



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

## A CIÊNCIA DA FELICIDADE: Uma análise sobre psicologia positiva, neurociência e inteligência emocional presentes no filme “À procura da felicidade”

ROBERTA PACHECO CAETANO BORGES<sup>1</sup>

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO SUDOESTE DA BAHIA/UESB

### Resumo

O presente artigo tem como objetivo identificar de que maneira os pilares da ciência da felicidade, psicologia positiva, neurociência e inteligência emocional, se manifestam na narrativa do filme “À Procura da Felicidade” (2006). Diante do aumento significativo de transtornos mentais e suicídios, especialmente em populações vulneráveis como pessoas com deficiência (PCDs), esta pesquisa propõe uma abordagem alternativa à visão tradicional centrada na patologia, valorizando estratégias de promoção do bem-estar. A fundamentação teórica baseia-se nos estudos de Martin Seligman (1998;2011;2013), Richard Davidson (2013), Lisa Feldman Barrett (2017) e Daniel Goleman (1995;1996). Por meio de uma análise qualitativa e interpretativa da trajetória de Chris Gardner, protagonista do filme, busca-se compreender como conceitos como resiliência, propósito e regulação emocional podem ser aplicados à realidade social contemporânea. Ao final, defende-se que a ciência da felicidade pode contribuir de forma significativa para a construção de uma sociedade mais empática, inclusiva e saudável.

**Palavras-chave:** Inteligência Emocional. Neurociência. Psicologia Positiva.

### Introdução

A felicidade, por muito tempo considerada um tema filosófico e subjetivo, passou a ser investigada pela ciência, especialmente diante do avanço dos transtornos mentais como depressão, ansiedade e do aumento de suicídios em escala global (Who, 2023). Tal cenário impulsionou o surgimento da ciência da felicidade, campo interdisciplinar que reúne fundamentos da psicologia positiva, da neurociência e da inteligência emocional. Ao invés de focar apenas na patologia, esse campo busca compreender o que promove o florescimento humano e o bem-estar subjetivo (Seligman, 2011).

Neste artigo, propõe-se analisar como os pilares da ciência da felicidade se manifestam na narrativa do filme “À Procura da Felicidade” (2006), dirigido por Gabriele Muccino. A trajetória do personagem Chris Gardner será explorada à luz de três abordagens teóricas centrais: a psicologia positiva, com destaque para o modelo PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) de Martin Seligman

<sup>1</sup> Neuropsicopedagoga Clínica, Especialista em Leitura e Produção Textual aplicadas à Educação de Jovens e Adultos pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano (IFBAIANO). Técnica em Atendimento Educacional Especializado na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Itapetinga, Bahia, Brasil.

E-mail: [robertacaetanoborges@hotmail.com](mailto:robertacaetanoborges@hotmail.com)



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

(2011); a neurociência das emoções, a partir dos estudos de Richard Davidson (2013) e Lisa Feldman Barrett (2017); e a inteligência emocional, conforme o referencial de Daniel Goleman (1995).

A psicologia positiva oferece uma visão ampliada do ser humano, enfatizando suas potencialidades e a construção de sentido e propósito (Damásio, 2012; Seligman, 2011). A neurociência, por sua vez, permite compreender como o cérebro responde a emoções e experiências de superação (Davidson, 2013), enquanto a inteligência emocional propõe o desenvolvimento de habilidades socioemocionais essenciais para lidar com adversidades (Goleman, 1995).

A relevância desta pesquisa se fundamenta na urgente necessidade de se repensar as abordagens sobre saúde mental e bem-estar, principalmente frente ao aumento de diagnósticos de depressão, ansiedade e suicídio no mundo, com destaque para grupos historicamente marginalizados, como as pessoas com deficiência. Em vez de adotar uma perspectiva meramente clínica e centrada na doença, o presente estudo propõe um olhar positivo, voltado ao florescimento humano, à resiliência e à construção de sentido na vida. (Brasil, 2019)

Este artigo é uma pesquisa qualitativa de natureza exploratória, desenvolvida a partir de uma revisão bibliográfica e análise filmica. A pesquisa bibliográfica foi conduzida com base em autores contemporâneos e clássicos da psicologia positiva, neurociência e inteligência emocional, como Seligman (2004), Goleman (1995) e Damásio (2003), além de estudos mais recentes publicados nos últimos dez anos.

