Jorge Humberto Dias (Org.)

Perspetivas sobre a Felicidade

Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)

2º volume

E-book - Gabinete PROJECT@

2020

Jorge Humberto Dias (Org.)
Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU) – 2º volume

Perspetivas sobre a Felicidade

Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)

2º volume

Jorge Humberto Dias (Org.)
Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU) – 2º volume

Título: Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU) – 2º volume

Organização e revisão: Jorge Humberto Dias

Capa: Pixabay - https://pixabay.com/pt/

Edição: Gabinete PROJECT@ - Consultoria Filosófica – Lisboa (Portugal)

E-mail: gabinete.project@gmail.com

Website: https://filosofiaaplicada.wixsite.com/gabineteproject

Copyright © 2020, Gabinete PROJECT@ - Consultoria Filosófica

© Todos os direitos reservados para os autores desta edição

As abordagens e considerações dos autores não vinculam o Gabinete PROJECT@, nem o Projeto de Investigação (sedeado na Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Ciências Humanas, Centro de Estudos de Filosofia)

Lisboa, fevereiro de 2020

ISBN: 978-989-33-0441-9

Supervisão científica da edição académica:

Projeto de investigação (2017-2020)

ÍNDICE

Introdução 8

Revolução felicitária, Happiness Manager e Felicidade 5.0

Jorge Humberto Dias

Resumos 26

Artigos

1 – ***O que nos deixa alegres? Contributos para o Estudo da alegria em Portugal*** 32

Leonor Haydée Viegas

2 - ***Afeto positivo e felicidade*** 56

Mónica Leal

3 – ***Perspetivas pedagógicas contemporâneas sobre a «Ética a Nicómaco» de Aristóteles*** 71

Filipe Calhau

4 – ***O percurso e o futuro das "Perspetivas sobre a Felicidade": do WHR 2012 à atualidade*** 92

Tiago Pita

5 – ***O impacto da estrutura urbana na arquitetura do bem-estar e da felicidade*** 110

Teresa de Noronha e Eric Vaz

INTRODUÇÃO

Revolução Felicitária, Happiness Manager e Felicidade 5.0

Jorge Humberto Dias

Coordenador do Projeto de Investigação "Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)"na Universidade Católica Portuguesa

Professor convidado na Universidad Vasco de Quiroga (México)

Doutorado em Filosofia Moral e Política – jorgedias@fch.lisboa.ucp.pt

Estudo o tema da felicidade desde 1998, quando ainda não era moda, quando o número de cursos, teses e livros sobre o assunto era muito reduzido. Nesse ano, o meu trabalho final de licenciatura foi sobre a felicidade. Em 2009 publiquei, com o meu colega José Barrientos, o livro "*Felicidad o Conocimiento?*". Em 2010 ministrei um curso de formação para professores do ensino básico e secundário, no CFAE de Bragança Norte. Como produto final, foi publicado um livro com quinze artigos, intitulado "*Projetar a Felicidade a Escola. O Novo Paradigma da Filosofia Aplicada*". Em 2013 fiz um doutoramento europeu em filosofia sobre a teoria da felicidade de Julián Marías, na Universidade Nova de Lisboa e na Universidade de Sevilha. Em 2015 publiquei um artigo sobre o paradigma da felicidade no Journal of Humanities Therapy, da Kangwon National University. Em 2016 publiquei na Rivista Italiana di Counseling Filosífico. Em 2017,

organizei o volume 1 deste Projeto de Investigação. Mais recentemente, em 2019, em co-autoria (Leonor Haydée Viegas), publiquei a entrada de "Projeto de Vida" no *Dicionário de Educação para o Empreendedorismo*.

Nas conferências e nos cursos em que participo, gosto sempre de partilhar a minha definição de felicidade: "*Estado de consciência que avalia o resultado dos projetos das pessoas ao longo de toda a vida*". E sublinho sempre a importância deste trabalho, pois trata-se da base estrutural de qualquer teoria ou ação nesta área. Se tivermos uma definição A, a nossa teoria/ação será A, se tivermos uma definição B, a nossa teoria/ação será B. O 2º Relatório Mundial de Felicidade (2013)[1] reconheceu a importância de recuperar a teoria da felicidade de Aristóteles, mais conhecida por "Ética das Virtudes". Como sabemos, para este filósofo grego, a felicidade era a finalidade da vida. Neste volume, Filipe Calhau explora este tema.

Por vezes, na nossa investigação exploratória, encontramos algumas intervenções que não têm uma definição clara de felicidade. Por vezes, estabelece-se uma relação entre felicidade e alegria. Neste volume, Leonor Viegas explora este último tópico.

Consideramos que é importante refletir sobre a relação de coerência teoria e prática, nas intervenções sobre a felicidade, assim como sobre a qualidade dos seus resultados. A questão torna-se mais pertinente quando o objetivo é medir a felicidade das pessoas, das organizações ou dos países[2]. Por estas razões, costumo dedicar algum tempo a aprofundar a questão da definição, analisando as palavras-chave. Começo logo pela primeira: "Estado", porque se trata de uma informação substancial e permanente, que nos acompanha ao longo dos dias, mas isso não significa que a felicidade seja algo estático. Muito pelo contrário! É um processo dinâmico, que se altera na sua qualidade e quantidade. Mas essa alteração nunca é total, nem a partir do zero. Por isso, temos sempre um estado prévio, que suporta todo o nosso trabalho. E como esse trabalho é sempre realizado no presente, a consciência é uma qualidade essencial da mente, que

---

[1] Cfr. Capítulo 5. *Restoring Virtue Ethics in the Quest for Happiness* - https://worldhappiness.report/ed/2013, pp. 80-97.

[2] Cfr. World Happiness Report - https://worldhappiness.report e *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being* (2013) - https://www.oecd.org/statistics/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being-9789264191655-en.htm. Aconselhamos também a leitura de: Durand, M. (2018). "Countries' experiences with well-being and happiness metrics." IN Sachs, J., editor, *Global Happiness Policy Report*. Global Happiness Council. pp. 200–245.

olha para si mesma e analisa o seu interior. No seu interior, aquilo que mais impacta a sua identidade é o seu propósito e a sua missão nesta vida. Como pessoa, a construção é permanente e não tem fim. Nada no nosso ADN determina um términus dos nossos projetos. O corpo humano poderá ter um fim pré-definido, devido às suas limitações biológicas. Mas a mente humana não tem essas limitações pré-definidas, à exceção da sua relativa "dependência" do corpo. Uma pessoa pode ter N projetos na sua vida, mas o corpo e o tempo podem não permitir a sua completa realização. Portanto, cada pessoa tem os seus projetos, mas também ela própria é um "Projeto fundamental". A felicidade, no seu sentido mais profundo e genuíno, acontece quando o balanço vital pesa mais para o lado das boas concretizações do que para o lado das más e/ou não concretizações. Evidentemente, há uma ética e uma moral associadas[3]. Sabemos que há também uma tendência social para que as pessoas apenas avaliem a sua vida quando acontece uma situação-limite (como um despedimento, um conflito, um divórcio, uma morte, etc.), mas o ideal era ter uma atitude mais metodológica, ou seja, criar o hábito de avaliar, periodicamente, a sua vida. Seria útil se víssemos essa tarefa como um treino útil para a nossa felicidade, pois adaptaríamos os nossos pensamentos e ações.

Por tudo isto, considerei, em 2017[4], que a obra do filósofo espanhol Julián Marías, *La felicidad humana*, escrita em 1987, com quase 400 páginas, foi uma autêntica "revolução felicitária". Antes desta magna obra, quase não havia livros, nem artigos, nem teses, nem cursos, nem disciplinas sobre o tema. Mas depois desse marco, todas as áreas começaram a produzir investigação. Na atualidade já não é possível contabilizar os números dessa produção avassaladora. Curiosamente, a organização do World Happiness Summit, decidiu, em 2020, usar a expressão "Happiness Revolution" como *slogan* do seu evento. O sentido não é o mesmo. A ideia agora é mostrar que as organizações e os países estão a valorizar bastante a felicidade, pois veem nela, não apenas uma finalidade digna, mas também um instrumento que permite potenciar outros resultados igualmente desejáveis, como o lucro, a saúde, a credibilidade, etc. São estes novos resultados que têm sido considerados revolucionários, principalmente, porque a maioria dos profissionais considerava o tema da felicidade como algo próximo do lazer e da

---

[3] É importante que se faça um mapa da vida moral, para que haja uma base inicial, que permita posteriormente melhorias.

[4] Cfr. Dias (2017). *Perspetivas sobre a Felicidade*. Lisboa: Gabinete PROJECT@. Vol.1. p. 10.

inutilidade organizacional. A teoria da felicidade de Julián Marías veio alterar esta visão ingénua, demonstrando a sua utilidade, assim como a sua importância social e global.

Foi com estas motivações que o nosso Projeto de Investigação decidiu partir para a análise de todos Relatórios Mundiais de Felicidade, desde o 1º, em 2012, ao 8º, o mais recente, em 2019. Neste volume, a Mónica Leal e o Tiago Pita, dão conta daquilo que tem sido a nossa pesquisa, e dando uma especial atenção ao desafio que consideramos mais premente: a mediação da felicidade. Um desafio, não apenas para as pessoas, mas também para as organizações, as cidades e os países. Acreditamos que esta é já uma tendência do presente[5] e que irá crescer ainda mais no futuro, sobretudo, quando já estivermos instalados na Felicidade 5.0.

Uma rede que está a crescer bastante também é a Rede Latino-americana de Municípios pela Felicidade, criada em 2019 com a Carta de Belo Horizonte, assinada no 5º Encontro Internacional de Cidades Felizes.[6] Desde 2015 que estes encontros se realizavam na cidade de Quillota (Chile). O próximo será na cidade de Medellín (Colômbia). A referência é a Agenda 2030 da ONU, resumida nos objetivos do desenvolvimento sustentável e a cooperação é vista como um fator-chave para a criação de projetos nacionais de felicidade. Neste volume, Noronha e Vaz exploram este tema urbano.

No âmbito destas propostas e da pesquisa já realizada, encontrámos uma referência bastante interessante: em julho de 2019, Nicola Sturgeon, Primeira-Ministra da Escócia, apresentou uma conferência com o título: "*Why governments should prioritize well being*".[7] De acordo com uma análise realizada pela investigadora Isabel Cabacinho[8], trata-se de uma reflexão importante para a definição das políticas nacionais. Como sabemos, no passado (e ainda atualmente) a política e a economia davam muita atenção ao PIB, e não se preocupavam muito em medir as áreas que contribuíam para o bem-estar dos cidadãos. Na conferência, falou-se das medidas que a Escócia, a Islândia e a Nova Zelândia já implementaram e querem ainda

[5] Happiness Works (Ranking Português das Empresas mais Felizes), Rede Latinoamericana de Municípios pela Felicidade (Chile, Brasil, Colômbia e Costa Rica), Grupo de Governos de Economia do Bem-Estar (Escócia, Islândia e Nova Zelândia), Ranking Mundial de Felicidade (ONU), Ranking da Qualidade de Vida (OCDE).
[6] Para mais informação: http://cidadesfelizes.com.br/
[7] Consultar: https://www.ted.com/talks/nicola_sturgeon_why_governments_should_prioritize_well_being.
[8] Isabel Cabacinho é investigadora no Projeto "Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no WHR (ONU)".

implementar na área da felicidade e do bem-estar da população. Assim, vimos que a Primeira-Ministra recordou Adam Smith, um filósofo e economista escocês mundialmente conhecido pelo seu trabalho em "*A Riqueza das Nações*", e onde argumentou que a riqueza de um país não é apenas as suas reservas de ouro e prata, mas também a totalidade da produção e comércio do país. E para Sturgeon, esta pode ser considerada uma das primeiras descrições daquilo que conhecemos hoje como PIB – Produto Interno Bruto. "*Esta medida tornou-se tão importante, ao ponto de ser considerada hoje a medida mais importante do sucesso de um país*". E acrescentou: "*Penso que o Adam Smith não acreditava que esta medida tomasse o valor que tomou, e também acho que está na altura de mudar isso*." Para a Primeira-Ministra, o PIB mede o resultado de todo o trabalho, mas nada diz sobre a natureza desse trabalho, se é gratificante ou se vale a pena. De acordo com Sturgeon, é cada vez mais imperioso encontrar uma definição mais abrangente sobre o que significa ser um país ou uma sociedade bem-sucedidos, pois na última década, de revolta política e económica, encontramos uma população envelhecida, desafios de emergência climática, uma crescente automação e desigualdades cada vez maiores.

Por isso, em 2018, a Escócia estabeleceu uma nova Rede, que engloba a Escócia, a Islândia e a Nova Zelândia, chamada "Grupo de Governos de Economia do Bem-Estar". Segundo Sturgeon, o propósito deste Grupo é questionar o bem comum e a medida limitativa do PIB. E acreditam que o objetivo da política económica deveria ser o bem-estar coletivo, ou seja, perceber quão feliz e saudável a população é. Nicola Sturgeon refere ainda que em 2007 a Escócia publicou um documento "Estrutura de Desempenho Nacional", com uma variedade de indicadores usados como medida, nomeadamente, a desigualdade de salários, a felicidade das crianças, o acesso da população a espaços verdes e à habitação. Segundo a Primeira-Ministra, nenhum destes indicadores consta das estatísticas do PIB, mas são indicadores fundamentais para uma sociedade saudável e feliz. Esta abordagem mais geral está no centro da sua estratégia económica, em que é dada igual importância à competitividade económica e à luta contra a desigualdade. De acordo com este documento, "*o importante é que o trabalho seja justo, e aqui o significado de justo é que seja gratificante e bem pago*." Já este ano, refere a Primeira-Ministra escocesa, a Nova Zelândia publicou o primeiro orçamento de bem-estar, com foco na saúde mental. A Islândia tem liderado a igualdade de salários, cuidados de infância e direitos de

paternidade. Segundo Sturgeon, estas políticas são fundamentais para uma economia saudável e uma sociedade feliz. Por fim, Nicola Sturgeon volta a citar Adam Smith e o seu trabalho "*A Teoria dos Sentimentos Morais*", onde chamou a atenção para o valor de um governo, que deve ser avaliado, na medida em que contribui para a felicidade das pessoas. Segundo Sturgeon, este é um bom princípio de base para qualquer país que esteja focado em promover o bem-estar.

Talvez por isso o Equador tenha um Plano Nacional de Bem-Estar, e alguns países tenham um Ministério da Felicidade (Emirados Árabes Unidos, Suécia, India e Venezuela), outros um Comissário para a Felicidade (Nigéria). E sabemos que em 2019, na Inglaterra, os democratas liberais prometeram um Ministério da Felicidade.[9]

Em Portugal, temos o índice de Bem-Estar[10], promovido pelo Instituto Nacional de Estatística e criado em 2013. No entanto, a primeira publicação apenas aconteceu em 2017, tendo abrangido os anos de 2004-2016. O índice inclui 2 perspetivas analíticas: as condições materiais de trabalho (com 3 domínios de analise) e a qualidade de vida (com 7 domínios de análise), num total de 79 indicadores de base. Os resultados deste Índice parecem não ser muito diferentes dos resultados apresentados pelo Relatório Mundial de Felicidade da ONU. Nos últimos anos, verifica-se uma melhoria da felicidade em Portugal. Este índice considera que o principal contributo foi da educação. Em relação às condições de vida, os resultados não têm melhorado. A componente mais crítica em Portugal é a do trabalho e remuneração, devido ao aumento de desemprego. O domínio da saúde teve uma evolução positiva. O balanço vida-trabalho teve uma ligeira evolução. A dimensão das relações sociais apresentou uma variação negativa. O domínio da participação cívica tem vindo a crescer desde 2010. O domínio da segurança pessoal tem sido irregular. No domínio ambiente, a variação tem sido positiva. Este Índice surgiu como alternativa aos indicadores exclusivamente económicos de outras iniciativas internacionais. No entanto, registamos a questão fundamental de diferença entre bem-estar e felicidade. Mas não é este o lugar para explorar o tópico.

---

[9] Na Alemanha, encontramos um projeto independente muito interessante com o título "Ministério da Felicidade e do Bem-Estar", que surgiu no âmbito do um projeto na Universidade de Mannheim e que culminou numa dissertação de mestrado da Gina Schöller.

[10]Para mais informação, consultar: https://www.pordata.pt/Portugal/Índice+de+Bem+Estar-2578

Nessa linha, Durand (2018) fez um resumo dos onze tópicos considerados essenciais, pela OCDE, para o bem-estar das pessoas. Estão divididos em dois âmbitos: a) A qualidade de vida – que inclui o estado de saúde, o equilíbrio trabalho-vida, a educação e competências, as conexões sociais, o envolvimento cívico e governança, a qualidade ambiental, a segurança pessoal, o bem-estar subjetivo; b) As condições materiais – que inclui os rendimentos e riqueza, os empregos e ganhos, as habitações. Há ainda uma referência aos recursos para o bem-estar futuro, que são o capital natural, o económico, o humano e o social.

Como sabemos, em 2011 a OCDE criou o "Índice da Vida Melhor"[11] - onde os utilizadores podem construir o seu próprio índice, com as dimensões que consideram mais relevantes. Os utilizadores são convidados a responder a um questionário. Olhámos apenas para o tópico "satisfação com a vida" (que inclui uma avaliação da saúde, da escolaridade, do rendimento, da realização pessoal e das condições sociais) e que é associado pela OCDE à felicidade ou bem-estar subjetivo (adiante, BES). O objetivo é medir a avaliação da vida como um todo. A OCDE reconhece a subjetividade do tópico, mas considera útil para a comparação da qualidade de vida entre os países. Em 40 países, o 1º lugar é ocupado pela Finlândia (tal como também acontece no ranking da ONU) e o 40º é ocupado pela África do Sul. Portugal ocupa o 38º lugar. Na nossa interpretação, trata-se de um lugar que merece uma reflexão profunda, no sentido de encontrarmos medidas estratégicas, que permitam alavancar o lugar de Portugal.

Uma das ideias fortes que retirámos foi quando analisámos o capítulo 6 do sexto Relatório Mundial de Felicidade da ONU (2017), dedicado à felicidade no trabalho, e escrito por Jan-Emmanuele De Neve e Georg Ward, foi sobre a relação entre a felicidade e a produtividade. Aliás, num artigo publicado recentemente pela Universidade de Oxford, "*Does Employee Happiness have an Impact on Productivity?*" (2019)[12], os investigadores concluíram que trabalhadores felizes são 13% mais produtivos (vendem mais)[13]. No entanto, os investigadores não garantem que esses efeitos sejam de longo prazo. Associado a este resultado está o impacto da felicidade no processamento cognitivo de informações e em tarefas criativas de solução de problemas. A

---

[11] Para mais informação, consultar: http://www.oecdbetterlifeindex.org
[12] P. 13. Artigo disponível em: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3470734
[13] Neste estudo são citados Oswald et al. (2015), como uma experiência laboratorial anterior, em que utilizaram vídeos de humor e concluíram que a produtividade aumentou 29,4%.

questão de partida era precisamente: "*O que explica a grande diferença na produtividade do trabalho, que normalmente observamos, entre empresas e indivíduos?*" Tradicionalmente, falava-se na motivação do dinheiro (apesar de se saber que alguns destes funcionários mais bem pagos sempre tiveram de "fingir" felicidade para os clientes), mas Bellet, De Neve e Ward identificaram novas variáveis: motivação intrínseca, preferências sociais, preocupações de justiça, significado das tarefas e comparações sociais. E, com o seu artigo, acrescentam a variável da felicidade quotidiana. Mas as vantagens[14] não ficam por aqui. Os trabalhadores felizes eram também mais rápidos, eficientes e lucrativos, alcançando esses resultados em menos tempo. Dados relevantes foram também retirados, como as características dos trabalhadores, os horários de trabalho, as condições físicas do local e as condições climáticas[15]. Ficou evidente que estas últimas interferiram negativamente na felicidade e na produtividade dos funcionários. Além disso, também ficou evidente que a felicidade destes interferia positivamente nas suas competências sociais (conexão, persuasão e negociação interpessoal), essenciais para a área de negócio em estudo.

O estudo de Bellet, De Neve e Ward também demonstrou que a melhoria das práticas de gestão pode ter impactos positivos: a) na felicidade dos funcionários; b) na produtividade.[16] Mas o seu estudo não permite retirar alguns conselhos para os CEO´s promoverem a felicidade dos funcionários e, assim, aumentar a produtividade. Verificou-se ainda o seguinte: os que tinham incentivos financeiros produziam mais 23% por semana; os funcionários há menos tempo na empresa produziam mais 24% por semana.

---

[14] Cfr. *The Happiness Advantage*, de Shawn Achor (2018).

[15] O Estudo foi realizado na British Telecom, uma das maiores empresas privadas do Reino Unido, durante seis meses, envolvendo 11 Call Centers e 1800 funcionários. Os investigadores seguiram as linhas orientadoras da OCDE para a medição do BES e utilizaram a Escala de afetos positivos e negativos (PANAS). 80% participaram no estudo. A taxa de resposta semanal foi de 37%. $E[Sijt|Hijt,Xijt] = exp[\beta Hijt + \gamma Xijt + vi + \tau t]$ foi a equação de produtividade do trabalhador. Sijt: Número de vendas semanais para o trabalhador i no Call Center j na semana t. Hijt: é a sua felicidade relatada durante o mesmo período t. O Happiness Survey Email foi desenvolvido pela Butterfly AI, onde De Neve é consultor de investigação.

[16] Neste Estudo, são citados outros que também referiram impactos de estratégias de gestão: positivos - permitir algum trabalho em casa (Bloom et al., 2014); negativos – ter diferenças salariais (Breza et al., 2017).

Como já disse, não vamos aqui discutir a diferença entre o conceito de felicidade e o conceito de bem-estar psicológico, mas Bellet, De Neve e Ward utilizam este último, na sua variante subjetiva e emocional.[17]

Apesar de já existir muita literatura sobre o tema, o artigo de Bellet, De Neve e Ward é a primeira evidência científica sobre esta ligação. Assim, fica claro que o tema é, não apenas interessante para os trabalhadores, mas também para os CEO´s. E por isso os autores falam numa viragem do "Taylorismo" para o "elemento humano", assim como na robustez das evidências, devido à passagem das medidas de satisfação para a medida dos estados afetivos. No entanto, preferem não arriscar conselhos para as empresas.

Bellet, De Neve e Ward (2019) identificam duas tendências: uma maior valorização da felicidade dos funcionários como fator motivador da produtividade e mais empresas a contratar serviços (Happiness Managers e/ou Consultoria) para promover a felicidade dos seus funcionários. Estas tendências estão de acordo com aquilo que Gosnell, List e Metcalfe (2020)[18] referiram no seu artigo sobre o impacto da gestão na produtividade.

Ravina-Pippol *et al* (2019) fizeram um trabalho importantíssimo para a temática mais específica do nosso Projeto, a saber, qual o contributo que um Happiness Manager poderá dar para a promoção da felicidade organizacional. Os investigadores pesquisaram nas bases de dados bibliográficas Scopus e Web of Science artigos indexados sobre o tema do "Happiness Management" e da "Indústria 4.0". Apesar das limitações (compreendemos o critério dos autores, mas não podemos fechar a investigação, pois existem excelentes referências fora dessas bases de dados. Por exemplo, em conferências, recursos vídeo, debates, etc. Além disso, sabemos que já estamos a viver a "Indústria 5.0", em que a velocidade tecnológica se articula com o pensamento crítico e criativo do humano, e isto é o advento da personalização no consumo), o artigo tem a virtude de identificar o estado atual da ciência da felicidade. 1) Parte na sua maioria de um axioma: felicidade = bem-estar subjetivo (Gallup e CIS); 2) O World Happiness Report (ONU) utiliza 6 critérios de avaliação da felicidade, tentando alcançar uma

[17] No BES são identificados 3 componentes diferentes: a) Como é que as pessoas se sentem; 2) Como é que as pessoas pensam sobre a sua vida; 3) Significância ou eudaimonia.

[18] Gosnell, G. K., List, J. A., and Metcalfe, R. D. (2020). "The impact of management practices on employee productivity: A field experiment with airline captains". Journal of Political Economy.

medida mais objetiva e comparável; 3) Existe pouca literatura científica sobre o tema (entre 2000-2019 existem menos de 10 artigos indexados); 4) Não há uma definição robusta de felicidade organizacional; 5) Não há "Happiness Management" na direção estratégica das organizações; 6) Falta um modelo transversal que inclua aspetos políticos, económicos e culturais.

Assim, para Ravina-Pippol *et al* (2019), a missão do "Happiness Management", como uma alternativa microeconómica, seria ensinar a "Felisofia" (Filosofia organizacional que define políticas estratégicas integrais). Este conceito foi criado pelo Iberoamerican Group of Multidisciplinary Studies on Happiness, sedeado na Universidad Politécnica Salesiana (Equador). A definição de "Happiness Managent" que apresentam é: "*Modelo de gestão multicultural destinado a incentivar no desempenho do posto de trabalho os seguintes recursos: criatividade, compromisso, inovação e responsabilidade social*." E a felicidade corporativa seria a taxa média de bem-estar subjetivo (ou felicidade individual) que possuem os clientes internos no seu desempenho diário.

Todos sabemos da importância da realização profissional no mundo atual. Mas também sabemos que o trabalho tem um lugar central na sobrevivência dos indivíduos e no funcionamento das sociedades. Por isso, e na sequência dos trabalhos referidos, decidimos dar início a um conjunto de entrevistas exploratórias sobre a figura do "Happiness Manager"[19] em Portugal. No início de 2018, quando realizámos a primeira entrevista, o Fábio Pina era a personalidade com maior destaque nos media e nas redes sociais, principalmente pelo apoio da sua empresa, a tecnológica Aubay[20]. Com o decorrer da investigação, verificámos que a primeira Happiness Manager em Portugal tinha sido a Nadine Baltazar, na empresa Sodexo, em abril de 2017. Mais recentemente, foi-nos dito que José Canedo, em 2011, já era Happiness Manager da empresa Nanny4me. Neste momento, já entrevistámos cerca de 40 profissionais com atividades sobre a felicidade. Temos como objetivo entrevistar 100 profissionais.

[19] Alguns autores preferem a designação de "Chief Happiness Officer" ou "Happy Leader", embora se saiba que os conteúdos funcionais são diferentes.
[20] Posteriormente, verificámos que o Fábio Pina saiu da Aubay e foi para o Luanda Medical Center, tendo, ao mesmo tempo, criado uma empresa de consultoria.

Recentemente, soubemos que a PHC, empresa de referência na valorização da felicidade organizacional, com um CEO que se tem destacado nessa abordagem, Ricardo Parreira, contratou, em fevereiro de 2020 a Happiness Manager Mariana Moura. Este facto vem, de alguma forma, confirmar as reflexões que temos realizado neste Projeto de Investigação, pois alguns investigadores consideravam que a figura do Happiness Manager não era necessária, e que o mais importante era o alinhamento do CEO com uma cultura de felicidade organizacional. Por outro lado, neste Projeto, fomos verificando que a nossa hipótese investigativa se confirmava em cada vez mais organizações, a saber, que a situação ideal é ter os dois cenários: um CEO alinhado e um Happiness Manager, a quem seja delegado o desenvolvimento da cultura de felicidade organizacional, e que tenha a exclusividade dessa função. Nesse âmbito, por exemplo, temos o caso do grupo BMW, que tem 2 diretoras de felicidade, uma em Lisboa e uma no Porto. Recentemente, o grupo anunciou uma terceira vaga, a que chamou de "Community & Happiness Manager".[21]

Uma questão interessante da nossa investigação é sobre a formação especializada do Happiness Manager. Com base nessa recolha de informação, fomos convidados pela Atlântica – Business School - a colaborar na elaboração de um curso de Pós-graduação, que se iniciou em novembro de 2019, com o título "Gestão de pessoas e felicidade organizacional"[22].

Um dos principais objetivos do nosso Projeto de Investigação, e que consistirá a sua segunda fase, é recolher informação e reflexão crítica sobre as medidas que Portugal poderá implementar, no sentido de melhorar o seu lugar no Ranking Mundial de Felicidade da ONU[23]. A terceira fase será desafiar os especialistas internacionais a olhar para o caso de Portugal e solicitar-lhes aconselhamento. Por exemplo, um especialista que esteja no top 10 dos países mais felizes do mundo, poderá partilhar com a equipa do nosso Projeto algumas estratégias-chave, que o seu país já implementou e que contribuíram para a felicidade nacional.

---

[21] Para mais informação: https://ldn.tbe.taleo.net/ldn01/ats/careers/v2/viewRequisition?org=CRITICALSOFTWARE&cws=62&rid=1063

[22] Para mais informações: https://www.asib.pt/cursos/gestao-de-pessoas-e-felicidade-organizacional/

[23] Este é o nosso foco principal, sobretudo porque consideramos que os critérios de avaliação da ONU têm a virtude de misturar dados objetivos com dados subjetivos. O grande desafio do futuro é saber se é possível melhorar o instrumento de medida.

Posto isto, foi com alguma surpresa que, no passado dia 12 de dezembro de 2018, fui convidado pelo projeto Manifesto X[24] a participar num debate sobre o tema: "*Ideias para um Portugal mais feliz*". O moderador, Gabriel Leite Mota, começou por explicar os objetivos do projeto e, posteriormente, publicou um resumo do debate num artigo no Jornal Público[25]. Este debate *"teve o intuito de trazer para o cerne da política a questão da felicidade, que, afinal, é só o mais desejado dos fins da humanidade, mas que tem sido sistematicamente marginalizado pela política*." Segundo o moderador, ao longo do debate, conseguiu-se passar da teoria à prática, com propostas para o desafio de tornar Portugal um sítio mais feliz. Os estudos sobre o tema têm demonstrado que é possível uma ciência da felicidade (apesar da sua juventude), e "*na discussão ficou claro que a felicidade é plural, complexa, subjectiva, mas que há instrumentos que podemos utilizar para fazer as pessoas e a sociedade mais felizes*." Ainda nesse artigo, o moderador referiu: "*Algo básico que os economistas ortodoxos teimam em esquecer-se: o crescimento económico não é um fim, é apenas um meio para a felicidade. Por isso, as políticas económicas têm que ser redesenhadas*."

