

# CONCEPÇÕES E RAZÕES DE FELICIDADE DE PESSOAS A VIVER EM CONDIÇÕES DE POBREZA:

um estudo exploratório com beneficiários de  
Rendimento Social de Inserção dos Açores

Maria Leonor Janeiro Segurado de Falé Balancho

Orientador de Dissertação:

Professora Doutora Glória Ramalho

Professora Doutora Helena Águeda Marujo

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do  
grau de:

DOUTOR EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Educacional

Esta tese é produto de um sonho,  
profundamente desejado,  
e finalmente realizado.

Foi um caminho percorrido com um horizonte inspirador:  
conseguir levar os meus filhos, Pedro e Nuno, os meus pais e o Domingos,  
pilares presentes e passados da minha vida,  
a sentirem comigo o orgulho que eu vivo por ter chegado aqui.  
Por eles e para eles, este trabalho valeu a pena.

## AGRADECIMENTOS

Começo por agradecer às pessoas da Freguesia da Ribeira Grande, na Ilha de S. Miguel, Açores, que participaram neste estudo, a gratuidade, a confiança e a delicadeza com que aceitaram generosamente abrir-me a história das suas vidas. Serão para mim uma memória viva, por tudo o que experienciam de difícil e pela força que demonstram.

Agradeço em seguida à Coordenação do Rendimento Social de Inserção, Instituto de Acção Social da Região Autónoma dos Açores, na pessoa da Dr.<sup>a</sup> Regina Rodrigues, a disponibilidade imediata em aceitar que o estudo fosse feito com as populações de beneficiários da sua região. A minha gratidão vai depois para a Dr.<sup>a</sup> Isabel Pascoal, coordenadora do Núcleo Local de Inserção da Ribeira Grande, e para toda a sua equipa, pelo apoio no processo, o suporte logístico no contacto com os participantes e a aceitação da minha presença nas reuniões de trabalho do Núcleo.

O bem-haja que se segue abrange as orientadoras desta tese, Prof. Dr.<sup>a</sup> Glória Ramalho e Prof. Dr.<sup>a</sup> Helena Águeda Marujo, já companheiras de jornada científica em momentos anteriores do meu percurso académico - uma dupla que tem sido uma bênção para mim.

Aos amigos do coração, obrigada pelo incentivo, o carinho e a confiança que sempre demonstraram nesta minha caminhada. Aos colegas da faculdade, agradeço o apoio, a disponibilidade e o interesse manifestado.

Foi um prazer ter-vos a todos a contribuírem para este momento de felicidade.

## RESUMO

Este trabalho de investigação pretendeu estudar as concepções e razões de felicidade junto de populações marginalizadas do ponto de vista económico e, portanto, também do ponto de vista social e cultural. Ainda que tradicionalmente se tenham abordado estas populações do ponto de vista da caracterização das suas necessidades, patologias e disfuncionalidades, os novos paradigmas têm vindo a perspectivá-las em redor das circunstâncias que mobilizam os seus recursos, competências e potencialidades.

Teoricamente enquadrado no modelo recente da psicologia positiva, e suportando-se metodologicamente no Inquérito Apreciativo e na terapia Breve Centrada nas Soluções, este estudo utilizou a entrevista semi-estruturada para recolher dados junto de 65 pessoas, 40 mulheres e 25 homens residentes nos Açores, a viverem abaixo do limiar de pobreza, e na sua quase totalidade beneficiários do Rendimento Social de Inserção.

De acordo com as narrativas recolhidas e analisadas, o estudo veio a concluir que a felicidade se encontra sobretudo dependente das relações sociais, de onde se destacam as familiares positivas, mais do que das condições materiais. Assim, tal como a literatura no domínio tem vindo a mostrar, os aspectos psicológicos e sociais associam-se à luta pelos materiais para completar o quadro amplo do que é a experiência de “superviver” no limiar da pobreza. Aqueles acabam por sobressair deste estudo como uma força reconhecida e investida pelos participantes, que apesar das condições difíceis de vida parecem sobrecompensar intencionalmente essas vulnerabilidades, lutando pela sua felicidade com estratégias afectivas, cognitivas, relacionais e espirituais, considerando-se mesmo, globalmente, felizes e gratos pelo que já possuem.

*Palavras-chave:* pobreza, felicidade, psicologia positiva, família, inquérito apreciativo, terapia centrada nas soluções.

