

# Palestra

## “A medida da felicidade: por que nos sentimos mais e menos felizes?”

**Prof. Dr. Rui Brites**

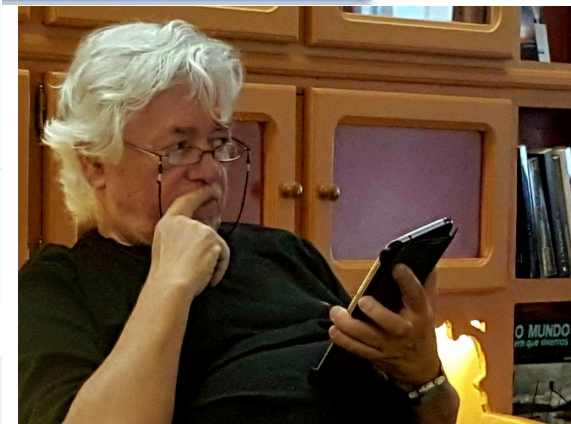
**Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG) da Universidade de Lisboa**

07/08/2018 (terça-feira), das 19h às 20h

CEFET-MG (Belo Horizonte-MG) – Campus II – Auditório do Prédio Principal

**10 ANOS**  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM ESTUDOS DE LINGUAGENS

APOIO  
Programa de Pós-Graduação  
em Administração



## Do que é que falamos quando falamos de felicidade?

Felicidade é uma designação popular de um conceito multidimensional e bastante complexo:

### **Bem-estar Subjectivo (BES).**

Enquanto tradutor das respostas emocionais das pessoas em domínios como:

- **satisfação com a vida;**
- **felicidade;**
- **saúde;**
- **qualidade de vida**
- **relações interpessoais**

e avaliações subjectivas sobre:

- a **sociedade** e
- a **governança**

“Não importa se a estação do ano muda, se o século vira e se o milénio é outro, se a idade aumenta; conserve a vontade de viver, não se chega a parte alguma sem ela”

Fernando Pessoa

tem sido alvo do interesse crescente das Ciências Sociais e, na sua essência, consiste numa atitude que possui duas componentes básicas, assentes na dicotomia Razão/Emoção:

### **Afecto e Cognição**

A cognição refere-se aos aspectos racionais e intelectuais e o afecto às componentes emocionais.

“As emoções são parte integrante dos processos cognitivos e são necessárias para agir e pensar”

António Damásio

Como notam muitos autores que se têm debruçado sobre o tema, o bem-estar subjectivo traduz uma medida/**avaliação global** e não uma medida/avaliação limitada de um aspecto particular da vida, cuja percepção é afectada pelo género, a idade e a escolaridade.

Como disse Bertrand Russel:

“Entre os méritos do homem e da mulher, considerados no seu justo valor, não há diferenças, ou pelo menos não apresentam as diferenças que a tradição nos ensinou. Para a mulher, como para o homem, o gosto de viver é o segredo da felicidade e do bem-estar”\*

Neste sentido, viver bem é o mesmo que ter uma vida boa?

Na “Ética a Nicómano”, Aristóteles diz que a felicidade consiste em ter uma “**vida boa**”, no sentido ético, digno e moral. Ou seja, uma vida em harmonia consigo próprio.

Podemos inferir daqui, por conseguinte, que uma “vida boa” não é a mesma coisa que uma “boa vida”.

\* Russel, B. (1972), *A Conquista da Felicidade*, Lisboa, Guimarães Editores.

A **felicidade** é do domínio do **ser**: é-se mais ou menos feliz;

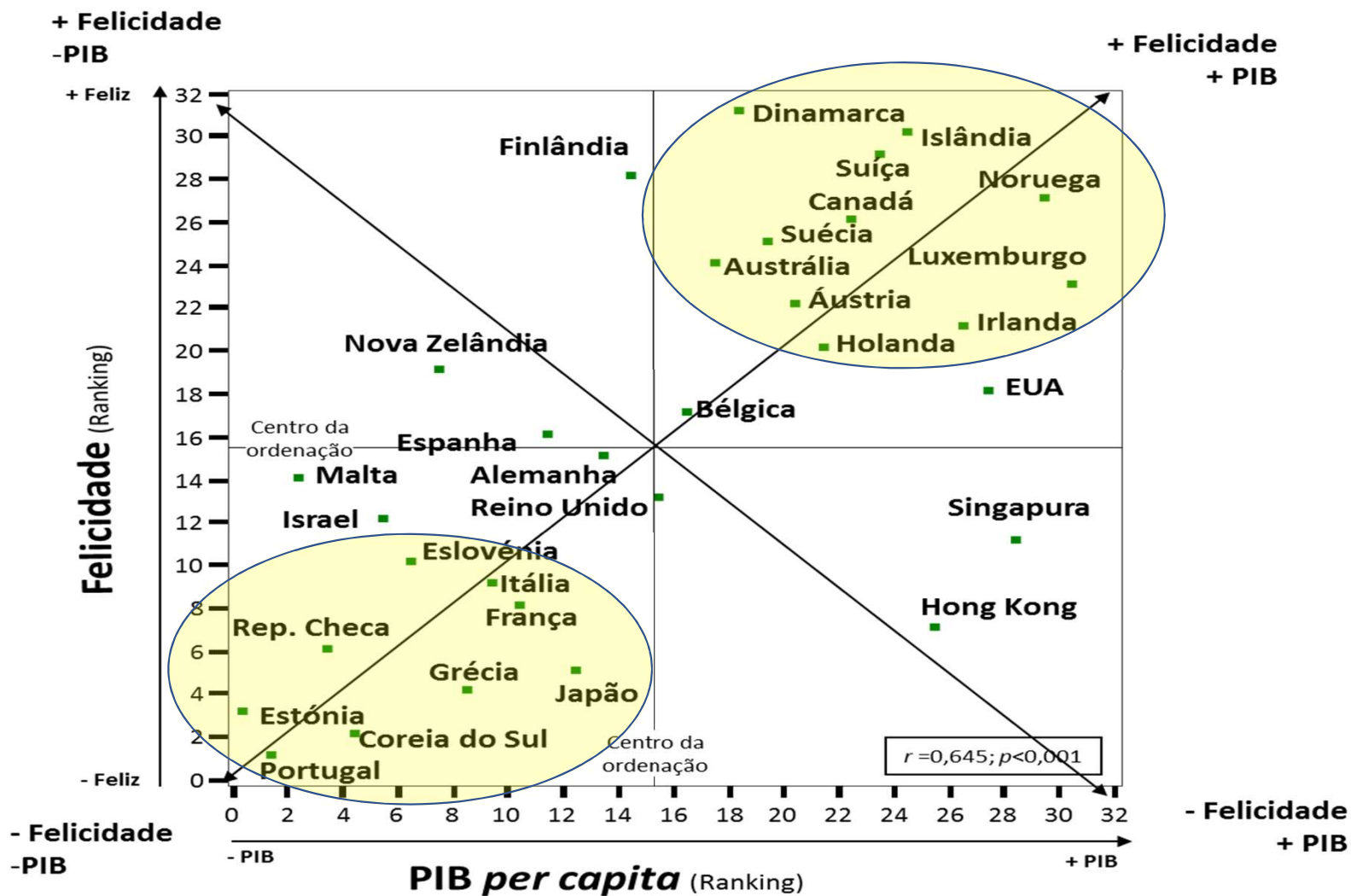
Já a **satisfação** – que é uma das dimensões da felicidade – é do domínio do **ter**: está-se mais ou menos satisfeito.

Perceber a relação entre o ser e o ter é importante quando pretendemos encontrar explicação para a percepção individual da felicidade.

Nas tentativas de explicação das diferenças individuais no bem-estar subjectivo tem sido referido que:

- a) "A satisfação das necessidades causa felicidade, enquanto a persistência da sua insatisfação causa infelicidade";
- b) "O grau de cumprimento dos objectivos necessários para produzir satisfação depende do nível de adaptação ou aspiração, que é influenciado pela experiência passada, as comparações com os outros, os valores pessoais, e outros factores"\*

# Relação entre o PIB per capita e a Felicidade



Actualmente pode dizer-se que a **Felicidade está na moda**, tendo-se comemorado no passado dia 20 de março (que é também o dia da Lusofonia), o primeiro Dia Internacional da Felicidade, instituído o ano passado pelas Nações Unidas.

Na resolução, aprovada por consenso, a assembleia-geral da ONU sublinhou que «**a procura da felicidade é um dos objectivos fundamentais do ser humano**», exortando os países a concentrarem esforços no sentido de encontrarem indicadores robustos e confiáveis capazes de medir a qualidade de vida e o bem-estar das populações.

**Report by the Commission on the  
Measurement of Economic  
Performance and Social Progress**

---

Professor Joseph E. STIGLITZ, Chair, Columbia University

Professor Amartya SEN, Chair Adviser, Harvard University

Professor Jean-Paul FITOUSSI, Coordinator of the Commission, IEP

[https://www.economie.gouv.fr/files/finances/presse/dossiers\\_de\\_presse/090914mesure\\_perf\\_eco\\_progres\\_social/synthese\\_ang.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/finances/presse/dossiers_de_presse/090914mesure_perf_eco_progres_social/synthese_ang.pdf)

Em 2008, a pedido do presidente de França, Sarkozy, foi criada a “Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress”. Presidida por dois prémios Nobel de grande prestígio: Joseph Stiglitz, da Universidade de Columbia, exdirector do Banco Mundial e Amartya Sen, da Universidade de Harvard e por Jean-Paul Fitoussi, director de pesquisa do OFCE e professor emérito do IEP em Paris, apresentou entretanto o seu relatório que, em 291 páginas, divididas em três capítulos: Questões clássicas do PIB; Qualidade de Vida; e sustentabilidade do Bem-estar.

