



# "A FELICIDADE É UM EMPREGO A TEMPO INTEIRO"

Alunos da 'business school' da Universidade Nova de Lisboa criaram um clube da felicidade. Descubra para que serve.

TEXTO JOANA MOURA / FOTO PAULA NUNES

Luis Plácido Santos tem 24 anos, é aluno do mestrado em Gestão da faculdade de economia da Universidade Nova de Lisboa. E nem sempre tem este sorriso. "Porque o ambiente na melhor 'business school' do país é excessivamente competitivo. Existe muita pressão para ter as melhores notas, o maior número de actividades extra-curriculares, os melhores estágios e os melhores empregos, os que oferecem a melhor posição. E esquece-se o bem-estar e equilíbrio dos alunos", explica, deixando claras as razões para ter criado o clube da felicidade. A faculdade de economia da Universidade Nova de Lisboa incentiva os alunos dos mestrados a criarem clubes e "se existe o clube do investimento, o clube de consultoria e outros nestes âmbitos, achamos que devia existir também o clube da felicidade", diz.

'Million dollar question': para que serve um clube da felicidade numa faculdade de

economia? E aqui, mesmo antes da resposta, é importante ficar a saber que existem cada vez mais estudos científicos a provar que os níveis de emoção positiva são ferramentas de sucesso empresarial e de gestão. "Os impactos são diversos, a começar pela saúde física - e consequentes resultados de produtividade - já que os estudos mostram que o bem-estar dos trabalhadores afecta a tensão arterial, doenças coronárias, e outras. Portanto, se mais feliz, mais saudável; se mais saudável, menos baixas médicas e absentismo, mais foco e empenhamento", explica a professora Helena Marujo, presidente da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva, a partir do próximo mês. A lógica é: se os alunos da faculdade de economia da Universidade Nova são os futuros gestores, é bom que tenham acesso a este tipo de matérias, não só para o seu bem-estar e equilíbrio pessoal,

**O OBJECTIVO DO NOVA HAPINESS CLUB É IMPULSIONAR O MOVIMENTO QUE PROMOVE A FELICIDADE, CONFIANÇA E EQUILÍBRIO DOS ALUNOS.**

mas para que implementem estratégias e dinâmicas de grupo positivas nas empresas, de forma a aumentar os níveis de produtividade - objectivo máximo. Sempre.

Consciente de que é preciso reorientar o mundo da educação e trabalhar para o desenvolvimento do bem-estar e equilíbrio dos alunos, Luis Plácido Santos juntou alguns colegas que partilham das mesmas preocupações e criou o Nova Happiness Club, cujo objectivo é promover actividades como o 'happiness day', 'workshops' e outras conferências para as quais convidam especialistas em felicidade e pessoas inspiradoras para falarem dos seus exemplos aos alunos. E não só. A primeira 'happiness conference' que o clube fez em Maio de 2011 teve mais de 400 participantes, metade não pertencia à faculdade e nem sequer eram estudantes. Já conseguiu até sensibilizar a comunidade e a comunidade académica para que fosse criada uma dis-





À questão é feliz? Luís Plácido Santos respondeu com um sorriso misterioso de quem vai fazendo por isso. E rematou a conversa com uma frase demolidora: "nunca é o mais feliz que se lembra destas coisas" (o clube).

ciplina de comportamento organizacional positivo no mestrado em gestão – leccionada pelo Professor Miguel Pina e Cunha, onde se fala de felicidade, confiança, resiliência, emoções positivas e solidariedade.

Este é um sinal claro de que as actividades deste grupo de alunos estão a ganhar a forma de um movimento que extravasa as portas da faculdade, levando, inclusivamente, a que outras universidades, como a do Porto e a de Lisboa, criem réplicas deste clube da felicidade.

