UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

Douglas da Silveira Pereira

**Felicidade e significado:
um estudo sobre o bem-estar em profissionais da Educação do estado de São
Paulo**

São Paulo
2017

DOUGLAS DA SILVEIRA PEREIRA

**Felicidade e significado:
um estudo sobre o bem-estar em profissionais da Educação do estado de São
Paulo**

Dissertação apresentada à Faculdade de
Educação da Universidade de São Paulo para
obter o título de Mestre em Educação.

Área de Concentração: Psicologia da
Educação.

Orientador: Prof. Dr. Ulisses Ferreira de
Araújo.

São Paulo
2017

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo

Pereira, Douglas da Silveira

Felicidade e significado: um estudo sobre o bem-estar em profissionais da Educação do estado de São Paulo / Douglas da Silveira Pereira; orientador Ulisses Ferreira de Araújo. --São Paulo, 2017.

158 f.

Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. Programa de Pós-Graduação em Educação. Área de Concentração: Psicologia da Educação.

1. Felicidade. 2. Significado. 3. Bem-estar. 4. Professores. I. Ulisses Ferreira de Araújo orient.

Nome: Douglas da Silveira Pereira

Felicidade e significado: um estudo sobre o bem-estar em profissionais da Educação do estado de São Paulo

Dissertação apresentada à Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Educação.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof. Dr.: _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr.: _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Profa. Dra.: _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Para meu pai Ademir,
a presença que me ensinava
e a ausência que gera reflexões em mim.

AGRADECIMENTOS

Escrever os agradecimentos de um trabalho científico é um ato extremamente gratificante, pois se trata, na verdade, de uma jornada nas lembranças dos inúmeros acontecimentos vividos até o momento. E nessa viagem mental, o maior desafio é identificar todas as pessoas que tiveram participação e exerceram uma generosa contribuição para que o trabalho fosse realizado com dedicação. Diante disso, seguimos para esse prazeroso desafio.

Agradeço ao financiamento oferecido pelo CNPq. Pois graças a bolsa de mestrado pude me dedicar aos estudos.

Gostaria de agradecer ao Prof. Ulisses Araújo, pela confiança e orientação ao longo dos últimos anos. É verdade que nossos caminhos se encontraram de forma inusitada, mas sua decisão de me orientar no mestrado foi um ato de grande confiança, fruto de alguém muito generoso. Agradeço pelo acolhimento em São Paulo e por toda orientação nessa jornada acadêmica que tem me oferecido. Muito obrigado por todo investimento.

Agradeço também à Prof.^a Valéria Arantes, por todo o carinho e disponibilidade em acolher minha esposa e eu nesta nova vida em São Paulo. O início da vida por aqui não foi fácil e a forma como fomos recebidos, sabendo que poderíamos contar com a senhora, foi um grande presente. Muito obrigado.

Ao Prof. Nilson Machado, sua simplicidade em compartilhar e o interesse em contribuir para o conhecimento das pessoas é admirável. Suas aulas foram inspiradoras em muitos trechos nesses trabalhos, bem como os seminários organizados pelo senhor e pela Prof.^a Marisa Ortegoza, a quem também agradeço de igual forma.

À Prof.^a Silva Koller, pela generosidade dos ensinamentos, parceria e pela referência profissional que se tornou para mim.

Aos amigos que a profissão me permitiu fazer, obrigado, Bruno Damásio, Clarissa de Freitas, Lariana Paula e tantos outros colegas, pela parceria, incentivo e amizade que transcendem sotaques e agendas lotadas.

A todos os novos amigos que fizemos em São Paulo. Vocês nos acolheram quando chegamos aqui e se transformaram em nossa família.

Aos amigos do Rio de Janeiro, que mesmo distantes, incentivaram essa nova jornada.

A minha família, que me apoiou desde o início nessa empreitada e que sempre acreditou em mim. Vocês sempre foram minha referência.

A minha tia Zélia, minha segunda mãe. Sua paciência, incentivo e confiança foram muito importantes para mim.

A meu irmão Diogo, a pessoa mais genial com quem tenho o prazer de conviver. Meu coração se alegra em ter você na minha vida.

A minha mãe Regina, a mulher mais forte que já conheci. Obrigado por toda a formação e educação, que me proporcionaram ser o que sou hoje.

A meu pai Ademir, pelos ensinamentos que me deixou e por me mostrar que sonhos devem ser perseguidos até o fim.

Por fim, a minha esposa Caroline, por todo companheirismo, paciência, atenção e cuidado. Seu amor e dedicação por mim em todos os momentos alegram a minha vida.

Felicidade?

Disse o mais tolo: "Felicidade não existe."

O intelectual: "Não no sentido lato."

O empresário: "Desde que haja lucro."

O operário: "Sem emprego, nem pensar!"

O cientista: "Ainda será descoberta."

O místico: "Está escrito nas estrelas."

O político: "Poder."

A igreja: "Sem tristeza? Impossível... (Amém)."

O poeta riu de todos,
E por alguns minutos...

Foi feliz!

Fernando Anitelli

RESUMO

Pereira, D. S. (2017). **Felicidade e significado: um estudo sobre o bem-estar em profissionais da Educação do estado de São Paulo** (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo.

O presente estudo teve por objetivo identificar a felicidade e o significado atribuídos pelos profissionais da Educação do estado de São Paulo a diferentes domínios da vida. Para isso, esclarecemos através de uma revisão bibliográfica como a felicidade tem sido algo do interesse humano ao longo do tempo. Ressaltamos que o conceito de felicidade difere de acordo com o idioma, cultura e possui uma pluralidade de termos associados em pesquisas. Em um resgate histórico demonstramos que a felicidade consta como um ideal desde as primeiras civilizações ocidentais, recebeu ênfase entre os filósofos gregos, percorreu os séculos, impactou a economia e a criação dos seus índices nas últimas décadas e enseja atualmente o debate no campo da psicologia. A partir disso, abordamos o movimento da Psicologia Positiva, suas origens, propostas, evolução no cenário nacional, equívocos iniciais e desdobramentos do construto de bem-estar. No avanço desses estudos, duas concepções se destacaram: o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico, alicerçadas nos conceitos filosóficos de hedonia e eudaimonia. Nesse sentido, expomos as propostas emergentes que propõem uma aproximação entre essas linhas filosóficas e uma articulação teórico-metodológica que ofereça uma perspectiva complexa sobre a felicidade. Este estudo se propõe, através de uma revisão temática sobre felicidade e uma compreensão de sua articulação com as concepções de hedonia e eudaimonia, avaliar os níveis de felicidade e significado em diferentes domínios da vida atribuídos pelos profissionais da Educação do estado de São Paulo. Nesse intuito utilizamos uma amostra de 2021 sujeitos, na faixa etária entre 20 e 70 anos, que participaram do processo seletivo para o curso de Especialização em Ética, Valores e Cidadania na Escola realizado pela Universidade de São Paulo. O instrumento utilizado foi o Eudaimonic Hedonic Happiness Inventory (EHHI), formado por perguntas abertas e escalas para a avaliação do nível de felicidade e significado em onze diferentes domínios da vida. Os dados foram coletados presencialmente nas cidades de São Paulo, São Carlos, Ribeirão Preto e Campinas em agosto de 2013. Os resultados mostraram que a família, a saúde e o crescimento pessoal são os domínios da vida com mais evidência em felicidade e significado. Foi possível também perceber que professores próximos ao final da carreira são mais felizes e que os mais jovens possuem menos significado na vida. Por fim, os resultados de significado apresentaram um poder de explicação de 20% do nível de felicidade. Consideramos que a compreensão de como esses profissionais atribuem felicidade e significado aos diversos domínios da vida traz a possibilidade do direcionamento de propostas que visem à promoção de felicidade e bem-estar docente.

Palavras-chave: Felicidade, Significado, Bem-estar, Professores.

ABSTRACT

Pereira, D. S. (2017). **Happiness and meaningfulness: a study on the well-being of professionals of Education of the State of São Paulo** (Master Thesis). Faculty of Education, University of São Paulo.

The current study aimed at identifying the happiness and meaningfulness attributed to different life domains by professionals of Education of the State of São Paulo. In order to do that, we clarified, through a bibliographical review, how happiness has been something of human interest over time. We emphasized that the concept of happiness differs according to language, culture and it has a plurality of associated terms in research. In a historical review, we have shown that happiness has been an ideal pursued since the earliest Western civilizations, received emphasis by the Greek philosophers, it has gone through the centuries, impacted the economy and the creation of its indexes in the last decades and it currently led to debate in the field of psychology. From this point, we approached the Positive Psychology movement, its origins, proposals, evolution in the national scenario, initial misconceptions and the unfolding of the well-being construct. As these studies advanced, two conceptions stand out: Subjective Well-Being and Psychological Well-Being, based on the philosophical concepts of hedonia and eudaimonia. In this sense, we presented the emerging proposals that set out an approximation between these philosophical lines and a theoretical-methodological articulation that offers a complex perspective on happiness. By means of a theme review on happiness and an understanding of its articulation with the conceptions of hedonia and eudaimonia, this study proposes evaluating the levels of happiness and meaningfulness in different life domains, which were ranked by professionals of the State of São Paulo. To this end, we used a sample of 2.021 individuals between the ages of twenty and seventy, who participated in the selection process for the Specialization Course in Ethics, Values and Citizenship in School conducted by the University of São Paulo. The instrument used was the Eudaimonic Hedonic Happiness Inventory (EHHI), devised by open questions and scales for assessing the level of happiness and meaning in eleven different life domains. The data were collected in person in the cities of São Paulo, São Carlos, Ribeirão Preto and Campinas in August 2013. The results showed that family, health and personal growth are the life domains with more evidence of happiness and meaningfulness. It was also possible to perceive that teachers who were at the end of their careers are happier and younger ones have less meaning in life. Finally, the results of meaningfulness presented a power of explanation of 20% of the level of happiness. We believe that the understanding of how these professionals attribute happiness and meaning to the various life domains brings the possibility of directing proposals that aim to promote happiness and teachers' well-being.

Keywords: Happiness, Meaningfulness, Well-being, Teachers.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Diferentes definições de felicidade	21
Quadro 2 – Definição da palavra “felicidade” em diferentes países	22
Mapa 1 – Índice de Desenvolvimento Humano no mundo	37
Mapa 2 – Geografia da felicidade	41
Gráfico 1 – Ranking de felicidade 2014 – 2016	42
Mapa 3 – Happy Planet Index nos diversos países do mundo	44
Gráfico 2 – Anos de vida feliz <i>versus</i> impacto ambiental	45
Gráfico 3 – Índice médio do nível de satisfação e relevância dos indicadores	47
Gráfico 4 – Índice de satisfação com a vida por faixas etárias	48
Gráfico 5 – Elementos que determinam a felicidade	56
Gráfico 6 – Definição de felicidade: distribuição percentual das respostas entre as categorias	59
Gráfico 7 – Definição psicológica: distribuição percentual das respostas entre as subcategorias	60
Gráfico 8 – Publicações com os temas Psicologia Positiva e depressão – 2000 e 2015	71
Gráfico 9 – Publicações de Psicologia Positiva entre 2000 e 2015	72
Gráfico 10 – Publicações em Psicologia Positiva e depressão – BVS-Psi	78
Esquema 1 – Dimensões fundamentais do Bem-Estar Psicológico e seus teóricos	90
Gráfico 11 – Histograma da idade dos participantes	108
Quadro 3 – Nível de felicidade	109
Quadro 4 – Nível de significado	109
Gráfico 12 – Média do nível de felicidade por domínios da vida	113
Gráfico 13 – Média do nível total de felicidade por faixa etária	114
Gráfico 14 – Média do nível de significado por domínios da vida	119
Gráfico 15 – Nível de significado por faixa etária	120
Gráfico 16 – Representação das médias de felicidade e significado	124
Gráfico 17 – Correlação entre os itens das escalas de felicidade e significado....	128
Gráfico 18 – Dispersão do nível de felicidade proporcionado pelo nível de significado	130

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Dados sociodemográficos	107
Tabela 2 – Média dos níveis de felicidade e significado nos domínios da vida	124
Tabela 3 – Correlação entre os níveis de significado e felicidade, item por item	126

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABP	Associação Brasileira de Psiquiatria
ABP-Positiva	Associação Brasileira de Psicologia Positiva
Ancova	Análise de Covariância
Anpepp	Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia
APA	American Psychology Association (Associação Americana de Psicologia)
Appal	Associação de Psicologia Positiva da América Latina
BVS-Psi	Biblioteca Virtual de Saúde
CFM	Conselho Federal de Medicina
EHHI	Eudaimonic and Hedonic Happiness Inventory (Inventário de Felicidade Eudaimônica e Hedônica)
ECPP	European Conference on Positive Psychology (Conferência Europeia de Psicologia Positiva)
ENPP	European Network for Positive Psychology (Rede Europeia de Psicologia Positiva)
FIB	Felicidade Interna Bruta
Fuvest	Fundação Universitária para o Vestibular
HPI	Happy Planet Index (Índice de Felicidade do Planeta)
IDG	Índice de Desigualdade de Gênero
IDH	Índice de Desenvolvimento Humano
IDHAD	Índice de Desenvolvimento Humano Ajustado à Desigualdade
IEP	Instituto de Estudos Políticos
IPM	Índice de Pobreza Multidimensional
Ippa	International Positive Psychology Association (Associação Internacional de Psicologia Positiva)
MHC	Mental Health Continuum (Escala de saúde mental)
NIMH	National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Saúde Mental)
OCDE	Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico
OIT	Organização Internacional do Trabalho
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONG	Organização não governamental

ONU	Organização das Nações Unidas
PIB	Produto Interno Bruto
Pnud	Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento
SWLS	Satisfaction with Life Scale (Escala de Satisfação com a Vida)
TRI	Teoria de Resposta ao Item
Unesco	Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura
UFRGS	Universidade Federal do Rio Grande do Sul
USP	Universidade de São Paulo
WBB	Well Being Brazil (Bem-Estar Brasil)
Whoqol	World Health Organization Instrument to Evaluate Quality of Life (Instrumento da Organização Mundial de Saúde para avaliar a qualidade de vida)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	15
2 A BUSCA PELA FELICIDADE	19
2.1 Definindo a palavra “felicidade”	20
2.2 A breve história de uma busca	24
2.3 Felicidade para os filósofos gregos	27
2.3.1 Sócrates e Platão: a sabedoria, o Bem e o Belo	27
2.3.2 Aristóteles e a virtude	29
2.3.3 Epicuro e o equívoco de seus discípulos	30
2.3.4 Zenão de Cítio e o estoicismo	32
2.3.5 O cristianismo e a Idade Média	32
2.4 A economia em busca da felicidade ao longo dos séculos XX e XXI	34
2.4.1 Novas medidas, outras propostas	36
2.4.2 Os novos índices de felicidade	38
2.4.3 Um índice de felicidade brasileiro customizado	46
2.5 Quando nem tudo é felicidade	50
2.6 Felicidade como um novo deus	52
2.7 A busca da felicidade de forma quantitativa na Psicologia	54
2.8 Uma outra forma (antiga) de pensar felicidade	57
3 UMA ABORDAGEM CHAMADA PSICOLOGIA POSITIVA	62
3.1 Psicologia, um olhar de relance sobre suas raízes	63
3.2 A origem da Psicologia Positiva	65
3.3 Uma nova abordagem ou um resgate de estudos anteriores?	72
3.4 A Psicologia Positiva no Brasil	76
3.5 Os equívocos iniciais da Psicologia Positiva	79
3.6 O conceito de bem-estar	83
3.6.1 A origem do conceito de bem-estar	83
3.7 O Bem-Estar Subjetivo	85
3.8 O Bem-Estar Psicológico	88
4 HEDONIA E EUDAIMONIA: EM BUSCA DE UMA ARTICULAÇÃO	92
4.1 A aproximação entre os conceitos filosóficos e de bem-estar	92
4.2 Necessidades para uma articulação teórico-metodológica	95

4.3 O desafio para a investigação do “significado”	96
4.4 Inventário de Felicidade Eudaimônica e Hedônica	98
5 PLANO DE INVESTIGAÇÃO	101
5.1 Justificativa	102
5.2 Objetivos	105
5.2.1 Objetivos teóricos	105
5.2.2 Objetivos específicos	105
5.3 Plano de trabalho	106
5.3.1 Participantes	106
5.3.2 Instrumento metodológico	108
5.3.3 Procedimentos para a coleta de dados	110
5.3.4 Procedimentos de análise dos dados	110
5.3.5 Procedimentos éticos	111
6 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS	112
6.1 O nível de felicidade nos diferentes domínios da vida	112
6.1.1 Análise inicial dos dados em relação ao primeiro objetivo específico	114
6.2 O nível de significado nos diferentes domínios da vida	118
6.2.1 Análise inicial dos dados em relação ao segundo objetivo específico	121
6.3 Relações entre felicidade e significado	123
6.3.1 Análise inicial dos dados em relação ao terceiro objetivo específico	131
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	134
REFERÊNCIAS	139
APÊNDICE A – TERMO DE AUTOCONSENTIMENTO	154
ANEXO A – INVENTÁRIO DE FELICIDADE HEDÔNICA E EUDAIMÔNICA (EHHI) .	156

1 INTRODUÇÃO

Abordar o tema “felicidade” em um trabalho científico é sempre um desafio, seja pela complexidade e abrangência desse assunto seja pela possibilidade de incorrer em uma argumentação superficial e repleta de senso comum, principalmente se, na tentativa de um aprofundamento teórico e empírico sobre as contínuas discussões sobre viver uma vida agradável e que realmente tenha sentido existencial, unirmos as ideias de felicidade e significado.

Talvez duas histórias possam explicar o porquê de minha proposta de investigar felicidade e significado em profissionais da Educação.

A primeira história reporta a minha infância. Eu tinha por volta de 7 anos de idade quando minha mãe levou meu irmão e eu a uma consulta médica. Minha mãe não imaginava que uma de suas falas iria ecoar e ficar registrada para sempre em minha vida. O diálogo aconteceu entre ela e o médico, enquanto meu irmão e eu apenas observávamos. No contexto da cena estavam, de um lado da mesa, o pediatra que cuidou de nós desde o início de nossa vida e, de outro, minha mãe, uma senhora trabalhadora e determinada, mas que, pelas contingências e oportunidades da vida, não havia completado seus estudos; apenas com o primeiro grau completo, nutria a expectativa de que médicos entendessem tudo o que estivesse relacionado ao comportamento humano e, no caso do pediatra, pensava que deveria saber tudo sobre crianças.

Em dado momento da consulta, quando já havíamos sido atendidos, minha mãe resolveu compartilhar com o médico uma inquietação em relação a mim que a deixava muito preocupada. Este foi seu questionamento: *“Doutor, meu filho pergunta o porquê de tudo, isso é normal?”*. O pediatra meneou a cabeça e, com um discreto sorriso, respondeu: *“Isso é muito normal e passa com o tempo”*.

Até aquele momento, perguntar e se interessar pelos porquês das coisas era algo instigante, fruto de uma curiosidade que parecia não ter fim dentro de mim. Mas agora pairava a dúvida: seria eu normal por questionar tanto? Obviamente, essa reflexão mais complexa não fez parte da mentalidade de uma criança de 7 anos; minha curiosidade limitava-se ao entorno, entender por que as coisas eram da forma que eram e por que as pessoas agiam da forma como agiam.

O tempo passou. Minha mãe tranquilizou-se com aquela resposta e eu percebi que o médico havia errado. Os porquês nunca cessaram; pelo contrário, eu os

instrumentalizei e potencializei por meio da profissão: a graduação em Psicologia serviu como uma luva aos meus anseios.

Entender o porquê de algo me parece investigar um pouco mais e ir além da resposta inicial. Talvez por isso, estudar a felicidade de forma complexa tenha sido um grande e gratificante desafio, justamente por considerar não somente a busca pela felicidade, mas também o porquê, o significado inerente a essa busca.

A segunda história aconteceu no final do ensino médio. Sempre fui um admirador da Filosofia e da Literatura, mas a disciplina em que mais me destacava na escola era Matemática. A satisfação no entendimento das análises combinatórias, probabilidades, teoremas, entre outros, era simplesmente sensacional. Mesmo os conteúdos mais exigentes alimentavam meu grau de dedicação para encontrar a solução. Lembro que na época de provas essa era uma das poucas disciplinas que eu não temia; ao invés disso, aguardava-a ansiosamente, era nela que eu tinha a oportunidade de trocar informações e ensinar meus colegas. O apreço era tanto pelos desafios numéricos que passei a nutrir um sonho: ser professor de Matemática. O conteúdo me atraía, eu gostava de ensinar e ainda tive bons exemplos de professores que me inspiraram a escolher tal profissão. Mas não era essa a carreira sonhada pela minha família.

Toda escolha profissional passa pela contribuição da família e, apesar de possuir uma grande quantidade de tios professores, no núcleo familiar da minha casa essa carreira não era encorajada. Não havia proibição quanto à escolha, mas os argumentos sobre as dificuldades da profissão docente, a remuneração e os desafios que envolvem a atividade letiva encorajaram-me a outra possibilidade profissional. Mas confesso que a docência sempre teve um espaço guardado em mim e, talvez, promover uma investigação que entre em contato com essa profissão a qual admiro seja minha forma de contribuição. Se, na vida, nem todos passam por um psicólogo, tenho convicção de que quase todos passam por um professor. Estudar e investigar como esses profissionais podem viver melhor é o mínimo que poderia fazer em retribuição a tudo o que recebi e aprendi por meio deles.

Acredito que essas duas histórias sintetizam grande parte dos motivos que conduziram à realização desta investigação. Pois não basta apenas uma informação: é importante conhecer o porquê. Neste caso, não identificar apenas a felicidade em nosso público-alvo, mas também o significado que ele atribui a diversas áreas da vida.

E o antigo desejo pela docência manifesta-se na construção de um estudo que visa a dar uma contribuição para a vida dos professores.

Para alcançar essa finalidade, começamos nosso estudo abordando, no próximo capítulo, a felicidade, ao apresentar os diversos termos atualmente associados a esse tema bem como o desafio de definir felicidade quando é levado em consideração o idioma. Em seguida, descrevemos de forma muito breve a busca da felicidade ao longo da história da humanidade, passando pelos principais filósofos gregos que embasam a discussão de nosso trabalho, até chegarmos à busca da felicidade por meio da área econômica, nos séculos XX e XXI. Mencionamos o paradoxo sombrio entre o alto desenvolvimento dos países e o também elevado índice de suicídio, a iniciativa da Psicologia em quantificar as características que favoreçam a felicidade das pessoas e, por fim, trazemos uma perspectiva mais complexa que envolve o estudo da felicidade e do significado e pela qual balizamos este trabalho.

No terceiro capítulo, falamos sobre o surgimento do subcampo da Psicologia Positiva dentro da Psicologia, citando suas origens, abordagens antecessoras, o histórico desse movimento no Brasil, as ações decorrentes dessa nova empreitada e os equívocos iniciais cometidos. Abordamos também a expansão do estudo da felicidade para o bem-estar; descrevemos a origem do conceito de bem-estar, elucidando os principais conceitos dentro da Psicologia Positiva, a saber, o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico, e a necessidade de articulação entre eles.

No quarto capítulo esclarecemos a necessidade de considerar as perspectivas filosóficas hedônicas e eudaimônicas que sustentam os pressupostos dos conceitos de Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico. Para isso, apresentamos os recentes estudos que apoiam essa complementaridade e interlocução, destacamos a importância de se investigar o conceito de significado associado à felicidade e nos debruçamos sobre a proposta teórico-metodológica inovadora de Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick e Wissing (2011) na construção do instrumento misto de pesquisa chamado Eudaimonic and Hedonic Happiness Inventory (Inventário de Felicidade Hedônica e Eudaimônica – EHHI).

O quinto capítulo abarca o plano de investigação que contém a justificativa do direcionamento da pesquisa sobre felicidade e significado para professores, os objetivos gerais e específicos do projeto e o plano de trabalho estabelecido. Este último conta com as características sociodemográficas de nossa amostra, o

instrumento metodológico utilizado e as estratégias para coleta e análise de dados, bem como os procedimentos éticos adotados.

O sexto capítulo é constituído pelo conjunto de resultados que visam a atender aos objetivos específicos traçados no plano de investigação deste projeto. Nele também apresentamos, por meio das análises dos dados e possíveis interpretações, o nível de felicidade e de significado atribuído pelos profissionais da Educação aos diferentes domínios da vida. No capítulo é discutida, ainda, a relação e a influência entre as escalas que avaliam a felicidade e o significado.

As considerações finais visam à conclusão de todo o apanhado abordado ao longo dos capítulos, na expectativa de que os resultados apresentados e suas respectivas interpretações favoreçam a construção de novas propostas que atentem para esse público profissional.

2 A BUSCA PELA FELICIDADE

Há muitos e muitos anos, conta-se a história de um lugar e uma época em que os seres viviam em harmonia, plenitude e felicidade. Um lugar em constante equilíbrio entre os seres e a natureza, onde não existia medo, conflito, rivalidade e a pureza era constante. Tranquilidade, saúde e alimento eram elementos de extrema abundância. Afinal, que lugar seria esse? Onde ficaria esse manancial de paz? Acaso seria nesse paraíso o lugar onde se encontraria a felicidade? A resposta para essas e tantas outras perguntas é: depende, pois a busca por esse lugar e época representa um dos primeiros ideais de felicidade e irá variar de cultura para cultura.

Desde os tempos mais antigos a humanidade aspira por uma vida diferente da qual experimenta, procura algo cada vez melhor, distante daquilo que o faz sofrer, ou seja, esta à procura de uma vida feliz. Essa busca está impressa em desenhos, contos, mitos, poemas e canções de diversos povos, em diferentes idiomas e dialetos, em distintos momentos da História. A felicidade, enquanto busca universal, é ensinada de acordo com cada tradição sobre sua forma, história, requisitos e considerações para alcançá-la. Sendo assim, as nuances, eventuais contradições, influências sociais e econômicas no interesse da humanidade por felicidade são registradas em letras garrafais ao longo do curso da História.

Mas, haverá um conceito único sobre felicidade que prevalece entre as diferentes culturas e idiomas? Seria a felicidade um lugar inatingível ou um processo a ser vivido? Necessita da participação coletiva ou pode ser desenvolvida apenas individualmente? Encontra-se na liberdade ou na igualdade entre as pessoas? Esse anseio baseia-se na virtude ou no alcance do prazer? Está no repouso ou na ação voluntária? Seria esse interesse pela felicidade o elemento desencadeador de mudanças sociais, políticas e econômicas? Ou seria justamente o oposto, a busca pela felicidade uma consequência das mudanças ocorridas no mundo?

Tais questionamentos, embora pertinentes devido à complexidade, não possuem uma resposta simplista e absoluta. Qualquer tentativa de encerramento dessa questão sem um profundo exercício de reflexão pode denotar mero reducionismo, haja vista que, em um mundo líquido moderno, o que pode parecer correto e apropriado hoje, amanhã pode ser considerado fantasioso ou lamentavelmente equivocado (Bauman, 2011). Por outro lado, o relativismo quanto a essa temática não contribui para o debate, tornando-o superficial, impraticável e

desviado de qualquer vislumbre conceitual. Por isso, distante de estabelecer uma conclusão no que tange a esse tema ou fornecer uma resposta única, ressalta-se aqui o interesse em ampliar a discussão e a percepção sobre a felicidade.

Para tal intento, este capítulo apresenta inicialmente as diferentes definições de felicidade, a começar pelos distintos significados que a palavra possui nas traduções dos idiomas. Em seguida, traremos as interpretações mais frequentes sobre felicidade dentro do campo da Psicologia. A partir desse esclarecimento inicial, faremos uma breve descrição sobre a busca da felicidade ao longo da História¹, citando o mito da Idade de Ouro e o paraíso judaico como forte influência na cultura ocidental, passando depois pelas contribuições dos filósofos gregos², que, ao discutirem sobre felicidade, influenciam atualmente diferentes teorias psicológicas. Abordaremos também o viés econômico, as transformações dos indicadores de avaliação de felicidade e o paradoxo do desenvolvimento econômico que proporciona felicidade, mas também altos índices de tristeza e suicídio. Por fim, terminaremos o capítulo com a felicidade enquanto obsessão do século atual, incluindo a busca de quantificação da felicidade por parte da Psicologia e a iniciativa de avaliar a felicidade de forma complexa, entendendo a importância do papel da cultura.

2.1 Definindo a palavra “felicidade”

Quando se trata do tema felicidade, é muito comum termos uma concepção pessoal. Para uma parte da Psicologia, embora a percepção e definição de felicidade seja essencialmente um fenômeno subjetivo e individual (Myers & Diener, 1995), isso não significa que não existam influências sobre esse julgamento que possam ser estudadas de forma empírica. Investigar a felicidade de alguém, um grupo de pessoas, país e população, seria algo possível caso houvesse um adequado instrumento de pesquisa. A partir desse intuito, pesquisadores recorreram às mais

---

¹ Cabe ressaltar que toda tentativa de percepção histórica exige uma preferência. Em nosso caso, optamos pelo recorte histórico do Ocidente e as influências gregas.

² Devido à quantidade de filósofos que contribuíram para o tema felicidade, limitamo-nos a escolher apenas alguns que pudessem relacionar-se com a proposta deste trabalho.

variadas fontes teóricas e filosóficas ao longo do tempo para a construção de instrumentos que atendessem ao objetivo de avaliar a felicidade das pessoas.

O resultado com o qual lidamos no presente é que a felicidade é tratada por óticas diferentes entre os pesquisadores, dependendo do autor do instrumento. Neste sentido, vários termos são associados a felicidade e, embora não tenhamos por objetivo resolver os impasses conceituais e metodológicos no que se refere ao estudo da felicidade, percebemos a importância de alertar sobre essa existência. Para fins didáticos, a partir de um conjunto de artigos e livros que abordam o tema, construímos um quadro que visa a esclarecer os mais diversos termos que permeiam atualmente o estudo da felicidade, contando com sua origem e definição mais utilizadas.

Quadro 1 – Diferentes definições de felicidade

Conceito	Origem	Definição
Hedônico	Associado a Epicuro	Aquilo que diz respeito a uma experiência subjetiva de prazer. Também chamado de Hedonia
Eudaimonia	Aristóteles	Uma ação voluntária da alma em consonância à virtude em direção ao verdadeiro <i>daimon</i> , ou verdadeiro <i>self</i>
Bem-Estar	Economia; Psicologia	Conceito inicialmente associado a um estado de conforto material e rendimento econômico. Posteriormente incorporado pela área da Saúde e associado a qualidade de vida
Bem-Estar Subjetivo	Ed Diener	Conceito dentro da Psicologia em que o julgamento do indivíduo sobre a frequência das emoções positivas e negativas experimentadas somadas à avaliação de satisfação com a própria vida determinam a felicidade
Bem-Estar Psicológico	Carol Ryff	Conceito multidimensional no campo da Psicologia que identifica o desenvolvimento de seis dimensões essenciais para uma vida com qualidade: autonomia, domínio ambiental, crescimento pessoal, relações positivas com outros, propósito de vida e autoaceitação
Bem-Estar Hedônico	Desconhecido	Esse termo não possui um conceito claro e nas poucas vezes em que é utilizado aparece junto com bem-estar subjetivo. Alguns autores defendem o não uso deste termo, justamente por causar confusão entre os conceitos

Conceito	Origem	Definição
Bem-Estar Eudaimônico	Ryan, R.M. & Deci, E.L.	Conceito dentro da Psicologia que aborda a eudaimonia enquanto articulação das atividades e experiências humanas no desenvolvimento das potencialidades individuais e das relações sociais valiosas
Hedonismo	Aristipo de Cirene	Termo empregado em sentido moral para designar cada doutrina segundo a qual o prazer é o único ou principal bem da existência e sua busca, a finalidade ideal da conduta, embora com divergências no que concerne ao conteúdo desse prazer e aos caminhos para obtê-lo
Eudaimonismo	Derivação dos conceitos aristotélicos	Teoria ética que considera o anseio da felicidade como o principal motivo da conduta humana, tanto pessoal como coletiva, e que todas as ações que levam à felicidade são moralmente boas e aceitáveis

Fonte: elaborado pelo autor.

O entendimento destes conceitos é um passo inicial para adentrarmos no debate sobre felicidade, pois retornaremos a eles ao longo de toda a nossa discussão, ora pautados na Filosofia, ora na Economia ou na Psicologia.

Se ainda não é possível um consenso quanto ao conceito de felicidade, uma alternativa é identificar o que significa essa palavra em cada idioma, pois, nas variações das famílias das línguas, o termo possui diversas etimologias, e analisar sua definição é também respeitar o idioma e a cultura na qual está inserida.

É possível verificar a seguir, conforme Quadro 2, como a felicidade recebe diferentes interpretações, de acordo com o país.

Quadro 2 – Definição da palavra “felicidade” em diferentes países

País	Termo original	Definição
Alemanha	Glück	Sorte, fortuna
África do Sul	Happiness	Sentimento de prazer ou contentamento; sorte
Argentina	Felicidad	Estado de espírito daquele que desfruta do que deseja; satisfação; alegria; contentamento
Brasil	Felicidade	Acontecimento ou situação feliz ou alegre; sorte, sucesso
Croácia	Sreća	Satisfação e paz plena baseada na paz interior da mente e harmonia nos relacionamentos; circunstâncias favoráveis

País	Termo original	Definição
Estados Unidos	Happiness	Obsoleto: boa fortuna, prosperidade; atual: estado de bem-estar e contentamento; alegria
Grécia	εὐτυχία	Estado de euforia e satisfação que decorre da realização de alguns objetivos; boa sorte
França	Bonheur	Grande alegria; condição da situação da vida de quem é feliz
Hungria	Boldogság	Estado emocional de total satisfação com seu destino
Itália	Felicità	Sentimento de estar cheio de vida e alegria plena; serenidade, tranquilidade.
México	Felicidad	Humor caracterizado por alegria e satisfação, condição ou situação que permite esse humor; a felicidade das crianças
Noruega	Lykke	Bom destino; coincidência; sensação profunda e duradoura de alegria e bem-estar
Nova Zelândia	Happiness	Fortuna; comportamento agradável; ao acaso
Suécia	Lycka	Sorte, júbilo

Fonte: elaborado pelo autor.

Podemos perceber que existe certa frequência na relação da definição de felicidade com a ideia de sorte ou destino favorável: o latim *felicitas* vem de *felix*, do verbo grego *phyo*, “produzir”, que traz a ideia de produtividade; o termo francês *bonheur* vem do latim *bonum augurium*: “bom augúrio”, “boa fortuna”; o alemão *Glück* significa “fortuna”, “acaso”; em inglês, a palavra *happiness* é oriunda da raiz irlandesa *happ*, “sorte”; em grego, felicidade vem de eudaimonia, proposta por Aristóteles, podendo ser entendida como ter um bom *daimôn*, ou seja, um bom espírito (Lenoir, 2013).

Além das diferenças etimológicas e idiomáticas, a felicidade também se altera de acordo com o autor referenciado, podendo ser percebida como: um fim em si mesmo (Aristóteles); baseada no prazer (Epicuro); dependente da sensibilidade de cada um (Schopenhauer); a única coisa na vida que vale a pena ter (Voltaire); oriunda das condições sociais e econômicas (Marx); resultado de um comportamento digno (Kant); um fenômeno episódico (Freud); resultante do processo de individuação (Jung); ou, ainda, enquanto propósito de toda atividade laboriosa do ser humano (Hume) (Lenoir, 2013).

