



(POP UP)



(SLIDE SHOW)

(VÍDEO) – ESTÁ NA TRANSF

A palavra “alegria” vem do latim *alecris*, que significa animado, vivaz, alegre, jovial ou risonho. Deste modo, o estado de alegria representa uma sensação boa, repleta de satisfação, plenitude e confiança. A alegria está


relacionada ao bem estar e à felicidade e manifesta-se em situações de conquistas, reconhecimentos, realizações e comemorações. Ao mesmo tempo, inspira as atitudes, comportamentos e a saúde do indivíduo como um todo.

Para a Psicologia, a alegria é uma das nossas emoções básicas, sendo uma reação química do nosso corpo, liberada através da endorfina, o hormônio da felicidade. Ou seja, a alegria é capaz de modificar o nosso estado de humor, nos deixando com aquela sensação de plenitude, leveza e determinação.

Quando nos sentimos alegres, nos sentimos vivos e passamos a agir com positividade. Dessa forma, a alegria nos proporciona alguns benefícios práticos: promove o bem estar e reduz o estresse, melhora a produtividade e as relações sociais, aumenta a longevidade e estimula o planejamento da vida.

A autenticidade da alegria deve retratar a harmonia entre as emoções internas e as expressões externas. Situações em que a alegria é forçada ou não alinhada com os verdadeiros sentimentos podem indicar que algo dentro de nós precisa ser revisto e ressignificado.

Cada indivíduo tem suas próprias formas de expressar alegria: alguns de forma mais efusiva, outros de maneira mais tranquila, silenciosa. Veja abaixo alguns exemplos do que seria alegria de verdade e do que não seria alegria:

*Vamos falar sobre alegria?* 

ALEGRIA NÃO É	ALEGRIA É
<ul style="list-style-type: none"><li>❌ Mostrar-se alegre em eventos sociais ou situações do cotidiano somente para se adequar à expectativa do outro, independente do estado emocional real.</li><li>❌ Sentir-se superficialmente alegre devido a um acontecimento, sendo esta alegria efêmera, não conseguindo refletir uma mudança genuína no bem estar emocional.</li><li>❌ Mostrar-se alegre não por estar verdadeiramente feliz, mas porque outras pessoas ao redor estão felizes, resultando em uma resposta de comparação social.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✅ Expressar-se de forma espontânea e consciente em eventos sociais ou situações do cotidiano por estar bem e por poder compartilhar momentos de descontração com o outro.</li><li>✅ Sentir-se alegre verdadeiramente devido a descobertas, aprendizados significativos e crescimento pessoal que de fato alcance o seu bem estar emocional.</li><li>✅ Sentir-se conectado profundamente em suas relações familiares, amizades e relacionamentos amorosos.</li></ul>

Lembramos que manter um equilíbrio entre as emoções e respeitar os próprios limites são fatores de proteção valiosos para nossa saúde mental. **Nem sempre estaremos alegres e não há problema algum nisso.** É importante reconhecermos nossas emoções e darmos espaço para nossa sensibilidade e vulnerabilidade. Se você anda meio triste e esse sentimento tem surgido com uma certa frequência, não espere que seu corpo libere endorfina, aproveite esse momento para refletir sobre os seus sentimentos, compreender as suas necessidades e buscar apoio.