O relatório, para além de evidenciar o “estado da arte”, aponta um conjunto de propostas e recomendações para a operacionalização da “medida” do Bem-estar subjectivo e do cálculo da Felicidade Interna Bruta.

## As 12 recomendações do relatório da “Comissão Stiglitz”\* para “medir” o Bem-estar subjectivo

Os autores consideram que a felicidade é uma expressão do bem-estar subjectivo, conceito multidimensional, assente nas seguintes dimensões-chave, que devem **ser consideradas em simultâneo**:

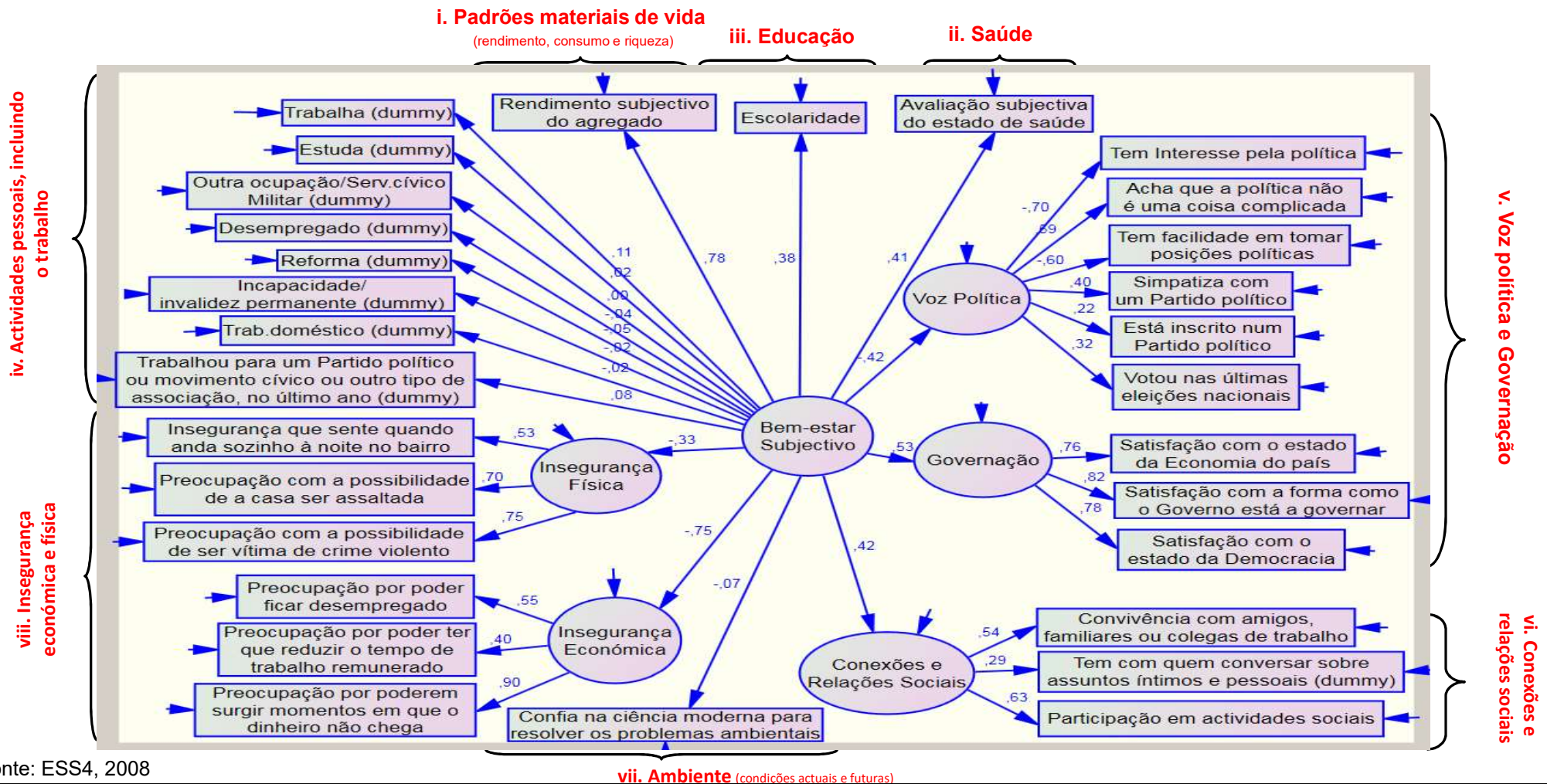
- i. **Padrões materiais de vida** (rendimento, consumo, e riqueza);
- ii. **Saúde;**
- iii. **Educação;**
- iv. **Atividades pessoais, incluindo o trabalho;**
- v. **Voz política e governação;**
- vi. **Conexões e relações sociais;**
- vii. **Ambiente (condições atuais e futuras);**
- viii. **Segurança de natureza económica e física.**

Consideram também que, além dos indicadores objetivos de bem-estar, devem ser tidas em conta as medidas subjetivas da qualidade de vida.

\* [https://www.economie.gouv.fr/files/finances/presse/dossiers\\_de\\_presse/090914mesure\\_perf\\_eco\\_progres\\_social/synthese\\_ang.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/finances/presse/dossiers_de_presse/090914mesure_perf_eco_progres_social/synthese_ang.pdf)<sup>8</sup>



# Medida do Bem-estar subjectivo



Fonte: ESS4, 2008

Legenda: Os valores referem-se aos *Betas*, que indicam o sentido da relação e quantificam o quanto a variável é explicada pelo BES

Observado  Latente

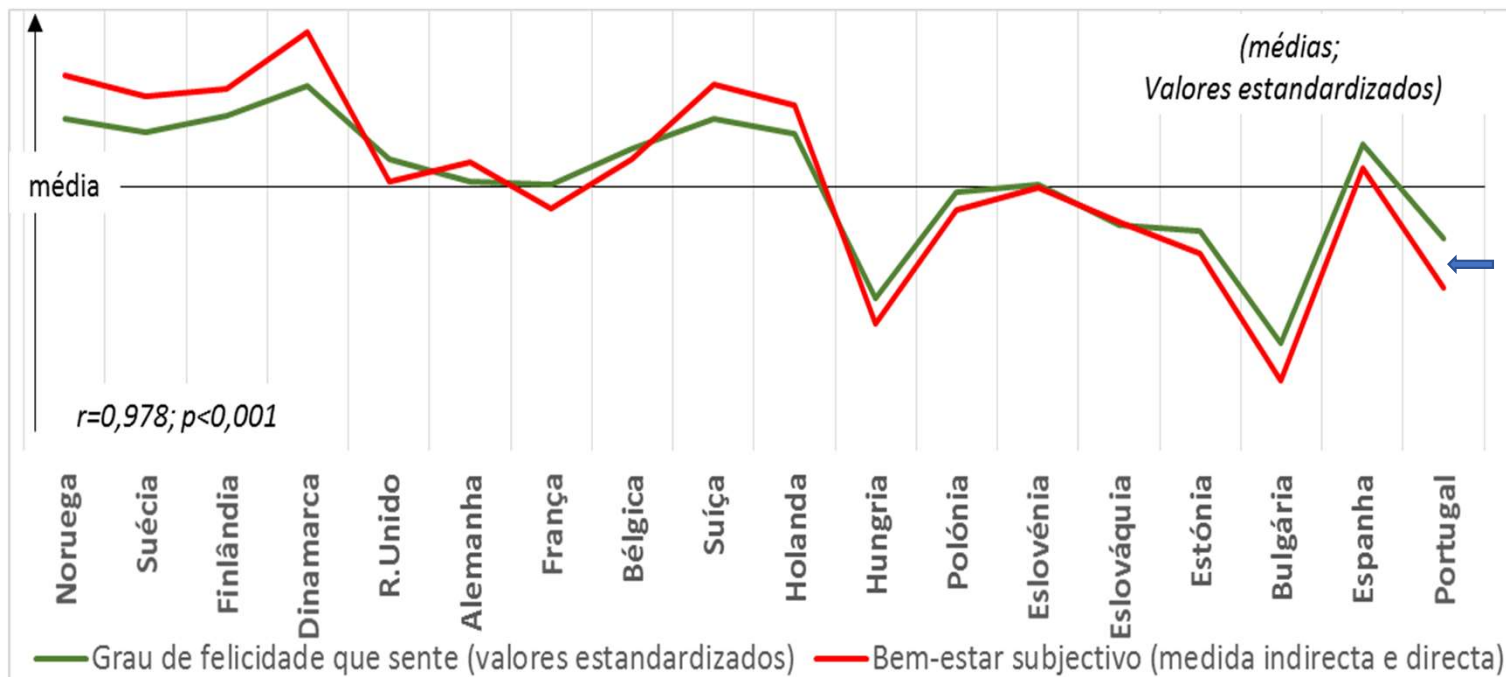
## Síntese do modelo

Dimensões	Indicadores	Impacto no BES	
		negativo	positivo
i. Padrões materiais de vida	Avaliação do rendimento subjectivo do agregado		0,78 <b>1º</b>
ii. Saúde	Avaliação subjectiva do estado de saúde		0,41 <b>5º</b>
iii. Educação	Anos completos de escolaridade que concluiu		0,38 <b>6º</b>
iv. Actividades pessoais, incluindo o trabalho	Trabalha (dummy)		0,11
	Estuda (dummy)		0,02
	Outra ocupação/Serviço cívico/Militar (dummy)		0
	Desempregado(a) (dummy)	-0,04	
	Reformado(a) (dummy)	-0,05	
	Incapacidade para trabalhar/invalidez permanente (dummy)	-0,02	
	Trabalhou para um partido político ou movimento cívico ou outro tipo de associação, no último ano (dummy)		0,08
v. Voz política e Governação	Voz política	<b>4º</b> -0,42	
	Governação		0,53 <b>3º</b>
vi. Conexões e relações sociais			0,42 <b>4º</b>
vii. Ambiente	Grau de confiança na ciência moderna para resolver os problemas ambientais	-0,07	
viii. Insegurança de natureza económica e física	Preocupação com a Segurança física	<b>7º</b> -0,33	
	Preocupação com a Segurança económica	<b>2º</b> -0,75	

