

15º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE

EQUIDADE, INCLUSÃO E SUSTENTABILIDADE
NA PRÁTICA DA PSICOLOGIA DA SAÚDE



Egas Moniz School of Health and Science
Almada, 31 de janeiro a 3 de fevereiro de 2024

LIVRO DE ATAS

Coordenador
Luís Querido

Editores
Alexandra Valente, Marta Reis,
Paulo Chaló, & Rita Antunes



SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DA SAÚDE



EGAS MONIZ SCHOOL
of HEALTH & SCIENCE

TÍTULO: 15º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE – ATAS

COORDENADOR: LUÍS QUERIDO

EDITORES: ALEXANDRA VALENTE, MARTA REIS,
PAULO CHALÓ & RITA ANTUNES

SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DA SAÚDE

AV. FONTES PEREIRA DE MELO 35, 11ºB

1050-118 LISBOA

1ª EDIÇÃO: JANEIRO DE 2024

ISBN: 978-989-98855-4-7

15º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE

Equidade, Inclusão e Sustentabilidade
na Prática da Psicologia da Saúde

ATAS

Coordenador:
Luís Querido

Editores:
Alexandra Valente, Marta Reis,
Paulo Chaló, & Rita Antunes

31 de janeiro a 3 de fevereiro de 2024
Almada, Egas Moniz School of Health and Science

Atas do 15º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde

Organizado por Luís Querido, Alexandra Valente, Marta Reis, Paulo Chaló, & Ana Rita Antunes
31 de janeiro a 3 de fevereiro de 2024, Almada: Egas Moniz School of Health & Science

FELICIDADE NOS CONTEXTOS DE VIDA

Ana Mateus Silva¹ (anai.silva@uab.pt), & Cláudia Paixão²

¹Universidade Aberta, CEMRI- SCD, Lisboa, Portugal

²Universidade Aberta, Lisboa, Portugal

De acordo com Rastelli et al. (2021) o que as pessoas mais desejam na sua vida, mais do que qualquer outra coisa é terem felicidade (Diener, 2000). O sentimento de felicidade tem sido conceptualizado como o bem-estar experienciado pelas pessoas, quer a nível de pensamentos como de sentimentos (Diener, 2000; Kahneman & Krueger, 2006).

Falar de felicidade remete-nos para a Grécia Antiga, em que os filósofos Sócrates, Platão e Aristóteles salientavam que a felicidade se traduzia em ter uma boa vida, virtuosa e devotada à intelectualidade e à filosofia, mas nunca relacionada com o trabalho (Bendassolli, 2007). Este conceito teve várias alterações ao longo dos séculos, tendo surgido várias definições de felicidade, quer a nível da filosofia, quer na psicologia, abordando várias perspetivas (Fisher, 2010). Nos últimos anos tem havido um aumento crescente no interesse pelo estudo sobre a felicidade, tem sido cientificamente analisada e discutida e foi caracterizada como um estado emocional positivo com sentimentos de bem-estar e prazer e pode ser amplificada através da realização de tarefas e objetivos agradáveis de se cumprir, uma vez que o significado atribuído à vida está de acordo com o que tenha um significado para o indivíduo, um motivo de prazer para o mesmo (Csikszentmihalyi, 1990 citado por Marques et al., 2021).

A definição de felicidade no campo da psicologia tem, ao longo dos últimos anos, sofrido alterações, à semelhança de outros conceitos, acompanhando a evolução e as construções sociais associadas ao que se considera ser feliz. Apesar de não existir consenso sobre a existência de uma única definição, existem diversas correntes ideológicas a ter em conta ao abordar e estudar a felicidade. Na área da psicologia este desenvolvimento de estudos e de definição do termo felicidade foi impulsionado pela psicologia positiva que se debruça essencialmente sobre experiências positivas, emoções positivas, felicidade, esperança, alegria, ou seja, características positivas individuais: carácter, forças e virtudes. Também as instituições positivas são referenciadas: organizações baseadas no sucesso e potencial humano, sejam locais de trabalho, escolas e famílias (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Para Diener (1984), a definição de felicidade e bem-estar podem ser agrupadas em três grandes categorias. Uma primeira, que diz respeito à conceção das virtudes e das normas como linhas orientadoras, sendo que as existências de comportamentos contrários podem ser associadas a

algo que pode ser julgado e que não é correto. A segunda categoria refere-se à forma como as pessoas avaliam as suas vidas (de acordo com os seus próprios critérios). A terceira contempla a relação existente entre afetos positivos e afetos negativos. Esta última definição está interligada a uma ligação emocional agradável e que causa bem-estar/prazer.