Dentro do campo da Psicologia, felicidade é frequentemente identificada dentro do construto bem-estar. Um dos conceitos frequentemente utilizados é o de felicidade como Bem-Estar Subjetivo (Diener, 1984, 1994; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Mesmo sendo adotada com certa proeminência, essa definição não é hegemônica e encontra divergência, por exemplo, no conceito de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Para Diener, Suh, Lucas & Smith (2011), quando se trata de conceitos dentro da Psicologia, as eventuais ambiguidades podem comprometer a credibilidade dos estudos sobre felicidade. Além disso, tais percepções partem do pressuposto de que a palavra “felicidade” possui um entendimento universal por parte das pessoas, ou seja, um mesmo significado em diferentes idiomas e lugares ao redor do mundo. Conforme podemos perceber no quadro anterior, isso pode não acontecer, pois perguntar sobre felicidade para um brasileiro e para um italiano resulta em respostas diferentes.

A negligência do aspecto cultural da vida humana e a visão excludente em considerar a felicidade como Bem-Estar Subjetivo ou Bem-Estar Psicológico não contribui para o avanço no tema. Veremos a seguir que não estabelecer uma visão dicotômica do assunto, mas sim considerar ambas as formas, é uma oportunidade para a ampliação do estudo em felicidade, pois os registros históricos mostram que a felicidade já foi tratada de forma diferente, como um estado de harmonia, tranquilidade e paz interior. Ainda hoje, é possível perceber em alguns idiomas essa harmonia na tradução de felicidade, e isso se manifesta como uma provável consequência da história de uma busca da humanidade por felicidade.

2.2 A breve história de uma busca

No intuito de contribuir para a discussão sobre felicidade, apresentamos aqui, para fins didáticos, um breve relato sobre a busca da humanidade por felicidade. Para isso, atravessamos vários momentos da história da sociedade ocidental, limitando-nos a mencioná-los uma vez que, embora reconheçamos sua importância, não é objetivo deste trabalho ater-se a uma perspectiva histórica apenas, mas sim demonstrar sua importância para outro debate mais adiante, quando abordaremos os profissionais da Educação. Considerando as perguntas anteriormente formuladas

sobre felicidade, podemos incluir mais uma, que talvez permeie todas as outras: a busca por felicidade sempre esteve presente entre os seres humanos?

Para o historiador Georges Minois, sim. Em seu livro *A Idade de Ouro: história da busca da felicidade* (2009), o autor relata que o ser humano, ao longo de sua evolução, a partir da tomada de consciência de sua condição de vida, dos males aos quais está sujeito, ciente de seu sofrimento e existência frágil, estabelece um lugar, ainda que não geográfico, e uma época em que a felicidade exista. Esse paraíso, que reside em algum lugar de um passado fabuloso, informa que o homem era feliz.

Os relatos antigos sobre essa busca podem ser encontrados nos escritos sumérios em argila, 4 mil anos antes de nossa era, que descrevem o paraíso como um lugar de harmonia entre ser humano, animais e natureza, sem rivalidade. Na mitologia suméria, o Dilmun – nome da terra dos imortais, retratada no mito de Enki e na epopeia de Gilgamesh – é um paraíso no centro do mundo, caracterizado por tranquilidade, rios e fluir abundante de águas. Os achados nas inscrições egípcias de 24 séculos atrás descrevem um lugar de extraordinárias colheitas e abundância; nota-se que se trata de uma civilização praticamente agrária. Um texto em hieróglifos escrito mil anos depois desse período descreve o paraíso como um lugar sem medo ou inimigos.

Essas primeiras ideias encontradas sobre felicidade parecem demonstrar a busca por algo que é antagônico à vida real, a necessidade de suprir uma falta existente. A felicidade, aqui, parece definir-se negativamente, ou seja, tudo aquilo que não é aqui, uma ausência. Um outro lugar, onde não existe medo, rivalidade, inimigos, fome e sofrimento. Para civilizações antigas da Mesopotâmia – que exerceram forte influência sobre a cultura ocidental –, a felicidade existe e parece manifestar-se na harmonia entre diversos elementos, ser humano, animais, natureza, mas ela não é aqui, onde nós vivemos.

Mais adiante no curso da História, encontramos duas histórias que balizariam grande parte do conceito de felicidade no Ocidente: o mito da Idade de Ouro e o paraíso judaico.

Na Grécia, em período anterior aos filósofos clássicos, a mitologia grega traz a ideia de felicidade vinculada a uma época e um lugar. No final do século VIII antes da nossa era, o poeta grego Hesíodo aborda, em seu poema *Teogonia*, trabalhos e dias, uma raça de ouro, um período em que seres humanos viviam com os deuses. Sob o

governo de Cronos, o deus do tempo, os seres humanos viviam em paz e harmonia, e eram cercados da fartura dos alimentos. Afastados de todo tipo de mal e doenças, não envelheciam, mas morriam pacificamente, ou seja, desfrutavam de uma longa e saudável juventude (Minois, 2009).

Essa seria a Idade de Ouro, um período de saúde e paz em que não havia o que temer ou esperar; felicidade aqui estaria associada a uma eternidade em que reinava a plenitude. Mas, segundo a mitologia, foi quando Zeus destituiu Cronos de seu reinado que, paradoxalmente, surgiu o tempo, colocando fim a essa eternidade e, consequentemente, à felicidade. Cronos foi, então, exilado em Creta e passou a reinar apenas sobre as Ilhas Bem-Aventuradas ou Ilhas Afortunadas, o lugar para onde vão os heróis após a morte. Dessa forma, a felicidade, que outrora existiu neste mundo e presente em todos, foi eliminada daqui, passando a existir em um misterioso lugar que só é possível acessar depois da morte.

A Idade de Ouro é a lembrança de um tempo em que o homem era feliz em vida, mas esse período acabou, pois, segundo a mitologia grega, após um truque dos deuses a felicidade reside no passado de ouro, em um lugar inacessível antes da morte; com isso, viver passou a ser um martírio. Tal perspectiva iria nortear posteriormente muito do que se diria sobre felicidade pelos filósofos gregos.

Se, por um lado, os gregos tinham a Idade de Ouro como referência, a cultura judaica possui uma versão similar, embora um pouco mais pessimista. As referências sobre a felicidade na Bíblia são numerosas, mas geralmente associadas a uma prerrogativa de obediência divina. A ideia de paraíso judaico, disseminada no mundo pelo cristianismo, reside no Éden, um belíssimo e frondoso jardim onde Adão e Eva viviam livremente, em paz e harmonia, entre si, com a natureza e com os animais. Contudo, a plenitude e a felicidade foram perdidas a partir de uma desobediência para com o divino. Ao comerem o único fruto proibido por Deus, foram expulsos desse paraíso. Ainda como penitência desse pecado, o homem passaria a ter de se esforçar para conseguir seu alimento diário e a mulher, a sentir as dores do parto. O retorno para esse jardim só seria possível por meio de um salvador, Jesus, o filho de Deus, mas apenas após o fim dessa vida.

A partir dessas histórias iniciais é possível perceber que tanto a cultura grega quanto a judaica, que são grandes influenciadoras do modelo de vida no Ocidente, promovem a ideia de uma felicidade em algum lugar do passado, que poderá ser acessado no além, após esta vida, em um paraíso repleto de beleza, fartura e

tranquilidade. Também é possível perceber que o assunto não é novo, visto que desde as civilizações mais antigas existe uma busca por felicidade acompanhada por uma explicação. Após esta percepção inicial, vejamos como os filósofos a explicam, ou ao menos tentam.

2.3 Felicidade para os filósofos gregos

A partir deste momento, seguimos para uma tentativa de explicar felicidade por parte da Filosofia. Contudo, é importante ressaltar que até mesmo a leitura dos filósofos precisa respeitar duas informações: sua história de vida, ou seja, o que ele se dedicou a estudar, e também o momento histórico no qual se pronunciou sobre determinado assunto. Pois em tempo de guerra ou de paz, a própria percepção de felicidade pode sofrer alteração.

Por volta de 420 a.C., o assunto felicidade, que antes limitava-se aos deuses e à Idade de Ouro, voltou a ser debatido em Atenas. Sob o discurso de Péricles de que a cidade, o Estado, seria o responsável por garantir felicidade aos cidadãos por meio da democracia, os atenienses animaram-se e reviveram a Idade de Ouro. Mas os tempos eram difíceis; a cidade era atravessada por sucessivas guerras, humilhações, conflitos comerciais e o ruir da democracia. Em pouco tempo, a peste, a destruição e as lutas políticas colocaram fim a esse paraíso grego. Foi neste cenário que os filósofos debateram o tema felicidade e, na ausência de condições do Estado em provê-la, caberia agora a cada indivíduo tal responsabilidade.

2.3.1 Sócrates e Platão: a sabedoria, o Bem e o Belo

A fragilidade da democracia grega e o enfraquecimento do diálogo entre as questões individuais e grupais deram margem a um relativismo moral. As ambições políticas individuais ganharam espaço em detrimento das necessidades coletivas, favorecendo o crescimento dos sofistas (Silva, 2007). Esses “mestres” ensinavam a seus jovens alunos que a sabedoria poderia ser alcançada por meio da excelência da oratória e da retórica.

Mas tal discurso enfrentou um grande oponente: Sócrates, um ateniense intensamente vinculado a sua cidade, nascido em 470 a.C. e morto em 399 a.C. por defender suas ideias, foi um grande opositor ao discurso dos sofistas, acusando-os

de superficialidade de argumentos e de serem interesseiros, por fornecerem educação apenas aos que podiam pagar.

Para Sócrates, era necessário mais do que um discurso rebuscado e frivolidade de argumentos para desenvolver sabedoria, pois apenas o diálogo em sintonia com a razão levaria as pessoas a questionarem o que pensavam e, conseqüentemente, à reflexão e à criação de juízos racionais. Esse método investigativo é conhecido como Dialética. Infelizmente, Sócrates não deixou nada escrito, e tudo o que sabemos sobre ele é por intermédio dos escritos de seu discípulo, Platão (427 a.C.–347 a.C.), ao mencioná-lo com recorrência em suas conversas. Isso torna praticamente impossível distinguir as ideias de Sócrates e de Platão, por isso devemos tratá-los em conjunto.

Para esses filósofos, o debate sobre felicidade – relatado em *A República*, de Platão – começa com a busca por sabedoria e evolui para a educação do desejo em direção à sabedoria. Posteriormente, Platão percebe que apenas a sabedoria seria insuficiente, pois a felicidade envolve contexto político, econômico e social. Para Minois (2009), o maior mérito de Platão foi ter sido o primeiro a enxergar que a felicidade é um desafio cuja solução é tanto individual quanto coletiva, passando por Psicologia, Ciências Sociais, Moral e Política. O desafio seria alcançar um equilíbrio entre o individual e o coletivo, entre a liberdade e a igualdade. Para Platão, a felicidade encontra-se exatamente nessa harmonia de aspirações, e isso acontece quando o indivíduo e o Estado são regidos pelos princípios do Bem e do Belo. Isso significa um viver ético, abstendo-se dos prazeres corporais e caminhando em direção às virtudes.

Em suma, a vida que conta com a excelência do corpo e da alma comparada àquela que abriga o vício não é apenas mais prazerosa como também é grandemente superior em beleza, retidão, virtude e boa reputação, de modo a fazer com que aquele que a vive, viver [*sic*] sempre muito mais feliz do que quem vive a vida oposta. (Platão, 1999, p. 210)

Combinar as aspirações individuais e coletivas aproxima-se de uma utopia harmônica de cidade, semelhante à representada pelo mito da Idade de Ouro. Devido ao desafio de conciliar tais ideias, grande parte dos filósofos dedicou-se à felicidade apenas no âmbito pessoal, por entenderem que o contexto de vida coletivo pertencia aos políticos. Os ensinamentos de Platão fizeram escola, mais precisamente uma Academia. Entre seus principais e promissores alunos estava Aristóteles, quem deu continuidade a essa ideia de virtude.

2.3.2 *Aristóteles e a virtude*

Se em Sócrates a busca por felicidade era permeada por uma virtude cívica, em Platão essa perspectiva foi aprofundada na busca do Bem e do Belo, por meio de uma vida virtuosa. Por sua vez, Aristóteles (384 a.C.–322 a.C.), que permaneceu durante 20 anos na Academia de Platão, deu continuidade a essa perspectiva ao investigar a felicidade no âmbito pessoal, mas que afeta de alguma forma os outros em sociedade. Pois a felicidade estaria relacionada a um viver bem e um agir bem, ou seja, uma vida pautada na virtude enquanto critério para a felicidade: “Uma vez que a felicidade é, então, uma atividade da alma conforme à virtude perfeita, é necessário considerar a natureza da virtude, pois isso talvez possa nos ajudar a compreender melhor a natureza da felicidade” (Aristóteles, 2013, p. 28).

A partir da prerrogativa estabelecida por Aristóteles, de que o caminho para a felicidade seria pautado pela virtude, é importante identificar o que o autor entende e define como virtude.

A virtude é, então, uma disposição de caráter relacionada com a escolha de ações e paixões, e consistente numa mediania, isto é, a mediania relativa a nós, que é determinada por um princípio racional próprio do homem dotado de sabedoria prática. (Aristóteles, 2013, p. 40)

Se em outros filósofos o debate sobre a felicidade concentrava-se de forma hipotética, conceitual e metafísica, Aristóteles expõe de forma prática que existem dilemas humanos que carecem de uma escolha e uma atitude; tais posturas, quando guiadas pela virtude, direcionam-se ao Bem supremo: a Eudaimonia. Esse é um dos conceitos mais importantes na obra de Aristóteles e ensejaria muitos debates posteriores, inclusive no campo da Psicologia nos dias de hoje.

A Eudaimonia, também chamada de Eudemonia, é um conceito presente no trabalho de Aristóteles *Ética a Nicômaco*, um livro dedicado a seu filho. De origem grega, “eu” significa bom e “daimon”, espírito, portanto, um bom espírito. Para ele, a felicidade enquanto objetivo de todos não se resume à busca por satisfação material ou por riqueza, mas sim a uma atitude voluntária da alma em consonância com sua virtude em direção a seu verdadeiro daimon, ou verdadeiro self. Dessa forma, o alcance da felicidade implica um processo de excelência contínuo de autodesenvolvimento e aprimoramento dos potenciais individuais.

Conforme dito anteriormente, o pano de fundo dessa concepção de felicidade foi um cenário político confuso em Atenas, pois a democracia praticamente desapareceu quando as cidades-estado gregas perderam sua autonomia e foram anexadas ao império macedônico. Para Minois (2009), quanto maior o conjunto político do qual fazemos parte, menor é o sentimento de participação nas decisões coletivas, e conseqüentemente mais nos dedicamos às necessidades individuais. Provavelmente por isso, a concepção de felicidade aristotélica é menos centrada no passado ou nos deuses e mais naquilo que realmente o ser humano pode realizar. A eudaimonia coloca foco nas potencialidades humanas e no caráter virtuoso que elas possuem em seu desenvolvimento.

2.3.3 *Epicuro e o equívoco de seus discípulos*

Segundo os historiadores, a partir do final do século IV a.C., com a morte de Aristóteles em 322 a.C. e mudanças políticas que culminaram com o surgimento de monarquias aristocráticas e cosmopolitas, não havia o que discutir sobre política, logo a felicidade individual tornou-se o alvo de maior interesse (Minois, 2009; Silva, 2007). A respeito dessa busca, duas escolas de pensamento ganharam importância rapidamente: o epicurismo e o estoicismo. Apesar de serem escolas filosóficas importantes, faremos apenas algumas considerações.

O epicurismo é uma forma de pensar inaugurada por Epicuro de Samos (341 a.C.–270 a.C.), que ofereceu uma sugestão para uma vida feliz em sua *Carta sobre a felicidade (a Meneceu)*, um dos seus poucos trabalhos recuperados. Este filósofo, acreditava que a felicidade estaria vinculada a uma vida moderada, no controle de nossos medos e desejos.

E o conhecimento seguro dos desejos leva a direcionar toda escolha e toda recusa para saúde do corpo e para serenidade do espírito, visto que esta é a finalidade da vida feliz: em razão desse fim praticamos todas as nossas ações, para nos afastarmos da dor e do medo. (Epicuro, 2002, p. 35)

A obra de Epicuro oferece, ainda, três condições que nos levariam à felicidade. Primeira: rejeitar os deuses, pois, se eles existem, são indiferentes ao que acontece em nossas vidas, logo, a felicidade ou a angústia cabem a cada um, de acordo com suas escolhas. Segunda: não ter medo da morte, pois ela não é nada. Se o viver é o causador de sofrimento e de desejo, a morte é o extinguir de todas essas sensações

e o sábio não deve temê-la. A terceira condição é o controle dos nossos desejos, sejam eles naturais ou supérfluos.

Para Epicuro, a felicidade estaria calcada na busca do prazer, mas tendo como medida aquilo que é essencial para viver. O importante seria uma vida equilibrada e com liberdade, em que dois estados seriam importantes: *aponia*, ausência de sofrimento corporal e dor física, e *ataraxia*, um estado de tranquilidade e imperturbabilidade da alma (Minois, 2009).

Essa definição de Epicuro aproxima-se da ideia de equilíbrio e harmonia mencionada anteriormente, mas não foi a que seus seguidores propagaram. O equívoco ocorreu quando seus discípulos traíram seu pensamento e extrapolaram a busca do prazer para além da satisfação dos desejos necessários e supérfluos, proporcionando a interpretação do epicurismo como uma busca desmedida por prazer (Silva, 2007). Dessa forma, passou a ser confundido constantemente com o hedonismo proposto por Aristipo de Cirene (435 a.C.–356 a.C.), para quem a felicidade estaria calcada no prazer, na satisfação no corpo. A harmonia proposta inicialmente por Epicuro perdeu espaço para a ideia de busca do prazer, caricaturando o epicurismo enquanto perspectiva hedônica.

Após esta introdução filosófica, é possível perceber que a definição de felicidade com origem grega tende para uma perspectiva individual, ancorada em duas correntes de pensamento: a eudaimonia, com origem nos trabalhos de Aristóteles, que requer um contínuo desenvolver de potencialidades individuais, e a hedonia, que visa à busca pelo prazer enquanto finalidade máxima do ser humano, proposta por Aristipo e erroneamente associada e confundida com os ensinamentos de Epicuro.

A explanação de tais conceitos fez-se necessária pelo fato de ainda hoje ensejarem um debate recorrente dentro do campo da Psicologia quando se estuda a felicidade enquanto bem-estar. Essa discussão e seus desdobramentos conceituais serão tratados em outro capítulo. Continuemos a explanação sobre a felicidade e sua definição com base na filosofia grega.

2.3.4 Zenão de Cítio e o estoicismo

Em discordância com o pensamento epicurista de busca pelo prazer, o estoicismo sugere um caminho racional para a felicidade. Zenão de Cítio (334 a.C.–262 a.C.) foi seu fundador. Pouco se sabe sobre sua vida, apenas que antes de fundar

sua escola foi discípulo de Diógenes de Sínope (404 a.C.–323 a.C.), filósofo grego que ensinava sobre a necessidade de uma vida virtuosa, rejeitando qualquer conforto materialista. Embora Diógenes fosse muito radical quanto a isso, vivendo voluntariamente na pobreza e vestindo-se de trapos, seus ensinamentos ecoaram por meio de seu discípulo na ideia de desapego material e busca de harmonia com a natureza.

Para Zenão, a vida feliz apoia-se no uso da razão em pleno acordo com a natureza. Podemos encontrar felicidade quando vivemos uma vida virtuosa, em harmonia, adaptando nossos desejos racionalmente à ordem do mundo. O estoicismo entende que o homem, antes de ser cidadão de algum lugar, faz parte de algo maior, um cosmo que rege toda a vida. Dessa forma, por intermédio de uma alma racional que lhe foi dada, o ser humano deve desenvolver sua função no mundo a partir de suas escolhas, sem deixar de tratar seus semelhantes com fraternidade.

Essa perspectiva universalista, em que a virtude é um desejo que está em acordo com a natureza, também aplicada ao contexto das relações interpessoais, soa bem em uma região cosmopolita como a Grécia antiga, posteriormente dominada pela expansão do Império Romano. Afinal, uma vida virtuosa e consciente de seus deveres mantém a ordem de um sistema social. Talvez por isso o estoicismo tenha sido um pensamento filosófico que perdurou por quase 500 anos, perdendo espaço somente com o advento do cristianismo e sua expansão. Pois o cosmo, antes anônimo e desconhecido, passou a ser chamado de Deus, e a forma de viver pautada na razão deslocou-se para a fé.

2.3.5 O cristianismo e a Idade Média

O que o cristianismo oferece de novo em relação ao pensamento filosófico grego é a transformação da dimensão futura, ou seja, o que acontece após a morte, em uma promessa de imortalidade concedida pelo próprio criador mediante a graça da salvação (Silva, 2007). O cristianismo se construiu na ideia de Deus, um ser imortal ao qual pertence o regimento do universo e toda a criação. A fé, algo não explicado pela razão, seria a forma de se relacionar com o divino. A partir dessa crença, todas as pessoas, homens e mulheres, ricos e pobres, escravos e livres, seriam iguais diante de Deus. Isso atraiu a atenção, uma vez que o Império Romano mantinha a discriminação social de acordo com gênero, raça e *status* social.

Enquanto no estoicismo a felicidade estava associada à aceitação racional da vida no mundo, no cristianismo todos podiam ter acesso à felicidade por meio do amor de Deus, mas apenas ao final desta vida. Tais ideias foram aos poucos sendo absorvidas; com o enfraquecimento do pensamento grego e com a diminuição da influência do Império Romano e sua posterior queda, dando início à Idade Média, a Igreja, instituição que organiza esse sistema religioso, passou a ter mais influência na sociedade.

Ao longo do milênio seguinte à queda do Império Romano, a Idade Média – também conhecida como “Idade das Trevas” –, a felicidade não podia ser buscada, apenas recebida. O sofrimento tornou-se suportável, e a vida feliz passou a ser uma recompensa, após a morte, para uma vida infeliz, estabelecendo dessa forma uma lógica de infelicidade pela felicidade. Esse é o consolo prometido no Sermão das Bem-Aventuranças.

Vendo Jesus as multidões, subiu ao monte, e, como se assentasse, aproximaram-se os seus discípulos; e ele passou a ensiná-los dizendo: Bem-aventurados os humildes de espírito, porque deles é o reino dos céus. Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados. Bem-aventurados os mansos, porque herdarão a terra. Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão fartos. Bem-aventurados os misericordiosos, porque alcançarão misericórdia. Bem-aventurados os limpos de coração, porque verão a Deus. Bem-aventurados os pacificadores, porque serão chamados filhos de Deus. Bem-aventurados os perseguidos por causa da justiça, porque deles é o reino dos céus. Bem-aventurados sois quando, por minha causa, vos injuriarem, e vos perseguirem e, mentindo, disserem todo mal contra vós. Regozijai-vos e exultais, porque é grande o vosso galardão nos céus; pois assim perseguiram aos profetas que viveram antes de vós. (Bíblia Shedd, 1997, p. 1.332-1.333)

Pensadores como Santo Agostinho e São Tomás de Aquino, embora dialogassem com o pensamento grego platônico e aristotélico, preservaram a ideia de felicidade na fé do porvir. Essa concepção manteve-se regente até o final do século XIV, quando as mudanças econômicas, culturais e políticas desencadearam um novo momento na sociedade, em que a razão e a apreciação da arte seriam bem-vindas. Os historiadores chamam esse período de Renascimento, quando houve a revalorização estética em direção a um ideal humanista e a felicidade tornou-se novamente um ideal almejado não mais em outra vida, mas nesta, ainda que tal busca fosse de forma utópica.

Filósofos modernos, tais como Spinoza, Voltaire, Hume, Rousseau, Kant, e também filósofos contemporâneos como Hegel, Schopenhauer, Comte, Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre, entre muitos outros, enveredaram-se na escrita sobre a

felicidade. Embora esses e tantos outros filósofos merecessem um capítulo exclusivo sobre suas contribuições, optamos por não nos aprofundar em seus respectivos trabalhos, pois, como já anunciado, não é nosso objetivo mantermos o debate sobre a felicidade no campo da Filosofia, mas sim no da Psicologia, que atualmente atravessa a discussão sobre felicidade hedônica e eudaimônica, fruto da filosofia grega elucidada anteriormente.

A partir das concepções de felicidade apresentadas, poderíamos ainda falar sobre como ela foi almejada pela sociedade no século XVII ao longo da revolução científica, no século XVIII inspirada pelas ideias iluministas, no século XIX motivada pelo otimismo econômico, no século XX enquanto responsabilidade do Estado ou mesmo no século XXI, na adulação hedônica. Contudo, nosso objetivo não é apenas demonstrar fatos e momentos históricos que retratam essa corrida por uma vida feliz, mas sim entender que a própria perspectiva de felicidade submete-se ao contexto no qual está inserida.

2.4 A economia em busca da felicidade ao longo dos séculos XX e XXI

Como podemos verificar, a felicidade atrai distintos pontos de vista, resultando em diferentes explicações entre seus pensadores, mas esse interesse não se limita à Filosofia. Um campo de estudo que passou a dar muita atenção para identificar e mensurar a felicidade enquanto bem-estar foi a Economia. Embora nosso interesse seja estudá-la no campo da Psicologia, entendemos que seja importante salientar como a Economia, pautada em pressupostos psicológicos, investiu na produção de formas de mensuração de bem-estar ao longo dos últimos anos.

Se é verdade que não há nada novo debaixo do céu, a História mostra que no século passado o Estado fez uma nova tentativa de se responsabilizar pela felicidade. Os gregos já haviam tentado nos tempos de Péricles e agora foi a vez da sociedade industrial. Inspirado na doutrina ética do utilitarismo, o século XX inaugurou, por meio do Estado, uma proposta de bem-estar social (welfare State). O utilitarismo, postulado por Jeremy Bentham (1748–1832) e John Stuart Mill (1806–1873), afirma que uma ação boa é a que promove felicidade, seja no âmbito individual seja no coletivo (jurídico, político, econômico e social). Nesse sentido, a noção de melhor sociedade estaria vinculada à promoção de felicidade ao maior número possível de pessoas (Veenhoven, 1996).

A partir da década de 1930 expandiu-se o conceito de Estado de bem-estar social, também chamado de Estado-providência, marcado pela identificação de grandes males sociais da época, como a ignorância, a doença e a pobreza, culminando em esforços para a criação de uma sociedade melhor para todos. O progresso era medido em termos de letramento, controle de epidemias e erradicação da fome, sendo desenvolvidas estatísticas sociais para medir o progresso nestas áreas (Galinha & Ribeiro, 2005). Enquanto os profissionais de Ciências Humanas, psicólogos, filósofos e médicos ocupavam-se com essa avaliação de forma mais sutil, o Estado empenhou-se nessa empreitada com a ajuda da Economia.

O século XX, marcado por um período de revolução tecnológica, deu origem a novas esperanças de poder quantificar e mensurar o conceito de felicidade, interpretado como bem-estar; porém, gradativamente as políticas de Estado migraram sua forma de avaliação de progresso das evidências de melhorias sociais para as medidas em termos de ganhos financeiros, segurança de investimentos e grau de igualdade de rendimentos (Veenhoven, 1996). A partir dessa premissa, em que a avaliação do bem-estar estaria associada ao desenvolvimento econômico de determinada população, surgiu o primeiro índice mundialmente utilizado, o Produto Interno Bruto (PIB).

Criado pelo economista britânico Richard Stone (1913-1991), ganhador do Prêmio Nobel de Economia em 1984, o índice passou a ser adotado no final da década de 1940. A proposta do PIB era calcular o crescimento econômico de determinada região com base na produção de bens e produtos, prestação de serviços, investimentos financeiros e gastos do governo. Com o passar do tempo, a metodologia utilizada recebeu algumas alterações e muitas críticas.

Para alguns economistas, esse cálculo avaliaria o bem-estar apenas pelo desenvolvimento econômico, esquecendo-se das pessoas e suas capacidades, bem como das políticas necessárias para geração de oportunidade e igualdade, uma vez que tal índice não leva em consideração em sua fórmula a desigualdade social existente. Embora o PIB seja uma medida ainda utilizada nos dias de hoje, uma nova forma de mensuração do desenvolvimento humano seria necessária.

2.4.1 Novas medidas, outras propostas

No decorrer dos anos, surge o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), cuja proposta é avaliar o bem-estar com foco no ser humano, não apenas e exclusivamente a renda. Elaborado em parceria entre o renomado economista paquistanês Mahbub ul Haq e o indiano Amartya Sen, ganhador do Prêmio Nobel de Economia de 1998, o IDH não desconsidera a renda justamente por entender que é um importante componente para o desenvolvimento, porém não o único.

Os autores ampliaram o debate e a reflexão propondo uma avaliação do progresso em longo prazo, contemplando as três dimensões básicas do desenvolvimento humano: renda, educação e saúde. Desde o ano de 2010, novas metodologias foram incorporadas à fórmula do cálculo e atualmente essas três dimensões básicas são mensuradas da seguinte forma:

- uma vida longa e saudável (saúde), medida por meio da expectativa de vida;
- o acesso ao conhecimento (educação), medido por:
  - média de anos de educação de adultos, que é o número médio de anos de educação recebidos durante a vida por pessoas a partir de 25 anos;
  - expectativa de anos de escolaridade para crianças na idade de iniciar a vida escolar, que é o número total de anos de escolaridade que uma criança na idade de iniciar a vida escolar pode esperar receber, se os padrões prevalecentes de taxas de matrículas específicas por idade permanecerem os mesmos durante a vida da criança;
- o padrão de vida (renda), medido pela Renda Nacional Bruta (RNB) *per capita*, expressa em poder de paridade de compra constante.

Após sua criação, o IDH passou a ser amplamente utilizado por inúmeros países, principalmente pelos Estados-membros da Organização das Nações Unidas (ONU), que são classificados de acordo com o índice anualmente. Os dados referentes ao IDH no mundo, segundo o relatório de 2015, demonstram a concentração de elevado desenvolvimento na América do Norte, no sul da América Latina, na Europa e na Austrália, conforme Mapa 1.

Mapa 1 – Índice de Desenvolvimento Humano no mundo

Fonte: United Nations Development Programme (2015).

Os resultados sobre o desenvolvimento humano, queiramos ou não, parecem submeter-se a uma lógica de desenvolvimento segundo a Economia. Embora o IDH possua fatores que procuram balancear essa avaliação, levando em consideração saúde e anos de estudo, o fator padrão de vida (renda) possui grande parte do peso no resultado final, haja vista a concentração de desenvolvimento em países industrializados, salientada pelo mapa.

No intuito de dirimir as dúvidas e críticas causadas por essa forma de avaliação, o IDH passou por inúmeras variações em seus cálculos para atender à demanda do tempo e realidade atual. Isso pode ser exemplificado com a criação do Índice de Desenvolvimento Humano Ajustado à Desigualdade (IDHAD), Índice de Desigualdade de Gênero (IDG) e Índice de Pobreza Multidimensional (IPM). Todavia, mesmo com um olhar voltado para as pessoas, suas oportunidades e capacidades, o índice não consegue manter-se ileso às várias críticas que recebe. Entre as mais recorrentes encontram-se as ponderações acerca da redundância de seus resultados e da ausência de considerações de ordem ecológica.

Faz-se necessário ressaltar que, apesar das críticas coerentes frente às limitações de suas fórmulas, tanto o PIB quanto o IDH são os índices

internacionalmente aceitos e mais utilizados para avaliação do desenvolvimento de uma nação. Porém, um índice alternativo começou a chamar a atenção na virada do século XXI, um conceito que se propõe a avaliar um país ou nação por meio dos indicadores de felicidade em detrimento da produtividade: o Felicidade Interna Bruta (FIB).

2.4.2 Os novos índices de felicidade

Insatisfeito com as críticas que recebia quanto ao desenvolvimento econômico que seu país recebia, o rei Jigme Singye Wangchuck, do Butão, um pequeno país no Himalaia localizado entre a China e a Índia, elaborou em 1972 o conceito do FIB. Contando com o apoio do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), colocou em prática esse índice e passou a atrair a atenção de outros países com sua nova fórmula de mensuração de progresso e desenvolvimento.

A proposta do FIB consiste em mensurar o bem-estar de uma população, considerando a integração do desenvolvimento econômico, a conservação do meio ambiente e a qualidade de vida das pessoas, partindo do princípio de que uma sociedade não deve ser mensurada somente pelo crescimento econômico, mas também psicológico, cultural e espiritual, alinhados com a preservação da natureza. Para isso, dispõe de 33 indicadores alocados em nove dimensões:

- Bem-estar psicológico – avalia o grau de satisfação e de otimismo que cada indivíduo possui em relação a sua própria vida. Os indicadores incluem a prevalência de taxas de emoções tanto positivas quanto negativas, autoestima, sensação de competência, estresse e atividades espirituais.
- Saúde – avalia a eficácia das políticas de saúde, com critérios como autoavaliação da saúde, invalidez, padrões de comportamento arriscados, exercício, sono, nutrição etc.
- Tempo – avalia a gestão equilibrada do uso do tempo. Os indicadores incluem o tempo no trânsito, no trabalho, em atividades educacionais, lazer, socialização com família e amigos etc.
- Vitalidade comunitária – consiste nos relacionamentos e interações nas comunidades. Examina o nível de confiança, a sensação de pertencimento, a vitalidade dos relacionamentos afetivos, segurança em casa e na comunidade, prática de doação e trabalho voluntário.

- Educação – considera os fatores como a participação em educação formal e informal, competências, envolvimento na educação dos filhos, valores em educação, educação ambiental etc.
- Cultura – avalia as tradições locais, festivais, valores nucleares, participação em eventos culturais, oportunidades artísticas e discriminação por causa de religião, raça ou gênero.
- Meio ambiente – mede a percepção dos cidadãos quanto à qualidade da água, ar, solo e da biodiversidade. Os indicadores incluem acesso a áreas verdes, sistema de coleta de lixo etc.
- Governança – avalia como a população enxerga o governo, a mídia, o judiciário, o sistema eleitoral e a segurança pública em termos de responsabilidade, honestidade e transparência. Também avalia a cidadania e o envolvimento dos cidadãos nas decisões e processos políticos.
- Padrão de vida – avalia a renda individual e familiar, a segurança financeira, o nível de dívidas, a qualidade das habitações etc.

Embora o conceito do FIB seja anterior ao IDH, só alçou importância e maior notoriedade com o tempo, mais precisamente quando a ONU passou a identificar a felicidade enquanto meta e aspiração universal, o que personifica o espírito das metas de desenvolvimento do milênio. A Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) também passou a considerar de forma mais enfática e séria os estudos sobre bem-estar social e felicidade. Dessa forma, começou a buscar um conjunto de novos indicadores por meio do qual pudesse avaliar o desenvolvimento econômico de seus países-membros através das melhores práticas, políticas sociais e econômicas que demonstrassem potencial para o crescimento da satisfação com a vida.

Em 2008, o então presidente francês Nicolas Sarkozy aderiu a esse interesse e formou uma comissão liderada por Joseph Stiglitz, da Universidade de Columbia e ex-diretor do Banco Mundial, Amartya Sen, da Universidade de Harvard, e Jean-Paul Fitoussi, professor emérito do Instituto de Estudos Políticos (IEP) em Paris, a fim de estudar novos instrumentos para medir o desenvolvimento econômico. O resultado entregue pelos pesquisadores foi um relatório de 292 páginas dividido em três capítulos: “Questões clássicas sobre o PIB”, “Qualidade de vida” e “Desenvolvimento sustentável do meio ambiente”. No relatório também

constam 12 recomendações sobre o desafio de novas formas de avaliação do bem-estar (Stiglitz, Sen, & Fitoussi, 2009).

Quando a felicidade passou a ser considerada uma medida mais adequada para a avaliação do progresso social e um objetivo das políticas públicas para ONU, mensurá-la tornou-se uma excelente forma para direcionar novas propostas internacionais. Seguindo as diretrizes preconizadas pela Resolução 65/309 da ONU em junho de 2011, surgiu o primeiro Relatório Internacional sobre Felicidade – *World happiness report* (Helliwell, Layard, & Sachs, 2012), realizado com base nos dados de 156 países e apresentado em reunião da ONU de 2 de abril de 2012.