Um dos tópicos abordados no debate foi o das medidas para um Portugal mais feliz.[26] Na ocasião não explorei o que já todas as pessoas conhecem, como o caso do Butão (país que utiliza o FIB – Felicidade Interna Bruta – e que desafiou a Assembleia-Geral das Nações Unidas a criar aquilo que hoje temos: Relatórios e Rankings anuais, assim como o Dia Mundial da Felicidade[27]. Também não explorei o caso dos países do norte da Europa (que têm ocupado, desde 2012, os primeiros lugares do Ranking). Explorei sim o caso do Equador[28], um país com uma história de problemas sociais e políticos, em que a democracia nem sempre foi respeitada. E por isso referi: "*A partir do momento em que o Equador começou a levar a sério a felicidade, a estabilidade*

---

[24] "*O Manifesto X é um movimento da sociedade civil que visa a criação de políticas com o objectivo de, num prazo de dez anos, transformar Portugal no melhor país do mundo para se viver. O Manifesto X surgiu da iniciativa de Pedro Duarte (Partido Social Democrata) através de uma Carta de Princípios e convite a pessoas de diferentes áreas profissionais e de pensamento, visando captar para o debate político cidadãos que tipicamente ficam à margem, por não estarem integrados nas engrenagens partidárias*." (IN Público online, edição de 3 de janeiro de 2019)

[25] Cfr. https://www.publico.pt/2019/01/03/opiniao/opiniao/2019-futuro-ideias-portugal-feliz-1856535

[26] O vídeo do debate está disponível em: https://www.facebook.com/manifestoX.pt/videos/587818078322398/

[27] A partir daí, o Dia Mundial da Felicidade passou a ser celebrado todos os anos a 20 de março, articulando-se com a publicação do Relatório Mundial de Felicidade da ONU.

[28] Cfr. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/libro%20buen%20vivir-exp-met-inter.pdf

política começou a acontecer." A minha referência foi mais o ano de 2014, em que tive contacto mais de perto com a sua realidade nacional, no âmbito do projeto Prometeo. E o que tem a República do Equador? Um plano nacional de felicidade, que intitularam de "*Plan Nacional para el Buen Vivir*". Na atualidade, está em vigor o plano para 2017-2021, que tem um papel regulador de todas as decisões no país, ou seja, o país não pode tomar uma decisão sem que essa matéria esteja definida como prioritária no plano.

Quando olhamos para o lugar de Portugal no Ranking Mundial de Felicidade (ONU) e vemos como média (2012-2019) o 81º lugar, num universo de 157 países, verificamos que estamos no país indicado para pensar sobre a felicidade nacional. 2015 foi o ano em que obtivemos o pior lugar: 94º. 2018 foi o ano em que obtivemos o melhor lugar: 66º. Mas porque devemos ficar preocupados? Porque consideramos que Portugal tem potencial para ir mais longe: em várias áreas somos líderes, desde a investigação ao desporto, passando pela inovação tecnológica, pela sustentabilidade energética, pela segurança urbana e pelo crescimento na educação. Mas o mesmo parece não acontecer nos aspetos económicos, políticos e de justiça.

O Ranking português do *Happiness Works* ("*As empresas mais felizes*"), coordenado por Georg Dutschke (professor na Atlântica – Business School) e Guilhermina Monteiro (consultora na Lukkap), tem mostrado que as pessoas mais felizes são aquelas que não faltam ao trabalho (porque a organização se preocupa com a felicidade delas), são pessoas que produzem mais e que querem ficar na empresa, ou seja, não querem ir embora para outra organização. "*Isto prova que mais felicidade gera mais resultados e em várias dimensões sociais*."

Hoje estamos numa nova civilização, onde começamos a ver uma *share economy*, ou uma *spiritual economy*, onde as regras dos modelos tradicionais já não são suficientes. Alguns autores referem uma Felicidade 4.0, em que a educação permanente e empreendedora parece ser um dos instrumentos decisivos. Como sabemos, a Finlândia tem ficado em 1º lugar nos rankings. É normal que os especialistas tentem compreender as razões explicativas desse resultado: governo eficiente, país seguro, baixa corrupção, polícia confiável, etc.. Na literatura é referido o SISU como um dos segredos e que revela uma atitude filosófica perante a vida, a saber, ter força interior para realizar os sonhos pessoais.

Por isso precisamos de criar novos instrumentos, que dêem resposta às necessidades das pessoas e da sociedade em geral. Se não o fizermos, Portugal vai continuar no mesmo lugar do Ranking Mundial de Felicidade (ONU).

No debate, foi ainda referido que intervir na área da saúde é também uma prioridade. Porque é que Portugal está no topo do consumo de antidepressivos? Parece haver uma falta de investimento na presença de técnicos de saúde mental nas organizações. O mesmo poderíamos dizer acerca da presença de filósofos em vários tipos de organização. Veja-se o exemplo recente do gigante Facebook a contratar filósofos.[29] Ou o clássico: "*E se Aristóteles fosse Administrador da General Motors?*", de Tom Morris, que publicou mais recentemente "*Socrates in Silicon Valley – The Essential Jobs @Work – Steve Jobs and his Philosophical Operating System*".

Foi também referido que intervir na educação também é essencial. "*Precisamos de uma educação para a vida, mas não é isso que encontramos. Encontramos currículos e processos educativos muito desfasados da vida (…) Precisamos de uma educação que ajude os alunos a construir os seus projetos de vida.*"

Por isso, um dos âmbitos de estudo do nosso Projeto é a "Escola Feliz". Contactámos a Academia Gulbenkian, no sentido de obter informação sobre uma candidatura que recebeu em 2019, com objetivos similares. Também contactámos o grupo Leya, que está a desenvolver a "Escola amiga da criança". Neste momento, estamos a trabalhar os critérios da UNESCO Bagkok[30] para a definição de uma escola feliz:

[29] Cfr: https://insider.dn.pt/featured/facebook-contrata-filosofos-para-ajudar-os-algoritmos-o-que-e-isso-significa/22266/

[30] Para mais informação: https://bangkok.unesco.org/theme/happy-schools

Voltando ao debate, e imaginando aquele deputado sueco a deslocar-se de bicicleta para o Parlamento e habitando num T0 no centro da cidade, iniciei o elencar mais concreto de medidas essenciais:

- Criar mecanismos de promoção de sistemas meritocráticos. Por exemplo, temos em Portugal alguns sistemas de progressão na carreira em que os profissionais progridem automaticamente, noutros são necessárias condições (formação, tempo de permanência no escalão, avaliação de desempenho X, etc..). Valorizar o mérito seria muito positivo para valorizar as pessoas, aquilo que fazem, os seus projetos, os contributos que dão para o país e para a comunidade. Estratégias inovadoras na gestão do mérito poderia impactar um significativo desenvolvimento socioprofissional.

- Seguindo a experiência portuguesa do Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida, enquanto organismo consultivo independente a funcionar junto da Assembleia da República, que tem como um dos seus grandes objetivos propor caminhos para uma felicidade genuína e sustentável da pessoa humana; seguindo a experiência do Conselho Nacional de Educação; e também a do Conselho para a Ética e Segurança no Desporto[31]; criar um Conselho

[31] Revogado em 2013. Cfr: http://bdjur.almedina.net/item.php?field=node_id&value=1492939

Nacional de Felicidade, onde o Governo convidaria especialistas de felicidade em várias áreas, como a psicologia, a medicina, a engenharia, a economia, a filosofia, a comunicação, etc. devido à multidimensionalidade da felicidade e para garantir que essa abordagem seja completa, sólida e sustentável.

- Criação de um Plano Nacional da Felicidade, que indicasse o que cada Governo deveria fazer para conseguir promover e concretizar a felicidade, de acordo com prioridades nacionais e um diagnóstico realizado previamente.

- Criação de um Observatório da Felicidade, que fosse acompanhando a execução do Plano Nacional e analisando os pareceres que o Conselho Nacional fosse emitindo para a realização da felicidade.

- Criação da disciplina de felicidade nas diferentes organizações educativas, quer do ensino superior, quer do ensino não-superior, mas com professores de diferentes áreas (e não como está a acontecer nalguns locais, com professores de uma disciplina apenas), para que a análise fosse mais profunda e completa. Vantagens? Ter a possibilidade de trabalhar a origem da felicidade nas pessoas: a sua vocação, que é onde nascem os projetos mais originais e são esses que mais potenciam a felicidade.

Posto isto, e para terminar, perguntamos: o que poderia ser a Felicidade 5.0[32]? Cada tópico é trabalhado de forma diferente, de acordo com a área científica e o contexto social e profissional. Ao longo da história, diversos investigadores têm analisado a evolução de cada tópico, caracterizando-o em diferentes versões. Apresentamos aqui um resumo exploratório, com o objetivo de, no final, criarmos um quadro evolutivo do tópico felicidade:

Versão	Conceito
1ª revolução industrial	A força da água e do vapor para mecanizar
2ª revolução industrial	A energia elétrica para produção em massa
3ª revolução industrial	A eletrónica e a tecnologia para automatizar a produção
4ª revolução industrial	A fusão de tecnologias para a união das esferas físicas, digital e biológica; os sensores
5ª revolução industrial	A disrupção da inteligência artificial: salvar o planeta?

[32] Numa pesquisa rápida em vários motores de busca não encontrámos muitas referências a este conceito. Por isso, tentámos elaborar uma reflexão articulada com as referências que já existem noutros tópicos próximos do nosso objetivo de investigação. No entanto, sugerimos a consulta de: Hanson e Goldstein (2015). *Happiness 2.0*.

Jorge Humberto Dias (Org.)
Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU) – 2º volume

Versão	Conceito	Versão	Conceito
Sociedade 1.0	Caça	**Educação 1.0**	Memorização curta
Sociedade 2.0	Agricultura	**Educação 2.0**	Mecânico e para massas
Sociedade 3.0	Indústria	**Educação 3.0**	Produção de conhecimento na Web
Sociedade 4.0	Informação	**Educação 4.0**	Inovação com tecnologia e/ou em grupo
Sociedade 5.0	Vida inteligente, cocriação e bem-comum.	**Educação 5.0**	Tecnologia resolve desafios globais.

Versão	Conceito	Versão	Conceito
Gestão 1.0	Hierarquias, comando e controlo	**RH 1.0**	Questões contratuais
Gestão 2.0	Técnicas tornaram o chefe num líder positivo	**RH 2.0**	Retenção de talentos
Gestão 3.0	Redes e relações	**RH 3.0**	Era digital (Universidades sem know-how)
Gestão 4.0	Combinação de tecnologias e setores	**RH 4.0**	Menos tempo no trabalho, mas mais motivação e foco (Método Scrum)
Gestão 5.0	Modelo de inovação e inteligência, boas práticas	**RH 5.0**	Automatação, business partner e elemento humano

Versão	Conceito	Versão	Conceito
Marketing 1.0	A produção e a marca	**WEB 1.0**	Site estático
Marketing 2.0	O perfil do consumidor e o produto genérico	**WEB 2.0**	Sites interativos
Marketing 3.0	O ambiente	**WEB 3.0**	Inteligência artificial
Marketing 4.0	Digital, lojas online, app´s	**WEB 4.0**	Mobilidade
Marketing 5.0	Emoções dos consumidores e responsabilidade social	**WEB 5.0**	Emocional e manipuladora

Posto isto, consideramos que podemos avançar com uma proposta para o tópico felicidade:

Versão	Conceito
Felicidade 1.0	Atitude passiva/ reativa (emocional)
Felicidade 2.0	Experiência ativa/ proativa (técnicas)
Felicidade 3.0	Social
Felicidade 4.0	Tecnológica
Felicidade 5.0	Global, criativa e integradora

Querer uma felicidade 5.0 e viver numa sociedade 2.0, com uma educação 2.0 e uma gestão organizacional 1.0 é claramente um desafio para algumas comunidades/países.

"*O estudo da complexidade vai ser a ciência do século XXI*." Esta frase foi proferida por Stephen Hawking, mas há quase 17 anos atrás, quando a Fundação Luso-Americana organizou em Lisboa o Fórum Internacional de Inteligência Artificial Aplicada, John Holland (Universidade de Michigan), que foi pioneiro nos algoritmos genéticos, começou a sua conferência com ela. E de facto, o conceito da complexidade é, precisamente, o da partilha e interação entre diferentes áreas científicas. É o que estamos a fazer no nosso Projeto de Investigação, dada a complexidade do tópico felicidade. E curiosamente, no primeiro lugar da lista com as 10 competências-chave para 2020, temos, precisamente, a resolução de problemas complexos.

Não é aqui o lugar para explorarmos as competências que mais impactam a felicidade. Mas tendo em atenção que é consensual na comunidade internacional, que a criatividade vai ser "a moeda" mais valorizada no futuro (que já está a acontecer), arriscaríamos conectá-la à gestão dos projetos fundamentais das pessoas. Já não será a negociação a competência mais valorizada, tal como aconteceu em 2015. O que vão fazer as pessoas e as organizações, quando tiverem no seu escritório uma máquina de inteligência artificial a assessorar a administração[33]?

[33] Cfr. Estudo do Conselho da Agenda Global do Fórum Económico Mundial (2016)

RESUMOS

I – *O que nos deixa alegres? Contributos para o Estudo da alegria em Portugal*

Leonor Haydée Viegas

PALAVRAS-CHAVE: pessoas e a alegria; cor e alegria; atividades e alegria; locais e alegria.

Este artigo resulta de um estudo sobre a alegria que procurou explorar sobre aquilo que deixa as pessoas alegres. Pretendeu dar um contributo para se começarem a traçar medidas que tornem a vida das pessoas mais alegre. Percebendo, através da perspetiva das próprias pessoas, o que as deixa alegres, ficamos mais sensíveis para recomendar propostas que possam ir ao encontro das suas necessidades.

II – *Afeto positivo e felicidade*

Mónica Leal

PALAVRAS-CHAVE: Relatório Mundial de Felicidade (ONU); felicidade, Portugal, afeto positivo.

O presente artigo foi elaborado no seguimento do Estágio de Integração na Investigação para o projeto "Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no WHR (ONU)". A avaliação do índice de felicidade, do Relatório Mundial de Felicidade 2019, foi feita com base na *Cantril Self-Anchoring Striving Scale* (Cantril, 1965) que consiste num questionário de autorresposta que pede aos respondentes que pensem numa escada e avaliem as suas vidas atuais de 0 a 10. Os dados obtidos para Portugal, mostram que houve uma evolução no bem-estar da população nacional em 2019, uma vez que este ano nos encontramos em 66º lugar num universo de 156 países, enquanto que em 2018 ocupávamos a 77ª posição no *ranking*. Verificou-se que as variáveis “liberdade para fazer escolhas” e “generosidade” têm grande influência no

afeto positivo, levando os autores do relatório a inferir que as emoções positivas desempenham um papel importante nas avaliações de vida.

III – *Perspetivas pedagógicas contemporâneas sobre a «Ética a Nicómaco» de Aristóteles*

Filipe Calhau

PALAVRAS-CHAVE: Aristóteles, ética, felicidade, pedagogia da felicidade.

Este artigo resume o 5º Seminário de Estudos sobre a Felicidade, que se realizou no dia 29 de maio de 2019 na Universidade Católica Portuguesa, em Lisboa. Incidindo essencialmente sobre o Livro X da obra *Ética a Nicómaco*, de Aristóteles. Trata-se de uma análise, com uma reflexão pedagógica contemporânea sobre a mesma. Propondo uma pedagogia da felicidade, da autenticidade e da plenitude, ao invés de uma pedagogia do "trabalhador infeliz", como se pode verificar na realidade dos dias de hoje.

IV – *O percurso e o futuro das "Perspetivas sobre a Felicidade": do WHR 2012 à atualidade*

Tiago Pita

PALAVRAS-CHAVE: Felicidade (estudo sobre), *World Happiness Report*, interdisciplinariedade, trabalho e felicidade.

"Perspetivas sobre a Felicidade: Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)" é um grupo de investigação que surge no seio do CEFi - Centro de Estudos de Filosofia da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa, em Lisboa, com o objetivo fundamental de elevar a Felicidade como alvo primordial da investigação, reflexão e tematização filosófica partindo do estudo e análise aos WHR. A 1ª publicação é de 2012 e este trabalho pretende apresentar dita publicação, bem como as linhas estruturantes do trabalho já realizado e a realizar pelo grupo de investigação interdisciplinar.

V – *O impacto da estrutura urbana na arquitetura do bem-estar e da felicidade*

Teresa de Noronha e Eric Vaz

PALAVRAS-CHAVE: Economia, cidade, qualidade de vida, bem-estar, felicidade.

O conceito de bem-estar e o de felicidade cruzam-se embora cada um tenha âmbitos distintos. O primeiro está relacionado com as formas de vida mais saudáveis e o segundo prende-se com o equilíbrio interior, também resultante das condições que envolvem o indivíduo.
Neste capítulo, a nossa intensão é a de apresentar algumas justificações que enfatizem a importância do contexto urbano na forma de estar e de sentir das populações, motivando-as

para formas distintas de vida que as possam levar a viver melhor e, por consequência, ser mais felizes.

Damos prioridade a fundamentações objetivas, mensuráveis e já cientificamente comprovadas para afirmar que as cidades, incluindo as de menor dimensão, são os enquadramentos fundamentais onde a gestão dos condicionantes de ambos o conceito se desenvolve. Assim sendo, interessa observar a sua dinâmica estrutural bem assim como as suas potencialidades para melhor proporcionar crescente bem-estar e, eventualmente, melhores condições para a arquitetura da felicidade. A discussão por nós aqui apresentada resulta muito superficial, como é obvio. Entenda-se que para uma boa compreensão da questão as referências sugeridas, onde os autores também participam, são fundamentais.

ARTIGOS

Jorge Humberto Dias (Org.)
Perspectivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU) – 2º volume

I – *O que nos deixa alegres? Contributos para o Estudo da alegria em Portugal*

Leonor Haydée Viegas

Coordenadora do Clube dos Construtores de Felicidade

Investigadora no Centro de Estudos de Filosofia da Universidade Católica Portuguesa

Mestre em Educação Social – leonorhaydeeviegas@gmail.com

Introdução

É difícil imaginar a vida sem emoções. Vivemos de maneira a termos momentos de prazer e alegria e evitamos as emoções que nos possam causar deceção, tristeza ou sofrimento.

A alegria é a única emoção positiva das intituladas emoções primárias ou básicas. A palavra alegria provém do latim *alacritas,* que significa fogo, vivacidade, ardor, e é formada a partir do adjetivo *alacer*, isto é, alegre, vivo, disposto, galhardo (Rojas, 2005).

Pode ser definida como um sentimento de contentamento e de satisfação interior, resultante de um acontecimento positivo ou de uma reação a esse acontecimento. Apresenta cinco características, nomeadamente, (1) é um estado de ânimo, ou seja, uma experiência subjetiva; (2) dá força e sentido à vida e tem um valor positivo; (3) é um estado afetivo fundamental no ser humano; (4) influencia o bem estar psíquico tornando-o mais otimista em relação ao futuro; (5) a sua motivação reside na posse de algum bem ou na sua previsão (Rojas, 2005). Portanto, a alegria é sinónimo de otimismo, satisfação, animação e convida à celebração. Esta emoção positiva enriquece a pessoa, conferindo-lhe uma perspetiva de futuro amplo e com sentido, o passado ganha justificação e o futuro confiança. Nesse sentido, a alegria permite

encaixar num só momento o passado, o presente e o futuro.

A alegria varia em intensidade e profundidade, desta forma identifica-se o *ser alegre*, *ficar alegre* e *estar alegre*. *Ser alegre* está dependente do temperamento, ou seja, da personalidade em parte herdada e condicionada por fatores genéticos, existindo pessoas mais propensas para serem alegres do que outras. Portanto, se uma pessoa é alegre, terá tendência a manter sempre esse perfil, a não ser que alguma coisa de grave aconteça na sua vida. O *estar alegre* refere-se a algo que provocou a mudança, não é imediato, tendo acontecido no passado, prolongando-se no tempo. Pode se reportar a um episódio passado ou a vários acontecimentos positivos. *Estar alegre* quer dizer que o gozo emocional produzido lançou já certas raízes e tem uma permanência temporal. Já o *ficar alegre* é mais fugaz, sendo sustentado numa emoção intensa e passageira (Rojas, 2005).

Os mapas referentes à alegria estão ligados a estados de equilíbrio do organismo, sendo que os estados de alegria traduzem uma coordenação fisiológica ótima e um fluir desimpedido das operações da vida (Damásio, 2003). Produzem bem-estar e são caracterizados por uma maior facilidade da capacidade de atuar. Conforme referiu Espinosa (2009), quando experimentamos alegria, desejamos permanecer neste estado e a nossa capacidade para agir aumenta. Pelo contrário, a tristeza leva a uma maior impotência de ação. Desta forma, Espinosa define a alegria como uma paixão pela qual a mente passa a uma perfeição maior.

O cérebro é composto por uma série de substâncias químicas e utiliza uma grande quantidade de neurotransmissores. Cada neurotransmissor tem um efeito específico na atividade e comportamento do neurónio com que se conecta, consoante o tipo de mensagem que recebe. Durante os momentos de alegria, o hipotálamo no sistema límbico, transmite uma mensagem, acompanhada por vários produtos químicos para a hipófise. Este liberta neurotransmissores e hormonas que são colocados na corrente sanguínea. São vários os neurotransmissores que intervêm no processo emocional, no caso das emoções positivas destacam-se a dopamina, a serotonina, a oxitocina e a endorfina (Belzung, 2007; Burnett, 2018).

Perante isto, o que nos pode proporcionar alegria colocando em ação os nossos neurotransmissores? Será que existe uma cor da alegria? Será que existem locais capazes de nos oferecer uma maior alegria do que outros, ou a alegria encontra-se mais ligada com quem nos

relacionamos? E que tipo de atividades nos provocam maior alegria? Questões para quais procuramos encontrar resposta através do estudo que realizamos através de um formulário sobre a alegria, realizado através da Internet.

Como é sentida a alegria

A atitude perante a vida e a alegria pode ser medida em laboratório, verificando-se, por exemplo, o tempo que os circuitos cerebrais, responsáveis pelas emoções positivas, permanecem ativos, ou quanto tempo os músculos faciais associados ao sorriso são ativados em resposta a um estímulo. As pessoas mais alegres permanecem com os seus circuitos cerebrais, associados às emoções positivas, ativos por muito mais tempo do que as pessoas situadas no extremo negativo. Estudos têm permitido verificar que a forma como as pessoas reagem a situações induzidas em laboratório, como ver uma imagem perturbadora ou ter a sensação de sofrer uma queimadura, pode ser indicadora de possíveis reações perante adversidades na vida real. Demonstrar resiliência em situações menores representa um bom indicador de como a pessoa responderia em situações mais complexas (Davidson & Begley, 2013).

Existem pessoas que mantêm um nível de energia e motivação altos, mesmo em circunstâncias mais penosas. O funcionamento do seu cérebro permite-lhes ver o lado positivo de tudo. No outro extremo, estão as pessoas cuja alegria tende a desaparecer rapidamente. São os desconectados e pessimistas que sentem, inicialmente, uma pontada de alegria ou orgulho diante de alguma conquista, mas não conseguem fazê-la perdurar. Às vezes, a incapacidade de sustentar uma emoção positiva é tão extrema que a sensação mal chega a ser vivenciada. Por isso, as pessoas no extremo negativo dessa dimensão têm dificuldade em sentir prazer e correm o risco de sofrer depressão ou de adquirir algum vício. Assim, os bem-humorados tendem a ser otimistas, já pessoas cujos momentos de alegria podem ser medidos em microssegundos, costumam sentir-se cronicamente tristes ou ser pessimistas (Davidson & Begley, 2013). Além disso, é sabido que os mais felizes vivem mais tempo e são fisicamente mais saudáveis (Martin, 2012).

Uma intervenção que cultive emoções positivas é importante para prevenir e tratar emoções considerada negativas, como a ansiedade, depressão, agressão e estados relacionados com problemas de saúde. As emoções positivas e negativas são distintas, mas complementares. As emoções negativas (e.g. medo, raiva, tristeza), servem a ancestral função de promoção da sobrevivência, e as emoções positivas (e.g. alegria, interesse e contentamento), oferecem momentos individuais de pensamento-ação, permitindo contruir recursos pessoais duradouros que também permitem a sobrevivência (Fredrickson, 2000). As emoções positivas têm a capacidade de transformar as emoções negativas em positivas. Estudos verificaram a rápida recuperação cardiovascular que a alegria e o contentamento são capazes de proporcionar após a indução de uma emoção negativa (Fredrickson & Levenson, 1998). Os recursos pessoais desenvolvidos durante estados positivos tendem a perdurar ao longo do tempo. Portanto, as emoções positivas, como a alegria, ajudam a formar pessoas mais resilientes, com hábitos saudáveis de pensamento e de construção dos seus recursos individuais. Percebe-se, por isso, a importância da implementação de diversas intervenções como, estratégias de *coping*, terapias cognitivas ou comportamentais e de atividades prazerosas que otimizem a saúde e o bem-estar. Até porque, segundo Martin (2012), a felicidade reside na mente e todos nós temos a capacidade de nos tornarmos mais ou menos felizes do que somos atualmente. Pessoas felizes são, geralmente, mental e fisicamente mais saudáveis, melhor sucedidas, mais criativas ou sociáveis. Além do mais, a alegria foi associada a uma menor morbidade e stresse dos idosos, permitindo proporcionar uma vida mais saudável física e psicologicamente (Consedine, Magai & King, 2004). As pessoas também diferem em relação aos seus níveis de otimismo e alegria, e isso parece ser uma característica duradoura, e não uma reação a uma situação ou evento específico (Ekman, 2003). A alegria dependerá de todos estes fatores, variando de pessoa para pessoa consoante a sua auto perceção, atitudes, convicções, crenças, genética, situação social, cultura, processo de desenvolvimento, etc. (Martin, 2012).

A cor e a alegria

A visão da cor foi desenvolvida para que fosse mais fácil os objetos serem distinguidos uns dos outros (Eysenck, 2017). Nos animais, as cores permitem identificar os alimentos ou anunciarem determinados perigos. Cores fortes como o vermelho, o verde e o amarelo podem indicar situações perigosas como fogo ou plantas venenosas. No caso do ser humano, ao longo de várias gerações, foram sendo emocionalmente arquivadas informações sobre o significado de determinadas cores, por questões de sobrevivência (Gonçalves, 2018).

As cores dependem da luz e do funcionamento ocular, não possuindo uma existência física. Percecionar a cor é uma experiência subjetiva, dependente do processamento visual dos sujeitos e da luminosidade (Gonçalves, 2018). Existem três qualidades principais associadas à cor, nomeadamente, a matiz (permite distinguir as cores umas das outras), o brilho (relacionado com a intensidade percebida de luz) e a saturação (permite determinar se uma cor é viva ou pálida sendo influenciada pela qualidade de branco), (Eysenck, 2017). Cada um desses atributos da cor pode influenciar o funcionamento psicológico.

Todos nós temos preferências por certas cores, sendo que a cor tem influência nas emoções e no bem-estar. Por exemplo, o amarelo é a cor mais luminosa e visível do espectro, sendo a primeira cor a ser processada, explicando-se, desta forma, porquê que o amarelo é usado em sinais de advertência e em veículos de emergência. O amarelo é considerado a cor do otimismo, permite ativar a mente para estados emocionais mais elevados, contribuindo para a abertura a novas ideias. O laranja estimula a pessoa a despertar para os seus potenciais, a defender o seu ponto de vista e a ser mais confiante. O verde e o azul, devido à sua associação com a natureza transmitem calma. O azul é uma cor terapêutica que relaxa e diminui a irritação. O verde é uma cor neutra que liberta tensões e ajuda na cura, daí ser utilizada em hospitais. Já o vermelho é uma cor estimulante. O ser humano avalia o sexo oposto como mais atraente quando este veste a cor vermelha. O preto é considerado uma cor associada a situações negativas, já o branco é exatamente o oposto (Elliot & Niesta, 2008; Lacy, 1996; Lakens et al.2012; Nakshian, 1964; Roberts et al.,2010). Os primeiros estudos de referência de cores que investigaram a

dimensão de matiz indicavam-nos que as cores preferidas de jovens adultos eram o vermelho, azul e verde, enquanto que o amarelo e laranja eram as menos atrativas (Walton, Guilford e Guilford, 1933). Já os bebés tendiam a se fixar mais tempo em cores mais fortes, como o amarelo ou o vermelho. O azul, o verde ou o branco não obtiveram tanta atenção (Staples, 1931).

A cor é mais do que uma questão estética, transportando uma informação importante que influencia as pessoas a nível afetivo, cognitivo e de comportamento. A cor não deve ser vista apenas como uma cor em si, mas também como algo que permite *insights* relativos à atenção, perceção e comunicação interpessoal (Elliot &Maier, 2014).

A cor pode ser um indicador de certos traços de personalidade existindo ainda um efeito da cor no ambiente, na variedade de funções fisiológicas e na realização de atividades que requerem funções psicomotoras e de julgamento (conf. Norman & Scott, 1952). As cores possuem qualidades inerentes que podem influenciar o nosso julgamento, avaliação e até mesmo o comportamento em relação às pessoas, lugares e objetos onde estas são aplicadas. Cada individuo responde à cor de uma maneira diferente. A preferência por uma cor pode ser baseada na personalidade, nas condições de vida ou em desejos e processos mentais mais íntimos e inconscientes.

Os espaços e a alegria

Será que existem espaços que nos deixam mais alegres do que outros? Espaços na natureza como a praia ou o campo podem nos deixar mais relaxados, mas a nossa casa ou um jardim no meio da cidade também. A pessoa desenvolve afetos pelos vários espaços e isso influencia a sua visão dos espaços e o bem-estar que sente em cada um deles.

Moser (2001) identifica diferentes espaços ambientais, nomeadamente, a) microambiente ou espaço privado (e.g. residência, local de trabalho); b) vizinhança ou comunidade, referente ao ambiente próximo, ambientes compartilhados, espaços semipúblicos (e.g. bairros e parques); c) ambientes públicos, paisagens, espaços intermediários (e.g. hospital, cidades, campo, aldeias); d) ambiente global abrangendo tanto o ambiente construído como o natural (e.g. recursos naturais).

Estudos têm permitido verificar o impacto de ambientes naturais e ambientes urbanos a nível físico, psicológico e social. Os ambientes residenciais permitem ao individuo desenvolverem sentimentos de vizinhança, pertença, identidade local, proteção, apego e de ligação ao local (Bernardo & Palma-Oliveira, 2016; Hernandez *et al*., 2007). Os espaços de ambiente natural estão relacionados com experiências positivas de bem-estar e permitem o desenvolvimento de atitudes e comportamentos de proteção da natureza (Collado & Corraliza, 2013; Davis, Green & Reed, 2009; Nisbet, Zelenski & Murphy, 2009; Otto & Pensini, 2017).