## ABSTRACT

Recently, there has been a growing awareness and interest in moving from a needs, deficit and pathology-centered approach to research and intervention with people living in poverty towards a competency, resourceful and positive approach. Under this new perspective, a qualitative study, aimed at understanding the conditions and reasons for happiness, and guided by the paradigmatic models of Positive Psychology, Appreciative Inquiry and Solution-Focused Brief Therapy, interviewed 65 people, 40 women and 25 man, living in poverty conditions in the Azores Islands in Portugal, most of them in welfare and receiving the RSI –Income for Social Insertion. The study found that social relations, in particular positive family relations, are the most important factor considered for happiness, beforehand than material goods.

There is also a concomitant conclusion to the generalized idea that positive social relations are a very important factor for happiness: the respondents consider to make an intentional daily investment in the relational and psychological aspects of their lives, where affective, cognitive, relational and spiritual variables contribute, alongside with the venture for better material conditions, as pathways for strength and action. This is the reason why most of them considered themselves as happy, and uttered to be grateful for what they already have.

**Key-words:** poverty, happiness, positive psychology, family, appreciative inquiry, solution-focused brief therapy.

## Índice

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Dedicatória.....                                                             | i   |
| Agradecimentos .....                                                         | ii  |
| Resumo .....                                                                 | iii |
| <i>Abstract</i> .....                                                        | iv  |
| Introdução .....                                                             | 6   |
| <br>ENQUADRAMENTO TEÓRICO                                                    |     |
| O domínio da psicologia positiva e os estudos da felicidade .....            | 15  |
| Caracterização do modelo da Psicologia Positiva .....                        | 15  |
| Alternativa e complemento a uma psicologia patologizante .....               | 17  |
| Enquadramento histórico e teórico da felicidade .....                        | 26  |
| Os conceitos de felicidade e bem-estar subjectivo .....                      | 31  |
| Felicidade e emoções positivas .....                                         | 39  |
| Factores de felicidade .....                                                 | 42  |
| Riqueza material e felicidade .....                                          | 46  |
| Intervir na felicidade.....                                                  | 51  |
| <br>Pobreza e exclusão social                                                |     |
| Perspectivas sobre a escolha da pobreza como área de estudo científico ..... | 56  |
| Pobreza e exclusão: Factos e causas.....                                     | 61  |
| Pobreza e medidas de apoio social na Região Autónoma dos Açores .....        | 65  |
| <br>Família e pobreza                                                        |     |
| Famílias pobres e multi-assistidas .....                                     | 73  |
| A família como espaço de construção da felicidade .....                      | 83  |
| <br>ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO                                               |     |
| Introdução.....                                                              | 89  |

|                                                                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Pressupostos e Objectivos do estudo .....                                                                   | 92         |
| Questão de investigação .....                                                                               | 92         |
| Objectivos de investigação .....                                                                            | 93         |
| Justificação dos objectivos .....                                                                           | 93         |
| Tipo de estudo .....                                                                                        | 94         |
| População e amostra .....                                                                                   | 96         |
| Distribuição da amostra em função do género, idade e nível de<br>escolaridade .....                         | 97         |
| Distribuição dos respondentes em função do estado civil.....                                                | 99         |
| Distribuição dos respondentes em função da residência .....                                                 | 99         |
| Distribuição dos respondentes em função da situação sócio-ocupacional .....                                 | 100        |
| Distribuição da amostra em função de ser ou não beneficiário do<br>rendimento social de inserção (RSI)..... | 108        |
| Instrumento e procedimentos de recolha de dados .....                                                       | 109        |
| Procedimentos de análise da informação.....                                                                 | 114        |
| Considerações éticas.....                                                                                   | 123        |
| <b>APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS</b>                                                      |            |
| Introdução .....                                                                                            | 127        |
| Análise de resultados .....                                                                                 | 128        |
| Comentário geral sobre os procedimentos e os dados .....                                                    | 213        |
| <b>CONCLUSÕES</b>                                                                                           |            |
| Introdução .....                                                                                            | 218        |
| Discussão de resultados .....                                                                               | 219        |
| <b>CONCLUSÕES FINAIS .....</b>                                                                              | <b>229</b> |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                                                                     | <b>233</b> |