Fonte: *European Social Survey* (2008)

O Índice de Bem-estar subjectivo que resulta da proposta do relatório da “Comissão Stiglitz”, usando os indicadores disponibilizados pelo *European Social Survey*\*, apresenta uma elevada correlação com a avaliação subjectiva que os indivíduos fazem da sua felicidade\*\*, o que nos permite usar com confiança a resposta à pergunta que é feita pelo ESS:

**“Considerando todos os aspectos da sua vida, qual o grau de felicidade que sente?”**



Portugal é um dos países com maior *gap* entre a felicidade declarada e a felicidade medida indirectamente, o que não deixa de ser surpreendente, com aquela a ser superior a esta, ao contrário do que sucede na Escandinávia, Alemanha, Suíça e Holanda. É caso para dizer que os portugueses: **dizem-se felizes... apesar de tudo!**

\* O European Social Survey é um projecto de investigação bienal, com o objectivo de estudar a interacção entre a mudança das instituições europeias e as atitudes, crenças, valores e comportamentos das populações europeias, numa perspectiva comparativa e longitudinal. Os dados recolhidos nos inquéritos de 2002, 2004, 2006, 2008, 2010 e 2012 estão disponíveis em [www.europeansocialsurvey.org](http://www.europeansocialsurvey.org). Ver também os resultados dos trabalhos desenvolvido pelos investigadores do CIES-ISCTE em <http://ess.cies.iscte.pt/>.

\*\* Resposta à seguinte questão, utilizada no ESS e no Relatório das Nações Unidas: “Considerando todos os aspectos da sua vida, qual o grau de felicidade que sente? Responda, por favor, utilizando uma escala de 0 a 10. A elevada correlação da resposta a esta pergunta e o Índice de Bem-estar subjectivo construído com base num conjunto de indicadores tradutores das dimensões propostas pela “Comissão Stiglitz” permite-nos, com bastante confiança, usá-la como “medida” do grau de felicidade dos indivíduos.

O que é que faz com  
que nos sintamos  
mais e menos felizes

Como já vimos, as dimensões sugeridas na proposta da “Comissão Stiglitz” com mais impacto positivo e negativo no Bem-estar subjetivo eram as seguintes, por esta ordem\*:

### **Impacto positivo:**

- Rendimento subjetivo do agregado familiar (Qualidade de vida)
- Conexões e relações sociais
- Satisfação com a governação
- Estado de saúde
- Escolaridade

### **Impacto negativo:**

- Insegurança económica
- Voz política (interesse pela política, facilidade em tomar decisões políticas, simpatia partidária e voto)
- Insegurança física

\* Mais informações em Brites, R. (2010) *Valores e Felicidade no Século XXI: Um Retrato Sociológico dos Portugueses em Comparação Europeia*, disponível em <http://repositorio-iul.iscte.pt/handle/10071/2948>

# Rendimento subjectivo: *Qualidade de vida*

(percentagens)

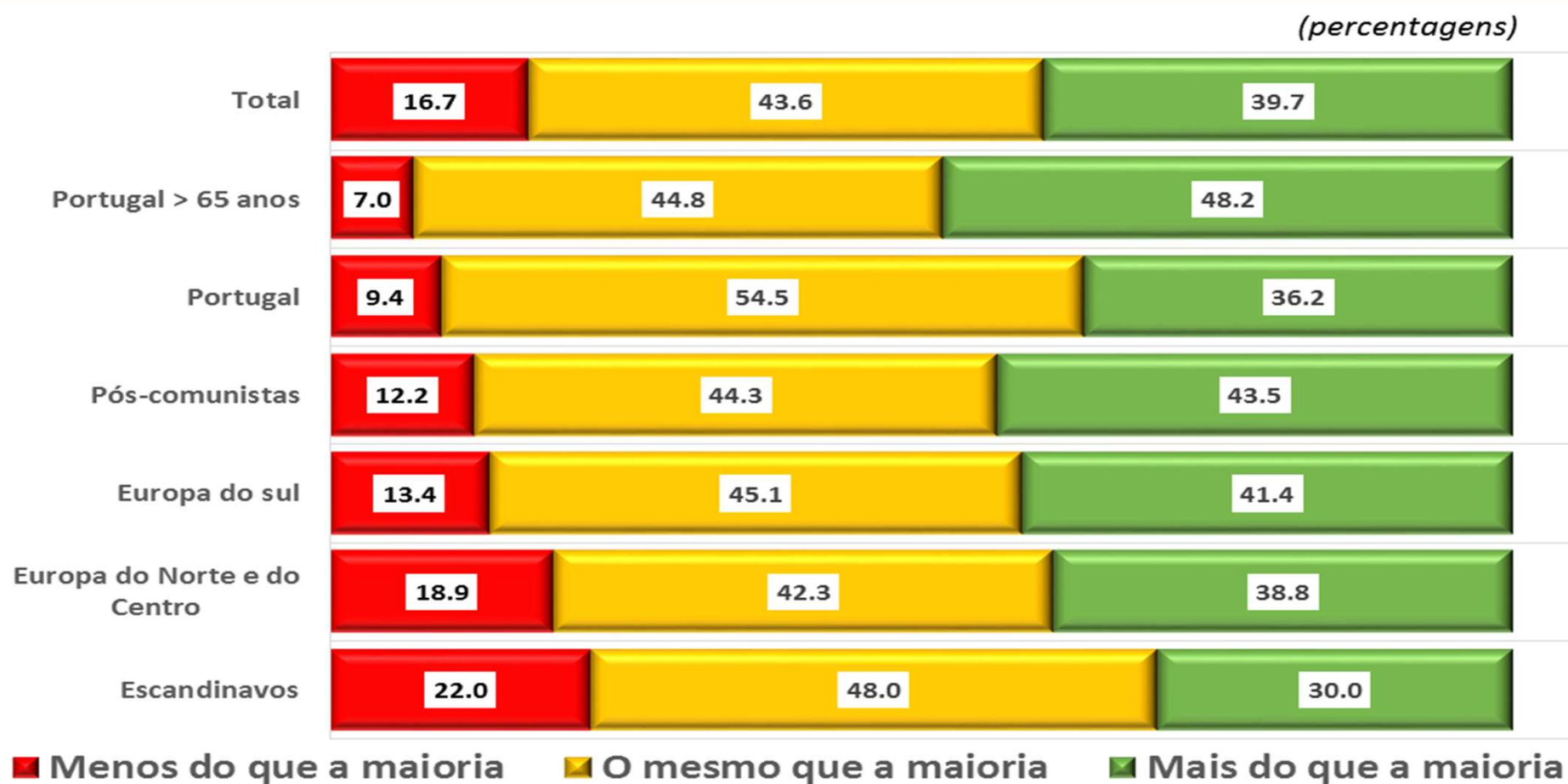


■ Permite viver confortavelmente ■ Dá para viver ■ É dicil viver ■ É muito difícil viver

Fonte: *European Social Survey, 2012*

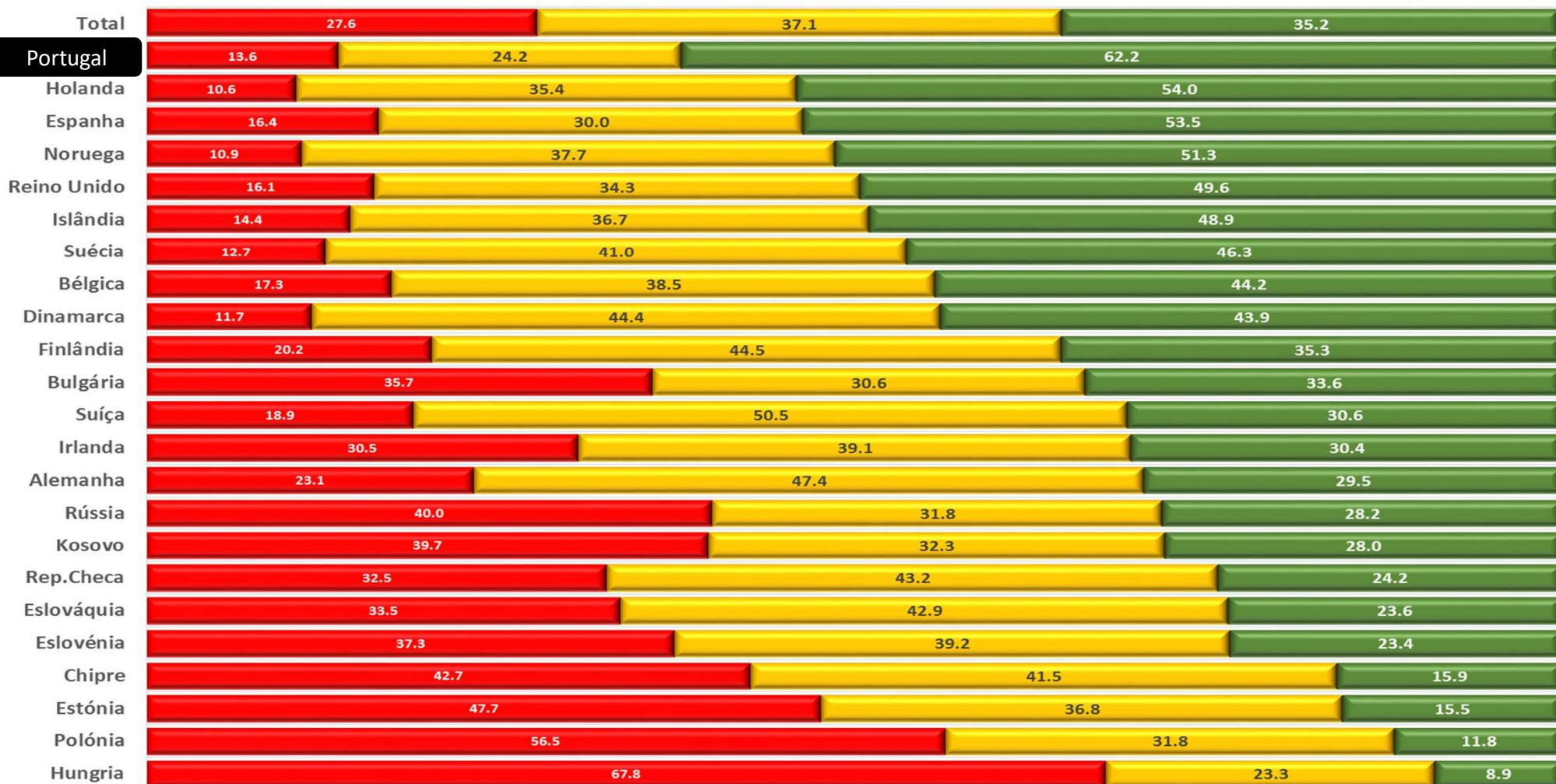
# Conexões e relações sociais

Comparando com outras pessoas da sua idade, com que regularidade é que participa em actividades sociais?



