

# Otimistas e malcuidados

Pesquisas mostram que o brasileiro se ressentem com políticos, serviços públicos e instituições, mas crê no futuro e está de bem com a família e os amigos. Edital recém-lançado pela Fapesp quer mapear o bem-estar no País

POR KARINA NINNI



A felicidade parece estar na moda. Há uma imensa disposição de universidades, institutos de pesquisa, ONGs e afins em tentar aferir, de alguma maneira, o quão satisfeito está o brasileiro com sua cidade, seu trabalho, seus relacionamentos, com sua vida de maneira geral. A começar pelo paulistano: no espaço de uma semana (entre 14 e 21 de janeiro deste ano) foram divulgadas duas pesquisas sobre bem-estar na cidade de São Paulo.

Tanto a primeira edição do **→ Índice de Bem-Estar Brasil**, medida em São Paulo, quanto a quinta edição da pesquisa **→ Irbem** (Indicadores de Referência de Bem-Estar no Município) apontam, *grosso modo*, as mesmas coisas: o paulistano está satisfeito com sua família, suas redes de relacionamento, seu trabalho e até mesmo com o exercício de sua espiritualidade (medido em apenas um dos levantamentos). Mas está profundamente frustrado com o poder público, os políticos e os serviços básicos, como educação, saúde, transporte e segurança.

Ou seja, ambas destacam que o cidadão está feliz com a parcela de sua vida que diz respeito aos seus atos e aos daqueles com quem ele se relaciona diretamente, mas esse bem-estar não se estende à parcela de sua vida sob a tutela do Estado e das decisões políticas em geral.

Os dados crus não provocam surpresa, propriamente. Qualquer um que utilize ônibus em São Paulo, por exemplo, poderá dizer, pelas expressões dos que esperam e dos que têm de embarcar em veículos atolados de gente, que

transporte não é um “ponto forte” da maior cidade da América do Sul. Nem precisamos ficar em São Paulo: qualquer um que use o Sistema Único de Saúde (SUS) Brasil afora também sabe do que estamos falando.

A surpresa se dá quando se percebe que, a despeito de todas as mazelas, ainda há lugar para a felicidade. O WBB identificou, por exemplo, que, entre aqueles que se disseram totalmente satisfeitos com a vida, 3% eram da classe A e 62% estavam nas classes C, D e E.

A pesquisa ouviu 786 pessoas em São Paulo, e a ideia é expandir o projeto a outras capitais brasileiras. No processo foi levada em conta a distribuição por idade, sexo e nível socioeconômico e, a partir desses percentuais, foram elaboradas cotas para que a amostra refletisse a população da cidade. Dos entrevistados, 29,5% declararam ter muita satisfação com sua vida atualmente, e 56,2% alegaram extrema satisfação com sua expectativa de vida no futuro.

Já o Irbem chegou a um índice de bem-estar de 4,8 – abaixo da média estabelecida, que é de 5,5 na escala de 1 a 10 em que a pesquisa mede o nível de satisfação do paulistano – em que 10 significa satisfação total com determinado aspecto, e 1 representa total insatisfação. Nesta edição da pesquisa foram entrevistadas 1.512 pessoas, que responderam sobre seu nível de satisfação com 169 aspectos da cidade. Depois, os resultados foram ponderados, a fim de restabelecer a proporção de moradores de cada região do município.

Segundo o Irbem 2013, caiu o número de paulistanos que acreditam que a qualidade

de vida na cidade melhorou (passando de 44% para 38%). Mas a pesquisa detectou, por exemplo, que a vida profissional e espiritual do paulistano vai bem.

O que nos leva a uma pergunta óbvia: além do contexto no qual se desenrolam nossas vidas, o que mais pode determinar nosso bem-estar, nossa satisfação, em suma, nossa felicidade? Sob o prisma da vida social podemos até dizer de antemão o que nos tranquiliza e o que nos tira o sono, mas, à parte a satisfação das necessidades comuns a todos, aquelas próprias da natureza humana (comer, beber, dormir, relacionar-se), haveria alguma maneira de aferir satisfação no nível do que é peculiar a cada um de nós?