Ao abordar as diferentes conceptualizações da definição de felicidade, vamos encontrar em vários estudos a sua associação ao bem-estar subjetivo. O bem-estar é subjetivo (BES) diz respeito ao próprio indivíduo (estando ausentes condições objetivas como saúde, conforto, riqueza, etc). O BES e a sua relação com afetos positivos e negativos que não surgem como polos opostos, em que a felicidade não é a ausência de infelicidade. De acordo com Fredrickson et al. (2000), os afetos agradáveis e desagradáveis são variáveis independentes. Por último, é ainda defendido que o BES deve ter em consideração todos os aspetos da vida de um indivíduo e a forma como ele se sente e posiciona sobre a sua própria vida.

Seligman (2004) define um conjunto de fatores que propõem que o BES pode ser medido através da emoção positiva, engajamento, sentido de vida, realização positiva e relacionamentos positivos. Para além dos aspetos referidos, no que diz respeito à felicidade e à sua subjetividade, também surgem outros estudos que analisam outros fatores que podem influenciar a felicidade, tal como a idade e o género. De entre os vários estudos realizados, podemos destacar Inglehart (1990) onde se conclui que o fator idade influencia de forma praticamente nula o BES e consequentemente a felicidade. No que se refere ao género, Haring et al. (1984), através de uma grande variedade de estudos (146 estudos), descobriram que o género contribuiu com menos de 1% para a variação dos índices de bem-estar reportados.

Surge assim, a necessidade de encontrar fatores que expliquem os diferentes conceitos de felicidade existentes em cada ser humano. A psicologia positiva contribui significativamente para este campo, MihalyCsikszentmihaly criou o conceito de flow (experiência de fluxo). Para o autor o fluxo, como o próprio nome indica, diz respeito a uma variação ao longo da vida de sensações e emoções. Neste campo o autor contribui ainda com o termo resiliência, ou seja, com a capacidade que cada indivíduo tem de se adaptar às situações adversas. Este termo ajuda na compressão das forças humanas, das suas potencialidades (Paludo & Koller, 2007).

A Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, conduziu há 85 anos o mais longo estudo científico sobre felicidade da história. Este estudo denominado "Estudo sobre o Desenvolvimento do Adulto" teve início em 1938 com cerca de 700 adolescentes. Alguns deles eram estudantes da Universidade de Harvard e outros viviam nos bairros mais pobres de Boston. (Waldinger, Schulz, 2003). De acordo com os mesmos autores as conclusões principais e mais importantes a que chegaram são as que enunciamos de seguida:

As boas relações são fundamentais para a felicidade – as pessoas que tinham relações próximas e de apoio com a família e os amigos eram mais felizes e saudáveis do que as que estavam socialmente isoladas.

A qualidade, e não a quantidade, é importante nas relações – a qualidade das nossas relações, e não o número de amigos que temos, é que contribui para o nosso bem-estar.

A importância das ligações sociais – as pessoas que estão socialmente ligadas à família, aos amigos e à comunidade não só são mais felizes, como também são mais saudáveis e vivem mais tempo.

Para Ruggeri et al. (2020) o bem-estar tem sido associado ao sucesso a nível profissional, pessoal e interpessoal, sendo que os indivíduos com um elevado nível de bem-estar apresentam maior produtividade no local de trabalho, uma aprendizagem mais eficaz, maior criatividade, mais comportamentos pró-sociais e relações positivas.

A riqueza material e o sucesso profissional não são a chave para a felicidade – as pessoas que dão prioridade à riqueza e ao estatuto em detrimento de relações significativas e do crescimento pessoal tendem a ser menos felizes e mais propensas a problemas de saúde mental. A adversidade pode ser uma oportunidade de crescimento – as pessoas que passaram por dificuldades e as ultrapassaram tendem a ter um maior sentido de objetivo e resiliência.

O envelhecimento pode ser caracterizado por um período de autorrealização e felicidade. De acordo com Gomes et al. “Um trajeto de vida mais longo e gratificante proporciona oportunidades de crescimento pessoal, de satisfação, de autorrealização e bem-estar geral” (2021, p.166).