Para a construção dos dados, o relatório contou com o suporte do Grupo Gallup. Os participantes responderam um questionário avaliando suas vidas em uma escala que varia entre 0, que significa completamente insatisfeito e 10, que significa completamente satisfeito. Dentre as variáveis presentes na pesquisa, seis são consideradas principais: PIB *per capita*, apoio social, expectativa de vida saudável, liberdade para fazer escolhas, generosidade e percepção da corrupção.

Segundo os dados do terceiro relatório (Helliwell, Layard, & Sachs, 2015), o nível de felicidade ao redor do mundo, levantado por meio de uma exploração geográfica, indica que o continente americano, o norte e o oeste da Europa e a Austrália possuem altos índices de felicidade, conforme demonstra o Mapa 2, a seguir.

Mapa 2 – Geografia da felicidade

Fonte: Helliwell, Layard e Sachs (2015, p. 20).

Tais resultados demonstram que os índices de felicidade encontrados na América do Norte, América Latina, norte da Europa e Austrália são elevados. Contudo, se olharmos com mais atenção, o Mapa 2 parece um reflexo do resultado do IDH demonstrado no Mapa 1. Isso indica, segundo esses modelos de mensuração, que a felicidade se relaciona com fatores do desenvolvimento humano e, conseqüentemente, econômicos. Não se pode negar o impacto e a contribuição que o desenvolvimento econômico possui em um país, mas esse não deveria ser o critério absoluto. Do contrário, seríamos encorajados a pensar que o capitalismo do consumo não consciente favorece felicidade, uma vez que os maiores índices aparecem em países industrializados, ou ainda, conforme o próprio critério desse instrumento de investigação, poderíamos interpretar que o nível de generosidade e percepção da corrupção, por exemplo na África, não atingem níveis satisfatórios.

No mais recente relatório, lançado em março de 2017, os pesquisadores realizaram um novo *ranking* com 155 países. Aqueles que ocupam as cinco posições iniciais são: Noruega, Dinamarca, Islândia, Suíça e Finlândia. O Brasil, que estava na posição de número 20 no relatório preliminar de março de 2016, caiu para a 22ª posição, conforme Gráfico 1.

Gráfico 1 – Ranking de felicidade 2014 – 2016

Fonte: Helliwell, Layard e Sachs (2017, p. 20).

Os países que ocupam as posições iniciais também apresentam alto IDH e são conhecidos por não enfrentarem grandes dificuldades sociais, tais como pobreza, fome e desigualdade social. Já o Brasil, com toda sorte de dificuldades sociais, políticas e econômicas, consegue colocar-se entre os 22 primeiros. Um resultado interessante quando observado que, entre eles, tanto o Brasil quanto a Costa Rica são os países que possuem o menor PIB e, no entanto, possuem tanto quanto ou até mais suporte social que outros países mais ricos.

Esses resultados parecem indicar que relacionamentos sociais é um importante fator a ser considerado, mas que ainda não recebe a devida atenção. Concorde com isso Rojas (2016), ao afirmar que o processo histórico de mensurar felicidade tende a se concentrar em critérios objetivos como o PIB e não no âmbito das relações e seus afetos. Pode-se perceber que o critério econômico tem-se mostrado cada vez mais insuficiente para explicar a felicidade, principalmente na América Latina.

Outra iniciativa internacional com foco na promoção e avaliação de felicidade nos países é o Happy Planet Index (HPI), criado em 2006 por Nic Marks, pesquisador formado em Estatística na Universidade de Cambridge, quando trabalhava com a organização não governamental (ONG) ecológica inglesa The New Economics Foundation, onde fundou o premiado centro de bem-estar. O HPI tem por objetivo mensurar o quanto uma nação converte com eficiência seus recursos naturais em qualidade de vida e felicidade de seus cidadãos, promovendo dessa forma um bem-estar sustentável ao longo da vida. Essa análise tem em seu critério a combinação de quatro elementos:

- Bem-estar: quanto os residentes de cada país sentem-se satisfeitos com a vida em geral, expressa em uma escala de zero a dez. As informações aqui utilizadas baseiam-se nos dados coletados pelo Grupo Gallup.
- Expectativa de vida: o número médio de anos que uma pessoa pode esperar viver, em cada país. As informações aqui utilizadas baseiam-se nos dados recolhidos pela ONU.
- Desigualdade social: desigualdades entre as pessoas dentro de um país, em termos de quanto tempo vivem e o quão feliz se sentem, com base na distribuição da expectativa de vida e nos dados de bem-estar. Esse resultado é demonstrado em forma de percentagem.
- Impacto ambiental: média do impacto que cada residente de um país causa ao meio ambiente. As informações aqui utilizadas baseiam-se nos dados recolhidos pela Global Footprint Network.

A fórmula de cálculo é feita pelo resultado da multiplicação entre os dados recolhidos de bem-estar, expectativa de vida e desigualdade social, divididos pelo índice de impacto ambiental.

Os resultados desse índice apresentam um contraste com os dados do IDH, pois países anteriormente percebidos com elevado índice de desenvolvimento não ocupam as primeiras posições quando se leva em consideração a desigualdade social e o impacto ambiental. Ver Mapa 3, a seguir.

Mapa 3 – Happy Planet Index nos diversos países do mundo

Fonte: Jeffrey, Wheatley e Abdallah (2016, p. 2).

O HPE sinaliza que analisar a felicidade em detrimento da desigualdade social e à custa do meio ambiente pode mascarar os resultados. A América do Norte e a Europa, que exibiam altos índices de felicidade quando estes privilegiavam os aspectos econômicos, agora mostram resultados muito mais baixos, enquanto o Brasil, da mesma forma que grande parte da América Latina, apresentam níveis medianos de felicidade. Isso evidencia que os resultados se configuram de forma diferente conforme os critérios utilizados na fórmula da avaliação.

O Gráfico 2, a seguir, demonstra a felicidade em anos de vida ajustada ao nível de desigualdade social, em relação ao impacto ambiental *per capita*. Os resultados evidenciam, inicialmente, que Costa Rica, Reino Unido e Luxemburgo possuem altos índices de felicidade ao longo dos anos de vida. Contudo, ao analisar o impacto ambiental que um país causa, podemos perceber que, enquanto Costa Rica preserva o meio ambiente e o Reino Unido possui índices moderados de degradação, Luxemburgo, um país rico, possui os piores índices de destruição da natureza.

Gráfico 2 – Anos de vida feliz *versus* impacto ambiental

Fonte: Jeffrey, Wheatley e Abdallah (2016, p. 3).

A Costa Rica aparece com o melhor índice HPI e isso aconteceu pela terceira vez consecutiva, segundo os dados de 2016. Para os pesquisadores, o resultado da Costa Rica deve-se à sua política de proteção ambiental, ao permitir que 99% de sua energia elétrica venha de 13 fontes renováveis, à realocação do orçamento de defesa para o financiamento da educação após a abolição de seu exército, em 1949, e à cultura de redes sólidas de amigos, familiares e vizinhança. Embora o compromisso sustentável desse país seja alto, ainda existem muitos desafios quanto ao seu sistema fiscal e, conseqüentemente, à desigualdade social elevada.

Já o Brasil ocupa a posição de número 23 do referido *ranking*, que avalia 140 países. Quanto ao elemento bem-estar, o país se posiciona na 20ª colocação; em se tratando de expectativa de vida, na 67ª posição; em relação à desigualdade social fica na posição de número 73, ou seja, praticamente no meio da tabela; por fim, no quesito impacto ambiental localiza-se na posição 81, demonstrando o quanto precisamos evoluir o cuidado para com nossos recursos naturais.

Existem, ainda, outros índices com propostas similares às mencionadas anteriormente, como, por exemplo, Genuine Savings Indicators, Índice de Prosperidade Legatum, Beyond GDP na União Europeia, Better Life Index para países

que fazem parte da OCDE, Social Progress Index, que avalia o progresso social considerando três princípios: necessidades básicas humanas, fundamentos do bem-estar e oportunidade, Índice de Progresso Nacional, criado com base no FIB e utilizado pela Tailândia, entre outros.

2.4.3 Um índice de felicidade brasileiro customizado

Inspirados nos modelos de avaliação de bem-estar internacionais, Silva, Motoryn e Garcia (2014) criaram o Well Being Brazil (WBB), um índice de bem-estar específico para o Brasil que avalia o grau de relevância e satisfação das pessoas nos diferentes aspectos de vida. O instrumento é composto por 68 questões alocadas em dez indicadores:

- Meio Ambiente: avalia a satisfação com os aspectos relacionados à possibilidade de desenvolvimento de atividades físicas ao ar livre, limpeza urbana, nível de ruído e poluição nas cidades.
- Transporte e Mobilidade: avalia a satisfação do cidadão com as condições de transporte na cidade.
- Família: avalia o nível de satisfação das pessoas com suas famílias.
- Redes de Relacionamento: refere-se aos laços sociais mantidos pelo indivíduo.
- Vida Profissional e Financeira: diz respeito ao nível de satisfação quanto a trabalho e dinheiro.
- Educação: avalia a satisfação do indivíduo quanto às condições de obtenção de capital intelectual e autodesenvolvimento oferecidas pela cidade.
- Poder Público: avalia o nível de satisfação do cidadão com os temas associados à administração pública (Executivo, Legislativo e Judiciário).
- Saúde: avalia a satisfação dos indivíduos com o oferecimento de serviços de saúde, nas esferas públicas e privadas.
- Segurança: refere-se à percepção de segurança na cidade e o quanto o cidadão sente-se seguro nela.
- Consumo: avalia o nível de influência do consumo de bens e serviços sobre o nível de bem-estar subjetivo do sujeito.

A proposta desse índice é avaliar e mensurar o desenvolvimento nacional, bem como os anseios e demandas nas diferentes regiões do país, sem pretensão de substituir os indicadores e métricas internacionais já consolidados e utilizados, tais como o PIB e o IDH, entre outros (Fundação Getúlio Vargas & MyFunCity, 2013; Silva et al., 2014).

O primeiro relatório do WBB, publicado em janeiro de 2014, é referente apenas à cidade São Paulo. Os dados foram coletados em novembro de 2013, contando com 786 participantes acima de 18 anos. Após a leitura do termo de consentimento, a pesquisa teve três etapas: a primeira consistia na avaliação da satisfação dos indivíduos em relação aos indicadores mencionados, a segunda, em identificar o nível de importância ou relevância dos mesmos indicadores e a terceira parte consistia nos dados demográficos.

O Gráfico 3 refere-se ao índice médio do nível de satisfação dos participantes com sua própria vida e a importância dos indicadores selecionados pelo instrumento de pesquisa para a avaliação do bem-estar.

Gráfico 3 – Índice médio do nível de satisfação e relevância dos indicadores

Fonte: Fundação Getúlio Vargas; MyFunCity (2013, p. 53).

Os resultados demonstram elevado nível de relevância em todos os dez indicadores propostos pelo instrumento. Quanto ao nível de satisfação pessoal, a média foi apresentada pelo indicador Família, seguido por Redes de Relacionamento. Esses dados acompanham as pesquisas internacionais recentes sobre a importância da família e relacionamentos interpessoais para os brasileiros (Delle Fave et al., 2016). O Poder Público recebeu a pior avaliação entre todos os indicadores presentes no instrumento, demonstrando a grande insatisfação do brasileiro residente na cidade de São Paulo com a esfera política à qual está sujeito.

Destaca-se, ainda, o fato de os pesquisadores não terem identificado diferenças quanto ao gênero no que tange ao nível de satisfação com vida. O Gráfico 4 apresenta o nível de satisfação com a vida (atual, nos últimos cinco anos, com as condições de vida e as expectativas para o futuro), de acordo com as diferentes faixas etárias.

Gráfico 4 – Índice de satisfação com a vida por faixas etárias

Fonte: Fundação Getúlio Vargas e MyFunCity (2013, p. 24).

A pesquisa mostra que tanto os mais jovens, na faixa etária entre 18 e 29 anos, quanto os mais idosos, na faixa etária acima de 60 anos, apresentaram níveis similares de satisfação com a vida em todas as variáveis, exceto em expectativa para o futuro. Os adultos entre 40 e 49 anos demonstraram sensível decréscimo de

satisfação com a vida, quando comparados a todas as outras faixas etárias, nas variáveis: atual, nos últimos 5 anos e condições de vida. A variável expectativas para o futuro foi a única que decresceu vertiginosamente diante das diferentes faixas etárias.

Os dados apontam que a satisfação de jovens com a vida tende a ser similar à de idosos, e a alta expectativa de futuro por parte dos jovens tende a diminuir ao longo da vida; a faixa etária dos 40 aos 49 anos parece ser o período mais crítico, ou o público nessa idade tende a ser mais exigente quanto à própria satisfação com a vida, independentemente do gênero.

Concluimos aqui nossas considerações, a partir do viés econômico, sobre felicidade (tratada por esse campo de estudo como bem-estar). Ao longo da discussão pudemos perceber que, se o século XX foi marcado pela postura do Estado em avaliar e proporcionar bem-estar para sua população, o século posterior gradativamente vem sendo marcado pela individualização dessa proposta. Isso é demonstrado por meio dos índices de pesquisa mencionados, quando seus indicadores migram lentamente de uma avaliação global para a soma de avaliações individuais. As fórmulas de pesquisa deixaram de se basear apenas nas informações fornecidas pelos governos (produção econômica, educação, saúde etc.) e começaram a valorizar as opiniões das pessoas (satisfação com a vida, liberdade, perspectiva sobre a corrupção, entre outros).

A autopercepção de felicidade diante das pesquisas passou a ser a chave das investigações em um mundo cada vez mais globalizado. A representação do bem-estar de um país ou de determinada localidade agora é considerada na reunião das avaliações individuais sobre a satisfação com a vida, ou seja, como o indivíduo percebe a própria vida e o quanto está satisfeito com ela tornou-se critério de suma importância.

No entanto, mesmo essa transição da avaliação do bem-estar partindo do coletivo para o individual, das informações fornecidas pelo Estado para as pessoas e de critérios gerais para específicos, ainda está alicerçada em uma lógica hedônica de felicidade. Desde o utilitarismo proposto no início do século passado até os novos índices econômicos, a perspectiva hedônica de entender e avaliar felicidade mantém-se em vigor e se reflete nos índices de pesquisa.

2.5 Quando nem tudo é felicidade

Os relatórios citados anteriormente são fruto das iniciativas de pesquisadores, universidades e instituições preocupados em identificar o bem-estar no mundo. As publicações científicas avançaram nos últimos anos e a mídia reverberou tais descobertas, popularizando o assunto e atraindo mais a atenção da sociedade quanto ao tema. Revistas populares, entrevistas com profissionais de Saúde e documentários específicos sobre a temática sinalizam que, tal qual como aconteceu em outros tempos, a felicidade tornou-se novamente o assunto da vez.

Independentemente do meio de comunicação, a premissa atual se repete: a felicidade está associada à ideia de conquista pessoal disponível. E a evolução dos indicadores de bem-estar nos índices internacionais parece reproduzir tal escolha de forma de viver, depositada sobre os ombros de cada um. Mas essa ditadura da felicidade, que deixa ao indivíduo o ônus e o bônus dessa possibilidade, também possui seus efeitos colaterais.

Isso porque, se por um lado existe um aumento quanto à procura por felicidade, por outro, os números sobre tristeza e infelicidade vigentes ao redor do mundo são alarmantes. Um estudo sobre os países desenvolvidos e com alto índice de felicidade apontou um paradoxo inusitado, por apresentar também altas taxas de suicídio. Para os autores Dalya, Oswald, Wilsona e Wuc (2011), esse paradoxo sombrio ocorre também em países ocidentais industrializados. Os autores resguardam-se de estabelecer uma causa única que responda a esses dados trágicos e enfatizam a necessidade de maiores estudos que possam elucidar o fenômeno.

Contudo, os mesmos autores realizaram algumas observações sobre as possíveis causas desse cenário. A principal delas sugere que o nível de felicidade observado por alguém em relação ao grupo de pessoas que está ao seu redor possa ser um fator de risco. Em uma perspectiva para além da cultura, o elemento implícito dessa causa encontra-se no comportamento humano de comparação. Pois pessoas descontentes em um lugar feliz tendem a se sentir particularmente desafortunadas pela vida e esse contraste sombrio pode aumentar o risco do suicídio (Dalya et al., 2011). No entanto, a temática sobre o suicídio não é exclusividade de países industrializados que possuem altas pontuações nos *rankings* internacionais de desenvolvimento e felicidade, mas sim um caso de saúde pública mundial.

Segundo dados do relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) de 2014, aproximadamente 800 mil pessoas dão fim a suas vidas todos os anos, ou seja, a cada 40 segundos uma pessoa comete suicídio no mundo (OMS, 2014). O Brasil foi o quarto país latino-americano com o maior crescimento no número de suicídios entre 2000 e 2012, ocupando a oitava posição mundial, com um suicídio a cada 45 minutos. Os dados nacionais são tão alarmantes que a instituição não governamental Centro de Valorização da Vida, em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), desde 2015 realizam a campanha Setembro Amarelo, que visa a conscientizar e alertar as pessoas sobre a prevenção dessa realidade. A proposta é favorecer o diálogo entre familiares e profissionais sobre o assunto, que muitas vezes é alimentado por um permanente sentimento de angústia e tristeza.

Quanto aos dados internacionais sobre tristeza, o cenário da saúde ainda é muito negativo. Segundo o relatório da OMS de 2001, os índices apontavam para uma “nova epidemia global” de insatisfação, em que a depressão ocuparia o quarto lugar entre as principais causas de patologias mundiais até 2020, com a estimativa de se tornar a segunda maior (OMS, 2002). Já os dados da OMS sobre saúde mental datados de 2010 indicaram que uma em cada quatro pessoas no mundo irá experimentar uma condição de perturbação de saúde mental ao longo de sua vida. Os dados ainda descrevem que a depressão será a segunda causa de doença em países de renda média e a terceira maior em países de baixa renda até 2030 (OMS, 2010).

No mesmo compasso, as pseudopropostas de tratamento de tristeza, os livros de autoajuda, permanecem em crescimento, movimentando cerca de 1 bilhão de dólares anuais, apenas uma pequena parte se comparada aos 17 bilhões de dólares movimentados pelas indústrias farmacêuticas (Schoch, 2006). No cenário brasileiro, segundo a consultoria IMS Health, em 2014, em comparação com o mesmo período no ano anterior, houve um aumento de aproximadamente 12% na venda de antidepressivos e estabilizadores de humor (R7, 2014). Já em relação ao uso de ansiolíticos, o Brasil é o maior consumidor mundial desse tipo de medicamento. Apenas no município de São Paulo, entre 2000 e 2014 houve aumento de 47% no número de prescrições médicas, sendo o antidepressivo o principal receitado (Cambricoli & Diógenes, 2015).

Esses dados incômodos representam apenas parte do cenário da demanda social vigente, o imperativo da felicidade. Se no passado grego a busca por uma vida feliz era fruto de uma atitude ética opcional, no presente ela se configura quase como uma obrigatoriedade. Para Minois (2009), a onipresença ou mesmo obsessão desse novo deus chamado felicidade, do qual todos falam, que todos buscam, mas que ninguém é capaz de definir, é uma das grandes características do nosso mundo atual. E isso começou há pouco tempo.

2.6 Felicidade como um novo deus

No final do século XX, além do fascínio pela quantificação do bem-estar por parte das áreas econômicas, aconteceu um “maremoto de felicidade”, com a venda de milhares de livros e artigos em revistas especializadas contendo receitas infalíveis para alcançá-la. Isso ocorreu concomitantemente ao clima de hedonismo que sobreveio no Ocidente após o modelo capitalista liberal tornar-se referência universal, a partir dos anos 1980. Nesse sentido, quando o homem perde a fé na ciência e o Estado percebe-se incapaz de garantir a felicidade coletiva dos cidadãos, acontece uma interiorização do indivíduo quanto a sua felicidade pessoal.

Tendo isso em vista, as aspirações individuais foram alavancadas pelo poder dos meios de comunicação e mídia a serviço do mercado. Mas, diante do complexo cenário de fraco crescimento, degradação dos contextos de vida e incertezas sobre o futuro, um enorme desafio se configurava. Pois se a lógica capitalista defendia a ideia de felicidade agregada ao poder de consumir, como encorajar as pessoas a isso em um contexto de insegurança e incerteza econômica? Seria preciso a criação de um clima favorável em que as pessoas pudessem sentir-se suficientemente confiantes e otimistas. O Estado e a iniciativa privada tornaram-se parceiros na empreitada de proporcionar uma sociedade harmoniosa, sem conflitos e que favorecesse o consumo. “A finalidade é formar um cidadão feliz o bastante para comprar e convencido de que será ainda mais feliz graças às suas compras” (Minois, 2009, p. 406).

A consequência do conjunto de ações entre Estado e iniciativa privada foi a idealização do consumo para uma vida feliz, que se desvela atualmente em um hiperconsumidor em crise existencial. Se olharmos para o mundo ocidental e os países mais desenvolvidos economicamente, encontraremos uma sociedade consequência da terceira etapa do capitalismo do consumo (Lipovetsky, 2007), em

que muitas pessoas adotam um estilo descontraído e despreocupado de viver, que cria e alimenta um ambiente propício para o consumo, caracterizado pelo hedonismo e individualismo. Para Lipovetsky (2007), o consumidor individualista, flexível e liberto de antigas culturas está em busca de satisfações emocionais e sensações de bem-estar, mas, apesar do aumento econômico experimentado no mundo, ainda se mantém desamparado.

Se o PIB dobrou desde 1975, o número de desempregados quaduplicou. Nossas sociedades são cada vez mais ricas: apesar disso, um número crescente de pessoas vive na precariedade e precisa fazer economias em todos os itens de seu orçamento, tornando-se a falta de dinheiro uma preocupação cada vez mais obsessiva. Somos cada vez mais bem cuidados, o que não impede que os indivíduos se tornem uma espécie de hipocondríacos crônicos. [...] As solicitações hedonistas são onipresentes: as inquietudes, as decepções, as inseguranças sociais e pessoais aumentam. Aspectos que fazem da sociedade de hiperconsumo a civilização da felicidade paradoxal. (Lipovetsky, 2007, p. 17)

Concorda com isso Andrews (2011), ao mencionar que no mesmo período em que o PIB estadunidense triplicou, até a eclosão da crise financeira em 2008, não houve qualquer aumento nos índices de bem-estar subjetivo, mas o número de divórcios duplicou, o de suicídios entre adolescentes triplicou, o de crimes violentos quaduplicou e a população carcerária quintuplicou. Um padrão de satisfação alicerçado em um modelo de consumo corrosivo, quando o indivíduo se torna o único responsável por seu êxito ou fracasso.

Da mesma forma que esse modelo hedonista demonstra suas fraquezas, ele também abre oportunidades para novos questionamentos, principalmente sobre essa lógica perversa de saciedade desmedida de desejo. Para Teixeira (2012), a herança do período de supervalorização trabalhista nas décadas de 1970 e 1980 teve seu desfecho quando o banco Lehman Brothers fechou as portas, propiciando um possível início de decadência da monocultura financeira e do poder do dinheiro nas relações com o trabalho.

A corrida, antes por um salário maior, que permitia um poder de compra mais elevado para atender aos apelos individuais, começa a dar lugar a uma forma contributiva de viver à medida que a recompensa pela recompensa deixa de fazer sentido. Um vislumbre sobre não apenas a saciedade imediata de desejo, mas uma busca por aquilo que promove a autorrealização nos termos mais aristotélicos possíveis. Essa busca por autodesenvolvimento e felicidade, fruto de um humanismo

liberal, também abre espaço para Medicina e Psicologia focarem cada vez mais em aprimoramento do saudável e não apenas em cura de doenças (Harari, 2016).

2.7 A busca da felicidade de forma quantitativa na Psicologia

No âmbito da Psicologia, é reconhecido que até a última década a literatura científica não investiu em meios de desenvolver, manter e aprimorar a felicidade. Dentro do campo dos estudos mentais e comportamentais, provavelmente isso ocorreu por conta do pessimismo engendrado nos pesquisadores, sustentados por três ideias basilares na concepção das pesquisas em Psicologia (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). São elas: determinação genética, estabilidade da personalidade e adaptação hedônica.

A primeira ideia é a da determinação genética, baseada nos estudos de Lykken e Tellegen (1996) sobre a hereditariedade do bem-estar. Para os autores, cada pessoa possui um nível de felicidade e tende a retornar ao mesmo ponto de origem após certo tempo.

A segunda ideia está relacionada aos traços de personalidade, pois, segundo McCrae e Costa (1990), existe uma estabilidade a longo prazo entre os traços de personalidade. Entre as teorias de personalidade no campo da Psicologia, uma das mais conhecidas tem o nome de “Big Five”. Essa teoria propõe que existam cinco grandes fatores que constituem a personalidade humana: neuroticismo, extroversão, abertura, amabilidade e conscienciosidade. Para muitos pesquisadores existe uma estabilidade dos fatores de personalidade ao longo da vida. Para McCrae e Costa (1990), os fatores de neuroticismo e extroversão estariam associados aos comportamentos de bem-estar e, devido a essa relação, os autores argumentam que as pessoas também tendem a manter o mesmo nível relativo de felicidade ao longo do tempo.

A terceira ideia diz respeito à adaptação hedônica (Brickman & Campbell, 1971). Os autores sugerem que os ganhos em felicidade são apenas temporários, uma vez que o ser humano é muito adaptável à mudança.

A mudança acontece quando Lyubomirsky, Sheldon e Schkade (2005), sem desprezar os estudos anteriores e considerando felicidade como bem-estar subjetivo, propõem três fatores principais que gerenciam a felicidade no ser humano: ponto de ajuste, circunstâncias e atividade intencional.

O ponto de ajuste refere-se ao fator genético, definido como estável ao longo do tempo e imune a influência ou controle (Lykken & Tellegen, 1996). São traços relativamente imutáveis e intrapessoais, altamente hereditários (Tellegen et al., 1988), e mudam pouco ao longo do tempo de vida (McCrae & Costa, 1990). Contudo, para Lyubomirsky, Sheldon e Schkade (2005) os estudos sobre o ponto de ajuste, de predisposição genética para o bem-estar, demonstram confiabilidade de explicação de apenas 50% dos indicadores. Isso significa que a felicidade poderia ser explicada em apenas 50%, de acordo com o DNA de cada indivíduo.

Quanto ao fator circunstâncias, cultura, gênero, fatores demográficos, história de vida, experiências pessoais são relevantes e influenciam a percepção e o desenvolvimento de felicidade (Lyubomirsky et al., 2005). Há ainda outros fatores, tais como padrão de vida, estado civil, empregabilidade, nível de saúde e afiliação religiosa. Conforme demonstram os estudos, pessoas casadas tendem a ser mais felizes do que solteiras ou viúvas (Mastekaasa, 1994), e pessoas que se apresentam mais comprometidas religiosamente consideram-se mais felizes (Gallup, 1984). Contudo, de acordo com os estudos de Lyubomirsky et al. (2005), essas circunstâncias da vida corresponderiam a apenas 10% da determinação dos fatores relacionados à felicidade.

O terceiro elemento é o que os pesquisadores nomearam de atividade intencional e se refere às atividades voluntárias que podem promover o bem-estar. Baseiam-se em resultados de atividade comportamental, como prática regular de exercícios de gentileza (Keltner & Bonanno, 1997; Magen & Aharoni, 1991), atividades cognitivas, expressar gratidão, criar e se comprometer com objetivos, rever situações de formas mais positivas (Emmons & McCullough, 2003; King, 2001; Seligman, 1991), ou ainda se dedicar a causas extremamente significativas (Snyder & Omoto, 2001). Segundo Lyubomirsky et al. (2005), tais atividades correspondem aos 40% restante dos fatores de produção e desenvolvimento de felicidade.

A partir dessa percepção, Lyubomirsky et al. (2005) propõem um modelo sustentável em que seria possível melhorar a felicidade de cada pessoa, a partir de um conjunto de atividades organizadas. Os autores sugerem 12 tipos de atividades intencionais que compõem o campo dos 40% que estão sob a responsabilidade de cada um. As atividades são: expressar gratidão, cultivar o otimismo, evitar comparações sociais, praticar gestos de cortesia, cultivar relações sociais, desenvolver estratégias de superação, aprender a perdoar, aumentar as experiências

de *flow* (experiência subjetiva ótima), saborear as alegrias da vida, praticar a religião/espiritualidade e cuidar do corpo, conforme demonstra o Gráfico 5.

Gráfico 5 – Elementos que determinam a felicidade

Fonte: o autor, com base em: Lyubomirsky (2008).

Conforme podemos perceber, existe uma tentativa de explicar de forma quantitativa como proceder para alcançar a felicidade. Quanto ao fator genético, as mais recentes pesquisas sugerem ter identificado um gene responsável pela felicidade (De Neve, 2011; Cesarini et al., 2016); o desejo por manipulá-lo é apenas uma questão de tempo. Sobre as atividades intencionais, recentes estudos já possuem demonstrações de que as práticas regulares de algumas atividades podem modificar as estruturas cognitivas humanas, tais como atividades físicas, prática de meditação (Hölzel et al., 2011; Desbordes et al., 2012), expressão de gratidão (Emmons, 2007) e a criação de objetivos (Lyubomirsky, 2008).

Por essa perspectiva de busca e treinamento, a felicidade pode ser entendida como algo a ser aprendido e conquistado por meio do desenvolvimento psicológico (Ryff & Keyes, 1995; Csikszentmihalyi, 1992, 1999). Em nossa opinião, embora existam estudos que comprovem a tríade fator genético, circunstâncias e atividades intencionais, elencada por Lyubomirsky et al. (2005), parece-nos audacioso demais

prever a percentagem de sua influência de forma tão precisa, objetiva, categórica e homogeneizadora.

Obviamente, os estudos psicométricos em felicidade são respaldados por teorias psicológicas e essa forma estatística de se fazer pesquisa, que possui forte influência do behaviorismo estadunidense, cresceu muito nos últimos anos, respondendo atualmente por grande parte dos artigos científicos publicados em Psicologia sobre felicidade. Esse método atrai seus adeptos e também seus críticos. Entretanto, longe de fazer coro com um desses grupos, nosso objetivo é estudar a felicidade de forma complexa, por entendermos que esse método é válido e possui excelentes contribuições no campo da Psicologia, mas não deve ser a única forma.

Estudar os aspectos psicológicos de forma objetiva e quantitativa é legítimo e necessário, mas não pode ser uma forma exclusiva de se fazer ciência. Do contrário, corremos o risco de, ao longo de uma pesquisa, negligenciar detalhes que podem nos levar a avaliar parcialmente o que se pretende verificar e, conseqüentemente, emitir uma interpretação incompleta. Principalmente em se tratando de temática tão controversa como o conceito de felicidade.

Por isso, deixando claro uma vez mais que toda cultura possui sua própria concepção de felicidade, prosseguiremos para a abordagem na qual se fundamenta este trabalho.

2.8 Uma outra forma (antiga) de pensar felicidade

Uma das maiores controvérsias em pesquisas sobre o bem-estar é a definição, investigação e tradução da própria palavra “felicidade” (Delle Fave et al., 2016). Justamente pelo fato de o termo sofrer influências culturais e não possuir significado homogêneo em diferentes idiomas, conforme elucidado anteriormente.

Mas isso não é uma questão de mera tradução, mas sim de modelamento do significado das palavras através da cultura. Vejamos, por exemplo, em inglês: *Happiness: the feeling of being pleased or happy*³. Felicidade nessa tradução significa a sensação de estar satisfeito, contente. Mas o idioma inglês possui uma origem germânica e o termo *happ* está associado a destino ou sorte. O que aconteceu foi a palavra naquele idioma ter seu significado alterado gradualmente ao longo do tempo,

---

³ Tradução disponível em: <<http://dictionary.cambridge.org/pt/>>.

saindo da ideia de destino para um estado interno positivo associado a conquistas e realizações, principalmente no contexto protestante americano (Delle Fave et al., 2016).

Já nas línguas neolatinas, a origem está em *felicitas*. De raiz indo-europeia *fe*, que se refere a crescimento, reporta à ideia de desenvolvimento, em vez da de conquista e produtividade à qual é associada (Delle Fave, Wissing, Brdar, Vella-Brodrick, & Freire, 2013). Para Delle Fave et al. (2013), a cultura exerce papel importante no significado que as palavras possuem em suas respectivas traduções, fortalecendo dessa forma a importância do contexto no qual o termo está inserido. Ao considerar a dimensão cultural, Delle Fave et al. (2016) utilizam como um de seus principais argumentos os estudos de Hofstede⁴ (1980) sobre os contextos sociais de individualismo e coletivismo, bem como seus impactos nas respostas fornecidas pelas pessoas em pesquisa.

A partir dessa e de outras perspectivas, recente estudo internacional (Delle Fave et al., 2016) sobre felicidade e elementos significativos envolvendo 2.799 indivíduos de 12 países (Argentina, Brasil, Croácia, Hungria, Índia, Itália, México, Nova Zelândia, Noruega, Portugal, África do Sul e Estados Unidos) obteve resultados para além dos preconizados pela teoria do Bem-Estar Subjetivo⁵. O instrumento utilizado possui perguntas abertas e fechadas, e amplia o debate sobre felicidade. Abordarmos em capítulo à frente as especificidades desse instrumento; o importante neste momento é ressaltar algumas informações que ele fornece.

Respeitando as definições existentes nas respectivas culturas no que tange ao significado do termo “felicidade”, os participantes foram convidados a responder com suas próprias palavras a pergunta aberta: o que é felicidade? Após passarem por procedimento próprio de codificação (Delle Fave et al., 2011, 2016), as respostas foram identificadas e agrupadas nas seguintes categorias gerais: Trabalho, Família, Padrão de Vida, Relações Interpessoais, Saúde, Lazer, Espiritualidade/Religião, questões de Sociedade e Comunidade, Educação e Definições Psicológicas.

---

⁴ Embora não aprofundemos tal teoria neste trabalho, cabe ressaltar em linhas gerais que se trata de um estudo que identifica a natureza das relações que o indivíduo mantém com o grupo. Essas relações são caracterizadas pelo individualismo, quando existe prevalência do interesse individual sobre o grupal, levando as pessoas a se preocuparem apenas consigo, ou pelo coletivismo, marcado pela sobreposição dos interesses do grupo aos do indivíduo.

⁵ O instrumento mais utilizado para avaliar felicidade entendendo-a como bem-estar subjetivo é o Satisfaction With Life Scale (SWLS).

Essa identificação das categorias foi orientada pela linha de pesquisa de estudos de qualidade de vida, enfocando uma variedade de domínios contextuais-sociais e psicológicos (Whoqol Group, 2004), cujos níveis de qualidade percebidos são analisados em comunidades e populações.

Os resultados demonstraram que a definição sobre felicidade está associada a fatores psicológicos (42% das respostas). Em segundo lugar ficaram as definições de felicidade associadas à família, com quase 16% das respostas; em terceiro, relacionamentos, com 13%. As outras categorias receberam pouca associação à definição de felicidade, conforme pode ser percebido no Gráfico 6.

Gráfico 6 – Definição de felicidade: distribuição percentual das respostas entre as categorias

Fonte: Delle Fave et al. (2016).

De acordo com esses resultados, a felicidade é definida em grande parte por um julgamento individual associado a uma percepção de estado ou comportamento psicológico, mas também pode estar associada a fatores de contexto. Assim, 42% das respostas definem felicidade como aspectos psicológicos e 58% correspondem à soma de todas as outras respostas, que incluem fatores de contexto.

Isso significa que felicidade pode ser definida tanto de forma individual como influenciada pelo contexto no qual a pessoa está inserida. Conforme os autores da

pesquisa, essas categorias podem mudar de ordem de importância de acordo com o país observado (Delle Fave et al., 2016).

