

**MERCADOS****Procura de petróleo em baixa**

O crescimento da procura mundial de energia será, este ano, menos consistente do que o esperado anteriormente, devido ao impacto das subidas das taxas de juro e à desaceleração da atividade industrial na Europa, alertou a Agência Internacional de Energia. Pela primeira vez, reduziu a sua estimativa de consumo de petróleo este ano. A procura global vai atingir o recorde de 102,1 milhões de barris diários, o que implica uma quebra de 220 mil barris.

**Santander eleito melhor banco em Portugal**

O Santander foi distinguido como “Melhor banco em Portugal 2023” pela revista Euromoney. A publicação destaca os excelentes resultados do Santander Portugal no ano passado, tendo em conta que o crescimento foi acompanhado de eficiência e o banco teve o melhor rácio do mercado, com 37,6%. Também está muito bem capitalizado, com um rácio CET 1 de 16,2%, acima dos requisitos regulatórios.

FELICIDADE, TALENTO E  
PRODUTIVIDADE



**SÉRGIO ALMEIDA**  
Fundador do Seal Group

**Neurociência: uma Viagem para a Felicidade**

A neurociência da felicidade tem despertado um interesse crescente na comunidade científica e na sociedade em geral. Compreender os processos cerebrais que lhe estão subjacentes é fundamental para melhorar nosso bem-estar e qualidade de vida.

A busca pela **felicidade é uma das aspirações mais fundamentais da existência humana**. Ao longo dos séculos, filósofos, psicólogos e pensadores de várias áreas têm debatido e teorizado sobre o que realmente nos torna felizes. No entanto, apenas nas últimas décadas a neurociência começou a desvendar os processos neurológicos e as bases biológicas da felicidade.

**Prazer VS Felicidade**

As pessoas que lhe tentam vender um carro novo, um telefone “top” ou uma casa maior podem querer que acredite que o dinheiro pode comprar muita felicidade, mas o seu cérebro sabe que isso não é verdade. **O dinheiro pode comprar prazer, mas a felicidade vem de outro lugar.**

Sente-se confuso em relação à diferença entre felicidade e prazer? Não está sozinho. Afinal, fomos condicionados a acreditar que a felicidade vem de comprar “aquela coisa nova”, satisfazer “aquele desejo por comida” ou estar por dentro da última tendência.

Até mesmo os dicionários e mecanismos de busca ficam um pouco confusos: se pesquisar “prazer” no Google, uma das primeiras definições que aparece é “um sentimento de satisfação feliz e prazer”.

Contudo, os cientistas que investigam sobre neurociência dizem que o nosso cérebro pode distinguir o que é uma rá-



foto: iStock

pida onda de prazer do que é **contentamento duradouro**. No caso, este último corresponde à verdadeira definição de felicidade. Num processo de felicidade, a serotonina tem um papel muito importante, onde **mais regiões do cérebro são envolvidas de forma mais sustentável e duradoura**.

**O que nos faz felizes?**

Estudos que utilizam técnicas avançadas de neuroimagem, como a **ressonância magnética funcional (fMRI)**, têm fornecido insights fascinantes sobre os circuitos neurais envolvidos na experiência da felicidade. Descobrimos que não se trata de um estado puramente psicológico, mas sim uma resposta complexa que envolve uma interação dinâmica entre diferentes regiões do cérebro.

**Duas das áreas-chave relacionadas com a felicidade são a genética e o sistema de recompensa do cérebro (50%)**, que inclui a liberação de neurotransmissores como a dopamina. Quando experimentamos algo prazeroso ou gratificante,

como saborear um alimento delicioso ou receber um elogio, essa área é ativada, levando a sensações de felicidade e bem-estar.