## Conexões e relações sociais: *frequência com que convive com família/amigos/colegas*

(percentagens)

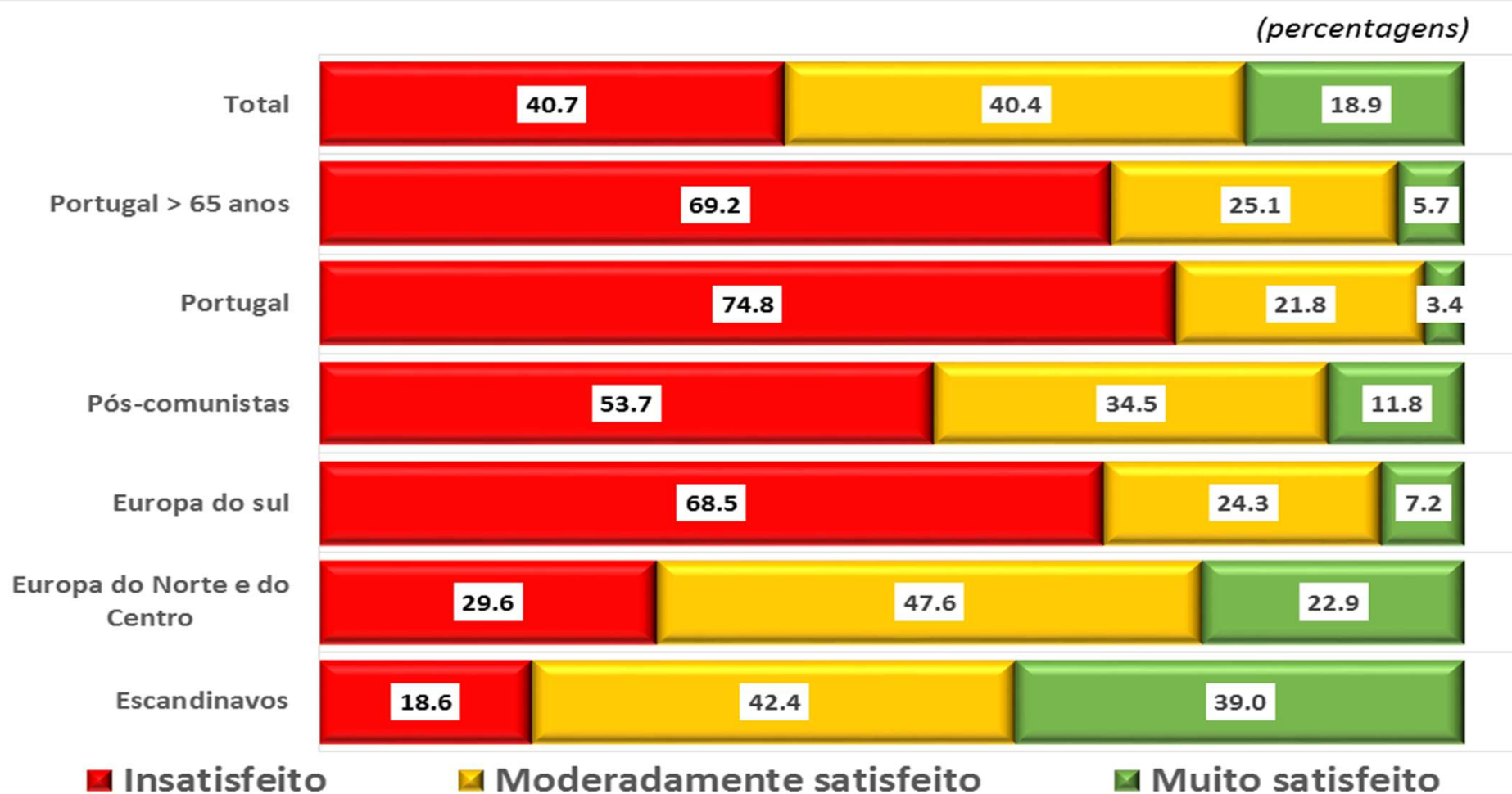


■ Raramente ■ Mensalmente ■ Semanalmente (1 vez ou várias vezes)