A análise filmica teve como foco o longa-metragem "À Procura da Felicidade" (2006), dirigido por Gabriele Muccino, estrelado por Will Smith no papel de Chris Gardner. Foram selecionadas cenas específicas (ilustradas por imagens retiradas do próprio filme), que evidenciam os conceitos centrais discutidos ao longo do referencial teórico.

A proposta metodológica de análise foi reflexiva e crítica, com foco na compreensão emocional e simbólica das cenas, relacionando-as com os conceitos de resiliência, propósito, autorregulação emocional, funcionamento cerebral diante do estresse, e forças de caráter. A fonte das imagens analisadas foi o próprio filme, e a utilização dessas ilustrações foi acompanhada de legendas explicativas.

Ao analisar a representação da ciência da felicidade no filme "À Procura da Felicidade", pretende-se ampliar a compreensão sobre como emoções, relações sociais e



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

propósito influenciam diretamente na saúde mental e na capacidade de superação diante das adversidades. O cinema, enquanto recurso simbólico e cultural, torna-se uma ferramenta potente para exemplificar na prática conceitos teóricos e sensibilizar o olhar do leitor para a complexidade dos desafios enfrentados por indivíduos em situações de vulnerabilidade.

Além disso, compreende-se que a aprendizagem significativa está diretamente relacionada ao estado emocional do indivíduo. Estudos em neuropsicopedagogia e neurociência demonstram que emoções positivas favorecem a plasticidade cerebral, a memória e a atenção, aspectos essenciais para o processo de aprendizagem (Damásio, 2012; Goleman, 1995). Assim, compreender os pilares da ciência da felicidade contribui não apenas para a promoção da saúde mental, mas também para o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais eficazes, especialmente no contexto clínico e inclusivo.

Dessa forma, o estudo se justifica por seu potencial de diálogo entre ciência, arte e responsabilidade social, além de contribuir para a construção de propostas mais humanizadas e inclusivas no campo da educação, saúde mental e políticas públicas voltadas ao bem-estar coletivo.

## **Ciência da felicidade: um novo paradigma**

A psicologia positiva, formalizada por Seligman em 1998, desloca o foco da investigação psicológica das patologias para o estudo sistemático das forças e virtudes humanas que conduzem ao florescimento (Seligman, 2011). Esse novo paradigma dialoga com abordagens filosóficas antigas, mas distingue-se por aplicar métodos empíricos para validar intervenções que promovam bem-estar sustentável.

A psicologia positiva, idealizada por Martin Seligman, propõe um olhar inovador sobre o ser humano, focado não na doença, mas nas potencialidades e virtudes. Para Seligman (2011), o bem-estar pode ser cultivado a partir de cinco pilares reunidos no modelo PERMA: Emoções Positivas (Positive Emotion), Engajamento (Engagement), Relacionamentos Positivos (Relationships), Sentido (Meaning) e Realizações (Accomplishment). Esses elementos formam uma estrutura que permite compreender como o ser humano pode florescer, mesmo diante das adversidades.

**Tabela 1- modelo PERMA**



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

Cultivo de sentimentos como gratidão e otimismo.
Imersão total em atividades desafiadoras (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).
Suporte social e vínculos afetivos.
Sensação de propósito e contribuição para algo maior.
Busca de metas e conquistas pessoais.

FONTE: Adaptação de Seligman (2011).

Lyubomirsky (2007) identifica práticas diárias, como expressar gratidão, realizar atos de bondade e reestruturar pensamentos negativos, que provam aumentar o nível basal de felicidade em meta-análises. Ben-Shahar (2007) complementa, ressaltando a importância de autenticidade e aceitação de emoções negativas como parte do processo de crescimento.

A proposta da psicologia positiva é, portanto, investigar os fatores que contribuem para uma vida plena e significativa, reforçando o papel da resiliência, do otimismo e da gratidão como forças protetoras do bem-estar psíquico (Seligman, 2011).

## **Contribuições da neurociência para o entendimento da felicidade**

A neurociência do bem-estar investiga circuitos neurais que regulam emoções e motivação. O sistema mesolímbico dopaminérgico, envolvendo núcleo accumbens, amígdala e córtex pré-frontal ventromedial, é central na experiência do prazer e aprendizagem por reforço (Davidson; Beauchamp, 2001).