A dificuldade está no conjunto de variáveis que influenciam a satisfação de um ser humano. Esse bem-estar “funcional”, que conseguimos medir com as ferramentas das pesquisas, *surveys* e estudos populacionais, certamente entra na contabilidade geral da satisfação de um indivíduo com um bom peso, mas evidentemente não se pode resumir bem-estar ao contentamento com as instituições públicas ou com a limpeza das ruas, por exemplo.

## INFLUÊNCIA NOS GENES

Tampouco podemos dizer que o bem-estar independe do contexto e do meio, ou que seja geneticamente determinado. Alfredo Pereira Júnior, professor da pós-graduação em Filosofia na Unesp e pós-doutor em Ciências do Cérebro e da Cognição pelo Massachusetts Institute of Technology, explica que já se descobriu que a

atividade exercida por uma pessoa, bem como seu modo de vida, influenciam a configuração dos genes que estão sendo ativados.

Segundo ele, está provado, por exemplo, que o estresse é um grande vilão. O aspecto emocional relacionado ao trabalho pode estar provocando danos à população urbana jovem, tais como a **→ síndrome do pânico**. “O estresse pode estar desativando um gene que cumpre um bom papel. Ou aumentando demais a capacidade de outro determinado gene, o que também não é bom. Sabemos que os tumores são caracterizados pela reprodução celular que não cessa”, explica.

Quer dizer: estamos diante de evidências que apontam como o bem-estar influi na saúde física. Por essas e outras é que as mais recentes pesquisas sobre bem-estar e comportamento humano vão muito além da mensuração dos quesitos que delimitam a atuação do homem como ser social. Incluem também ferramentas da chamada **→ Psicologia Positiva**, da Neurociência e de outros ramos do conhecimento.

Há hoje um entendimento de que possíveis respostas àquela pergunta de *jingle* de supermercado (o que faz você feliz?) estão justamente nesse limiar entre o meio e o indivíduo, entre o peso da cultura e a capacidade que ela tem de influenciar um indivíduo a ponto de provocar variações que possam ser passadas adiante por mais de uma geração.

O tema é polêmico. Em meados dos anos 2000, o pesquisador gaúcho Renato Zamora Flores tentou entender por que algumas crianças, quando submetidas a violência pelos

➤ **WBB**, na sigla em inglês, uma iniciativa da Eaes-FGV em parceria com o My Fun City, rede social privada criada para discutir interesses públicos no Brasil, originada do Movimento Mais Feliz. A plataforma foi eleita um dos cinco melhores aplicativos móveis do mundo em 2013 na categoria “m-government & participation”, durante o World Summit Award Mobile idealizado pela ONU

➤ Realizado pela Rede Nossa São Paulo em parceria com o Ibope, o Irbem pesquisa a satisfação com a cidade de São Paulo desde 2009

➤ A classificação diagnóstica oficial de síndrome do pânico deu-se em 1980, com a publicação do *Diagnostic and Statistical of Mental Disorders, 3<sup>rd</sup> Edition*. Segundo a DSM, a síndrome do pânico pertence à classe dos transtornos de ansiedade, juntamente com as fobias, o estresse pós-traumático, o transtorno obsessivo-compulsivo e o distúrbio de ansiedade generalizada

➤ O conceito surgiu no fim dos anos 1990 com o psicólogo Martin Seligman. Ele e uma equipe começaram a realizar pesquisas quantitativas para tentar operar uma mudança no foco das abordagens até então utilizadas, cuja ênfase estava no sofrimento, no infortúnio, nas patologias e nos transtornos

pais, também se tornam violentas, enquanto outras não. Doutor em genética e biologia molecular pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), propunha examinar a história familiar e o cérebro de 50 jovens homicidas internados na Fundação de Atendimento Socioeducativo do Estado do Rio Grande do Sul (Fase) – ex-Febem gaúcha.

Zamora Flores estava interessado em avaliar se os meninos tinham algum polimorfismo – variação genética – que já havia sido associado a comportamento violento em outros estudos. A pesquisa causou furor. Um grupo de mais de cem pessoas, entre psicólogos, advogados, antropólogos e educadores, tentou impedir a realização do projeto, alegando que a pesquisa tinha motivação eugenista.

