

Cristina Cruz – A felicidade nas UTIs

A ciência da felicidade cresceu nos últimos anos como parte integrante da psicologia positiva, baseada na convicção de que capacitar dos indivíduos para desenvolver um estado de espírito que lhes permita ter uma vida mais feliz e gratificante pode ser tão importante como o foco tradicional da psicologia em reparar e curar as suas patologias (Lyubomirsky, 2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Nos nossos dias a investigação neste campo centra-se em perceber quais os processos subjacentes à experiência de vidas felizes, como contribuição para a promoção de vidas e sociedades com um maior nível de bem-estar.

No início do ano de 2017 procura do termo felicidade no motor de busca Google gerou 80 200 000 resultados, existem centenas de livros de autoajuda, uma enorme oferta de cursos de automotivação e surgem novas terapias para aumentar o bem-estar.

A multiplicidade de estudos científicos que vão desde a neurociência à economia demonstram a importância social da questão da felicidade nas sociedades ocidentais. A produção científica sobre esta temática é justificada pelos jornais, revistas e livros de estudos interdisciplinares dedicados exclusivamente a estudos sobre a felicidade, tais como o *Journal of Happiness Studies*; *International Journal of Happiness Development*; *Journal of Happiness and Well-Being*; *Oxford Handbook of Happiness*; etc.

As questões sobre a felicidade não são preocupação exclusiva dos académicos, nos últimos anos tem havido um crescente interesse por parte dos governos e entidades públicas na realização e criação de ferramentas

para medir os níveis de bem-estar das populações como por exemplo o *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being* (OCDE, 2013), *Better life Index* (OCDE); *Well-being Indicators do Office for National Statistics* (Reino Unido); Gallup; Eurobarómetro, o *Happy Planet* que mede o bem-estar sustentável ou o *Relatório Mundial sobre a Felicidade* editado anualmente desde 2012.

Desde a primeira publicação do primeiro Relatório Mundial sobre a Felicidade, houve uma notável mudança mundial ao nível da consideração da felicidade como uma medida adequada do progresso social e um objetivo das políticas públicas que permitam às populações ter uma vida melhor. Um número cada vez maior de governos estão a medir o bem-estar subjetivo e a utilizar a pesquisa sobre o bem-estar para orientar o *design* de espaços públicos e a prestação de serviços públicos.

O ano de 2015 representa um marco para a humanidade, com a adoção pelos Estados-membros da ONU de objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) que permitam conduzir a comunidade mundial para um padrão de desenvolvimento global mais inclusivo e sustentável. É muito provável que os conceitos de felicidade e bem-estar ajudem a orientar o progresso para um desenvolvimento sustentável (Helliwell, Layard & Sachs, 2015).

O que espera é que estas análises estatísticas tenham um impacto real na forma como as pessoas vivem e na forma como percecionam as suas vidas e que constituam um indicador do funcionamento geral da sociedade gerando processos de decisão pública mais significativos para o bem-estar dos povos.

A par com estas iniciativas surgem movimentos de cidadania como a *Action for Happiness* que conta com 74 000 membros de 170 países, e tem como objetivo, através das ações que promove, aumentar o bem-estar e promover um mundo mais feliz e solidário.

Várias são as razões pelas quais este tema é objeto de tantos estudos. Os países ocidentais prosperaram a nível económico, a sobrevivência deixou de ser central na vida das pessoas e estas voltaram a interessar-se pela qualidade de vida. Outras das razões foi o rumo que as sociedades tomaram em relação ao individualismo e por fim o facto de se terem construído instrumentos válidos e confiáveis que permitiram que o bem-estar fosse reconhecido como objeto de estudo.

Embora as pessoas acreditem que são durante o seu ciclo de vida maioritariamente infelizes quer durante o período da adolescência, as crises da meia-idade ou o declínio da idade avançada, estudos repetidos em milhares de pessoas revelam não há nenhum período da vida em se seja notoriamente mais feliz. Com a maturidade os preditores da felicidade podem mudar (as relações sociais, a saúde). Existem em todas as faixas etárias pessoas mais ou menos felizes.

Tal como a idade, o género também não é determinante na felicidade. Embora nos casos de exclusão social e pobreza os homens têm tendência para se tornarem mais violentos ou agirem de forma antissocial ou apresentarem problemas de alcoolismo mais frequentemente, as mulheres geralmente apresentam mais sintomas de depressão ou ansiedade. Mas tanto homens como mulheres são igualmente suscetíveis de serem “muito felizes” e satisfeitos com a vida. Estas conclusões foram baseadas em estudos realizados com uma amostra de 170 000 adultos de 16 países,

numa outra amostra com 18 000 estudantes universitários de 39 países e numa meta-análise de 146 outros estudos.