Barrett (2017) propõe que as emoções são construídas a partir de processos interoceptivos e conceitos aprendidos, o que sugere que a educação socioemocional pode “reprogramar” padrões neurais disfuncionais. Estudos de neuroplasticidade demonstram que práticas como mindfulness e exercícios de gratidão aumentam a conectividade entre córtex pré-frontal dorsolateral e amígdala, reduzindo reatividade ao estresse e fortalecendo a resiliência (Barrett, 2017).

Em PCDs, intervenções multimodais, combinando atividade física, terapia cognitivo-comportamental e programas de gratidão, reduziram sintomas depressivos em até 40%, evidenciando a eficácia da integração psicossocial e neural (Rodrigues; Lima, 2020). A neurociência tem demonstrado que emoções positivas ativam áreas cerebrais relacionadas à motivação, à memória e à criatividade. Richard Davidson (2013) destaca que o cérebro possui circuitos neurais específicos ligados à empatia, à autorregulação emocional e à resiliência.



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colégio de Pedagogia  
Vitória da Conquista

Segundo o autor, é possível “treinar” o cérebro para ser mais feliz, o que fortalece o argumento de que felicidade também é uma habilidade desenvolvível.

Lisa Feldman Barrett (2017) acrescenta que as emoções não são reações automáticas, mas construções cerebrais influenciadas por experiências passadas, cultura e linguagem. Essa perspectiva amplia a compreensão de como emoções e cognição estão interligadas e como o ambiente social influencia diretamente a percepção de bem-estar.

A neurociência, ao estudar os mecanismos cerebrais das emoções, tem contribuído significativamente para o entendimento de como o ser humano experimenta o bem-estar. Emoções positivas, como alegria, gratidão e amor, ativam áreas cerebrais específicas associadas ao sistema de recompensa, como o córtex pré-frontal e o núcleo accumbens (Davidson, 2013). Esses estímulos geram reações químicas que influenciam diretamente a motivação, o comportamento e os processos cognitivos.

Nesse contexto, é essencial compreender o papel dos neurotransmissores conhecidos como “hormônios da felicidade”, responsáveis por promover sensações de bem-estar e regular funções fisiológicas e emocionais. A dopamina está associada à motivação, ao prazer e à recompensa, sendo liberada em situações que envolvem metas, conquistas e reconhecimento, favorecendo a produtividade e o engajamento em atividades significativas (Yang et al., 2018).

A serotonina, por sua vez, atua na regulação do humor, do sono, do apetite e da ansiedade, sendo fundamental para a estabilidade emocional e a sensação de contentamento (Costa; Fonseca, 2021). Já a endorfina, analgésico natural produzido pelo corpo, promove sensação de euforia e redução da dor, sendo estimulada por atividades físicas, risos e momentos de descontração. Por fim, a ocitocina, conhecida como “hormônio do amor”, está relacionada à empatia, ao vínculo social e à confiança, sendo liberada durante interações afetivas e situações de cuidado e acolhimento.

Esses neurotransmissores revelam a base biológica da felicidade, mostrando que emoções positivas não são apenas estados subjetivos, mas também fisiológicos. A neuroplasticidade, conceito central na neurociência contemporânea, reforça que o cérebro é capaz de se reorganizar e desenvolver novas conexões a partir de experiências emocionais e aprendizados constantes (Beggiato et al., 2020).

Quadro 1 – Principais hormônios associados à felicidade



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

Hormônio/Neurotransmissor	Função Principal	Estimulado por
Dopamina	Motivação e prazer	Conquistas, metas alcançadas, feedback positivo
Serotonina	Estabilidade emocional e bem-estar	Alimentação equilibrada, luz solar, gratidão
Endorfina	Analgesia natural e euforia	Atividades físicas, risadas, momentos de prazer
Ocitocina	Vínculo social, empatia e afeto	Abraços, carinho, convivência afetiva

FONTE: YANG et al., 2018; COSTA; FONSECA, 2021.

Lisa Feldman Barrett (2017) complementa essa visão ao afirmar que as emoções não são respostas automáticas, mas sim construções cerebrais influenciadas pela história pessoal, pelo contexto social e pela linguagem. Ou seja, cada indivíduo interpreta e vive as emoções de forma única, e essa percepção influencia diretamente o modo como ele aprende, se relaciona e reage diante da vida.