Polêmicas à parte, o interesse pelo assunto não parece ter diminuído. Aqui e ali pipocam publicações tentando dar conta dessa interface entre indivíduo e meio. No artigo intitulado *Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life* (tradução livre: *Algumas diferenças-chave entre uma vida feliz e uma vida que tenha significado*), publicado no *Journal of Positive Psychology* (2012) por Roy F. Baumeister e colegas, há pistas sobre o peso da cultura na felicidade do ser humano.

Os autores afirmam que todas as criaturas vivas têm necessidades biológicas, que consistem em coisas que elas devem obter do seu ambiente para sobreviver e se reproduzir. O que acontece com as criaturas dotadas de cérebros e sistemas nervosos centrais é que essas motivações básicas as impelem a prosseguir e a desfrutar os aparatos necessários à sobrevivência. A satisfação dessas necessidades geralmente produz estados de sentimento positivo. A felicidade estaria conectada a essa satisfação mais “básica”, mais “natural”.

Já o anseio por uma vida que tenha “significado”, dizem os autores, é algo cultural. Todas as culturas conhecidas usam a linguagem, que permite a comunicação de significados. Há um grande conjunto de conceitos subjacentes à linguagem e tais conceitos são transmitidos de geração em geração, no âmbito de redes e grupos. Assim, a avaliação do significado da vida de uma pessoa implica o uso cultural de símbolos (transmitidos pela linguagem) no tocante a fins, valores etc. Significado é, portanto, mais ligado à identidade cultural do que à felicidade.

Estamos aqui assumindo conexão direta entre felicidade e bem-estar, como se fossem sinônimos. No artigo citado, Roy F. Baumeister e seus colegas pesquisadores afirmam que felicidade é geralmente definida como bem-estar subjetivo, ou seja, um estado que contém um tom afetivo globalmente positivo.

**EDITAL DA FAPESP**

As tentativas de medir bem-estar e satisfação fazem parte de uma tendência mundial, segundo informam Ana Azambuja e Patrícia Tobo, respectivamente gerente de ciências clássicas e de bem-estar da Natura. Em parceria com a Fapesp, a empresa está criando um Centro de Pesquisa Aplicada em Bem-Estar e Comportamento Humano, com chamada pública de projetos aberta até 14 de março no site da Fapesp ([mais em fapesp.br/8309](http://maisemfapesp.br/8309)) e em Entrevista à pág. 12).

De acordo com elas, o interesse da iniciativa recai sobre os padrões de comportamento individual e coletivo da população brasileira. Resumindo, a ideia é saber o que está por trás do bem-estar do brasileiro, gerar indicadores e dados sobre o tema. A abordagem escolhida foi a da **interdisciplinaridade**, pois se entendeu que um ramo apenas do conhecimento não daria conta do recado.

Algumas perguntas lançadas pelo edital são, no mínimo, instigantes, entre elas: é possível identificar as bases biológicas de padrões comportamentais positivos do brasileiro, a fim de gerar marcadores científicos do bem-estar? Como o entendimento do cérebro pode auxiliar na promoção de emoções e comportamentos mais positivos? É possível construir memórias mais positivas de longo prazo? É possível identificar e promover as qualidades positivas do indivíduo? Qual o papel da cultura e de hábitos na mediação neurológica de percepção, atenção e memória do brasileiro?

A lacuna parece ser a seguinte: medimos os transtornos e as doenças, quantificamos e tratamos, mas, quando medimos o bem-estar e a felicidade, nos restringimos a um conjunto de indicadores que dão conta, quase que estritamente, da relação do indivíduo com seu meio estrutural.

Entender o porquê de reações positivas diante de uma adversidade ou de uma situação de vulnerabilidade parece ser a chave da

abordagem com base na Psicologia Positiva. O psicólogo Martin Seligman propõe uma visão mais positiva sobre o ser humano, mesmo que a pessoa esteja em situação de risco. Propõe uma abordagem que priorize as habilidades do sujeito, e não suas debilidades.