## Quadros

|                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Quadro 1 – Número de filhos .....                                                                                | 104 |
| Quadro 2 – Guião da entrevista .....                                                                             | 115 |
| Quadro 3 – Pergunta nº 1: “O que é para si a felicidade?” .....                                                  | 128 |
| Quadro 4 – Pergunta nº 2: “O que acha que faz as pessoa felizes?” .....                                          | 140 |
| Quadro 5 – Pergunta nº 3: “A si, o que o/a faz ser feliz?” .....                                                 | 148 |
| Quadro 6 – Pergunta nº 4: “Qual o momento em que se sentiu mais feliz na vida?” .....                            | 153 |
| Quadro 7 – Pergunta nº 5: “Esforça-se por ser feliz, lutando pela sua felicidade? Se sim,<br>o que faz?” .....   | 157 |
| Quadro 8 – Pergunta nº 6: “Quais as pessoas mais felizes que conhece?” .....                                     | 166 |
| Quadro 9 – Pergunta nº 7.1. “Porquê esse número e não o abaixo?” .....                                           | 177 |
| Quadro 10 – Pergunta nº 7.2. “Que tem que acontecer para subir meio ponto?” .....                                | 180 |
| Quadro 11 – Pergunta nº 8: “Como é que receber o RSI influencia a sua felicidade?” .....                         | 188 |
| Quadro 12 – Pergunta nº 9: “O que faz para a sua família ser feliz?” .....                                       | 192 |
| Quadro 13 – Pergunta nº 10: “Quando estão mais felizes em família?” .....                                        | 200 |
| Quadro 14 – Pergunta nº 11: “Se pudesse pedir três desejos para no futuro ser mais feliz,<br>o que pedia?” ..... | 205 |

## Gráficos

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gráf 1 – Distribuição dos respondentes por grupo etário .....                     | 98  |
| Gráf 2 – Distribuição dos respondentes em função das habilitações escolares ..... | 98  |
| Gráf 3 – Distribuição dos sujeitos em função do estado civil .....                | 99  |
| Gráf 4 – Distribuição dos sujeitos em função da freguesia de residência .....     | 99  |
| Gráf 5 – Situação profissional das inquiridas .....                               | 100 |
| Gráf 6 – Situação profissional dos esposos das inquiridas .....                   | 101 |

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gráf 7 – Situação profissional dos inquiridos .....                                | 101 |
| Gráf 8 – Situação profissional das esposas dos inquiridos .....                    | 102 |
| Gráf 9 – Número de elementos do agregado familiar .....                            | 102 |
| Gráf 10 – “Tipos” de família .....                                                 | 103 |
| Gráf 11 – Número de filhos por família .....                                       | 104 |
| Gráf 12 – Nº de filhos que já se encontram fora de casa dos pais .....             | 105 |
| Gráf 13 – Nº de filhos que permanece em casa dos pais .....                        | 105 |
| Gráf 14 – Nº de filhos pequenos que se encontram todo o dia em casa com a mãe..... | 106 |
| Gráf 15 – Nº de filhos que se encontra na creche .....                             | 106 |
| Gráf 16 – Nº de filhos que se encontra a estudar .....                             | 106 |
| Gráf 17 – Nº de filhos que se encontra a trabalhar .....                           | 107 |
| Gráf 18 – Nº de filhos sem qualquer ocupação .....                                 | 107 |
| Gráf 19 – Duração do RSI (mulheres) .....                                          | 108 |
| Gráf 20 – Duração do RSI (homens) .....                                            | 109 |
| Gráf 21 – Dados referentes à percepção do grau de felicidade .....                 | 170 |

## **Anexos**

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anexo 1 - Declaração do Núcleo Local de Inserção da Ribeira Grande.....                | 258 |
| Anexo 2 - Carta Convocatória da Realização da Entrevista.....                          | 259 |
| Anexo 3 - Grelhas de categorização e unidades de registo das perguntas das entrevistas |     |
| Pergunta nº 1: “O que é para si a felicidade?” .....                                   | 260 |
| Pergunta nº 2; “O que acha que faz as pessoa felizes?” .....                           | 263 |
| Pergunta nº 3: “A si, o que o/a faz ser feliz?” .....                                  | 269 |
| Pergunta nº4: “Qual o momento em que se sentiu mais feliz na vida?” .....              | 270 |
| Pergunta nº5: “Esforça-se por ser feliz, lutando pela sua felicidade? ”.....           | 273 |
| Pergunta nº6: “Quais as pessoas mais felizes que conhece?” .....                       | 279 |