As pessoas e a alegria

Apesar da felicidade ser pessoal, encontra a sua fonte principal nas outras pessoas, isto é, a realidade pessoal projeta-se porque também existem outras pessoas. A própria personalidade forma-se tendo em conta o ambiente, o contacto e a convivência com os outros. Veja-se o caso da linguagem que apenas ganha sentido e significado quando comunicada, ou seja, quando é possível falar com outras pessoas (Marías, 1989). A felicidade está relacionada a maiores níveis de atividade e interação social (Meeks, Young & Looney, 2007). É também sabido que a posição que uma pessoa ocupa na sociedade, o seu status, grupo de referência e género, influencia a sua experiência subjetiva, incluindo a felicidade e a infelicidade (Ballas & Dorling, 2014). Além disso, conforme referido no *World Happiness Report* de 2015, a confiança no próximo é um indicador importante para aumentar níveis de alegria nas pessoas. Se a pessoa vive desconfiada, é menos feliz. A confiança fomenta a satisfação com a vida (Becchetti, Bruni & Zamagni, 2015).

Indivíduos que percebem a sua família e amigos como suporte, têm níveis mais baixos de stress e de desordens psicológicas do que aqueles que duvidam das redes de apoio social, significando que as perceções de suporte estão relacionadas com a felicidade. Pessoas com maiores níveis de suporte social percebido, são mais felizes do que as com um nível mais baixo (Lakey, 2014; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Esse parece ser um dos segredos da felicidade da Dinamarca, um dos países que já liderou o ranking do *World Happiness Report* (2012; 2013; 2016). São disso um exemplo os planos de coabitação (*co-housing*) em que as casas formam um

círculo aberto em redor de um pátio comum e onde os vizinhos podem conviver e realizar atividades. Este tipo de ambiente tem vindo a aumentar em famílias com filhos pequenos (Wiking, 2017), mas também com idosos que, desta forma, ultrapassam o isolamento e passam a viver uma experiência comunitária positiva. A maioria dos grupos de idosos, residentes nestes espaços experimentou um fortalecimento das suas redes sociais e aprecia a sensação de segurança por viver em comunidade com redes de vizinhança próxima (Pedersen, 2015).

Outro tipo de projetos comunitários que promovem a boa vizinhança na Dinamarca são, por exemplo, a criação de espaços com estantes de livros de empréstimo tipo "leve um e deixe outro", em espaços estratégicos do bairro, ou a criação de hortas comunitárias, através do aproveitamento de espaços livres (Wiking, 2017). Em Portugal também já existem alguns projetos de hortas comunitárias dinamizados por exemplo, pelas Câmaras de Lisboa, Cascais, Oeiras, Odivelas, Loures.

Outras formas existem de se promover o espírito comunitário, como por exemplo as saunas públicas e privadas na Finlândia incentivam a convivência entre todas as pessoas independentemente da profissão ou estatuto social (Pantzar, 2018). A Finlândia passou a liderar o ranking do *World Happiness Report* (2018).

O fortalecimento da cultura das comunidades é visto como essencial para um desenvolvimento local de uma certa comunidade. A cultura pode ser considerada como conjunto de ações que podem conduzir ao fortalecimento da autoestima da comunidade. Experiências e sabedorias locais permitem o desenvolvimento das comunidades (Kashimoto, Marinho & Russef, 2016).

De entre os vários tipos de relações que se podem estabelecer socialmente, destacam-se as de cariz familiar e as de amizade por serem tipos de relações mais íntimas e próximas.

Estar em família: o cônjuge e os filhos

As relações familiares podem ser das mais fortes e duradouras, dependendo da estrutura da família, do seu tamanho, do tipo de ocupação, do grau de imaginação e da generosidade entre

os seus membros (Marías, 1989). É na família que se aprendem as primeiras formas de socialização e hábitos de convivência.

Dentro da família nuclear identifica-se a relação do casal, relação com os filhos e as relações fraternas. Tanto o amor parental quanto o amor romântico envolvem compromissos de longo prazo, intensos apegos a uma pessoa específica. Enquanto o amor romântico pode não durar toda a vida, o amor parental é um compromisso vitalício, embora haja exceções em que os pais renegam os seus filhos. O sentimento de orgulho e excitação que se sente quando os filhos conquistam um determinado objetivo tem um paralelo com a alegria (Ekman, 2003).

Também as relações fraternas são vitalícias, determinantes para a personalidade e aptas a gerarem grandes alegrias ou, pelo contrário, proporcionarem emoções negativas relacionadas com a posição na fratria, diferenciação entre irmãos, rivalidades, entre outros fatores (Goldsmid & Féres-Carneiro, 2011).

O casamento é uma das instituições mais importantes que afetam o corpo e o bem-estar das pessoas. As instituições familiares estimulam o compromisso entre os cônjuges. Este compromisso tem efeitos positivos, por exemplo, na saúde dos cônjuges e nos seus ganhos no mercado de trabalho. Um estudo longitudinal, que levou 17 anos a ser realizado, verificou que aqueles que casaram apresentaram maiores níveis de bem-estar do que aqueles que permaneceram solteiros. No entanto, o estudo verificou também que foram os jovens mais felizes que optaram pelo casamento. As pessoas casadas relatam maior bem-estar subjetivo do que pessoas que nunca foram casadas ou que são divorciadas, separadas ou viúvas. As mulheres casadas são mais felizes do que as mulheres solteiras, e os homens casados são mais felizes que os solteiros. Mulheres casadas e homens casados relatam níveis semelhantes de bem-estar subjetivo, o que significa que o casamento não beneficia mais um gênero do que o outro (Stutzer & Frey, 2006).

As relações de amizade

Ter amigos e experiências de amizade de qualidade, está relacionado com a felicidade em todas as idades e culturas (Demir, Orthel & Andelin, 2014). Podemos identificar uma dimensão

mais qualitativa, relacionada com a qualidade e proximidade da relação e uma dimensão mais quantitativa, relativa ao número de amigos que se possuem. É possível terem-se várias amizades sem que isso afete a qualidade de cada uma. As pessoas podem ter entre três a cinco amigos que diferem no grau de aproximação (Demir & Ozdemir, 2010). A qualidade das relações sociais parece ser mais importante do que a quantidade (Lucas et al., 2008). Ter algumas relações íntimas e sólidas é mais benéfico do que ter vários conhecimentos ocasionais (Martin, 2012).

A amizade não é uma experiência homogénea, sendo moldada pelas disposições dos indivíduos. Embora existam diferenças de género na experiência de amizade, há consenso entre os géneros de que a amizade é, primariamente, uma relação social existindo consequências afetivas quando as necessidades de amizade não são satisfeitas (Zarbatany, Conley & Pepper, 2004).

As atividades e a alegria

Será que existem atividades que nos transmitem mais alegria do que outras? E se sim, que tipo de atividades serão essas? Daremos apenas alguns exemplos de atividades capazes de transmitirem alegria e bem-estar, nomeadamente, a prática de exercício físico e atividades de lazer, passear e viajar, namorar e conversar.

Exercício físico e atividades de lazer

Estudos têm sido realizados permitindo verificar-se o impacto de determinadas atividades no bem-estar subjetivo e físico, permitindo influenciar positivamente a saúde mental dos indivíduos (Crone, Smith & Gough, 2005). Ter uma atividade moderada é melhor do que ser sedentário (Blair & Connelly, 1996), sendo que os indivíduos com níveis mais elevados de satisfação com a vida, praticam exercício físico (Corte-Real et al., 2008). No entanto, um estudo realizado em Portugal verificou que ainda existem muitos idosos sedentários e que tal se encontra relacionado com a institucionalização. Uma grande parte dos que procuravam

atividades físicas vivia sozinho e procurava desta forma o convívio (Monteiro, Dias, Corte-Real e Fonseca, 2014).

Os indivíduos que praticam exercício, experimentam alterações positivas nos estados de ânimo, na autoestima e na autoeficácia. Se durante o exercício se ouvir música, aumenta-se o foco e o bem-estar (Miranda & Godeli, 2003). As pessoas mais felizes interessam-se mais por atividades de desporto e lazer, são mais sociáveis e ativas.

Países felizes parecem ser os que praticam exercício físico de forma natural, isto é, no dia a dia, sem que sejam forçados a isso. Veja-se o exemplo da Dinamarca ou da Finlândia em que os seus cidadãos utilizam a bicicleta para se deslocarem para qualquer lado. Além de ser mais benéfico para o ambiente, contribui para uma maior ligação à natureza, melhora a saúde e promove alegria de vida porque se poupam horas no trânsito e incentiva-se o comercio das bicicletas e tudo o que tal implica (Pantzar, 2018; Wiking, 2017).

Entre os fatores que podem contribuir para que se tenha qualidade de vida, o lazer tem sido destacado como um aspeto importante.

As atividades artísticas, como a pintura, o desenho, a música ou a dança, ajudam as pessoas a expressarem as suas emoções, muito em especial a alegria (DeAngelis, 2014). As artes provocam prazer, gerando bem-estar, sendo a música, em particular, um fenómeno culturalmente onipresente que oferece alegria e vínculo social aos ouvintes. Em escalas de tempo mais longas, as artes podem imbuir a vida de significado e propósito e levar à *eudaimonia* (Stark, Vuust & Kringelbach, 2018).

Passear e viajar

Viaja-se para se conhecer novos lugares, descansar, relaxar, experimentar novas experiências, estar com a família e visitar novos lugares e culturas (Anderson & Langmeyer, 1982; Shoemaker, 1989).

Um estudo concluiu que os jovens preferem viagens e passeios que lhes ofereçam a prática de atividades físicas e de aventuras, enquanto que os mais velhos pretendem descansar e visitar locais históricos. Pessoas solteiras preferem férias com atividades físicas e os casais

tendem a gostar mais de descansar e relaxar. Indivíduos com maiores rendimentos preferem férias junto da natureza e intelectualmente estimulantes e os com menores rendimentos preferem sair da monotonia diária, sentirem-se emocionalmente renovados e atividades que promovam a construção da autoconfiança (Kaynak, et al, 1996).

Para o turista do século XXI, viajar é mais do que um status social, sendo uma forma de complementar à sua experiência da vida diária e de suprir o seu espírito aventureiro, curioso e de conhecimento de novos espaços. Atualmente, a tendência é para as férias se realizarem em mais do que um momento do ano, sendo projetadas de forma particular, consoante os interesses pessoais e não tanto através de pacotes pré-estabelecidos e iguais para todos. Viajar torna-se parte do desenvolvimento pessoal e não apenas uma necessidade de fugir à rotina ou de descansar (Tito, Brumatti & Nóbrega, 2017), parecendo ser essa individualidade e esse gosto em descobrir o novo que causa maior alegria.

Namorar

A alegria com o cônjuge ou com o namorado resulta do amor. O amor é uma vivência afetiva que nos afeta a nível psicológico. O amor impele-nos na direção à pessoa amada com a alegria que nos incita a darmos o melhor de nós. Portanto, o sentimento amoroso é positivo, gratificante, lavrado pela alegria, o prazer e o desejo de partilha. Tendemos a procurar o bem no outro e em nós próprios (Rojas, 2004). Quando alguém nos quer bem a nossa vida dilata-se e abre-se a possibilidade de se ser feliz (Marías, 1989). O amor romântico envolve a expressão sexual, para além de elementos como a vinculação, a lealdade, a devoção e a proteção (Izard, 1991).

O namoro tem a capacidade de trazer um novo alento à vida tornado as pessoas mais alegres, felizes e com maior vontade de viver (Laurentino at al, 2006). Na ausência de amor o interesse pelo trabalho, a ambição, o poder, a busca da riqueza, embora não desapareçam, são vividos como destituídos de sentido. O amor é, na vida moderna, tanto um ideal como uma de nossas maiores promessas de felicidade (Martuccelli, 2016).

Conversar

Uma das formas de se expressar emoções é através da linguagem. Enquanto processo social, a linguagem permite que os pensamentos de uma pessoa sejam transportados para a outra, verificando-se uma troca de informações através de sistemas simbólicos. A necessidade de comunicar está presente no ser humano desde tempos ancestrais, porque a natureza humana não é solitária, mas com tendência para interagir com os outros. Muito do que sabemos é a partir dos outros, sendo a comunicação um veículo importante que permite partilhar os conhecimentos e transmiti-los à geração seguinte. As crenças constroem-se através da experiência pessoal, mas também através da experiência dos outros que nos é comunicada (Gleitman, 1986). Muitas das ideias que se criam acerca do mundo baseiam-se no que ouvimos, conversamos e lemos, tornando-se claro que quem não comunica eficazmente, acaba por ficar fora deste círculo que nos permite sentir parte integrante.

Método

Amostra

A amostra foi constituída por 377 participantes, sendo 88.3% do sexo feminino e 11.7% do sexo masculino. A média de idades foi de 42 anos, sendo que as idades variaram entre os 18 e os 71 anos. Os respondentes tinham na sua maioria de nacionalidade portuguesa (92.8%) sendo os restantes (7.2%) de nacionalidade brasileira (3.2%), angolana (2.1%), espanhola (1.6%) e moçambicana (.3%). O nível de escolaridade dos participantes variou entre o 3º ciclo (.8%), o ensino secundário (8%) e o ensino superior (91.2%).

Procedimento

O inquérito foi realizado, entre os meses de agosto de 2018 e janeiro de 2019, através de um formulário realizado on-line, divulgado na Internet, através das redes sociais (Facebook,

Instagram, LinkedIn), websites, blogues e através de e-mail. Verificou-se que o inquérito foi partilhado e divulgado não só pelos investigadores, mas também por pessoas exteriores ao projeto que se interessaram pelo tema.

Instrumento

O questionário era constituído por sete pontos, nomeadamente, uma primeira parte de respostas livres em que a pessoa podia escolher por ordem de preferência, três exemplos daquilo que a deixam alegre. Numa segunda parte foi solicitada a identificação da cor da alegria. Na terceira parte solicitou-se à pessoa que identificasse qual o local que lhe oferece maior alegria. Na quarta parte pretendia-se que o sujeito se posicionasse interiormente quanto à alegria identificando o quanto se considera alegre. Solicitou-se ainda que a pessoa referisse se sentia maior alegria quando estava sozinha, com outras pessoas ou com animais. Na quinta parte os respondentes identificaram as pessoas que mais lhe provocavam alegria. Na sexta parte os participantes deveriam identificar atividades que lhe deixam alegres. A última parte referia-se aos dados demográficos.

Resultados e discussão

Foi solicitado aos participantes que evocassem de forma livre motivos de alegria. Verificou-se que mais de 70% dos participantes referenciaram a família como a sua principal fonte de alegria, seguida dos *filhos*, das relações de *amizade* e do *amor*. Estes dados estão de acordo com as respostas que se verificaram no questionário relativamente à identificação, por parte dos participantes, das pessoas mais importantes para si, tendo-se verificado que é com os familiares (65.8%) e os amigos (28.1%) que se vivem as maiores alegrias. A teoria diz-nos que relações fortes e íntimas, em especial com familiares, são importantes para a felicidade (Marías, 1989). O casamento tem sido apontado como estando significativamente correlacionado com a satisfação de vida. Ser casado, em vez de solteiro, divorciado ou viúvo, está fortemente associado a uma maior felicidade autodeclarada. Em comparação com pessoas solteiras, os casados

desfrutam de melhor saúde física e psicológica (e.g., menos abuso de substâncias e menos depressão) e vivem mais. Porque o casamento envolve um compromisso de longo prazo, acompanhado de confiança e companheirismo, também pode ser visto como uma forma de capital social, conforme referido no *World Happiness Report* de 2012 (Layard, Clark & Senik, 2012).

A maioria dos participantes do estudo afirma sentir-se mais alegre quando se encontra na companhia de outras pessoas (75.3%) ou na companhia de animais (13.8%). Uma minoria afirma sentir-se alegre quando está sozinho (10.9%). Portanto, no geral, os participantes deste estudo sentem-me mais alegres quando estão acompanhadas de outras pessoas, sejam homens (79.5%) ou mulheres (74.8%). Resultados que estão de acordo com a teoria, visto saber-se que pessoas com maiores níveis de bem-estar, ou que experienciam níveis mais altos de bom humor, tendem a participar em mais atividades recreativas e sociais interagindo mais com os outros (Meeks, Young & Looney, 2007). No geral, indivíduos com amigos íntimos, vizinhos de confiança e colegas de trabalho solidários revelam uma melhor saúde mental e física em comparação com quem vive mais isolado (Martin, 2012).

Numa escala de Likert de 1 a 5, verificou-se que 65.8% dos respondentes se representa positivamente quanto a se perceber como uma pessoa alegre, sendo que uma grande parte se considera muito alegre (42.2%) ou bastante alegre (23.6). Quando se comparam com os outros, os participantes percecionam-se como pessoas mais alegres do que os outros (64.7%). Só uma pequena minoria entende ser menos alegre do que os outros (10.6%), existindo ainda uma parte que se coloca de forma neutra (24.7%) em relação à questão, o que pode querer dizer que não se consideram nem mais, nem menos alegres do que os outros. Existe uma relação entre a alegria que os indivíduos dizem sentir quando se encontram com outras pessoas e a sua perceção de alegria, ou seja, 72% daqueles que se consideram mais alegres, são também os que preferem estar com outras pessoas.

Relativamente às atividades que contribuem para a alegria, a maioria eleita foi *viajar*, tendo 52% escolhido essa opção. A segunda atividade mais propensa a causar alegria é *conversar*, tendo 47% escolhido esta opção e a terceira atividade com mais consenso de alegria é *namorar*, tendo 33% dos participantes selecionado esta opção. Foram ainda indicadas como atividades

capazes de provocar alegria *passear*, *ler*, *dançar*, *fazer exercício físico*, *comer*, *cantar*, *cozinhar*, entre outras com pouca expressão na amostra. Conforme se verifica, as atividades mais referenciadas são propensas a serem levadas a cabo em conjunto com outras pessoas, demonstrando a necessidade da relação com o outro para se sentir alegria. Um estudo que procurou conhecer as atividades que os adultos mais gostam identificou o *namoro* como preferência, seguindo-se *sair com os amigos*, *conversar* e *viajar* (Pylro & Rossetti, 2005). Portanto, as preferências parecem ser as mesmas, apenas se alterando a sua ordem. Uma outra investigação de também identificou a *conversa* como sendo uma das atividades mais importantes (Kirkcaldy, 1990). Conversar aumenta o nível das relações com os outros, podendo ser conversar com amigos ou com familiares, ou pessoas em geral. É nas conversas que se partilha o que se sente e pensa e tal contribui para se intensificarem os laços e os relacionamentos (Diener & Diener, 2008). Em relação à primeira opção do nosso estudo que é *viajar*, já foi verificado que o afeto positivo está significativamente relacionado com a motivação para se viajar (Jang et al, 2009), bem como com o aumento dos níveis de bem-estar psicológico (Wei & Milman, 2002).

Relativamente aos locais que oferecem maior alegria, destaca-se a própria *casa* (42%) e três locais ao ar livre, nomeadamente, a *praia* (30.2%), o *campo* (9.5%) e os *jardins* (6.9%). A preferência pelo espaço *casa* é consensual entre homens (40.9%) e mulheres (42.6%). A casa é um local seguro que confere bem-estar e conforto. Já os espaços naturais relacionam-se com experiências positivas e de proteção da natureza (Collado & Corraliza, 2013; Davis, Green & Reed, 2009; Nisbet, Zelenski & Murphy, 2009; Otto & Pensini, 2017). Sendo Portugal um país com uma costa marítima imensa, percebe-se o gosto que os inquiridos podem ter pelo mar e a praia que aqui neste estudo surge como um dos espaços prediletos. Conforme referido no *World Happiness Report* de 2012 (Layard, Clark & Senik, 2012), sabe-se que são mais felizes as pessoas que vivem em ambientes com natureza. Pessoas que todos os dias fazem um caminho arborizado, são mais felizes do que aquelas que realizam um cainho por tuneis subterrâneos. Estudantes que veem vegetação das janelas das suas salas de aula também são mais felizes. Uma janela do hospital com uma vista para uma vegetação cura os pacientes mais rapidamente.

Quanto à cor da alegria, analisando as respostas dos participantes deste estudo, a cor da alegria não é consensual, tendo em conta que as respostas se dividem entre diversas cores.

Tendo em consideração o total da amostra, as opções de maior consenso para a cor da alegria são o amarelo (25.7%), o azul (21%) e o laranja (19.4%). No entanto, ao analisarmos a escolha da cor por sexo, verifica-se que as mulheres elegeram em primeiro lugar a cor amarela (25.2% de um N=333), mas essa é a segunda escolha do sexo masculino (29.5% de um N= 44), visto que os homens preferem o azul (31.8%). A segunda cor da alegria das mulheres, apresenta um empate entre o azul (19.5%) e o laranja (19.5%). Já nos homens, depois do amarelo, o laranja foi a cor mais escolhida (18.2%).

Considerações finais

Este foi um estudo que pretendeu dar um contributo para se começarem a traçar medidas que tornem a vida das pessoas mais colorida e alegre. Percebendo, através da perspetiva das próprias pessoas, o que as deixa alegres, ficamos mais sensíveis para recomendar propostas que possam ir ao encontro das suas necessidades mais íntimas. A alegria é uma emoção confere dinamismo e positivismo à vida, e as pessoas necessitam dessa positividade, desse impulso que as leve a ter vontade de criar, progredir. Conforme referido no *World Happiness Report* de 2015, o bem-estar depende muito do comportamento pró-social dos membros da sociedade (Sachs, 2015). Pessoas mais alegres são mais produtivas e contribuem mais para a sociedade. Isso está provado a nível empresarial porque se sabe que organizações felizes são mais produtivas e consequentemente mais eficazes e rentáveis (maio, 2016), daí a necessidade de se promover a valorização humana nas organizações (Souza, 2016).

Por outro lado, se aquilo que deixa as pessoas alegres é viajar, conversar, namorar, estar com a família (o que, no fundo, não é nada de novo, nada que intuitivamente já não se soubesse), então é necessário encontrar-se forma de esses valores serem promovidos na vida das pessoas. De que serve saber que o ócio, os tempos livres ou conversar, é importante para o bem-estar pessoal e social, se não existirem sociedades que permitam viver essas alegrias? Deverá ser papel do Estado, das empresas, da sociedade em geral intervir nessa dimensão tão pessoal? Se pensarmos, por exemplo, nas políticas relativas aos horários de trabalho, dias e subsídios de

férias ou ao ócio, percebemos o quanto se pode influenciar a alegria de vida das pessoas. Essas decisões influenciam a família, as relações das pessoas e toda a sua vida pessoal.

Infere-se, das reflexões aqui desenvolvidas, a necessidade premente de projetos cujo objeto seja a valorização das pessoas através de um desenvolvimento que seja sustentável para o país, mas que tenha em conta políticas que contemplem questões tão simples como a promoção da alegria na vida das pessoas. E essa alegria passa por políticas para a família, para o incentivo ao ócio, pela a criação e manutenção de espaços ao ar livre que promovam a prática desportiva, o convívio entre os vizinhos, as relações entre as pessoas; passa também pelo o incentivo à cultura, aos pontos de encontro onde se criem ligações de confiança, se promova a conversa, o debate, a troca de ideias e a partilha de afetos. Até porque se sabe que uma socialização intensa está relacionada com um maior nível de bem-estar. Pode ser através de confraternização com familiares e amigos, através de voluntariado, prática desportiva ou da participação em eventos sociais e culturais (Layard, Clark & Senik, 2012).

O *World Happiness Report* de 2015 defende que sociedades com um maior nível de capital social, tendem a apresentar maiores níveis de comportamento pró-social por parte dos seus elementos. Alguns países mostram evidências de alto capital social, enquanto outros mostram o contrário: desconfiança generalizada, corrupção generalizada e comportamento ilegal (e.g., evasão fiscal generalizada que priva o governo dos fundos necessários para investimento em bens públicos). O capital social oferece dois benefícios, um a nível intrínseco, estabelecido através da necessidade de relações afetivas a nível social; e outro a nível instrumental, que determina maior produtividade e desempenho económico da sociedade (Sachs, 2015).

Algumas das abordagens sugeridas no *World Happiness Report* de 2015 para promoção da confiança social e do comportamento pró-social passam pelo investimento em códigos de ética que promovam a pró-sociabilidade, programas educacionais focados na cooperação, medidas de redução da corrupção, adoção de benefícios sociais universais e fortes redes de segurança social; recuperação do discurso moral através de lideres que defendam valores e comportamentos pró-sociais; fortalecimento de uma democracia de proximidade com os cidadãos; promoção do discurso pró-social como forma de gerar confiança social (Sachs, 2015).

Existem fatores externos que determinam a vida das pessoas como sejam, o rendimento, o trabalho, a comunidade, a governação, os valores e a religião, independentemente de características pessoais como a saúde mental, a saúde física, a experiência familiar, a educação, o género e a idade, por isso, há que oferecer à população as condições necessárias para que efetivamente se seja mais feliz (Layard, Clark & Senik, 2012). Portanto, é necessário o estabelecimento de políticas públicas que promovam o acesso a um desenvolvimento que tenha em conta as várias necessidades vitais do ser humano, isto é, que contemple não apenas a felicidade objetiva, mas também a felicidade subjetiva.

REFERÊNCIAS

Anderson, B. & Langmeyer L. (1982). The under-50 and over-50 travelers: a profile of similarities and differences. *Journal of Travel Research, Spring*, 20-24.

Becchetti, L., Bruni, L. & Zamagni, S. (2015). Human Values, Civil Economy, and Subjective Well-Being. Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (eds.). *World happiness report*. New York: The Earth Institute, Columbia University.

Belzung, C. (2007). *Biologia das emoções.* Lisboa: Instituto Piaget.

Bernardo, F. & Palma-Oliveira, J.M. (2016). Place identity and place scale: the impact of place salience. *Journal of Environmental Psychology, 45*, 239-251. doi:10.1016/j.jenvp.2016.01.010

Blair, S. N. & Connelly, J. C. (1996). How Much Physical Activity Should We Do? The Case for Moderate Amounts and intensities of Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 2* (67), 193-205. doi: 10.1080/02701367.1996.10607943

Burnett, D. (2018). *O Cérebro Feliz. A ciência que explica a Felicidade*. Lisboa: Editorial Presença.

Collado, S., Staats, H. & Corraliza J. A. (2013). Experiencing nature in children's summer camps: Affective, cognitive and behavioral consequences. *Journal of Environmental Psychology*, (33), 37-44. doi: 10.1016/j.jenvp.2012.08.002.

Consedine, N. S., Magai, C. & King, A. R. (2004). Deconstructing positive affect in later life: a differential functionalist analysis of joy and interest. *Int'L. J. Aging and Human Development, 1* (58). 49-68. doi:10.2190/2M9F-7GN5-P4KA-WXED

Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e as suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjetivo e felicidade. *Estudos de Psicologia, 13*(3), 223-232.

Damásio, D. (2003). *Ao encontro de Espinosa. As emoções sociais e a neurologia do sentir* (2º ed.). Mem Martins: Publicações Europa América.

Davidson, R. J. & Begley, S. (2013). *O estilo emocional do cérebro*. Rio de Janeiro: Sextante.

Davis, J. L., Green, J. D., & Reed, A. (2009). Interdependence with the environment: Commitment, interconnectedness, and environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology, 29*(2), 173-180. http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.11.001

DeAngelis, T. (2014). Artist expression. *Monitor on Psychology, 6* (45). APA.

Demir, M. (2014). Perceived Social Support and Happiness: The Role of Personality and Relational Processes. *The Oxford Handbook of Happiness,* 847-859. New York: Oxford University Press.

Demir, M., Orthel, H. & Andelin, A. K. (2014). Friendship and Happiness. *The Oxford Handbook of Happiness,* 860-872. New York: Oxford University Press.

Demir, M. & Ozdemir, M. (2010). Friendship need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies, 11*, 243-259. doi: 10.1007/s10902-009-9138-5

Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological health.* New York: Blackwell Publishing.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progresso. *Psychological Bulletin,2* (125), 276-302.

Ballas, D. & Dorling, D. (2014). The Geography of Happiness. *The Oxford Handbook of Happiness,* 465-481. New York: Oxford University Press.

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. New York: Times Press.

Elliot, A. J. & Maier, M. A. (2014). Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning in Humans. *Annual Review of Psychology*. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115035.

Elliot AJ & Niesta D. (2008). Romantic red: Red enhances men's attraction to women. *Journal of Personality and Social Psychology, 5* (95).

Espinosa (2009). *Ética.* Belo Horizonte: Autêntica Editora.

Eysenck, M. W. & Keane, M. T. (2017). Perceção visual e atenção. *Manual de Psicologia Cognitiva,* (7ª ed.). São Paulo: Artmed.

Fredrickson, B. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment, 1* (3). doi:10.1037/1522-3736.3.1.31a.

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion,2* (12), 191–220. doi:10.1080/026999398379718

Gleitman, H. (1986). *Psicologia* (2ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Goldsmid, R. & Féres-Carneiro, T. (2011). Relação fraterna: constituição do sujeito e constituição do laço social. *Psicologia USP, 22* (4), 771-787. São Paulo.

Gonçalves, G. A. (2018). *Para uma introdução à psicologia da arte. As formas e os sujeitos*. Lisboa: Edições 70.

Hernandez, B., Hidalgo, M. C., Salazar-Laplace, M. E., & Hess, S. (2007). Place attachment and place identity in natives and non-natives. *Journal of Environmental Psychology, 27*, 310-319. doi:10.1016/j.jenvp.2007.06.003

Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotion*. New York: Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4899-0615-1

Layard, R. Clark, A. & Senik, C. (2012). The Causes of Happiness and Misery. Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (eds.). *World happiness report*. New York: The Earth Institute, Columbia University.

Kashimoto, E. M.; Marinho, M.; Russef, I. (2016). Cultura, Identidade e Desenvolvimento Local: conceitos e perspectivas para regiões em desenvolvimento***.*** *Interações (Campo Grande)****.*** doi:10.20435/interacoes.v3i4.575

Kaynak, E., Kucukemiroglu, O., Kara, A. & Dalgi, T. (1996). Holiday destinations: modelling vacationers' preferences. *Journal of Vacation Marketing,2* (4), 299-314. doi: 10.1177/135676679600200402

Kirkcaldy, B. (1990). Gender and personality determinants of recreational interests. Studia Psychologica, 32(1-2), 115-121.

Lacy, M. L. (1996). *O poder das cores no equilíbrio do ambiente.* São Paulo: Editora Pensamento.

Lakens D, Semin GR, Foroni F. 2012. But for the bad, there would not be good: grounding valence in brightness through shared relational structures. *Journal of Experimental Psychology: General*, 3 (141). doi:10.1037%2Fa0026468

Laurentino, N. R. S., Barboza, D., * Chaves, G., Besutti, J., Bervian, S. A. & Portella, M. R. (2006). Namoro na terceira idade e o processo de ser saudável na velhice: recorte ilustrativo de um grupo de mulheres. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 51-63.

Lucas, R. E., Dyrenforth, P. S. & Diener, E. (2008). Four myths about subjective well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 2* (5), 2001-2015.