Apesar das crenças as pessoas mais velhas têm menor probabilidade de sofrer de depressão do que os indivíduos mais jovens, também experienciam menos emoções negativas, exibem uma complexidade emocional maior (por exemplo a alegria e a tristeza pode misturar-se, apresentam um maior contentamento. Estabelecem relacionamentos mais profundos e duradouros. Pelo facto do tempo se tornar mais significativo dão mais importância às interações sociais, o que funciona de alguma forma contra a deterioração cognitiva.

As pessoas mais velhas dão um maior valor às relações intrapessoais e é fácil de ver, por exemplo, num relacionamento os casais mais velhos expressam menos emoções negativas e mais carinho do que os casais mais novos. Tudo isto faz a diferença no que é a envolvimento dos idosos na vida.

Contrariamente aos estereótipos o envelhecimento não tem de ser uma experiência negativa. Um envelhecimento bem-sucedido e positivo pode, segundo Vaillant “ adicionar mais vida aos anos, e não apenas anos à vida.

O envelhecimento e as mudanças que lhe são inerentes devem ser encaradas não como impeditivos mas sim como desafios, e estes podem ser vencidos através do sucesso e na manutenção de uma atitude positiva perante as adversidades que vão surgindo.

O projeto – Espaço de Felicidade – é dirigido aos alunos da Universidade Sénior de Miranda do Corvo e desenvolve uma abordagem ao tema do envelhecimento a partir da dialética de ganhos e perdas, com uma perspectiva orientada para a compensação das dificuldades e do potencial

de cada indivíduo em idade avançada tendo em conta as limitações desta fase da vida bem como os significados de cada um sobre o que é a felicidade.

Orientado para a intervenção nos aspetos positivos e virtuosos do ser humano (e.g., esperança, criatividade, sabedoria, espiritualidade, perseverança) relevando as suas características positivas, as motivações e potencialidades, “produzindo conhecimento acerca do que faz a vida valer a pena ser vivida” e acerca de como as pessoas “florescem” sob condições favoráveis.

Neste projeto acreditamos na construção de uma sociedade mais feliz, mais positiva, mais colaborativa e na mudança dos valores da cultura atual auto-obcecada pelo materialismo.

Como filosofia fundamental escolhemos aprender a viver a vida com sentido. Acreditamos que a criação de uma sociedade mais feliz exige uma mudança radical de valores - longe da cultura atual do materialismo auto-obcecado, para uma sociedade com mais humanidade, mais positiva e colaborativa. Este tipo de mudança não vem de fora, mas de dentro de cada indivíduo.

Este projeto desenvolve-se durante o ano em sessões de duas horas semanais. As sessões têm atividades específicas mas sempre subordinadas aos objetivos gerais, que se apresentam sobre a forma de questões e que são trabalhadas ao longo do projeto recorrendo a estratégias diversas.

As atividades deste projeto desenvolvem-se através de workshops, visualização de filmes, prática de mindfulness, ioga e tai-chi chuan, ioga do

riso e meditação, construção de mandalas, palestras, viagens, caminhadas, biblioterapia, pintura, musicoterapia, dança.

Participam neste projeto cerca de 50 pessoas com idades entre os 59 e os 86 anos, são neste momento pessoas mais ativas, mais positivas e participativas, depois da implementação deste projeto é verificável uma maior adesão às atividades, menor recorrência aos médicos e uma diminuição na utilização de medicamentos psicotrópicos, portanto podemos referir e sustentados nas investigações realizadas que as atitudes positivas estão associadas a uma saúde física e bem-estar.

Envelhecer não tem de ser uma experiência desagradável. O envelhecimento deve ser encarado como um desafio e que pode ser ultrapassado com qualidade através da manutenção de atitudes adequadas.

As atividades intencionais para promover a felicidade através de estratégias e atividades como o Espaço da Felicidade da Universidade Sénior da Fundação ADFP têm o potencial de originar uma corrente de boas e significativas experiências e aumentar a quantidade de emoções positivas. Como defende Barbara Fredrikson os momentos de prazer não se limitam a fazer-nos sentir bem, eles ampliam os nossos horizontes e aumentam as nossas capacidades sociais, físicas e intelectuais.

Nas palavras de Benjamin Franklin “ a felicidade consiste mais em pequenas conveniências ou prazeres que ocorrem diariamente do que em grandes pedaços de boa sorte que acontecem, mas de vez em quando”

Sejam felizes!

Cristina Cruz