



IMPACTO DA FELICIDADE NA VIDA DOS UNIVERSITÁRIOS

WILLIANE SILVA CANUTO; MONTEGÔMERE DO NASCIMENTO SIMÃO; VANESSA PADILHA CRUZ DE MORAIS; ZELDA MARIA DOS SANTOS MIRANDA LOPES; MILENA SAAVEDRA LOPES DO AMARAL

Introdução: A felicidade é considerada uma percepção humana e que está relacionada ao sentido encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental. Ela também é considerada como uma avaliação subjetiva do mundo que se relaciona com experiências de prazer e satisfação com a vida, e isso acontece de maneira individual onde só o indivíduo é responsável por ela. E para isso, cada indivíduo possui um conjunto de valores, emoções e experiências anteriores que estão guardadas em pensamentos e sentimentos. **Objetivos:** Determinar qual é o impacto causado pela felicidade na vida dos estudantes universitários. **Metodologia:** O presente estudo utilizou uma abordagem de revisão sistemática, realizadas nas bases de dados da Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os critérios de inclusão foram artigos publicados entre os anos de 2018 e 2023, disponibilidade na íntegra e no idioma português. **Resultados:** A felicidade é abrangente e é o produto do equilíbrio entre sentimentos positivos e negativos. Estudos comprovam que indivíduos mais felizes são capazes de apresentar um melhor desempenho e produtividade em deveres que os são atribuídos, a solucionar problemas, a tomar decisões, na interação social, no relacionamento familiar e no pessoal, tendo como benefícios um aumento da longevidade, melhora da saúde e o bem estar em geral melhorando assim a qualidade de vida. Desta forma, o indivíduo apresentará benefícios e dominação em diversos aspectos que surgirem em suas vidas, sendo resultante de seu estado mental positivo. No contexto universitário, os jovens se encontram mais sujeitos a diversos fatores de vulnerabilidade relacionados com: a resposta às suas próprias expectativas e às dos seus pais, a deslocalização geográfica, a competição entre pares, as dificuldades em organizar o seu tempo e a preocupação em acabar o curso e ingressar no mercado de trabalho. E com isso, eles apresentam baixos níveis de saúde mental, daí a importância da inserção da felicidade na vida desses indivíduos. **Conclusão:** Conclui se, portanto, que ao incluir a felicidade no âmbito universitário os indivíduos embora passem por situações conflitantes diariamente eles conseguirão solucionar problemas, tomar decisões e melhorar a interação social, o relacionamento familiar e o pessoal.

Palavras-chave: **FELICIDADE; ESTUDANTES; QUALIDADE DE VIDA; SAÚDE MENTAL; RELAÇÕES INTERPESSOAIS**