Maio, T. L. (2016). *A Felicidade no trabalho: O impacto na gestão das organizações*. (dissertação de mestrado). Lisboa: Instituto Superior de Gestão.

Marías, J. 1989. *La Felicidad Humana* (2ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.

Martin, P. (2012). *A natureza e as origens da felicidade* (2ª ed.). Lisboa: Editorial Bizâncio.

Martuccelli, Danilo. (2016). O indivíduo, o amor e o sentido da vida nas sociedades contemporâneas. *Estudos Avançados*, *30*(86), 147-165. doi: 10.1590/S0103-40142016.00100010

Meeks, S., Young, C. M. & Looney, S. W. (2007). Intra versus inter individual correlations between affect and activities among depressed and non-depressed nursing home residents. *Aging and Mental Health, 11*, 751-760.

Moser, G. (2001). Psicologia Ambiental no novo milênio: integrando a dinâmica cultural e a temporal. Tassara, E. (Org.). *Panoramas interdisciplinares para uma psicologia ambiental do urbano. São Paulo: EDUC.*, 189-210.

C. Monteiro, Dias, C., Corte-Real Correia Alves, N., & Leal Ferreira Mendonça da Fonseca, A. (2014). Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: um estudo com idosos.. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 14 (1), 57-76.

Miranda, M. L. J. & Godeli, M. R. C. S. (2004). Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 4* (11), 87-94.

Nakshian, J. S. (1964). The effects of red and green surroundings on behavior. *The Journal of General Psychology,70,* 143-161.

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale: Linking Individuals' Connection with Nature to Environmental Concern and Behavior. *Environment and Behavior*, *41*(5), 715–740. doi:10.1177/0013916508318748

Otto, S., & Pensini, P. (2017). Na

ture-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behavior. *Global Environmental Change*, *47*, 88–94. doi: 10.1016/j.gloenvcha.2017.09.009

Pedersen, M. (2015). Senior Co-Housing Communities in Denmark. *Journal of Housing For the Elderly, 29*,1-2, 126-145. doi: 10.1080/02763893.2015.989770

Pylro, S. C. & Rossetti, C. B. (2005). Atividades lúdicas, género e vida adulta. *Psico-USF, 1* (10), 77-86.

Roberts S.C., Owen RC, Havlicek J. (2010). Distinguishing between perceiver and wearer effects in clothing color-associated attributions. *Evol. Psycholgy*. 3 (8). 350–64. Shoemaker, S. (1989). Segmentation of the senior pleasure travel market. *Journal of Travel Research, Winter,* 14-21.

Rojas, E. (2004). *Uma teoria da felicidade* (2ª ed.). Coimbra: Tenacitas.

Sachs, J. (2015). Investing in Social Capital. Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (eds.). *World happiness report*. New York: The Earth Institute, Columbia University.

Souza, H. P. R. T. (2016). A importância de valorizar os colaboradores no ambiente organizacional. *Anais*. XII Congresso Nacional de Excelência em Gestão. http://www.inovarse.org/sites/default/files/T16_M_041.pdf

Staples, R. (1931). Color vision and color preference in infancy and childhood. *Psychological Bulletin, 4* (28), 297-308.

Stark, E. A, Peter Vuust, P. & Kringelbach, M. L. (2018). Music, dance, and other art forms: New insights into the links between hedonia (pleasure) and eudaimonia (well-being). *Progress in Brain Research* (237). doi: 10.1016/bs.pbr.2018.03.019

Stutzer, A. & Frey, B. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics, 2* (35), 326-347. doi:10.1016/j.socec.2005.11.043

Walton, W. E., Guilford, R. B., and Guilford, J. P. (1933). Color Preferences of 1279 University Students. *American Journal of Psychology,* (45), 322-328.

Wei, S., & Milman, A. (2002). The impact of participation in activities while on vacation on seniors' psychological well-being: A path model application. *Journal of Hospitality & Tourism Research, 26*, 175-185.

Wiking, M. 2016). *O livro do Lykke. Os Segredos das pessoas mais felizes do mundo*. Lisboa: Zero a Oito.

Zarbatany, L., Conley, R., & Pepper, S. (2004). Personality and gender differences in friendship needs and experiences in preadolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, *28*(4), 299–310. https://doi.org/10.1080/01650250344000514

II – *Afeto positivo e felicidade*

Mónica Leal

Investigadora no Projeto "Perspectivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)" (Universidade Católica Portuguesa)
Mestranda em Psicologia na Universidade Lusófona – mokitaleal@gmail.com

A felicidade já não é o que era?

Atualmente, os seres humanos tendem a pensar na felicidade como um direito natural, mas nem sempre foi assim que foi sentido. No livro de McMahon (2006), *Happiness: a history*, o autor demonstrou como o significado da felicidade mudou ao longo do tempo: para os antigos gregos, a felicidade significava virtude; para os romanos, uma dádiva dos deuses que implicava prosperidade; para os cristãos, a felicidade era sinónimo do próprio Deus. Atualmente, a felicidade significa prazer e bons sentimentos. Apesar das diferenças, existem alguns aspetos que se mantiveram estáveis. Ao longo da história, a felicidade tem sido equacionada frequentemente como, o mais 'alto desígnio humano'. Paralelamente, a palavra em todas as línguas ocidentais está associada a sorte (como se implicasse que para sermos completamente felizes precisamos de uma pequena ajuda das estrelas) (McMahon, 2006).

Até ao surgimento da filosofia socrática, acreditava-se que a felicidade dependia dos desígnios dos deuses. Essa perspetiva religiosa da felicidade, imperou durante muitos séculos e, em diferentes culturas (McMahon, 2006). Por volta de 300 a.C., na obra "Ética a Nicómaco", Aristóteles defende a felicidade como a finalidade de todas as ações humanas. Na época do Iluminismo, surge a crença no Ocidente, e em geral no mundo, de que, todo ser humano tem o

direito à felicidade. Tal crença, levou à sua integração na Declaração dos Direitos do Homem de França e na Declaração de Independência de Thomas Jefferson (McMahon, 2006).

Ainda assim, no início do século XX, na literatura, na filosofia e até na psicologia, a felicidade era considerada, por muitos, uma condição intangível, 'uma emoção fugidia' (Freire-Filho, 2010).

> "Existe apenas um único erro inato, que é o de acreditarmos que vivemos para sermos felizes" (…) "Tudo na vida demonstra que a felicidade terrena é destinada a ser reconhecida como malograda ou como uma ilusão" (Arthur Schopenhauer, in *A Arte de Insultar*)

> "… Mas eu nem sempre quero ser feliz.
> É preciso ser de vez em quando infeliz
> Para se poder ser natural..." (Alberto Caeiro, in *O Guardador de Rebanhos*)

> "…Ficamos inclinados a dizer que a intenção de que o homem seja 'feliz' não se acha incluída no plano da 'Criação'." (Freud, in *O Mal-Estar na Civilização*)

Apesar da evolução do conceito, traduzindo-se em diferentes perspetivas sobre a felicidade, alguns autores mais atuais referem-se à mesma como um estado emocional positivo, da qual resultam sentimentos de bem-estar e prazer (Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

Relativamente aos estados emocionais, na literatura não é consensual o número de emoções básicas, variando entre cinco a sete (alegria, medo, surpresa, tristeza, nojo, raiva e desdém ou desprezo).

Damásio (1995) refere que as emoções são 'públicas', ou seja, observáveis (corpo) ao contrário dos sentimentos que são privados (mente). Darwin (1872) entendia que as emoções resultam da nossa adaptação e capacidade de sobrevivência.

Por terem sido consideradas subjetivas, durante muito tempo, o estudo das emoções foi evitado. Descartes faz alusão às mesmas como separadas da razão e prejudiciais ao processo de

tomada de decisão (tudo o que pudesse interferir neste processo era considerado prejudicial). Hoje, sabe-se que as emoções desempenham um papel determinante na comunicação e orientação cognitiva, ajudando-nos a fazer escolhas (Damásio, 1995).

Para Ekman (1992) a felicidade é considerada uma emoção básica. Inúmeras experiências e estados podem gerar felicidade, como por exemplo, a alegria, o amor, o contentamento, o prazer sexual, a serenidade e a segurança. Emoções como, o medo, a tristeza, a raiva e nojo, assim como estados afetivos de angústia, ansiedade e sofrimento, tendem a diminuir o sentimento de felicidade.

Em 1998 deu-se o início do movimento da Psicologia Positiva, quando o psicólogo Martin Seligman, assumiu a presidência da *American Psychological Association* (APA). Seligman salientou a evolução da ciência psicológica nos últimos anos. Enquanto que nos anos 40, ainda não tinham sido desenvolvidos tratamentos para as doenças do foro mental, nos anos 90 já várias doenças mentais, podiam ser tratadas através da psicofarmacologia e da psicoterapia, no seguimento do estudo das patologias. No entanto, as ciências psicológicas tinham negligenciando o estudo dos aspetos virtuosos da natureza humana (Paludo & Koller, 2007).

Em janeiro de 2000, Seligman e Czikszentmihalyi, dedicaram uma edição especial da *American Psychologist*, onde realçaram que a Psicologia não produzia conhecimento suficiente sobre as forças pessoais que todos seres humanos possuem e destacaram a necessidade de pesquisas sobre aspetos positivos como, a criatividade, coragem, esperança, sabedoria, espiritualidade, responsabilidade, perseverança e felicidade. Defendem ainda que a psicologia deveria ser capaz de ajudar a compreender que tipo de dinâmicas familiares propiciam a que as suas crianças floresçam, os ambientes de trabalho contribuem para uma maior satisfação para os trabalhadores, o tipo de políticas que levam a um compromisso cívico mais forte e, deste modo, como tornar a vida das pessoas mais gratificantes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Segundo os autores, a segunda grande guerra, levou a psicologia a tornar-se numa ciência circunscrita a um paradigma da cura e da reparação, dando uma atenção quase exclusiva à psicopatologia, negligenciando o indivíduo realizado e a comunidade próspera. A psicologia positiva surgiu com o objetivo de direcionar o foco, à construção de qualidades positivas. O âmbito da psicologia positiva, a um nível subjetivo, debruça-se nas experiências relacionadas com

o bem-estar, o contentamento, a satisfação, a esperança, o otimismo e a felicidade. A um nível individual, considera as características positivas do individuo, tais como, a capacidade de amar, a vocação, a coragem, a habilidade interpessoal, a sensibilidade estética, a perseverança, o perdão, a originalidade, a espiritualidade, o talento e a sabedoria. Ao nível coletivo, as virtudes cívicas das instituições que possibilitam aos indivíduos uma melhor cidadania, responsabilidade, educação, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância e ética de trabalho. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000).

Pode-se dizer que houve, por esta altura, uma mudança de paradigma, uma vez que, anteriormente a essência dos estudos fixava-se nos estados afetivos patológicos.

Abraham Maslow (1954) e Carl Rogers (1959) foram psicólogos humanistas, que acrescentaram uma nova perspetiva às abordagens clínicas e comportamentalistas, com uma visão mais holística e positiva da pessoa. As suas ideias não foram reconhecidas como necessárias à Psicologia naquele momento, talvez porque não se tivessem obtido dados empíricos suficientes para dar força a uma visão mais positiva do ser humano. Seligman e Csikszentmihalyi (2000) conjeturam que estes autores e as suas ideias estavam muito à frente no seu tempo. Como legado, o humanismo, conduziu a uma abundância de movimentos terapêuticos de autoajuda.

Hoje em dia, a felicidade já não é concebida como um estado de exceção (Freire-Filho, 2010). Lyubomirsky em 2008, escreveu: "Se você tomar a decisão de ser mais feliz – e compreender que essa é uma decisão de peso, que exigirá esforço, compromisso e disciplina – saiba que é possível fazer isso acontecer. (...) Ser mais feliz é possível, está ao seu alcance e é uma das coisas mais vitais e mais importantes que você pode fazer por si mesmo e pelos que o cercam (...)".

O objetivo do presente estudo foi o de analisar o Relatório Mundial de Felicidade 2019, a relação existente entre o afeto positivo e avaliações de vida mais elevadas. No final, resume-se algumas das principais sugestões e conclusões do relatório.

World Happiness Report (ONU)

O Relatório Mundial de Felicidade (*World Happiness Report*) é uma medição da felicidade publicado pela Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas (ONU). Neste relatório é efetuada uma pesquisa histórica sobre o estado de felicidade global, que classifica 156 países através da perceção de felicidade dos seus cidadãos. Em 2019, o relatório concentrou-se na felicidade e na comunidade: como a felicidade evoluiu nos últimos doze anos, com foco nas tecnologias, normas sociais, conflitos e políticas governamentais que impulsionaram essas mudanças. Os dados foram recolhidos entre 2016 e 2018 (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Para explicar a variação da felicidade entre os países, foram consideradas seis variáveis: PIB per capita, apoio social, expectativa de vida saudável, liberdade para fazer escolhas, generosidade e ausência de corrupção. Os países que se encontram com os maiores índices de felicidade tendem a ter valores mais altos para a maioria das variáveis analisadas (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

A avaliação do índice de felicidade, do relatório mundial de felicidade 2019, foi feita com base na Cantril Self-Anchoring Striving Scale (Cantril, 1965) que consiste num questionário de autorresposta que pede aos respondentes que pensem numa escada e avaliem as suas vidas atuais de 0 a 10. Em que, 0 equivale a, "a pior vida possível" e 10, "a melhor vida possível" (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Os dados obtidos para Portugal, mostram que houve uma evolução no bem-estar da população nacional em 2019, uma vez que este ano nos encontramos em 66º lugar num universo de 156 países, enquanto que em 2018 ocupávamos a 77ª posição no *ranking*.

Em relação às variáveis do estudo, o país conseguiu subir em quase todas, em particular no critério que mede a expectativa de uma vida saudável, foi aqui que Portugal conseguiu o *ranking* mais elevando, alcançando o 22º lugar. Em relação às variáveis, perceção de corrupção e índice de generosidade, Portugal regista o pior desempenho, surgido em 135ª lugar e 122ª lugar no *ranking,* respetivamente.

Os países nórdicos como a Finlândia, Dinamarca, Noruega, Islândia, Holanda, Suíça e Suécia, lideram o topo da tabela.

A liberdade para fazer escolhas e a generosidade têm grande influência no afeto positivo, levando os autores a inferir que as emoções positivas desempenham um papel importante nas avaliações de vida. Ou seja, a liberdade e a generosidade têm grande impacto no afeto positivo, o que, por sua vez, tem um grande impacto nas avaliações da vida. Indivíduos com níveis elevados de afeto positivo, fazem avaliações de vida mais elevadas (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

O afeto negativo é significativamente reduzido pelo apoio social, liberdade para fazer escolha e ausência de corrupção (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Afeto Positivo vs Afeto Negativo

Pesquisas sobre o bem-estar tem, consistentemente, revelado que as características e recursos, valorizados pela sociedade, se correlacionam com a felicidade. As características relacionadas ao afeto positivo incluem: confiança, otimismo, perceção de autoeficácia, simpatia, interpretações positivas, sociabilidade, atividade, energia, comportamento pró-social, imunidade, bem-estar físico, lidar eficazmente com desafios e stresse, originalidade e flexibilidade (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Por outro lado, altos níveis de afeto negativo estão associados a episódios intensos de desprazer. De forma geral, essas pessoas percebem-se como tristes, desanimadas e preocupadas (Watson, 2005).

Segundo Lyubomirsky, King, & Diener, (2005) as evidências sugerem que o afeto positivo, considerado a marca do bem-estar, pode ser a causa de muitas das características desejáveis, recursos e sucessos correlacionados com a felicidade.

Alguns estudos apontam que existe uma tendência estável no modo de perceber e vivenciar afetos (Diener & Larsen, 1984). Pessoas com valores elevados de afeto positivo podem ter momentos em que experienciam afetos negativos, mas, com o tempo, voltam aos níveis anteriores de afeto.

A frequência de flutuação entre o afeto positivo e negativo também varia, algumas pessoas oscilam mais entre o humor negativo e positivo, enquanto que outras são mais estáveis.

Gadermann & Zumbo (2007) sugerem que estas variações podem estar relacionadas a traços de personalidade.

Um modelo de personalidade bastante associado a afetos é o modelo dos Cinco Grandes Fatores, também conhecido como *Big Five* (McCrae & John, 1992). O *Big Five* é composto por cinco fatores gerais da personalidade: (1) abertura para a experiência (*openness to experience*); (2) conscienciosidade (*conscientiousness*); (3) extroversão (*extraversion*); (4) neuroticismo ou instabilidade emocional e (5) agradabilidade (*agreeableness*). Os fatores da personalidade mais importantes na predição de afetos parecem ser neuroticismo e extroversão.

Num estudo de 1998, DeNeve e Cooper encontraram as seguintes correlações: afeto positivo e extroversão (r = 0,20), Afeto negativo e neuroticismo (r = 0,23). Num estudo mais recente Fagley (2018), encontrou as seguintes correlações: afeto positivo e extroversão (r = 0,50); afeto negativo e neuroticismo (r = 0,62).

Segundo Lyubomirsky, King, & Diener (2005), a frequência com que alguém vivencia afetos positivos e negativos contribui mais para a perceção de felicidade ou infelicidade do que a intensidade dos afetos.

Pesa mais na balança hedónica experienciar várias vezes durante a vida emoções de alegria, de baixa ou média intensidade, do que vivenciar raramente poucas emoções positivas de alta intensidade. Para o afeto negativo esta relação também é válida.

Bem-estar subjetivo

Os afetos (positivos e negativos) constituem a dimensão emocional do bem-estar subjetivo (BES) (Diener, 1984). O BES é considerado o julgamento subjetivo do quão feliz, as pessoas estão com suas vidas (Diener, Scollon, & Lucas, 2004), e é composto por uma dimensão afetiva e cognitiva. A dimensão afetiva constitui o balanço hedónico entre os sentimentos agradáveis e desagradáveis, como: alegria, prazer, ansiedade, raiva. A dimensão cognitiva inclui a perceção que o sujeito tem da sua satisfação com a vida. Esta avaliação é feita de forma global, considerando vários aspetos: satisfação com o presente, passado e futuro.

O bem-estar subjetivo, como um todo, é construído a partir de julgamentos que as pessoas realizam sobre as suas vidas de um modo geral (Diener, Lucas, & Oishi, 2005). Valores elevados de satisfação de vida estão associados a elevados níveis de afetos positivos e a baixos níveis de afetos negativos.

Como se pode ver na tabela (imagem 1) de C. Zanon et al., (2013) o afeto positivo tem correlações positivas significativas com satisfação com a vida, esperança, otimismo e autoestima.

Variáveis	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1 – Afeto positivo	-				
2 – Afeto negativo	-0,38	-			
3 – Satisfação de vida	0,51	-0,38	-		
4 – Esperança	0,67	-0,34	0,50	-	
5 – Otimismo	0,64	-0,45	0,44	0,56	-
6 – Autoestima	0,65	-0,47	0,47	0,60	0,60

Todas as correlações são significativas ($p<0,01$)

Imagem 1 - *Correlações de afetos positivos e negativos com satisfação de vida, esperança, otimismo e autoestima.*

Segundo alguns estudos (Bradburn, 1969; Diener & Emmons, 1985), afeto positivo e negativo são fatores independentes. Esta perspetiva tem consequências teóricas e clínicas, uma vez que se pode fortalecer e desenvolver aspetos saudáveis dos indivíduos para aumentar seu bem-estar (fatores de proteção), contrariamente ao foco na redução de seus níveis de afeto negativo (fatores de risco) (C. Zanon et al. ,2013).

Este conhecimento permitiu a perceção da importância no investimento sobre as virtudes e forças pessoais dos indivíduos. Ao existir o conhecimento dos fatores que contribuem para o bem-estar, favorece-se o desenvolvimento de práticas preventivas úteis, para as populações mais vulneráveis ao desenvolvimento de doenças mentais (Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

O afeto positivo tem correlações positivas com a saúde física; satisfação conjugal e satisfação no trabalho, enquanto que menores índices de afeto positivo estão associados a perturbações clínicas como: fobia social; agorafobia; perturbação de stresse pós-traumático; esquizofrenia; perturbações alimentares e perturbações de uso de substâncias (C. Zanon et al. ,2013).

Estes resultados sugerem que valores elevados de afeto positivo desempenham importante papel para a perceção de felicidade e podem ser um fator de proteção contra psicopatologias (C. Zanon et al. ,2013).

Podemos mudar os nossos afetos?

Albert Ellis desenvolveu em 1955 a terapia racional emotiva comportamental (TREC). Para Ellis, não são as situações da nossa vida que nos incomodam, mas sim as nossas crenças, que causam depressão e ansiedade (Corey, G., 2013). Sentimos da maneira que pensamos.

Ellis criou o modelo ABC (imagem 2), que defende que, mais importante do que aquilo que acontece (A) é a forma como interpretamos esses acontecimentos através das nossas crenças (*beliefs*) (B) que influenciam como nos sentimos e tem impacto nos nossos comportamentos (C). Discutir/confrontar (D) essas crenças pode resultar em novas crenças/sentimentos e mudanças efetivas (E) nos comportamentos e suas consequências (Corey, G., 2013).

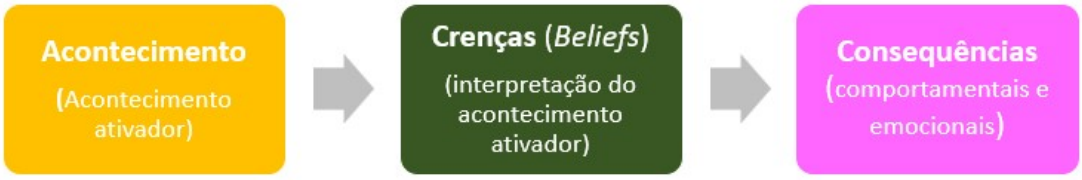

Imagem 2 - Modelo ABC de Albert Ellis

A técnica central desta terapia cognitiva, consiste em substituir crenças disfuncionais, por crenças construtivas.

Em suma, se formos capazes de mudar nossos esquemas mentais, ou seja, nossos padrões de pensamento, seremos capazes de gerar estados emocionais menos dolorosos e mais positivos.

Aaron Beck foi pioneiro da terapia cognitiva (1972). Beck interessou-se pela depressão e acreditava que a mesma é causada devido a visões negativas e irrealistas sobre o mundo. Segundo Beck, pessoas deprimidas têm uma cognição negativa em três áreas (considerada a

tríade depressiva): sobre elas mesmas, o mundo e o seu futuro. Ele encontrou cognições caracterizadas por erros na sua lógica a que chamou distorções cognitivas. Para Beck, os pensamentos negativos refletem crenças e assunções disfuncionais. Quando estas crenças são despoletadas por determinadas situações, um padrão depressivo pode emergir (Corey, G., 2013).

Beck começou por usar a base empírica de Freud, mas nos seus estudos descobriu que, os sintomas da depressão podiam ser melhor explicados através da análise dos pensamentos conscientes do paciente. A partir do aprofundamento da origem desses pensamentos é possível chegar às crenças centrais do individuo. As distorções cognitivas influenciam a resposta emocional, comportamental e psicológica dos indivíduos (imagem 3) (Corey, G., 2013). Surge então o raciocínio teórico da terapia cognitiva, de que o afeto e o comportamento do individuo são amplamente determinados pelo modo como este, estrutura o mundo (cognições/pensamentos) (Corey, G., 2013).

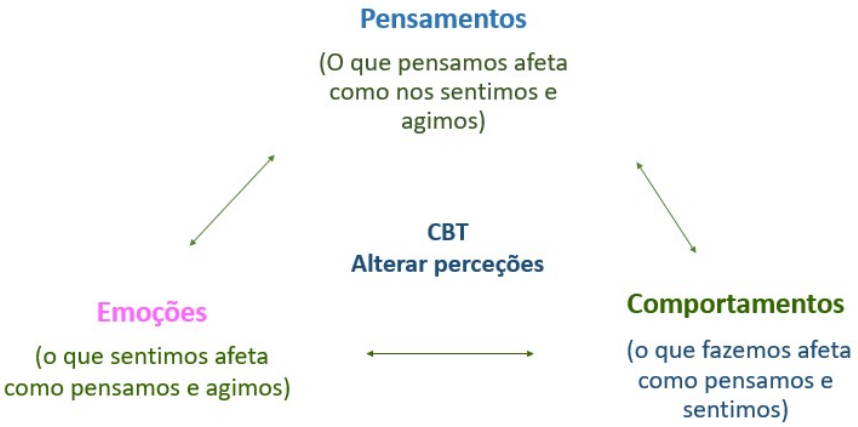

Imagem 3 - Modelo Terapia Cognitivo-Comportamental

Conclusão

Em resumo, o que pensamos afeta como nos sentimos e agimos, o que fazemos afeta como pensamos e sentimos e, o que sentimos afeta como pensamos e agimos. Alterar perceções

negativas, substituindo-as por crenças funcionais positivas, terá impacto nas perceções de bem-estar subjetivo e felicidade.

A nostalgia, própria da cultura do povo Português, ou, não tivéssemos nós a palavra "saudade" e o fado que canta as mágoas da nação, terá impacto no *ranking* que ocupamos atualmente? O Fado, um lamento universalmente respeitado é considerado a alma do povo português. Surgiu há quase dois séculos, nos bairros da classe trabalhadora de Lisboa. Começou por ser interpretado por prostitutas e pelas mulheres dos pescadores, que podiam ou não voltar do mar, ou seja, por pessoas que sofriam (Museu do Fado, 2019). Fado significa "destino" e os portugueses são um povo com raízes culturais na crença, de que o seu destino, por mais cruel que se mostre, está traçado e que não há como fugir dele.

Pensar na felicidade como uma escolha a ser trabalhada e não como um "fado", não implica negar, ou rejeitar, a existência de emoções como a tristeza, que têm um papel essencial. No filme, "Divertidamente", da Pixar, fica claro que é a tristeza que muitas vezes promove o consolo e o conforto por parte dos outros e que proporciona a empatia. Ela também se une à saudade, ao contaminar uma memória feliz do passado. Como disse, Rita Levi-Montalcini, "não tenha medo de momentos difíceis. O melhor vem deles".

O bem-estar e a felicidade, mais do que meramente um objetivo individual, pode e deve ser encarado como um objetivo social envolvendo várias disciplinas, como se pode constatar pelas variáveis apresentadas no Relatório Mundial de Felicidade 2019.

Em relação à variável generosidade, os autores do relatório reconhecem que a maioria das pesquisas sobre generosidade e felicidade tem limitações metodológicas. A maior parte dos estudos realizados são correlacionais, o que não permite retirar conclusões causais. Os autores dão como exemplo: se as pessoas que contribuem mais para caridade reportarem maior felicidade, pode ser tentador concluir que fazer caridade aumenta a felicidade. Mas também é possível, que pessoas mais felizes sejam mais propensas a fazer caridade. Ou seja, as pessoas que fazem doações podem ser mais ricas, e a riqueza delas, não as doações, pode fazê-las felizes. Neste sentido apontam a necessidade de mais estudos, com amostras superiores às realizadas até ao momento (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

As respostas de mais de um milhão de pessoas em 130 países, pesquisadas pela *Gallup World Poll*, indicam que a generosidade financeira, que foi medida com o valor doado para caridade no último mês, é um dos seis principais indicadores de satisfação com a vida, em todo o mundo. Várias experiências apoiam a possibilidade de que a relação entre gastos pró-sociais e felicidade podem ser identificados na maior parte dos seres humanos. (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Outro benefício apontado no relatório é o voluntariado. Uma grande quantidade de estudos correlacionais mostrou, segundo os autores, que investir tempo a ajudar os outros está associado a benefícios emocionais para o voluntário. A pesquisa documentou uma associação robusta entre o voluntariado, maior satisfação com a vida, afeto positivo e redução da depressão. É possível que as diferenças demográficas entre voluntários e não-voluntários expliquem as diferenças observadas no bem-estar. Por exemplo, as mulheres são mais propensas, do que os homens, a fazer voluntariado e a obter maior satisfação com atividades comunitárias. Os autores também colocaram a hipótese de que os benefícios do voluntariado são impulsionados pelo fato de que, quem pratica voluntariado, são pessoas mais sociáveis, do que as que não praticam voluntariado. Ou seja, é possível que não exista uma relação única, entre voluntariado e bem-estar (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Apesar de existirem evidências de uma associação confiável entre voluntariado e bem-estar subjetivo em estudos correlacionais, existem poucas evidências de um relacionamento causal. Dada a escassez de estudos experimentais em larga escala, suficientemente capacitados para explorar essa questão, são necessários mais estudos. Descobertas recentes apontam que, indivíduos pertencentes a grupos de risco obtêm maiores benefícios do voluntariado, sugerindo que essas podem ser as amostras mais frutíferas para estudos adicionais (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

A relação entre o voluntariado e o bem-estar parece ser universal e transcultural (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Para além de dedicar tempo e dinheiro, existem outras formas de prestar auxílio. Por exemplo, abrir a porta a um estranho, elogiar alguém, cuidar de um familiar doente, consolar um cônjuge ou devolver uma carteira perdida são formas, pequenas, mas significativas, de

generosidade. Estas demonstrações de apoio social e amabilidade também podem promover bem-estar para quem as pratica (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Mesmo no local de trabalho, onde a maioria dos adultos passa uma grande parte do seu tempo, os estudos sugerem que o comportamento pró-social e uma orientação pró-social estão ligados a benefícios emocionais e satisfação geral no trabalho (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Ainda que o comportamento generoso possa aumentar a felicidade, existem ingredientes indispensáveis para transformar boas ações em bons sentimentos. É mais provável que as pessoas sintam alegria a ajudar os outros quando: (1) sentem-se livres para escolher se, ou, como ajudar; (2) quando se sentem ligadas às pessoas que ajudam; (3) quando podem observar a diferença causada pela sua ajuda (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Neste ponto, depois de analisada a ligação entre pró-socialidade e a felicidade do dador, os autores questionam se, receber assistência também é benéfico para quem recebe e referem que existe evidencia, que receber apoio social, como por exemplo, motivação por parte de outros, geralmente está associado a um maior bem-estar psicológico e físico. Contudo, outras formas de ajuda, tal como, apoio financeiro, pode ter consequências prejudiciais, pois podem levar a uma perceção de estigma social ou, ameaçar a própria autoestima. Como resultado, é indispensável avaliar quando é que a generosidade pode ser benéfica para ambas as partes (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Considerando os benefícios da pró-socialidade, os autores fazem algumas sugestões de como a mesma pode ser estimulada. A pró-socialidade pode ser ampliada atuando a um nível individual, organizacional e cultural.