As pessoas estão cada vez mais receptivas a estes temas e usando-se do método e estudos científicos para credibilizar o que apreçoam, estes alunos da 'business school' da universidade Nova de Lisboa, querem fazer chegar este movimento a todas as universidades do país. E até a Zurique, onde uma estudante portuguesa já mostrou interesse em criar uma réplica do 'happiness club'. "Esta é uma abordagem que vem de baixo, de gente

nova e empreendedora, em que os próprios estudantes consciencializam, promovem e concretizam mudanças nas suas universidades. Até porque, as faculdades vão atrair bons alunos, na medida em que demonstrem, também, que se preocupam com o bem-estar e equilíbrio", explica Luís.

Outro dos projectos deste clube é criar o Nova Happiness Index, uma espécie de base de dados de avaliação da felicidade dos alunos, que será actualizada todos os anos. É aqui que se verá o poder de influência destes alunos, cujo mantra é "a felicidade é um emprego a tempo inteiro". Agora é só começar a trabalhar. E começar por escrever (num papel, no iPad, onde quiser) as três melhores coisas do dia, durante três semanas seguidas. É um bom início. Está cientificamente provado que ficará 25% mais feliz, acordará 35% mais fresco e dormirá 10% mais. Ainda não está convencido?

## Onde se ensina a felicidade?

A COMUNIDADE ACADÉMICA COMEÇA A DESPERTAR PARA A CIÊNCIA DA FELICIDADE, MAS O ENSINO AINDA NÃO É GENERALIZADO. O MAIS COMUM SÃO OS 'WORKSHOPS'.

JOANA MOURA

**A**lém da Universidade Nova, o ensino da felicidade ainda é pouco frequente em Portugal. Começam a emergir contextos onde se trabalha, não só a felicidade, mas o optimismo, orientação vocacional e de carreira centradas nos princípios da Psicologia Positiva. Exemplo disso é a St Julians School, onde existe a tradição de inculcar a felicidade, confiança e pensamento positivo aos seus alunos e funcionários, o que acontece também através das actividades extra-curriculares que "têm sido canalizadas para o mesmo efeito". O mais comum é que estes temas entrem no ensino através de actividades extra-curriculares, mas começam a aparecer escolas a investir em projectos nestas áreas, como o Colégio São João de Brito, em Lisboa, a Escola EB 2-3 Praia da Vitória, nos Açores, a Escola Salesiana, em Manique, ou até a Escola Sá Miranda, em Lisboa, e uma secundária no Algarve. A maioria com projectos para ajudar os alunos a motivarem-se para o percurso escolar, mas também para envolver pais e professores nestes projectos, e que já criaram clubes de humor e optimismo nas escolas.

Nas Universidades, não pode dizer-se que não há docentes a leccionar estas matérias, mas não é ainda uma prática generalizada. Se não, vejamos: o ISCTE tem uma disciplina de emoções positivas no mestrado em Psicologia das Emoções, além de uma disciplina de Gestão de Pessoas e Desenvolvimento e Stress, Saúde e Vida no Trabalho, no mestrado em Gestão de Recursos Humanos; a Católica tem um programa de Gestão da Mudança na Formação de Executivos onde é abordada a felicidade e gestão das emoções como ferramentas de sucesso empresarial; a Universidade do Minho aborda a questão na disciplina de Sociologia da Cultura no mestrado em Sociologia, assim como no âmbito do doutoramento em Sociologia, onde têm sido feitas algumas sessões sobre como viver o doutoramento, baseadas nos conceitos de felicidade, bem-estar e equilíbrio do trabalho. Existem ainda cadeiras de Comportamento Organizacional e Gestão Ética nas Organizações, na Universidade de Évora, onde se aborda o tema. As restantes faculdades integram já alguns docentes que fazem investigação nestas áreas e têm vindo a apostar em 'workshops' e sessões de esclarecimento com professores que, inclusivamente, já publicaram em livro as conclusões das suas investigações no âmbito da felicidade e da confiança como ferramenta de sucesso empresarial e de gestão.