Outra percepção, ainda segundo esse estudo transcultural, diz respeito às subcategorias dimensionadas na categoria Definições Psicológicas. No intuito de identificar quais os tipos de conceitos, sentimentos, ações ou estados psicológicos apareceram com mais frequência dentro dessa categoria, os pesquisadores, ao analisarem todas as respostas, agruparam-nas em 13 subcategorias: harmonia/equilíbrio, satisfação, emoções positivas, estados positivos, otimismo, significado, ausência de emoções negativas, consciência, autonomia, engajamento, maestria, *purpose*⁶, autorrealização.

Os resultados destacaram três subcategorias: harmonia/equilíbrio, com 29%, satisfação, com 16,5%, e emoções positivas, com quase 14% das respostas, conforme demonstra o Gráfico 7.

Gráfico 7 – Definição psicológica: distribuição percentual das respostas entre as subcategorias

Fonte: Delle Fave et al. (2016).

⁶ Optamos por usar a palavra em inglês porque sua tradução para o português não compreende corretamente seu significado. O conceito que mais se aproxima dessa definição em nosso idioma é projeto de vida. Ver Damon (2009).

Segundo esse resultado, entre as definições psicológicas de felicidade o conceito de harmonia e equilíbrio foi o mais frequente nas respostas de diferentes pessoas, em distintos idiomas, países e culturas. Isso evidencia que a felicidade, enquanto a busca por harmonia e equilíbrio presente na cultura grega, continua ecoando na humanidade. Mas, talvez essa busca por harmonia e equilíbrio esteja sendo suprimida por vários conceitos que polarizam o estudo sobre felicidade, em vez de esclarecer e contribuir para a felicidade das pessoas.

Neste sentido, compreendemos que felicidade transcende uma definição pronta e estruturada que se encaixa em todos os idiomas, povos e culturas, seja voltada para uma lógica de prazer ou de autorrealização. Tais conceitos, apesar de fazerem parte do processo, não conseguem resumir de forma exclusiva essa temática. Para nós, a felicidade demonstra possuir um elemento em comum em diversas definições para além da busca, salientando a necessidade de harmonia interna. A felicidade encontra-se no adequado equilíbrio entre o realizar de uma conquista e seu deleite, entre o prazer de uma atividade e seu descanso. Felicidade reside no equilíbrio da vida.

Este capítulo teve por objetivo descrever brevemente a busca da felicidade ao longo da História, citando as principais contribuições dos filósofos gregos que ensejam o debate atual na Psicologia, apresentar o viés econômico e indicadores de felicidade, bem como o paradoxo com os índices de tristeza, abordar a felicidade enquanto obsessão do século, o interesse de quantificação da felicidade por uma parte da Psicologia e a iniciativa de avaliar a felicidade de forma complexa, entendendo e respeitando a importância da cultura.

A partir do exposto, podemos perceber que avaliar a felicidade e as características que a facilitam tornou-se um dos novos desafios do século. O tema felicidade, embora seja genérico demais para atender tal proposta, foi um dos primeiros a serem lançados com a expectativa de um novo direcionamento de estudos do comportamento humano. Nesse cenário, surge um novo movimento de estudos psicológicos denominado Psicologia Positiva, com uma proposta de olhar o que há de bom e saudável no ser humano (Seligman, 2002). Essa nova abordagem, suas repercussões, contradições e relações com o tema da felicidade serão objeto de explanação do próximo capítulo.

3 UMA ABORDAGEM CHAMADA PSICOLOGIA POSITIVA

O interesse do ser humano por felicidade não é algo novo e, conforme discutimos no capítulo anterior, estende-se pelo curso da História com diversas explicações, tentativas de mensuração, teorias e contradições. A aspiração por uma vida melhor mantém-se presente e caminha a passos largos em plena velocidade, mesmo que o “destino” feliz ainda seja turvo. Diante dessa necessidade humana crescente por uma vida cada vez mais satisfatória, os avanços tecnológicos têm evoluído para atendê-la e, da mesma forma que novos sistemas de comunicação, produtos e aplicativos para *smartphones* estão revolucionando a sociedade, os cientistas têm-se dedicado à forma como as pessoas estão vivendo e em como contribuir para melhorar suas vidas, tornando-as mais felizes.

No campo da Psicologia, a História mostra que nem sempre foi assim. Durante muito tempo, grande parte dos estudos nessa área concentrou-se nos aspectos negativos ou não saudáveis do ser humano, tais como distúrbios, transtornos, psicoses e neuroses. Mas, aproximadamente nos últimos 20 anos, houve uma grande mudança de foco, um aumento exponencial das pesquisas e publicações sobre felicidade e os elementos que promovem sentido à vida. Um provável elemento catalisador para essa expansão de estudos foi o surgimento de uma nova perspectiva dentro da Psicologia que se dedica à investigação das características positivas, qualidades, aspectos saudáveis e em como contribuir para que as pessoas sejam felizes. Esse novo movimento científico é chamado de Psicologia Positiva.

Este capítulo tem o intuito de descrever essa recente abordagem – que foi inaugurada em ambiente norte-americano, mas rapidamente se expandiu pelo mundo – bem como a ampliação de seus estudos sobre felicidade para bem-estar. Com este fim, traremos alguns aspectos históricos da Psicologia e elementos centrais na origem da Psicologia Positiva, mencionando as teorias anteriores que também estudavam aspectos saudáveis do ser humano, mas que não receberam a devida atenção. Em seguida, apresentaremos a Psicologia Positiva no cenário brasileiro, os equívocos iniciais cometidos por essa nova proposta no afã de ser inovadora e as críticas que precisa considerar para amadurecer cientificamente. Posteriormente, descreveremos a origem do conceito de bem-estar, as teorias que mais se destacam dentro da Psicologia atualmente, a saber, Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico, seus principais pesquisadores e as correntes filosóficas nas quais se alicerçam.

3.1 Psicologia, um olhar de relance sobre suas raízes

O campo da Psicologia é permeado por contribuições advindas de diversas áreas de estudo e em diferentes momentos de sua história. Embora possua profundas raízes na filosofia pós-René Descartes (1596-1650), a Psicologia nasceu enquanto ciência moderna graças aos estudos de Wilhelm Wundt (1832-1920) e à inauguração do primeiro laboratório de Psicologia experimental, no ano de 1879. Essa dupla influência recebida em sua concepção promoveu diversas abordagens e formas de atuação profissional posteriores.

Uma das evidências dessa relação pode ser percebida na etimologia. O termo “psicologia” é a junção de duas palavras gregas, *psyché* (alma, mente) e *logos* (estudo, razão). Castro e Landeira-Fernandez (2011) lembram que os gregos não possuíam uma palavra específica para atividade mental e que *psyché* pode ser entendida tanto por alma como por mente. A palavra *logos*, que significava inicialmente palavra escrita ou falada, a partir de filósofos como Heráclito (535-475 a.C.) passou a ter uma conotação filosófica mais ampla, passando a ser compreendida como razão.

A partir destes conceitos, percebe-se a proposta da Psicologia de explicar/estudar o que acontece na mente, ainda que até meados do século passado fosse impossível estudar o que ocorre no cérebro⁷. A American Psychology Association (Associação Americana de Psicologia – APA) resume tal interesse na definição de Psicologia: o estudo da mente e do comportamento, que envolve desde as funções do cérebro até as ações, compreendendo o período desde o desenvolvimento da criança até a velhice. Embora esse conceito seja de fácil compreensão, o caminho trilhado por essa área de estudo não foi linear.

O regaste histórico feito por Gomes (2003) informa que, ao longo do século XIX, a autonomia da Psicologia ocorreu em ambiente de laboratório e pesquisa, com o objetivo de explicar a capacidade intelectual humana utilizando pesquisas da experiência imediata. Tais atividades ocorriam em ambiente acadêmico, sem haver preocupação com a aplicação direta de seus resultados e novos conhecimentos, embora houvesse demanda.

---

⁷ Período em que foi criada a máquina de ressonância magnética, entre as décadas de 1950 e 1970.

Juízes e médicos defrontavam-se com problemas decorrentes da delinquência e da criminalidade; e professores não sabiam o que fazer diante do fracasso escolar de crianças em fase de alfabetização. A mudança gradativa da orientação da pesquisa psicológica de estudos mentalistas e experimentais para estudos adaptativos e situacionais contribuiu para o surgimento de práticas psicológicas. *A doença mental não era um objeto de estudo dos primeiros psicólogos* [itálico do autor]. (GOMES, 2003)

O contexto das necessidades sociais no início do século XIX propiciou a aproximação entre os estudos psicológicos e os estudos médicos, que começou de forma inibida e aumentou com passar dos anos. Ao longo do tempo, essa proximidade com a Psiquiatria promoveu um grande interesse, por parte dos psicólogos, na atuação com psicoterapia e psicanálise. O reflexo disso foi percebido com o afastamento entre pesquisa e prática no campo da Psicologia (Gomes, 2003).

Já no início do século XX, a psicologia acadêmica dedicou-se a identificar o objeto de seu estudo, diferenciando-se de outras áreas de conhecimento. Nas décadas seguintes, surgiram inúmeras teorias psicológicas que visavam a explicar os processos psicológicos. O intuito era direcionar uma atuação que pudesse promover e favorecer a saúde do ser humano, ainda que o conceito de saúde estivesse alicerçado apenas à ausência de doença ou à diminuição de sintomas. Seja pela identificação de traços de personalidade, tipos de inteligência, ressignificação de eventos, superação de traumas, alívio emocional ou equilíbrio psíquico, a Psicologia traz em sua história um olhar para além do sintoma físico, um olhar que respeita a subjetividade.

No intento de estudar o comportamento humano e suas faculdades mentais, a Psicologia, assim como as outras áreas de conhecimento, sempre esteve sujeita aos eventos do curso da História da humanidade. Por contingência da transversalidade de grandes acontecimentos tais como crises, guerras e globalização, suas pesquisas sofreram grave impacto e, por muitos anos, eventuais desvios em sua rota de estudos sobre saúde priorizaram majoritariamente os aspectos negativos.

Isso fica evidente quando observamos as décadas de estudos em Psicologia Social sobre o comportamento humano, partindo da ênfase no aspecto negativo, somado ao fascínio por achados científicos.

3.2 A origem da Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva surge como um movimento de pesquisa que se dispõe a estudar a parte esquecida da Psicologia, ou seja, aquilo que existe de saudável no ser humano. Inaugurada nos Estados Unidos em 2000, ela se expandiu rapidamente para outros países e continentes, devido a dois fatores: por ser a primeira abordagem da Psicologia nascida em um mundo já globalizado e porque a edição da revista científica que inaugurou o movimento foi composta por vários pesquisadores, oriundos de diferentes países.

Mas, para entendermos por que esse movimento nasceu em solo estadunidense, é necessário dar um pequeno passo atrás na história da Psicologia naquele país, pois algumas informações contribuíram previamente para a construção desse cenário propício de avaliação das características positivas do ser humano.

Ao final do século XIX, era mais fácil para um estadunidense estudar na Alemanha do que em seu próprio país (Gomes, 2003). Essas condições permitiram que muitos estadunidenses realizassem o doutorado sob o acompanhamento dos fundadores dessa nova ciência chamada Psicologia e retornassem a seu país prontos para estabelecer ou assumir laboratórios de Psicologia nas universidades. Outro fator que favoreceu o desenvolvimento da Psicologia nos Estados Unidos, principalmente a experimental, foi a sucessão de guerras ocorridas no continente europeu na primeira metade do século XX, o que ocasionou a migração de muitos cientistas para a América, principalmente de origem judaica.

Não obstante a alta formação de diversos profissionais e a migração de tantos outros, a profissão de psicólogo ainda era restrita nos Estados Unidos e muitos de seus profissionais eram acadêmicos com foco nas leis básicas da aprendizagem, motivação e percepção. Segundo Seligman (2002), tais profissionais dedicavam-se à ciência “pura” da investigação, em detrimento da aplicabilidade do conhecimento produzido. Ainda segundo o autor, o psicólogo da época, quer fosse um profissional acadêmico ou não, possuía três missões: curar as doenças mentais; tornar a vida das pessoas mais feliz, mais produtiva e mais plena; e identificar e apoiar jovens excepcionalmente talentosos.

Após a Segunda Guerra Mundial, dois eventos concorreram para a perda de foco da Psicologia em suas missões iniciais. O primeiro foi a criação da Veterans

Administration (Administração para Veteranos de Guerra) em 1946, que propunha o tratamento dos veteranos de guerra com problemas psicológicos como um de seus principais objetivos. Seligman (2002) afirma que, para isso, uma enorme quantidade de psicólogos receberam bolsas de treinamento em nível de pós-graduação e se uniram a psiquiatras para a prescrição de terapias. Além dos resultados obtidos pelos pacientes com o tratamento fornecido por esses profissionais, outra consequência foi a forma como a Psicologia passou a ser caracterizada socialmente.

A psicologia passa a ser praticamente um sinônimo de *tratamento de doença mental*. Sua missão de fazer a vida das pessoas comuns mais produtiva e plena fica em segundo plano em relação à cura de desordens e às tentativas de identificar e apoiar gênios praticamente abandonados [itálico do autor]. (SELIGMAN, 2002, p. 43)

O segundo evento foi a criação, pelo Congresso dos Estados Unidos, em 1947, do National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Saúde Mental – NIMH), e a decorrente concessão de grande quantidade de bolsas para psicólogos acadêmicos. Se, por um lado, boa parte dos psicólogos percebeu que poderia desenvolver-se profissionalmente tratando de doenças, por outro lado, os psicólogos profissionais da área acadêmica descobriram que poderiam receber financiamento público ou de grandes instituições privadas para realizar pesquisas sobre doenças mentais.

Os bons resultados de tais eventos foram os avanços significativos na compreensão e no tratamento de doenças e transtornos. Para Seligman (1994), pelo menos 14 distúrbios psicológicos tidos anteriormente como não tratáveis, tais como depressão, síndrome do pânico e transtorno obsessivo compulsivo, renderam-se à ciência e agora podem ser curados ou consideravelmente aliviados. Ainda segundo o autor, hoje é possível diagnosticar e medir com rigor conceitos de esquizofrenia, depressão e alcoolismo, além de acompanhar seu desenvolvimento pela vida toda, graças às pesquisas e aos programas patrocinados pelo NIMH. Talvez o mais impressionante dessas consequências seja perceber que milhões de pessoas tiveram seus problemas e sofrimentos aliviados e tratados por psicólogos.

Os benefícios adquiridos a partir destes dois eventos são inegáveis e ainda repercutem nos tratamentos atuais; entretanto, segundo Seligman (1998), o lado negativo do enfoque na cura de doenças mentais foi a negligência com as duas

outras missões da Psicologia – melhorar a vida das pessoas e estimular os indivíduos superdotados –, que foram relegadas ao esquecimento. O estudo da mente desviou seu foco, atendo-se aos danos e fraquezas mais do que às qualidades e virtudes humanas. “Tratar não significa apenas consertar o que está com defeito, mas também cultivar o que temos de melhor” (Seligman, 1998). Isso nos remete à discussão sobre hedonia e eudaimonia, trazida de forma dicotômica ao campo da ciência nascente. Mas voltaremos a isso adiante.

A partir dessa percepção, Martin Seligman, que havia sido eleito presidente da APA em 1998, empenhou esforços para reunir profissionais que se coadunassem com esse pensamento. No início daquele ano, ao se reunirem com suas famílias em Yucatán, três profissionais deram origem à Psicologia Positiva como movimento científico: o próprio Seligman, pesquisador reconhecido por seus estudos sobre depressão, formado em Filosofia pela Universidade de Princeton e doutor em Psicologia pela Universidade da Pensilvânia, onde leciona desde 1976; Raymond D. Fowler, reconhecido por seu trabalho na área de avaliação de personalidade no início da década de 1960, PhD em Psicologia com especialização em Psicologia clínica pela Universidade da Pensilvânia, presidente da APA em 1988 e falecido em março de 2015; e Mihaly Csikszentmihalyi, atual professor de Psicologia e Gestão da Universidade de Claremont. Húngaro radicado Estados Unidos, ficou fascinado pela Psicologia após conhecer os estudos de Carl Jung na Suíça. Aceito na Universidade de Chicago na década de 1950, mudou-se para a América, realizou sua graduação e adquiriu seu PhD em Desenvolvimento Humano. Lecionou nessa instituição por 30 anos e desenvolveu vários estudos e pesquisas que forneceram o alicerce da construção do conceito de *flow*, que, embora não possua um termo adequado em português, pode ser entendido como experiência subjetiva ótima.

Ao final desse encontro no México, os três pesquisadores formularam um plano com conteúdo, método e infraestrutura, estabelecendo três pilares que sustentariam essa nova proposta científica. Os acontecimentos posteriores quanto ao movimento da Psicologia Positiva – incorporação de novos profissionais (Ed Diener, George Vaillant, Christopher Peterson, Kathleen Hall, Barbara Fredrickson, entre outros), pronunciamentos e publicações sistemáticas de artigos em revistas especializadas sobre a necessidade de mudança no foco das contribuições da

Psicologia (periódicos da APA Monitor), recebimento de verba para financiamento de bolsas e estudos da Fundação John Templeton – foram desdobramentos desse encontro inicial.

O marco inaugural da Psicologia Positiva foi, sem dúvida, sua primeira publicação científica em janeiro de 2000, na virada do milênio. Foi uma edição especial do periódico *American Psychologist* com o tema “Felicidade, excelência e funcionamento humano ótimo”, com introdução escrita por Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi e 15 artigos assinados por diferentes e renomados pesquisadores internacionais. Essa edição marcou a entrada da Psicologia em um novo momento, construindo o corpo teórico inicial da Psicologia Positiva, fundamentado em três pilares, como já mencionado.

O primeiro pilar é o estudo da experiência positiva em si, uma tentativa de responder ao seguinte questionamento: o que faz um momento “melhor” do que o outro? Para autores como Kahneman (1999), seria a qualidade hedônica de uma experiência vigente; para Diener (2000), o bem-estar subjetivo; Massimini e Delle Fave (2000), a experiência ótima; Peterson (2000), o otimismo; para Myers (2000), a resposta estaria na felicidade. Ainda sobre a experiência positiva e seu questionamento, Ryan e Deci (2000) expandiram o estudo sobre autodeterminação e a relação com o bem-estar, enquanto Taylor, Kemeny, Reed, Bower e Gruenewald (2000) atentaram para as relações entre emoções positivas e saúde física. Tais estudos tinham por objetivo investigar tanto o que importa para os momentos de felicidade quanto o que distingue as pessoas felizes das infelizes.

O segundo pilar é o estudo da personalidade positiva. O elemento comum das abordagens neste tópico é a percepção dos seres humanos enquanto auto-organizados, auto-orientados e adaptáveis. Ryan e Deci (2000) concentraram-se na autodeterminação, Batles e Staudinger (2000), na sabedoria e Vailant (2000), nas defesas maduras. Lubinski e Benbow (2000), Simonton (2000), Winner (2000) e Larson (2000) enfocaram o desempenho excepcional, a alta performance, como, por exemplo, a criatividade e os talentos. Alguns destes estudos adotam uma perspectiva desenvolvimentista em que as forças individuais progridem ao longo da vida toda.

O terceiro pilar é o estudo das instituições positivas, partindo do princípio de que todas as pessoas estão imersas em um contexto social, em estruturas que

transcendem o indivíduo (família, comunidades, educação e redes de segurança econômica). Sobre os estudos que compõem este tópico, enquanto Buss (2000), Massimini e Delle Fave (2000) investigam o meio evolutivo que molda a experiência humana positiva e Myers (2000) descreve as contribuições das relações sociais para a felicidade, Schwartz (2000) reflete sobre as normas culturais e sua necessidade para aliviar as pessoas em suas escolhas, o que ele chama de “tirania da liberdade”, Larson (2000) salienta a importância do trabalho voluntário no desenvolvimento dos jovens e Winner (2000) aborda alguns apontamentos sobre os efeitos do desenvolvimento dos superdotados nas famílias.

De acordo com Balancho (2013), a Psicologia Positiva surge com o objetivo de potencializar a saúde, o equilíbrio e o bem-estar das populações, justamente a lacuna científica deixada pela Psicologia enquanto se posicionava no estudo das doenças. Para Seligman e Csikszentmihaly (2000), é o estudo de sentimentos, emoções, instituições e comportamentos positivos cujo objetivo final é a felicidade humana. Sheldon e King (2001) entendem que a Psicologia Positiva é simplesmente o estudo científico das forças e virtudes humanas. Segundo Snyder e Lopez (2009), essa nova abordagem refere-se a um enfoque científico sobre as descobertas das qualidades humanas, bem como sua aplicação e a promoção de seu funcionamento positivo. Conforme Paludo e Koller (2007), trata-se da concentração dos interesses sobre os aspectos positivos e salutogênicos de indivíduos, grupos e instituições.

Na perspectiva de Seibel, Poletto e Koller (2016), uma das maiores contribuições da Psicologia Positiva é o reconhecimento das limitações do indivíduo, mas orientada ao inerente potencial da condição humana, ou ainda, a metáfora: um indivíduo com uma fratura não se resume à sua lesão, ele possui um corpo saudável e pronto para buscar ajuda quando necessário. Embora possua diferentes definições, a Psicologia Positiva mantém seu elemento central: o olhar para aquilo que há de bom no ser humano.

Por conta dessa proposta e movimento mundial com foco diferenciado, ao longo das últimas décadas a Psicologia apresentou pequenos sinais, ainda que tímidos, sobre a dimensão saudável e positiva do ser humano. Seibel et al. (2016) ressaltam as influências desse novo olhar em diversas áreas, como, por exemplo na psicologia comunitária, com a mudança de foco ao estudar as consequências

da pobreza e da exclusão social para a resiliência e entendimentos dos fatores de risco e de proteção. Na psicologia clínica, o crescente aprofundamento na identificação dos fatores positivos, bem-estar e qualidade de vida do sujeito, em detrimento do modelo médico. Na psicologia organizacional, o foco nas qualidades, habilidades e potenciais dos indivíduos para um adequado ambiente de trabalho, com relações interpessoais ajustadas, planejamento de carreira, orientação profissional e políticas de recursos humanos centradas na qualidade de vida no trabalho e no bem-estar dos funcionários.

Em nossa perspectiva, a Psicologia Positiva define-se como a reunião de estudos que contemplam aspectos saudáveis do ser humano. Acreditamos que tal movimento científico ainda não criou nada próprio, tendo apenas reunido teorias e estudos que abordam características e potencialidades humanas já existentes, bem como pesquisadores que se dedicavam a essa temática há anos, e juntado tudo isso sob a “etiqueta” Psicologia Positiva.

Talvez o nome “Psicologia do Bem-Estar” fosse mais apropriado para esse movimento de resgate científico, pois assim, além de ampliarmos o debate sobre felicidade e bem-estar no indivíduo e na coletividade, evitaríamos o entendimento errôneo da existência de uma psicologia positiva em contraposição a uma psicologia “negativa”. Entretanto, nosso objetivo não é criar um novo rótulo ou subcampo dentro da Psicologia; por isso, feita esta ressalva, continuemos a explorar os estudos dessa nova abordagem.

Quase duas décadas após seu surgimento, essa recente área possui muito desafios quando comparada com alguns temas muito tradicionais dentro da Psicologia. Por meio de uma pesquisa no banco de dados PsycInfo, é evidente a discrepância entre publicações nos últimos 15 anos contendo os termos “psicologia positiva” e “depressão”, um dos temas mais recorrentes no campo da Psicologia: são 4.473 publicações científicas diante de 174.080, respectivamente (ver Gráfico 8).

Gráfico 8 – Publicações com os temas Psicologia Positiva e depressão – 2000 e 2015

Fonte: PsycInfo (2016).⁸

O histórico da ênfase da Psicologia nos aspectos negativos e doentes do ser humano pode ser percebido no gráfico anterior. Embora tais dados revelem um distanciamento expressivo de produção científica entre os temas psicologia positiva e depressão, é possível perceber que existe um aumento gradativo das produções em Psicologia Positiva no período.

Segundo busca na base de dados PsycInfo, a partir do ano 2000 houve um aumento gradativo de publicações científicas que passaram a utilizar o termo “psicologia positiva”. Começando com 12 publicações no ano 2000, passou para 563 trabalhos contabilizados no ano de 2015, conforme mostra o Gráfico 9, a seguir.

⁸ Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/search>>. Consultado em out. 2016.

Gráfico 9 – Publicações de Psicologia Positiva entre 2000 e 2015

Fonte: PsycInfo (2016).⁹

Conforme pode ser percebido, o termo “psicologia positiva” começou a ser considerado com mais frequência nas publicações de trabalhos no campo da Psicologia a partir dos anos 2000. Mas, seria a Psicologia Positiva o “marco zero” no que tange aos estudos dos aspectos saudáveis do ser humano? Conforme veremos a seguir, a resposta é não, pois nem todo estudo sobre aspectos saudáveis, felicidade e bem-estar levam necessariamente em seu título o rótulo “psicologia positiva”.

3.3 Uma nova abordagem ou um resgate de estudos anteriores?

A Psicologia Positiva é apenas uma mudança de foco, saindo dos estudos de algumas das piores coisas da vida para o estudo do que faz a vida valer a pena (Seligman, 2002). Apesar de ser aceitável o entendimento sobre a inclinação da Psicologia ao longo dos anos em estudar os aspectos negativos e doentios, não parece razoável dizer que ela se dedicou apenas a estes aspectos. Não se pode deixar de reconhecer os trabalhos pioneiros sobre desenvolvimento saudável, como

⁹ Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/search>>. Consultado em out. 2016.

a pesquisa longitudinal com indivíduos superdotados de Terman (1925, 1939 e 1954), o estudo sobre fatores psicológicos e felicidade no casamento (Terman, Bittenwieser, Ferguson, Johnson, & Wilson, 1938), os escritos de Watson (1928) sobre cuidados psicológicos na infância e o trabalho de Jung (1933) sobre a busca do significado da vida.

Hutz (2016) lembra, ainda, que os principais construtos da Psicologia Positiva, assim como seus instrumentos de avaliação, são anteriores à sua inauguração. Entre eles, destacam-se os estudos sobre autoestima de Rosenberg (1965), os de resiliência (Werner & Smith, 1982), satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), otimismo (Scheier & Carver, 1985), de esperança com Staats (1989), os novos estudos de Snyder et al. (1991) e as pesquisas sobre afetos positivos e negativos realizadas por Watson e Clark (1994).

Algumas abordagens procuraram também, ao longo do tempo, compreender os aspectos saudáveis do ser humano. Para Larson (2000), a Psicologia do Desenvolvimento não negligenciou a parte positiva justamente pelo estudo do desenvolvimento tratar de amadurecimento e aumento de competências. Não obstante exista uma boa área de estudos sobre o quão motivados, interessados e socialmente competentes os adolescentes se tornam, ainda predominam os estudos e programas sobre o que há de errado com eles. Prova disso são as inúmeras iniciativas sobre uso de drogas, suicídio e gravidez na adolescência frente à ausência de propostas que promovam um desenvolvimento positivo (Larson, 2000).

Não podemos deixar de mencionar também William Damon e seus estudos sobre *purpose*¹⁰ na Universidade de Standford, com jovens. Para o autor, que é uma das maiores referências da Psicologia do Desenvolvimento, a satisfação com a vida está intimamente ligada à construção e caminhada em direção aos objetivos traçados pela própria pessoa (Colby & Damon, 1992; Damon, 2009).

Ainda sobre os estudos dos aspectos saudáveis do ser humano dentro da Psicologia do Desenvolvimento, é possível encontrar a perspectiva teórico-metodológica da abordagem ecológica do desenvolvimento humano. Proposta inicialmente por Urie Bronfenbrenner no final da década de 1970, foi reformulada em Bronfenbrenner e Morris (1998) e passou a se chamar “Modelo Bioecológico”. Essa teoria propõe a análise de um fenômeno ou mesmo o estudo do desenvolvimento

---

¹⁰ *Purpose* foi traduzido para o português como projeto de vida. Ver Damon (2009).

humano por meio da interação de quatro eixos inter-relacionados: o processo, a pessoa, o contexto e o tempo, propiciando uma investigação que considera os indivíduos, os ambientes e suas interações. Para Paludo e Koller (2007), tanto a Psicologia Positiva quanto o Modelo Bioecológico apresentam propostas que possibilitam a percepção do potencial humano como um ser capaz de atingir um desenvolvimento saudável.

Outra concepção anterior à Psicologia Positiva, que retrata a importância dos fatores de proteção alinhados à perspectiva saudável do ser humano e que confrontou o paradigma de doença existente de sua época, foi a salutogênese, proposta por Aaron Antonovsky, sociólogo estadunidense, que se mudou para Israel e optou por lá residir e trabalhar. A palavra salutogênese vem do latim: *salus* = saúde; e do grego: *genesis* = origem, e foi cunhada por Antonovsky (1979) em seu livro *Saúde, estresse e coping*, para designar a procura das razões que levam alguém a estar saudável. O autor afirma que a saúde e a doença devem ser vistas não de forma dicotômica, binária, mas sim como um *continuum* que se estende de um ponto ao outro. Na perspectiva de Joseph e Sagy (2016), o conceito salutogênico teve pouca atenção na literatura da Psicologia por ter nascido na sociologia médica e por não ter sido amplamente recebido pelos psicólogos.

A Psicologia Humanista também figura enquanto teoria que não negligenciou as qualidades humanas; pelo contrário, possui a autorrealização e o desenvolvimento de uma personalidade saudável e criativa em seus pressupostos. Considerada como a “terceira onda” ou “terceira força” dentro da Psicologia, surgiu na década de 1960 nos Estados Unidos por intermédio de Abraham Maslow, e em seguida por Carl Rogers. Sua proposta surgiu em oposição às duas teorias predominantes da época: a psicanálise, muito influente na Europa, e o behaviorismo, prevalente na América.

Na perspectiva de Maslow, a psicanálise explicava o comportamento humano utilizando uma lente pessimista, por meio de impulsos egoístas, agressivos e sexuais reprimidos, conforme sustentava Sigmund Freud (Hoffman, 2004). Por outro lado, o behaviorismo, alicerçado nos trabalhos de Watson e Skinner sobre comportamento, explicava o ser humano de forma mecanizada e condicionada, sendo ele produto do meio em que vive, por meio de estímulos e respostas. Para Maslow, diante dessas duas concepções ainda faltava um olhar mais positivo da natureza humana.

Segundo Maslow (1954), a decadência dos sistemas de valores vividos pela sociedade estaria fundamentada em uma concepção errônea do ser humano e, por

mais paradoxal que pudesse parecer, grande número de psicólogos estaria trabalhando sobre a mesma lógica, uma visão negativa, pessimista e limitadora quanto ao potencial de cada um. Ainda segundo o autor, a Psicologia havia progredido consideravelmente nos estudos das deficiências e debilidades, mas pouco oferecia sobre virtudes e potencialidades humanas.

Durante os estudos sobre hierarquia das necessidades e autorrealização, ele oferece uma abordagem inovadora e otimista em seu livro *Motivation and personality* (Maslow, 1954), em que cunha o termo “psicologia positiva” quando intitula o último capítulo: “Toward a positive psychology”. A proposta do referido capítulo é evidenciar o equívoco promovido por muitos psicólogos ao partir de uma concepção pessimista na realização das pesquisas.

A ciência da psicologia tem sido mais bem-sucedida no lado negativo do que no lado positivo do ser humano; ela nos revelou muito sobre as deficiências do ser humano, suas doenças, seus pecados, mas muito pouco sobre suas potencialidades, suas virtudes, suas aspirações realizáveis ou seu funcionamento psicológico completo. É como se a psicologia tivesse voluntariamente se restringido a apenas metade da sua jurisdição legítima, e a metade mais escura e má. (MASLOW, 1954, p. 354, tradução nossa)

Apesar do compromisso de seus autores com essa nova visão, a Psicologia Humanista não conseguiu ser atrativa o bastante na época e, assim, promover dados empíricos que respaldassem suficientemente suas ideias (Paludo & Koller, 2007). Consequentemente, a ausência de rigor metodológico e a inconsistência dos resultados obtidos foram, segundo Seligman e Csikszentmihaly (2000), os fatores que enfraqueceram esse movimento teórico.

Esse seria o principal argumento para o distanciamento entre a Psicologia Positiva e a Psicologia Humanista: os modelos distintos de pesquisa. Enquanto a primeira adota rígidos objetivos psicométricos de avaliação e mensuração, a segunda utiliza padrões qualitativos, no intuito de aumentar as chances de acessar a pessoa de forma integral. Para Froh (2004), a Psicologia Positiva precisa “abraçar” sua história, pois deriva seus principais componentes dos estudos de Willian James e, posteriormente, Abraham Maslow. Ainda segundo o autor, se a Psicologia Positiva puder caminhar junto ao legado de estudos humanistas, a Psicologia como um todo poderá presenciar uma poderosa e influente “quarta força”.

No entanto, algo que acontece com recorrência na ciência é que, no excessivo desejo de apresentar uma proposta inovadora, relega-se ao anonimato ou à pouca

evidência os autores e estudos anteriores que respaldam a fundamentação da própria proposta inovadora. E a esse tipo de desprestígio, infelizmente, nenhum país ainda está imune.

3.4 A Psicologia Positiva no Brasil

No Brasil, o primeiro trabalho de que se tem registro publicado com o termo “psicologia positiva” data de 1982. Trata-se de um livro de Lúcia Maria Sálvia Coelho com o nome *Fundamentos epistemológicos de uma psicologia positiva* (Coelho, 1982). Apesar do uso do termo no título, o livro possui uma proposta apenas filosófica alicerçada em Comte-Sponville e distante da proposta da Psicologia Positiva.

O primeiro trabalho a ser considerado dentro de um viés salutogênico (Antonovsky, 1979) foi proposto por Claudio Hutz, Silvia Koller e Denise Bandeira em 1996, com o artigo “Resiliência e vulnerabilidade em crianças de situação de risco social”. Paludo e Koller (2007) lembram que os autores não relacionaram essa temática à Psicologia Positiva na época; apenas posteriormente, Yunes (2003), baseada nos estudos de Masten (2001), passa a defender a resiliência enquanto elemento importante dentro da Psicologia Positiva.

O primeiro livro acadêmico sobre Psicologia Positiva escrito por brasileiros foi organizado por Dell’Aglío, Koller e Yunes e lançado em 2006, sob o título *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco à proteção*. O livro foi resultado dos trabalhos desenvolvidos entre 2004 e 2006 pelos membros do Grupo de Trabalho e Desenvolvimento Humano em Situação de Risco Pessoal e Social, da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (Anpepp).

Ainda sobre a produção de trabalhos acadêmicos, o primeiro artigo sobre o tema foi escrito por Yunes (2003), da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com o título “Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família”. A primeira tese de doutorado contendo a expressão “psicologia positiva” no resumo foi de Giacomoni (2002), também da UFRGS, intitulada *Bem-estar subjetivo infantil: conceito de felicidade e construção de instrumentos para avaliação*. A primeira dissertação de mestrado contendo no título a expressão “psicologia positiva” foi de Scardua (2003), da Universidade São Paulo (USP), *Felicidade e individuação: um estudo exploratório do desenvolvimento adulto baseado na Psicologia Positiva e na teoria de Jung*. A primeira tese de doutorado contendo essa expressão no título foi A

felicidade revisitada: um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva, de Graziano (2005), também defendida na USP.

Posteriormente a essas publicações, alguns eventos consolidaram o movimento da Psicologia Positiva na América; entre eles, a criação da International Positive Psychology Association (Ippa) em 2007 (Seibel et al., 2016). Após essa inauguração, outras iniciativas tomaram fôlego, como a realização do Congresso Mundial sobre Psicologia Positiva, que teve suas primeiras edições na Filadélfia, Estados Unidos, em 2009 e 2011, respectivamente; a terceira em Los Angeles, em junho de 2013; a quarta, que ocorreu em Orlando, também nos Estados Unidos, em 2015; e a quinta edição do congresso, que ocorreu em Montreal, no Canadá, em 2017. Por serem eventos mundiais, foram sempre prestigiados por vários pesquisadores e trabalhos de diversos estados brasileiros.