Ao longo dos anos, uma das formas de avaliar a felicidade foi através de escalas e de todas as que tivemos conhecimento a que melhor se aplica a este estudo é a Escala de Felicidade Subjetiva, uma vez que os autores Lyubomirsky e Lepper (1997) defendem que a felicidade não pode ser apreendida através da influência exclusiva de emoções positivas e ou de satisfação com a vida. Os autores defendem que só através da perceção subjetiva que é possível compreender a existência de pessoas felizes apesar das adversidades e acontecimentos mais negativos durante a sua vida. A escala defendida pelos autores assentou na ideia de que é possível medir a felicidade de cada um, tendo em conta essa subjetividade. A escala em causa, utilizada como instrumento de recolha de dados, foi a “Escala de Felicidade Subjetiva” (SHS, Lyubomirsky & Lepper, 1999; Versão Portuguesa para adultos de Pais-Ribeiro, 2012)

MÉTODO

Tendo em conta o objetivo delineado, de caracterizar a definição de felicidade, bem como, o índice de felicidade subjetiva numa amostra de estudantes de ciências sociais no ensino superior, optou-se por uma análise quantitativa.

Participantes

A nossa amostra foi constituída por 120 participantes estudantes do 3.º ano da licenciatura de Ciências Sociais da Universidade Aberta – Minor em Psicologia do ano letivo 2023-2024.

Foram excluídos da amostra participantes que já frequentassem pela 2.^a vez o 3.^o ano do curso uma vez que são abordados conteúdos relacionados com a felicidade ao nível do 3.^o ano. A amostra é essencialmente do género feminino, 78,3% o que está proporcional ao género de estudantes no curso de Licenciatura em Ciências Sociais, e 21,7% do género masculino (Quadro 1).

A média de idades da nossa amostra situa-se entre os 40 e 50 anos de idade, sendo que o/a aluno mais novo tem 26 anos e o mais velho 58 anos. Em termos de distribuição da amostra por faixa etária em percentagem é possível encontrar a seguinte: entre os 20 e os 30 anos (5,8%), entre os 30 e os 40 anos (26,6%), entre os 40 e os 50 anos (47,5%) e os 50 e 60 anos (20%).

Relativamente ao estado civil, cerca de 65% dos participantes são casados(as) ou vivem com o/a seu/sua companheiro/a. De seguida, com maior expressão encontramos os/as solteiros/as (20%) e por último os divorciados/as (15%).

Quadro 1. *Distribuição da amostra por género, idade por faixa etária e estado civil.*

Variáveis	Frequência	Percentagens
Género		
Feminino	94	78,30%
Masculino	26	21,70%
Total	120	100,0%
Idade por faixa etária		
25-34	13	10,83%
35-44	53	44,16%
45-54	48	40%
55-65	6	5%
Total	120	100,0%
Estado Civil		
Casado(a) / companheiro(a)	78	65%
Solteiro(a)	24	20%
Divorciado(a)	18	15%
Total	120	100,0%

Ao nível de escolaridade os nossos estudantes, por vezes, já têm uma licenciatura ou mesmo Mestrado o que podemos verificar no Quadro 2. A amostra é constituída por estudantes do terceiro ano da licenciatura de ciências sociais, onde 55,8% da amostra já tinha pelo menos um ciclo de estudos do ensino superior concluído anteriormente (licenciatura e/ou mestrado).

Quadro 2. *Distribuição da amostra pelo grau de escolaridade*

Escolaridade	Frequência	Percentagens
Ensino Superior incompleto	67	55,8%
Ensino Secundário completo (12. ^o ano)	44	36,7%
Licenciatura	4	3,3%
Ensino Secundário incompleto (menos de 12. ^o ou equivalente)	3	2,5%
Pós-graduação/especialização	1	0,8%
Mestrado	1	0,9%
Total	120	100%

Instrumentos

Tratou-se de um estudo exploratório, sendo utilizado um questionário através do google forms com informação sociodemográfica, a Escala de Felicidade Subjetiva e uma pergunta de resposta aberta sobre a definição de felicidade, analisada através da análise do discurso em que foram agrupadas por temas ou categorias, segundo o procedimento de análise de conteúdo (Bardin, 2011), o que permitiu a construção de tabelas descritivas.