Ao reconhecer que felicidade e emoções positivas podem ser estimuladas, treinadas e fortalecidas, amplia-se a perspectiva sobre saúde mental, indicando caminhos preventivos e não apenas curativos. Nesse sentido, a ciência da felicidade, ancorada em evidências neurocientíficas, apresenta-se como uma aliada para a educação, para os processos terapêuticos e para políticas públicas voltadas ao bem-estar.

## A inteligência emocional no desenvolvimento humano

A inteligência emocional, conceito amplamente difundido por Daniel Goleman (1995), refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções, bem como de se relacionar de forma empática com o outro. Goleman aponta cinco habilidades principais: autoconhecimento emocional, controle emocional, automotivação, empatia e habilidades sociais.

O desenvolvimento dessas competências emocionais está diretamente ligado ao sucesso pessoal, acadêmico e profissional. Além disso, a inteligência emocional tem impacto comprovado na prevenção de problemas de saúde mental e na construção de relações interpessoais saudáveis (Goleman, 2001).

Pesquisas longitudinais indicam que altos escores de IE previnem burnout e favorecem ajuste social, resultando em menor incidência de ansiedade e depressão em diversos contextos



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

(Palmer; Stavrou, 2014). Em PCDs, treinamentos adaptados elevaram níveis de empatia e autorregulação em 30% após programas de 12 semanas (Santos et al., 2019).

## **A ciência da felicidade e seus impactos na aprendizagem**

Diversas pesquisas evidenciam que o estado emocional do sujeito influencia diretamente sua capacidade de aprender. Emoções positivas favorecem a atenção, a memória de longo prazo, a criatividade e a resolução de problemas, elementos essenciais ao processo de aprendizagem significativa (Damásio, 2012).

No contexto da Neuropsicopedagogia Clínica, compreender como o bem-estar emocional pode potencializar os processos cognitivos é essencial. A plasticidade cerebral, por exemplo, é estimulada em ambientes que promovem segurança, afeto e motivação. Nesse sentido, a ciência da felicidade oferece um repertório valioso para a construção de estratégias pedagógicas mais inclusivas, humanas e eficazes, sobretudo para indivíduos em situação de vulnerabilidade, como as pessoas com deficiência. (Brasil, 2019)

## **Os pilares da ciência da felicidade na narrativa do filme “À Procura da Felicidade”**

Para enriquecer a análise, foram selecionadas cenas-chave do filme que exemplificam os conceitos discutidos. Cada figura e diálogo dos personagens são introduzidos no texto e comentados à luz da Psicologia Positiva, Neurociência e Inteligência Emocional.

### **Psicologia Positiva em Cena**

A Psicologia Positiva investiga o bem-estar por meio de modelos como o PERMA (Seligman, 2011) e práticas de gratidão (Lyubomirsky, 2007). Ao analisarmos a fala descrita na legenda do filme: “Conheci meu pai quando eu tinha 28 anos.”, percebemos em seu olhar as experiências familiares de seu passado que moldaram a sua percepção de família. Essa cena revela capacidade de introspecção de Chris ao reconhecer lacunas emocionais, configurando Emoções Positivas no modelo PERMA.

Imagem 1 -Reflexão sobre vínculo paterno evidenciando  
esperança e reavaliação cognitiva.



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista



Fonte: À Procura da Felicidade (2006)

A imagem 1 precede a de seu filho Christopher Legenda do filme: “que quando eu tivesse filhos...” Chris Gardner reafirma que seus filhos saberão quem é o pai dele. A ausência paterna na vida do personagem criou uma lacuna efetiva, fez com que o reforço de ser um “pai presente” pudesse transformar de forma positiva a vida de seus filhos. O filme também ressalta a importância do afeto e da prática de gratidão dos personagens, mesmo o protagonista sendo questionado várias vezes por Christopher, Chris demonstrou esperança e afeto em suas palavras. O olhar tenso do filho ressalta o pilar Significado e reforça a prática de gratidão como motor narrativo (Lyubomirsky, 2007).