A um nível individual, a admiração, uma emoção positiva, pode ser desencadeada perante estímulos amplos e expansivos, como por exemplo observar o oceano. A exposição à natureza, pode aumentar a generosidade. Portanto uma maneira de aproveitar estas pesquisas e aumentar a generosidade pode passar pelo investimento em espaços verdes públicos, como parques, trilhos ou praias (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

A um nível organizacional, uma vez que as pessoas contribuem mais, para causas de beneficência, quando têm noção de como a sua ajuda beneficiará os desfavorecidos, as

organizações e instituições de caridade podem capitalizar essas descobertas fornecendo informações claras sobre seus programas e criar visibilidade para que as pessoas vejam como podem efetivamente melhorar a vida de alvos vulneráveis. Esta informação também poderá mobilizar o apoio de potenciais beneficentes (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Ao nível cultural, foi verificado que este pode moldar as formas e quantidade de ajuda prestada, em todo o mundo. Enquanto que a generosidade parece ser valorizada em muitas culturas, as normas culturais moldam o comportamento, as formas e quantidade de ajudas fornecidas. Segundo os autores, e do que foi retirado das suas análises da Pesquisa Mundial Gallup, foi evidente que as proporções de voluntariado e de caridade diferem, exponencialmente, consoante o contexto cultural (Helliwell, Layard & SachsWorld, 2019).

Carl Rogers (1961), acreditava que o ser humano é dotado de uma natureza essencialmente positiva, e que nos movemos constantemente em busca da autorrealização. Os seres humanos são seres livres e racionais com um potencial natural para o crescimento pessoal.

"A 'vida plena' é um processo, não um estado de ser.

É uma direção, não um destino". (Rogers, in *Tornar-se pessoa*, 1961)

REFERÊNCIAS

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy.* Belmont: Brooks/Cole

Damásio, D. (1995). *O erro de Descartes*. *Emoção razão e cérebro huma*no (15ª ed.). Mem Martins: Publicações Europa América.

Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray. Retirado de http://darwin-online.org.uk/contents.html#books.

DeNeve, K. M. & Cooper, H. (1998). "The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being". *Psychological Bulletin* 124, 197-229.

Diener, E. & Larsen, R. J. (1984). "Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses". *Journal of Personality and Social Psychology* 47(4), 871-883.

Direção Geral da Saúde. (2017). *Programa nacional para a saúde mental 2017*. Lisboa: Edição do autor.

Fagley, N. S. (2018). *Appreciation (Including Gratitude) and Affective Well-Being: Appreciation Predicts Positive and Negative Affect Above the Big Five Personality Factors and Demographics*. SAGE Open. https://doi.org/10.1177/2158244018818621

Ferraz, R.B., Tavares, H. & Zilberman, M. L., (2007). Felicidade: uma revisão. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)* 34(5), 234-242. https://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832007000500005

Freire-Filho, J. (2010). *Ser feliz hoje*: *reflexões sobre o imperativo da felicidade.* Rio de Janeiro: FGV.

Gaderman, A. & Zumbo, B. D. (2007). "Investigating the intra-individual variability and trajectories of subjective well-being". *Social Indicators Research* 81,133.

Helliwell, J.F, Layard, R. & SachsWorld, J.D., (2019). *World Happiness Report*. Retirado de https://worldhappiness.report/ed/2019

Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). "The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?" *Psychological Bulletin* 131 (6).

McMahon, D. (2006). *Happiness: a history*. New York: Atlantic Monthly Press.

Museu do Fado, (2019). *História do fado*. Retirado de: http://www.museudofado.pt/gca/?id=17

Paludo, S. & Koller, S. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paideia* 17 (36), 9-20. https://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002

Seligman, M. (2003). "Foreword: The past and future of positive psychology". pp. 11-20 IN C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington DC: American Psychological Association.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55, 5-14.

Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S., (2013). "Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos". *Psico-USF* 18(2), 193-201. https://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712013000200003

III – *Perspetivas pedagógicas contemporâneas sobre a «Ética a Nicómaco» de Aristóteles*

Filipe Calhau

Secretário da Direção Nacional da Associação Portuguesa de Aconselhamento Ético e Filosófico

Investigador auxiliar no Centro de Estudos de Filosofia da Universidade Católica Portuguesa

Licenciado em Filosofia – filipeferrocalhau@gmail.com

Introdução

Decidi aceitar o desafio de integrar o estágio de integração à investigação (Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)" - CEFi | FCH-UCP. Por motivos pessoais e profissionais. Uma vez que já desenvolvia trabalho de investigação e criação na área da filosofia aplicada à consciência e felicidade. Num enquadramento autodidata. Como, aliás, é e deverá ser o espírito académico. Porque é que escolhi para tema deste Seminário a Ética de Aristóteles[34]? Entre outros motivos, porque tive uma cadeira de Leitura de Textos Filosóficos, com o professor António Manuel Martins, quando estive a fazer a minha licenciatura em filosofia, na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, que se centrou nessa obra. O que me despertou muito interesse intelectual. É conhecido que, é principalmente no Livro X, dessa mesma obra, que o filósofo de Estagira aborda o tema felicidade, de forma mais sistematizada, todavia, ao longo de toda a obra, vai tocando no assunto, embora

[34] Obra analisada: Aristóteles. (2009). Ética a Nicómaco. (trad. de António Caeiro) Lisboa. Quetzal. Cap. X. Paginação com numeração de Bekker.

não da mesma maneira, contudo com pertinência. Não sou especialista na obra, nem em Aristóteles, muito menos em filosofia antiga. Todavia encontro na "*Ética a Nicómaco"* inspiração para desenvolver uma perspetiva pedagógica contemporânea acerca da felicidade.

Enquanto realizava o meu trabalho de investigação, o doutor Jorge Humberto Dias (coordenador do Projeto), deu a sugestão, e muito bem, de procurar, de que forma é que autores contemporâneos também utilizaram o trabalho de Aristóteles para o mesmo efeito. Pediu-me para investigar o Relatório Mundial de Felicidade, realizado pela ONU, do ano de 2012. Foi o que fiz. Encontrei aquilo que considero: algumas "pérolas". É conhecido, tanto da filosofia de Aristóteles, como da filosofia Budista, o incentivo ao "caminho do meio", à busca pelo equilíbrio, pelo meio-termo, pela "justa-medida", numa perspetiva das virtudes temperança e justiça, com o objetivo de se chegar à felicidade. Para efeitos de escrita, já fazia algumas referências à filosofia budista, principalmente, pensando em cima das suas quatro nobres verdades, em que, uma delas é:" a causa do sofrimento é a ignorância". Portanto, senti logo uma enorme empatia quando descobri que, nesse mesmo Relatório, foram várias vezes mencionados, tanto Aristóteles, como Buda (filósofo). Retirei alguns excertos que irei abordar posteriormente.

Decidi organizar este Seminário (que se apresenta neste artigo) da seguinte maneira: Depois de todo o estudo realizado diante a *"Ética a Nicómaco"*, e o respetivo Relatório, numa primeira parte apresentarei uma leitura orientada do Livro X da obra, numa segunda parte apresentarei algumas citações retiradas da obra, com reflexões pedagógicas contemporâneas, com o objetivo de contribuir com algumas perspetivas sobre a felicidade. E numa terceira parte apresentarei três citações traduzidas para português, retiradas do Relatório da ONU, de 2012. Para se refletir filosoficamente.

1ª Parte: Leitura orientada da obra: A importância do prazer da contemplação intelectual

Ao começar a estudar a obra *"Ética a Nicómaco"*, com a ideia de que estaria diante uma ética da virtude, uma ética da excelência, rapidamente percebi que também estaria diante uma ética do prazer. Acredito que talvez apareça mais vezes a palavra "prazer", do que a palavra

“excelência”. Isto significa que, para Aristóteles, abordar filosoficamente o prazer, seria de extrema importância. Em quase todas as temáticas e Livros abordados pelo filósofo de Estagira, desta obra *“Ética a Nicómaco”*, pois não posso estar absolutamente centrado no Livro X, uma vez que os Livros antecedentes preparam este que estou a apresentar, existe um enquadramento do prazer. Como se a questão do prazer tivesse sempre de ser tida em conta. Numa análise até ontológica, e pedagógica, do Humano. Não apenas ética. Como se verifica nesta citação:

“Pois pensa-se que o prazer é uma das possibilidades extremas mais profundamente domiciliadas na nossa natureza. Esse é o motivo pelo qual educamos os mais novos a saberem guiar-se, quando se encontram expostos ao prazer e ao sofrimento. Por outro lado, parece de uma importância extrema para a realização da excelência do caracter o sentir prazer e a aversão a respeito do que é devido.” (Aristóteles, 2009, 1172a16)

Para Aristóteles, as pessoas deveriam ser educadas, desde jovens, a saberem relacionar-se adequadamente com o prazer. Para que o prazer procurado coadunasse profundamente com a excelência do carácter. E porquê a importância do prazer, em termos filosóficos? Porque, citando,

“(…) o prazer é uma escolha absoluta pela sua própria essência.” (Aristóteles, 2009, 1172b9/10)

Ora, neste seguimento, e uma vez que o Humano busca naturalmente o prazer, deveria ser orientado para que não buscasse qualquer tipo de prazer, como se pode verificar na citação que se segue:

“Ou pode dizer-se que os prazeres se distinguem quanto à sua forma específica. Uns são os que têm uma origem nobre, outros que têm uma origem vergonhosa.” (Aristóteles, 2009, 1173b1)

Portanto, há prazeres relativos à excelência, e que até potenciam a mesma, e prazeres que corrompem a alma, de origem vergonhosa. Ou seja, para Aristóteles, embora o Humano busque naturalmente o prazer, buscando o prazer por si mesmo, ele não deveria buscar qualquer tipo de prazer. Estamos a falar, portanto, numa orientação ética para o prazer. Acredito que a “*Ética a Nicómaco*”, é também uma ética do prazer. Continuando. Já sabemos que há prazeres nobres e prazeres vergonhosos, mas o prazer não se divide apenas nessa espécie de dualidade.

Também se divide entre os prazeres relativos à perceção e os prazeres relativos à contemplação. Tal como se pode compreender da citação que se segue:

"Todo e qualquer campo percetivo tem um prazer que lhe corresponde, tal como o pensamento teórico e a contemplação têm os seus prazeres específicos. A atividade que chega à máxima completude é a que dá um prazer extremo. (Aristóteles, 2009, 1174b1)

Na segunda frase, podemos compreender a forma como Aristóteles identifica o nível de completude de uma atividade com o prazer que a mesma provoca. Estamos, portanto, sempre a falar na importância do prazer para a vida humana num sentido geral. Pois, citando:

"Ora é o prazer que leva as atividades a um máximo de completude, e assim também é a vida, pela qual todos os Humanos anseiam." (Aristóteles, 2009, 1175a1)

Como referi anteriormente, o Humano busca naturalmente o prazer. Ele anseia naturalmente o prazer. O que importa seguidamente é que seja bem orientado para o efeito. O que deve ser pensado com perspetivas pedagógicas. Uma vez que, até para consequências laborais, o mesmo prazer que pode levar à desonra, e até à desgraça, pode também levar à excelência. Pois, citando,

"(…) quem exerce a sua atividade com prazer obtém a respeito de cada tarefa um mais alto grau de discernimento e rigor, como é o caso dos que se tornaram competentes em geometria pelo gozo que sentem em resolver problemas geométricos." (Aristóteles, 2009, 1175a21)

Retira-se daqui a importância de se incentivar a autoconsciência, em termos pedagógicos, pois aquele que tem prazer naquilo que faz, precisa, em primeiro lugar, de saber aquilo que lhe dá prazer. Uma vez que a realização do prazer, ir-lhe-á potenciar a competência da respetiva atividade. Pois, o geómetra que se torna competente, é principalmente aquele que tem prazer em resolver problemas geométricos. Acredito que isto se deve aplicar à vida num sentido geral. O objetivo seria levar o Humano a um maior grau de felicidade, através da realização de atividades ("bem-aventuradas") que lhe dessem o maior grau de prazer. Isso não o levaria apenas a um maior grau de completude. Levaria também a um maior grau de autenticidade. Como se pode retirar da citação que se segue:

"Seja uma única ou mais do que uma as atividades em que o Humano se exprime na sua possibilidade extrema de completude e bem-aventurança, serão autenticamente Humanos aqueles que elevem as suas atividades a um maior grau de completude." (Aristóteles, 2009, 1176a1)

Para Aristóteles, há uma profunda identificação da excelência com o prazer na realização de atividades (bem-aventuradas). Mas também uma profunda identificação dessas mesmas atividades com o prazer. Como se a atividade da excelência e o prazer fossem uma só coisa. Voltando a citar:

"Os prazeres, contudo, estão tão próximos das suas atividades que parecem ser indissociáveis delas, de tal sorte que se pode duvidar se a atividade não será o mesmo que o prazer." (Aristóteles, 2009, 1175b1)

Ora, no entanto, tal como referido anteriormente, dentro dos prazeres que não se enquadram necessariamente nas atividades vergonhosas e desonrosas, há uns superiores a outros.

" (…) os do pensamento teórico são superiores ao grau de pureza aos prazeres das sensações." (Aristóteles, 2009, 1176a1)

Estamos a falar, portanto, no prazer da contemplação. Da contemplação intelectual. É comum para muitos pensadores da filosofia ocidental, nomeadamente para o antigo povo helénico, uma desvalorização intelectual dos prazeres da carne, ou mesmo, da sensibilidade perceptiva, como se pudesse ser ilusória, ou perversa. Portanto, para o filósofo de Estagira, a felicidade estaria principalmente centrada na atividade intelectual contemplativa. Uma atividade, que, tal como o prazer, seria escolhida segundo si própria, como exponho na citação que se segue.

"(…) é evidente que temos de supor que a felicidade é uma certa atividade das que são escolhidas segundo si próprias enquanto fins e não das que são meios para quaisquer outros fins, porquanto a felicidade não carece de nada; basta-se a si própria." (Aristóteles, 2009, 1176b1)

Aristóteles, em *Ética a Nicómaco*, com o objetivo de se chegar à felicidade, culminando no Livro X, o principal livro a abordar este mesmo tema, afirma aquilo que acredito que são as

suas quatro realidades fundamentais para a felicidade: excelência, hábito, prazer e filosofia. E porquê filosofia? Respondo parcialmente a esta questão na citação que se segue:

"Nós pensamos também que a felicidade tem de estar misturada com o prazer, porque a mais agradável de todas as atividades que se produzem de acordo com a excelência é unanimemente aclamada como a que existe de acordo com a sabedoria. Parece, então, pois que a filosofia possui a possibilidade de prazer mais maravilhosa que há em pureza e estabilidade, e é compreensível pensar-se que fruir de conhecimentos é mais agradável do que passar o tempo a procurá-los. " (Aristóteles, 2009, 1177a12)

Mais uma vez, a contemplação intelectual. Neste caso, contemplação filosófica do saber. Interessante que, se formos à raiz etimológica da palavra «filosofia», encontraremos a palavra amor ("filos") e a palavra sabedoria ("sofia"). Trata-se de um amor que se tem pela sabedoria, mas também de um prazer que se sente ao contemplá-la. Percebe-se facilmente a relação que

Aristóteles tinha com a contemplação, compreendendo-se a filosofia de Platão, principalmente diante a ideia que tinham do divino, e dos deuses. A atividade dos deuses seria essencialmente contemplativa. Essa não seria apenas a diferença entre os homens e os deuses, pois, seria também entre os homens e os animais. Os animais não poderiam ser felizes por causa da incapacidade contemplativa. Vemos, por isso, quase um "fundamentalismo" da contemplação. Um "endeusamento" da atividade contemplativa. A atividade contemplativa aproximaria o Homem dos deuses. Enquanto aproximaria também da felicidade. Segundo Aristóteles.

"Mas se nós retirarmos a um ser vivo a possibilidade de agir e mais ainda a possibilidade de produzir, o que é que lhe resta senão a atividade da contemplação? Assim, a atividade de Deus, distinguindo-se pela sua ventura, terá de ser a da contemplação." (…) "Assim, quanto maior for a profundidade da contemplação, mais intensa será a felicidade". (Aristóteles, 2009, 1178b1)

Termino assim a leitura orientada da obra.

Passo então à segunda parte do Seminário (e artigo). Seleciono algumas citações da obra, mas também pensamentos popularizados em língua portuguesa, relativamente à *Ética de Aristóteles*. Algumas vi sendo utilizadas para efeitos de Marketing, outras para efeitos de Aconselhamento Filosófico. Refletirei acerca das mesmas, numa perspetiva pedagógica

contemporânea, enquadrada naquilo que se pretende com o Estágio de Integração à Investigação, "*Perspetivas sobre a Felicidade. (…)*".

2ª Parte: Citações da *Ética a Nicómaco* e reflexões

2.1 "*A felicidade não se encontra nos bens exteriores.*" (Um dos pensamentos de Aristóteles mais conhecidos e divulgados)

Aristóteles, discípulo de Platão, um dos grandes filósofos da humanidade, é uma das figuras principais da filosofia ocidental, no discurso acerca da felicidade. Aristóteles, que identificava ética com virtude, com ações virtuosas, com excelência, via a felicidade como algo prático, e também, como um fim em si mesmo. Felicidade seria "viver bem", seria "agir bem", mediante aquilo que considerava virtuoso para a alma. Dependendo da pessoa que a procurava como fim. Um fim completo, um fim supremo. Que valia por si mesmo. Aristóteles, pensava, e muito bem, no meu entender, a felicidade como algo autossuficiente. Apesar da consciência do fator "sorte", principalmente para o âmbito da saúde, o que nos dias de hoje já não se vê da mesma maneira, as maiores realizações da felicidade, relacionadas com a virtude do pensamento e do carácter, não dependeriam desse mesmo fator. Aqui devemos enquadrar também a contemplação intelectual. A contemplação da alma. O antigo povo helénico valorizava tanto o intelecto que contemplava o seu exercício, a sua realização, no enquadramento do estudo teórico. Talvez inspirados nas belas paisagens que ainda hoje existem na Grécia e Roma antigas. Estamos a falar, portanto, numa felicidade profundamente relacionada com uma prática, com uma prática em si mesma, não com algum outro fim. Uma felicidade que quase se basta na prática. Na prática da virtude. Da excelência. Da ética. Por isso é que não depende de fatores externos, de bens exteriores.

E o que é que a filosofia milenar de Aristóteles tem de contemporâneo para os dias de hoje? Muito. Apesar da extrema felicidade que se pode encontrar nos povos mais antigos. As pessoas tendem a procurar a felicidade fora de si mesmas, longe de si mesmas. O materialismo e consumismo exacerbado, e a falta de contemplação intelectual, de gosto pelas artes, pelo

estudo e pela literatura, criam pessoas vazias. Ser feliz é fazer algo que devolve felicidade, no próprio ato. Não se identificando com algo exterior, com, por exemplo, as compensações do vazio interior relacionadas com o consumismo e materialismo exacerbados. As pessoas precisam de ganhar gosto pelo estudo, pela cultura, pelo conhecimento, pela consciência, pela autoconsciência. Precisam de ganhar gosto pelo exercício que é a autodescoberta. Não apenas pelas consequências que isso traz, mas também pelo exercício em si, virtuoso e ético. Para o antigo povo helénico, o estudo era tão importante, que se via como uma atividade meia humana e meia divina. Numa perspetiva em que o estudioso deveria ser feliz por estudar, enquanto estudava, pois realizaria uma atividade nobre, virtuosa. Se voltarmos ao axioma da filosofia budista em que "a causa do sofrimento é a ignorância", ao pensarmos com Aristóteles, não se trataria apenas da necessidade de resolução de alguma forma de ignorância que levaria à felicidade, a própria busca, o próprio ato, o próprio estudo, deveria já contribuir para a felicidade, sendo já um ato em si de felicidade. Trata-se, fazendo esta relação, de um ato que em si deveria devolver felicidade, com um objetivo que deveria ser alcançar a felicidade, na constante resolução da própria ignorância. Creio que é sempre pertinente estabelecer relações entre diferentes filósofos, uma vez que se completam.

Temos muito para aprender com os antigos. Temos muito para aprender com Aristóteles. A relação que estabelece entre a Ética, a Virtude e a Felicidade, mostra-se bastante contemporânea. Não se trata apenas daquilo que se deverá fazer para se poder ser feliz. Trata-se também daquilo que, ao já se estar a fazer, já está a devolver felicidade. Num ato que se centra no presente. Claro que, para o filósofo de Estagira, a prática levaria ao hábito, que por sua vez levaria à excelência, daquilo se poderá chamar de virtude. Voltando ao "aforisma" titular, Aristóteles não nega a necessidade dos fatores externos, quando privilegia o estudo, pois estamos a falar num filósofo que incentivava o meio-termo, a harmonia. Interessante como, na filosofia budista, uma das máximas é o "caminho do meio". Acho bastante interessante a relação que se pode estabelecer entre uma das figuras máximas da filosofia ocidental, e uma das filosofias orientais mais influentes. Para a felicidade, é preciso ir buscar o melhor que o oriente e o ocidente têm para dar. Da combinação nasce algo de extraordinário.

2.2 "*Nós somos o que fazemos repetidamente, a excelência, portanto, não é um ato, é um hábito*." (Outro dos pensamentos de Aristóteles mais conhecidos e divulgados).

Na filosofia conhecemos a ética de Aristóteles como a ética da virtude, ora, a ética da excelência, estabelecendo uma grande relação entre a excelência e a felicidade. Aristóteles chega a considerar que "felicidade é ter o que fazer". Também ter algo que amar e algo que esperar. Vendo a felicidade como um ato. Mas um ato virtuoso, relativo à excelência. Ora, se estamos a falar em filosofia aplicada - filosofia prática, tendo como objetivo máximo a felicidade, Aristóteles chega a ser quase literal. O estudo de Aristóteles, claro que numa perspetiva contemporânea, mostra-se fundamental para o pragmatismo felicitário. Pois centra a felicidade na ação humana. E «pragma», entre outras coisas, significa ação. Significa prática. Enquadrando-se depois no âmbito da eficiência e eficácia, típicos de uma teleologia da ação. Portanto, uma ação voltada para objetivos, para resultados, que se encontrarão no futuro. Mas vendo sempre a felicidade como um fim em si mesmo, como visualiza o filósofo de Estagira.

E o que é que estas perspetivas Aristotélicas têm de contemporâneo? Quase tudo. Principalmente quando notamos uma tendência para o "imediatismo", e uma necessidade de se incentivar pedagogicamente atos, práticas e hábitos que levem à paz interior, fundamental para a saúde e felicidade. Porquê "imediatismo"? Por vezes as pessoas querem coisas rápidas, rápidas de mais, *fast food* em termos de resultados. Se as coisas não são rápidas, e não acontecem à primeira, desistem logo. Por vezes, até interpretando textos e notícias, num básico exercício hermenêutico, ficam-se pelas respostas e conclusões mais rápidas, fáceis e confortáveis. Num "imediatismo intelectual inconsciente". O que poderá trazer consequências nocivas a médio-longo prazo. Não fazem aquilo que gostam nem investem em projetos que trariam muita realização pessoal, porque implicam um investimento contínuo, um processo demorado. Preferindo apenas coisas mais imediatas. Esquecendo-se que "a prática leva ao hábito e o hábito leva à excelência".

As grandes conquistas na vida, até mesmo em desenvolvimento pessoal, precisam de um investimento diário. Precisam de dedicação. Só assim se desenvolve e alcança a virtuosidade e a excelência. E isto aplica-se a quase todas as áreas da vida. E quanto à paz interior? Creio que é

de "senso comum" que, uma pessoa sem paz, nunca conseguirá ser feliz. E como se consegue paz interior, paz na própria vida? Só através de um trabalho diário, só através de uma dedicação diária, só através de um hábito, que leve à excelência da paz, digamos assim, numa "linguagem Aristotélica". Recomendando a meditação. Pessoas que vivem alguma forma de "imediatismo", experimentando a meditação, e não "correndo bem", desistirão à primeira. Mas, para se chegar à "excelência da meditação", é preciso prática, é preciso desenvolver um hábito. Falo aqui na meditação, pois acredito que é uma das formas terapêuticas mais eficazes para se trabalhar a paz interior.

E voltando à linguagem Aristotélica, fazendo um paralelismo, na perspetiva em que a felicidade é um ato, poderá ser também o ato em que se medita, com excelência. Isto é de extrema importância, em termos pedagógicos. Pensar a paz interior, individual, é também pensar a paz coletiva. A falta de paz em termos coletivos e individuais, é um flagelo social, que precisa de ser corrigido a partir dos sistemas de ensino. Eles precisam de incentivar e promover pragmaticamente a paz. A paz social desenvolve-se de "dentro para fora" de cada indivíduo, que vive em sociedade. Não é da "sociedade para o indivíduo". Os sistemas de ensino não devem apenas formar "bons profissionais", devem também formar pessoas apaziguadas interiormente, e felizes por causa disso. E isso acontece mudando-se os atos e os hábitos dos sistemas de ensino, tendo como objetivos máximos atingir a paz como "excelência", como "virtude". Dando ferramentas educativas para o efeito. Redefinindo prioridades. Pouco vale, a existência de "bons profissionais", mas profundamente doentes, a vários níveis, sem qualquer tipo de paz, sem nenhuma felicidade. Este é um discurso atualizado, que se poderá fazer em cima da filosofia do mestre Aristóteles.

2.3 Ética para a felicidade

"*A análise ética constitui-se como a abertura do horizonte onde o humano se pode encontrar verdadeiramente domiciliado. Trata-se, pois, do estudo da condição de possibilidade de o Humano se abrir ao aí onde se pode cumprir. Esse cumprimento de si, operado no domicílio específico do Humano, é, na sua possibilidade extrema, a felicidade. O Humano encontra-se desde*

sempre na existência com um fim já em mãos para cumprir. Na experiência fáctica da vida, qualquer que seja o seu grau de consciência, procura-se essa forma plena e completa de ser. E já lançados no encaminhamento disso que desde sempre nos encontramos. Em vista desse limite, sabemo-nos desviados ou perdidos de nós. Em vista desse limite, sabemos também estar na sua proximidade ou vizinhança, tê-lo atingido. Tem, pois, de se pôr a descoberto as condições de possibilidade para encontrarmos os meios que nos permitam evitar o que nos torna infelizes e miseráveis e ir no encalço do que nos torna verdadeiramente felizes." (Aristóteles, 2009, IN Apresentação do tradutor à obra, pág. 15).

Este pequeno grande texto chamou-me bastante a atenção. Por causa do enquadramento entre a ética e a felicidade. A perspetiva da felicidade como um fim por cumprir, como uma forma completa de se ser. Num desejo universal, que atravessa todas as pessoas em todos os tempos. Como se uma pessoa infeliz não fosse completa como ser. Onde só na possibilidade extrema de se ser, se encontra a felicidade. E vice-versa.

Há um grande conjunto de interpretações e desconstruções do Humano que se podem tirar deste texto. Mas acima de tudo retiro a ideia da felicidade como uma forma de ser que precisa de ser cumprida. Um dever. Uma deontologia. Mas também um fim, uma teleologia. Em ambos os casos estamos a falar de ética. E da relação formal entre a ética e a felicidade. Uma pessoa infeliz é uma pessoa que até em termos ontológicos não se encontra plena, completa. Por isso é que uma das maiores conquistas do Humano é a felicidade. Uma pessoa infeliz é uma pessoa inacabada como ser. Há algo em falta. Há uma lacuna que precisa de ser colmatada. Há um fim por cumprir. Uma missão por realizar. Uma obra por concretizar.

Talvez a felicidade, seja uma das coisas mais difíceis de ser alcançada. Mas não impossível. Mas não utópica. A perspetiva de que a felicidade humana é utópica poderá ser um profundo pessimismo, uma profunda desistência. Quase até uma covardia. Quando falamos em ética podemos falar também em coragem. Coragem necessária para se poder ser feliz. Para se poder enfrentar o que necessita de ser enfrentado e se poder ser feliz. Com resiliência, também. A felicidade é uma possibilidade extrema. Muitas coisas precisam de ser cumpridas, de ser harmonizadas, de ser realizadas, para que se possa ser feliz. Muitas transformações precisam de

ser feitas. Muita autoconsciência precisa de se tornar real. Muita ignorância que precisa de ser consciencializada.

As condições de possibilidade para a felicidade são prioritárias. Nomeadamente em termos pedagógicos. A missão da felicidade, essa ontologia por cumprir, é herculana. Mas não impossível. Numa perspetiva ética, deontológica e teleológica, os sistemas de ensino têm o dever de ajudar todas as pessoas a atingir o objetivo máximo da realização humana que é a felicidade. Tudo o que a potencia e condiciona, precisa de ser abordado nos sistemas de ensino. Para que as pessoas se realizem plenamente, correlacionando ontologia e felicidade, elas precisam que todas as áreas de si mesmas e das suas vidas sejam abordadas e desenvolvidas como um todo. Não apenas no registo estritamente profissional. A felicidade é "um fim em mãos por cumprir". Numa possibilidade que é o máximo de realização pessoal. Não apenas profissional. As condições de possibilidade para a felicidade, essas sim, são as condições de necessidade para os sistemas de ensino. A felicidade das pessoas, em tudo o que isso implica, tem de ser um objetivo máximo, uma prioridade, pedagógica. Não chega, apenas existir, sobreviver, domiciliado.

2.4 Pedagogia da excelência para a felicidade

"*Daí que alguns ponham a boa sorte no mesmo lugar da felicidade, enquanto outros põem a excelência*." (Aristóteles, 2009, 1099b1)

"*Uma vez que a felicidade é uma certa atividade da alma de acordo com a excelência completa, ter-se-á de examinar a excelência, porque talvez, desse modo, possamos compreender melhor o que lhe diz respeito*." (Aristóteles, 2009, 1102 a5)

"*Sendo a excelência dupla, como disposição teórica [do pensamento compreensivo] e como disposição ética, a primeiro encontra no ensino a maior parte da sua formação e desenvolvimento, por isso que requer experiência e tempo; a disposição permanente do carácter resulta, antes, de um processo de habituação, de onde até terá recebido o seu nome, «hábito», embora se tenha desviado um pouco da sua forma original. (…) As excelências, então, não se geram em nós nem por natureza, nem contra a natureza, mas por sermos constituídos de tal*

modo que podemos, através de um processo de habituação, acolhê-las e aperfeiçoá-las." (Aristóteles, 2009, 1103a14)

Há muitas reflexões que se podem fazer em cima de filósofos milenares. Aristóteles é um exemplo por excelência. Sendo até o filósofo da excelência, da virtude. Há muitas questões filosóficas abordadas por Aristóteles que são intemporais, profundamente contemporâneas. A relação que estabelece entre a excelência, a habituação, os sistemas de ensino e a felicidade, são de sublinhar. E de "tirar o chapéu". Acredito que uma sociedade onde muitas pessoas se encontram infelizes, deve-se a práticas que levaram a hábitos, deve-se parcialmente a lacunas nos sistemas de ensino, mas que poder-se-á mudar alterando-se esses mesmos «hábitos», numa perspetiva ética, ou seja, transformando-se os sistemas de ensino, transformando-se as virtudes e as excelências «habituadas» nos sistemas de ensino.

