

21 de abril de 2019

<http://justnews.pt/noticias/criar-sociedades-mais-felizes>



## «Criar sociedades mais felizes»

**Luís Pisco**

Presidente do Conselho Diretivo da ARS de Lisboa e Vale do Tejo

A Cátedra UNESCO em Educação para a Paz Global Sustentável do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP) e o Conselho Consultivo da World Happiness Summit (WOHASU) organizam a terceira Cimeira Governamental H20 - Building Sustainable Peace and Creating Happier Societies dia 12 de março de 2019, no Salão Nobre da Reitoria da Universidade de Lisboa. Nesta iniciativa, governantes nacionais e internacionais unem-se para debater a paz e as questões da felicidade cívica e pública, motivados pela melhoria do bem-estar social e das nações.

Vale a pena lembrar que no World Happiness Index de 2018 estuda-se a felicidade como uma emoção, mas também como uma questão económica, verificando-se que a felicidade, embora relativa, permite avaliar políticas públicas e de saúde, sendo um campo de investigação em plena expansão.

Sabemos que a satisfação das pessoas aumenta o seu nível de comprometimento com a missão das organizações e o envolvimento nas suas atividades. Para que isso aconteça, devem ser criadas nas organizações as condições que propiciem que o trabalho seja revelador de experiências positivas, que a vida pessoal e a profissional possam conciliar-se sem ruturas e que o trabalho adquira significado pessoal e aumente o sentimento de pertença às instituições e à finalidade de servir os cidadãos.

O World Happiness Index de 2018 compara as diferentes sociedades mundiais e Portugal nunca esteve tão bem classificado como neste ano, pois, ficou no 77.º lugar, tendo subido 12 lugares em relação a 2017.

De facto, já em março de 2017, o “Estudo da Sociedade Portuguesa”, elaborado pela Universidade Católica, tinha concluído que os resultados dos indicadores gerais de felicidade e satisfação com a vida, medidos transversalmente entre outubro de 2015 e março de 2017, sugeriam uma evolução positiva destes indicadores nos membros da sociedade portuguesa.

Deve realçar-se que estes resultados estão alinhados com a trajetória de crescimento da confiança dos consumidores e do clima económico em Portugal.

A felicidade permite avaliar políticas públicas, pois, o bem-estar das populações serve de medida a muitas iniciativas nesta área. Num estudo recente, feito em vários países europeus, concluiu-se que morar em bairros esteticamente bem concebidos, com mais água e espaços verdes e que eram percebidos como mais seguros, funcionais, limpos, mais facilitadores dos contactos sociais e da coesão social, onde os vizinhos eram confiáveis, estava associado a níveis de felicidade mais elevados.



A associação positiva entre água e espaços verdes e a felicidade é conhecida, pois, estes ambientes estão associados a níveis mais baixos de stresse, para além de apelarem à atividade física e à coesão social e interação que, por sua vez, são preditores de felicidade.

Outro estudo recente, realizado com estudantes universitários, permitiu perceber que quanto maior a dependência tabágica mais baixo o nível de felicidade na amostra. Poderia colocar-se a hipótese de que os sentimentos negativos experimentados pelos estudantes estarão associados a maior consumo de tabaco e, por isso, a mais baixos níveis de felicidade.

A felicidade continua a ser importante na área da saúde, pois, é substancial o corpo de evidência que associa felicidade e saúde. A relação entre estados de depressão e episódios de agravamento de doença coronária, acidentes vasculares cerebrais, diabetes tipo 2 e ainda a sua associação à mortalidade por doença pulmonar obstrutiva crónica, diabetes e alguns tipos de cancro é bem conhecida. Neste caso, se esta relação está tão bem documentada, por que se devem incentivar estudos sobre a relação entre estados de bem-estar negativo e saúde? Acrescentarão alguma coisa?

A primeira razão para incentivar estes estudos é que a ausência de estados negativos de bem-estar, como depressão e angústia, não significam que uma pessoa é feliz. O indivíduo pode estar num estado afetivamente neutro, talvez sem estar angustiado, mas também não se sente particularmente feliz. Além disso, os humores flutuam rapidamente e muitas experiências são agrídoces, provocando sentimentos positivos e negativos.

A segunda razão para investigar felicidade e saúde relaciona-se com o seu potencial de intervenção. Se a felicidade é protetora, as intervenções direcionadas ao bem-estar podem ter um impacto favorável na saúde pública.

Assim, a felicidade é um campo de investigação em plena expansão. A ideia de felicidade nas suas múltiplas dimensões e abordagens acaba por fundamentar a procura de explicações para os paradoxos das nossas sociedades modernas e revela, em particular, que a felicidade é relativa. Os resultados dos estudos sobre a felicidade devem ser tomados seriamente na orientação de políticas públicas e de saúde, embora haja muitas questões ainda a serem exploradas.

Importa, sobretudo, que nos interroguemos sobre a pertinência de fazer da maximização da felicidade, sem distinção, o princípio último da vida coletiva.

# Jornal Médico

DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Artigo publicado no Jornal Médico dos cuidados de saúde primários.