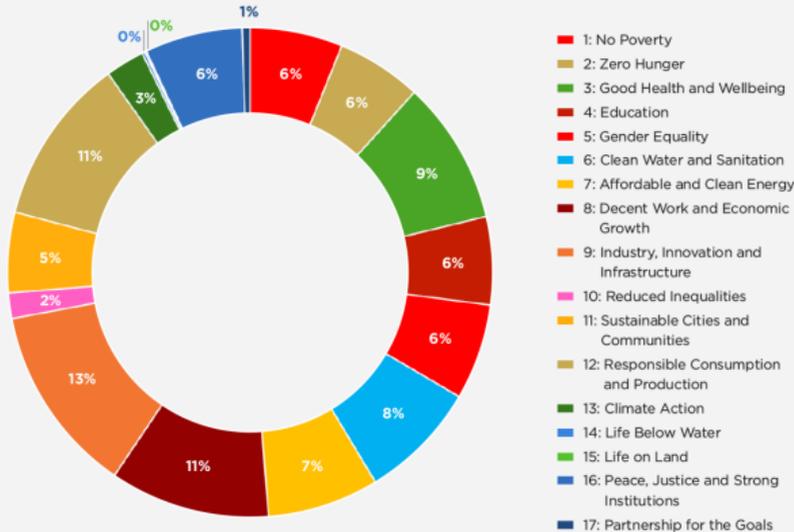
Desenvolvimento Sustentável e Bem-Estar Humano



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Figure 6.2: The relative importance of SDGs in explaining the variance in well-being between countries





A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

IMPACTO NO EUA

Epidemia de Adição/Compulsão

50% da População: Álcool, Drogas (Crise dos Opioides), Obesidade, Trabalho (10%), Jogo, Sexo, Consumismo, Tecnologia

17-18 Anos = 6h/Dia na Internet
+ Redes Sociais = + Depressão – Contato
Queda no Sono



A trilha da Felicidade

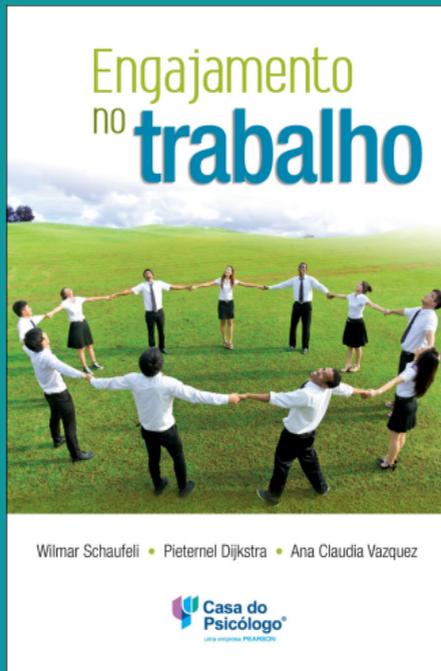
PATRÍCIA MARINHO

“Comportamentos aditivos e compulsões estão causando infelicidade severa. Governo e empresas devem usar esses indicadores para definição de políticas públicas destinadas a mitigar sofrimento”.

Jeffrey Sachs

Economista

Diretor de Sustentabilidade da Universidade de Columbia e da ONU, Conselheiro Econômico de Vários Governos, Redução da Pobreza



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

Com mais de quatrocentos artigos científicos, capítulos e livros sobre bem-estar do funcionário, envolvimento no trabalho, tédio no trabalho e vício em trabalho).

ESCALA DE UTRECHT

Wilmar Schaufeli



O grande ditador, 1940



A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO





A trilha da Felicidade

PATRÍCIA MARINHO

patricia@atrilhadafelicidade.com.br
patriciamarinhoandrade@gmail.com

@patriciamarinho_felicidade

81 99133 2150