Na Europa, o movimento da Psicologia Positiva ocorreu de forma diferente. Já em 2002, um grupo de pesquisadores europeus oriundos de 34 países com interesses científicos em comum fundou o European Network for Positive Psychology (Rede Europeia para a Psicologia Positiva – ENPP), cuja primeira atividade foi a organização do European Conference on Positive Psychology (Conferência Europeia de Psicologia Positiva – ECPP). A primeira ECPP ocorreu em 2002 em Winchester, no Reino Unido; a segunda, em 2004 na Verbania, Itália; a terceira, em 2006 em Braga, Portugal; a quarta, em 2008 em Opatowitz, Croácia; a quinta, em 2010 em Copenhague; Dinamarca; a sexta em 2012, em Moscou, Rússia; a sétima, em 2014 em Amsterdã, Holanda; e a oitava em 2016 no Vale do Luar, França.

No Brasil, esse movimento foi-se consolidando gradualmente. Em outubro de 2010, foi criada em São Paulo a Associação de Psicologia Positiva da América Latina (Appal) e, em 2012, o Grupo de Trabalho voltado para Psicologia Positiva e Criatividade. Este último começou efetivamente a se reunir em maio de 2014 na Anppep, tendo como marco o surgimento da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP-Positiva) e a realização do I Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva em outubro de 2014, em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Em julho de 2016, a Appal e a ABP-Positiva realizaram o II Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva, desta vez em São Paulo, capital.

Embora tais eventos contribuam para a divulgação de pesquisas e resultados obtidos em trabalhos realizados em todo Brasil, dando um pouco mais de visibilidade às pesquisas em um país com dimensões continentais, as produções acadêmicas

ainda necessitam mais investimentos. Isso fica evidente ao observar o quadro de produção de trabalhos científicos ao longo dos últimos anos. Em uma busca rápida no índice da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS-Psi) em julho de 2016, utilizando os mesmos termos de antes – “psicologia positiva” e “depressão” –, foram encontrados 46 artigos, cinco teses e dois livros, frente a 1.007 artigos, 282 teses e 70 livros, respectivamente (ver Gráfico 10).

Gráfico 10 – Publicações em Psicologia Positiva e depressão – BVS-Psi

Fonte: BVS-Psi (2016).¹¹

No intuito de demonstrar o gradual progresso das produções nacionais relacionadas à Psicologia Positiva, Reppold, Gurgel e Shiavon (2015) realizaram uma revisão sistemática da literatura envolvendo o tema. Para isso, consideraram o período de janeiro de 1980 até outubro de 2014, utilizando as bases de dados eletrônicas Medline (acessada pelo PubMed), Lilacs, PsycInfo, Scielo, Scopus, Banco de Teses da Capes, além de referências adicionais que constavam na lista de referências dos estudos incluídos.

De acordo com os critérios de inclusão e exclusão, foram considerados todos os estudos realizados no Brasil que tratavam sobre temas relacionados com

¹¹ Disponível em: <<http://www.bvs-psi.org.br/php/index.php>>. Consultado em: out. 2016.

construtos da Psicologia Positiva, que apresentavam definição clara do conceito, indicavam claramente o local de realização do estudo e contemplavam atributos dessa linha da Psicologia. Como resultado, foram encontradas 29 referências elegíveis, distribuídas em 16 artigos, 12 dissertações e uma tese. Segundo Reppold et al. (2015), essa área de estudo é promissora dentro da Psicologia, mas ainda carece de maiores investimentos e estudos nacionais.

Neste sentido, o investimento em estudos sobre os aspectos saudáveis do ser humano e suas potencialidades ainda é incipiente quando comparado a outros temas e abordagens psicológicas. No entanto, os novos estudos que desejam contemplar tais características humanas precisarão respeitar as críticas às quais a Psicologia Positiva está sujeita. Abordaremos este assunto no próximo tópico.

3.5 Os equívocos iniciais da Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é facilmente relacionada à ideia de busca pela felicidade. Esta associação deve-se a eventuais equívocos semânticos e às produções inicialmente propostas.

Em seguida à edição especial da *American Psychology* publicada no ano 2000, mencionada anteriormente, Martin Seligman (2002) lançou o livro *Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Com uma proposta não acadêmica, Seligman pretendia nessa obra promover a Psicologia Positiva, abrangendo o histórico dos psicólogos e suas pesquisas no pós-guerra, as reuniões que manteve com os pesquisadores antes da publicação de 2000, os *insights* iniciais para a criação dessa abordagem com os três pilares direcionadores de estudos e, principalmente, a difusão de sua teoria sobre a felicidade autêntica.

Sua teoria inicial concentra-se na ideia de que a felicidade poderia ser analisada a partir de três elementos diferentes: emoção positiva, engajamento e sentido. Na perspectiva do autor, esses três elementos seriam mais bem definidos e de fácil mensuração do que a felicidade, uma vez que a própria palavra “felicidade” é usada com exagero, esvaziando-se de sentido.

O primeiro elemento, a emoção positiva, refere-se àquilo que pode ser experimentado: prazer, entusiasmo, êxtase e outras sensações. Uma vida alicerçada nesse elemento pode ser percebida como uma “vida agradável”. O segundo elemento, o engajamento, refere-se à atitude de entrega a determinada atividade, uma postura

de extrema absorção naquilo que se propõe a realizar. Calcada nos princípios do *flow* de Csikszentmihalyi, o engajamento exige uma atenção concentrada que consome os recursos cognitivos e emocionais que formam os pensamentos e sentimentos. E o terceiro elemento, o sentido, caracteriza-se por pertencer e servir a algo que transcende a postura individual. Enquanto o primeiro e o segundo elementos visam a uma satisfação prioritariamente individual, o sentido aprimora a ideia de promover conhecimento, poder e bondade (Seligman, 2002).

Contudo, uma década depois Seligman (2011) admitiu que gostaria de ter colocado o título apenas como Psicologia Positiva, mas adotou a orientação da editora no uso da palavra “felicidade”, pois isso venderia mais livros. Após vários estudos, indagações e contestações por diversos pesquisadores, o autor reconheceu ter errado ao associar o tema da Psicologia Positiva à felicidade, mensurando-a por meio dos elementos de satisfação com a vida e estabelecendo enquanto objetivo da Psicologia Positiva o aumento dessa satisfação, cometendo, da mesma forma que outros autores, o equívoco do monismo, em que todas as motivações humanas se resumiriam a apenas uma.

Segundo Seligman (2011) em seu livro *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*, o verdadeiro tema da Psicologia Positiva é o bem-estar, e o principal critério para sua mensuração e seu objetivo é o florescimento. A partir dessa mudança, o foco de estudo passa ser o construto do bem-estar. Enquanto a teoria da felicidade autêntica dispunha-se a explicar algo – a felicidade –, reduzindo a Psicologia Positiva a único elemento, a nova teoria de Seligman, a teoria do bem-estar, envolve cinco elementos que as pessoas podem escolher para desenvolver, justamente por serem elementos independentes uns dos outros. Esses cinco elementos – emoções positivas (*positive emotions*), engajamento (*engagement*), relacionamentos positivos (*relationships*), sentido (*meaning*) e realização (*accomplishments*) – formam, em inglês, o acróstico Perma.

Nota-se que os elementos da teoria anterior permaneceram; os três elementos que continuaram a fazer parte foram as emoções positivas, o engajamento e o sentido. Foi incluído o elemento realização, que corresponde à busca por realização, sucesso, conquistas, objetivos, vitórias, em que a satisfação do indivíduo reside no prazer de sua realização ou conquista. E, por fim, relacionamentos positivos, que significa o

cultivo de bons relacionamentos, uma vez que eles possuem um potencial de elevação do bem-estar maior do que qualquer outro elemento (Seligman, 2011).

Na perspectiva do mesmo autor, o bem-estar seria uma teoria plural em seu método e substância, pois possui componentes subjetivos e objetivos, em que não seria suficiente apenas saber ou conhecer seus componentes, mas também como agir e vivenciar. O bem-estar seria uma combinação de sentir-se bem, engajado, com sentido, com bons relacionamentos e com realização.

A mudança do foco da Psicologia Positiva, evoluindo da felicidade para o bem-estar, favorece uma visão não reducionista sobre o bem viver, uma vez que parece anunciar a necessidade de outras esferas e instituições (governos, partidos políticos e políticas públicas) participarem desse debate mais complexo, pois a temática envolve muito mais do que definir o indivíduo como responsável único e exclusivo por sua felicidade (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller, & Santos, 2013). No entanto, as questões sobre a estruturação do bem-estar e da felicidade não podem encerrar-se de forma simplista; existem aspectos culturais e metodológicos que necessitam de maior clareza e negligenciar isso é atrair sobre si cada vez mais críticas de diversas ordens.

Entre os equívocos da Psicologia Positiva encontra-se não apenas sua mudança de foco, mas também a análise incorreta dos dados de pesquisa, generalizações superdimensionadas de resultados com base em atividades de autorrelato e pesquisas que contam principalmente com universitários como participantes. Isso pode ser percebido com o estudo proposto por Arnett (2008), ao verificar que muitas pesquisas psicológicas publicadas em importantes revistas científicas possuem em suas amostras apenas estadunidenses e, em sua grande maioria, estudantes. Ainda segundo o autor, os resultados advindos de tais pesquisas não representam a humanidade, pois isso é privilegiar o público estadunidense, que representa menos de 5% da população mundial, e negligenciar os outros 95%, com toda sua diversidade e pluralidade.

Ainda sobre a negligência da diversidade humana em pesquisas, segundo Henrich e Norenzayan (2010), os pesquisadores frequentemente publicam alegações amplas sobre psicologia humana e comportamento nos principais periódicos do mundo baseados em amostras “Weird” (que em inglês significa “estranho”). A definição Weird serve como acróstico para a classificação do público: *western* (ocidentais), *educated* (educados), *industrialized* (industrializados), *rich* (ricos) e

democratic (democráticos). Os autores da pesquisa ressaltam que os resultados desse público “estranho” são particularmente incomuns quando comparados com outras amostras em diversas culturas pelo mundo.

Não somente no que se refere às análises e ao público pesquisado, eventuais equívocos também se encontram no distanciamento e não reconhecimento de pesquisadores e obras anteriores ao seu surgimento (Froh, 2004); na falta de definição clara ou correta dos termos estudados, favorecendo generalizações inexplicáveis (Miller, 2008); e na ausência de consenso entre os pesquisadores sobre os construtos principais da área, como é o caso, por exemplo, do termo “felicidade” (Delle Fave et al., 2011).

Os renomados pesquisadores da área também vêm encontrando falhas e eventuais desvios na Psicologia Positiva. Profissionais como Kim Cameron, Mihaly Csikszentmihalyi, Jonathan Haidt, Barbara Fredrickson, Martin Seligman e Carmelo Vazquez encontraram críticas suficientes para se manifestarem publicamente no IV Congresso Mundial de Psicologia Positiva, realizado em 2015 nos Estados Unidos, expondo uma lista de críticas que carecem de atenção.

Os itens da lista abordam questões relacionadas a pesquisa, tais como: interpretação errada de resultados, generalizações com base em poucos estudos e o ignorar dos fenômenos inconscientes. Quanto às questões culturais e de valores, a Psicologia Positiva reforça que ainda é aplicável apenas em sistemas socioeconômicos e valores existentes no Ocidente, é centrada no individualismo, no capitalismo e em definições ocidentais de felicidade. Ainda segundo tais críticas, essa abordagem possui um viés de classe média e tende a ignorar minorias e grupos desfavorecidos, além de ser etnocêntrica e negligenciar questões culturais, sociais, econômicas e situacionais, sobrepondo o Ocidente ao restante do planeta. E, por fim, quanto às questões de atuação, as críticas baseiam-se na busca simplificada de felicidade, ignorando em grande parte as emoções negativas. Estas e outras críticas estão disponíveis e podem ser encontradas no site da Ippa¹². Promover pesquisas que tenham o cuidado de respeitar tais críticas legítimas pode ser um caminho que favoreça a robustez dos estudos saudáveis sobre o ser humano.

---

¹² Lista disponível no site: <<https://positivepsychologyprogram.com/critiques-criticisms-positive-psychology>>.

A partir desse esclarecimento histórico e conceitual sobre o surgimento dessa nova abordagem, bem como o estado da arte e o atual panorama quantitativo de estudos, podemos perceber o contínuo progresso da investigação sobre os aspectos saudáveis no ser humano. O movimento da Psicologia Positiva promoveu uma expansão em seu foco de estudo sobre a felicidade para o construto do bem-estar ao longo dos últimos anos, e essa mudança proporcionou outras discussões – e confusões – quanto a esse novo (antigo) termo.

3.6 O conceito de bem-estar

No horizonte das novas possibilidades advindas da mudança de foco da Psicologia Positiva, saindo de felicidade e migrando para bem-estar, faz-se necessária uma breve explicação acerca desse construto, desdobramentos teóricos e atuais consolidações no âmbito da Psicologia. O termo “bem-estar” apareceu originalmente ligado à área econômica e, ao ser incorporado, com o passar do tempo, pela área da Saúde, provocou interpretações diversas. Ainda hoje existe confusão e sobreposição de conceitos quando se trata do bem-estar, principalmente quando as teorias dentro da Psicologia atribuem adjetivos a esse conceito, tais como Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico, Bem-Estar Hedônico, Bem-Estar Eudaimônico.

Tais termos já foram apresentados anteriormente em um quadro, de forma didática; como não é nosso objetivo sermos repetitivos conceitualmente e muito menos permanecer no debate isolado dos conceitos presentes dentro do campo da Psicologia Positiva, abordaremos apenas o necessário sobre esses termos para darmos continuidade ao embasamento teórico sobre o qual se sustenta o presente projeto.

3.6.1 A origem do conceito de bem-estar

A expressão “bem-estar” possui heranças históricas distintas, bem como origem teórica diferenciada e imprecisa. O resgate histórico realizado por Galinha e Ribeiro (2005) demonstra que o termo possui sua raiz ideológica vinculada ao movimento iluminista do século XVIII, que defendia que o propósito da existência humana é a vida em si mesma, em vez do serviço ao rei ou a um ser divino.

Naquela época, a sociedade passou a ser vista como um meio de proporcionar a satisfação das necessidades para uma vida agradável a seus cidadãos. Assim, a felicidade e o desenvolvimento pessoal foram transformados em valores centrais. Um bom exemplo disso pode ser percebido na elaboração da Declaração de Independência dos Estados Unidos de 1776, ao afirmar que os três direitos inalienáveis de uma pessoa são: a vida, a liberdade e a busca pela felicidade.

No século XIX, a crença na vida em sociedade manifestou-se por intermédio dos princípios do utilitarismo, segundo os quais a melhor sociedade é a que proporciona felicidade para o maior número possível de pessoas (Veenhoven, 1996).

Já no século XX, esses mesmos princípios apareceram influenciando ideais na área da Economia e da Política, inspirando medidas sociais em larga escala e a criação do *welfare State*, o Estado de bem-estar¹³. Inicialmente, a ênfase ocorreu na alfabetização, controle de doenças e combate à pobreza, progredindo posteriormente em termos de ganhos financeiros e igualdade de rendimentos.

A partir da década de 1960, quando a maioria dos países ocidentais tinha um Estado de bem-estar, apareceu na agenda política a preocupação com os limites para o crescimento econômico, o que exigiu uma concepção de vida saudável para além de termos materiais. O resultado foi a introdução da expressão “qualidade de vida” nas pesquisas, servindo para demonstrar que há mais do que bem-estar material na existência humana (Veenhoven, 1996).

Ao longo da década de 1970, o desencanto com os critérios econômicos para a avaliação do bem-estar propiciou o nascimento dos indicadores sociais. A partir disso, diversas instituições internacionais, como OCDE, OMS, Organização Internacional do Trabalho (OIT), a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) e a Divisão de Estatística das Nações Unidas, centraram esforços no desenvolvimento conceitual e metodológico de indicadores não econômicos para a mensuração do bem-estar (Veenhoven, 1996).

Esse esforço é frequentemente referido como o “movimento de indicadores sociais” e seus resultados repercutem até os dias de hoje. Apesar de seu menosprezo ao longo da década de 1980, a área do bem-estar amadureceu cientificamente e suas publicações contribuíram para a promoção de novos eventos. Conferências,

---

¹³ “Estado de bem-estar” é um termo utilizado para designar uma política de Estado que garante padrões mínimos de educação, saúde, moradia, renda e segurança social aos cidadãos.

congressos, fóruns e associações foram organizados ao longo da década de 1990 no intento de consolidar e disseminar os estudos sobre bem-estar, cuja definição nas áreas econômicas e sociais aproxima-se do conceito de qualidade de vida.

No âmbito da Psicologia, o termo “bem-estar” é tratado como um construto e possui concepção distinta das áreas econômicas e sociais. O termo passou a receber mais atenção quando o movimento da Psicologia Positiva descreveu-o como um construto “guarda-chuva”, utilizado para abarcar os estudos sobre o funcionamento ótimo do ser humano (Seligman, 2011). A evolução dos estudos da Psicologia Positiva, que se deslocaram da felicidade e seguiram para o bem-estar, propiciou que duas teorias se consolidassem nos estudos sobre os aspectos saudáveis do ser humano.

A primeira é o Bem-Estar Subjetivo (Diener, 1984), assumida atualmente por diversos pesquisadores como o conceito de felicidade. A segunda é o Bem-Estar Psicológico, associada a uma percepção de autoaceitação e autorrealização para a felicidade (Ryff, 1989). Cabe ressaltar que as duas teorias são anteriores ao próprio nascimento da Psicologia Positiva, na virada do milênio, confirmando nossa opinião anterior sobre esse movimento. Tais conceitos possuem origens teóricas diferentes e necessitam de um olhar cauteloso; por isso, a seguir nos dedicaremos a entendê-los um pouco melhor.

3.7 O Bem-Estar Subjetivo

A partir da década de 1960, quando se buscavam indicadores de qualidade de vida para a realização de mudanças sociais e a implantação de políticas públicas, o conceito de Bem-Estar Subjetivo surgiu e se tornou um termo frequentemente utilizado. Em 1967, Wilson realizou a primeira revisão de estudos sobre o Bem-Estar Subjetivo, sob o título “Correlatos de felicidade declarada”. Seus dados trazem duas grandes conclusões, sendo que a primeira concerne aos atributos de uma pessoa feliz: “jovem, saudável, bem-educado, bem-remunerado, extrovertido, otimista, livre de preocupações, religioso, casado, com alta autoestima, com moral trabalhadora, com aspirações modestas, de qualquer sexo e inteligente” (Wilson, 1967, p. 294).

A segunda conclusão informa o pouco avanço teórico ocorrido nos estudos sobre a felicidade desde os tempos dos filósofos gregos até a publicação de seu trabalho (Wilson, 1967).

Foi a partir da década de 1970 que a felicidade passou a ser estudada de forma teórica e empírica, cientificamente chamada de Bem-Estar Subjetivo, recebendo maior dedicação por parte de diferentes cientistas sociais e do comportamento, que valorizavam a perspectiva individual e subjetiva sobre o bem-estar (Diener, 1984). Siqueira & Padovam (2008) ressaltam que os marcos da literatura sobre o tema ocorrem nos livros de Andrews e Withey (1976) e Campbell, Converse e Rodgers (1976), ao afirmarem que, apesar de as pessoas viverem em ambientes objetivamente definidos, é ao mundo subjetivamente definido que elas respondem.

Em 1973, o termo “felicidade” passou a ser indexado no *Psychological Abstracts*; o periódico *Social Indicators Research*, fundado em 1974, começou a publicar grande quantidade de artigos sobre Bem-Estar Subjetivo. Ed Diener, renomado psicólogo pesquisador do Bem-Estar Subjetivo, apontou, em seu extenso trabalho de 1984, mais de 700 estudos publicados sobre Bem-Estar Subjetivo desde a revisão de Wilson, em 1967. Esse trabalho de Diener (1984) é considerado um marco na tentativa de sistematizar os estudos que envolvem a temática do Bem-Estar Subjetivo (Machado & Bandeira, 2012).

Segundo Diener (1984), muitos filósofos e cientistas sociais dispuseram-se a definir felicidade e bem-estar e essas definições poderiam ser agrupadas em três categorias. A primeira define bem-estar como um critério externo, tal como a virtude ou a santidade a ser buscada. Aqui a felicidade é entendida como uma qualidade desejável e não como um estado subjetivo, como, por exemplo, a eudaimonia proposta por Aristóteles. A segunda categoria de definição corresponde aos estudos e investigações sobre o que leva as pessoas a avaliar suas vidas em termos positivos. Formulada por cientistas sociais, essa categoria tem sido chamada de “satisfação com a vida” e se baseia no padrão dos respondentes para determinar o que é uma vida feliz. A terceira categoria refere-se ao bem-estar enquanto predominância de afeto positivo sobre o negativo (Bradburn, 1969). Essa definição enfatiza a experiência emocional de satisfação ou prazer, pois indica o quanto uma pessoa está experimentando emoções positivas ou negativas durante um período específico da vida.

Partindo destas categorias, o conceito de Bem-Estar Subjetivo possuiria, então, três aspectos: o primeiro é a subjetividade, isto é, uma instância dentro da experiência individual de cada ser humano; o segundo baseia-se no entendimento de que o bem-estar não seria apenas a ausência de fatores negativos, mas necessariamente a

presença de fatores positivos; e o terceiro aspecto inclui uma avaliação global que a pessoa realiza sobre sua própria vida, não se limitando a um aspecto ou área (Diener, 1984).

Neste sentido, o bem-estar se define como uma avaliação subjetiva do mundo, envolvendo a experiência de prazer e satisfação com a vida (Diener, 1984, 2000). Isso acontece de forma individual e parte da premissa de que só o próprio indivíduo pode realizá-la, impossibilitando a observação ou julgamentos por terceiros. Para essa autoavaliação, cada indivíduo conta com seu conjunto de valores, emoções e experiências anteriores, que estão guardadas em pensamentos e sentimentos sobre sua existência, ou seja, uma concepção de vida organizada subjetivamente (Diener & Lucas, 2000).

Mais adiante em seus estudos, o próprio Diener passa a usar a expressão “bem-estar subjetivo” como sinônimo de felicidade (Snyder & Lopez, 2009), alicerçado em um conceito filosófico de hedonismo e preceitos da Psicologia Hedonista. Para Myers e Diener (1995), por meio da lógica hedônica de prazer e de gratificação imediata, o Bem-Estar Subjetivo favorece a presença de emoções positivas, a ausência de emoções negativas e a avaliação global de satisfação com a vida.

Filósofos e escritores teriam criado várias hipóteses sobre o que causa a felicidade, mas apenas algumas influências teriam sido testadas empiricamente (Diener, 1984). Concorda com isso Giacomoni (2002), ao lembrar que os principais modelos teóricos que se propõem a explicar o Bem-Estar Subjetivo são historicamente apresentados em dois grandes blocos opostos, denominados *bottom-up* e *top-down* (Brief, Butcher, George, & Link, 1993; Diener, 1984; Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995; Headey, Veenhoven, & Wearing, 1991).

As teorias de *bottom-up* pretendem identificar os fatores externos e situacionais explicativos que afetam a felicidade, tais como renda, gênero, raça, emprego, educação, religião, casamento e família, entre outros. Contudo, essas influências situacionais em geral teriam efeitos pequenos no Bem-Estar Subjetivo. Segundo Giacomoni (2002), as muitas pesquisas realizadas sobre essa influência demonstraram que todos os fatores demográficos reunidos exerceriam pouca contribuição na variância do Bem-Estar Subjetivo.

Se os fatores externos exercem pequenos efeitos sobre o Bem-Estar Subjetivo, seria necessária a investigação dos aspectos intrínsecos, as teorias *top-down*. De acordo com tais abordagens, as pessoas possuem uma predisposição a interpretar

eventos e experiências, tanto de forma positiva como negativa. A teoria *top-down* parte do princípio de que o indivíduo não apenas recebe e aceita um estímulo, mas julga e interpreta de acordo com suas crenças e valores, refutando, assim, a ideia do ser humano enquanto *tabula rasa* (Giacomoni, 2002).

Sobre o grupo *top-down*, cabe ainda ressaltar que três blocos de teorias compõem esta área de estudo dentro da Psicologia. O primeiro são as teorias de personalidade e seus diferentes estudos. O segundo diz respeito às teorias de discrepância, segundo as quais o indivíduo avalia sua vida por comparação, seja com pessoas, seja com condições, aspirações, níveis de satisfação, necessidades ou metas (Michalos, 1985); e as teorias de adaptação ou habituação e *coping*, a forma como lidamos com as situações de estresse (Giacomoni, 2002).

A respeito do Bem-Estar Subjetivo, sua forma de avaliação vem recebendo cada vez mais notoriedade, bem como pesquisas para sua mensuração. Seu principal instrumento, a Escala de Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991; Pavot & Diener, 1993), encontra-se traduzido, validado e utilizado em diversos idiomas e países. Contudo, a percepção da felicidade alicerçada em termos de afetos e satisfação não é unânime dentro da Psicologia e ainda gera debate no ambiente acadêmico quanto à melhor forma de sua avaliação. Para alguns autores, seria um equívoco tratar Bem-Estar Subjetivo como sinônimo de felicidade.

3.8 O Bem-Estar Psicológico

Em oposição a essa compreensão de felicidade, Ryff (1989) afirma que o estudo sobre o que há de bom no ser humano precisa ir além de uma lógica imediatista de satisfação, para incorporar os aspectos mais desafiadores e duradouros da vida, como ter um propósito, alcançar relações satisfatórias e atingir um sentimento de autorrealização. Segundo Ryff (1989; Ryff & Keyes, 1995), embora os estudos sobre Bem-Estar Subjetivo tenham avançado ao longo do tempo, a tarefa de definir a estrutura básica do bem-estar no campo psicológico teria sido negligenciada.

Dessa forma, Ryff (1989) inaugura o modelo de Bem-Estar Psicológico no final da década de 1980, com o objetivo de tentar definir exatamente a estrutura básica do bem-estar no âmbito psicológico (Machado & Bandeira, 2012). Para Ryff (1989; Ryff & Keyes, 1995), faltaria consistência na base teórica que respalda a escolha dos

indicadores do Bem-Estar Subjetivo, tornando frágeis as formulações que suportam os estudos correspondentes.

Como primeiro argumento, a autora afirma que a existência de duas dimensões na estruturação de afetos positivos e negativos, oriunda do clássico estudo de Bradburn (1969), seria resultante do acaso, uma vez que não tinha o propósito de avaliar a essência do bem-estar, mas sim como as mudanças sociais afetavam a vida das pessoas. Para Siqueira e Padovam (2008), de forma similar, o mesmo ocorre com o elemento satisfação com a vida, elencado como componente cognitivo do Bem-Estar Subjetivo. O termo surgiu no campo sociológico e migrou para a Psicologia sem que houvesse uma base teórica consistente.

O segundo argumento é sobre a interpretação de eudaimonia, traduzido de forma equivocada para felicidade (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Essa expressão grega foi confundida com prazer, contentamento, satisfação, assemelhando-se à concepção hedônica. Em Aristóteles, o bem-viver resulta da eudaimonia, ou seja, é uma consequência da ação em direção ao desenvolvimento dos potenciais únicos, e não apenas da saciedade de desejos. Dessa forma, seu real significado relaciona-se às experiências de desenvolvimento pessoal, autorrealização e sentido de vida (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008; Waterman, 1993).

Enquanto o Bem-Estar Subjetivo se sustenta em termos de avaliações de satisfação com a vida e no balanço entre afetos positivos e negativos, o embasamento teórico que respalda o Bem-Estar Psicológico encontra-se sob as concepções psicológicas do desenvolvimento humano dimensionadas nas capacidades para enfrentar os desafios da vida (Siqueira & Padovam, 2008).

A partir de uma extensa revisão teórica a respeito do funcionamento positivo no âmbito da Psicologia, Ryff (1989, 2013) encontrou pontos de convergência entre definições de teorias humanistas-existenciais, do desenvolvimento humano e da saúde mental, que deram origem às dimensões do construto Bem-Estar Psicológico. Seu conceito promove uma visão ampla sobre a vida, semelhante à perspectiva eudaimônica, ou seja, quando as atividades de vida das pessoas são congruentes com valores profundamente arraigados e elas se mostram engajadas (Waterman, 1993).

A proposta integradora elaborada por Ryff (1989, 2013) formula um modelo de seis componentes do Bem-Estar Psicológico, baseados em seus respectivos pressupostos teóricos: individuação (Jung, 1933), autorrealização (Maslow, 1968),

maturidade (Allport, 1961), pessoas em pleno funcionamento (Rogers, 1961), desenvolvimento humano (Erickson, 1959; Neugarten, 1973) e as proposições relativas à saúde mental (Jahoda, 1958). Esse construto passou por eventuais revisões e atualizações em Ryff e Keyes (1995) e Ryff (2013), e pode ser percebido no Esquema 1.

Esquema 1 – Dimensões fundamentais do Bem-Estar Psicológico e seus teóricos

Fonte: o autor, com base em: Ryff (2013).

Conforme pode ser percebido, o Bem-Estar Psicológico apresenta-se de forma multidimensional e reflete as características relativas ao funcionamento psicológico positivo, bem como reúne os conceitos e achados empíricos de décadas construídas por diferentes abordagens psicológicas. Para Machado e Bandeira (2012), o Bem-Estar Psicológico representa a tradição eudaimônica do estudo do bem-estar, resgatando o sentido original do bem-viver na doutrina aristotélica.

Tanto o Bem-Estar Subjetivo quanto o Bem-Estar Psicológico possuem uma definição robusta teórica e empiricamente. No entanto, constroem suas perspectivas

em abordagens filosóficas que consideravam muitos outros elementos além da busca pelo prazer ou do aprimoramento pessoal. É possível que haja elementos nessas concepções filosóficas sobre felicidade que foram ignorados por esses conceitos, como, por exemplo, tranquilidade, equilíbrio e harmonia.

Em nossa opinião, toda polarização se fortalece pela ausência de diálogo entre as partes e talvez a melhor contribuição para o desenvolvimento científico sobre a temática da felicidade esteja na relação entre as teorias e não na escolha de uma delas. Nesse sentido, direcionamo-nos para um caminho que procura a convergência entre concepções hedônicas e eudaimônicas de felicidade.

Finalizando esta construção teórica inicial, conforme verificamos, o assunto felicidade ganhou espaço especial dentro da Psicologia. O presente capítulo teve por objetivo esclarecer a origem dessa nova abordagem chamada Psicologia Positiva, que surge interessada nessa temática tão antiga. Também foi nosso objetivo demonstrar a necessidade que a Psicologia Positiva teve de evoluir o campo de estudo da felicidade para algo mais amplo. Assumir o bem-estar como construto principal propiciou novos estudos e as controvérsias trazidas para o âmbito da pesquisa ensejaram um produtivo debate.

As delimitações empíricas distintas do bem-estar (subjetivo e psicológico), orientadas por pensamentos filosóficos diferentes (hedonia e eudaimonia), continuam contribuindo no campo da Psicologia. Contudo, uma outra perspectiva de bem-estar, não dicotômica, tem emergido em recentes pesquisas, ao considerar a interlocução entre os dois conceitos. Estudar a felicidade e o bem-estar de forma complexa se apresenta como um novo desafio dentro da Psicologia Positiva e a busca por uma interlocução entre conceitos será objeto do próximo capítulo.

4 HEDONIA E EUDAIMONIA: EM BUSCA DE UMA ARTICULAÇÃO

No início deste trabalho, apresentamos a busca da felicidade como algo constante ao longo da história da humanidade e mostramos que essa temática recebeu diversos enfoques no mundo ocidental, com destaque para as contribuições filosóficas, político-econômicas e psicológicas. Podemos dizer que um dos desdobramentos desse interesse foi o surgimento, nos últimos anos, de um subcampo dentro da Psicologia dedicado a esse assunto, a saber, a Psicologia Positiva, elucidada no capítulo anterior.

A evolução dos estudos sobre a felicidade e o bem-estar tem proporcionado novas indagações e considerações não só acerca do que torna ou distingue alguém feliz, mas sobre como avaliar e mensurar a felicidade e o bem-estar das pessoas da melhor maneira possível. A partir destes objetivos, a Psicologia Positiva direcionou seus estudos para dois conceitos que dividem opiniões entre pesquisadores: o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico.

Contudo, seriam estas as únicas formas de se entender e investigar a felicidade no ser humano dentro do campo da Psicologia? Acreditamos que não e, assim, concordamos com muitos outros pesquisadores (Delle Fave et al., 2011, 2016; Keyes, 2002, 2005; Keyes, Shmotkin, e Ryff, 2002; Ryan e Deci, 2006; Vella-Brodrick, Park, & Peterson, 2009) que apontam para a necessidade de se estudar a felicidade de forma mais ampla, considerando inclusive uma relação entre os conceitos de bem-estar.

Tendo isso em vista, este capítulo tem por objetivo demonstrar a necessidade de articulação entre os dois conceitos, pontuando as iniciativas já realizadas, e apresentar uma alternativa inovadora, tanto em proposta como em método, que se dispõe a estudar a felicidade.

4.1 A aproximação entre os conceitos filosóficos e de bem-estar

Conforme exposto anteriormente, os conceitos de Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico são os mais proeminentes campos de estudo dentro da Psicologia na tentativa de entendimento sobre o que seria viver a felicidade (Freire & Tavares, 2011). Para Ryan e Deci (2001), os pesquisadores da Psicologia Positiva investigaram a felicidade partindo dessas duas concepções aparentemente díspares, promovendo

uma polarização dos estudos. Essa dicotomização no entendimento do bem-estar em perspectivas hedônicas (Bem-Estar Subjetivo) ou eudaimônicas (Bem-Estar Psicológico) favoreceu o debate dentro da Psicologia, o amadurecimento dos conceitos e *insights*, bem como novas proposições acerca do que seria viver uma “vida boa” (Delle Fave et al., 2011).

No entanto, transcender essa polarização tem sido um dos grandes desafios no estudo sobre felicidade e bem-estar (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008). Nesse sentido, uma alternativa que tem recebido atenção é a consideração de uma articulação entre os dois conceitos, não se tratando de uma investigação do que é apenas prazeroso ou apenas significativo para o ser humano, mas sim de uma proposta que contemple ambas as perspectivas e amplie o debate sobre viver uma vida feliz.

Embora tradicionalmente os estudos de bem-estar tenham evoluído separadamente, existem possíveis indícios que estabelecem uma conexão entre eles. Isso pode ser percebido, por exemplo, com os estudos de Baumeister e Vohs (2002), que destacaram a necessidade de um olhar integrador do ser humano entre os aspectos cognitivos de satisfação e a necessidade humana por sentido de vida.

Concordaram com essa perspectiva Keyes et al. (2002) quando, a partir de uma pesquisa que considerava Bem-Estar Subjetivo (hedonia), Bem-Estar Psicológico (Eudaimonia) e personalidade, demonstraram que as relações entre Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico possuem resultados com correlações confiáveis entre eles. Essa pesquisa, com uma amostra de mais de 3 mil sujeitos entre 25 e 74 anos, ainda indicou que o bem-estar ideal estaria intensamente ligado à educação e à idade das pessoas, evidenciando, dessa forma, a necessidade de estudos que envolvam o contexto.

Keyes (2002) desenvolveu o Mental Health Continuum (Escala de Saúde Mental – MHC), um dos primeiros instrumentos que visa a unificar as perspectivas hedônica e eudaimônica, por intermédio de itens que avaliam elementos emocionais, sociais e psicológicos. No estudo das relações entre tais elementos, o autor ainda introduz o termo “florescimento” para evidenciar a presença de saúde mental encontrada em seus resultados. Para Keyes (2005), apesar da distinção conceitual entre Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico, existe uma complementaridade entre eles, uma conexão que merece atenção.