Se as pessoas são "habituadas" para serem infelizes, também podem ser "habituadas" para se tornarem mais felizes. É esta a questão chave. Ser-se feliz ou infeliz, não se trata apenas de uma questão de sorte ou azar. Entre outras coisas, trata-se das práticas, dos hábitos, das virtudes e das orientações filosóficas, que as pessoas realizam, que as pessoas podem realizar, que as pessoas devem realizar.

É importante ter-se em conta o que se incentiva e promove nos sistemas de ensino. Há uma habituação para a felicidade? Há uma orientação filosófica (teorética, ética e empírica) para a felicidade? Que tipo de virtudes e excelências se cultivam? Só se centra na formação de "bons profissionais"? E o resto? E todas as outras competências e áreas humanas? Numa sociedade onde há muitas pessoas profundamente infelizes, entre outras coisas, o que é que os sistemas de ensino estão a "habituar"? As pessoas estão a ser "habituadas" a trabalharem a paz interior, a desenvolverem a autoestima e a autoconsciência, a terem pensamento crítico e liberdade intelectual, a alimentarem-se saudavelmente, a respeitarem-se a si mesmas e aos outros, a cooperarem umas com as outras, a fazerem escolhas mais ecológicas, a viverem com ética? Etc. Numa reflexão em cima das citações retiradas da Ética a Nicómaco, a questão central que se coloca é: Nos sistemas de ensino, as pessoas estão a ser "habituadas" a quê? Estão verdadeiramente a ser "habituadas" a um caminho para a felicidade ou para a infelicidade? Eis a grande questão. Pois as pessoas podem ser "habituadas" para a infelicidade, mas também podem

ser "habituadas" para a felicidade. Dependendo das excelências, dependendo das virtudes que se cultivem nos sistemas de ensino. Claro que tudo isto naturalmente levanta mais questões. É um caminho perfectível que precisa de ser realizado. É preciso pensar numa pedagogia da felicidade. Todas as prioridades pedagógicas precisam de estar centradas num presente e futuro feliz. Não apenas na criação de "bons profissionais", que pouco sabem acerca de todas as outras áreas humanas.

2.5 A pedagogia da plenitude

"*Se, por conseguinte, a felicidade é uma atividade de acordo com a excelência, é compreensível que terá de ser de acordo com a mais poderosa das excelências, a excelência da melhor parte do Humano. Seja a melhor parte do Humano o poder de compreensão ou qualquer coisa que pareça, por natureza, comandar-nos, conduzir-nos ou dar-nos uma compreensão intrínseca do que é belo e divino – seja isso mesmo divino em si, ou a mais divina das possibilidades que existem em nós –, a atividade desta dimensão será de acordo com a excelência que lhe pertence. Tal será a felicidade na sua completude máxima. Uma tal atividade é, como dissemos, contemplativa*." (Aristóteles, 2009, 1177a12)

"(…) *nenhum aspeto da felicidade pode ser deixado incompleto*." (Aristóteles, 2009, 1177b1)

"*O divertimento assemelha-se ao descanso; e o Humano precisa de descanso porque não consegue trabalhar continuadamente sem descansar. Mas o descanso não é nenhum fim último. Existe, antes, em vista da atividade*." (Aristóteles, 2009, 1177a1)

Destas citações retiro três necessidades fundamentais para a felicidade: a necessidade contemplativa, a necessidade de completude e a necessidade de descanso. O que vemos nos dias de hoje? Uma sociedade com pessoas esgotadas, a colapsar, que não encontram uma vida plena, ou seja, com todas as áreas da sua vida harmonizadas, e profundamente incapazes de contemplar as pequenas grandes coisas da vida, pois o trabalho a mais esgota-as profundamente. Isto obriga-nos a pensar uma pedagogia da plenitude, ao invés de pensarmos apenas numa pedagogia do

trabalhador. A pedagogia da plenitude é uma pedagogia em que se perspetiva um sistema de ensino que cultive o Humano como um todo, não apenas na ótica laboral.

Um Humano pleno, é um Humano em que todas as áreas da sua vida estão harmonizadas, ou em vias de harmonização. Um Humano que não reduz a sua vida ao trabalho, deixando pouco espaço e energia para as atividades de lazer. Pensar a plenitude do Humano, é dar atenção às suas outras dimensões da vida, para além da dimensão laboral, como: a saúde, a alimentação, a afetividade, a sexualidade, a paz, as emoções, o lazer, os prazeres da vida. Etc.

A vida não pode ser pensada apenas dentro do binómio: trabalho e descanso. Trabalho e descanso para se poder trabalhar. Esgotando-se toda a energia no trabalho, não restando mais energia para as outras atividades necessárias para a alma do Humano. Para a sua plenitude. Isto obriga a uma reflexão política sobre a quantidade de horas que se deve trabalhar por dia. É preciso reduzir a quantidade de horas que se trabalha para se poder apostar na qualidade do trabalho. Não apenas na qualidade do trabalho, como também na qualidade de vida do trabalhador num sentido geral, pensando o Humano na sua necessidade de plenitude, pois "nenhum aspeto do Humano pode ser deixado incompleto".

Numa inspiração Aristotélica, mas que também se encontra relativamente na filosofia budista, "a felicidade é uma atividade de acordo com a excelência", mas se for pensada no enquadramento do "meio-termo", da "justa medida", evitando-se os excessos, evitando-se os extremos. Ora, pensar o Humano num registo quase exclusivamente laboral, como se não tivesse outras áreas da vida que precisassem de receber uma profunda atenção, não se enquadra na virtude, na excelência, que é a temperança, e até o sentido de justiça. A vida não deve ser só lazer nem deve ser só trabalho. Não deve ser só contemplação nem deve ser só trabalho. Este tipo de reflexões deverá ser dirigido para uma pedagogia que pense a plenitude do Humano. Os sistemas de ensino têm, no meu entender, o dever de promover, de cultivar, um Humano excelente e pleno. Capaz de contemplar e de trabalhar. Um Humano feliz em todas as suas áreas da vida. Que não perca a sua saúde no trabalho. Por trabalhar demais. Sem harmonia. Aquele que se esgota no trabalho, não se esgota apenas para o trabalho, esgota-se também para as outras áreas da sua vida que também precisam de especial atenção. Tenhamos tudo isso em conta.

Por vezes, transitar de um estado generalizado de infelicidade para um estado generalizado de felicidade, precisa-se de realizar uma radical mudança de paradigma. Nomeadamente, uma mudança de paradigma pedagógico. Ser radical, é ir à raiz dos problemas. Esta é uma das excelências filosóficas, a radicalidade. Por vezes não basta apenas limar algumas arestas. É preciso ir à profundidade do problema. Uma vez que o problema da infelicidade é radical, não apenas superficial.

2.6 Pedagogia, autoconsciência e felicidade

"*Poder-se-á então dizer que este é o verdadeiro si próprio de cada um, na medida em que é o que em nós existe de mais autêntico e de melhor. E seria completamente absurdo se cada um de nós não escolhesse a existência [autêntica] de si próprio, mas a de qualquer outro si estranho. Aquilo que foi apurado primeiramente é ainda agora adequado, porque aquilo que pertence a cada si próprio pela sua própria natureza é o que há de mais poderoso e que dá um maior prazer. Desta forma, para o Humano, isso é a existência humana de acordo com a compreensão do sentido, porquanto é este tipo de existência que corresponde à possibilidade extrema do próprio si Humano e essa existência é também a mais feliz de todas*." (Aristóteles, 2009, 1178a1)

O trabalho que tenho desenvolvido no âmbito da Individualogia – uma filosofia da Individualidade, da autoconsciência e aplicada –, e do individualismo intelectual e terapêutico relativo, vão quase exatamente ao encontro desta pequena grande passagem da Ética a Nicómaco. A importância da verdade e da autenticidade de cada pessoa para consigo mesma. A importância de a pessoa ser si mesma, ao invés do absurdo de ser outra qualquer. A importância de a pessoa se conhecer e compreender a si mesma. Pois dá prazer ser-se aquilo que se é verdadeiramente, ao invés de se ser uma outra coisa qualquer. Ora, mas para isso cada pessoa precisa de desenvolver o hábito da interiorização, com práticas que potenciem a autoconsciência. Com um exercício intelectual e hermenêutico adequado. Até, contemplativo. E se estamos a falar em práticas, estamos a falar numa filosofia prática, numa filosofia aplicada. Uma filosofia aplicada à consciência e felicidade.

Uma pergunta que se pode colocar, uma vez que se está a pensar a ética de Aristóteles, numa perspetiva contemporânea e pedagógica é: Em que é que os sistemas de ensino estão a cultivar e promover diretamente e verdadeiramente a autoconsciência como via fundamental para a felicidade? Acredito que esta questão seja muito pertinente, numa perspetiva universal e intemporal. É relativamente comum admitir-se e reconhecer-se que qualquer pessoa, para poder ser feliz, tem de se conhecer a si mesma e realizar aquilo que verdadeiramente é (sendo realizar o ato de se tornar real), todavia, sem se ter ferramentas ou conhecer métodos adequados para o efeito. Uma vez que uma das condições de possibilidade do ser humano poder ser feliz, deriva de um processo de autoconsciência e auto compreensão, é fundamental que esta realidade seja abordada no contexto pedagógico. Uma das melhores formas de se promover a felicidade é através de atitudes e ações pedagógicas. Não se trata de dizer às pessoas aquilo que são, trata-se de mostrar a importância da autoconsciência no caminho para a felicidade, e de dar ferramentas para que esse processo possa acontecer de forma livre e independente.

3ª Parte: Relatório Mundial de Felicidade (ONU, 2012)

"*Há países que alcançaram um grande progresso no desenvolvimento económico, todavia continuam a sucumbir a novas crises de obesidade, tabagismo, diabetes, depressão, e outros males da vida moderna. Essas contradições não seriam um choque para os maiores sábios da humanidade, incluindo Aristóteles e Buda. Os sábios ensinaram a humanidade, repetidas vezes, que o ganho material por si só não satisfará as mais profundas necessidades. A vida material deve ser aproveitada para atender a essas necessidades humanas, mais importante, para promover o fim do sofrimento, a justiça social e a obtenção da felicidade. O desafio é real para todas as partes do mundo. Como um exemplo-chave, a superpotência económica mundial, os Estados Unidos, alcançou um impressionante progresso tecnológico ao longo do último meio século, mas sem ganhos na felicidade auto relatada dos cidadãos.*" (*World Happiness Report*, 2012, pág. 4 - tradução de Filipe Calhau)

Esta citação reforça a necessidade de uma pedagogia da plenitude, da autoconsciência, da felicidade. Não nos podemos focar apenas numa pedagogia do trabalhador, ou da

exclusividade do sucesso profissional. Que poderão trazer muito desenvolvimento científico, tecnológico e económico, mas não contribuir para um aumento generalizado da felicidade. Há outras questões importantíssimas que precisam de ser trabalhadas, que não podem ser ignoradas. Se acreditarmos que a causa do sofrimento é a ignorância, como se pensa na filosofia budista, a questão que se deverá seguir é: O que é que os sistemas de ensino estão a ignorar, o que é que as sociedades mais desenvolvidas poderão estar a ignorar, para continuar a haver tanta infelicidade generalizada?

"*Embora a renda mais alta possa aumentar a felicidade até certo ponto, a busca por renda mais alta pode realmente reduzir a felicidade de uma pessoa. Em outras palavras, pode ser bom ter mais dinheiro, mas não é tão bom querer isso. Os psicólogos descobriram repetidamente que os indivíduos que colocam o prémio sobre rendas mais altas geralmente são menos felizes e mais vulneráveis a outros males psicológicos do que indivíduos que não anseiam por rendimentos mais elevados. Aristóteles e Buda aconselharam a humanidade a seguir um meio caminho entre o ascetismo de um lado e o desejo de bens materiais do outro*." (*World Happiness Report*, 2012, pág. 5 - tradução de Filipe Calhau)

Isto reflete a importância do ensino da filosofia de Aristóteles e de Buda nos sistemas de ensino. Ou simplesmente a importância do ensino da filosofia aplicada num ensino geral. Nas sociedades mais avançadas, mas não só, há muita gente que vive na ilusão de que o dinheiro é quase tudo o que importa na vida. O que na prática não se verifica. Há muitas outras questões que precisam de ser tidas em conta para se poder ser pleno, feliz.

"*É claro que a maioria dos governos terá muitos outros objetivos além de aumentar a felicidade auto relatada da população. Deixando de lado o desejo de ser reeleito (o que geralmente é ajudado se a população é feliz), os governos certamente se preocuparão com saúde, liberdade, honra, realização do potencial humano, justiça social e bem-estar das gerações futuras. Todos estes são objetivos importantes para a sociedade. Qual é então o papel especial da felicidade? Na Grécia Antiga, Aristóteles argumentou que a felicidade era o único bem que era "bom em si". E ainda tem relevância. Se perguntarmos por que a saúde importa, podemos dar razões: as pessoas sentem-se mal quando estão doentes. Da mesma forma, as pessoas sentem-se mal quando não são livres. E assim por diante. Mas se perguntarmos: "Por que importa se as*

*pessoas se sentem bem ou mal?" Frequentemente terminamos com a proposição de que os sentimentos das pessoas – a felicidade – são padrões para julgar a importância da saúde ou algum outro objetivo. As pessoas às vezes dizem que tal foco encoraja a busca egoísta da felicidade individual às custas dos outros. Nada poderia ser mais falacioso. A evidência é muito forte de que uma sociedade não pode ser feliz a menos que exista um alto grau de altruísmo e confiança entre seus membros. É por isso que Aristóteles defendeu que essa felicidade deve ser perseguida principalmente através de atos virtuosos. O Buda e inúmeros outros sábios, assim como muitos hoje líderes psicólogos e líderes morais, argumentam o mesm*o." (*World Happiness Report*, 2012, pág. 96-97 - tradução de Filipe Calhau)

Mais uma reflexão muito pertinente. E que denota a importância contemporânea da obra *"Ética a Nicómaco"*. Todos procuramos naturalmente a felicidade. Talvez, o que mais une as pessoas, é a natural busca pela felicidade. Portanto, ela deverá ser prioridade tanto para o contexto político, como para o contexto pedagógico. Numa perspetiva em que ambos deverão caminhar juntos. Através de uma realização das boas virtudes.

4ª Parte: Conclusão

Neste Seminário (artigo), tentei combinar a filosofia de Aristóteles, a "*Ética a Nicómaco*", com perspetivas pedagógicas contemporâneas. Contribuindo com "Perspetivas sobre a felicidade", que é, aliás, parte do título do Estágio de Integração à Investigação. O objetivo foi trazer para os dias de hoje, uma filosofia que se entende como milenar. Mas que também pode ser vista como profundamente atual. É esta a conclusão que eu chego. O "método" de Aristóteles, para se chegar à felicidade, pode ser utilizado para se pensar numa transformação pedagógica, ou seja, através de uma revisão global dos sistemas de ensino, e das suas prioridades. Pois os sistemas de ensino, na Educação para pessoas felizes, são fundamentais para se aumentar o índice de felicidade da população.

A questão que coloco é: que tipo de virtudes e excelências é que estão a ser prioritariamente promovidas nos sistemas de ensino? Uma vez que, essas mesmas excelências e virtudes promovidas é que contribuirão, ou não, para a construção de uma sociedade mais feliz

(ou mais infeliz). Se os sistemas de ensino só promoverem a excelência de "bons profissionais", poderão até criar "bons profissionais", mas não necessariamente pessoas saudáveis e felizes. Portanto, temos também de valorizar outros tipos de excelências humanas, "habituando" as pessoas nesse seguimento. Como por exemplo, a "excelência da paz interior", a "excelência da saúde a todos os níveis", etc. Tal como também se pode verificar no Relatório Mundial da Felicidade, de 2012, da ONU. Mesmo que indiretamente. Verificando-se que o desenvolvimento económico e tecnológico, não contribui necessariamente e diretamente para o desenvolvimento da felicidade nas pessoas.

É preciso encontrar um equilíbrio, um "meio termo", uma "justa medida", entre a vida profissional (e tudo o que a mesma envolve) e todas as outras dimensões pessoais, afetivas e emocionais, da vida. Um equilíbrio que poderá não estar a ser encontrado no enquadramento pedagógico. Ora, nos sistemas de ensino. Acredito que os sistemas de ensino precisam de trabalhar outras áreas da vida humana, para além de estarem centrados apenas na dimensão quase estritamente profissional. Caso contrário, teremos um desequilíbrio que resultará num baixo índice de felicidade. Acredito que deveria haver uma disciplina que abordasse a felicidade em todas as suas vertentes. Devendo ser lecionada universalmente. Pensando-se, e pondo-se em prática, dessa forma, uma pedagogia da plenitude e uma pedagogia da autenticidade, ou seja, uma pedagogia da felicidade.

REFERÊNCIAS

Aristóteles. (2009). Ética a Nicómaco. (trad. de António Caeiro) Lisboa. Quetzal. Cap. X.

Camus, A. (2016). *O Mito de Sísifo*. Porto Editora.

Confúcio. (2017). *Os Analectos I e II*. Levoir.

Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (2012). *World Happiness Report*. ONU.

Junior, L. (2015). Ética das virtudes. G.E.M. ASCOMBE, (1958). Modern Moral Philosophy

Kant, I. (2011). *Fundamentação da Metafísica dos Costumes*. Edições 70.

Luz, A. (2014). “O Teleologismo de Aristóteles: A Teoria das Virtudes à luz da Ética a Nicómaco”. IN *Revista Ítaca*. nº 27. Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Marías, J. *La Felicidad Humana*. Alianza Editorial.

Marques, R. (2006). *Ética da virtude e desenvolvimento moral do aluno*. Comunicação no Simpósio Internacional sobre Ativação do Desenvolvimento Psicológico. Universidade de Aveiro. Consultado em:
http://www.eses.pt/USR/ramiro/docs/COMUNICA%C3%87%C3%83O%20%20simposio%20UA%20-%20para%20intercala%C3%A7%C3%A3o%20-%20para%20intercala%C3%A7%C3%A3o.pdf

Nietzsche, F. (2016). *A genealogia da moral*. Guimarães.

Ortega y Gasset, J.. (1995). *O que é a filosofia*. Livros Cotovia.

Pastura, P. & Land, M. (2016). “A perspetiva da ética das virtudes para o processo de tomada de decisão médica”. IN *Revista de Bioética*. Vol. 24. Nº 2.

Russell, B. (2015). *A conquista da felicidade*. Relógio d`água.

Schopenhauer, A. (2017). *Aforismos para a sabedoria de vida*. Levoir.

IV – *O percurso e o futuro das "Perspetivas sobre a Felicidade": do WHR 2012 à atualidade*

Tiago Pita

Conselheiro de Educação na Escola Europeia de Alicante (Espanha)

Investigador no Centro de Estudos de Filosofia da Universidade Católica Portuguesa

Doutorado em Psicologia – tiagogpita@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O *World Happiness Report* (WHR) é uma publicação anual promovida pela Organização das Nações Unidas (ONU) que tem como objetivo primordial recolher e apresentar informação sobre o estado atual da Felicidade no mundo, bem como os fatores e causas para o seu desenvolvimento e/ou vulnerabilidade.

Em 2012, editado por John Helliwell, Richard Layard e Jeffrey Sachs, versa na sua primeira parte sobre o estado da Felicidade no mundo, sobre as causas da Felicidade e da Miséria (*misery*) e da implicação de algumas políticas na temática da Felicidade (e na sua falta).

Na segunda parte do relatório, os editores apresentam-nos três estudos de caso, a saber, o caso do Butão e o seu índice de Felicidade Nacional Bruta, o caso da medição do Bem-estar subjetivo, nomeadamente, a experiência do departamento de estatística do Reino Unido e finalmente, as diretrizes para a medição do Bem Estar subjetivo propostas pela Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Económico (OCDE).

Procuraremos apresentar o referido relatório, refletindo em conjunto para estabelecer objetivos de estudo e pesquisa pertinente para que Portugal possa participar neste tipo de temática, mas, sobretudo, perceber quais os principais desafios que se colocam a Portugal e qual o trabalho a realizar no domínio da Felicidade.

Seguidamente, apresentaremos sucintamente os principais objetivos, intenções e finalidade do projeto "Perspetivas sobre a Felicidade: Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)", lançando finalmente os desafios que, em nossa opinião, importam refletir, decidir, avaliar e implementar em Portugal.

World Happiness Report (2012) ou o estado da arte

No capítulo introdutório ao WHR (2012), o Diretor do Instituto Terra da Universidade de Columbia, Jeffrey Sachs, enuncia alguns pontos de reflexão que, muito embora de forma geral, nos permitem o acesso à conceptualização da temática felicitária no mundo contemporâneo (Bok, 2010a). Entre elas, destacaria a busca pela Felicidade.

De acordo com o WHR (2012), mas também para Graham (2011), existe um relativo acordo no que diz respeito à promoção da Felicidade nos cidadãos nas várias sociedades.

Posteriormente ao reconhecimento do direito inalienável de buscar a Felicidade, herdado da cultura clássica através dos contributos filosóficos, salientamos o caso especial do Butão, que adotou como objetivo fundamental a Felicidade Interna Bruta (*Gross National Happiness*) em detrimento do Produto Interno Bruto (PIB) (Frey, 2008).

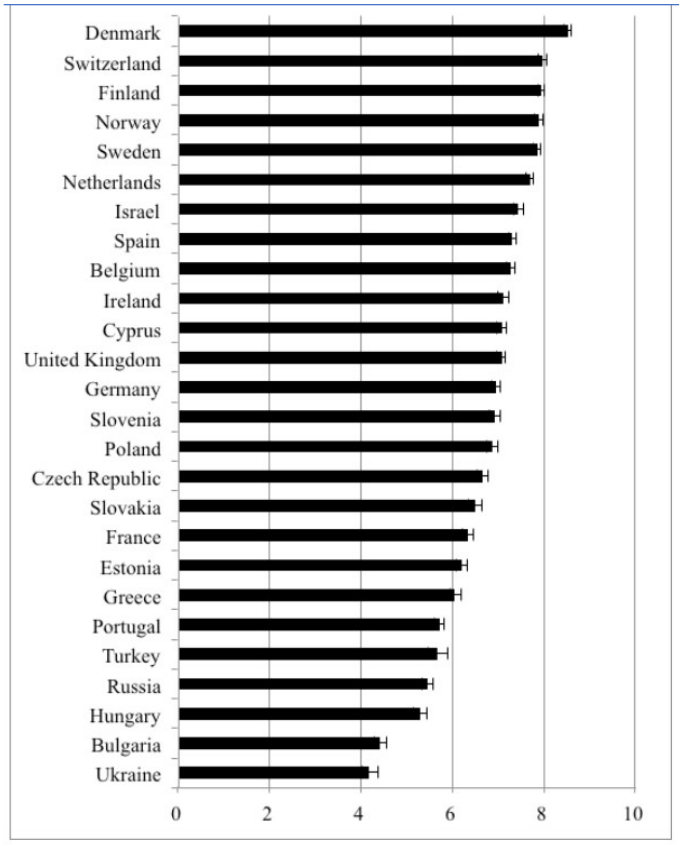

Tabela 1. Exemplo de resultados sobre a média de satisfação com a vida por país no WHR (2012), p. 40.

Não obstante a noção de que a Felicidade depende de cada um, de uma escolha individual e algo que deverá ser buscado de forma própria, houve quem a ousasse contrariar. Iniciou-se então um debate sobre se a Felicidade poderia ser suficientemente objetiva, concreta e que fosse possível ser eleita como alvo de e para políticas (de implementação) nacionais (Bok, 2010b).

O contributo de psicólogos, sociólogos e de outras fontes do saber mostraram que a Felicidade, para além de ter uma dimensão subjetiva, íntima e intrapessoal, pode também ser medida de forma objetiva, avaliada, correlacionada com funções cerebrais observáveis e relacionada com características individuais, grupais e sociais. Por exemplo, com a simples questão-estímulo "considera-se feliz?" podemos recolher informação, não só do estado ou

vivência individual do respondente, mas também informações relevantes sobre a sociedade onde vive, as suas lacunas e os seus pontos fortes (Brereton, Clinch & Ferreira, 2008).

A tabela 2 reporta-se aos resultados da questão "classifique o quanto se sente feliz", sendo que 0 refere-se a "não sou uma pessoa feliz" e o 10 "sou uma pessoa muito feliz", por faixa etária, realizada à população do Butão (WHR, 2012, p.138), onde os jovens e os respondentes com mais de 85 anos são os que se consideram mais felizes.

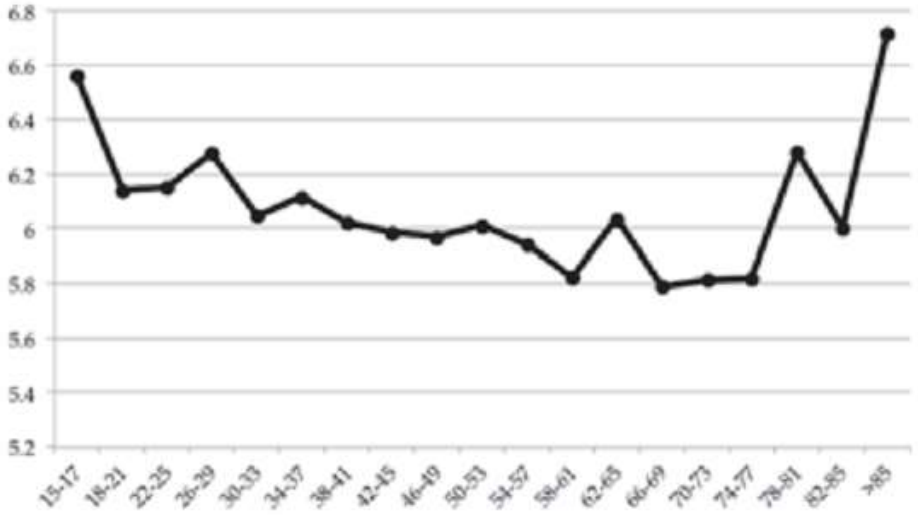

Tabela 2. Resultados sobre o nível de Felicidade autoreportada por faixa etária (WHR, 2012, p. 138)

O WHR (2012) apresentará as duas tendências no que diz respeito à avaliação e medição da Felicidade: Felicidade afetiva (*affective happiness*) e Felicidade avaliativa (*evaluative happiness*). A primeira refere-se aos altos e baixos emocionais do quotidiano, enquanto a segunda diz respeito à avaliação geral ou global que cada um faz à sua vida.

O WHR de 2012 apresenta-nos ainda uma tendência em que a Felicidade sistematicamente se diferencia entre sociedades, nas sociedades e ao longo do tempo, devido a razões e causas identificáveis e mesmo alteráveis do ponto de vista de políticas públicas e sua implementação (cfr. Krueger, 2009).

Assim, deveremos apoiar e investir em políticas de promoção da Felicidade pública, da mesma forma que o fazemos para o crescimento económico (Frey, 2008; Graham, 2011; Helliwell & Huang, 2011).

A literatura parece unânime em concordar que a dimensão económica (*income*) conta e é significativa para a satisfação com a vida de cada um e com a sua Felicidade, mas existem outras variáveis a ter em conta e com maior importância, como sejam a confiança comunitária, saúde física e mental e qualidade do governo e da justiça (Helliwell & Huang, 2011).

Parece não ser acidental o facto de que os países mais felizes no mundo tendem a ter os salários mais altos, mas têm simultaneamente um alto nível de equidade social, confiança e qualidade de governo, como é o caso da Dinamarca.

Por outro lado, e como reforço a esta ideia, não surpreenderá que os Estados Unidos da América não registem uma melhoria na satisfação da vida dos seus cidadãos nos últimos 50 anos, período no qual se verificou um crescimento na iniquidade social, declínio na confiança social e na perda de fé nos seus governantes e formas de governo (Stevenson & Wolfers, 2008).

O Butão surge assim como um exemplo e como uma inspiração para o mundo. Ao promover o objetivo da Felicidade em detrimento do objetivo da riqueza, tornou-se o 1º país a cunhar e utilizar o termo de *index* de Felicidade Interna Bruta (FIB).

Como estratégia (d)e recolha de informação sobre a Felicidade torna-se necessário medir as sociedades (e fazê-lo ao longo do tempo) utilizando variáveis que possam correlacionar ou informar (direta ou indiretamente) sobre os fatores em jogo numa sociedade ou país feliz.

Os 4 pilares ou indicadores utilizados pelo Butão para consolidar o seu *index* de Felicidade Interna Bruta, apresentados no WHR de 2012, mas atuais 7 anos depois, são o término da pobreza extrema, a sustentabilidade ambiental, a inclusão social e a boa governação.

O capítulo 2 do WHR (2012) apresenta ainda algumas das medidas mais utilizadas no mundo, especificamente o *Gallup World Poll* (GWP), *The World Values Survey* (WVS) e o *European Social Survey* (ESS), estudando a possibilidade destes instrumentos poder aportar informação

válida sobre a qualidade de vida e, se ela poderá ser utilizada para orientar a tomada de decisão e implementação de medidas políticas públicas (vide, por exemplo, Deaton, 2008).

Table 2.1 Inter-Country Shares of Total Variance		
Data Source	Well-Being Measures	Inter-Country Share of Total Variance
GWP 05-11	Cantril Ladder (life evaluation)	0.222
GWP 07-10	Life Satisfaction (life evaluation)	0.327
GWP 05-11	Happiness (yesterday)	0.068
GWP 05-11	Positive Affect (yesterday)	0.072
GWP 05-11	Negative Affect (yesterday)	0.042
GWP 05-11	Net Affect (yesterday)	0.061
GWP 05-11	Log of Income	0.422
ESS round 4	Life Satisfaction (life evaluation)	0.172
ESS round 4	Happiness (life evaluation)	0.146
ESS round 4	Log of Income	0.384
WVS 3-5	Life Satisfaction (life evaluation)	0.143
WVS 3-5	Happiness (four point scale)	0.115

Tabela 3. Exemplo de resultados sobre os 3 instrumentos referidos no WHR (2012), p. 16.

Para tal, são discutidas questões sobre a fiabilidade e validade das medidas e instrumentos que medem o Bem-estar, como se poderá realizar comparações sobre o constructo "Felicidade" e se a Felicidade é um assunto suficientemente sério para ser levado a sério. A este respeito, importa referir a principal conclusão do estudo de Diener e Chan (2011), ou seja, a pessoa feliz vive mais tempo.