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Pergunta nº7.1. Porquê esse número e não o abaixo?.....                                             | 285 |
| Pergunta nº7.2. Que tem que acontecer para subir meio ponto? .....                                  | 287 |
| Pergunta nº 8: “Como é que receber o RSI influencia a sua felicidade?” .....                        | 289 |
| Pergunta nº 9: “O que faz para a sua família ser feliz?” .....                                      | 296 |
| Pergunta nº 10 “Quando estão mais felizes em família?” .....                                        | 306 |
| Pergunta nº 11 “Se pudesse pedir três desejos para no futuro ser mais feliz, o que<br>pedia?” ..... | 311 |
| Figura 1 – Ciclo dos 4D (Cooperrider & Srivastva, 1987).....                                        | 112 |

## Introdução

*“No campo do comportamento humano (...) as verdades são provisórias e tentativas (...). As evidências parciais são, como é óbvio, o problema; os poderosos são os donos das canetas, as vidas das mulheres e dos iletrados são basicamente não registadas, e quando finalmente falam para nós ouvirmos – por exemplo, nos tribunais – são muitas vezes fantoches da propriedade, articulando valores recebidos, mais do que opiniões individuais. Pelo menos ajudam-nos a perceber que valores recebidos foram esses, mesmo que estejam a esconder a sua individualidade por detrás de uma máscara social. ”*  
*Mantel, 2009, p.10*

Fazer uma tese de doutoramento sobre a pobreza na primeira década deste milénio lança, simultaneamente, um conjunto de desafios e de oportunidades. Desafio, para começar, porque ousar falar de pobreza no singular é uma simplificação, tal a complexidade e diversidade de formatos que a envolvem, de definições possíveis e de conjecturas várias que a determinam, levando a que se corram riscos de fragilizar uma análise difícil na exploração de um território que é tão antigo como novo. Há aqui um claro perigo de visões fragmentárias e parcelares, ou de generalizações abusivas, e a própria literatura da especialidade discute a pobreza como uma possível construção social, e uma realidade simultaneamente objectiva e subjectiva (Costa, Baptista, Perista & Carrilho, 2008, Costa, Silva, Pereirinha & Matos, 1985). Desafio, também, porque a pobreza tem sido pouco estudada pelos especialistas da psicologia, que dela se distanciaram cognitivamente (Lott, 2002), apesar de ser um problema social grave que merece uma atenção profunda sobre as condições humanas, individuais e colectivas, e que coloca aos cientistas questões éticas e valorativas (Marujo & Neto, 2009; Marujo & Neto, no prelo), aquilo a que já se chamou, em paralelo com o racismo, o “classismo” (Lott, 2002). A pobreza enquanto realidade existencial, onde os aspectos instrumentais se cruzam com os psicológicos, sociais, culturais, espirituais (Costa et al., op. cit; Sousa

Ribeiro & Rodrigues , 2006) é um claro impedimento à realização e desenvolvimento pessoal, sendo por isso um fenómeno que limita a capacitação, a habilitação/acesso e a liberdade (Sen, 1999), ou a possibilidade de ter a felicidade desejada. Podemos considerar que, na psicologia em especial, mas nas ciências sociais e humanas em geral, o desafio é quebrar uma conspiração de silêncio na ciência, em que possam ser ouvidas vozes como as das mulheres oprimidas, alvo de violências de todo o tipo (American Psychological Association, 2000; Costa & Baptista, 2001; Lott & Bullock, 2007), ou de homens marcados por dolorosas circunstâncias de vida, em que as dinâmicas de poder possam ser alteradas (Halpern, 2009), e em que a tradução da opressão em possibilidade, e a construção de um mundo sem pobreza, possam ser cada vez horizontes mais possíveis, credíveis e próximos. Muita da psicologia foi construída com suporte empírico junto da classe média, educada, com meios para atingir as suas escolhas, e em especial muita da psicologia aplicada e da psicologia clínica foram perspectivadas para pessoas com fácil acesso à linguagem escrita e verbal, à auto-reflexão, à cultura e às relações, e com um consequente desenvolvimento cognitivo amadurecido, quantas vezes mesmo sofisticado (Lott, 2002). Flexibilizar e abrir a linguagem científica e os respectivos instrumentos para ver e compreender a realidade, para que possam ser apropriados por qualquer pessoa, em qualquer posição da escala social e da cultura, é um desafio a que precisamos de corresponder. O século XXI não pode compactuar com uma ciência que marginaliza e exclui. Oportunidade, porque é um momento de reflexão integradora sobre inúmeros modelos e perspectivas, dando possíveis e actuais sentidos a um problema social basilar em necessidade de urgente transformação, e que nos deverá envergonhar a todos. Oportunidade ainda porque une um campo de exploração do melhor das pessoas – a psicologia positiva – com um domínio potencial de sofrimento, como é o da pobreza, entrando numa arriscada relação