A trajetória de Chris Gardner, retratada no filme “À Procura da Felicidade”, suscita reflexões profundas sobre o papel da educação emocional e das experiências formativas no desenvolvimento humano. Muito além do sucesso financeiro, sua busca representa um processo contínuo de aprendizado, superação e reinvenção de si. Nesse percurso, destacam-se elementos centrais à neuropsicopedagogia: resiliência, vínculo afetivo, plasticidade neural e mediação significativa.

A aprendizagem, como destaca Vygotsky (1991), não é um processo isolado, mas profundamente social e afetivo: “O desenvolvimento mental não pode ser entendido sem referência ao ambiente social em que ocorre” (Vygotsky, 1991, p. 112). Nesse sentido, a infância de Gardner, marcada por privações, e sua vida adulta, permeada por desafios extremos, refletem como os contextos sociais moldam a trajetória dos sujeitos. Ainda assim, ele não se tornou refém das circunstâncias, mas as ressignificou. Ao lembrar com brilho nos olhos do momento em que decidiu o que queria ser Chris disse: “quando via homens



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

bem-vestidos saindo de carros, sorrindo”, o trecho evidencia a força dos sonhos como motores da aprendizagem emocional.

Imagem 2 – Christopher Jr. como fonte de propósito e gratidão na trajetória do pai.



Fonte: À Procura da Felicidade (2006)

Há um momento, em que ele estava na empresa, como estagiário; Chris Gardner se sentia invisibilizado, confundido como alguém que não era digno de estar ali. A fala “Eu me sentia menosprezado e subestimado” (À Procura da Felicidade, 2006) revela um estado emocional de Chris, que é comum em contextos de vulnerabilidade social. Esse sentimento, se não reconhecido e acolhido, pode interferir diretamente na autoestima e no senso de valor pessoal, impactando a saúde mental (Goleman, 1996).

Essa fala mostra como desde cedo o ser humano constrói um senso de identidade baseado em suas conquistas e aspirações. A psicologia positiva defende que o desenvolvimento de talentos e forças individuais desde a infância é essencial para uma vida com propósito (Seligman, 2004).

## Neurociência Implícita: Cérebro e Adversidade

Chris compartilha: "Porque quando eu era jovem, e tirava 10 em história, ou em outra matéria, eu ficava animado com todas as coisas que eu queria ser." Esse entusiasmo está relacionado à liberação de dopamina, neurotransmissor associado à motivação e ao prazer, conforme estudos em neurociência (Kandel et al., 2000).



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

O filme “À Procura da Felicidade” propõe reflexões profundas sobre a busca humana pelo bem-estar e pelo sentido da vida. Por meio da trajetória de Chris Gardner, o enredo apresenta não apenas uma história de superação, mas uma investigação existencial sobre o que significa ser feliz. Gardner justifica sua jornada pela convicção de que era capaz de alcançar a felicidade, mesmo diante de adversidades.

Imagem 3- O momento em que Chris decidiu ir em busca da felicidade



Fonte: À Procura da Felicidade (2006)

Ele reconhece que foram justamente os desafios, como os complexos cálculos matemáticos e os obstáculos de ordem social e emocional, que fortaleceram sua resiliência. Um momento emblemático ocorre quando, observando pessoas saindo de uma empresa com carros luxuosos e trajes elegantes, ele se aproxima de um desconhecido e pergunta: “Eu só tenho duas perguntas: O que é que você faz? E como você faz isso?”. Mais do que curiosidade profissional, a cena revela um desejo mais profundo: compreender como aquelas pessoas “pareciam tão felizes”, despertando nele o impulso de transformar sua realidade e encontrar o seu próprio caminho para a felicidade.

César Coll e Antoni Zabala reforçam que aprender envolve conectar novos conhecimentos a vivências significativas: “A aprendizagem significativa ocorre quando o aluno é capaz de relacionar o novo conhecimento com aquilo que já sabe, construindo assim um saber mais elaborado e funcional” (Coll; Zabala, 2002, p. 45).