Fonte: *European Social Survey, 2012*

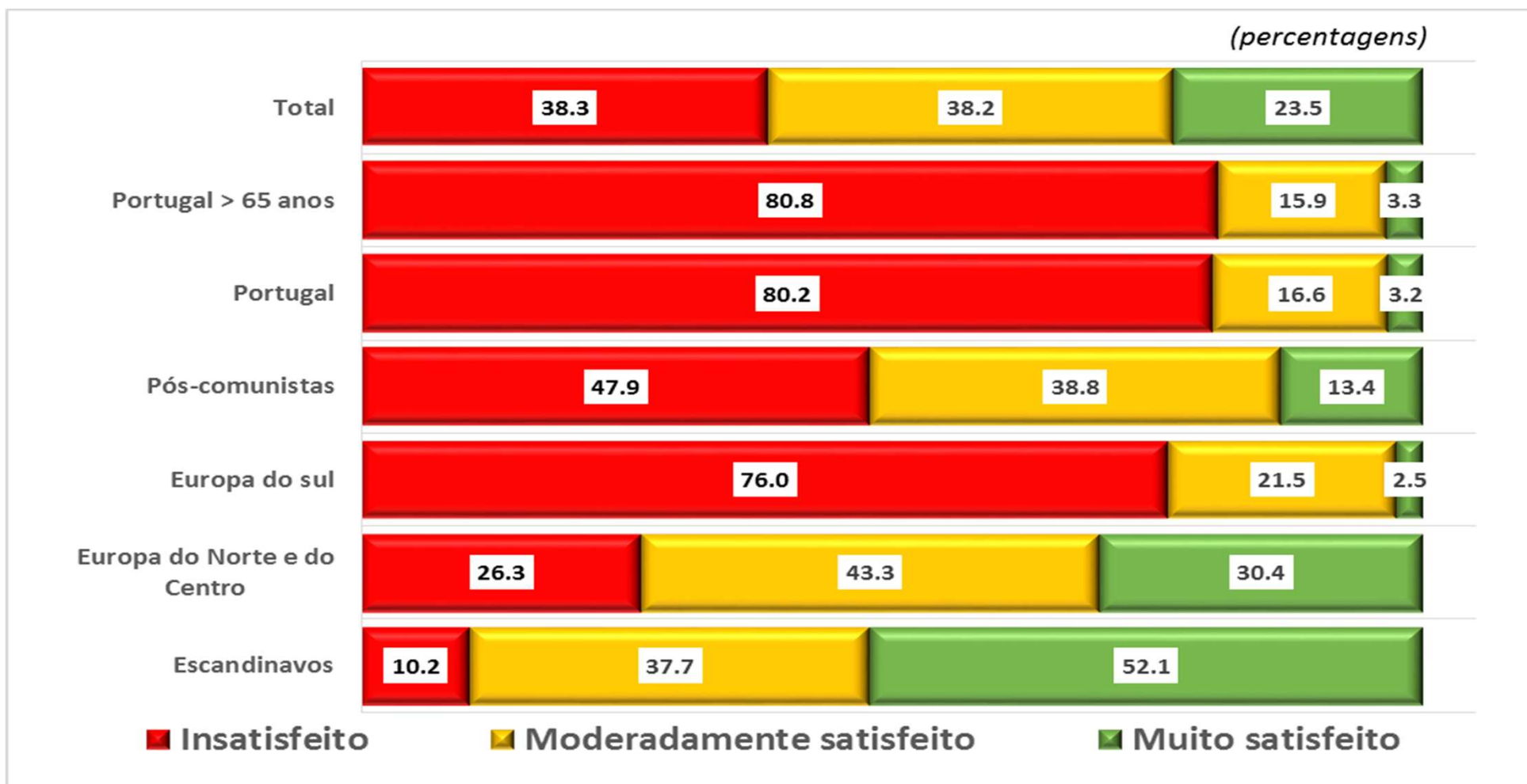


# Satisfação com a forma como o Governo está a governar



Fonte: *European Social Survey, 2012*

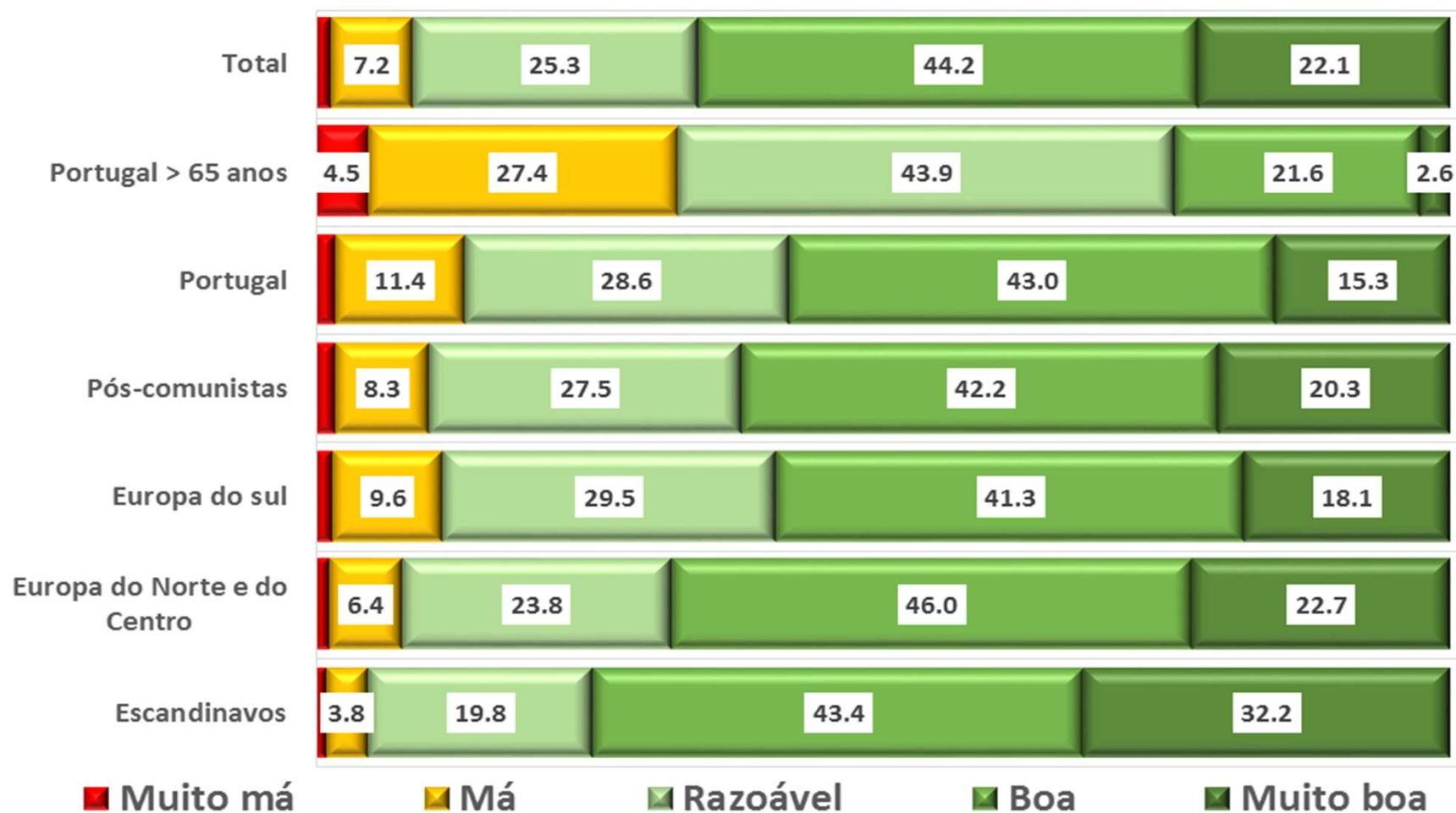
# Satisfação com o estado da Economia do País



Fonte: European Social Survey, 2012

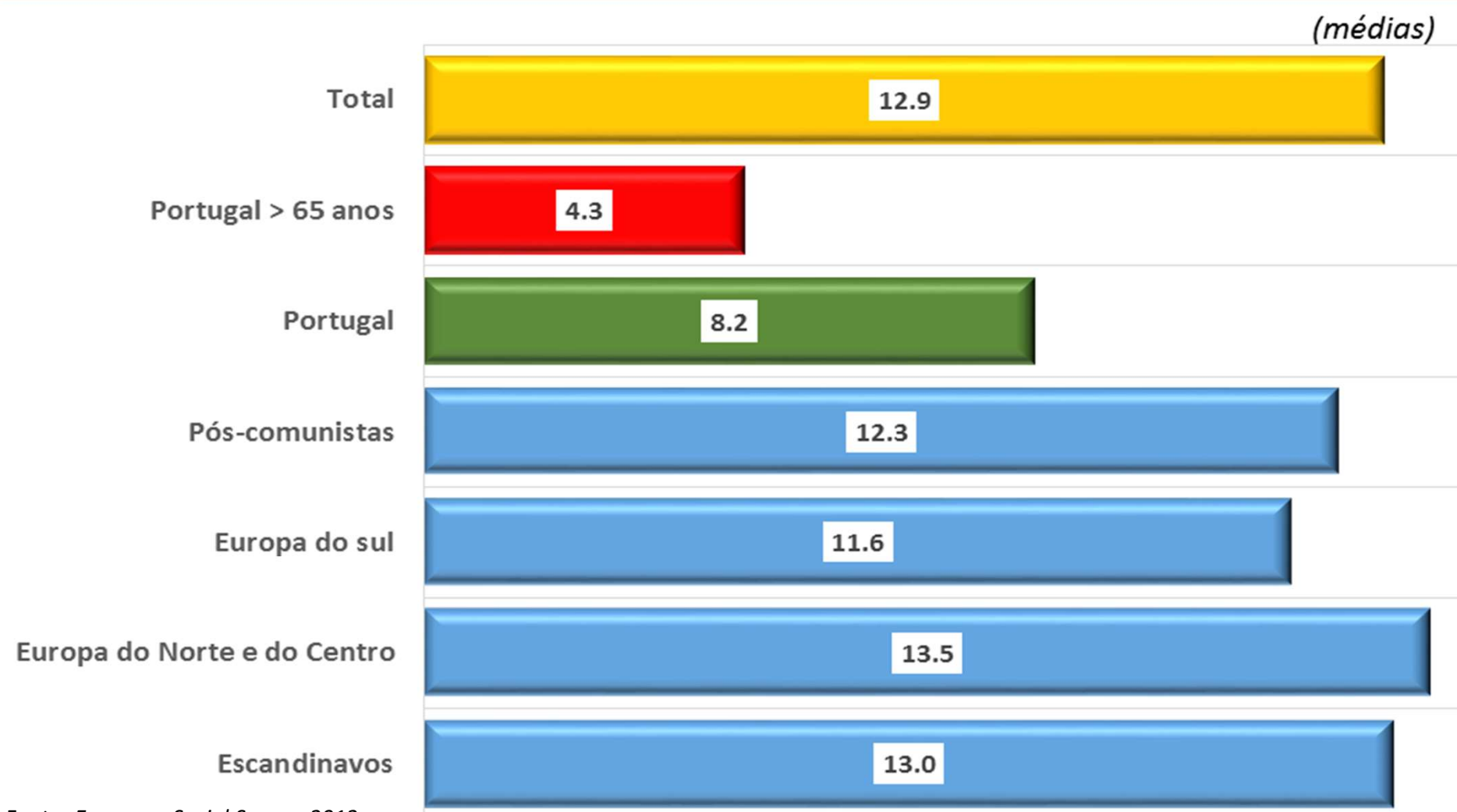
# Avaliação do estado de Saúde

(percentagens)