entre polaridades aparentemente contrárias ou realidades supostamente paradoxais. Para começar, fazer em Portugal um estudo dentro do âmbito da psicologia positiva, e em particular sobre felicidade é, por si só, outro grande desafio: o tema é hoje alvo de críticas de horizontes mais conservadores dentro da psicologia académica, que continuam a considerar que a felicidade é um conceito difícil de definir do ponto de vista teórico, altamente subjectivo e exigente de avaliar. Há mesmo quem considere, em consequência, que a palavra felicidade não devia fazer parte das publicações científicas pela sua falta de cientificidade. Alguns cientistas nacionais (e alguns, escassos, internacionais) consideram mesmo que a felicidade, não só não deva ser um tema de estudo, como não deverá ser uma meta da humanidade ou da comunidade científica, receando que a sua abordagem pela ciência se possa confundir com as visões de *new age* e com as mensagens dos livros de auto-ajuda (Baptista, 2009). Ainda, receiam que as pessoas passem a considerar que a felicidade é uma experiência dicotómica – ou se tem ou não se tem, ou se é feliz ou se é infeliz – obliterando todos os matizes existentes e aumentando a insatisfação com a vida das pessoas quando estas não se avaliam como afortunadas pela felicidade (Vasco, 2009). É um eventual risco que, a nosso ver, será bem menos gravoso que as consequências do facto da psicologia sistematicamente caracterizar as famílias de pobreza como “disfuncionais”, ou os seus elementos como tendo “personalidade *borderline*” ou carácter violento. Há sempre riscos e efeitos nas escolhas feitas em ciência, e nas terminologias escolhidas, da mesma forma que há sempre ganhos potenciais. Resta reflectir quem ganha com uma psicologia que utiliza conceitos mais próximos das pessoas e do fluxo da vida, ou mais abstractos, estigmatizantes, adjacentes à medicina, aos conceitos de doença, de diagnóstico e de patologização. Escolher a felicidade e o bem-estar é nesta tese, por isso mesmo, uma oportunidade de recentrar moralmente a ciência psicológica. Concordamos que a

felicidade é mais do que a ausência de infelicidade (Seligman, Parks & Steen, 2005). Actualmente, e como aqui defenderemos, os dois conceitos – bem-estar e felicidade – são utilizados como sinónimos pela larga maioria dos peritos internacionais nesta área, que têm defendido a presença do conceito de felicidade na literatura da especialidade. Veja-se, a propósito, uma publicação científica exclusiva sobre felicidade, o *Journal of Happiness Studies*, e uma vastidão de publicações internacionais que honram a ciência da psicologia pelo seu rigor e exigência metodológica e teórica. Neste contexto, estamos em crer que os cuidados e a lucidez na abordagem do tema da felicidade são importantes, mas não nos devem impedir de alargar a investigação neste domínio, sempre eticamente enquadrada, tornando-o num importante enfoque científico. Que este domínio temático precisa ser reorganizado, e que devemos ser conceptualmente exigentes, não duvidamos. O seu carácter recente também o faz mais frágil. Mas também acreditamos que investigar a felicidade humana, e fazê-lo em particular junto dos mais marginalizados, é uma responsabilidade social e política, e defendemos que o conhecimento dos factores de bem-estar psicológico deve ser um horizonte científico e ético junto de qualquer população (Vázquez, 2009).