Foi utilizada a Escala de Felicidade Subjetiva (SHS, Lyubomirsky & Lepper, 1999; Versão Portuguesa para adultos de Pais-Ribeiro, 2012). A Escala de felicidade subjetiva é composta por quatro itens, que são afirmações em que, em duas, se pede para se caracterizarem a si próprio/a e por comparação com os seus pares, quer em termos absolutos quer relativos (itens dois e três), os outros dois itens consistem em descrições de felicidade e infelicidade. Pediu-se aos participantes para indicarem a extensão em que as afirmações os ou as caracterizam, e a resposta é dada numa escala análoga visual com sete posições, ancorada em duas afirmações antagónicas que expressam o nível de felicidade ou a sua ausência.

Procedimento

Na página inicial do inquérito constava o "Termo de esclarecimento e consentimento", onde era explicado o projeto de investigação, os critérios de inclusão na amostra, a informação sobre a confidencialidade e anonimato, e sobre a participação voluntária. Caso o participante concordasse, avançava para o instrumento de pesquisa, que poderia ser interrompido a qualquer momento sem prejuízo para os/as participantes. Somente após finalizar, gravar e enviar o questionário preenchido, a participação ficava gravada na base de dados. O questionário não recolheu dados pessoais que pudessem identificar cada um dos/as participantes.

RESULTADOS

De seguida, apresentamos os dados obtidos na Escala de Felicidade Subjetiva de Lyubomirsky & Lepper, 1999, mais especificamente na versão portuguesa para adultos de Pais-Ribeiro, 2012.

A primeira questão onde era solicitado aos participantes que refletissem como se sentem em geral no que respeita à felicidade, numa escala de 1 a 7, em que 1 é uma pessoa que não é muito feliz e 7 muito feliz. Nos resultados obtidos verificou-se que os estudantes assinalaram estar a maior parte entre o nível 5 e 6 da escala, sendo que no nível 5 temos 35,8% estudantes e no nível 6, 39,2% dos participantes. 9,2% da amostra considerou-se “muito feliz” (escala 7). O quadro 3 sintetiza a informação obtida na escala.

Quadro 3. *Questão 1: “Em geral, considero-me...”*

Escola de resposta	Frequência	Percentagens
1	1	0,8%
2	1	0,8%
3	2	1,7%
4	15	12,5%
5	43	35,8%
6	47	39,2%
7	11	9,2%
Total	120	100%

Como podemos verificar no Quadro 4, em que são apresentados os resultados da segunda questão, que se destinava a saber sobre a forma como se sentem em comparação a outras pessoas, se menos felizes ou mais felizes.

Quadro 4. *Questão 2 - “Comparativamente com as outras pessoas como eu, considero-me...”*

Escola de resposta	Frequência	Percentagens
1	0	0%
2	3	2,5%
3	2	1,7%
4	20	16,6%
5	44	36,7%
6	39	32,5%
7	12	10%
Total	120	100%

Na segunda questão, em que eram questionados sobre a forma como se sentem em comparação a outras pessoas, é possível verificar que a maior parte se enquadra entre o nível 5 (36,7%) e 6 (32,5%), ou seja, níveis moderados/elevados. De seguida apresentamos no Quadro 5 os resultados da terceira questão em que os participantes eram convidados a refletir sobre o seu posicionamento quanto a uma afirmação.

Quadro 5. *Questão 3- “Como vê o positivismo na sua vida”*

Escola de resposta	Frequência	Percentagens
1	4	3,3%
2	7	5,8%
3	15	12,5%
4	21	17,5%
5	33	27,5%
6	23	19,2%
7	17	14,2%
Total	120	100%

No Quadro 5 podemos verificar três níveis de respostas a salientar, em que 1 é de modo nenhum e nível 7 em grande parte. Surge-nos com maior percentagem o nível 5 (27,5%), seguindo-se 6

(19,2%) e 4 (17,5%). No Quadro 6 apresentamos os resultados da última questão da escala, em que era solicitado aos participantes que assumissem uma posição relativamente a eles mesmos, perante a frase “Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser”. Ao analisar os dados obtidos verificamos que as respostas se situam maioritariamente entre o nível 1 e 2, com 22,5% e 25,8% respetivamente.