Gardner usou suas experiências como base para construir novos caminhos. A cada obstáculo, seu cérebro, como apontam os estudos sobre neuroplasticidade, se reorganizava,



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

ressignificando traumas e ativando potenciais antes adormecidos. Esse processo demonstra como o desenvolvimento humano depende tanto do estímulo cognitivo quanto do suporte afetivo, algo central para a neuropsicopedagogia. O estado de flow e a neuroplasticidade sustentam a adaptação a desafios (Csikszentmihalyi, 1990; Barrett, 2017). A Figura 4, Demonstração de flow ao resolver o cubo mágico; procedida da fala de Chris dizendo: “Ele gira em torno de um pivô, então as peças centrais ficam imóveis.” A imersão cognitiva mobiliza circuitos dopaminérgicos, promovendo reforço positivo e construção de conexões neurais de resiliência.

Imagem 4 – Demonstração de flow ao resolver o cubo mágico.



Fonte: À Procura da Felicidade (2006)

A Neurociência do bem estar investiga os circuitos neurais envolvidos na regulação emocional. Csikszentmihalyi (1990) descreve o estado de flow como imersão total em tarefas desafiadoras, ativando redes de recompensa dopaminérgicas (Davidson; Beauchamp, 2001).

Ao solucionar rapidamente o cubo mágico no táxi, Chris exibe neuroplasticidade e engajamento intenso. A ativação simultânea de córtex pré frontal e sistema mesolímbico reforça vínculos neuronais de motivação e reforço positivo, conforme evidenciado em estudos de Davidson e Barrett.

Adicionalmente, investigações atuais apontam que a prática regular de desafios cognitivos pode atenuar efeitos do estresse crônico e melhorar a resiliência neural em longo prazo (Barrett, 2017).

## **Inteligência Emocional como Estratégia de Superação**



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025

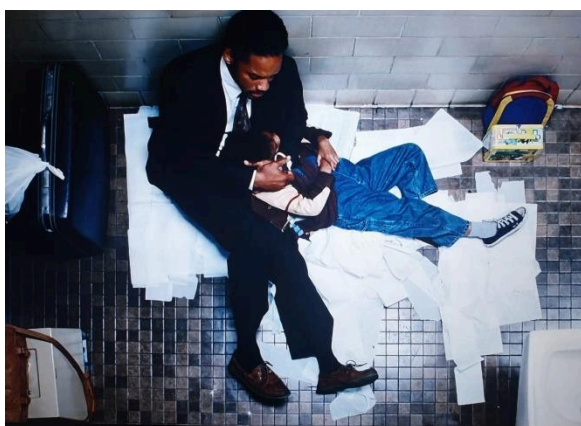


CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

Como afirma Gardner (1995), a motivação é o que impulsiona o indivíduo a perseguir objetivos significativos, mesmo diante das adversidades. Esse impulso pode ser observado na fala do personagem Chris Gardner: “Se tem um sonho, deve protegê-lo. As pessoas não conseguem vencer e dizem que você não vai vencer. Se você quer algo, vá atrás. Ponto final.” Essa citação revela a força da autoconfiança como um fator determinante no alcance de metas pessoais, mesmo quando há resistência externa.

A neurociência mostra que acreditar em si mesmo ativa áreas do cérebro ligadas à recompensa e à ação (Damásio, 2011). Chris Gardner afirma: "Nunca deixe ninguém te dizer que você não pode fazer algo, nem mesmo eu." Essa fala reflete o conceito de autoeficácia proposto por Bandura (1997), que destaca a crença na própria capacidade como fundamental para a motivação e o sucesso.

Figura 5 – Chris e o filho dormindo no banheiro público.



Fonte: À Procura da Felicidade (2006)

Outra citação marcante de Chris já pontuada acima: "Se tem um sonho, deve protegê-lo. [...] Ponto final." Essa declaração exemplifica a resiliência emocional, um componente essencial da inteligência emocional descrito por Goleman (1995), que envolve a capacidade de persistir diante das adversidades.

A imagem 6 representa um dos momentos mais dramáticos do filme, que ilustra com força o impacto da privação e do estresse crônico no cérebro e nas emoções humanas. Segundo Damásio (2003), situações extremas como essa ativam estruturas cerebrais



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

associadas à sobrevivência, como a amígdala, mas a maneira como Chris lida com a situação revela alta autorregulação emocional, um dos pilares da inteligência emocional.