No entanto, sobressai o maior desafio, o de que estudar o bem-estar e a felicidade nas populações pobres possa parecer uma contradição de termos: como é possível ser feliz sem ter as necessidades básicas resolvidas? Poderão os sem abrigo, ou outros vivendo em condições de exclusão, estar satisfeitos com a vida, ou estarão necessariamente destinados a uma existência de miséria psicológica, imaterial, a par da pobreza material? Assumir que a pobreza nos exclui total e completamente da experiência de ser feliz pode ser uma posição de superioridade moral dos mais favorecidos. As carências instrumentais (a não satisfação de necessidades humanas básicas), sendo absolutamente vitais para a sobrevivência das pessoas, não renegam

aspectos da natureza humana entendida como um todo. A privação material e a falta de recursos – de bens, serviços... - não são o único factor em jogo. Nalgumas pessoas, circunstâncias e grupos sociais, uma “ordem superior” de desenvolvimento social e psicológico acontece, mesmo perante essas carências de recursos (Biswas-Diener, 2008). O papel destas na felicidade ganha assim uma nova oportunidade de ser entendido. Vejam-se os poucos estudos sobre sem-abrigo e felicidade, que não negligenciando as limitações e riscos presentes nesta população, encontraram inesperados resultados elevados de níveis de satisfação com a vida num grupo a viver nas ruas em Calcuta, na Índia (Biswas-Diener & Diener, 2001). O mesmo não acontecia com um grupo de sem-abrigo dos Estados Unidos da América (Diener & Biswas-Diener, 2008). Os primeiros mostravam-se ligeiramente mais satisfeitos com a vida, quer em termos gerais, quer em termos mais específicos (satisfação com a comida, a saúde, os amigos, a inteligência...). A experiência objectiva e subjectiva do acesso aos bens materiais básicos terá assim algum impacto nos níveis de felicidade global dos mais pobres, mas o contexto envolvente não é indiferente, possivelmente ao estruturar as aspirações e valores pessoais e levar a certo tipo de comparações sociais, e a determinadas hierarquias relativas desses valores. A partilha, o apoio mútuo, a harmonia social, mais do que a acumulação de riqueza material, podem ser diferenciadamente cotados, tendo assim em conta a relevância dos recursos para as metas pessoais, factores que já sabemos predizem o bem-estar subjectivo (Biswas-Diener, 2008; Diener & Fujita, 1995).

Alinhavar teorias sobre a felicidade, considerada vocação de todos (Rojas, 2004), tem por isso que ser feito na condição de humanidade, e portanto em atenção às conjunturas, ao momento histórico e à cultura envolvente. Acreditamos que o que dá sentido à vida, e o que faz a vida valer a pena, em última instância, é um domínio que

merece hoje toda a atenção da ciência, nos seus intrincados meandros, e que a par das importantes reflexões filosóficas e religiosas, a felicidade merece também ser alvo de estudos empíricos rigorosos, onde a voz das pessoas sobre a sua realidade de felicidade ou infelicidade, possa ser ouvida - em especial as vozes habitualmente silenciadas.

Quando referimos a moldura cultural, reconhecemos que os estudos deste teor precisam atender aos aspectos específicos de cada grupo social ou etnia. Estes exemplos direccionam-nos para a busca de uma compreensão mais aturada do fenómeno da satisfação com a vida, e dos factores específicos de cada grupo sociocultural ou étnico, e da sua relação com as condições instrumentais experimentadas.

Ao atendermos ao momento histórico, sublinhamos o peso da “moda” das publicações sobre felicidade, numa mega indústria de promessas e estratégias para se ser feliz. Estima-se que só em 2008 tenham surgido cerca de 4000 livros sobre felicidade. Abordar um tema que é, simultaneamente, actual e proscrito, e analisá-lo do ponto de vista de uma comunidade social e cultural devastada pelas circunstâncias difíceis de vida, lança-nos num terreno entusiasmante e pantanoso. Mas a vida é, em si mesma, um manancial de paradoxos.

Introduzir o tema da família – que, como veremos, na tese actual veio na sequência da recolha de dados – e em especial das famílias que vivem em pobreza, é igualmente desafiador. É certo que há quatro décadas os historiadores iniciaram um interesse crescente pelo estudo do universo familiar e das estruturas sociais e mentais em que este se apoia, mas simultaneamente o vazio de estudos foi profundo e longo. Nas famílias de pobreza, o enfoque foi fundamentalmente colocado nas suas disfuncionalidades e patologias, tal como vistas pelos olhos dos profissionais de saúde mental e de intervenção social. Juntar dados da demografia, da sociologia, da etnologia, desde sempre habituadas a estudar os problemas do parentesco e dos impactos da

estrutura ou de cada um dos seus elementos, e introduzir-se na configuração particular de cada sociedade onde há estrutura familiar, foi um processo moroso e nem sempre integrador ou positivo.