Na pesquisa de Peterson, Park e Seligman (2005), ao investigar as diferentes orientações para a felicidade utilizando uma amostra com 845 adultos, os pesquisadores distinguiram três orientações possíveis para a felicidade: o prazer, o engajamento e o significado. Segundo os autores, ao contemplar perspectivas hedônicas e eudaimônicas, uma de suas considerações indica que as intervenções que objetivam o aumento de engajamento e significado podem ser mais frutíferas e proveitosas do que as ações que tencionam impulsionar apenas o prazer.

Em outra iniciativa, envolvendo dois países, por intermédio de uma amostra com mais de 12 mil estadunidenses e mais de 300 australianos, pesquisadores propuseram-se de igual forma a estudar as orientações para a felicidade por meio do prazer, engajamento e significado (Vella-Brodrick, Park, & Peterson, 2009). Os resultados anunciados envolvem a importância do estudo dos elementos engajamento e significado e sustentam a necessidade de uma abordagem eudaimônica além da hedônica para alcançar a felicidade.

Waterman, Schwartz e Conti (2008) também investigaram as relações entre felicidade hedônica e eudaimônica com mais de 600 estudantes, relacionando seus resultados com a existência de uma motivação intrínseca para as ações em direção à felicidade. Henderson e Knight (2012) propuseram uma integração sobre as perspectivas de hedonismo e eudaimonia para analisar o bem-estar de forma mais abrangente. Na discussão dos resultados, os autores recomendam o abandono da comparação entre os conceitos e a exploração da convergência dos resultados entre eles.

Essas articulações de estudo demonstram a necessidade de um olhar sobre a felicidade de forma não exclusiva, seja hedônica (Bem-Estar Subjetivo) ou eudaimônica (Bem-Estar Psicológico). Para identificar o que é felicidade para alguém e o que realmente possui significado para ele, seria necessário um olhar de complexidade. Um instrumento de pesquisa misto poderia fornecer tais informações relevantes, pois, até o momento, a grande maioria dos instrumentos, mesmo aqueles que promovem a articulação entre perspectivas hedônicas e eudaimônicas, são escalas fechadas do tipo Likert¹⁴.

---

¹⁴ A escala Likert é um tipo de avaliação psicométrica muito utilizada em questionários de pesquisas de opinião.

4.2 Necessidades para uma articulação teórico-metodológica

Os mencionados estudos que buscam uma articulação entre os conceitos de bem-estar procuraram construir uma amostra com a maior diversidade possível entre os participantes. No entanto, essa ação não tem sido recorrente dentro da Psicologia. Conforme mencionamos no capítulo anterior, a maioria das pesquisas realizadas na área tem por participantes os próprios alunos de graduação, estabelecendo conclusões com base em uma amostra não representativa da população mundial e negligenciando os outros grupos, que podem pensar de modo diferente (Arnett, 2008).

Para Delle Fave et al. (2011), apesar dos avanços significativos na compreensão da felicidade, tanto no nível teórico quanto no metodológico, os estudiosos da Psicologia Positiva ainda não entraram em acordo quanto à terminologia, conforme demonstramos no segundo capítulo ao falarmos dos termos utilizados para referenciar felicidade e bem-estar. Uma vez que tais termos são frequentemente usados de forma intercambiável, isso suscita uma questão crucial que tem sido negligenciada: o que as pessoas leigas querem dizer quando falam sobre felicidade?

Dentro desse questionamento, razoável quando se trata de pesquisa, pelo menos três informações precisam ser consideradas (Delle Fave et al., 2011). Primeiro, as definições de felicidade atualmente utilizadas derivam de tradições filosóficas do pensamento grego (hedonia e eudaimonia). Entretanto, a consistência desses conceitos teóricos em relação ao entendimento das pessoas em geral ainda não foi verificada empiricamente. Isso oportuniza uma possível discrepância de interpretações entre a literatura científica e o pensamento de leigos no assunto, tratando a felicidade em termos de ações hedônicas e eudaimônicas enquanto leigos a definem de forma diferente e talvez ainda não contemplada por conceitos teóricos.

Em segundo lugar, o termo “felicidade” é ambíguo e transmite múltiplos significados, tais como uma emoção (alegria), uma experiência de realização (promovida por meio de uma avaliação cognitiva), um processo a longo prazo de criação de significado e desenvolvimento da identidade pela atualização dos potenciais e a busca de objetivos relevantes (Delle Fave et al., 2011). Neste sentido, torna-se necessário identificar o significado da palavra no idioma em que está sendo pesquisada. Conforme pudemos perceber no segundo capítulo, as diferenças

idiomáticas trazem significados distintos e isso ocorre não apenas em decorrência da tradução, mas também por conta da cultura em que se insere.

Ainda sobre ambiguidade e múltiplas interpretações, segundo Delle Fave et al. (2011) a felicidade geralmente surge como um subproduto das atividades que o indivíduo considera importantes. Isso sinaliza a necessidade de identificação dos elementos significativos na vida da pessoa. Mais do que estudar o conceito de felicidade, é necessário explorar a importância que os elementos que compõem a felicidade realmente possuem.

Por fim, a grande maioria dos instrumentos que investigam a felicidade e o bem-estar são escalas que não permitem comentários ou descrição livre na resposta dos participantes. Geralmente, os instrumentos de pesquisas para avaliação de felicidade e bem-estar são escalas Likert que possuem uma validação estatística entre os itens das escalas. Contudo, essa herança psicométrica de construção de instrumentos de pesquisa curtos, com consistência estatística e que podem ser respondidos por grande quantidade de pessoas em pouco tempo acabou por subestimar a importância das respostas descritivas. O risco disso é garantir que em todo mundo as pessoas possuem a mesma ideia de felicidade, simplesmente com base na opinião dos psicólogos e filósofos ocidentais que constroem tais instrumentos (Christopher & Hickinbottom, 2008).

4.3 O desafio para a investigação do “significado”

Até o momento, temos evidenciado nosso intuito de estudar a felicidade e contribuir para a ampliação do debate sobre viver uma vida agradável. Para isso, temos destacado a relevância de um olhar integrador sobre a felicidade que envolva mais de uma percepção bem como da convergência entre conceitos psicológicos (Keyes, 2005), em vez de manter uma forma segmentada de estudo partindo de conceitos isolados.

Nesse sentido, a partir do conteúdo já elucidado sobre o construto bem-estar (Seligman, 2011), Bem-Estar Subjetivo (Diener, 1984), Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989) e as heranças filosóficas que estes últimos possuem, dispomo-nos a estudar a felicidade de forma complexa, em consonância com um dos elementos do bem-estar: o *significado*, seguindo a linha de pesquisa proposta por Delle Fave et al. (2011). Na perspectiva destes autores, a investigação da felicidade de forma hedônica e

eudaimônica passaria por uma avaliação do julgamento que uma pessoa realiza em termos de felicidade e significado.

A partir disso, dois desafios se apresentam para o entendimento do conceito “significado”. O primeiro é idiomático, pois muitos autores utilizam uma variedade de termos para demonstrar essa ideia e a tradução do inglês para o português dificulta ainda mais. Por exemplo, os termos utilizados por Delle Fave et al. (2011) são *meaning* e *meaningfulness*, que poderíamos traduzir como “significado” e “significância”. No entanto, embora o termo utilizado por Seligman (2011) para o mesmo conceito psicológico também seja *meaning*, foi traduzido para o português como “sentido”. Da mesma forma, Steger, Frazier, Oishi e Kaler (2006) utilizam a expressão *meaning in life*, que foi traduzida para o português como “sentido de vida”.

Embora as palavras sentido e significado possuam interpretações semelhantes e sejam utilizadas como sinônimos em alguns casos, elas não são a mesma coisa. Isto fica claro ao encontrarmos, no *Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa*, a definição destas palavras.

- Sentido: faculdade de sentir, de compreender, de julgar.
- Significado: importância ou valor de algo.

A definição dos termos mostra que, em português, um deles possui uma proposta mais ampla em sua conceituação, enquanto o outro é mais restrito.

Em nossa opinião, traduzir a palavra *meaning* como “sentido” e também como “significado” confunde mais do que esclarece. Por isso, no intuito de não causar confusões conceituais e de favorecer a compreensão dos dados pesquisados neste trabalho, optamos por utilizar a palavra “significado” como correspondente ao termo *meaningfulness* utilizado no EHHI para a avaliação nos domínios da vida (Delle Fave et al., 2011).

O segundo desafio para o entendimento do significado é sua definição enquanto conceito psicológico. O termo *meaning* é utilizado por muitos pesquisadores, mas ainda não há consenso entre eles quanto a sua definição (Hicks & King, 2009).

Delle Fave et al. (2013), por exemplo, sinalizam que atualmente os pesquisadores se concentram em duas grandes concepções de significado. A primeira pode ser classificada como uma orientação para a integração, pois o significado estaria relacionado a crenças individuais/culturais, percepção da coerência dos eventos e dos comportamentos (Antonovsky, 1987; Leontiev, 2007). A segunda concepção pode ser entendida como uma orientação para um projeto, pois enfatiza a

criação de projetos e metas pessoais, bem como dar significado para eventos, comportamentos e na vida como um todo (Emmons, 2005; Frankl, 1985, 2004; Ryff & Singer, 2008; Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). Ainda segundo Delle Fave et al. (2013), há outros pesquisadores que combinaram essas duas concepções e produziram uma terceira interpretação, definindo significado como um conhecimento de coerência e de propósito na vida (Reker & Wong, 1988; Reker & Woo, 2011; Schnell, 2009; Wong & Fry, 1998).

Nosso objetivo não é descrever e explicitar as diversas definições que *meaning* possui, mas assinalar a dificuldade de uma definição única para esse construto psicológico. Para este trabalho, conforme dito anteriormente, adotamos a mesma perspectiva de Delle Fave et al. (2011), ao compreender que a escala que se dispõe a avaliar o significado favorece a possibilidade de compreensão da importância de cada uma das 11 dimensões para as pessoas.

Por fim, acreditamos que a classificação dos domínios de significado e também de felicidade pode fornecer informações sobre o modo como as pessoas constroem seus julgamentos globais de vida, assim como gerar informações sobre a relevância que cada domínio de vida possui no fornecimento de felicidade e significado.

4.4 Inventário de Felicidade Eudaimônica e Hedônica

Partindo dos argumentos apresentados e em consonância com as emergentes abordagens teóricas que percebem o bem-estar enquanto construto complexo, multidimensional, que transita entre o prazer e o desafio existencial, Delle Fave et al. (2011) propuseram uma teoria integradora entre as perspectivas hedônicas e eudaimônicas, adotando uma metodologia mista de pesquisa (Creswell, 2008), ou seja, uma análise que contempla tanto a forma quantitativa quanto a qualitativa para a coleta de dados. Para isso, os autores construíram um instrumento direcionado a esse fim: o Eudaimonic Hedonic Happiness Inventory (Inventário de Felicidade Eudaimônica e Hedônica – EHHI¹⁵).

O EHHI se propõe investigar o que é a felicidade e quais os objetivos e elementos mais significativos que as pessoas percebem em suas vidas, em termos de conteúdo (o quê) e dos motivos que respaldam tal relevância (o porquê). O

---

¹⁵ O EHHI encontra-se em sua totalidade no Anexo A deste trabalho.

instrumento é constituído por um conjunto de oito questões, sendo seis de resposta aberta e duas de resposta objetiva. As questões objetivas são escalas tipo Likert, que visam a medir os níveis de felicidade e significado em 11 domínios da vida (Trabalho, Família, Padrão de Vida, Relações, Saúde, Crescimento Pessoal, Lazer/Tempo Livre, Espiritualidade/Religião, Comunidade, Sociedade e Vida em Geral). As escalas de respostas variam de 1 a 7 (para o nível de felicidade, 1 = “extremamente baixo” e 7 = “extremamente elevado”; e para o nível de significado, 1 = “nada significativo” e 7 = “extremamente significativo”).

As 11 dimensões da vida elencadas por esse instrumento têm por base estudos anteriores destinados a investigar a qualidade de vida, levando em consideração aspectos culturais diversos, em particular as pesquisas realizadas pelo Grupo World Health Organization Instrument to Evaluate Quality of Life (Whoqol) (1998, 2004, 2006). O Whoqol é um instrumento desenvolvido com 15 campos internacionais de estudo, na tentativa de uma avaliação da qualidade de vida que seja aplicável de forma transcultural. A proposta inclui a investigação tanto de aspectos objetivos (tais como Trabalho, Padrão de Vida, Condições de Saúde) quanto de indicadores subjetivos de bem-estar (como Crescimento Pessoal e Espiritualidade/Religião), o que inspirou a construção das escalas de medição de felicidade e significado (Delle Fave et al., 2011).

A partir da percepção desse instrumento, podemos verificar que a proposta de Delle Fave et al. (2011; 2016) se destaca por olhar de forma complexa para o estudo da felicidade e bem-estar, justamente por não ser dicotômico e não considerar apenas uma proposta hedônica (Bem-Estar Subjetivo) ou eudaimônica (Bem-Estar Psicológico) de felicidade, mas sim avaliar de forma consecutiva a felicidade e o significado. Isto porque, apesar de serem construtos distintos, uma vida com mais significado resulta numa vida mais feliz, mas a ausência de significado inviabiliza uma felicidade duradoura (Baumeister & Vohs, 2002).

A partir destes esclarecimentos conceituais, descrevemos as delimitações empíricas distintas do bem-estar (subjetivo e psicológico), orientadas por linhas filosóficas diferentes (hedonia e eudemonia) que receberam contribuições de diversos estudos, até que uma emergente proposta começasse a ganhar espaço ao considerar a interlocução entre as duas áreas.

De acordo com o que foi exposto ao longo do capítulo, acreditamos que um olhar de forma mais ampla sobre a felicidade pode contribuir para identificar a

felicidade e o significado em um público que atualmente exerce uma profissão de alta importância social e pouco reconhecimento: os profissionais de Educação. Sobre esse público e suas particularidades nos deteremos no próximo capítulo.

5 PLANO DE INVESTIGAÇÃO

Conforme demonstramos anteriormente, a felicidade tem sido algo almejado pela humanidade ao longo da História e recentemente se tornou objeto de investigação para muitos pesquisadores em diferentes áreas de estudo, principalmente no campo da Psicologia. O contínuo avanço científico sobre a temática da felicidade e do bem-estar vem proporcionando um aprimoramento teórico e a construção de propostas de intervenção que promovam maior satisfação com a vida para as pessoas.

No entanto, tal avanço não tem contemplado de forma adequada um grupo de grande relevância social: os profissionais da área da Educação. Os professores permanecem distante das pesquisas, sobretudo daquelas que abordam as características saudáveis e que avaliam felicidade. Ainda que o professor exerça um papel de grande importância para a sociedade, atualmente as pesquisas que abordam seu bem-estar são ínfimas. A aproximação dos estudos sobre felicidade e elementos do bem-estar pode contribuir para o enfrentamento do precário diagnóstico existente quando se trata desse profissional.

Algumas das consequências da ausência de bem-estar e felicidade podem ser percebidas por meio do desinteresse pela carreira docente por parte do público mais jovem, da qualidade do trabalho realizado pelos professores em ambiente escolar e também do quadro de saúde cada vez mais alarmante dessa categoria profissional. Cuidar do professor é também garantir uma educação de qualidade para as novas gerações e um olhar com um pouco mais de respeito, carinho e cuidado pode ser a última barreira que evite o fracasso e a falência da educação (Codo, 1999). Dessa forma, identificar o nível de felicidade e os elementos significativos nos diferentes domínios da vida desses profissionais pode ser o início de um caminho de atenção e reconhecimento da importância de seu trabalho.

A partir do exposto, pretendemos neste capítulo descrever o plano de investigação utilizado para identificar felicidade e significado em profissionais da Educação do estado de São Paulo, apresentar o problema de pesquisa e delimitar os objetivos que norteiam o presente estudo.

5.1 Justificativa

A escassez de estudos sobre a saúde dos professores é notória, principalmente quando comparada com outras profissões. Grande parte das pesquisas existentes sobre professores enfatizam os elementos negativos ocasionados pela profissão, tais como estresse e mal-estar, justamente devido ao fato de a docência configurar-se como uma das profissões com o maior índice de desgaste emocional (Reis, Araújo, Carvalho, Barbalho, & Silva, 2006).

A OIT já considera a atividade docente como uma das profissões mais estressantes, contando com uma forte tendência de elementos que conduzem à Síndrome de *Burnout*, caracterizada pela sensação de esgotamento físico e mental, como reação ao estresse a longo prazo, e ligada à tensão emocional em trabalhar com frequência e intensidade lidando com outras pessoas. No Brasil, a legislação que regulamenta a previdência social já contempla a Síndrome de Esgotamento Profissional (*Burnout*) como doença do trabalho (Decreto nº 3.048/99).

Seja por conta do cenário de frequente evolução no mundo profissional, seja pelas exigências crescentes que pesam sobre os trabalhadores, o esgotamento emocional é uma realidade atual que precisa ser enfrentada, e os profissionais da Educação são um público frequentemente assolado por esse desgaste. Podemos perceber isso no estudo nacional promovido por Codo (1999) sobre saúde mental dos professores. Foram estudados 39 mil professores, nos 26 estados brasileiros mais o Distrito Federal; destes, 31,9% mostraram baixo envolvimento emocional com a tarefa, 25% apresentaram exaustão emocional e 10,7% evidenciaram um quadro de despersonalização¹⁶. Aproximadamente 48% de todos os professores apresentaram pelo menos um desses sintomas, que fazem parte da Síndrome de *Burnout*.

Em uma perspectiva mais recente e regional, a rede estadual de educação paulista possui um contingente de aproximadamente 220 mil professores, dos quais cerca de 48 mil, ou seja, 21,8%, saíram de licença médica ao menos uma vez só em 2015, conforme apontou reportagem publicada no jornal *O Estado de S.*

---

¹⁶ O termo “despersonalização” pode ser entendido como sensação de distanciamento afetivo no trato com outras pessoas.

Paulo (Toledo & Vieira, 2016). Considerando os anos de 2013, 2014 e 2015, os professores representam no mínimo 30% de todos os profissionais que se afastaram do trabalho no estado de São Paulo. Segundo os dados obtidos pelo jornal por meio da Lei de Acesso à Informação, dentre os principais motivos de afastamento estão transtornos mentais e comportamentais, totalizando 27,8%.

Ainda segundo a reportagem, dois motivos principais contribuem para o adoecimento e consequente afastamento dos professores do trabalho. O primeiro é a alta carga horária da jornada de trabalho, pois, em busca de uma remuneração digna, o professor na maioria das vezes precisa trabalhar em mais de uma escola e com uma numerosa quantidade de turmas e alunos (Carlotto & Silva 2003; Rebolo & Bueno, 2014). O segundo é a desilusão quanto ao resultado de seu trabalho, ou seja, um esvaziar de significado de sua atividade e a ausência de reconhecimento do empenho profissional, favorecendo o adoecimento físico (Damásio, Melo, & Silva, 2013).

Corroboram tais dados Carlotto (2011), ao afirmar que existe uma sobrecarga mental e emocional enfrentada pelos professores e que, independentemente do nível de ensino e tipo de escola, pública ou privada, a profissão docente tem-se configurado cada vez mais como alvo de inúmeros estressores psicossociais presentes no contexto de seu ofício.

Essa insatisfação profissional produz consequências danosas que vão além de baixa autoestima e autoconhecimento deficitário: elas afetam o desempenho profissional, as relações entre educadores e também com os alunos (Pedro & Peixoto, 2006). As consequências dos baixos índices de satisfação do professor prejudicam o clima vivenciado em sala de aula, pois o desinvestimento e a falta de motivação dele contribuem diretamente para o desinteresse dos alunos e, portanto, para um processo de ensino-aprendizagem de mais baixa qualidade (Maples, 1992).

No âmbito da escola, o contexto também não tem contribuído. O formato estrutural e organizacional da sala de aula, que se mantém desde o século XIX, conta, na maioria, com professores do século XX, que lidam com um público proveniente do século XXI. Esse contexto multigeracional coloca o professor em um epicentro de informações, desafiando sua postura no processo educativo (Krasilchik & Araújo, 2010).

Trata-se de um cenário que muitos não sabem como enfrentar e uma das consequências sofridas diante desse contexto social acelerado chama-se “mal-estar docente”. O termo é utilizado para descrever os efeitos negativos que afetam a personalidade do professor como resultado das condições psicossociais em que exerce a docência (Esteve, 1999a). Tais efeitos podem ser expressos por comportamentos de insatisfação profissional, elevado nível de estresse, ausência de engajamento em relação à profissão, absenteísmo, desejo de abandono da carreira e até mesmo estado de depressão. Para Esteve (1999a), a chave do mal-estar docente concentra-se na desvalorização do trabalho do professor, nas deficientes condições de trabalho e estrutura, o que favorece uma atuação medíocre, pela qual ele sempre será responsabilizado.

Não obstante a atividade de lecionar seja uma árdua tarefa a ser executada diante desse cenário, a frustração profissional parece não estar associada apenas a essa prática, mas sim a outros fatores. Isso é o que afirma um estudo de satisfação profissional e autoestima em professores promovido por Pedro e Peixoto (2006), constatando que os fatores de natureza psicopedagógico foram associados à satisfação profissional docente e os fatores de natureza sociopolítica apareceram ligados à insatisfação profissional.

Tão importante quanto promover alguma ação relativa aos processos de desconforto e incômodos no ambiente profissional é a necessidade de se conhecerem os componentes positivos que encorajam os professores a continuar sua jornada e atividades profissionais. Concordam Damásio, Melo e Silva (2013) ao afirmarem que existe atualmente no Brasil a necessidade de compreensão dos aspectos pessoais positivos que possam servir de proteção à saúde dos professores, para que, dessa forma, sejam elaboradas estratégias preventivas e protetivas do ser humano com base em suas próprias capacidades.

Como apontado no quadro teórico deste trabalho, a Psicologia Positiva tem-se concentrado em estudar essas características positivas e saudáveis, bem como em promover o bem-estar das pessoas. Diante desse intento, duas correntes teóricas passaram a liderar os estudos com a temática da felicidade de forma isolada: o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico. Contudo, o debate sobre a utilização de uma das abordagens unilateralmente (Waterman, 2008) favoreceu que uma terceira concepção, que aborda as duas teorias em conjunto, passasse a

ganhar mais atenção nos últimos anos (Keyes, 2005; Seligman, 2011; Delle Fave et al., 2011, 2016), e é sob esta perspectiva integradora que se fundamenta o presente trabalho.

Em nossa opinião, para a Psicologia, definir felicidade ainda é um grande desafio, que tem mobilizado diversos pesquisadores. Em face de tamanha complexidade, identificar tal conceito não consta do escopo de nossa pesquisa. Optamos por analisar o nível de felicidade a partir dos diferentes domínios da vida, bem como sua articulação com o significado, que é um dos elementos propostos no construto do bem-estar. Dessa forma, não polarizamos as concepções de felicidade em aspectos hedônicos (Bem-Estar Subjetivo) ou eudaimônicos (Bem-Estar Psicológico); pelo contrário, consideramos a premissa de complexidade abordada por Delle Fave et al. (2011), ao informar que a felicidade pode incluir mais do que componentes hedônicos, e que os aspectos eudaimônicos, como o significado da vida, podem ser um importante favorecedor.

A partir dos argumentos expostos, o problema central desta pesquisa é: quanto de felicidade e significado os profissionais da Educação do estado de São Paulo atribuem aos diferentes domínios de vida?

5.2 Objetivos

Para melhor responder ao problema estabelecido, foram propostos objetivos teóricos e específicos, que serão apresentados a seguir.

5.2.1 Objetivos teóricos

Compreender a temática da felicidade, sua relação com os estudos do bem-estar e as articulações entre concepções hedônicas e eudaimônicas.

5.2.2 Objetivos específicos

- Identificar os níveis de felicidade em diferentes domínios da vida dos profissionais da Educação;

- Identificar os níveis de significado em diferentes domínios da vida dos profissionais da Educação;
- Analisar possíveis relações entre os níveis de felicidade e os de significado nos diferentes domínios da vida para os profissionais da Educação.

5.3 Plano de trabalho

A seguir, detalhamos as informações necessárias à execução desta investigação, sobre os participantes da pesquisa, o instrumento metodológico utilizado, os procedimentos de coleta e análise de dados e, por fim, os procedimentos éticos.

5.3.1 Participantes

Os sujeitos desta pesquisa fazem parte de uma amostra não probabilística por conveniência, composta por profissionais pertencentes à área de Educação do estado de São Paulo e que participaram do processo seletivo para o curso de Especialização em Ética, Valores e Cidadania na Escola (pós-graduação *lato sensu*) realizado pela Universidade de São Paulo (USP) no ano de 2013.

Para participar do referido processo seletivo, o profissional deveria atender aos seguintes critérios: ser portador de diploma de ensino superior e ser professor, coordenador pedagógico, vice-diretor ou diretor em instituição de educação infantil, ensino fundamental, médio ou profissional no estado de São Paulo, no exercício da profissão. Assim, podemos entender que todos os inscritos tinham interesse no estudo de temáticas relacionadas a ética, valores e cidadania na educação.

Nossa amostra de profissionais da Educação foi composta por 2.021 sujeitos, sendo 1.677 mulheres e 344 homens. As idades dos participantes variaram entre 20 a 70 anos, por isso foram agrupadas em quatro faixas etárias: entre 20 e 29 anos, com 567 pessoas (28%), de 30 a 39 anos, com 688 pessoas (34%), de 40 a 49 anos, com 552 pessoas (27%), e entre 50 e 70 anos, com 214 pessoas (11%). Todos os participantes possuíam ensino superior, conforme previam os critérios de participação, e adicionalmente apenas 379 (19%) sujeitos

informaram possuir algum curso de pós-graduação, sem especificar o tipo de curso (*lato sensu* ou *stricto sensu*), conforme demonstrado na Tabela 1.

Tabela 1 – Dados sociodemográficos

Gênero	Nº	%
Homens	344	17
Mulheres	1.677	83
Faixa etária		
50 – 70	214	11
40 – 49	552	27
30 – 39	688	34
20 – 29	567	28
Escolaridade		
Superior	1.642	81
Pós-graduação	379	19

Fonte: elaborada pelo autor.

Os dados sociodemográficos mostram que a maioria dos participantes é do sexo feminino (83%), em comparação com o sexo masculino (17%). Quanto à idade dos participantes, os resultados apresentaram leve predomínio de sujeitos entre 30 e 39 anos (34%) e menor incidência entre 50 e 70 anos (11%). A diferença na quantidade de participantes em cada faixa etária não interferiu na análise dos dados.

A distribuição das idades dos participantes pode ser percebida no histograma representado no Gráfico 11. A média de idade da amostra foi de aproximadamente 36,72, com um desvio-padrão de 9,4.

O gráfico mostra que a maioria dos participantes está localizada na faixa etária entre 20 e 30 anos. A idade com maior recorrência foi a de 28 anos, e as menos frequentes foram encontradas entre 60 e 70 anos.

Gráfico 11 – Histograma da idade dos participantes

Fonte: elaborado pelo autor.

5.3.2 Instrumento metodológico

Para responder ao problema e aos objetivos delimitados pela pesquisa, foi utilizado como referência o EHHI (Delle Fave et al., 2011). Este instrumento, como dito anteriormente, é constituído por um conjunto de oito questões, sendo seis de respostas abertas e duas de respostas objetivas. Uma vez que o objetivo do presente estudo é identificar os níveis de felicidade e de significado atribuídos pelos sujeitos da investigação, decidimos utilizar, para os efeitos deste trabalho, apenas as respostas às questões de números 2 e 7 do EHHI, por trazerem evidências objetivas sobre as dimensões que pretendemos analisar aqui.

As questões objetivas são escalas tipo Likert, que visam a medir os níveis de felicidade e significado em 11 domínios da vida (Trabalho, Família, Padrão de Vida, Relacionamentos, Saúde, Crescimento Pessoal, Lazer/Tempo Livre, Espiritualidade/Religião, Comunidade, Sociedade e Vida em Geral). Essas escalas de respostas variam de 1 a 7, correspondendo o nível de felicidade 1 = “extremamente baixo” e o 7 = “extremamente elevado”; e para o nível de significado, 1 = “nada significativo” e 7 = “extremamente significativo”. A versão aplicada na presente investigação foi adaptada pelo Prof. Ulisses Ferreira de Araújo, da USP, a partir do instrumento original (Delle Fave et al., 2011).

Os Quadros 3 e 4, a seguir, apresentam as questões fechadas que constituíram o instrumento de pesquisa.

Quadro 3 – Nível de felicidade

1) Por favor, avalie o seu nível de felicidade em cada um dos seguintes domínios, marcando o número correspondente na escala (1 = extremamente baixo; 7 = extremamente elevado). Se dado domínio não se aplica a você, marque com um “X” no quadrado correspondente a “Não se aplica”.		
		Não se aplica
Trabalho	1 2 3 4 5 6 7	
Família	1 2 3 4 5 6 7	
Padrão de Vida	1 2 3 4 5 6 7	
Relacionamentos	1 2 3 4 5 6 7	
Saúde	1 2 3 4 5 6 7	
Crescimento Pessoal	1 2 3 4 5 6 7	
Lazer/ Tempo Livre	1 2 3 4 5 6 7	
Espiritualidade/ Religião	1 2 3 4 5 6 7	
Comunidade	1 2 3 4 5 6 7	
Sociedade	1 2 3 4 5 6 7	
Vida em Geral	1 2 3 4 5 6 7	

Fonte: elaborado pelo autor.

Quadro 4 – Nível de significado

2) Por favor, avalie em que medida cada um dos seguintes domínios é significativo para você, marcando o número correspondente na escala (1 = nada significativo; 7 = extremamente significativo).	
Trabalho	1 2 3 4 5 6 7
Família	1 2 3 4 5 6 7
Padrão de Vida	1 2 3 4 5 6 7
Relacionamentos	1 2 3 4 5 6 7
Saúde	1 2 3 4 5 6 7
Crescimento Pessoal	1 2 3 4 5 6 7
Lazer/ Tempo Livre	1 2 3 4 5 6 7
Espiritualidade/ Religião	1 2 3 4 5 6 7
Comunidade	1 2 3 4 5 6 7
Sociedade	1 2 3 4 5 6 7
Vida em geral	1 2 3 4 5 6 7

Fonte: elaborado pelo autor.

5.3.3 Procedimentos para a coleta de dados

Os dados foram coletados de forma presencial em agosto de 2013 nas cidades paulistas de São Paulo, São Carlos, Ribeirão Preto e Campinas, locais em que a Fundação Universitária para o Vestibular (Fuvest) realizou o processo seletivo para o curso de especialização referido anteriormente.

A participação na pesquisa era voluntária e o cartão de respostas não continha a identificação dos sujeitos, sendo, portanto, anônimo. Após fazerem a prova do processo seletivo, cada candidato recebeu um termo de autoconsentimento (Apêndice A) e o instrumento de pesquisa EHHI para responder.

5.3.4 Procedimentos de análise dos dados

No total, 2.725 sujeitos responderam à pesquisa, mas nem todos responderam por completo as questões solicitadas no instrumento, o que nos levou a excluir os participantes com formulário incompleto. Ao final, chegou-se ao número de 2.021 sujeitos com respostas válidas, ou seja, que responderam todos os itens solicitados do questionário.

O próximo passo foi criar um novo banco de dados contendo apenas as respostas das questões do EHHI com que iríamos trabalhar nesta pesquisa, e as informações sobre idade e gênero dos participantes. Utilizando o programa Microsoft Office Excel 2016, realizamos os seguintes procedimentos estatísticos: calculamos médias e desvio-padrão das respostas de felicidade e significado em cada um dos domínios da vida, calculamos o Alpha de Cronbach – o coeficiente de correlação (*Pearson*) entre os níveis de felicidade e significado em cada domínio da vida – e construímos um gráfico de dispersão entre felicidade e significado.

Posteriormente, por intermédio do *software* IBM SPSS Statistic versão 23, agrupamos os sujeitos em quatro faixas etárias (20-29 anos; 30-39 anos; 40-49 anos e 50-70 anos) e realizamos um procedimento estatístico chamado Análise de Covariância (Ancova), utilizando as informações sobre felicidade, significado, idade e gênero. Tal procedimento estatístico foi feito no intuito de verificar a existência de diferença entre os níveis de felicidade e de significado nas diferentes faixas etárias, controlando a variável gênero.

Utilizamos também o programa R Studio para a construção dos gráficos que demonstram a distribuição das respostas das escalas tipo Likert de felicidade e significado. Ainda no uso desse programa, realizamos a construção do gráfico com uma análise de rede, por meio da correlação (*Pearson*) entre os domínios da vida nas escalas de felicidade e significado.

Por fim, informamos que as análises respeitaram as pontuações obtidas em cada domínio da vida, seja na escala de felicidade ou na de significado. Por serem escalas tipo Likert, consideramos que a soma de todas as respostas dos 11 domínios da vida dão origem a uma pontuação total. Isso quer dizer que o nível total de felicidade é a soma das respostas de um sujeito sobre o nível de felicidade nos domínios Trabalho, Família, Padrão de Vida, Relacionamentos, Saúde, Crescimento Pessoal, Lazer/Tempo Livre, Espiritualidade/Religião, Comunidade, Sociedade e Vida em Geral. E o mesmo ocorre na escala de significado. A partir dessa informação, a menor pontuação total possível de ser alcançada em felicidade e significado é de valor 11 (quando a resposta de cada um dos 11 domínios da vida for igual a 1) e a maior pontuação total possível é de valor 77 (quando a resposta de cada um dos 11 domínios da vida for igual a 7).

5.3.5 Procedimentos éticos

A participação na pesquisa foi exercida de forma voluntária. Os procedimentos éticos foram tomados respeitando as normas éticas estipuladas pela Resolução nº 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisa com seres humanos.

6 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

No intuito de contemplar os objetivos delimitados no plano de investigação, os resultados apresentados neste capítulo foram agrupados em três partes, seguindo a ordem dos objetivos específicos:

- resultados e análises quanto ao nível de felicidade atribuído nos 11 domínios da vida;
- resultados e análises quanto ao nível de significado atribuído nos 11 domínios da vida;
- correlações e possíveis relações entre os níveis de felicidade e significado nos diferentes domínios da vida.

6.1 O nível de felicidade nos diferentes domínios da vida

Para atender ao primeiro objetivo específico traçado neste trabalho, a saber, identificar o nível de felicidade nos diferentes domínios da vida dos profissionais da Educação, utilizamos a questão de número 2 do EHHI, conforme demonstrado no plano de investigação.

Por favor, avalie o seu nível de felicidade em cada um dos seguintes domínios, marcando o número correspondente na escala (**1 = extremamente baixo; 7 = extremamente elevado**). Se dado domínio não se aplica a você, marque com um “X” no quadrado correspondente a “Não se aplica”.

A partir da contagem de todas as respostas, verificamos a média resultante em cada um dos 11 domínios da vida. Para melhor visualização dos resultados, apresentamos a seguir o Gráfico 12.

Como mostra o gráfico, os dados obtidos demonstraram as seguintes pontuações médias nos respectivos domínios da vida: Família, 6,37; Saúde, 6,10; Crescimento Pessoal, 5,92; Relacionamentos, 5,88; Vida em Geral, 5,84; Espiritualidade/Religião, 5,71; Trabalho, 5,57; Padrão de Vida, 5,38; Comunidade, 5,23; Sociedade, 5,05 e Lazer/Tempo Livre, 4,91. As pontuações sinalizadas na opção “Não se aplica” obtiveram uma contagem ínfima, somando apenas 42 respostas, de um total de 22.231.

Gráfico 12 – Média do nível de felicidade por domínios da vida

Fonte: elaborado pelo autor.