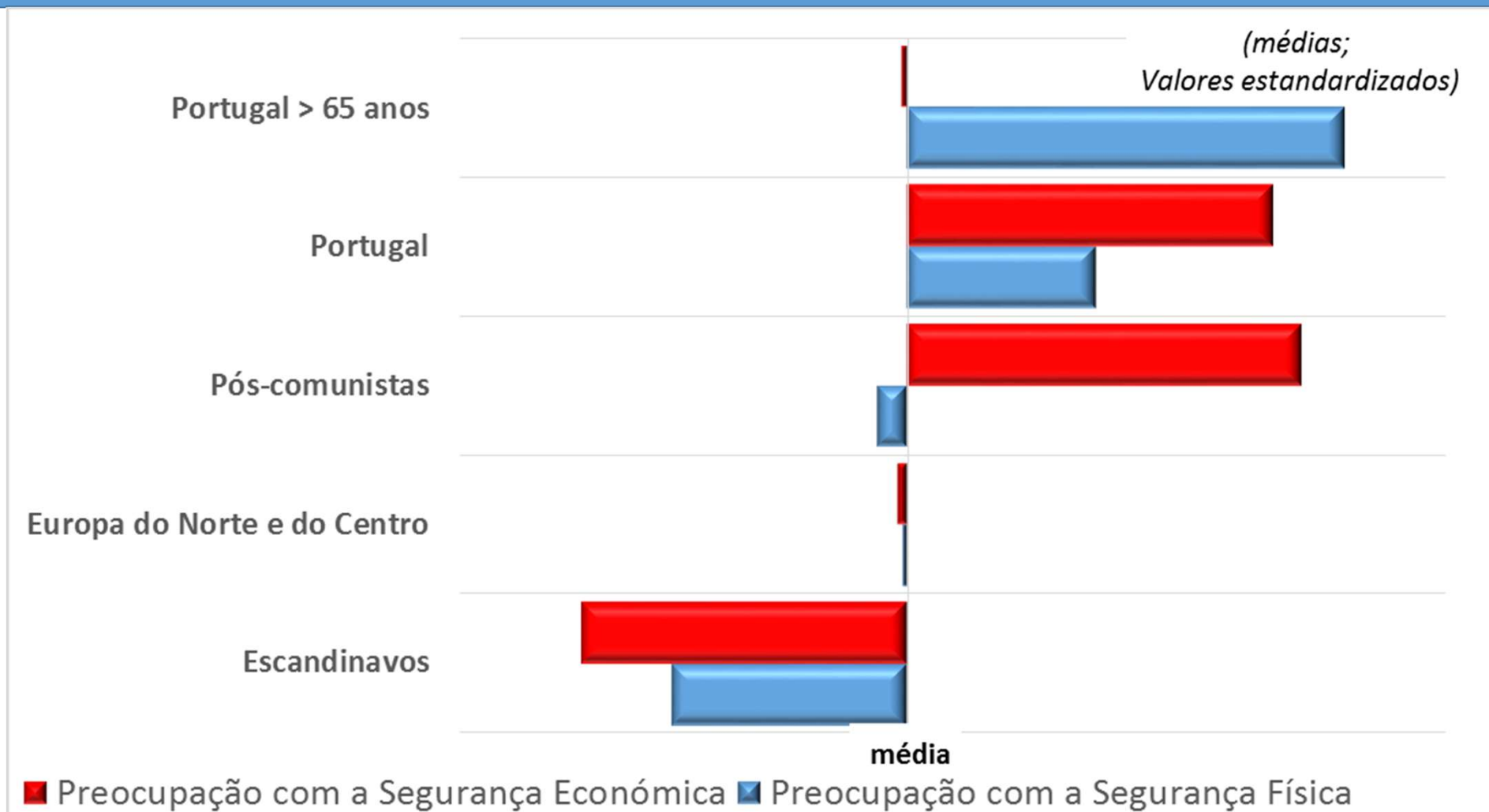
Fonte: *European Social Survey, 2012*

# Escolaridade: *anos de escolaridade concluídos*



Fonte: *European Social Survey, 2012*

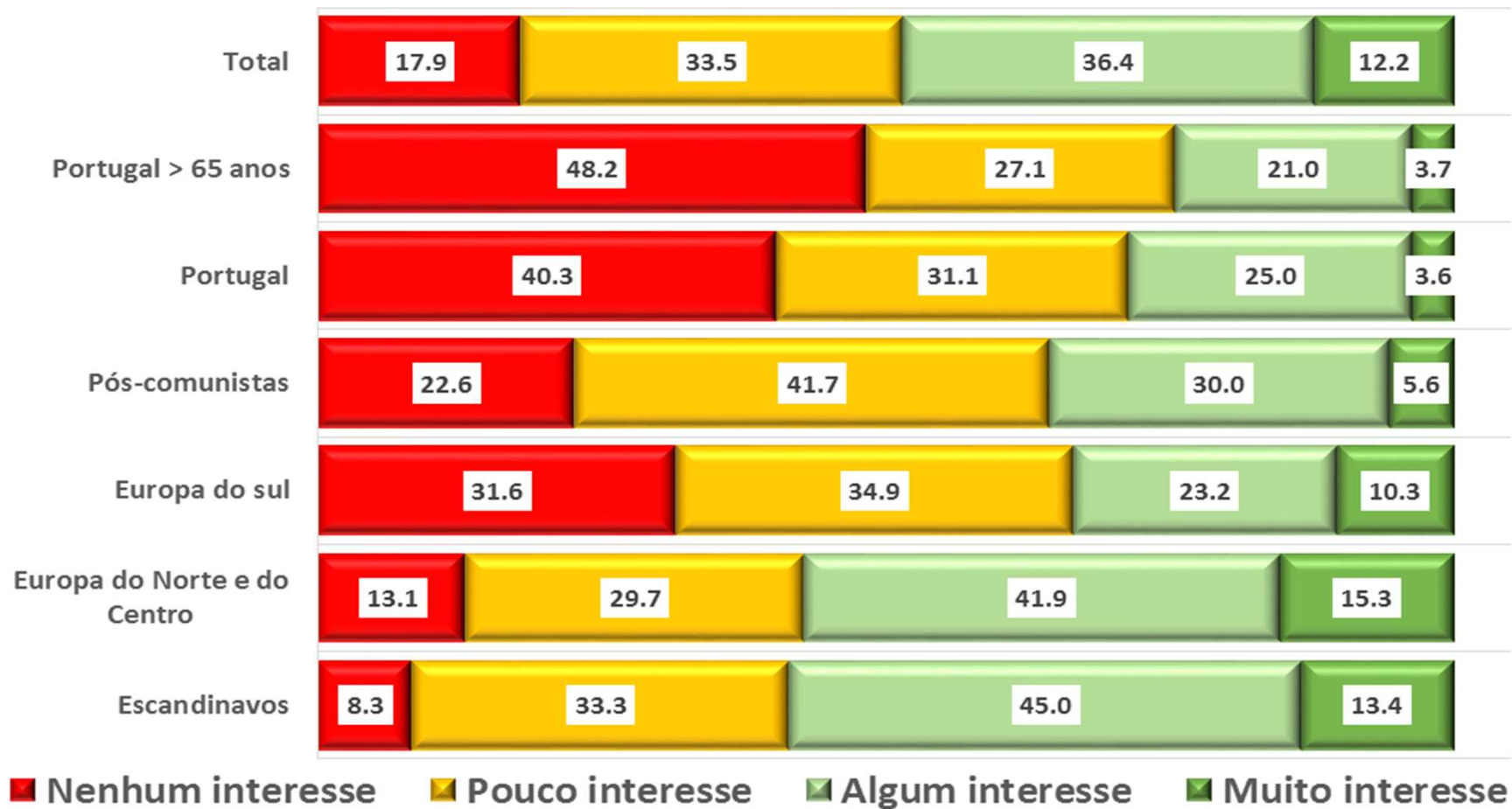
# Insegurança económica e Física



Fonte: *European Social Survey, 2008*

## Voz política: *Interesse pela política*

(percentagens)



# A felicidade tem idade?

“Os velhos acreditam em tudo, as pessoas de meia-idade  
suspeitam de tudo, os jovens sabem tudo”

Óscar Wilde

Uma investigação recente levada a cabo por investigadores da Universidade de Warwick que basearam as suas conclusões nas respostas de 50 000 inquiridos na Austrália, Inglaterra e Alemanha\*, a felicidade ao longo da vida segue uma curva em "U", atingindo o nível mais baixo entre os 40 e 42 anos, depois disso, ela volta a subir até os 70 anos.

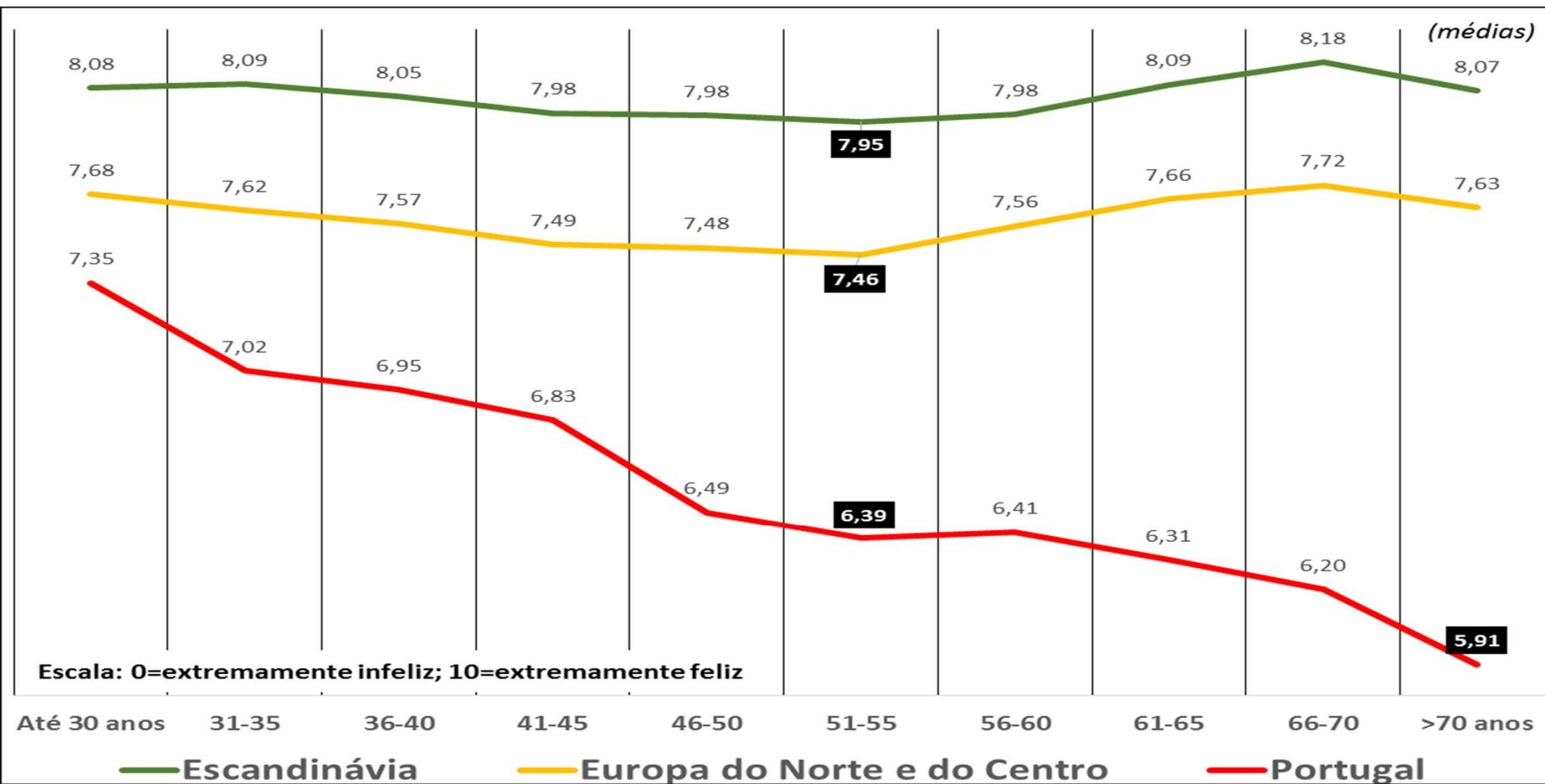
Estes resultados corroboram outro estudo realizado em 2007, e publicado na revista *Science & Medicine*, que envolveu 72 países em todos os continentes, que constatou a mesma forma de U nos níveis de felicidade por idade.

