

# **Em tempos de Pandemia, a felicidade ainda é possível**

Os propósitos são as soluções para sermos feliz

Marianna dos Santos Peres,

Ana Paula Martins Diniz

## **Resumo:**

Neste artigo, se discute sobre as dificuldades de ser feliz nesse meio de pandemia, e tem como objetivo mostrar que mesmo no meio do caos é possível ser feliz, sendo a principal e mais acessível forma a criação de propósitos. Tendo como base o pensador Viktor Frankl, um judeu que visitando os campos de concentração, descobriu o porquê de ter tantas pessoas infelizes.

**Palavras-chaves:** Felicidade. Pandemia. Propósitos.

## **Abstract:**

This article discusses the difficulties of being happy in this pandemic environment, and the objective is to show that even in the midst of chaos it is possible to be happy, the main and most accessible way of creating purposes. Based on the thinker Viktor Frankl, a Jew who visited the concentration camps, discovered why there are so many unhappy people.

**Palavras-chaves em língua estrangeira:** Happiness. Pandemic. Purposes

## **1. INTRODUÇÃO**

Atualmente, vive-se uma pandemia no Brasil, onde muitos não sabem mais o que é ser feliz, a maioria está vivendo o automático, sem se permitir viver e sentir a vida. Essa ausência está provocando diversas doenças no ser humano, perdendo a esperança e muitas vezes tirando a própria vida; de acordo com o odds ratio, a ideação suicida e as tentativas foram maiores em 2020 do que em 2019, o que é preocupante, pois ser feliz é um desejo legítimo do homem. Nesse artigo irá ser mostrado a principal forma de como ser feliz.

## **2. A FALTA DE PROPÓSITOS NÃO É RECENTE**

Desde o início da Pandemia, a saúde mental, o estresse e tristeza aumentaram muito, pelo fato de a maioria ter perdido seu sentido de vida, isso ocorre, de acordo com o Médico psiquiatra austríaco Viktor Frankl, devido à falta de propósitos e, tem como consequência a ausência da felicidade.

Essa falta desperta em mais pessoas a insatisfação com suas vidas e perdendo a sensação de plenitude que os torna mais fortes.

Além disso, essa situação não é muito distante do Holocausto, na questão da vontade de desistir de tudo, onde parte dos judeus não morreu por conta da execução em si, mas sim por não terem motivos para lutar e continuar vivo para sair um dia das mãos dos Nazistas. A inexistência de propósitos causou estragos na vida da população no século XIX e ainda está presente no século XXI e a pandemia está colaborando para o aumento e a continuidade desse mal para a humanidade.

### **3.CONCLUSÃO**

Conclui-se, que a pandemia gerou menos sorrisos; se faz necessário que essas pessoas sejam ajudadas de alguma forma, proporcionando razões para viver, criando objetivos e metas que devem motivá-la dia após dia, onde quando esse período acabar poderão cumprir sua missão e um pouco mais. Levando em consideração tudo que foi dito, ela encontrará a felicidade no meio do caos que todos estão vivendo no momento.

### **REFERÊNCIAS**

Dolores Henriques. **Suicídio e ideação suicida na pediatria: houve aumento dos casos durante a pandemia?** Disponível em: <https://pebmed.com.br/suicidio-e-ideacao-suicida-na-pediatria-houve-aumento-dos-casos-durante-a-pandemia/>

Nathália Gameiro. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia** Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.org.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>