Os resultados sobre o nível de felicidade em profissionais da Educação indicaram que as três maiores pontuações foram os domínios Família, Saúde e Crescimento Pessoal. Já as três menores pontuações se apresentaram nos domínios Lazer/Tempo Livre, Sociedade e Comunidade.

No intuito de aprofundarmos a compreensão sobre o nível de felicidade dos participantes, organizamos os dados também de acordo com a idade dos respondentes. Conforme esclarecido anteriormente no plano de investigação, entendendo o nível total de felicidade como a soma das pontuações indicadas nas 11 dimensões da vida, os resultados demonstraram diferenças médias do nível total de felicidade de acordo com a faixa etária.

Conforme Gráfico 13, a seguir, os resultados apresentaram uma média do nível total de felicidade de 61,31 para a faixa etária entre 20 e 29 anos; de 61,35 para a faixa etária de 30 a 39 anos; de 62,20, entre 40 e 49 anos; e de 63,98 para faixa etária entre 50 e 70 anos.

Gráfico 13 – Média do nível total de felicidade por faixa etária

Fonte: elaborado pelo autor.

A fim de verificar se os resultados entre as médias do nível total de felicidade seriam realmente relevantes estatisticamente, foi conduzida uma Ancova de fator único para determinar se existe diferença entre as faixas etárias e o nível total de felicidade, controlado por gênero. Para fornecer um resultado mais confiável, optamos por controlar essa análise por meio da variável gênero e isso nos permitiu identificar um efeito significativo com $[F(3,2016) = 6,4; p < 0,05]$. Isso quer dizer que, sem a distinção dos resultados entre homens e mulheres, as pessoas com mais idade em nossa amostra – faixa etária de 50 a 70 anos – apresentaram mais felicidade do que as de outras faixas etárias.

6.1.1 Análise inicial dos dados em relação ao primeiro objetivo específico

A análise dos dados apresentados favorece algumas interpretações, a começar pelas pontuações mais altas e mais baixas nos diferentes domínios da vida. As pontuações mais altas em Família (6,37), Saúde (6,10) e Crescimento Pessoal (5,92)

indicam uma grande contribuição desses domínios na felicidade dos profissionais da Educação brasileiros.

Essa informação acompanha os estudos mais recentes quanto à importância de tais domínios para a felicidade, como é o caso da investigação sobre felicidade em perspectivas hedônicas e eudaimônicas conduzida por Delle Fave et al. (2011), envolvendo sete países de três continentes. Os resultados apresentados pelos autores, que utilizaram as mesmas escalas usadas em nossa pesquisa, demonstraram que os maiores níveis de felicidade ocorreram nos domínios Família, Saúde, Relacionamentos e Crescimento Pessoal.

Os resultados de nossa amostra concordam com os dados de Delle Fave et al. (2011) nas duas primeiras posições: Família, em primeiro, e Saúde, em segundo. A terceira pontuação mais alta em nossos dados refere-se ao domínio Crescimento Pessoal, enquanto na pesquisa internacional de Delle Fave et al. (2011) esse domínio aparece na quarta colocação. Os dados encontrados em nossa amostra acompanham a tendência dos achados internacionais sobre a importância da Família, da Saúde e do Crescimento Pessoal na construção e avaliação de felicidade.

Sobre o domínio Família, que obteve a pontuação mais alta, os estudos recentes apontam para uma importante valorização transcultural. Os resultados da pesquisa internacional conduzida por Delle Fave et al. (2016), desta vez envolvendo 12 países e 2.799 sujeitos entre 30 e 60 anos, evidenciaram o importante papel da Família na construção da felicidade, independentemente da cultura: em questões qualitativas para definição de felicidade, 11 dos 12 países apontaram este domínio com maior frequência entre as categorias contextuais.

Podemos perceber também que determinados elementos que contribuem para a felicidade muitas vezes são sinalizados como importantes mesmo sendo escassos no cotidiano. Ao olharmos esses dados a partir do contexto dos participantes, podemos perceber que a importância da Saúde para a felicidade no profissional da Educação acompanha os dados mencionados anteriormente, que informam o aumento de casos de adoecimento e afastamento do trabalho dessa categoria profissional (Toledo & Vieira, 2016), conforme discutido no capítulo anterior.

Ainda sob um olhar contextual, podemos destacar o contraste da pontuação obtida pelo domínio Crescimento Pessoal, que figura entre os maiores resultados, mas que se defronta no dia a dia com a ausência de estímulos na carreira docente brasileira, bem como com os desafios para sua formação. Ademais, a elevada

pontuação desse domínio – que se aproxima conceitualmente de aspectos eudaimônicos por remontar à ideia de autodesenvolvimento e comprometimento (Arantes, Pátaro, Pinheiro, & Gonçalo, 2018) – contrasta com os resultados do estudo de Carloto (2011) sobre a baixa realização profissional, elemento encontrado nas respostas de 28,9% dos 882 professores pesquisados.

Esses resultados sobre o domínio Crescimento Pessoal, diante de um dos elementos que compõem a Síndrome de *Burnout* – a realização profissional –, indicam boas possibilidades para futuras investigações. Considerando que a Síndrome de *Burnout* é uma das doenças do trabalho que assolam os profissionais da Educação (Carloto, 2011; Carloto & Silva, 2003), talvez o investimento no aprimoramento, desenvolvimento pessoal e formação continuada (Nova, 2002) possa contribuir para o enfrentamento dessa doença na categoria.

Em relação aos resultados com as menores pontuações, encontram-se os seguintes domínios da vida: Lazer/Tempo Livre (4,91), Comunidade (5,05) e Sociedade (5,23). O domínio Lazer/Tempo Livre, que se aproxima de uma perspectiva hedônica por estar vinculado a aspectos de prazer individual e autossatisfação (Delle Fave et al., 2011), recebeu a menor pontuação. Tais resultados sugerem uma menor contribuição de Lazer/Tempo Livre, em comparação com os demais domínios da vida, para a felicidade em profissionais brasileiros da Educação. Isso indica que os profissionais da Educação tendem a não perceber as atividades de lazer e tempo livre como ações promotoras de felicidade.

Embora a pontuação média obtida em nossa amostra no domínio Lazer/Tempo Livre (4,91) seja a menor pontuação encontrada, ainda sim ela foi superior ao resultado encontrado por Delle Fave et al. (2011) no mesmo domínio. Nesse estudo internacional, Lazer/Tempo Livre (4,79), figurou na sexta colocação.

Em relação a dois dos domínios da vida que receberam as menores pontuações – Comunidade (5,05) e Sociedade (5,23) –, estes resultados corroboram os encontrados em Delle Fave et al. (2011), que os informam entre os três com as menores pontuações. No entanto, contraditoriamente são exatamente estes os assuntos abordados no curso de pós-graduação Ética, Valores e Cidadania na Escola, almejado pelos participantes da pesquisa.

Uma explicação possível para esse paradoxo seria o elevado senso crítico dos professores em relação aos domínios Sociedade e Comunidade, pois a profissão de professor tem sido colocada em posição de centralidade nos debates sobre educação e discursos políticos (Nóvoa, 1999), cobrada socialmente, sem o respectivo respaldo para os constantes desafios que enfrenta (Oliveira, 2004), e ao mesmo tempo é tida muitas vezes como responsável pelo eventual fracasso escolar (Lelis, 2001). Pensar em termos de comunidade e sociedade para um professor pode ser resgatar essa ideia de cobrança e exigência coletiva que sua profissão recebe. Tal percepção pode ter contribuído para um critério mais exigente e crítico, por parte dos professores, na atribuição dos valores às respostas do questionário.

Nessa perspectiva, o interesse e a busca pelo curso Ética, Valores e Cidadania na Escola podem-se revelar como forma de enfrentamento, na intenção de melhorar a realidade vivida por meio de novas estratégias (Araújo, Garbin, Franzini, Araújo, & Silva, 2015; Araújo, Arantes, Danza, Pinheiro & Garbin, 2016; Garbin, Cavalcanti & Araújo, 2017).

Conforme também pode ser percebido, os dados quando agrupados apresentaram diferença no nível total de felicidade de acordo com a faixa etária, sugerindo que a faixa etária de 50 a 70 anos possui um nível total de felicidade maior do que as outras. Os resultados indicaram que há diferença estatística apenas nos valores de felicidade observados na faixa etária de 50 a 70 anos. Isso significa dizer que o público entre 50 e 70 anos demonstrou maior felicidade quando comparado com o grupo entre 20 e 29 anos, 30 e 39 anos e 40 e 49 anos.

Ainda sobre a faixa etária entre 50 e 70 anos, esse foi o grupo com o menor número de participantes em nossa amostra e, no entanto, apresentou o maior índice de felicidade. Existem atualmente estudos sobre esse público que trazem alguns indícios para esse resultado de felicidade, como aumento da expectativa de vida (He, Goodkind, & Kowal, 2016), preocupação com a qualidade de vida (Miranda & Banhato, 2008; Vecchia, Ruiz, Bocchi, & Corrente, 2005) e a possibilidade de exercer novos papéis familiares como, por exemplo, ser avô ou avó.

Em nosso caso, tratando-se de profissionais da Educação, acreditamos que a proximidade da conclusão da carreira e da aposentadoria, aliada ao interesse por atividades que realmente sejam importantes para si, possam ser fatores que contribuíram para a alta pontuação em felicidade nesse público. Concorda com isso

Huberman (1995) ao descrever o ciclo de vida dos professores, informando que a preparação para a fase da aposentadoria e o progressivo afastamento das atividades docentes evoca interiorização e reflexão, e que em geral as pessoas libertam-se progressivamente, sem reclamar, do investimento no trabalho, para se dedicarem mais a si e a seus projetos pessoais.

A percepção sobre a felicidade em diferentes domínios da vida é importante e favorece boas reflexões, como a identificação da importância da família, da saúde e do autodesenvolvimento para os profissionais da área de Educação, conforme descrevemos anteriormente. Contudo, esta informação de forma isolada não amplia a discussão sobre o tema. Identificar com o que tais resultados se relacionam e a importância que esses domínios possuem, ou seja, o quão significativos eles são para as pessoas, pode contribuir para a expansão do debate sobre felicidade. A partir disso, seguimos para os resultados sobre o significado nos diferentes domínios da vida.

6.2 O nível de significado nos diferentes domínios da vida

Para atender ao segundo objetivo traçado por este trabalho, a saber, identificar o nível de significado atribuído aos diferentes domínios da vida pelos profissionais da Educação, utilizamos a questão de número 7 do EHHI, conforme mencionado no plano de investigação.

Por favor, avalie em que medida cada um dos seguintes domínios é significativo para você, marcando o número correspondente na escala (**1 = nada significativo; 7 = extremamente significativo**).

A partir da contagem de todas as respostas, verificamos a média resultante em cada um dos 11 domínios da vida. Para melhor visualização desses resultados, apresentamos, a seguir, o Gráfico 14.

Gráfico 14 – Média do nível de significado por domínios da vida

Fonte: elaborado pelo autor.

Os dados obtidos demonstraram as seguintes pontuações médias nos respectivos domínios da vida: Família, 6,86; Saúde, 6,75; Crescimento Pessoal, 6,63; Vida em Geral, 6,52; Trabalho, 6,36; Relacionamentos, 6,30; Espiritualidade/Religião, 6,17; Lazer/Tempo Livre, 6,12; Sociedade, 6,01; Padrão de Vida, 5,88; e Comunidade, 5,87.

Os resultados sobre o nível de significado em diferentes domínios da vida em profissionais da Educação indicaram que as três maiores pontuações couberam aos mesmos domínios apontados em felicidade: Família (6,86), Saúde (6,75) e Crescimento Pessoal (6,63). Já as três menores pontuações foram diferentes e se apresentaram nos domínios Sociedade (6,01), Padrão de Vida (5,88) e Comunidade (5,87). Conforme pode ser percebido, as pontuações entre os dois últimos foram muito próximas.

No intuito de aprofundarmos um pouco mais as informações de significado obtidas pelos participantes, realizamos o mesmo procedimento estatístico utilizado nos resultados sobre felicidade, organizando os dados de acordo com a idade e agrupando em sua respectiva faixa etária. Conforme esclarecido anteriormente no

plano de investigação, entendendo o nível total de significado como a soma das pontuações indicadas nas 11 dimensões da vida, os resultados demonstraram diferenças no nível total de significado de acordo com a faixa etária, conforme aponta o Gráfico 15.

Gráfico 15 – Nível de significado por faixa etária

Fonte: elaborado pelo autor.

Os resultados encontrados apresentaram uma média do nível total de significado de 68,59 para a faixa etária entre 20 e 29 anos; de 69,64, para a faixa etária de 30 a 39 anos; de 69,82, de 40 a 49 anos; e de 70,41, entre 50 e 70 anos.

A fim de verificar se os resultados das médias do nível total de significado seriam realmente relevantes estatisticamente, foi conduzida uma Ancova de fator único para determinar se existe diferença entre as faixas etárias e o nível total de significado, controlado pelo gênero. Para fornecer um resultado mais confiável, optamos por controlar essa análise por meio da variável gênero e o resultado indicou um efeito significativo, com $[F(3,2016) = 7,1; p < 0,05]$. Isso quer dizer que, sem a distinção dos resultados entre homens e mulheres, as pessoas com menos idade em

nossa amostra (20 a 39 anos) apresentaram menor significado do que as das outras faixas etárias.

6.2.1 Análise inicial dos dados em relação ao segundo objetivo específico

A análise dos resultados obtidos pela média das respostas demonstrou uma pontuação elevada em todos os domínios da vida e, de modo semelhante ao que ocorreu com a felicidade, os domínios que mais se destacaram nas pontuações foram Família (6,86), Saúde (6,75) e Crescimento Pessoal (6,63). Os domínios que obtiveram as menores pontuações em felicidade foram praticamente os mesmos que obtiveram baixos níveis de significado, a saber, Sociedade (6,01), Padrão de Vida (5,88) e Comunidade (5,87).

Conforme pode ser percebido, os resultados sobre os níveis de significado nos 11 domínios da vida obtiveram, em grande parte, pontuações próximas ao limite máximo do instrumento, demonstrando um possível efeito de teto nas avaliações dos participantes. Esse efeito sinaliza uma alta adesão ao instrumento; talvez, a simplicidade da escala possa ter contribuído para que as pessoas escolhessem com mais facilidade os mesmos tipos de resposta, ou seja, as pontuações mais altas.

De igual forma, o estudo de Delle Fave et al. (2011) apresentou esse efeito quanto ao julgamento de significado, evidenciando a tendência das pessoas em pontuar de forma elevada quando se trata de atribuir um valor (de 1 a 7) de significado para os domínios da vida. Isto quer dizer que o instrumento não apresentou distinção entre os sujeitos de diferentes países, sugerindo a necessidade de futuras análises estatísticas, como Teoria de Resposta ao Item (TRI) ou mesmo Análise Fatorial Confirmatória, para melhor entendimento desse efeito.

Os resultados das maiores pontuações em Delle Fave et al. (2011) foram encontrados nas dimensões Família (6,54), Saúde (6,46) e Vida em Geral (5,95). Podemos perceber que os resultados encontrados em nossa amostra estão de acordo com os dados internacionais nas duas pontuações mais altas em significado: Família e Saúde. A terceira pontuação mais alta em nossos resultados, o domínio Crescimento Pessoal, foi apenas a quinta pontuação na amostra transcultural dos citados autores.

A família apresenta-se como um domínio da vida de alta importância, não apenas para a felicidade, mas também enquanto uma das principais fontes de significado para o ser humano (Delle Fave et al., 2013). No entanto, o efeito teto encontrado em praticamente todos os domínios dificulta maiores análises, uma vez que os resultados acabam por não realizar distinção nas respostas obtidas para os domínios.

No entanto, se tal efeito dificulta a análise distintiva dos domínios da vida, ao analisarmos os dados sobre significado organizando-os de acordo com a faixa etária podemos identificar a existência de uma diferença estatística nos valores de significado para as faixas etárias. Esta diferença mostrou-se relevante apenas na faixa etária de 20 a 29 anos, em comparação com as demais. A partir disso, verificamos que o público entre 20 e 29 anos demonstrou o menor nível de significado quando comparado com os grupos entre 30 e 39 anos, 40 e 49 anos e 50 e 70 anos.

Neste sentido, os resultados sugerem que as pessoas entre 30 e 70 anos possuem praticamente o mesmo o nível de significado. Esse resultado também indica que os participantes na faixa etária de 20 a 29 anos apresentam um nível total de significado menor do que os participantes pertencentes às outras faixas etárias. Essa informação acompanha a literatura internacional, segundo a qual pessoas mais jovens apresentam menos significado do que pessoas mais vividas; alguns pesquisadores atrelam o baixo nível de significado do público jovem a projetos e objetivos ainda em construção e a uma fase exploratória da vida (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009).

O baixo nível de significado em jovens profissionais da Educação também pode ser entendido por conta do início nas atividades na própria área. As fases iniciais na carreira docente constituem um período de descoberta e estabilização, configurando um processo de busca por espaço para realização profissional e pessoal, bem como o reconhecimento das próprias habilidades em face da realidade encontrada (Huberman, 1995).

Concluindo esta parte, podemos perceber que os resultados apresentados pelos níveis de significado nas 11 dimensões da vida foram expressivamente altos, consequência do efeito teto. Mas, apesar desse efeito dificultar maiores análises na distinção da importância entre os domínios da vida para os professores, a percepção de como os resultados de significado são diferentes de acordo com a faixa etária acompanha as análises da literatura internacional (Delle Fave et al., 2013). Os dados também demonstraram que o fator idade tende a impactar a forma

de atribuir significado às diversas áreas da vida, considerando que pessoas mais vividas possuem mais significado do que as mais jovens (Steger et al., 2009).

A partir dos resultados apresentados sobre os níveis de felicidade e significado, seguimos para analisar as relações que esses dados possuem ao serem estudados em conjunto.

6.3 Relações entre felicidade e significado

Para atender ao terceiro objetivo delimitado neste projeto – analisar as correlações e possíveis relações entre felicidade e significado nos diferentes domínios da vida para os profissionais da Educação do estado de São Paulo –, foram utilizadas as respostas provenientes dos itens 2 e 7 do EHHI.

A partir de uma análise estatística, verificamos que os resultados das escalas que avaliam o nível de felicidade e de significado nos 11 domínios da vida demonstraram um bom nível de consistência interna. Essa confiabilidade foi evidenciada por meio de um coeficiente Alpha de Cronbach¹⁷ de 0,87 para a escala dos níveis de felicidade, de 0,82 para a escala dos níveis de significado e um coeficiente de relação entre elas de 0,47.

Com base nas repostas sinalizadas pelos participantes, apresentamos a seguir os resultados da comparação entre as médias e o desvio-padrão das escalas que mensuram felicidade e significado nos 11 domínios da vida. O gráfico seguinte à Tabela 2 foi elaborado no intuito de contribuir de forma didática para a observação da distribuição das médias descritas na tabela.

---

¹⁷ Alpha de Cronbach é um coeficiente que visa a estimar a confiabilidade de um questionário utilizado em uma pesquisa. Ele mede a correlação entre respostas por meio da análise do perfil das respostas dadas pelos respondentes. Ver Cronbach (1951).

Tabela 2 – Média dos níveis de felicidade e significado nos domínios da vida

Domínios	Felicidade		Significado	
	Média	DP	Média	DP
Trabalho	5,57	1,11	6,36	0,82
Família	6,37	0,87	6,86	0,48
Padrão de Vida	5,38	1,04	5,88	1,00
Relacionamentos	5,88	0,96	6,30	0,81
Saúde	6,10	0,99	6,75	0,60
Crescimento Pessoal	5,92	0,96	6,63	0,66
Lazer/ Tempo Livre	4,91	1,34	6,12	0,99
Espiritualidade/Religião	5,71	1,38	6,17	1,24
Comunidade	5,23	1,26	5,87	1,03
Sociedade	5,05	1,34	6,01	0,98
Vida em Geral	5,84	0,87	6,52	0,70

Fonte: elaborada pelo autor.

Gráfico 16 – Representação das médias de felicidade e significado

Fonte: elaborado pelo autor.

Conforme pode ser percebido, os 11 domínios da vida obtiveram resultados distintos em média e desvio-padrão nas escalas de felicidade e significado. Na escala que avalia o nível de felicidade, os domínios da vida apresentaram os seguintes resultados: Trabalho obteve média de 5,57 e desvio-padrão de 1,11; Família obteve média de 6,37 e desvio-padrão de 0,87; Padrão de Vida obteve média de 5,38 e desvio-padrão de 1,04; Relacionamentos obteve média de 5,88 e desvio-padrão de 0,96; Saúde obteve média de 6,10 e desvio-padrão de 0,99; Crescimento Pessoal obteve média de 5,92 e desvio-padrão de 0,96; Lazer/Tempo Livre obteve média de 4,91 e desvio-padrão de 1,34; Espiritualidade/Religião obteve média de 5,71 e desvio-padrão de 1,38; Comunidade obteve média de 5,23 e desvio-padrão de 1,26; Sociedade obteve média de 5,05 e desvio-padrão de 1,34; e Vida em Geral obteve média de 5,84 e desvio-padrão de 0,87.

Já na escala que avalia o nível de significado, os domínios da vida apresentaram os seguintes resultados: Trabalho obteve média de 6,36 e desvio-padrão de 0,82; Família obteve média de 6,86 e desvio-padrão de 0,48; Padrão de Vida obteve média de 5,88 e desvio-padrão de 1; Relacionamentos obteve média de 6,30 e desvio-padrão de 0,81; Saúde obteve média de 6,75 e desvio-padrão de 0,60; Crescimento Pessoal obteve média de 6,63 e desvio-padrão de 0,66; Lazer/Tempo Livre obteve média de 6,12 e desvio-padrão de 0,99; Espiritualidade/Religião obteve média de 6,17 e desvio-padrão de 1,24; Comunidade obteve média de 5,87 e desvio-padrão de 1,03; Sociedade obteve média de 6,01 e desvio-padrão de 0,98; e Vida em Geral obteve média de 6,52 e desvio-padrão de 0,70.

Os resultados de desvio-padrão da escala de significado foram menores do que os de felicidade, em todos os domínios. Discorreremos sobre isso no subitem de análises.

Seguindo na averiguação dos dados da pesquisa, a partir da análise de correlação dos níveis de felicidade com os de significado realizada item por item, podemos perceber quanto o nível de significado de determinado domínio de vida pode influenciar no nível de felicidade daquele mesmo domínio, conforme apresentado na Tabela 3.

Tabela 3 – Correlação entre os níveis de significado e felicidade, item por item

Domínios	R^(*)	R²(**)
Trabalho	0,39	0,15
Família	0,39	0,15
Padrão de Vida	0,29	0,09
Relacionamentos	0,45	0,20
Saúde	0,29	0,09
Crescimento Pessoal	0,31	0,09
Lazer /Tempo Livre	0,27	0,07
Espiritualidade /Religião	0,66	0,44
Comunidade	0,50	0,25
Sociedade	0,36	0,13
Vida em Geral	0,33	0,11

* R = coeficiente de relação. Valor entre 0 e 1 que indica em que medida determinando item se relaciona com o outro. Quanto mais próximo de 1 for o valor encontrado, mais perfeita é a relação entre os itens.

** R² = coeficiente de determinação. Valor que indica em termos percentuais o quanto um modelo consegue explicar os valores observados.

Fonte: elaborada pelo autor.

A partir desses dados podemos dizer que o nível de felicidade demonstrado pelos participantes no domínio Trabalho pode ser explicado em 15% pelo nível de significado que o Trabalho possui para eles. O mesmo pode ser dito sobre o domínio Família: 15% de seu resultado em felicidade é ocasionado pelo significado que ele possui.

O domínio Padrão de Vida possui o valor de felicidade explicado em 9% pelo significado; Relacionamentos possui o valor de felicidade explicado em 20% pelo significado; Saúde e Crescimento Pessoal possuem o valor de felicidade explicado em 9% pelo significado; Lazer/Tempo Livre possui o valor de felicidade explicado em 7% pelo significado; Espiritualidade/Religião possui o valor de felicidade explicado em 44% pelo significado; Comunidade possui o valor de felicidade explicado em 25% pelo significado; Sociedade possui o valor de felicidade explicado em 13% pelo significado; e, por fim, Vida em Geral possui o valor de felicidade explicado em 11% pelo significado.

Prosseguindo no intuito de avaliar as relações existentes entre felicidade e significado, foi realizada uma análise de rede por meio das correlações entre os domínios da vida presentes nas duas escalas.

Essa análise de rede encontra-se demonstrada no Gráfico 17 e sua estrutura permite a visualização, de forma didática, das correlações entre os domínios da vida das escalas de felicidade e de significado. Tais correlações estão representadas por intermédio de linhas verdes que conectam os diversos itens. Quanto maior a espessura de uma linha, maior a intensidade da correlação entre os elementos; quanto menor a espessura de uma linha, menor a intensidade das correlações. Os índices podem variar entre 0 e 1, uma vez que não foi encontrada nenhuma correlação negativa. Quanto mais próximo de 1 for o valor da correlação, mais intensa será a relação entre os elementos, o que significa que o aumento da pontuação de um domínio contribui para o aumento da pontuação de outro domínio.

Na construção desse gráfico de rede também foi utilizado um algoritmo de posicionamento por meio do pacote “qgraph”. Esse algoritmo possibilita que as variáveis que mantêm relações de alta magnitude sejam atraídas entre si e as que mantêm relações de baixa magnitude ou nula sejam repelidas. Ainda sobre o posicionamento, esse algoritmo também permite que o item que representa as relações de alta magnitude com os demais nodos do sistema fique localizado mais ao centro do gráfico (Machado, Vissoci, & Epskamp, 2015). Isso permite a interpretação de que o item mais ao centro do gráfico possui o maior número de relações e intensidade com os outros itens, e de que, quanto mais afastados do centro e mais periféricos estiverem, menor será a quantidade, intensidade e relação com outros itens.

A fim de evitar as relações de pouca relevância para nossa análise, estabelecemos ao algoritmo a regra de exclusão de todas as correlações inferiores a 0,35.

Gráfico 17 – Correlação entre os itens das escalas de felicidade e significado

Legenda:

FT = Felicidade no Trabalho
FF = Felicidade na Família
FPV = Felicidade no Padrão de Vida
FRI = Felicidade nos Relacionamentos
FS = Felicidade na Saúde
FCP = Felicidade no Crescimento Pessoal
FLT = Felicidade no Lazer/Tempo livre
FER = Felicidade na Espiritualidade/Religião
FC = Felicidade na Comunidade
FSc = Felicidade na Sociedade
FVG = Felicidade na Vida em Geral

ST = Significado do Trabalho
SF = Significado da Família
SPV = Significado do Padrão de Vida
SRI = Significado dos Relacionamentos
SS = Significado da Saúde
SCP = Significado do Crescimento Pessoal
SLT = Significado do Lazer/Tempo livre
SER = Significado da Espiritualidade/Religião
SC = Significado da Comunidade
SSc = Significado da Sociedade
SVG = Significado da Vida em Geral

Fonte: elaborado pelo autor.

Podemos verificar, com base nos resultados obtidos, que apenas uma relação apresentou forte associação ($> 0,7$); isso ocorreu entre os domínios Significado da Comunidade e Significado da Sociedade ($SC \times SSc = 0,77$).

Em um grau moderado de associação ($\geq 0,5$ e $\leq 0,7$) encontram-se as relações entre os domínios: Felicidade na Comunidade e Felicidade na Sociedade (FC x FSc = 0,69); Felicidade em Espiritualidade/Religião e Significado de Espiritualidade/Religião (FER x SER = 0,58); Felicidade na Sociedade e Felicidade na Vida em Geral (FSc x FVG = 0,57); Felicidade na Comunidade e Felicidade na Vida em Geral (FC x FVG = 0,55); Significado da Sociedade e Significado da Vida em Geral (SSc x SVG = 0,54); Felicidade no Crescimento Pessoal e Felicidade na Vida em Geral (FCP x FVG = 0,51); Felicidade em Relacionamentos e Felicidade na Vida em Geral (FR x FVG = 0,5);

Outras relações apresentaram grau de associação médio para fraco ($< 0,5$), são elas: Felicidade na Espiritualidade/Religião e Felicidade na Comunidade (FER x FC = 0,49); Significado dos Relacionamentos e Significado da Comunidade (SR x SC = 0,48); Felicidade no Trabalho e Felicidade na Vida em Geral (FT x FVG = 0,48); Felicidade no Trabalho e Felicidade no Crescimento Pessoal (FT x FCP = 0,47); Felicidade no Padrão de Vida e Felicidade na Vida em Geral (FPV x FVG = 0,47); Felicidade em Relacionamentos e Felicidade na Comunidade (FR x FC = 0,47); Significado dos Relacionamentos e Significado da Sociedade (SR x SSc = 0,47); Significado da Comunidade e Significado da Vida em Geral (SC x SVD = 0,47); Felicidade na Família e Felicidade na Vida em Geral (FF x FVG = 0,45); Felicidade na Saúde e Felicidade na Vida em Geral (FS x FVG = 0,45); Felicidade em Relacionamentos e Significado dos Relacionamentos (FR x SR = 0,45) e Felicidade na Comunidade e Significado da Comunidade (FC x SC = 0,45).

As demais 45 conexões entre os domínios, representadas no gráfico anterior pelas linhas mais finas, apresentaram valores de correlação baixo, entre 0,44 e 0,35. Uma vez que a regra de corte foi a exclusão de todos os valores abaixo de 0,35, optamos por não descrever todas as relações e seus respectivos valores, por julgarmos necessário apenas informá-las.

A respeito do posicionamento, destacamos dois domínios que se apresentam mais ao centro da rede, fazendo conexão com diversos itens: Felicidade nos Relacionamentos e Significado dos Relacionamentos. Esses dois domínios não se destacam pela correlação que possuem entre si (apenas 0,45), mas o resultado chama a atenção para a importância do domínio de vida Relacionamentos. Seja na avaliação de felicidade nos relacionamentos, seja no significado dos relacionamentos,

ao olharmos para o gráfico é possível perceber que esses itens são responsáveis pela aproximação dos itens da escala de felicidade com os da escala de significado.

Após a verificação das estatísticas descritivas de felicidade e significado, das correlações entre os domínios e de item por item das duas escalas, precisamos ainda verificar o grau de predição que o nível total de significado possui sobre o nível total de felicidade.

Para essa avaliação, foi realizado um gráfico de dispersão a fim de demonstrar o quanto o nível total de significado contribui para o aumento do nível total de felicidade dos profissionais da Educação. O gráfico de dispersão apresentado a seguir informa que o valor da correlação entre os níveis de significado e felicidade foi de $R^2 = 0,222$. Isso representa um poder de influência de 22% do nível de significado sobre o nível de felicidade.

Gráfico 18 – Dispersão do nível de felicidade proporcionado pelo nível de significado

Fonte: elaborado pelo autor.

De acordo com o gráfico de dispersão, o nível total de felicidade pode ser explicado em aproximadamente 22% pelos resultados do nível total de significado. Isso significa dizer que ao menos 20% do resultado encontrado no nível de felicidade dos professores deve-se ao significado que os diversos domínios possuem. Cabe ainda ressaltar que, quanto maior o R ajustado (R^2) e mais próximo de 1, maior o poder de predição de resultados. O valor de $R^2 = 0,22$ não é considerado elevado,

mas esse resultado possibilita identificar o grau de contribuição do significado na felicidade, pois isso indica que, se o nível de felicidade pode ser explicado em torno de 22% pelo nível de significado, há ainda 78% de outros fatores que explicam o nível de felicidade e que precisam ser identificados.

6.3.1 Análise inicial dos dados em relação ao terceiro objetivo específico

A análise dos resultados apresentados para atender a esse objetivo permite estabelecermos algumas interpretações. A começar pela média dos níveis de felicidade e significado na Tabela 2 e a demonstração didática no Gráfico 16, podemos perceber que os níveis de significado foram maiores do que os de felicidade em todos os domínios da vida, demonstrando um possível efeito de teto nas avaliações dos participantes, conforme explicado anteriormente. Isso revela uma forte adesão dos participantes com a escala e uma facilidade em avaliar de forma elevada quando se trata de atribuir um valor de significado a algo.

Em relação ao desvio-padrão, esse valor indica o quanto determinado dado se distancia da média dos dados dos quais faz parte. Quanto menor o desvio-padrão de uma amostra, mais homogêneos e próximos do esperado são os dados. Em geral, os resultados de nossa amostra, nas duas escalas, demonstraram pouca dispersão entre as respostas, ou seja, pouco afastamento da média, o que indica maior confiabilidade dos resultados. Podemos, ainda, perceber que os resultados se mantiveram próximos da média e que o desvio-padrão dos níveis de significado, em comparação com os de felicidade, obteve menor distanciamento da média.

Embora os dados sobre significado tenham apresentado maiores médias e menor desvio-padrão, na análise de rede dos itens das duas escalas podemos perceber a existência de maior correlação entre os itens de felicidade do que entre os de significado. Parece que, mesmo com escores mais altos, a consistência dos itens da escala de significado é menor do que a de felicidade, o que é corroborado pelo Alpha de Cronbach.

Sobre a análise de rede, podemos perceber que algumas associações se mostraram muito intensas, como, por exemplo, entre Significado da Comunidade e Significado da Sociedade, acompanhando a literatura internacional (Delle Fave et al., 2011). Em nosso caso, acreditamos que, ao considerar a amostra utilizada composta por profissionais da Educação, eles tenderam a avaliar da mesma forma os dois

domínios ao responderem o questionário, ou seja, não fizeram distinção entre Comunidade e Sociedade.

Uma possível explicação para tal comportamento estaria nos interesses e deveres profissionais, pois os conceitos de Comunidade e Sociedade estariam amplamente associados, indicando que para professores estes conteúdos seriam indissociáveis. Dessa forma, abordar um conteúdo também seria abordar diretamente o outro. Um exemplo disso seria a própria temática fornecida pelo curso de pós-graduação em que os participantes estavam interessados: Ética, Valores e Cidadania na Escola. Um dos eixos do curso seria abordar a construção de valores socialmente desejáveis, mas em uma atuação direta no âmbito comunitário de convivência, no intuito de favorecer relações sociais mais democráticas na escola.

Quanto ao posicionamento dos itens na análise de rede, podemos destacar que a Felicidade em Relacionamentos e o Significado dos Relacionamentos ocupam a parte central da rede. Esse resultado demonstra a importância destes dois domínios na relação com os outros, pois receberam a maior quantidade de conexões de mais alta intensidade. Esse resultado acompanha a literatura científica internacional sobre a importância dos relacionamentos na avaliação de felicidade e significado, demonstrando que o contexto das relações interpessoais possui forte contribuição para a construção dessa avaliação (Delle Fave et al., 2016).

Ainda sobre o posicionamento na rede, alguns domínios que receberam as maiores pontuações em felicidade e significado não necessariamente realizam muitas conexões com os outros domínios. Por exemplo, ao olhar para o Gráfico 17 podemos perceber a Felicidade na Família e o Significado da Família se distanciarem do centro. Embora esses domínios tenham obtido as maiores pontuações médias em felicidade e significado, tais resultados parecem não se relacionar com os outros itens avaliados, pois se localizam de forma distante dos demais elementos na rede. Maiores análises são necessárias para identificarmos por que a felicidade e o significado da família são um resultado tão elevado dentre os domínios, mas se comportam de forma isolada na vida dos professores.

Ao analisar a contribuição que o significado pode realizar para a felicidade, identificamos um grau de predição estatístico de 22%. A interpretação desse número corresponde a dizer que a felicidade encontrada em profissionais da Educação tem uma parcela de contribuição advinda da importância que eles depositam nos diversos elementos que compõem sua vida. Esse resultado nos permite perceber que ao

menos 20% da felicidade encontrada em professores pode ser prevista pelo significado que eles atribuem aos diversos domínios de sua vida.