Os dados do Inquérito Social Europeu (*European Social Survey*), realizado na Europa desde 2002, apresentam uma ligeira “curva em U”, como mostra a figura seguinte, mas a realidade não é assim tão linear e a “curva” tem *nuances* que convém ter em atenção:

\* 23/11/2015 <http://veja.abril.com.br/noticia/saude/a-crise-da-meia-idade-e-real-mas-nao-se-preocupe-ela-passa/>



## Felicidade na Escandinávia, Europa do norte e centro e Portugal, por anos de vida



Fonte: European Social Survey, base acumulada 2002-2012

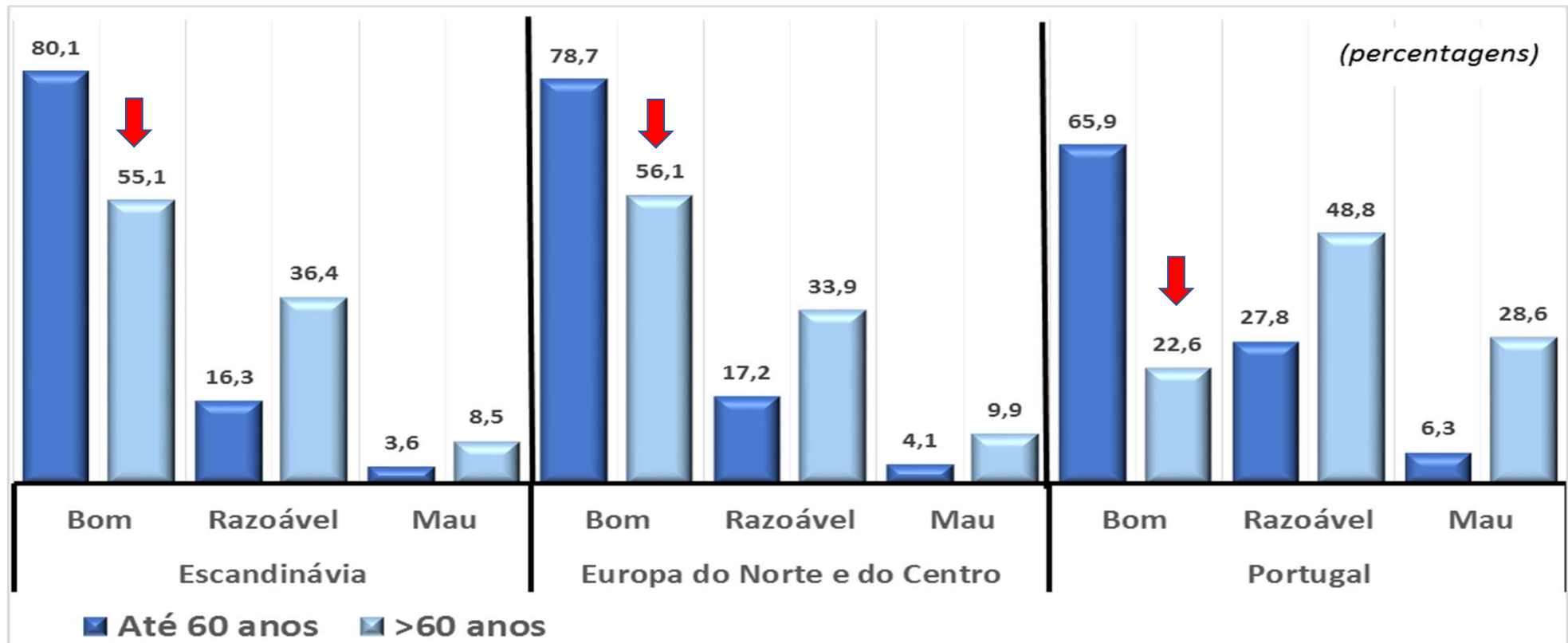
Os resultados confirmam uma ligeira curva em U na Escandinávia, na Europa do norte e do centro e em Portugal, cujo vértice ocorre entre os 51 e os 55 anos. Os autores do estudo de 2007, publicado na *Science & Medicine*, Andrew Oswald, da Universidade de Warwick, e David Blanchflower, do Dartmouth College, consideram que o efeito da curva em U tem origem no interior dos seres humanos, já que encontraram sinais de depressão no meio da vida em todos os géneros de pessoas, independentemente de terem crianças em casa, de divórcios ou mudanças de emprego ou rendimento\*.

Mas o mais interessante não é a confirmação da “curva”, o mais interessante é que enquanto os europeus da Escandinávia e da Europa do norte e do centro vêm os seus níveis de felicidade aumentar entre os 55 e os 70 anos, ultrapassando mesmo os níveis de felicidade dos mais jovens, a felicidade dos portugueses aumenta ligeiramente apenas entre os 55 e os 60 anos, embora nunca atinja os níveis dos mais novos, mas a partir daí decresce acentuadamente.

Sabendo-se que a saúde tem um impacto elevado no sentimento de felicidade das pessoas, a autoavaliação que os portugueses fazem da sua saúde não será estranha a este facto. Como se vê na figura seguinte:

\* TSF, 29 Janeiro 2008.

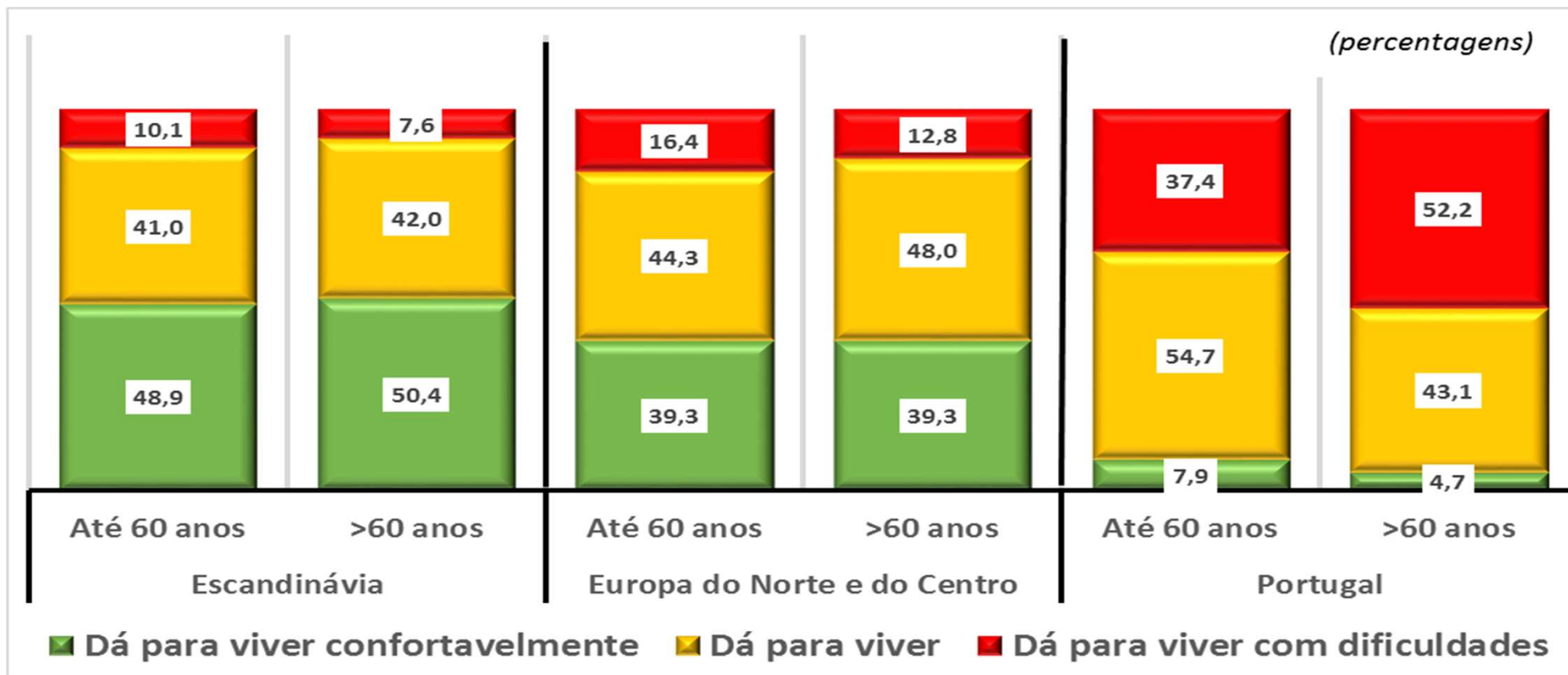
## Avaliação subjectiva do estado de saúde



Fonte: *European Social Survey*, base acumulada 2002-2012

Enquanto na Escandinávia e na Europa do norte e centro, mais de metade dos inquiridos avalia o seu estado de saúde como bom e apenas cerca de 10% o avaliam como mau, em Portugal são apenas 22,6% a avaliá-lo como bom e 28,6% como mau