A trama da evolução das formas e normas familiares, que combina rasgos de continuidade e de ruptura, faz-se hoje num enquadramento dual de fascínio e de paralelo desencanto. A ideia de que a família está em extinção, como se se tratasse de qualquer animal de que o homem seja predador, ou em decadência, como se falássemos de uma moda ou fase cultural, é uma ideia com contornos pessimistas e conservadores. A família é uma instituição merecedora do nosso olhar científico, e as novas formas de instituição familiar granjeiam o nosso respeito, e devem ser entendidas dentro dos parâmetros actuais de vida em sociedade; qualquer caracterização saudosa, ou cepticismo, não faz justiça ao *status quo* actual que, a nosso ver, não pode ou deve ser considerado melhor ou pior que outros modelos familiares do passado. Todos tiveram e terão características boas e menos boas. Quando se reflecte sobre os modelos de família em populações de pobreza ainda entramos num território mais específico (Neto, 1996; Sousa, Hespanha, Rodrigues & Grilo, 2007). Como veremos neste trabalho, a ideia e a prática de família para a população de pobreza tem uma ligação clara com o respectivo conceito de felicidade. Aprofundar essa ligação desafia-nos a criar condições para novas possibilidades de entendimento.

Terminamos a lista de desafios e oportunidades colocados por esta tese referindo que a intencionalidade das escolhas metodológicas feitas para a recolha de dados é particular, pois apoia-se na ideia de que um estudo científico não deve limitar-se a ser uma “fotografia” da realidade. Assim, suportámo-nos na concepção de que as questões que colocamos determinam a realidade que encontramos (Cooperrider & Whitney, 2000; 2001). Nesta concepção, estruturámos um guião de entrevista com base no

Inquérito Apreciativo e em perguntas positivas, e no modelo da Terapia Centrada nas Soluções (De Shazer, 1991; 1994), assumindo que as questões influenciam as pessoas e que “perguntar é intervir” (Avital, 2002; Ludema, Cooperrider & Barrett, 2001). Desafiar os entrevistados a ir em busca do melhor da sua existência e dos facilitadores da sua felicidade poderá mobilizar uma visão mais esperançada sobre a própria vida. (Coghlan, Preskill, Tzavaras & Catsambas, 2003). Assim, acreditamos que investigar é agir, e uma investigação que se apoie numa perspectiva de utilidade e num comportamento ético, deve deixar as pessoas que generosamente se disponibilizaram a dela fazer parte, melhor do que estavam antes do estudo. Esse foi um repto e um ensejo a que esperamos ter conseguido corresponder (Bushe & Khamisa, 2004)..

Em nenhum momento esta tese teve a ambição de dizer a última palavra ou assumir certezas sobre nenhum dos temas abordados, mas pretendeu sim partilhar conhecimento, aumentar reflexões e questionar, otimizando o pluralismo e as vozes - acreditando que o que se faz em ciência é uma escolha moral, ao mesmo tempo que deve ser, como esta foi, uma aventura relacional, tanto quanto intelectual.

## ENQUADRAMENTO TEÓRICO

*“Em 1657 James Farr foi acusado judicialmente pelos seus vizinhos Londrinos por ‘fazer e vender uma bebida chamada café, dado que quando a fazia incomodava-os devido ao seu cheiro diabólico.’”*

*(Keith Thomas, 2009, in Mantel, 2009, p. 12)*

### O domínio da psicologia positiva e os estudos da felicidade

#### Caracterização do modelo da Psicologia Positiva

A mudança e o novo nem sempre são fáceis de assumir e integrar. Ao longo da história, o inovador ou diferente foram muitas vezes não aceites ou criticados, antes de se tornarem parte integrante da vida. Assim acontece muitas vezes na ciência e na academia universitária. Uma mudança de enfoque pode trazer muitas virtudes e visões diferenciadas a um campo com história, mas pode também acordar a nossa necessidade de manter o conhecido e tradicional.