A professora Sílvia Koller, psicóloga e pesquisadora do Centro de Estudos Psicológicos sobre Meninos e Meninas de Rua (CEP-RUA), do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, vale-se da abordagem da Psicologia Positiva em seu dia a dia com as crianças. Segundo ela, algumas crianças com as quais trabalhou se diziam felizes, mesmo nas condições mais adversas.

“Fomos trabalhar com crianças de rua e esperávamos um quadro mais sombrio. Encontramos crianças criativas e que pareciam felizes do jeito delas, crianças saudáveis e inteligentes, com uma incrível capacidade de superação. Foi quando nos interessamos pelo conceito de resiliência”, recorda.

Emprestado da Física, o conceito de resiliência relaciona-se à capacidade do sujeito de lidar com problemas, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas.

Sílvia salienta que os instrumentos de mensuração da Psicologia Positiva são contextuais e dinâmicos. “Não dá para estipular que uma pessoa vá ser feliz a vida toda, nem em todos os quesitos de sua existência.”

**APLICAÇÃO EM POLÍTICAS PÚBLICAS**

A esta altura, a pergunta natural então seria: é viável mensurar a felicidade e o bem-estar? E, se for viável, quais as chances de esses dados darem origem a políticas públicas que promovam o bem-estar geral?

“Medimos depressão, ansiedade e transtornos e criamos políticas públicas para lidar com eles. Por que não poderíamos medir bem-estar? Temos de mensurar bem-estar, mensurar as habilidades das pessoas para criar melhores espaços de lazer, praças, museus e atividades recreativas”, acredita Sílvia.

Sabemos que é possível criar políticas pú-

blicas sobre indicadores gerados com rigor, tanto os “positivos” quanto os “negativos”. Entretanto, existe um *gap* imenso entre a produção de dados e a tomada de iniciativa política para transformar essas informações em motores de bem-estar para a população – sejam eles representados por aparelhos culturais, sejam por postos de saúde, por parques.

Dados do **Observatório Cidadão**, medidos pela Rede Nossa São Paulo, dão uma ideia do déficit de aparelhos culturais na cidade de São Paulo, que é a maior e, teoricamente, a mais bem aparelhada das capitais brasileiras. Segundo a pesquisa, dos 96 distritos em que está dividida a capital paulista, 59 não possuem sala de cinema, 60 deles não têm museu nem centro cultural, 52 não contam com teatros. O Grajaú, por exemplo, tem apenas 0,03 livro por habitante em bibliotecas públicas, quando a média estipulada pela Unesco é de 2 livros *per capita*. Há 45 distritos onde a média é zero.

Por fim, vale ressaltar que há outras variáveis nessa equação. Não adianta apenas que os aparelhos culturais ou outros estejam lá: é preciso que a população os ocupe. Os CEUs são bons exemplos desse descompasso. Embora os teatros sejam bem equipados, raramente há contato estreito dos programadores com a comunidade do entorno. Com isso, músicos de primeira linha tocam para cinco ou seis pessoas (isso em fins de semana), em salas com capacidade para 120 a 400 pessoas.

Buscar o bem-estar e a felicidade exige de todos nós uma certa disposição, e depende de decisões e posicionamentos que a vida nos leva a tomar. No que tange ao poder público, depende também, é claro, de promover acesso a educação, a saúde etc. Mas isso só se conquista com participação política e ativa do cidadão, que chame as instituições públicas a cumprir seus papéis. Porque, a exemplo do que mostraram as ruas e as duas pesquisas aqui citadas, que colocaram o que proporcionam as ações de políticos e suas instituições na lanterna dos indicadores de bem-estar, a corrupção também afeta, e muito, a felicidade do brasileiro. **zz**

Buscar "significado na vida" refere-se mais à identidade cultural do que à felicidade

Processo de integração recíproca entre vários campos do conhecimento que pode ser caracterizado pela associação de disciplinas por conta de um projeto ou objeto comum

Conjunto de indicadores sociais, ambientais, econômicos, políticos e culturais sobre a cidade de São Paulo e cada uma de suas 31 subprefeituras e 96 distritos