A partir do exposto e da conclusão dos objetivos específicos delimitados, acreditamos que, diante da importância do profissional da Educação no cenário da educação para o século XXI, a compreensão e percepção da felicidade e do significado nos diversos domínios da vida desses profissionais pode oferecer novas propostas e ações para melhorar sua qualidade de vida e seu bem-estar. Neste sentido, seguimos para as considerações finais deste trabalho, em que realizamos a conclusão de todo este percurso sobre felicidade e significado.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi, a partir de uma perspectiva hedônica e eudaimônica de bem-estar, investigar a felicidade e o significado atribuídos aos diferentes domínios da vida pelos profissionais da Educação do estado de São Paulo. Para alcançar este intuito, contamos com uma amostra de 2.021 sujeitos de ambos os sexos, entre 20 e 70 anos, graduados e atuantes na área da Educação. Para a realização de tal objetivo, a investigação utilizou o instrumento de pesquisa Eudaimonic and Hedonic Happiness Inventory (EHHI), criado por Delle Fave et al. (2011). A teoria que fundamentou a construção desse instrumento foi tomada como base para nossa fundamentação teórica e na comparação de nossas descobertas com os resultados internacionais que fizeram uso do mesmo inventário (Delle Fave et al., 2011, 2013, 2016).

Admitimos que abordar um assunto tão desejado socialmente e confuso cientificamente requer grande esforço. Por isso, optamos por um estudo que busca considerar as percepções de correntes filosóficas distintas (hedonia e eudaimonia) e de conceitos psicológicos que se alicerçam nessas perspectivas (Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico). Sem dicotomizar o debate, propusemos um olhar complexo sobre a felicidade, que considera inclusive o estudo, em conjunto, do conceito de significado. Dessa forma, adotamos por perspectiva a mesma postura integradora estabelecida por Delle Fave et al. (2011): identificar a felicidade atribuída pelas pessoas a diferentes domínios da vida, bem como o significado que tais domínios possuem para elas.

Para atender ao objetivo teórico de compreender a temática da felicidade, sua relação com os estudos do bem-estar e as articulações entre concepções hedônicas e eudaimônicas, dedicamo-nos ao levantamento e esclarecimento teórico realizado nos capítulos iniciais do trabalho. Nesse percurso, evidenciamos a complexidade que envolve os estudos sobre felicidade, como os diversos termos a ela associados e a ausência de universalidade sobre o conceito de felicidade, uma vez que a definição pode ser alterada de acordo com o idioma. Em seguida, mostramos como a felicidade tem sido alvo de interesse do ser humano ao longo da História.

Inicialmente idealizada enquanto um paraíso após esta vida, a felicidade estaria em algum lugar no além, em que a harmonia reinasse. A ideia de paraíso perdeu espaço na cultura grega, e a felicidade tornou-se um objetivo ainda nesta vida; com

isso, as concepções que promoviam o equilíbrio do ser passaram a ser difundidas. Contudo, foram as correntes filosóficas sobre a felicidade em termos de hedonia e eudaimonia que se fizeram referência na cultura grega, depois no Ocidente e posteriormente serviram de base para os principais estudos ao longo dos tempos e para a fundamentação dos conceitos psicológicos centrais que abordam a felicidade.

A partir desse entendimento inicial, procuramos demonstrar que no surgimento do movimento científico da Psicologia Positiva, na virada do milênio, com o resgate de um olhar sobre os aspectos saudáveis do ser humano, o tema felicidade passou a ganhar espaço no campo da Psicologia. A expansão progressiva das pesquisas e o interesse dos pesquisadores favoreceu, inclusive, a migração do estudo da felicidade para um construto mais complexo, o bem-estar (Seligman, 2011). Nesse momento, conceitos psicológicos anteriores ao surgimento da Psicologia Positiva, como o de Bem-Estar Subjetivo (Diener, 1984) e o de Bem-Estar Psicológico (1989), começaram a receber mais atenção.

Esses conceitos – que possuem heranças filosóficas da hedonia (Bem-Estar Subjetivo) e eudaimonia (Bem-Estar Psicológico) – começaram a polarizar o debate sobre felicidade. No entanto, alguns pesquisadores (Delle Fave et al., 2011, 2016; Keyes, 2002, 2005; Keyes et al., 2002; Ryan e Deci, 2006; Vella-Brodrick et al., 2009) passaram a advogar uma perspectiva integradora entre os diferentes conceitos.

Dessa forma, percebemos que a felicidade, entendida como um ideal harmônico nos primórdios das sociedades e que também aparecia nas concepções filosóficas gregas na forma de equilíbrio, cedeu espaço para concepções hedônicas e eudaimônicas. Os estudos de bem-estar fundamentados nessas concepções filosóficas polarizaram o debate e passaram a definir felicidade em termos de satisfação e prazer pessoal ou autorrealização.

Ao considerar a investigação da felicidade articulada com o significado, a abordagem integradora de Delle Fave et al. (2011) parece surgir como uma proposta de conciliação entre os conceitos do bem-estar. Foi a partir dessa perspectiva que se fundamentou este trabalho, alicerçado no interesse de investigação da felicidade em conjunto com o estudo do significado.

Uma vez que o estudo dos aspectos saudáveis e positivos do ser humano pode contribuir para estratégias preventivas e protetivas quanto a saúde e qualidade de vida das pessoas (Damásio et al., 2013), procuramos identificar a felicidade e o significado

em uma categoria profissional de alta relevância social, mas que tem sofrido com o desgaste e a desvalorização: os profissionais da Educação.

Nesse sentido, foram elaborados três objetivos específicos: identificar os níveis de felicidade em diferentes domínios da vida dos profissionais da Educação; identificar os níveis de significado em diferentes domínios da vida dos profissionais da Educação; e analisar possíveis relações entre os níveis de felicidade e significado nos diferentes domínios da vida para tais profissionais.

Na busca por atender ao primeiro objetivo específico, pudemos perceber que a família, a preocupação com a própria saúde e o crescimento pessoal são conteúdos que contribuem mais intensamente para a felicidade dos professores. Por outro lado, atividades de lazer e tempo livre, comunidade e sociedade são áreas da vida que colaboram muito pouco para a felicidade desses profissionais.

Em uma análise que contempla a felicidade em diferentes idades, os resultados mostraram que os sujeitos entre 20 e 49 anos possuem praticamente o mesmo nível de felicidade, enquanto os que estão entre 50 e 70 anos apresentaram mais felicidade do que todas as outras faixas etárias. Provavelmente a proximidade com o término da carreira e a concretização da aposentadoria sejam alguns dos motivos que concorrem para esse resultado.

Para alcançar o segundo objetivo específico estabelecido, verificamos que todos os resultados do nível de significado nos domínios da vida foram maiores que os de felicidade. Com base nos domínios que obtiveram as maiores pontuações de significado, verificamos que Família, Saúde e Crescimento Pessoal contribuem de forma elevada para a construção de uma vida com significado para esses profissionais, ao passo que os domínios Comunidade, Padrão de Vida e Sociedade parecem exercer pouca influência para uma vida significativa.

A análise do significado considerando as idades não revelou diferença de significado nas pessoas entre 30 e 70 anos; no entanto, os professores pertencentes à faixa etária entre 20 e 29 anos apresentaram menor nível de significado do que os sujeitos das outras faixas etárias. Uma vez que o significado também está associado a objetivos realizados (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009), as pessoas pertencentes a essa faixa etária ainda estão na fase exploração da vida e construção de objetivos, sendo compreensível um resultado menor do que o de outras idades.

No intuito de contemplar o terceiro objetivo específico deste trabalho – analisar as possíveis relações entre os níveis de felicidade e os de significado –, podemos

afirmar que as escalas de felicidade e significado apresentaram um bom grau de consistência interna, com um coeficiente Alpha de Cronbach de 0,87 para a escala dos níveis de felicidade e de 0,82 para a escala dos níveis de significado. Tais valores demonstram o grau de confiabilidade que as escalas possuem para avaliar aquilo a que se dispõem, e quanto mais próximo de 1 for o valor do coeficiente, mais confiável é o instrumento. Estatisticamente, quando o coeficiente ultrapassa o valor de 0,8 já se acredita ser um bom resultado de confiabilidade.

A análise de rede das escalas de felicidade e significado demonstrou que as correlações entre os itens da escala de felicidade foram mais elevadas do que entre os itens de significado. Isso indica que a escala de felicidade apresenta mais consistência entre seus itens do que a escala de significado.

Ainda sobre a análise de rede, destacamos que os itens que se localizaram ao centro do gráfico foram os que obtiveram as conexões maiores e de maior intensidade entre os domínios. São eles: Felicidade nos Relacionamentos e Significado dos Relacionamentos. Tais resultados demonstram que o domínio da vida Relacionamentos, seja na avaliação de felicidade, seja em significado, possui alta importância para o profissional da Educação. Foi possível identificar que os relacionamentos possuem um poder agregador dos domínios que avaliaram a felicidade com os que avaliaram o significado, pois suas posições centrais na rede promovem ligações dos domínios das diferentes escalas.

Por fim, pudemos perceber que parte dos resultados apresentados em felicidade foi explicada pelo significado que os professores atribuíram aos domínios da vida. Uma análise de dispersão indicou que o nível total de significado contribui em 22% para o nível total de felicidade apresentado pelos participantes. Isto significa dizer que pelo menos 20% do resultado de felicidade deve-se ao significado que esses domínios possuem para os sujeitos; indica também que há aproximadamente 80% de outros fatores que contribuem para a felicidade dos professores e que podem ser identificados. Novas análises indicarão se fatores sociais e de contexto, tais como estado civil, filhos, renda e outros indicadores, fazem parte desses 80%.

Quando começamos este trabalho, contamos duas histórias que ilustram o interesse por esta investigação: a necessidade constante de entender o porquê de alguns eventos e um desejo antigo pela profissão de professor. Pois bem, caminhando para a finalização desse trabalho, talvez devêssemos voltar a estas duas histórias para concluirmos.

Os resultados que apresentamos nesse trabalho ainda são as primeiras análises realizadas, de um amplo conjunto de dados recolhidos. Futuras análises que relacionem esses resultados quantitativos sobre felicidade e significado com as respostas qualitativas proferidas pelos respectivos participantes poderão contribuir para uma percepção mais ampla sobre felicidade e bem-estar.

Embora parte de minha curiosidade sobre os níveis de felicidade e significado em diferentes domínios da vida nos profissionais da Educação tenha sido atendida, outros questionamentos começam a se formar, como, por exemplo, se nas respostas qualitativas a família, a saúde e o crescimento pessoal aparecem como as maiores referências na avaliação de felicidade e significado. Acreditamos sinceramente que a identificação do que favorece a felicidade e o significado na vida dos professores pode contribuir para novas ações e propostas de intervenção que almejem o bem-estar docente.

Sobre os profissionais da Educação, ainda guardo na memória as frases e posturas de professores que marcaram minha história. Obviamente, nem todas as experiências com professores foram agradáveis, mas poderia dizer que tive mais afetos que desafetos ao longo de minha trajetória. Gratidão seria provavelmente a melhor palavra para definir meus sentimentos pela existência de pessoas voltadas a transformar a sociedade. Pois é isso que os professores fazem: contribuem para que as pessoas sejam o melhor que elas puderem ser. E se ao longo da vida, como dito no início, nem todos têm a oportunidade de passar por um profissional de Psicologia, quase todos cruzam o caminho de um professor. Nosso desejo é que esse encontro seja repleto de felicidade e significado, tanto para o professor quanto para o aluno.

REFERÊNCIAS¹⁸

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- American Psychological Association. (2016). *How does the APA define "psychology"?* Washington, DC: Author. Recuperado de <http://www.apa.org/support/about-apa.aspx?item=7>.
- Andrews, F. M., & Whitey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of quality of life*. New York, NY: Plenum.
- Andrews, S. (2011). *A ciência de ser feliz*. São Paulo, SP: Ágora.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Arantes, V. A.; Pátaro, C. S. O.; Pinheiro, V. P. G.; Gonçalo, M. F. (no prelo). Felicidade e bem-estar da juventude brasileira. *Notandum* 46.
- Araújo, U. F., Arantes, V. A., Danza, H. C., Pinheiro, V. P. G., & Garbin, M. (2016). Principles and methods to guide education for purpose: a Brazilian experience. *Journal of Education for Teaching*, 42(5), 556-564. doi: 10.1080/02607476.2016.1226554.
- Araújo, U. F. de, Garbin, M. C., Franzi, J., Araújo, V. A. A. de, & Silva, C. C. de O. e. (2015). O uso de tecnologias educacionais na formação de professores para conteúdos de ética e cidadania: o curso de especialização semipresencial em "ética, valores e cidadania na escola". *International Studies on Law and Education*, (19), 37-46.
- Aristóteles. (2013). *Ética a Nicômaco* (6a. ed.). São Paulo, SP: Martin Claret.
- Arnett, J. J. (2008). The neglected 95%: why American psychology needs to become less American. *American Psychologist*, 63, 602-614.
- Balancho, L. S. (2013). *Felicidade na pobreza*. Curitiba, PR: Juruá.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: a metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Bauman, Z. (2011). *44 cartas do mundo líquido moderno*. Rio de Janeiro, RJ: Zahar.

---

¹⁸ De acordo com o estilo APA (American Psychological Association).

- Baumeister, R., & Vohs, K. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). New York: Oxford University Press.
- Bíblia Shedd. N. T. (1997). *Evangelho segundo São Mateus*. (J. F. de Almeida, trad., 2a ed.). São Paulo, SP: Vida Nova; Brasília, DF: Sociedade Bíblica do Brasil.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL: Aldine.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287-302). New York, NY: Academic Press.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. (1998). The ecology of developmental processes. In R. M. Lerner (Ed.), *Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 993-1.028, Handbook of Child Psychology; Vol. 1). New York, NY: Wiley.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Cambricoli, F., & Diógenes, J. (2015, 12 de outubro). Uso de remédios tarja preta cresce 52% em 4 anos na rede municipal de São Paulo. *O Estado de S. Paulo*. Recuperado de <http://saude.estadao.com.br/noticias/geral,uso-de-remedios-tarja-preta-cresce-52-em-4-anos-na-rede-municipal-de-sp,1778070>.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(4), 403-410. doi:10.1590/S01023772201100040000380.
- Carlotto, M. S., & Silva, G. N. (2003). Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. *Psicologia Escolar e Educacional*, 7(2), 145-153.
- Castro, Fabiano S., & Landeira-Fernandez, J. (2011). Alma, corpo e a antiga civilização grega: as primeiras observações do funcionamento cerebral e das atividades mentais. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 798-809. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722011000400021>.
- Cesarini, D. et al. (2016). Genetic variants associated with subjective well-being, depressive symptoms, and neuroticism identified through genome-wide analyses. *Nature Genetics*, 48, 624-633. doi: 10.1038/ng.3552.
- Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory and Psychology*, 18(5), 563-589.
- Codo, W. *Educação: carinho e trabalho*. Petrópolis, RJ: Vozes; CNTE, 1999.

- Coelho, L. M. S. (1982). *Fundamentos epistemológicos de uma psicologia positiva*. São Paulo, SP: Ática.
- Colby, A.; Damon, W. (1992). *Some do care: contemporary lives of moral commitment*. New York, NY: The Free Press.
- Creswell, J. W. (2008). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (3rd. ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cronbach, J. L. (1951, setembro). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. Rio de Janeiro, RJ: Rocco.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Psicologia da felicidade*. São Paulo, SP: Saraiva.
- Dalya, M. C., Oswald, A. J., Wilsona, D., & Wuc, S. (2011). Dark contrasts: the paradox of high rates of suicide in happy places. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 80, 435-442.
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P., & Silva, J. P. (2013). Sentido de vida, bem-estar psicológico e qualidade de vida em professores escolares. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73-82. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201309>.
- Damon, W. (2009). *O que o jovem quer da vida?* São Paulo, SP: Summus.
- De Neve, J. (2011). Functional polymorphism (5-HTTLPR) in the serotonin transporter gene is associated with subjective well-being: evidence from a US nationally representative sample. *Journal of Human Genetics*, 56, 456-459. doi:10.1038/jhg.2011.39.
- Decreto n. 3.048. (1999, 6 de maio). Aprova o Regulamento da Previdência Social e dá outras providências. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048.htm.
- Dell'Aglio, D. D., Koller, S. H., & Yunes, M. A. M. (2006). *Resiliência e psicologia positiva: interfaces do risco à proteção*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Solano, A. C., Freire, T. Hernández-Pozo, ... Soosai-Nathan, L. (2016, 26 de janeiro). Lay definitions of happiness across nations: the primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00030.
- Delle Fave, A., Wissing, M. P., Brdar, I., Vella-Brodrick, D., and Freire, T. (2013). Perceived meaning and goals in adulthood: their roots and relation with happiness. In A. Waterman (Ed.), *The best within us: positive Psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 227-248). Washington, DC: American Psychological Association.

- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. doi: 10.3389/fnhum.2012.00292.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 325-337). New York, NY: Guilford.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Epicuro. (2002). *Carta sobre a felicidade (a Meneceu)*. São Paulo, SP: Unesp.
- Erickson, E. (1959). Identify and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164.
- Erikson, E. H. (1976). *Infância e sociedade*. Rio de Janeiro, RJ: Zahar.
- Esteve, J. M. (1999a). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. São Paulo, SP: Edusc.
- Esteve, J. M. (1999b). Mudanças sociais e função docente. In A. Nóvoa (Org.), *Profissão professor* (2a. ed., pp. 93-124). Porto, Portugal: Porto.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: a longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.

- Frankl, V. E. (2004). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração* (W. O. Schlupp & C. C. Aveline, Trans., 19a ed.). Petrópolis, RJ: Vozes. (Original publicado em 1946).
- Freire, T., & Tavares D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184-188.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: truth be told. *The Psychologist*, 16(3), 18-20.
- Fundação Getúlio Vargas; MyFunCity (2013). *Índice de bem-estar Brasil (survey well being Brazil): cidade de São Paulo*. Recuperado de <http://www.mobilize.org.br/midias/pesquisas/indice-de-bem-estar-brasil---sao-paulo-wbb.pdf>.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. L. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- Gallup, G. G., Jr. (1984). *Commentary on the state of religion in the U. S. today*. (Religion in America: the Gallup Report nº 222). Princeton, NJ: The Princeton Religious Research.
- Garbin, M. C., Cavalcanti, C. C., & Araújo, U. F. de. (2017). Metodologias ativas de aprendizagem na formação semipresencial de professores: articulando teoria e prática. *International Studies on Law and Education*, 27, 13-28. Recuperado de <http://www.hottopos.com/isle27/13-28MonCarUli.pdf>.
- Giacomoni, C. H. (2002). *Bem-estar subjetivo infantil: conceito de felicidade e construção de instrumentos para avaliação* (Tese de doutorado, Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul). Recuperado de https://www.lume.ufrgs.br/bitstream_id/3889/000333187.pdf.
- Gomes, W. B. (2003). *Pesquisa e prática em Psicologia no Brasil*. Porto Alegre: Museu Virtual da Psicologia no Brasil/UFRGS. Recuperado de <http://www.ufrgs.br/museupsi/ppnb.htm>.
- Graziano, L. D. (2005). *A felicidade revisitada: um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da psicologia positiva*. (Tese de doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo). Recuperado de <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-23052006-164724/pt-br.php>.
- Happiness. (2016). In *Cambridge Dictionary*. Recuperado de <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/happiness?fallbackFrom=british-grammar>.
- Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus: uma breve história do amanhã*. (P. Geiger, trad.). São Paulo, SP: Companhia das Letras.

- He, W.; Goodkind, D.; Kowal, P. (2016, março). *An aging world: 2015*. (International Population Reports, P95/16-1). Washington, DC: U.S. Government Publishing Office. Recuperado de <https://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2016/demo/p95-16-1.pdf>.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2012). *World happiness report 2012*. New York, NY: Sustainable Development Solutions Network. Recuperado de: <http://www.earth.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%20Happiness%20Report.pdf>.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2015). *World happiness report 2015*. New York, NY: Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2017). *World happiness report 2017*. New York, NY: Sustainable Development Solutions Network.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. doi: 10.5502/ijw.v2i3.3.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61-83.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Meaning in life as a subjective judgment and a lived experience. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(4), 638-653.
- Hip-hop ain't top: new study reveals reading levels behind music lyrics. (2015, 19 de maio). *The Guardian*. Recuperado de <https://www.theguardian.com/music/2015/may/19/new-study-reveals-lyric-intelligence-getting-lower>.
- Hoffman, E. (2004). Abraham Maslow's life and unfinished legacy. *Japanese Journal of Administrative Science*, 17(3), 133-138.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: international differences in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011, 30 de janeiro). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36-43. doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006.
- Huberman, M. (1995). O ciclo de vida profissional dos professores. In A. Nóvoa (Org.), *Vidas de professores* (2a. ed., pp. 31-61). Porto, Portugal: Porto.
- Hutz, C. S. (2016). *Avaliação em Psicologia Positiva: técnicas e medidas*. São Paulo, SP: Cetepp.

- Hutz, C. S., Koller, S. H., & Bandeira, D. R. (1996). Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco. *Coletâneas da Anppep*, 1(12), 79-86.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York, NY: Basic Books.
- Jeffrey, K., Wheatley, H., & Abdallah, S. (2016). *The happy planet index: 2016. A global index of sustainable well-being*. London, United Kingdom: New Economics Foundation.
- Joseph, S., & Sagy, S. (2016). Positive Psychology in the context of salutogenesis. In M. Mittelmark et al. (Eds.), *The handbook of salutogenesis* (pp. 83-88). Cham, Suíça: Springer.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York, NY: Hartcourt.
- Jung, C. G. (1984). *Psicologia do inconsciente*. (M. L. Appy, trad.). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Kamei, H. H. (2010). *Flow: o que é isso? Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da Psicologia Positiva*. (Tese de doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo). Recuperado de <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-21102010-124017/en.php>.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- Keltner, D., & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 687-702.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1.007-1.022.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

- Krasilchik, M., & Araujo, U. F. (2010). Novos caminhos para a educação básica e superior. *ComCiência*, 115, p. 1-10.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.
- Lelis, I. (2001). Profissão docente: uma rede de histórias. *Revista Brasileira de Educação*, 17, p. 40-49.
- Lenoir, F. (2013). *Sobre felicidade: uma viagem filosófica*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.
- Leontiev, D. A. (2007). Approaching worldview structure with ultimate meanings technique. *Journal of Humanistic Psychology*, 47, 243-266.
- Lipovetsky, G. (2007). *A felicidade paradoxal: ensaios sobre a sociedade de hiperconsumo* (M. L. Machado, trad.). São Paulo, SP: Companhia das Letras.
- Lubinski, D., & Benbow, C. P. (2000). States of excellence. *American Psychologist*, 55(1), 137-150.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. Recuperado de http://psych.colorado.edu/~carey/courses/PSYC5112/Readings/psnHappiness_Lykken.pdf.
- Lyubomirsky, S. (2008). *A ciência da felicidade* (M. Gama, trad.). Rio de Janeiro, RJ: Elsevier.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Machado, W. L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-Estar Psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587-595.
- Machado, W. L., Vissoci, J., & Epskamp, S. (2015). Análise de rede aplicada à psicometria e à avaliação psicológica. In C. S. Hutz, D. R. Bandeira, & C. M. Trentini (Orgs.), *Psicometria* (pp. 125-146). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Magen, Z., & Aharoni, R. (1991). Adolescents' contributing toward others: relationship to positive experiences and transpersonal commitment. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(2), 126-143.
- Maples, M. F. (1992). Teachers need self-esteem too: a counseling workshop for elementary school teachers. *Elementary School Guidance and Counseling*, 27, 33-39.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2a. ed.). New York, NY: Van Nostrand.

- Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55(1), 24-33.
- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: an international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25(2), 183-205.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1990). *Personality in adulthood*. New York, NY: Guilford.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347-413.
- Miller, A. (2008). Critique of positive psychology – or “the new science of happiness”. *Journal of Philosophy of Education*, 42(3-4), 591-608.
- Minois, G. (2009). *A Idade do Ouro: história da busca da felicidade*. São Paulo, SP: Edunesp.
- Miranda, L. C., & Banhato, E. F. C. (2008). Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. *Psicologia em Pesquisa*, 2(1), 69-80.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: a developmental perspective. In C. Eisdorfer, & M. P. Lawton (Orgs.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 311-335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Nóvoa, A. (1999). Os professores na virada do milênio: do excesso dos discursos à pobreza das práticas. *Revista Educação e Pesquisa*, 25(1), 11-19.
- Oliveira, D. A. (setembro a dezembro 2004). A reestruturação do trabalho docente: precarização e flexibilidade. *Revista Educação e Sociedade*, 25(89) 1.127-1.144.
- Organisation Internationale du Travail. (1981). *Emploi et conditions de travail des enseignants*. Genève, France: Bureau International du Travail.
- Organização Mundial de Saúde (2010). *People with mental disabilities cannot be forgotten*. Recuperado de: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/mental_disabilities_20100916/en/.
- Organização Mundial de Saúde (2014). *Preventing suicide: a global imperative*. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/131056/1/9789241564779_eng.pdf?ua=1&ua=1.

- Organização Mundial de Saúde (2002). *Relatório mundial da saúde 2001. Saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Lisboa, Portugal: Direcção-Geral da Saúde. Recuperado de http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf?ua=1.
- Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 17(36), 9-20. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pedro, N., & Peixoto, F. (2006). Satisfação profissional e auto-estima em professores dos 2º e 3º ciclos do ensino básico. *Análise Psicológica*, 24(2), 247-262.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Platão. (1999). *As leis, ou da legislação e epinomis* (E. Bini, trad.). Bauru, SP: Edipro.
- Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (2015). *Relatório do desenvolvimento humano 2015: o trabalho como motor do desenvolvimento humano*. Recuperado de http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr15_overview_pt.pdf.
- R7 (2014, 27 de abril). *Venda de calmantes e antidepressivos cresce quase 10% em 4 anos no Brasil*. Recuperado de <http://noticias.r7.com/saude/venda-de-calmantes-e-antidepressivos-cresce-quase-10-em-4-anos-no-brasil-27042014>.
- Rebolo, F. & Bueno, B. O. (2014). O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. *Acta Scientiarum Education*, 36(2), 323-331.
- Reis, E. J. F. B., Araújo, T. M., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação & Sociedade*, 27(94), 229-253. doi:10.1590/S0101-73302006000100011.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren, & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). New York, NY: Springer.
- Reker, G. T., & Woo, L. C. (2011). Personal meaning orientations and psychosocial adaptation in older adults. *Sage Open*, 1-10. Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244011405217>.

- Reppold, C. T., Gurgel, L. G., & Schiavon, C. C. (2015). Research in Positive Psychology: a systematic literature review. *Psico-USF*, 20(2), 275-285. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200208>.
- Revista Prelac. (2004). *Educação para todos*. ano I, n. 0. Santiago, Chile: Orealc/Unesco. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001372/137293por.pdf>.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rojas, M. (2016). Happiness, research, and Latin America. In M. Rojas (Ed.), *Handbook of happiness research in Latin America* (pp. 1-13, International Handbooks of Quality-of-Life Series). Dordrecht, Holanda: Springer.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies* 9(1), 1-11.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1.069-1.081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of Psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Scardua, A. V. C. (2003). Felicidade e individuação: um estudo exploratório do desenvolvimento adulto baseado na psicologia positiva e na teoria de Jung. (Tese de doutorado não publicada). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. São Paulo, SP.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.

- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Schoch, R. (2006). *The secrets of happiness: three thousand years of searching for the good life*. New York, NY: Scribner.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: the tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55(1), 79-88.
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. (2013). From authentic happiness to well-being: the flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670.
- Seibel, B. L., Poletto, M., & Koller, S. H. (2016). *Psicologia Positiva: teoria, pesquisa e intervenção*. Curitiba, PR: Juruá.
- Seligman, M. (1998). Building human strength psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29(1). Recuperado de <http://nonopp.com/ar/Psicologia/00/pres.htm>.
- Seligman, M. (2002). *Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.
- Seligman, M. (1994). *What you can change and what you can't*. New York, NY: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York, NY: Alfred A. Knopf.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-15.
- Sentido. In Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. Recuperado de <http://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=sentido>.
- Sheldon, K., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Shoshani A., & Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology at school: a school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1.289-1.311.
- Significado. In Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. Recuperado de <http://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=significado>.
- Silva, F. L. (2007). *Felicidade: dos filósofos pré-socráticos aos contemporâneos*. São Paulo, SP: Claridade.
- Silva, W. M., Motoryn, M., & Garcia, F. G. (2014). *WBB Well Being Brazil Index: survey Well Being Brasil – cidade de São Paulo*. doi: 10.13140/RG.2.1.3983.5685.

- Simonton, D. K. (2000). Creativity: cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American Psychologist*, 55 (1), 151-158.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of na individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva, uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Snyder, M., & Omoto, A. M. (2001). Basic research and practical problems: volunteerism and the psychology of individual and collective action. In W. Wosinska, R. B. Cialdini, D. W. Barrett, & J. Reyskowski (Eds.), *Applied social research: the practice of social influence in multiple cultures* (pp. 287-307). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Staats, S. (1989). Hope: a comparison of two self-report measures for adults. *Journal of Personality Assessment*, 53(2), 366-375.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search in meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Stiglitz, J. E., Sen, A., & Fitoussi, J. P. (2009). *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*. Recuperado de: <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/118025/118123/Fitoussi+Commission+report>.
- Super, D. E., & Bohn Jr., M. J. (1972). *Psicologia ocupacional*. São Paulo, SP: Atlas.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99-109.
- Teixeira, A. (2012). *Felicidade S. A.: por que a satisfação com o trabalho é a utopia possível para o século 21*. Porto Alegre, RS: Arquipélago.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1.031-1.039.
- Terman, L. M. (1954). The discovery and encouragement of exceptional talent. *American Psychologist*, 9(6), 221-230.

- Terman, L. M. (1939). The gifted student and his academic environment. *School and Society*, 49, 65-73.
- Terman, L. M. (1925). *Mental and physical traits of a thousand gifted children: genetic studies of genius, Vol. I*. Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Terman, L. M., Bottenwieser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B., & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Toledo, L. F., & Vieira, V. (2016, 24 de março). SP dá a professores 372 licenças por dia; 27% por transtorno mental. *O Estado de S. Paulo*. Recuperado de <http://educacao.estadao.com.br/noticias/geral,estado-da-a-professores-372-licencas-por-dia-27-por-transtornos-mentais,10000022938>.
- United Nations Development Programme. (2015). *International human development indicators*. [s. l.]: Author.
- United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization. (2015). *Unesco's contribution to the 2030 Agenda for Sustainable Development*. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002477/247785e.pdf>.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89-98.
- Vecchia, R. D., Ruiz, T., Bocchi, S. C. M., & Corrente, J. E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 8(3), 246-252. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2005000300006>.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Budapest: Eötvös University Press.
- Vella-Brodrick, D. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: pleasure, engagement, and meaning: findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90(2), 165-179.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal Positive Psychology*, 3(4), 234-252.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-679.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The Panas-X: manual for the positive and negative affect schedule – expanded form*. Ames, IA: The University of Iowa.
- Watson, J. (1928). *Psychological care of infant and child*. New York, NY: Norton.

- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: a study of resilient children*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Whoqol Group (2004). Can we identify the poorest quality of life? Assessing the importance of quality of life using the Whoqol-100. *Quality of Life Research*, 13(1), 23-34.
- Whoqol Group. (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life. *Social Science and Medicine*, 62(6), 1.486-1.497.
- Whoqol Group. (1998). The Whoqol assessment instrument: development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine*, 46(12), 1.585-1.596
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Winner, E. (2000). The origins and ends of giftedness. *American Psychologist*, 55(1), 159-169.
- Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (Eds.). (1998). *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Yunes, M. A. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8(especial), 75-84.

APÊNDICE A – TERMO DE AUTOCONSENTIMENTO

Universidade de São Paulo

EHHI – Formulário

Projeto de Pesquisa – Experiência e Qualidade de Vida

Prezado participante,

Queremos entender como as pessoas avaliam suas vidas em seus vários aspectos, em particular como elas experimentam a felicidade, o bem-estar e a construção de significados para a vida. Para tanto, sua opinião é muito importante para nós.

Pedimos-lhe que responda aos questionários seguintes na ordem em que são apresentados, o que tomará cerca de 30 minutos de seu tempo. A participação é voluntária e anônima. A cooperação nesta pesquisa não envolve qualquer risco. Suas respostas serão utilizadas apenas como parte de uma pesquisa mais ampla e serão analisadas juntamente com a resposta de outros participantes.

Muito obrigado pela sua colaboração e pelo seu tempo, valiosos para este projeto. Esperamos que nossos resultados forneçam informações úteis sobre o que as pessoas pensam e sentem e que possam dar uma contribuição teórica e prática para as instituições científicas e sociais que lidam com a promoção da qualidade de vida.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Ulisses Ferreira de Araújo
Escola de Artes, Ciências e Humanidades
Universidade de São Paulo
Email: uliarau@usp.br

Universidade de São Paulo

Por favor, remova esta página e entregue-a separadamente

Eu, _____ declaro que entendo o conteúdo deste projeto de pesquisa e concedo permissão para que as informações obtidas através da minha participação possam ser utilizadas para fins de pesquisa.

_____
Assinatura

_____
Data

ANEXO A – INVENTÁRIO DE FELICIDADE HEDÔNICA E EUDAIMÔNICA (EHHI)*

O objetivo do presente questionário é estudar o que as pessoas pensam acerca da sua vida e do seu bem-estar. Obrigado por preenchê-lo. Por favor, seja o mais aberto/a e honesto/a possível nas suas respostas.

1) O que é a **felicidade** para você? Utilize o tempo que precisar e dê a sua própria definição.

---

2) Por favor, avalie o seu nível de felicidade em cada um dos seguintes domínios, marcando o número correspondente na escala (**1 = extremamente baixo; 7 = extremamente elevado**). Se dado domínio não se aplica a você, marque com um “X” no quadrado correspondente a “Não Se Aplica”.

		Não se aplica						
Trabalho	1	2	3	4	5	6	7	
Família	1	2	3	4	5	6	7	
Padrão de Vida	1	2	3	4	5	6	7	
Relacionamentos	1	2	3	4	5	6	7	
Saúde	1	2	3	4	5	6	7	
Crescimento Pessoal	1	2	3	4	5	6	7	
Lazer/ Tempo Livre	1	2	3	4	5	6	7	
Espiritualidade/ Religião	1	2	3	4	5	6	7	
Comunidade	1	2	3	4	5	6	7	
Sociedade	1	2	3	4	5	6	7	
Vida em Geral	1	2	3	4	5	6	7	

* Delle Fave et al. (2011).

3) Por favor enumere os três **objetivos futuros mais importantes** para você:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

4) Para cada um deles, por favor especifique o porquê da sua **importância**:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

5) Por favor, enumere as três coisas que considera **mais significativas** na sua **vida atual**:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

6) Para cada uma delas, por favor especifique por que é que a considera **significativa** (tente ser o mais específico/a possível):

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

7) Por favor, avalie em que medida cada um dos seguintes domínios é significativo para você, marcando o número correspondente na escala (**1 = nada significativo; 7 = extremamente significativo**).

Trabalho	1	2	3	4	5	6	7
Família	1	2	3	4	5	6	7
Padrão de Vida	1	2	3	4	5	6	7
Relacionamentos	1	2	3	4	5	6	7
Saúde	1	2	3	4	5	6	7
Crescimento Pessoal	1	2	3	4	5	6	7
Lazer/ Tempo Livre	1	2	3	4	5	6	7
Espiritualidade/ Religião	1	2	3	4	5	6	7
Comunidade	1	2	3	4	5	6	7
Sociedade	1	2	3	4	5	6	7
Vida em Geral	1	2	3	4	5	6	7

8) Por favor, recorde situações felizes que ocorreram durante os últimos seis meses. Descreva as três situações em que a sua felicidade foi **mais intensa**:

1 _____

2 _____

3 _____