Tiriba e Garcia, ao abordarem a educação em uma perspectiva ampla e crítica, destacam que formar sujeitos felizes implica considerar seus vínculos com o mundo, suas raízes e a coletividade: “A educação ambiental deve promover uma consciência crítica sobre as relações entre sociedade e natureza, incentivando práticas sustentáveis e o respeito à vida em todas as suas formas” (Tiriba; Garcia, 2002, p. 72 ). A felicidade, nesse contexto, não se restringe ao sucesso individual, mas inclui pertencimento, respeito mútuo e justiça social. Chris Gardner conquista mais do que um emprego de prestígio: ele reconstrói sua dignidade e estabelece um novo laço com o filho, consigo e com o futuro.

A análise do filme, portanto, reforça a necessidade de se pensar a educação sob a ótica da integralidade humana. Um projeto de ensino comprometido com a felicidade, como defendido pela psicologia positiva e embasado nas contribuições de autores como Vygotsky, Coll, Zabala, Tiriba e Garcia, deve considerar tanto as estruturas cognitivas quanto os afetos, as emoções e os contextos sociais que moldam a subjetividade.

Figura 6 – Cena final com Chris caminhando emocionado após conseguir o emprego.



Fonte: À Procura da Felicidade (2006)

Este é o clímax emocional da narrativa, quando a esperança, elemento essencial na psicologia positiva, se concretiza. A expressão corporal e o choro contido representam a liberação de tensão após um longo período de luta, o que pode ser associado à neuroplasticidade e à superação de traumas através da persistência e do foco. A esse respeito, a visão de Ralph Waldo Emerson (2002) permanece atual e inspiradora:



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

Rir muito e com frequência; conquistar o respeito de pessoas inteligentes e o afeto das crianças; merecer a apreciação de críticos honestos e suportar a traição de falsos amigos; apreciar a beleza; encontrar o melhor nos outros; deixar o mundo um pouco melhor, seja por uma criança saudável, um jardim ou uma condição social redimida; saber que ao menos uma vida respirou melhor porque você viveu. Isso é ter sucesso. (Emerson, apud Tardif, 2002, P. 91).

Em uma sociedade muitas vezes orientada por métricas de produtividade, status e bens materiais, torna-se essencial revisitar concepções mais profundas e humanas sobre o que realmente significa ter sucesso. A psicologia positiva propõe uma mudança de paradigma: em vez de focar apenas na ausência de sofrimento, busca compreender e promover os elementos que tornam a vida digna de ser vivida, como as emoções positivas, os relacionamentos significativos e o senso de propósito. Nesse contexto, a definição de sucesso vai além do alcance de metas externas; ela passa a envolver a realização interior, o impacto positivo nas pessoas ao redor e a construção de um legado de empatia e contribuição social.

## Considerações finais

O filme “À Procura da Felicidade” ilustra de forma sensível e profunda os pilares da psicologia positiva, da neurociência e da inteligência emocional, traduzindo em imagens e falas conceitos que sustentam o bem-estar humano. A jornada de Chris Gardner revela como a resiliência, a motivação intrínseca e a autorregulação emocional atuam como forças propulsoras na superação de adversidades e na construção de uma vida com propósito. Ao longo desta análise, observou-se que a psicologia positiva, ao valorizar as potencialidades humanas, a neurociência, ao explicar os mecanismos cerebrais envolvidos nas emoções e no comportamento, e a inteligência emocional, ao promover a autoconsciência e as habilidades sociais, formam um tripé essencial para a promoção da saúde mental.

Este estudo demonstrou como esses três campos convergem harmonicamente na narrativa do filme, tornando-se instrumentos potentes para transformar realidades, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. Diante disso, recomenda-se a adoção de programas estruturados com base no modelo PERMA de bem-estar, treinamentos de inteligência emocional adaptados às realidades locais e intervenções de neuroeducação emocional, tanto em políticas públicas quanto em práticas clínicas. (Sanders *et al.*, 2015, p. 220). Tais estratégias podem fortalecer a resiliência individual e coletiva, contribuindo para a



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

construção de um bem-estar mais sustentável, inclusivo e acessível para todos, em especial para aqueles que, como Chris Gardner, enfrentam as margens da sociedade na busca pela dignidade e felicidade.

## Referências

BARRETT, Lisa Feldman. **Como as emoções são feitas**: a vida secreta do cérebro. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

BEGGIATO, Mariana. **Inteligência emocional e aprendizagem significativa**: um olhar neurocientífico sobre a educação contemporânea. Revista Educação e Neurociência, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 75–88, 2020.