Ainda neste capítulo são discutidas questões sobre se a recolha de informação sobre a Felicidade permite a análise do impacto de políticas sobre o Bem-estar. Conclui que a recolha normal da informação a larga escala sobre a Felicidade melhorará a tomada de decisão política macroeconómica (Di Tella, MacCulloch & Oswald, 2003, Pereira et al, 2015).

O capítulo 3 do WHR (2012) refere-se à discussão sobre as causas da Felicidade e da miséria, através de 30 anos de pesquisa sobre o tema. Como principais conclusões, verificamos que o bem-estar é determinado por fatores externos e características pessoais. Entende-se por fatores externos, a sua fonte de rendimento (*income*), o trabalho, o governo e comunidade, os

valores e a religião. Como fatores ou características pessoais, estão incluídos a saúde física e mental, as experiências familiares, a educação, o género e a idade.

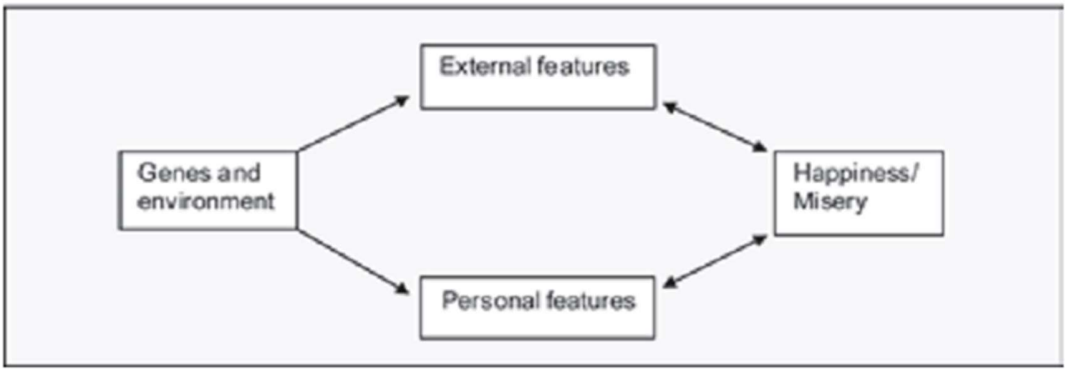

Tabela 4. Fatores que influenciam a Felicidade e a Miséria de acordo com o WHR (2012), p. 59.

Muitos destes fatores apresentam uma interação bidirecional com a Felicidade, como por exemplo, a saúde física pode melhorar a Felicidade, enquanto a Felicidade melhora a saúde física, mas também parece interferir na redução da fadiga mental (Storbeck, 2016).

Curiosamente, a literatura sugere que em países pobres o salário absoluto (quanto ganho) é importante, enquanto que nos países ricos é o salário comparativo (quanto é que eu e os outros ganhamos, e qual a comparação da remuneração) que mais importa. No entanto, é claro que a confiança social, qualidade no trabalho, liberdade de escolha e participação política são variáveis com um maior efeito na Felicidade (Card, Mas, Moretti & Saez, 2010; Clark, Frijters & Shields, 2008).

Finalmente, o capítulo 4 do WHR (2012) versa sobre as implicações políticas e sua implementação de acordo com os resultados das investigações e estudos apresentados anteriormente. Parece existir um acordo em que o desenvolvimento económico é útil e necessário e que, como tal, é um valor orientador e um objetivo a atingir (Clark, 2010).

Não obstante, esse desenvolvimento não deverá ser procurado até ao ponto onde a estabilidade e sustentabilidade desse desenvolvimento seja colocada em perigo, a coesão

comunitária destruída, os mais vulneráveis não sejam protegidos, os limites éticos sejam sacrificados e o meio ambiente mundial seja colocado em risco.

As denominadas condições básicas de vida são essenciais para sequer se poder falar de Felicidade, mas a partir de determinado ponto de concretização, para atingir a Felicidade são mais importantes a qualidade das relações humanas do que o dinheiro disponível por mês/ano. Devem então ser objetivos políticos, a qualidade laboral e as políticas de emprego, a promoção de níveis altos de pertença, a confiança e respeito comunitário e social, que o governo possa influenciar através de medidas de participação comunitária, políticas de melhoria da saúde física e mental, medidas de apoio à vida e participação familiar e a promoção de uma efetiva e exigente educação para todos e ao longo da vida. E como empreender tal tarefa?

A resposta apresentada é a de através da medição da Felicidade, da explicação/clarificação do que é a Felicidade (exemplo, seus ganhos para a sociedade), colocar a Felicidade no centro da análise social e tradução da pesquisa sobre o Bem-estar em desenhar e implementar serviços dela resultantes.

"Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)"

O Projeto "Perspetivas sobre a Felicidade: Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)" surge no seio do CEFi - Centro de Estudos de Filosofia da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa, em Lisboa, com o objetivo fundamental de elevar a Felicidade como alvo primordial da investigação, reflexão e tematização filosófica, mas não só. Rapidamente se tornou evidente a necessidade do aporte essencial de outras áreas do saber, como sejam, a Psicologia, a Política, a Intervenção Social e a Educação, daí a denominação de "Perspetivas".

O que se pretende é, por isso, uma análise partindo dos Relatórios Mundiais de Felicidade da ONU (desde 2012 até à atualidade), através de uma metodologia interdisciplinar e uma articulação reflexiva e investigativa com as teorias e os estudos sobre a Felicidade.

Assume-se o objetivo de, através do trabalho deste grupo de investigação, trazer para a discussão pública a temática da Felicidade, compreender as razões que suportam o lugar de Portugal no Ranking Mundial de Felicidade e identificar possíveis contributos/medidas para as políticas públicas nacionais com a finalidade de discutir, implementar e avaliar planos de ação que resultem num Portugal mais feliz.

Num momento inicial, as atividades foram as de pesquisa e revisão bibliográfica sobre o tema, as suas origens, aplicações, impactos, consequências e estado da arte da Felicidade em Portugal e no Mundo.

Optou-se também pela organização de seminários de formação interna destinados aos investigadores integrados no Projeto, entrevistas a especialistas que se destacaram com projetos sobre a felicidade, seminários públicos para disseminação dos resultados da investigação, palestras centralizadas em Lisboa e descentralizadas, *workshops* variados, abertura, desenvolvimento e conclusão de estágios de investigação, contacto com outros grupos de investigação nacionais e internacionais e participação em congressos nacionais e internacionais e publicação de artigos e livros.

No presente, e dirigindo-nos para o futuro, pretende-se trabalhar exatamente nos eixos que o WHR (2012) enuncia como essenciais:

1. Medição da Felicidade (e seus desafios);

2. Explicação/clarificação do que é a Felicidade (exemplo, seus ganhos para a sociedade);

3. Colocar a Felicidade no centro da análise social;

4. Tradução da pesquisa sobre o Bem-estar e Felicidade para desenhar e implementar serviços dela resultantes.

No que concerne à medição da Felicidade, existem já alguns trabalhos sobre a Felicidade, quer em Portugal, quer no mundo.

Pereira et al. (2015) apresentam a sua proposta denominada *Covilhã Happiness Questionnaire* (CHQ), que pretende avaliar a Felicidade dos adultos, através de 41 itens

agrupados nas seguintes dimensões: emoções positivas, interações sociais gratificantes, autocuidado, participação em atividades significativas e compromisso em estruturas socioeconómicas. Além de apresentarem a sua validação para a população portuguesa (n = 645), Pereira et al. (2015) refletem sobre a própria problemática da medição do constructo "Felicidade" e sistematizam algumas das principais escalas para avaliação da mesma.

Instrumento	**Autores**	**Idade da população a que se dirige**	**Número de itens**
Pemberton Hapiness Index	Hervás & Vásquez (2013)	15-60	23
Happiness-Enhancing Activities and Positive Practices (HAPPI)	Henricksen & Stephens (2012)	55-73	22
The Oxford Happiness Inventory (Italian version)	Meleddu, Guicciardi, Scalas & Fadda (2012)	Adolescentes (14-19)	29
Happiness Subscale of the short version of the Adolescent General Well-Being (AGWB) scale	Mahon & Yarcheski (2002)	12-14	9
The Oxford Happiness Inventory (has been used in the United Kingdom, Spain, Portugal, United States, Australia, and Canada)	Hills & Argyle (2002)	18-82	29

The Oxford Happiness Inventory Hebrew translation for Israel	Francis & Katz (2000)	Adultos	Sem informação
The Subjective Happiness Scale	Lyubomirsky & Lepper (1999)	14-94	4
Chinese Happiness Questionnaire (CHI)	Lu & Shih (1997)	Estudantes sem ensino superior (média 20.44 a 21.49)	48
The Depression–Happiness Scale	McGreal & Joseph (1993)	Estudantes sem ensino superior (17-35)	25
The Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)	Kosma & Stones (1980)	Jovens e velhos adultos	24
The Mood Survey	Underwood & Froming (1980)	Estudantes sem ensino superior	18
Marital Happiness Scale	Azrin, Naster & Jones (1973)	Casais entre 23-56	10
The Bradburn Affect Balance Scale (ABS)	Bradburn & Caplovitz (1965)	Jovens e meia-idade	10

Tabela 5. Exemplos de instrumentos para medir a Felicidade (adaptado de Pereira et al., 2015)

Outro dos objetivos será identificar os vários paradigmas e suportes teóricos das escalas de avaliação da Felicidade. Por exemplo, Parackal (2016) apresenta a *Global Happiness Scale* (GHS) com o cuidado de reduzir o impacto e interferência da Felicidade Hedonista e preferir medir a Felicidade *Eudaimónica*. No mesmo sentido, Crespo e Mesurado (2015), analisam as bases filosóficas e psicológicas na tentativa de complementar a noção de Felicidade, introduzindo o conceito de *economics of flourishing* através da influência da *eudaimonia* Aristotélica. Por outro lado, a corrente filosófica utilitarista (maior felicidade, para o maior número) é posta à prova por Veenhoven (2010).

Já Verhofstadt, Bleys e Van Ootegem (2015), sugerem diferenças significativas na medição da Felicidade quando usadas questões e/ou escalas diferentes (quantitativas e qualitativas), identificando questões que se relacionam mais com tópicos de personalidade do respondente (por exemplo, como se sente, tendo uma escala de resposta de 0 até 10), outras com referências a um estado interno (por exemplo, melhores e piores momentos) e finalmente outras relacionadas com o contexto experiencial do respondente (por exemplo, se estava ou não num relacionamento).

O Projeto "Perspetivas sobre a Felicidade: Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)" deseja continuar o seu estudo sobre a Felicidade, investindo agora na aplicação da mesma ao mundo do trabalho, já que, pela nossa pesquisa e análise verificamos uma relação forte entre os conceitos de Felicidade e outras variáveis presentes no mundo do trabalho, como por exemplo, Syrén et al. (2019) estudam a relação entre o rendimento auferido e o Bem-Estar mental a partir dos traços de personalidade do indivíduo, enquanto Graafand e Lous (2019) relacionam esse mesmo rendimento com a inequidade, satisfação de vida e confiança.

De acordo com Sender e Fleck (2017), a despeito do grande número de estudos relacionados à felicidade derivada do trabalho nas organizações, estes são dispersos, divergentes e, portanto, pouco conclusivos. Isto traz dificuldades para a evolução da pesquisa sobre este tópico e para a tomada de decisões no dia a dia das empresas.

É por isso urgente um forte esforço de sistematização e estruturação do *corpus* bibliográfico que procure melhor informar a decisão de implementação das medidas necessárias para o aumento da Felicidade no Trabalho e nas Organizações.

As referidas autoras propõem desde já algumas orientações paradigmáticas sobre o tema, como apresentado na tabela 6.

Nível de análise		Teoria/Modelo	Autores
Indivíduo		Teoria das Necessidades	Maslow (1943)
		Teoria da Motivação-Higiene	Herzberg, Mausner e Bloc (1959)
		Psicodinâmica do Trabalho	Dejours (2004)
		Psicologia Positiva	Seligman (2002)
		Economia da felicidade	Frey e Stutzer (2002)
Organização	Empresa	Qualidade de Vida Total	Walton (1973)
		Suporte Organizacional Percebido	Eisenberger *et al.* (1986)
	Função	Modelo das Características da Função	Hackman e Oldham (1976)
		Modelo Demanda-Controle da Função	Karasek (1989)
	Pessoas	Suporte Social	House (1981)

Tabela 6. Principais Teorias/Modelos Antecedentes da Felicidade no Trabalho (Sender & Fleck, 2017, p.774).

Pretenderemos aumentar o contributo de referências neste campo e aprofundar as relações entre a Economia e a Felicidade. Um exemplo deste rico e fértil campo de investigação é o estudo de Bonasia, Napolitano e Spagnolo (2018) que estudaram a dinâmica entre a Felicidade e o PIB *per capita* e o impacto da crise financeira em países Europeus periféricos e não periféricos, encontrando resultados que relacionam a incerteza económica com a volatilidade da Felicidade.

Estaremos atentos, no entanto, também para uma nova tendência de estudos, denominada a "aversão à Felicidade" (Joshanloo & Weijers, 2014), que nos remetem para a variável axiológica extra cultural e multicultural que o constructo "Felicidade" possui em diferentes culturas e sociedades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo apresentar ao leitor o percurso vivido pelos investigadores do projeto "Perspetivas sobre a Felicidade: Contributos para Portugal no *World Happiness Report (ONU)*" desde o seu nascimento até ao dia de hoje.

Nele apresentamos os motivos, a necessidade e a utilidade de um estudo dedicado à Felicidade e à sua dimensão mais prática e empiricamente comprovável, ou seja, no viver de cada pessoa, cada família, cada sociedade.

Apresentámos a pertinência e a discussão que se iniciou (para nós) no WHR (2012) e que, de uma ou outra forma, nos foi convocando a encontrar as problemáticas intrínsecas ao estudo da Felicidade. Por exemplo, o que é a Felicidade? O que tem que acontecer para eu ser Feliz? É possível medir a Felicidade? É possível implementar medidas promotoras da Felicidade nos diferentes países sem perder elementos ou condições económicas? É possível relacionar Economia, Trabalho e Felicidade?

Todas estas questões mostram a relevância, urgência e utilidade no estudo da Felicidade, no sentido não só de saber mais sobre o que é ser Feliz, mas, sobretudo, criar condições para efetivamente chegar a ser Feliz no meu dia-a-dia. No meu sentir, no meu trabalho, na minha relação com os outros, com a minha comunidade, entre outras dimensões.

Este é verdadeiramente o nosso desafio, a nossa motivação e o nosso caminho de investigação.

REFERÊNCIAS

Agrawal, S., & Harter, J. K. (2011). "Context effect on life evaluation items: Forming new estimates for data prior to January 6, 2009". *Gallup Technical Report*. Washington: Gallup Organization.

Azrin, N.H., Naster, B.J. & Jones, R. (1973). "Reciprocity counseling: A rapid learning-based procedure for marital counseling". *Behavior Research and Therapy* 11: 365-382.

Bonasia, M., Napolitano, O. & Spagnolo, N. (2018). "Happy PIIGS?" *Journal of Happiness Studies* 19:1763–1782.

Bok, S. (2010a). *Exploring happiness from Aristotle to brain science*. New Haven: Yale University Press.

Bok, D. (2010b). *The Politics of Happiness: What Government Can Learn from the New Research on Well-Being*. Princeton and Oxford: Princeton University Press.

Bradburn, N.M. & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness*. Adline: Chicago.

Brereton, F., Clinch, J., & Ferreira, S. (2008). "Happiness, geography and the environment". *Ecological Economics*, 65, 386-396.

Card, D., Mas, A., Moretti, E., & Saez, E. (2010). "Inequality at work: The effect of peer salaries on job satisfaction". *NBER Working Paper* 16396.

Clark, A. E. (2010). "Work, Jobs and Well-Being across the Millennium" IN E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being*. Oxford: Oxford University Press.

Clark, A.E., Frijters, P., & Shields, M. (2008). "Relative Income, Happiness and Utility: An Explanation for the Easterlin Paradox and other Puzzles". *Journal of Economic Literature* 46, 95-144.

Crespo, R.F. & Mesurado, B. (2015). "Happiness economics, eudaimonia and positive psychology: from happiness economics to flourishing economics". *Journal of Happiness Studies*, 16:931–946.

Deaton, A. (2008). "Income, Health, and Well-Being around the World: Evidence from the Gallup World Poll". *Journal of Economic Perspectives* 22(2), 53-72.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). "Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity". *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3(1), 1-43.

Di Tella, R., MacCulloch, R. & Oswald, A. (2003). "The Macroeconomics of Happiness". *Review of Economics and Statistics* 85, 809–827.

Francis, L.J. & Katz, Y.G. (2000). “Internal consistency reliability and validity of the Hebrew translation of the Oxford Happiness Inventory”. *Psychological Reports* 87: 193-196.

Frey, B. S. (2008). *Happiness: A revolution in economics*. Boston: MIT Press.

Graafand, J. & Lous, B. (2019). “Income Inequality, Life Satisfaction Inequality and Trust: A Cross Country Panel Analysis”. *Journal of Happiness Studies* 20:1717–1737.

Graham, C. L. (2011). *The pursuit of happiness: An economy of well-being*. Washington: Brookings Institution.

Helliwell, J. F., & Huang, H. (2011). “Well-being and trust in the workplace”. *Journal of Happiness Studies* 12 (5), 747-767.

Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (Eds.) (2012). *World Happiness Report*. New York: Sustainable Development Solutions Network.

Henricksen, A. & Stephens, C. (2012). “The Happiness-Enhancing Activities and Positive Practices Inventory (HAPPI): Development and Validation”. *Journal of Happiness Studies* 14: 81-98.

Hervás, G. & Vázquez, C. (2013). “Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: the Pemberton Happiness Index”. *Health and Quality of Life Outcomes* 11: 66.

Hills, P. & Argyle, M. (2002). “The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being”. *Personality and Individual Differences* 33: 1073-1082.

Joshanloo, M. & Weijers, D., (2014). “Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness”. *Journal of Happiness Studies* 15:717–735.

Kosma, A. & Stones, M.J. (1980). “The measurement of happiness: The development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)”. *Journal of Gerontology* 35: 906-912.

Krueger, A. B. (Ed.). (2009). *Measuring the subjective well-being of nations: National accounts of time use and well-being*. Chicago: University of Chicago Press.

Lu, L. & Shih, J.B. (1997). "Personality and happiness: Is mental health a mediator?" *Personality and Individual Differences* 22: 249-256.

Lyubomirsky, S. & Lepper, H.S. (1999). "A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation". *Social Indicators Research* 46: 137-155.

Mahon, N.E. & Yarcheski, A. (2002). "Alternative theories of happiness in early adolescentes". *Clinical Nursing Research* 11: 306-323.

McGreal, R. & Joseph, S. (1993). "The Depression-Happiness Scale". *Psychological Reports* 73: 1279-1282.

Meleddu, M., Guicciardi, M., Scalas, L.F. & Fadda, D. (2012). "Validation of an Italian version of the Oxford happiness inventory in adolescence". *Journal of Personality Assessment* 94: 175-185.

Parackal, M. (2016). "A Global Happiness Scale for Measuring Wellbeing: A Test of Immunity Against Hedonism". *Journal of Happiness Studies* 17:1529–1545.

Pereira H., Monteiro S., Esgalhado G., Afonso R.M. & Loureiro, M. (2015). "Measuring Happiness in Portuguese Adults: Validation of the CHQ (Covilhã Happiness Questionnaire)". *Journal of Psychology & Psychotherapy* 5: 168.

Sender, G. & Fleck, D. (2017). "As Organizações e a Felicidade no Trabalho: Uma Perspectiva Integrada". *Revista de Administração Contemporânea* 21, 6, 764-787.

Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). "Happiness Inequality in the United States". *Journal of Legal Studies* 37(S2): S33-S79.

Storbeck, J. (2016). "Is happiness a cure-all for mental fatigue?: mood interacts with situational requirements in predicting performance". *Motivation & Emotion* 40:489–497.

Syrén, S.M., Kokko, K., Pulkkinen, L. & Pehkonen, J. (2019). "Income and Mental Well-Being: Personality Traits as Moderators". *Journal of Happiness Studies*. 14 (1), 99-114.

Underwood, B. & Froming, W.J. (1980). "The mood survey: A personality measure of happy and sad mood". *Journal of Personality Assessment* 44: 404-414.

Veenhoven, R. (2010). “Greater Happiness for a Greater Number. Is that Possible and Desirable?” *Journal of Happiness Studies* 11:605–629.

Verhofstadt, E., Bleys, B. & Van Ootegem, L., (2015). “Reference-Dependency of Happiness Ratings”. *Journal of Happiness Studies* 16:1437–1454.

V – *O impacto da estrutura urbana no bem-estar e na felicidade*

Teresa de Noronha

Professora Catedrática na Universidade do Algarve

Doutorada em Economia – mtvaz@ualg.pt

Eric Vaz

Professor Associado com Agregação na Ryerson University (Canadá)

Doutorado em Gestão da Informação – evaz@ryerson.ca

Enquadramento: Objetividade conceptual

Acabou de ser recentemente editado por Rojas, M., 2019 um livro sobre a Economia da Felicidade, uma nova e importante área de estudo, em que os autores advogam claramente que, para o bem-estar social, a felicidade das populações é muito mais relevante do que o crescimento do produto interno bruto dos países. Estamos perante uma discussão de longa data (McGillivray, M. and White H., 1993), pois a aceitação da importância de um conceito alargado de desenvolvimento económico, que inclua o bem-estar, tem vindo a ser sucessivamente enfatizada durante as últimas duas décadas. Um exemplo, são os indicadores que incluem o conceito de bem-estar no cálculo do Índice de Desenvolvimento Humano (Sagara, A.D. and Najamb, A., 1998).

Não surpreende, pois, que as políticas públicas procurem indicadores mensuráveis que permitam, antes de mais, a identificação objetiva das necessidades das populações tendentes à

melhoria do seu bem-estar. Em última instância, tais indicadores servem ainda para a hierarquização dos resultados dos esforços de investimento feitos.

Há dois conceitos que se cruzam na reflexão que aqui se inicia, sendo que estes são bem distintos: o bem-estar (Rachel Dodge R. *et al.*), que se relaciona diretamente com as formas de vida mais saudáveis e agradáveis, e a felicidade, um conceito muito complexo, ligado ao equilíbrio interior, e cujo contributo fundamental resulta de um estar harmonioso, também com o meio social que envolve o indivíduo. Segundo, Hrotkó, J. et al., 2019, o conceito de bem-estar tem múltiplas dimensões. No artigo afirma-se que: "… *muitas tentativas de expressar a sua natureza se concentraram puramente em dimensões de bem-estar, e não na sua definição. Entre essas perspetivas teóricas, destacamos a pertinência da teoria do equilíbrio dinâmico do bem-estar, o efeito dos desafios da vida na homeostase e o modelo de desenvolvimento de vida útil. Consequentemente, concluímos que seria apropriado que uma nova definição de bem-estar se concentrasse em um estado de equilíbrio que pudesse ser afetado por eventos ou desafios da vida. O artigo encerra propondo esta nova definição, que acreditamos ser simples, universal na aplicação, otimista e uma base para a medição. Uma definição que transmite a natureza multifacetada do bem-estar e pode ajudar os indivíduos e os decisores políticos a avançar na sua compreensão deste termo popular.*"

Segundo aquele autor são, pelo menos, três as dimensões do bem-estar: a sustentabilidade, a economia e o investimento, tendo sido possível aferir a cada uma destas dimensões um leque de dez indicadores distintos e mensuráveis: i) rendimento, estabilidade económica e emprego, ii) saúde, educação e infraestruturas, iii) igualdade de rendimento, sociedade civil, governação e ambiente.

Por outro lado, o conceito de felicidade é bastante subjetivo, tratando-se de uma construção laboriosa. Podemos metodologicamente buscar oportunidades concretas para ser felizes ou criar no nosso imaginário uma felicidade contemplativa. Se partirmos do princípio de que o acaso nos coloca no caminho as mesmas oportunidades para a felicidade e para a infelicidade, a cada um caberá o seu reconhecimento, gestão e arquitetura. Trata-se, fundamentalmente, de um esforço do nosso consciente, mas resultante muitas vezes de padrões socialmente divulgados: riqueza/felicidade, saúde/felicidade, família/felicidade,

viagens/felicidade... Uma das questões importantes que se impõe, é saber se cada um de nós, enquanto seres sociais, pode buscar no ambiente externo um apoio para uma melhor *arquitetura e gestão* do nosso interior. Parece que sim e que, embora não de forma linear, o contexto social em que estamos inseridos nos pode facilitar a aproximação de um estádio de maior felicidade. Assumindo que a felicidade é um processo a alcançar, o coletivo pode contribuir objetivamente para que tal se inicie e tenha continuidade.

Em termos de desenvolvimento socioeconómico, a aceitação de um argumento de tal forma subjetivo, como o que integra o conceito de felicidade, é muito recente e acarreta consequências substanciais no que respeita à forma como se encara o nível de desenvolvimento dos países e das políticas que o fomentam. Por esta razão, os estudos sobre felicidade têm vindo a tornar-se mais frequentes e fundamentais a todos os níveis. Eles passaram não só a ser instrumentais na forma como os indivíduos se sentem bem consigo próprios, mas também no contributo dos coletivos para a integração social dos indivíduos que *devem* passar a ser felizes.

Desenvolvimentos metodológicos recentes: Instrumentos e estudos de caso

Trata-se de uma discussão em que as relações de causalidade não se processam num só sentido. Neste capítulo, a nossa intensão é a de apresentar algumas justificações que enfatizem a importância do contexto urbano na forma de estar e de sentir das populações, motivando-as para formas distintas de vida que as possam levar a viver melhor e ser mais felizes. Esta linha de pensamento decorre de fundamentações objetivas, mensuráveis e já cientificamente comprovadas.

A comprovar, os avanços das tecnologias geo-espaciais têm tido um papel crescente na usabilidade dos dispositivos portáteis, em particular, para medir grupos sociais mais jovens (Collins, Sarkisian e Winner, 2009), por exemplo. Por outro lado, o conteúdo espacialmente explícito tem crescido significativamente desde a incorporação de unidades de sistema de posição global em smartphones, devido a processos de montagem mais baratos e recolhidos pelo poder da multidão (Elwood, Goodchild e Sui, 2012). À medida que o conteúdo digital e o avanço tecnológico se tornam progressivamente mais habilitados espacialmente, mais fácil se torna

desenvolver um número crescente de estudos, partilhando resultados importantes nas áreas das ciências sociais (Anselin, 1999). Note-se que são até os próprios usuários, os maiores contribuintes do conteúdo espacialmente explícito, pois facilitam diretamente o desenvolvimento e contributo nas áreas de informações geográficas voluntárias, crowdsourcing espacial e sistemas de decisão para localização.

Assim sendo, consolidou-se a possibilidade de desenvolver o detalhe da uma análise geográfica para ambientes que antes não eram identificáveis, como por exemplo, a exata localização de indústrias culturais dentro das cidades ou das pessoas que marcam a sua felicidade ao postar certas fotografias ou mensagens. Na verdade, é o senso de coletividade e conhecimento das redes sociais que tem vindo a facilitar os avanços necessários para identificar padrões espaciais anteriormente não identificáveis. Mitchell e outros, 2010, usaram dados do Twitter para sugerir paisagens geograficamente integradas de diferentes estados de satisfação ou outros. Nesse sentido, os dados disponíveis são um excelente instrumento para observar e enquadrar a felicidade como um estudo coerente e objetivo no campo da geografia, sendo aproveitadas formas de expressão claramente ligadas à emoção (Dodds e Danforth, 2010). Este método de apreciação dos estados de satisfação dos utilizadores facilita o avanço dos estudos de felicidade e interliga-a de forma muito útil com a Ciência da Informação Geográfica. O advento de aplicativos como o Twitter e os grandes repositórios de conjuntos de dados com conteúdo espacialmente habilitado tornaram-se disponíveis, permitindo a relativa objetividade de crescente investigação científica, agora mais capaz de entender padrões coletivos e espaciais na análise de sentimentos e sua localização. Também o Instagram fornece uma ferramenta interessante para que se possa avaliar diretamente a emoção subjetiva através de imagens. A utilização conjunta de todas estas ferramentas, permite a consolidação de uma nova área científica, a da Geografia da Felicidade (Vaz, E., et al, 2015).

Uma outra forma de apreciar com alguma objetividade o conceito de felicidade reporta-nos à hipótese de aceitação de que a felicidade dos cidadãos pode ser responsável pelo sucesso dos países e das políticas públicas, levando-nos a questões relacionadas com as diversas perspetivas de construção social, num futuro mais ou menos próximo, e que parece vir a pautar-

se essencialmente por restrições de ordem ambiental e projetos grandiosos ao nível do desenvolvimento tecnológico.

Na nossa opinião, discutir a questão da felicidade passa também, e fundamentalmente, por discutir as condições sociais e, obviamente, pelas políticas sociais inerentes tal como referido por Ono e Lee (2016) e que devem ser desenhadas para proporcionar um melhor bem-estar no presente e no futuro. Não se trata apenas de uma arquitetura interior do espírito, de um aumento da capacidade humana para uma solução sadia dos problemas individuais. A questão alarga-se ainda a que, nessa aprendizagem, se enquadrem formas de vida mais consolidadas, robustas, resilientes e apropriadas aos condicionalismos futuros, tanto mais que estamos perante o início de um período de alterações do sistema global e de aumento dos riscos climáticos com graves perdas materiais, ameaçadoras do nosso equilíbrio individual e coletivo.

Neste contexto, consideramos indispensável para esta reflexão, a avaliação dos condicionalismos presentes e futuros que poderão obstar ao bem-estar e felicidade dos indivíduos e priorizamos as alterações climáticas, os refugiados, e a pobreza extrema decorrente do desemprego (situação emergente, perante a intensificação de IA no nosso quotidiano ou dos crescentes movimentos migratórios tal como referido pela *International Organization for Migration, United Nations* (2013). Neste sentido, sendo essencial assumir que são as cidades, particularmente as de menor dimensão, os recipientes fundamentais onde a gestão destas condicionantes se realiza.

Uma visão sobre como enfrentar os desafios que se perspetivam, não se restringe apenas a todas as mudanças tecnológicas e aos avultados investimentos necessários. Trata-se, fundamentalmente, de garantir a participação e perceção dos cidadãos na execução de práticas sustentáveis, existindo já autores que investigam no sentido da criação de um conceito de felicidade sustentável, como sejam por exemplo as práticas de consumo e alimentação, que intensificam a relação do homem com o seu habitat natural. A mudança climática é um exemplo emergente da necessidade de participação coletiva no presente para garantia do bem-estar e felicidade no futuro. Nos vários livros relacionados com a filosofia do futuro tecnológico, Franz Jonas (2010) fala-nos da importância do princípio da responsabilidade participativa na construção do futuro. Para esta questão não poderá haver tempo de espera, as decisões exigem

atuação imediata e real, tendo, por certo, um impacto direto futuro na felicidade dos indivíduos. Deste contexto, decorre que a verdadeira aprendizagem ao nível científico deve passar pela observação da realidade para a qual os estudos de caso são metodologias incontornáveis.