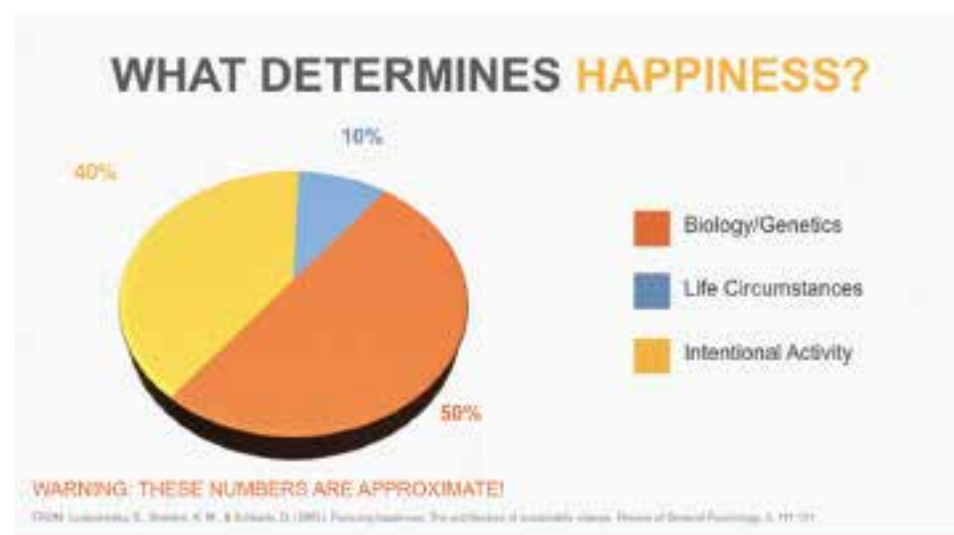
A genética vai influenciar a produção desses neurotransmissores, que pode ser

Um estudo do *Journal of Positive Psychology* explica que **criar e experimentar autonomia é um dos ingredientes mais importantes** e que influencia mais a nossa noção de felicidade quotidiana. A equipa de Kukita, o investigador responsável, constatou que, consistentemente, a autonomia substitui o tipo de atividade na previsão do bem-estar. Importa menos o que as pessoas estão a fazer do que o nível de envolvimento nessa tarefa.

Apenas **10%** dos determinantes de felicidade se relacionam com as **circunstâncias de vida**, tendo nós a tendência para culpá-las, à priori, quando algo corre menos bem. É aí que nos tornamos protagonistas e procuramos novas oportunidades para procurar a felicidade quotidiana. Técnicas como a meditação, exercícios de gratidão e intervenções baseadas em terapias cognitivo-comportamentais, **podem ser estratégias para prender a cultivar estados de felicidade e bem-estar duradouros**.

Ao explorar os mecanismos neurobiológicos por detrás da felicidade, abrimos caminho para uma **compreensão mais profunda de nós mesmos e da natureza humana**.

O que espera para ser feliz?



mais ou menos eficiente. Contudo, não há determinismo genético para a este fenómeno. **A felicidade não é apenas uma resposta a estímulos externos**; ela também está profundamente ligada aos nossos pensamentos, emoções e estados internos.

Além disso, descobrimos que **a felicidade não é um estado estático, mas sim um processo dinâmico que pode ser influenciado e moldado pelas nossas escolhas e ações (40%)**. A plasticidade cerebral permite-nos treinar e fortalecer os circuitos neuronais associados à felicidade, desenvolvendo habilidades emocionais e cognitivas que podem aumentar a nossa resiliência e bem-estar, a longo prazo.

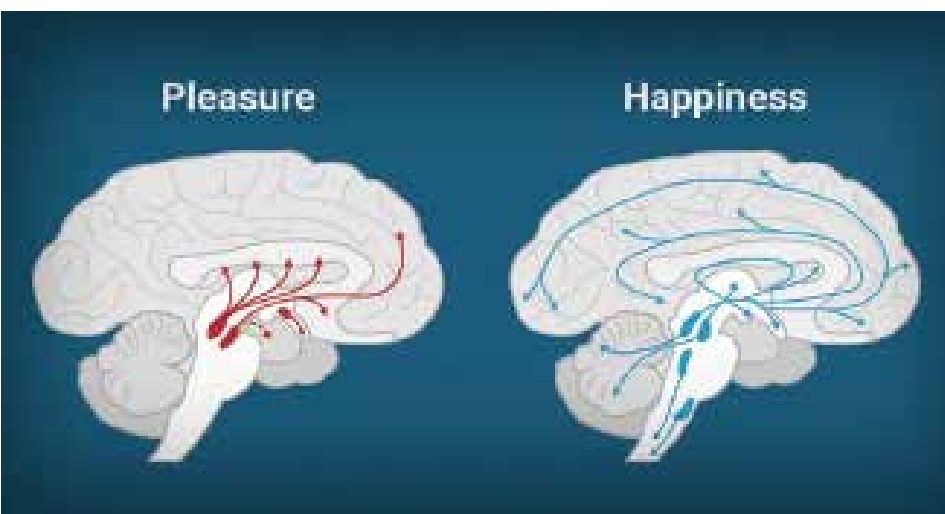


foto: iStock

**O que espera para ser feliz?**