Quadro 6. *Questão 4 - “Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser”*

Escala de resposta	Frequência	Percentagens
1	27	22,5%
2	31	25,8%
3	22	18,3%
4	21	17,5%
5	10	8,3%
6	9	7,6%
7	0	0%
Total	120	100%

No Quadro 7 apresentamos, através de análise de conteúdo, as respostas à pergunta aberta que foi elaborada, sendo a mesma: “Diga em poucas palavras, para si, o que é felicidade?”. As respostas obtidas foram organizadas de acordo com as categorias descritas no Quadro 7. Estas categorias são superiores ao número de participantes, uma vez que nos discursos dos participantes encontramos mais do que uma categoria e obtivemos um total de 189 respostas agrupadas em categorias.

No que se refere à questão de resposta aberta onde era questionado aos participantes “Por favor, diga em poucas palavras, para si o que é felicidade perceptível?”, aparece-nos a categoria saúde com 35%, seguindo-se Família e amigos com 29% e em 3.º lugar com 20% Sem dificuldades financeiras. Sabemos que os preditores da felicidade mudam com a idade, como por exemplo, a satisfação com as relações sociais e a saúde assumem maior relevância com o avançar da idade (Herzog et al., 1982, citado por Neto, 1996). A questão de aceitação com o aumento da faixa etária torna-se mais evidente (Quadro 8). Ao observarmos o estado civil podemos constatar uma variação dos conceitos, consoante o tipo de agregado familiar (casado/união de facto, solteiro (a) ou divorciado(a)). O Quadro 9 ilustra de forma clara as diferenças das categorias, consoante o estado civil dos participantes. Ao analisar o Quadro 9 verifica-se que os participantes casados ou com companheiro(a) associam a sua felicidade em grande parte à família (42%), seguida da saúde (23%). Nos participantes solteiros(as) diminui a frequência das respostas referidas anteriormente, aparecendo novas categorias como o equilíbrio. Por último, no que se refere aos participantes divorciados(as), a categoria de família e amigos aumenta de frequência (40%), aproximando-se das percentagens do grupo dos casados(as)/união de facto (42%).

Quadro 7. *O que é para si felicidade?*

Categorias	N	Percentagens	Excertos das respostas
Harmonia	12	10%	“Harmonia”; “É equilíbrio/satisfação psicológico e físico, simultaneamente. Mas esse ponto de equilíbrio varia.”
Equilíbrio	11	9%	“Estado de equilíbrio e satisfação geral com as condições de vida.”; “É equilíbrio/satisfação psicológico e físico, simultaneamente.”; “Felicidade para mim é estar em equilíbrio com todos e com tudo o que me rodeia.”
Saúde	42	35%	“Verificar que os meus familiares diretos, pais, filhos, cônjuge têm saúde (...); “Pleno bem-estar físico e emocional”; “Quando acordo e vejo que todos os que amo, ao meu redor, têm saúde, e conforto (...); Ter a família por perto e saúde”; “Ter saúde, assim como os meus familiares (...); “Ter saúde.”
Paz	16	13%	“A possibilidade de estar em paz (...); Viver em paz no dia a dia”; “Estar em Paz e ter liberdade financeira.”; “É ter paz de espírito, tranquilidade (...); “É estar em paz, sem conflitos e harmonia.”; “Sentir-me em paz.”
Família e amigos	35	29%	“E são muitíssimas as coisas que me deixam alegre e contribuem para a minha felicidade, por exemplo, a família, os amigos (...); “(...) conviver com amigos e família.”; “(...)rodeada da família e amigos mais próximos.”; “Ter a família junta (...); “felicidade é poder partilhar alegrias e tristezas junto dos meus amigos e familiares (...); “Ver a união familiar consolidada (...); “Ter a família por perto (...); “É estar com a minha família, sem preocupações com o trabalho.”; “Viver o dia a dia rodeada pelas pessoas que amo e me fazem sentir feliz (...); “Felicidade é estar em paz com a minha família e amigos”; “Ser mãe”; “O conforto da família, o companheirismo dos amigos, a simpatia dos vizinhos.”
Sem dificuldades financeiras	24	20%	“Ter um ambiente externo calmo, saudável, economicamente razoável”; “Ter dinheiro suficiente para as nossas necessidades básicas, como manter a casa, etc.”; “Estar em Paz e não ter liberdade financeira.”; “Ter capacidade económica para satisfazer as minhas necessidades.”
Bem-estar pessoal	36	3%	“Sentir-se bem consigo, com os outros e com o ambiente que nos rodeia”; “É um estado de bem-estar (...); “Um estado de autoaceitação (...); “A felicidade consiste em aceitarmos o mundo como ele é, (...); “Aceitar a vida como ela é e com tudo o que temos.”
Aceitação	7	6%	“Momentos de plena alegria (...); “(...) alegria de viver e vitalidade.”
Total	189	100%	