BEN-SHAHAR, Tal. **Mais feliz**: descubra os segredos da alegria diária e da realização duradoura. Nova York: McGraw-Hill, 2007.

BANDURA, Albert. **Autoeficácia**: como enfrentar os desafios da vida. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

COLL, César.; ZABALA, Antoni. **A prática educativa**: como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 2002.

COSTA, Paula; FONSECA, Lurdes. **A neurociência como fundamento para a prática pedagógica**: um estudo sobre os processos de aprendizagem. Revista Educação e Ciências Sociais, Salvador, v. 6, n. 2, p. 44–58, jul./dez. 2021.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Fluxo**: a psicologia da experiência ideal. Nova York: Harper & Row, 1990.

DAMÁSIO, António. **Em busca de Espinosa**: prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.

\_\_\_\_\_. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

\_\_\_\_\_. **O livro da consciência**: a construção do cérebro consciente. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DAVIDSON, Richard J. **A vida emocional do seu cérebro**: como seus padrões únicos afetam a maneira como você pensa, sente e vive – e como você pode mudá-los. Nova York: Hudson Street Press, 2013.



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

DAVIDSON, Richard J.; BEAUCHAMP, Marc J. **A vida emocional do seu cérebro**. Londres: Penguin, 2001.

GARCIA, R. L.; TIRIBA, L. **Educação ambiental**: pesquisas e práticas educativas no cotidiano escolar. São Paulo: Cortez, 2009.

GARDNER, Howard. **Inteligências múltiplas**: a teoria na prática. Porto Alegre: Artmed, 1995.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

\_\_\_\_\_. **Inteligência emocional**: por que ela pode importar mais do que o QI. Nova York: Bantam Books, 1995.

KANDEL, Eric R.; SCHWARTZ, James H.; JESSELL, Thomas M. **Princípios da ciência neural**. Nova York: McGraw-Hill, 2000.

LYUBOMIRSKY, Sonja. **A ciência da felicidade**: um guia prático para a vida que você quer. Nova York: Penguin Press, 2007.

MUCCINO, Gabriele (dir.). **À procura da felicidade [filme]**. EUA: Columbia Pictures, 2006.

PALMER, Brigitte; STAVROU, Niko. **O papel protetor da inteligência emocional sobre o esgotamento**. *Journal of Occupational Health Psychology*, Washington, DC, v. 19, n. 2, p. 177–185, 2014.

RODRIGUES, Larissa R.; LIMA, Amanda C. **Neuroplasticidade e saúde mental de pessoas com deficiência**: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Saúde e Desenvolvimento*, Curitiba, v. 6, n. 12, p. 13045–13064, dez. 2020.

SANDERS, Jamie *et al.* **Intervenções da psicologia positiva em ambientes corporativos**: uma meta-análise. *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 20, n. 2, p. 220–231, 2015.

SANTOS, Fernanda R. *et al.* **Treinamento socioemocional em adolescentes com deficiência motora**: estudo de intervenção. *Journal of Disability Studies*, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 89–103, jun. 2019.

SELIGMAN, Martin E. P. **Aprenda a ser otimista**. Rio de Janeiro: Record, 1998.

\_\_\_\_\_. **Felicidade autêntica**: usando a nova psicologia positiva para alcançar o seu potencial máximo e uma realização duradoura. Nova York: Free Press, 2004.



# III SEMPED

FORMAÇÃO DOCENTE: COMPLEXIDADES,  
PERSPECTIVAS E (DES)VALORIZAÇÃO.

15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



CCP  
Colegiado de Pedagogia  
Vitória da Conquista

\_\_\_\_\_. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar.** Nova York: Free Press, 2011.

SIN, Nancy L.; LYUBOMIRSKY, Sonja. **Promovendo o bem-estar e aliviando sintomas depressivos com intervenções da psicologia positiva: uma meta-análise prática.** Journal of Clinical Psychology, v. 65, n. 5, p. 467–487, 2009.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional.** Petrópolis: Vozes, 2002.

VIGOTSKI, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde.** Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2017.

YANG, Peng. **The neuroscience of happiness and pleasure.** Frontiers in Human Neuroscience, Lausanne, v. 12, article 586, 2018. DOI: 10.3389/fnhum.2018.00586.