## Rendimento subjectivo do agregado familiar (conforto com que vive)



Fonte: European Social Survey, base acumulada 2002-2012

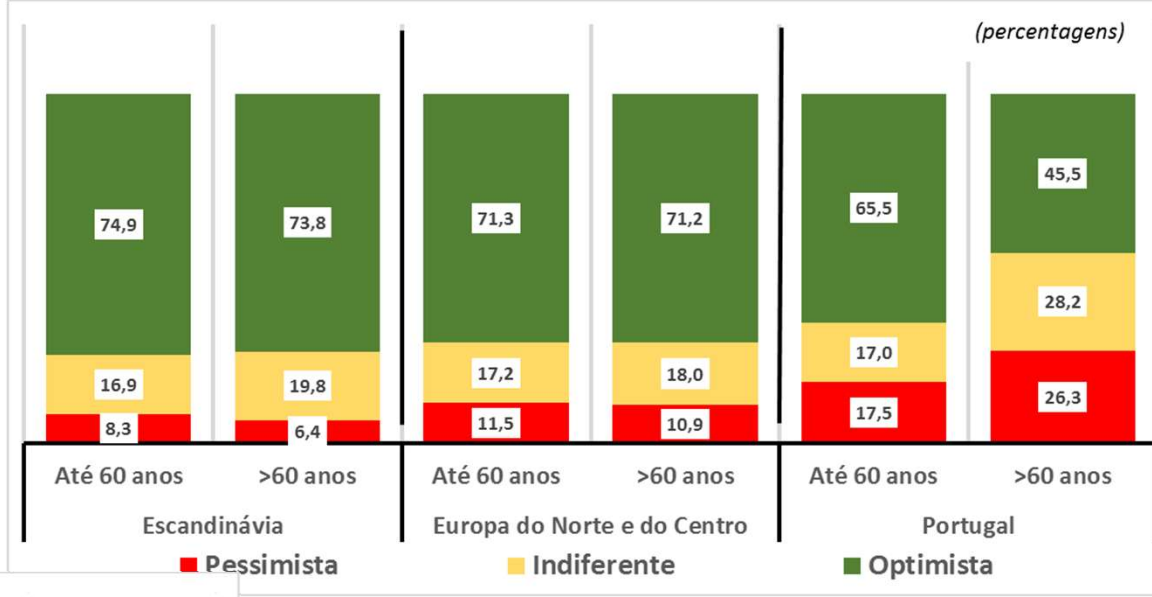
Mais de metade (52,2%) dos portugueses dizem que o rendimento disponível do agregado familiar só lhes permite viver com dificuldade, enquanto na Escandinávia e na Europa do norte e centro, apenas 7,6% e 12,8%, respectivamente, dizem o mesmo

Numa reportagem\* realizada na Dinamarca, que ocupa recorrentemente o 1º lugar nos rankings de felicidade, a jornalista do Expresso, Christiana Martins, refere que um dos entrevistados diz que para ser feliz é ter “uma boa relação com a mulher e os filhos, ter saúde e estar confiante face ao futuro”.

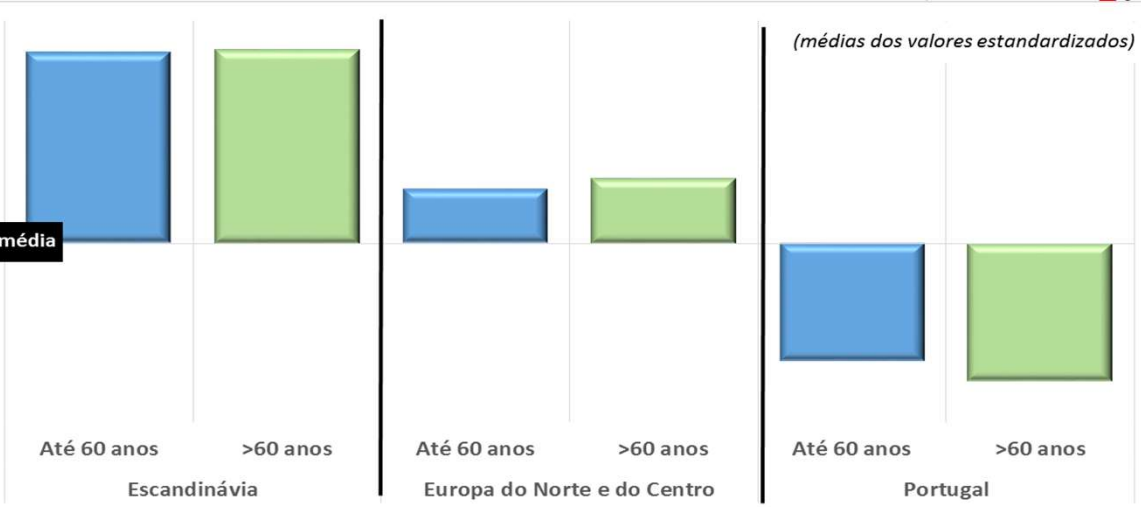
A confiança é um dos maiores preditores da percepção do bem-estar e aqui os portugueses distinguem-se claramente dos europeus do norte, mais confiantes e mais otimistas em relação ao futuro, enquanto os portugueses são desconfiados e pessimistas.

\*Publicada na Revista do Expresso em Novembro de 2013

**Optimismo em relação ao futuro**



**Confiança social e nas Instituições políticas**



É caso para dizer que para ser mais feliz é melhor ser otimista, rico e ter saúde do que ser pessimista, pobre e doente.

Fonte: European Social Survey, base acumulada 2002-2012

Dimensões com mais impacto positivo e negativo no Bem-estar subjetivo/felicidade, por esta ordem\*:

**Impacto positivo:**

- Rendimento subjetivo do agregado familiar (Qualidade de vida)
- Conexões e relações sociais
- Satisfação com a governação
- Estado de saúde
- Escolaridade

**Impacto negativo:**

- Insegurança económica
- Voz política (interesse pela política, facilidade em tomar decisões políticas, simpatia partidária e voto)
- Insegurança física

\* Mais informações em Brites, R. (2010) *Valores e Felicidade no Século XXI: Um Retrato Sociológico dos Portugueses em Comparação Europeia*, disponível em <http://repositorio-iul.iscte.pt/handle/10071/2948>

# O Segredo da Felicidade

O segredo da felicidade é encontrar a nossa alegria na alegria dos outros.

Alexandre Herculano

A espécie de felicidade de que preciso não é fazer o que quero, mas não fazer o que não quero.

Jean-Jacques Rousseau

O segredo da felicidade é a estupidez do auto-interesse a curto prazo.

Calvin and Hobbes

O segredo da felicidade é chegar a casa e ter uma casa onde chegar.

Resposta de Vitorino Silva (Tino de Rãs) em campanha eleitoral para a Presidência da República

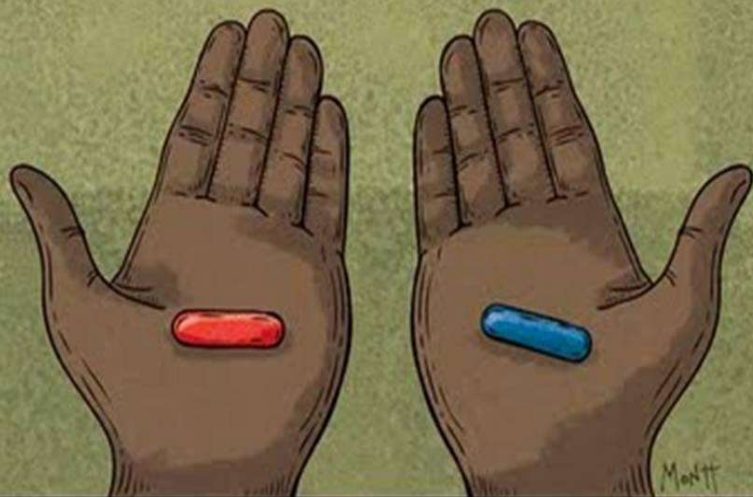
## O MEU segredo da Felicidade

**Morrer jovem... o mais tarde possível!**

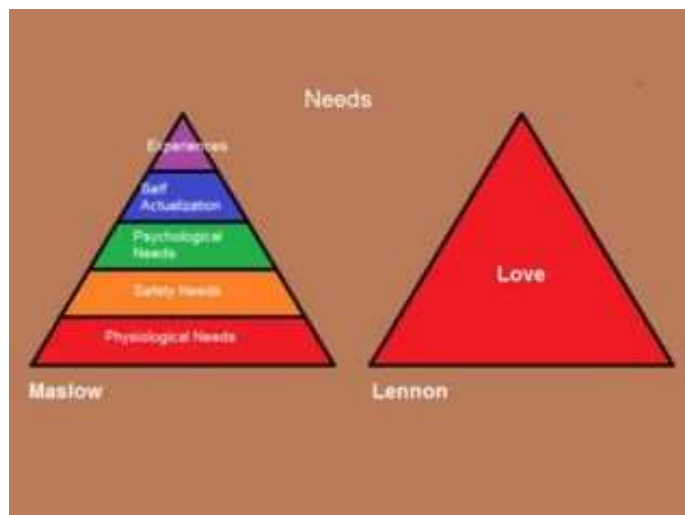
Rui Brites, sociólogo e Professor universitário ([ruibrites@outlook.com](mailto:ruibrites@outlook.com))

## Concepções de Felicidade

Se tomar a pílula vermelha, verás a realidade como ela é...



A pílula azul? Nada; é apenas um antidepressivo que v. vai precisar tomar depois da pílula vermelha...





Sabes o que é a felicidade Augusta? E o esquecimento. Sabes onde se encontra o esquecimento? A mitologia diz que é no Leres; eu, que não sou pagão, digo que é nas mil diversões que oferece o dinheiro. Resumindo, queres saber onde está a felicidade?

— Se quero!

— Está debaixo de uma tábua onde se encontram cento e cinquenta contos de réis...

Camilo Castelo-Branco\*

\**Onde está a felicidade?* romance publicado em 1856. Disponível em versão digital em <http://www.luso-livros.net/Livro/onde-esta-a-felicidade/>

*“As formas sociais democráticas ocidentais são certamente muito imperfeitas e carecem de aperfeiçoamento, mas são as melhores que existiram até à data. É urgente que tal melhoramento vá ainda mais longe. Mas, entre todas as ideias políticas, a mais perigosa é talvez o desejo de tornar o Homem perfeito e feliz.*

***A tentativa de realizar o Céu na Terra, produziu sempre o inferno”.***

Karl Popper

**Muito obrigado.**

**Sejam felizes...**

**Procurando e promovendo a felicidade**