Quadro 8. *Distribuição das categorias por faixa etária*

Faixa etária	Categorias	N	Percentagens
25-34	Harmonia	1	7%
	Equilíbrio	0	0%
	Saúde	2	10%
	Paz	5	30%
	Família e amigos	2	15%
	Sem dificuldades financeiras	6	38%
	Bem-estar pessoal	0	0%
	Aceitação	0	0%
Total		16	100%
35-44	Harmonia	1	2%
	Equilíbrio	2	3%
	Saúde	24	38%
	Paz	10	15%
	Família e amigos	17	27%
	Sem dificuldades financeiras	7	12%
	Bem-estar pessoal	2	2%
	Aceitação	1	1%
Total		64	100%
45-54	Harmonia	0	0%
	Equilíbrio	2	3%
	Saúde	22	39%
	Paz	7	12%
	Família e amigos	17	31%
	Sem dificuldades financeiras	7	12%
	Bem-estar pessoal	1	2%
	Aceitação	1	1%
Total		57	100%
55-65	Harmonia	0	0%
	Equilíbrio	0	0%
	Saúde	3	42%
	Paz	1	10%
	Família e amigos	2	28%
	Sem dificuldades financeiras	1	10%
	Bem-estar pessoal	0	0%
	Aceitação	1	10%
Total		8	100%

Quadro 9. *Distribuição das categorias por estado civil*

Estado civil	Categorias	Frequência	Percentagens
Casado(a)/ companheiro(a)	Harmonia	2	2%
	Equilíbrio	0	0%
	Saúde	20	23%
	Paz	1	1%
	Família e amigos	36	42%
	Sem dificuldades financeiras	12	14%
	Bem-estar pessoal	5	7%
	Aceitação	9	11%
Total		86	100%
Solteiro(a)	Harmonia	0	0%
	Equilíbrio	3	9%
	Saúde	9	29%

Estado civil	Categorias	Frequência	Percentagens
Total	Paz	2	7%
	Família e amigos	12	38%
	Sem dificuldades financeiras	3	9%
	Bem-estar pessoal	2	5%
	Aceitação	1	3%
	Total	32	100%
Divorciado(a)	Harmonia	1	5%
	Equilíbrio	0	0%
	Saúde	6	25%
	Paz	3	10%
	Família e amigos	10	40%
	Sem dificuldades financeiras	5	20%
	Bem-estar pessoal	0	0%
	Aceitação	0	0%
	Total	25	100%

DISCUSSÃO

Nos resultados apurados para a primeira questão pela Escala de Felicidade Subjetiva (SHS, Lyubomirsky & Lepper, 1999; Versão Portuguesa para adultos de Pais-Ribeiro, 2012), verificou-se que os participantes assinalaram estar a maior parte entre o nível 5 e 6 da escala, 75%. No que se refere ao nível máximo em que assinalam a opção muito feliz enquadram-se 9,2%. Estas respostas vêm ao encontro de várias avaliações que foram realizadas através de escalas diferentes e que têm em comum como resposta que a maior parte das pessoas são felizes (Diener & Diener, 1996, citado em Neto, 2006; Ruggeri et al., 2020).

De acordo com Neto, 2006, estas avaliações positivas caracterizam todos os grupos etários, todos os géneros, raças e meios de avaliar a felicidade. Ao procurarmos explicações para este facto, encontramos uma primeira hipótese em que se observa uma linha de base positiva no que diz respeito ao afeto nos seres humanos, mas que os mesmos se podem afastar desta linha após acontecimentos positivos ou negativos (Headey & Wering, 1992, citado em Neto, 1996). Os mesmos autores acrescentam que este ponto depende do temperamento e da socialização da pessoa. Assim, se relacionarmos com o facto de que a nossa amostra esteve sujeita a acontecimentos negativos (Covid19), Reis e Silva (2022) podemos pensar que esta teoria não se aplica à nossa amostra a não ser que a grande maioria teria uma socialização com base motivacional positiva, o que vai ao encontro de uma segunda explicação que tem a ver com os fatores motivacionais que fazem com que as pessoas não estejam a maior parte do tempo com humor negativo (Neto, 1996).