A resiliência social para enfrentar momentos de crise poderá ser considerada como um dos argumentos fundamentais no justificativo da relação entre o urbano e a psique do individuo. A ideia de que o contexto urbano representa uma oportunidade para alcançar os objetivos de sustentabilidade com maior facilidade, tem vindo a ser fortemente advogada pelo *CityLab*. Este contexto, o urbano, é verdadeiramente aquele que engloba a maior parte das famílias e lhes proporciona a qualidade de vida do quotidiano. Sem dúvida que a estrutura urbana tem um histórico muito forte e capaz de selecionar algumas aglomerações, promovendo-as numa perspetiva de *path dependency* (Schreyogg, G. and Sydow, J., 2010) a grandes cidades, tão grandes, tão vibrantes, que são hoje definidas como *megatowns* (Kourtit et al., 2013).

As *megatowns* têm uma força de atração surpreendente no que toca a investimento, recursos humanos, inovação e negócios, mas, sem dúvida, que retira, pelo menos numa primeira fase do seu processo de crescimento, a dinâmica territorial a outras cidades cuja perda sucessiva de competitividade as relega para um fatídico destino de decadência e atrofia, as chamadas *shrinking towns* descritas por Barreira, A.P *et al*., 2017. A dimensão das grandes cidades traz resiliência pois, integrando diferentes segmentos de atividade económica, permite-lhes uma mais fácil adaptação às mudanças tecnológicas e às atividades emergentes. Existem, claro, algumas exceções. O caso de Detroit, onde a indústria automóvel se impôs na quase totalidade do conceito urbano, é um exemplo. Tendo de enfrentar sérias dificuldades aquando da crise automóvel dos EUA, foi ainda confrontada com o colapso dos preços do imobiliário, ilustrando muito bem a fragilidade de algumas cidades, mesmo que de maior dimensão.

De forma geral, são as cidades de pequena ou média dimensão, e que se desenvolveram na dependência de um leque muito restrito de atividades económicas (frequentemente com a localização de algumas grandes fábricas, que contribuíam para um estar de *cluster* agrícola ou industrial) que mais expostas estão à atrofia. A existência de *shrinking towns* e o abandono das suas populações trazem para o espaço de discussão questões fundamentais intimamente ligadas com a felicidade, nomeadamente: a perda da ligação do homem ao mundo rural e aos espaços

verdes alargados, a alimentação mais processada e afastada tendencialmente dos circuitos de proximidade ou das suas origens naturais e, finalmente, a perda da identidade familiar e histórica dos indivíduos. Será oportuno perguntar se, de facto, tal distanciamento não penaliza a harmonia interior do ser humano, afastando-o do que lhe deveria ser mais essencial.

Neste contexto, as cidades devem ser projetadas, tendo em vista o aumento da sustentabilidade do planeta, mas considerando, em simultâneo, os aspetos hedónicos que têm vindo a ser retirados ao homem enquanto parte integrante da sociedade moderna, industrial, eletrónica e digital, eventualmente "excessivamente" urbana (Al-Kodmany, K., 2018).

Em boa verdade, uma perspetiva otimista traz-nos a esperança da oportunidade. Em tempos de mudança de paradigma - do industrial para o digital, parece-me ser oportuno dizer que será possível retomar alguns dos percursos que no passado nos foram retirados pela industrialização. A nossa visão defende a sustentabilidade das pequenas e médias cidades, o que no contexto atual, é um grande desafio teórico e prático. Embora, estudos recentes apontem para a concentração em torno de grandes cidades, e muito tenha sido discutido acerca da sua capacidade para reduzir os impactos sobre o meio ambiente (Noronha, T. and Nijkamp, P., 2015) muitas cidades pequenas e médias ainda nutrem e promovem, no confinamento de um romantizado bem-estar, uma parte significativa da população mundial.

Há décadas atrás, em plena era de expansão industrial, e ainda antes da atual era digital, a sua sobrevivência era questionável. Perante as economias de aglomeração e a consequente necessidade de poupança de energia, da indústria e dos serviços, estas seriam os principais pilares da estrutura urbana. Contudo, muito tem mudado entretanto: a dimensão regional das interações espaciais e temporais de hoje está a alterar-se drasticamente à medida que as TIC e a realidade virtual se generalizam, atingindo tudo e todos e, consequentemente, a dispersão das atividades não terá os mesmos custos no futuro: Exemplos bem claros do impacto desta nova realidade podem ser analisados a vários níveis: i) Das energias renováveis em que o mercado tende a fornecer fontes de produção de energia dispersas e autossustentadas, tanto ao nível da arquitetura das habitações como dos espaços públicos; ii) Dos cuidados médicos de especialidade com a crescente avaliação das necessidades e formas de tratamento feitas á distancia; iii) Da ampliação das formas de distribuição a zonas relativamente remotas com apoio da globalização

de empresas, das quais a Amazon será um exemplo incontornável, e dos instrumentos de localização geográfica ou o *economy sharing*; iv) Da introdução do *home-office* nas relações laborais de forma a reduzir significativamente os custos fixos das empresas e flexibilizar os horários dos trabalhadores e o seu local de trabalho; v) Da aprendizagem á distancia, que assim sendo será muito mais flexível e facilitadora de escolhas de aprendizagem em função das necessidades de curto prazo dos estudantes – alias, muito mais adequadas as exigentes e frequentes mudanças do panorama tecnológico atual.

Sem dúvida que cidades mais inteligentes, e a sua inclusão em conceitos modernos de bem-estar, educação, distribuição ou transporte, permitirão que as distâncias geográficas se tornem menos importantes para a determinação das escolhas de localização dos cidadãos. Este argumento é acompanhado pela busca humana contemporânea de outros valores tais como a espiritualidade, a qualidade de vida, a proximidade da natureza, a tranquilidade, o lazer e as viagens.

Naturalmente que as determinantes do comportamento futuro dos seres humanos são incertas e, portanto, toda a suposição sobre um determinado estilo de vida é arriscada. No entanto, há uma tendência para observar mais atentamente do que antes, as cidades de pequena ou média dimensão, pois elas são o único instrumento existente para manter de forma sustentável as periferias e as zonas rurais. Uma interação bem ajustada entre o mundo urbano e o rural, na busca de atividades complementares e partilha de conhecimento, será provavelmente a melhor maneira de preparar a humanidade para um futuro pós-capitalista considerando a meta do bem-estar e eventualmente da felicidade.

A discussão científica sobre como sustentar este tipo de cidades é difícil e complexa. A primeira vantagem evidente que elas oferecem para alem de uma vida mais serena e próxima do rural é a de que os custos de localização são muito menores. Os custos de terrenos, de construção e de vida em geral, não são comparáveis aos das grandes cidades, em grande parte pelas exigências de um modelo formatado pelos interesses especulativos imobiliários, mas também porque a segurança, os transportes, o risco, a qualidade das escolas impõe um custo marginal crescente relativamente ao excesso de população.

A segunda vantagem é de cariz social, já que se pode aproximar a especialização inteligente e digital de cidades relativamente afastadas, trazendo um modo de progresso e evolução a territórios empobrecidos. Em boa verdade, este argumento tem elevados riscos pois, em termos estritos, não se pode ter a certeza de que os investimentos não serão de baixo retorno, reduzindo gravemente as margens de rentabilidade dos negócios. Até agora e, em parte, devido a estes argumentos, não houve muito que pudesse ter sido feito nessas cidades de pequena dimensão para alem da eventual indústria agroalimentar ou o turismo.

Uma boa referencia a este assunto foi apresentada por Torre, A. e Traversac, J-B. (2011) num livro que atribui enfase especial às zonas rurais e periferias urbanas. Para alem de ser possível perceber os diferentes processos de desenvolvimento da maioria das regiões Europeias, o mais interessante do texto é a possibilidade de perceber os comportamentos e as principais estratégias dos seus atores, bem assim como as alterações aos modos de produção que afetaram estes territórios. Parte da análise é focada na compreensão das cadeias agroalimentares que se instalam nestas zonas e a forma como as pessoas envolvidas dão corpo à gestão do espaço, também em termos de governança local. Este estudo cria condições interessantes para perceber o contexto das cidades de pequena dimensão e zonas periféricas, dando-nos conta da necessidade que tais zonas devem enquadrar-se nas alterações tecnológicas emergentes.

São bem recentes as oportunidades relacionadas com as tecnologias de informação e comunicação (TIC) e que podem aumentar a expectativa de que o futuro nos reserve algumas boas surpresas para os pequenos aglomerados urbanos Noronha Vaz, T. and Nijkamp, P. (2013). Lançado recentemente, este tema amplia as possibilidades de encontrar soluções para a questão do bem-estar humano e da sua busca incessante sobre felicidade

Algumas publicações anteriores, como, por exemplo (Noronha Vaz, T., et al., (2013) apresentam ainda sugestões para o futuro das pequenas cidades em tempos de mudança e com visões direcionadas para o papel principal da grande metrópole urbana no crescimento. Obviamente que este tema diz respeito a múltiplos decisores que regularmente lutam por apoio financeiro e investimentos privados para modernizar as suas comunidades e com esperança de envolver as suas pequenas cidades em escolhas sustentáveis no âmbito do futuro urbano.

O debate teórico contemporâneo sugere a necessidade de uma abordagem abrangente e sistêmica baseada em trajetórias de desenvolvimento tecnológico e sistemas de rede a que eventualmente as cidades de media e pequena dimensão possam pertencer (Noronha e Vaz, 2015). Não menos importante é a sua própria capacidade de absorver conhecimento estratégico, dependendo dos seus próprios sistemas de governação locais. Será também necessária, a observação de novos processos ou produtos inovadores como ferramentas para o desenvolvimento neste tipo de áreas urbanas.

Sem dúvida que promovendo redes externas, as estruturas urbanas serão capazes de recombinar ativos naturais e inovação de formas mais produtivas e sustentáveis. E, por certo, a natureza da sua pequena dimensão diminui o esforço necessário na busca de uma arquitetura paisagística mais cuidada, na melhor reutilização de resíduos e mais eficiente uso das energias renováveis, na possibilidade de instauração de novas formas de transporte, na melhor gestão de condições de trabalho descentralizadas, agora emergentes por cortarem custos fixos ás empresas e, claro, adicionarem novas perceções das pessoas sobre a qualidade de vida.

Os argumentos acima apresentados são sem dúvida interessantes, mas fica esboçada uma preocupação subjacente que não deve ser desprezada: A incerteza sobre se as cidades de pequena e média dimensão conseguem criar condições de sustentabilidade a longo prazo ou, pelo contrário, tendem á atrofia, sendo a sua sobrevivência permanentemente associada ao aumento sistemático de subsídios externos e dos apoios públicos das políticas regionais.

A necessidade da análise económica

Em nossa opinião, esta discussão chama, em primeiro lugar, para um estado-da-arte que privilegie alguns conceitos fundamentais de geografia humana, preterindo a geografia económica. Ou seja, se estaremos a tentar impor uma visão reducionista, em que um hipotético estado de felicidade individual ou de bem-estar coletivo se vê reduzido, perante a eventual falta de rentabilidade de uma análise de custo-benefício dos decisores políticos. Mesmo considerando este forte condicionalismo, aliás tão presente em todas a avaliações de impacto socioeconómico,

forçamo-nos pela incursão da árida análise económica com o objetivo de fazer acreditar que a busca do bem-estar humano e a sua felicidade tudo justifica. Assim sendo, vejamos:

a. É necessária uma boa compreensão dos *clusters* e a sua capacidade de integrar a dinâmica local da inovação nas regiões onde essas cidades estão localizadas. Tal estrutura constitui a base de uma abordagem ao desenvolvimento endógeno anteriormente desenvolvida em Barquero (2002), proporcionando um papel central para a interação entre atores económicos, sociedade e instituições, tal como apontado por Nijkamp e Kourtit (2012). Os sistemas de governança exigem que os atores sejam obrigados a identificar, mobilizar e combinar recursos existentes disponíveis e valiosos, sejam eles quais forem e prevalecendo dentro de uma área geográfica delimitada (das condições naturais aos contextos históricos, das capacidades específicas aos contextos criativos).

b. Além disso, o conceito de economias de aglomeração, apontando para os ganhos de eficiência da proximidade entre os agentes, deve ser revisitado e dissecado. Assim que a proximidade é reforçada por novas TIC e sistemas de transporte rápido, todo o modelo de distância geográfica se altera. Não há nenhuma razão para supor que o futuro próximo não alterará o conceito da distância. Como sabemos, a tecnologia digital e a inteligência artificial integram extensivamente novos serviços e indústrias emergentes. Atualmente, esses serviços ou atividades podem reduzir significativamente os custos fixos e variáveis, se localizados longe das principais áreas urbanas como resultado dos seguintes cenários: i) Diferença significativa nos preços dos imóveis, ii) Atividades emergentes interessantes de empreendedorismo em áreas menos sobrecarregadas e periféricas, iii) Acesso rápido, frequente e fácil às principais áreas urbanas.

c. Por outro lado, o conceito de *clusters* surge como uma ferramenta útil para avaliar o grau de isolamento das atividades que ocorrem dentro ou nas proximidades das cidades de menor dimensão. Se tais atividades pertencem, ou não, ao mesmo setor ou a atividades complementares, é de importância determinante, visto que elas podem representar pontos fortes ou fracos desses elos, facilitando as relações com o mundo exterior. Nada obsta a que os conceitos clássicos das economias de aglomeração não se apliquem: i) Os resultantes da concentração industrial em busca de mercados de consumo, como explicado por Castells (2014);

ii) Os da proximidade geográfica de estabelecimentos independentes, mas pertencentes à mesma indústria. A ascensão de uma classe criativa como motor de urbanização foi, por exemplo, referida por Flórida (2014). iii) Aqueles que surgem a partir da proximidade geográfica entre os estabelecimentos de diferentes indústrias ou setores de atividade, formando economias de aglomeração simples que justificam o crescimento de cidades em geral, tal como apontado por Fujita and Thiesse (2002). Este livro incide o seu foco principal sobre as cidades, explorando a formação de aglomerações, como distritos comerciais, aglomerados industriais a nível regional e a existência de desequilíbrio entre regiões.

d) E, finalmente, rapidamente emergentes, surgem as vantagens dos agentes interligados virtualmente por interesses complementares, como seja a gestão do conhecimento e dos seus principais ativos (troca de dados dentro de um contexto de uma economia de partilha). Por exemplo, na promoção de espaços de *coworking*, onde os espaços sociais aparecem em lugares comunitários, o espaço de escritórios perde significado e reaparece em associação com diferentes atores de proximidade. A interação social e de conhecimento ou, mesmo, os intercâmbios de ideias promovem o empreendedorismo em meio de incubadoras espontâneas. Bouncken e Reuschl (2018), introduzem espaços de *coworking* na gestão e identificam outros fatores fundamentais para os ecossistemas. Este tipo de experiências tem sido abraçado por pequenas cidades que desejam promover parcerias e melhor desempenho empresarial, sendo os processos de aprendizagem abertos e compartilhados a baixos custos, às vezes, até com o apoio da cidade.

A estética da cidade e o crescimento

Durante muitos anos o trabalho de Richard Florida, tanto nos EUA como no Canadá, tem sido dedicado à investigação sobre os motores fundamentais para o crescimento dos países, apontando para a criatividade como uma das formas de dinamizar esse crescimento. Na última década, Florida centrou o foco da sua observação nas cidades, nomeadamente para a sua estrutura e para a forma como integram as zonas criativas de arte e lazer, ou até da sua apresentação estética. Este autor, explora a ideia de que quanto mais bonita for a cidade, mais

bem-sucedida esta é na criação de emprego e na atração de novos residentes, de maiores rendimentos e mais elevado nível de especialização, tendo este fator um impacto no crescimento futuro das estruturas urbanas.

Sendo um dos principais urbanistas do mundo, este autor confronta agora o lado mais difícil do movimento de retorno às cidades, levado a cabo nos últimos anos por jovens que acabaram por reverter décadas de declínio urbano. No seu livro *The New Urban Crisis*, Florida (2018), foi um dos primeiros estudiosos a antecipar esse movimento de retorno e mostra como as forças que impulsionam o crescimento urbano também podem gerar desafios inquietantes nas cidades, tais como a gentrificação, a segregação e as desigualdades. Enquanto isso, tal como já apontado, muitas outras cidades ainda estagnam, desaparecendo muitos bairros de classe média.

Na continuidade destes aspetos, não deixa de ser interessante a leitura de Carlino & Saiz (2019), que examinam a relação entre a beleza de uma cidade e os principais indicadores do seu crescimento, propondo que há uma correlação positiva entre o crescimento económico e populacional e as infraestruturas urbanas capazes de proporcionar alegria e bem-estar, tais como parques, restaurantes, galerias de arte, museus. Para chegarem a esta conclusão, a atratividade das cidades é avaliada através de visitas turísticas e fotos de locais pitorescos, por dados publicados nas redes sociais que são incorporados no Google Maps e *geotagged*. Este estudo compara a sua própria medida de beleza urbana a medidas mais estabelecidas de amenidades urbanas, como parques, espaços históricos, proximidade com costas, corpos de águas ou montanhas e outros.

Estes investigadores analisaram as ligações entre as características de lugares bonitos e indicadores-chave do crescimento económico das cidades, assim como o ressurgimento e gentrificação de bairros dentro e ao redor do centro urbano entre 1990 e 2010. A conclusão foi muito interessante, pois identificou-se um novo tipo de bairro capaz de atrair novos habitantes: o Distrito Recreativo.

Segundo os autores, uma cidade capaz de apresentar prémios de beleza, e com significativos locais pitorescos pôde experimentar um crescimento de 10 por cento da sua população ou de empregos entre 1990 a 2010. Na verdade, a beleza urbana está ligada a

impostos mais baixos, como o preditor mais importante do crescimento populacional geral nas cidades. Além disso, essas cidades atraem desproporcionalmente um maior número de graduados universitários.

Outras consequências da beleza urbana podem conduzir a preços mais elevados, a valores da habitação mais caros em quase 16 por cento no quartil superior das cidades pitorescas. Segundo os autores, em quase todas as categorias, o pitoresco teve um maior efeito no crescimento do que as visitas turísticas ou outras comodidades. A conclusão mais relevante deste artigo, foi a de que a beleza da cidade não é um efeito do seu tamanho, já que o trabalho apresentado mostra que cidades de menor dimensão, que acentuam os seus parques, edifícios históricos, proximidade à água e às montanhas, com áreas mais desobstruídas e menos chuva, são percecionadas como sendo também mais bonitas. Esta tendência verifica-se não só entre as cidades, mas dentro delas ao nível dos bairros e zonas habitacionais. Atualmente é comum uma forte atração do centro urbano, pois nele se localizam as áreas de mais qualidade, atraindo mais pessoas jovens, mais educadas e mais ricas para o centro urbano. O chamado Distrito Recreativo Central (CRD) é definido pela prevalência de parques, locais históricos, marcos, destinos turísticos e cria um atrativo para o retorno à cidade por pessoas mais ricas e com mais elevado nível de formação, de forma geral, com mais rendimento disponível.

O segredo das cidades com melhor qualidade de vida

Ao longo deste capítulo, temos vindo a confirmar que a qualidade de vida e o bem-estar dos cidadãos está altamente correlacionado com o crescimento dos países, das regiões e das cidades. Vassilakou (2019) apresenta, em forma de estudo de caso, as razões pelas quais Viena de Áustria se encontra no topo do *ranking* de qualidade de vida, apesar da sua população estar em rápido crescimento. Trata-se, não só, de fatores fundamentais tais como a segurança, a saúde e a educação, mas também, de outros como o acesso ao trânsito e aos espaços verdes, amenidades culturais, custo de vida. Na definição da autora, ex-vice-presidente da Câmara daquela cidade, Viena é *"Uma cidade habitável, onde as pessoas vivem porque querem, não*

porque elas têm que", traduzindo-se essa frase em ações que enfatizam o bem-estar das crianças e famílias.

Este estudo de caso deve ser destacado, pois as necessidades de Viena continuam a crescer. A cidade tem cerca de 2 milhões de habitantes, que aumentam a uma média de 25.000 novos residentes por ano, sendo necessário construir, por ano, cerca de 13.000 novas unidades de habitação para os acomodar. Contudo, contrariamente a muitas outras cidades, este crescimento populacional não se manifesta em forma de expansão suburbana de uma cidade central inacessível. Há rigorosos códigos para a utilização dos terrenos urbanos e significativos subsídios do governo para a habitação, sendo ainda cerca de metade da cidade reservada para espaços verdes ao mesmo tempo que cerca de 62 por cento da população, incluindo uma ampla classe média, vive em habitação social.

Esta ênfase de habitação adequada e de direito ao ser humano é um elemento fundamental na forma de habitabilidade e bem-estar das cidades, independentemente da sua extensão. O modelo de habitação social vienense é uma tradição centenária que perdura, apesar da pressão da população de imigrantes e da turbulência política, sendo frequentemente referido por defensores da acessibilidade, como sendo o padrão ideal da habitação pública. Muitas unidades subsidiadas são possuídas diretamente pelo governo, e o controle do arrendamento assegura que estes custos permanecem como sendo uma parte relativamente modesta do rendimento anual dos residentes, especialmente quando comparados com outras grandes cidades, tais como Londres, Paris, Lisboa, Washington, Toronto, Vancouver, New York, Changai, Hong-Kong.

Em geral, muitas cidades falham em questões sensíveis, tais como a qualidade do ar, a construção de espaços verdes, o controlo da criminalidade e outros aspetos muito importantes para a qualidade de vida e bem-estar dos seus residentes. A história de habitabilidade de Viena, deve ser ainda complementada por outro fator importante, a facilidade e acessibilidade dos transportes públicos. Os moradores são servidos pela rede de transporte público mais abrangente da Europa, em que o metro e o autocarro se combinam para utilização ilimitada a um custo fixo anual de € 365,00. Desta forma, não surpreende que mais de 73 por cento das

necessidades diárias de mobilidade dentro da cidade sejam garantidas pelo Estado, evitando mesmo o uso e a compra de carros particulares.

Fazer das cidades espaços agradavelmente habitáveis não deveria ser tarefa dos governos, mas sim dos promotores imobiliários, a quem cabe enfatizar as vantagens das zonas que privilegiam os espaços urbanos mais amigáveis, promovendo a acessibilidade ou até a utilização de áreas e jardins comuns. O custo para a gestão urbana destas iniciativas nem sempre é muito relevante, embora as vantagens sociais que daí advenham possam ser muito significativas para o estado físico e emocional dos residentes. Por exemplo, Boudiny (2013), demonstrou que os seniores compõem uma parte muito significativa das cidades e preocupa-se com a exclusão dos idosos da dinâmica urbana.

No entanto, no que cabe ao Estado, a legislação facilitadora deste tipo de iniciativas é fundamental e deve apontar para iniciativas como sejam a reutilização de imóveis, no longo prazo ou mesmo ao longo da vida, cabendo ao governo a decisão sobre a forma como os terrenos ou imóveis de propriedade pública poderiam ser utilizados para maximizar a habitação a preços acessíveis.

Muito ficou por apresentar no decurso desta reflexão, em que o que consideramos fundamental é conseguir alertar para o facto de que, dados os conhecimentos científicos já existentes sobre o bem-estar e a felicidade, seria fundamental integrá-los na conceção da estrutura da cidade, permitindo um contributo positivo do contexto no desenvolvimento da harmonia interior de cada um.

REFERÊNCIAS:

Anselin, L., (1999). “The Future of Spatial Analysis in the Social Sciences”. *Geographic Information Sciences: A Journal of the Association of Chinese Professionals in Geographic Information Systems* 5 (2): 67-76.

Barreira A.P., Agapito D., Panagopoulos T and Guimarães M. H., (2017) “Exploring residential satisfaction in shrinking cities: a decision-tree approach”. *Urban Research & Practice* 10:2, 156-177. DOI: 10.1080/17535069.2016.1179784

Boudiny, K. (2013). "Active ageing: From empty rhetoric to effective policy tool". *Ageing and Society* 33 (6), 1077-1098. DOI:10.1017/S0144686X1200030X

Bouncken, B.R. and Reuschl, J.A., (2016). "Coworking spaces: How a phenomenon of the sharing economy builds a novel trend for the workplace and for entrepreneurship". *Review of Management Science* 12, 317–334.

Carlino, G. A. and Saiz, A., (2019). "Beautiful City: Leisure Amenities and Urban Growth" IN *Journal of Regional Science*. Wiley online library. https://doi.org/10.1111/jors.12438

Castells M. and Hall P. (2014). *Technopoles of the World: The making of twenty-first-century industrial complexes*. London and New York: Routledge.

Collins, A. L., Sarkisian, N. and Winner, E., (2009). "Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences". *Journal of Happiness Studies*. DOI 10.1007/s10902-008-9116-3

Dodds, P. S. and Danforth, C. M., (2010). "Measuring the Happiness of Large-Scale Written Expression: Songs, Blogs, and Presidents". *Journal of Happiness Studies* 11 (4): 441-456.

Elwood, S., Goodchild, M. F. and Sui, D., (2012). "Researching Volunteered Geographic Information: Spatial Data, Geographic Research, and New Social Practice" *Annals of the Association of American Geographers* 102 (3): 571-590.

Flórida, R., (2014). *The Rise of the Creative Class - Revisited and Expanded*. New York: Basic Books.

Florida, R., (2018). *The New Urban Crisis: How Our Cities Are Increasing Inequality, Deepening Segregation, and Failing the Middle Class-and What We Can Do About It*. New York: Basic Books, Social Science.

Fujita, M. and Thisse, J-F., (2002). *Economics of Agglomeration: Cities, Industrial Location, and Regional Growth*. Cambridge: Cambridge University Press - Business & Economics.

Hrotkó, J., Rueda-Sabater, E., Lang, N. and Chin, V. (2019). "Measure Well-Being to Improve it". *The 2019 Sustainable Economic Development Assessment*. https://www.citylab.com/

International Organization for Migration, United Nations (2013). *World Migration Report 2013: Migrant Well-Being and Development*. Vol. 7 of IOM World Migration Report Series.

Jonas, H. (2010). *Philosophical Essays: From Ancient Creed to Technological Man*. New York: Atropos Press.

Kheir Al-Kodmany, (2018). *The vertical City: A Sustainable Development Model*. Boston: WIT Press.

Kourtit, K., Nijkamp, P. and Noronha, T. (2015) "Cities in a Shrinking Globe". Special issue on Cities as Vehicles for Sustainable Development. *International Journal of Global Environmental Issues* 8 – 13.

Kourtit, K., Nijkamp, P., and Partridge M.D., (2013). "The New Urban World". *European Planning Studies* 21:3, 285-290. DOI: 10.1080/09654313.2012.716242.

McGillivray, M. and White H., (1993). "Measuring development? The UNDP's human development index". *Journal of International Development*. Vol. 5, 2, 183-192.

Mitchell, L., Frank, M. R., Harris, K. D., Dodds, P. S., and Danforth, C. M., (2013). "The Geography of Happiness: Connecting Twitter Sentiment and Expression, Demographics, and Objective Characteristics of Place". *PLoS ONE* 8(5).

Noronha Vaz, T. and Nijkamp, P. (2013) "Small Towns of Hope and Glory" IN Noronha Vaz, T., Leeuwen, E.S., and Nijkamp, P., (Ed). *Towns in the Rural World*. Farnham: Ashgate, 367-371, 3 – 10.

Noronha Vaz, T., Leeuwen, E.S., and Nijkamp, P. (Eds) (2013). *Towns in the Rural World*, London: Routledge.

Noronha, T. and Nijkamp, P. (2015) "Editorial: The future of the city system: dreams, idols and reality". *International Journal of Global Environmental Issues.* Special issue on Cities as Vehicles for Sustainable Development 1 – 6.

Noronha, T. and Vaz, E. (2015) "Framing urban habitats: The small and medium towns in the peripheries". *Habitat International* pp. 147 – 155. doi:10.1016/j.habitatint.2014.06.025

Ono, H., and Lee, K. S. (2016) *Redistributing Happiness: How social policies shape life satisfaction*. Sta. Barbara: Praeger.

Rachel Dodge R., Daly A.P., Huyton, J. and Sanders, L. D. (2012), "The challenge of defining wellbeing". *International Journal of Wellbeing* Vol 2 – 3.

Rojas, M., 2019, (Ed). *The Economics of Happiness - How the Easterlin Paradox Transformed Our Understanding of Well-Being and Progress*. Berlin: Springer.

Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". *Annual Review of Psychology* 52:1, 141-16.

Sagara, A.D. and Najamb, A. (1998). "The human development index: a critical review". *Ecological Economics* Vol. 25, 3, 249-264.

Schreyogg, G. and Sydow, J., (2010). "Understanding Institutional and Organizational Path Dependencies". *The Hidden Dynamics of Path Dependence* 3-12.

Torre, A. and Traversac, J-B. (2011). *Territorial Governance: Local Development, Rural Areas and Agrofood Systems, Springer Science & Business Media*. Heidelberg: Springer Verlag.

Vassilakou, M., (2019) IN Dudley, D. "Secrets of the world most livable city". *CITYLAB*. https://www.citylab.com/equity/2019/10/most-livable-cities-vienna-social-housing-transit-mobility/600922/

Vaz, E., Cusimano, M., & Hernandez, T., (2015). "Land use perception of self-reported health: Exploratory analysis of anthropogenic land use phenotypes". *Land Use Policy* 46, 232-240.

Vazques-Barquero, A., and Rodriguez-Cohard, J.C, (2016). "Endogenous development and institutions: Challenges for local development initiatives, Environment and Planning C". *Government and Policy* Volume: 34 issue: 6, 1135-1153.

Perspetivas sobre a Felicidade

Contributos para Portugal no *World Happiness Report* (ONU)

2º volume

Este projeto multidisciplinar surgiu no final de 2017, com o objetivo de compreender questões que compõem a análise mundial sobre o tema da felicidade, juntando investigadores de diferentes áreas científicas: desde a filosofia, à psicologia, passando pela educação social, relações internacionais, gestão cultural, política, economia, etc..

Pretende-se explorar os principais tópicos que explicam o lugar de Portugal nos Rankings Mundiais de Felicidade da ONU e perceber possíveis contributos para o desenvolvimento de Portugal.

Ebook – Gabinete PROJECT@ - 2020

ISBN: 978-989-33-0441-9