Na segunda questão, em que eram questionados sobre a forma como se sentem em comparação a outras pessoas, é possível verificar que a maior parte se enquadra entre o nível 5, 6 (69,2%), níveis moderados/elevados. Podemos pensar que esta questão e as respostas obtidas evidenciam o BES, uma vez que os padrões de felicidade refletidos têm por base sentimentos e que a palavra

felicidade expressa os componentes afetivos do BES. BES é um aspeto do bem-estar psicológico, sendo necessário, mas não suficiente, para a pessoa estar bem na vida (Seligman, 2004).

Se relacionarmos estas duas respostas (Quadro 5 e 6), podemos notar que as pessoas são felizes, uma vez que a maioria regista estar de acordo com a frase (Quadro 5), o que quer dizer que são felizes e têm grande capacidade de resiliência. Apresentam grande poder de se adaptar e a positividade faz parte da sua vida. Nas respostas registadas no Quadro 6 regista-se essencialmente o nível da pontuação da escala de 1 a 3, o que significa que não estão de acordo com a frase, não se consideram infelizes. Inclusive no nível 7, que seria em grande parte infeliz, aparece 0%.

Investigações já realizadas (Waldinger & Schulz, 2003) em que relacionam a faixa etária com a felicidade referem que não existe grande diferença entre as várias idades, no entanto quisemos conhecer a nível da nossa amostra se existia relação entre as categorias identificadas com a definição de felicidade e a idade, com o objetivo de verificarmos se íamos ao encontro do já defendido por outros estudos em outras realidades culturais e internacionais.

Ao relacionarmos a faixa etária com as categorias, podemos verificar que nas faixas etárias mais baixas (25-34) a felicidade encontra-se mais relacionada com não terem dificuldades financeiras (38%) e com a paz (30%). À medida que a faixa etária vai aumentando nos participantes (35-44) e seguintes, a felicidade e o seu conceito aparecem associados à saúde e relações sociais (família e amigos). Estes resultados estão de acordo com (Waldinger & Schulz, 2003), uma vez que as pessoas tendem a tornar-se mais felizes e mais realizadas à medida que envelhecem. As relações sociais também são muito importantes, essencialmente a família e amigos.

Este estudo teve como objetivo caracterizar a definição de felicidade, bem como, o índice de felicidade subjetiva numa amostra de estudantes de ciências sociais no ensino superior. É um estudo exploratório, recorreremos a um questionário através do google forms com informação sociodemográfica, a Escala de Felicidade Subjetiva e uma pergunta de resposta aberta sobre a definição de felicidade, analisada através da análise do discurso em que foram agrupadas por temas ou categorias, segundo o procedimento de análise de conteúdo (Bardin, 2011).

A felicidade é uma procura quase constante das pessoas ao longo da vida. Várias são as definições que encontramos e as mesmas estão associadas de acordo com alguns autores ao bem-estar subjetivo (Fredrickson et al., 2000; Seligman, 2004). A nossa amostra é maioritariamente do género feminino e é casado(a) ou vive com o/a seu/sua companheiro/a. No que respeita à felicidade, 75% respondeu ser feliz o que vai ao encontro de outros estudos realizadas através de escalas diferentes (Diener & Diener, 1996, citado por Neto, 2006; Ruggeri et al., 2020). A nível da pergunta aberta sobre a definição de felicidade e após categorizada, é de realçar 3 categorias: Saúde, Família e amigos e Sem dificuldades financeiras, o que não está diretamente relacionada com alguma definição de felicidade, mas sim com o Bem-estar subjetivo (Fredrickson et al., 2000; Seligman, 2004).

Este estudo teve como limitações: a escolha de uma única instituição e de um único ano de ensino superior como contexto da investigação, que, segundo Yin (2009), não é possível extrapolar os resultados a outras instituições de ensino superior. Outra limitação desta investigação é o facto de o processo de amostragem não ter sido aleatório, uma vez que foi a turmas que frequentavam o Curso em Ciências Sociais - Minor em Psicologia, o que limita a generalização dos resultados, mesmo dentro da instituição de ensino superior estudada, ou seja, estes são válidos apenas no âmbito da amostra que foi analisada.

Estudos futuros poderiam aprofundar as implicações da felicidade na qualidade de vida e nas relações intergeracionais, alargando e diversificando o número de participantes a nível de Licenciaturas diversas. Também poderiam investigar se a felicidade é influenciada por terem filhos e se o momento do nascimento dos mesmos influenciou a felicidade, uma vez que alguns autores defendem essa interferência (Waldinger & Schulz, 2003) e outros defendem que contextos que permitem a escolha da parentalidade, os filhos estão associados a uma maior felicidade (Cetre, 2016).

Como potencialidades do estudo apresentado, o mesmo poderá contribuir para o estudo da felicidade e bem-estar noutros estabelecimentos de ensino superior, contribuindo assim de forma mais sistemática para esta área de investigação. Através destes estudos será possível compreender a importância de conceitos como a felicidade e qualidade de vida na vida dos estudantes assim como das suas relações interpessoais.

REFERÊNCIAS

- Ahmed, S. (2008). Multiculturalism and the promise of happiness. *New Formations*, 63, 17.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Bendassolli, P. F. (2007). Felicidade e trabalho. *GV-executivo*, 6(4), 57-61.
- Carvalho, H. W., Andreoli, S. B., Lara, D. R., Patrick, C. J., Quintana, M. I., Bressan, R. A., & Jorge, M. R. (2013). Structural validity and reliability of the positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Evidence from a large Brazilian community sample. *Revista Brasileira De Psiquiatria*, 35(2), 169-172.
- Cetre, S., Clark, A. E., & Senik, C. (2016). Happy People Have Children: Choice and Self-Selection into Parenthood. *European Journal Of Population*, 32(3), 445-473. <https://doi.org/10.1007/s10680-016-9389-x>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 91-95.

- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener e N. Schwarz (Eds), *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds), *Subjective well-being* (pp. 119-139). Pergamon.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 47, 871-883.
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at Work. *International Journal of Management Reviews*, 12, 384-412. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00270.x>.
- Gomes, J., Galvão, A. (2021). O processo de envelhecimento gratificante: felicidade e afetividade. In J. Pinheiro (Coord.), *Olhares sobre o Envelhecimento. Estudos interdisciplinares* (pp. 159-168). Centro de Desenvolvimento Académico, Universidade da Madeira
- Lipovetsky, G. (2007). *A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. Edições 70.
- Lyubomirsky, S., King, L.A., & Diener, E. (2000). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Marques, L., Brandão, I., Duque, E., & Silva, T. (2021). Percepções de felicidade na perspectiva de mulheres idosas. Um estudo de caso a partir da cidade de Brasília. In M. B. Vázquez (Ed.), *Lucas en el camino: Filosofía y ciencias sociales en tiempos de desconcierto* (pp. 1701-1722). Dykinson S.L.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*. Pearson Education.
- Mcmahon, D. M. (2009). *Uma história da felicidade*. Edições 70.
- Neto, F. (1996). *Psicologia Social Aplicada*. Universidade Aberta.
- Paludo, S. S., Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paideia*, 17(36), 9-20.
- Rastelli, C., Calabrese L., Miller C., Raffone, A., & De Pisapia, N. (2021). The art of happiness: An explorative study of a contemplative program for subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 600982.
- Reis, L., & Silva, A. (2022). Vivências e estratégias de adaptação de brasileiros(as) e portugueses(as) durante a pandemia da Covid-19. In J. Klauss, I. K. N. Moraes & P. G. Freitas. *Aportes teóricos, prática e inovação em Ciências da Saúde*. Editora Publicar. <https://doi.org/10.47402/ed.ep.c202214624495>.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., Huppert, F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*, 18, 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>.

- Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist Association*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* (Flourishing: A new understanding of the nature of happiness and well-being) (C. P. Lopes, Trad.). Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade Autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente* (Authentic Happiness: Using the new Positive Psychology for permanent accomplishment) (N. Capelo, Trad.). Objetiva.
- Waldinger, R., Schulz, M. (2003). *The Good Life*. Simon & Schuster.
- Yin, R. K. (2009). *Case Study Research: Design and Methods*. Thousand Oaks, Sage Publications.