Se durante décadas se delineou a psicologia sobretudo como uma resposta remediativa a situações-problema, desadaptações ou patologias, os últimos anos trouxeram uma perspectiva mais abrangente e menos unidireccional, promotora de uma investigação e intervenção dedicada à potenciação dos aspectos de excelência, de resiliência e de saúde psicológica (Hawley & Deham, 1996). Um novo domínio específico da psicologia veio assim a posicionar-se no quadrante da compreensão e optimização da excelência humana, invertendo o sentido do foco da intervenção e estudo, de centrado nas fraquezas, reparação do pior, ou evitamento das patologias, para um destinado ao desenvolvimento das forças e virtudes (Sheldon & King, 2001). Mais do que prevenir o desajustamento psicológico, começou-se a pensar em potenciar a saúde, o equilíbrio e o bem-estar das populações. Mais do que vidas sem patologia ou com um funcionamento adaptativo, interessou estudar uma vida aprazível e satisfatória, que nos realize e preencha (Huppert, Bylis & Keverne, 2005). Este novo paradigma

começou assim a investir, e portanto a pressupor, um nível de funcionamento psicológico que é bem mais positivo do que a mera ausência de problemas. Não descurando a relevância básica e central do estudo dos problemas humanos, este movimento tem assim vindo a sublinhar o viés da psicologia, nestes mais de 100 anos de existência, ao colocar toda a sua atenção na doença – e não na saúde - mental. Este movimento, denominado *Psicologia Positiva*, enformou conceptualmente uma abordagem renovada, defensora de intervenções e investigações psicológicas mobilizadoras de recursos e centradas na promoção do melhor das pessoas, famílias, organizações, sociedades e, portanto, investida nos valores e potenciais dos seres humanos (Aspinwall & Sadvinger, 2003; Seligman 1991, 1998, 2002a e b, 2004, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Desde o seu desenvolvimento nos anos noventa, o campo da psicologia positiva tem estudado os atributos e os traços que constituem forças psicológicas e qualidades individuais e colectivas, que dão sentido à vida, e através dos quais os seres humanos experimentam mais e maiores oportunidades para crescimento e satisfação (Giacalone, Jurkiewicz & Dunn, 2005).

O impacto deste movimento é hoje indelével, e tem conseguido, em pouco mais de uma década, estimular, apoiar e organizar investigação, teoria e intervenção em redor de temas até aí pouco comuns nos estudos psicológicos como a felicidade (Buss, 2000; Myers, 1992, 2000; Myers & Diener, 1995; Seligman, 2002a), o bem-estar subjectivo (Diener, 1984; 2000; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Vázquez & Hervaz, 2009; Kahneman, Diener & Schwartz, 1999), o *flow* (Csikszentmihalyi, 1990; 1997a e b), o optimismo (Brissete, Carver & Scheier, 2002; Chang, 2001; Marujo & Neto, 2004; Neto, Marujo e Perloiro, 1999; Peterson, 2000; Peterson & Steen, 2002; Seligman, 1998), o sentido de humor (Larrauri, 2006), a gratidão (Emmons, 2004; Emmons & McCullough, 2003), a espiritualidade (Giacalone & Jurkiewicz, 2003), ou a esperança

(Snyder, 1994, 2000; Snyder, Rand & Sigmon, 2002). Seja o foco emocional, cognitivo, interpessoal ou de transcendência (Giacalone, Jurkiewicz & Dunn, 2005), procura-se a compreensão do que faz a vida merecer ser vivida, e ligação entre estas disposições psicológicas positivas e a qualidade de vida individual e colectiva. Os tópicos actuais abordados pela psicologia positiva são inúmeros, muito diversificados e ricos, sendo que emergiu recentemente a sua ligação com domínios como a ética e a responsabilidade social das empresas (Giacalone, Jurkiewicz & Dunn, op cit), ou com a intervenção comunitária, como é o caso da psicologia positiva comunitária (Marujo & Neto, 2007; Marujo & Neto, no prelo).

Martin Seligman surge como o elemento catalizador deste movimento paradigmático do foco no positivo, desencadeado com o seu discurso na tomada de posse como Presidente da American Psychological Association, em 1998. Ai propõe este novo objectivo programático e cunha (ou reanima) o termo de Psicologia Positiva (Vázquez, 2006). Considerando a necessidade de mudar o foco e ir para além da visão de tratamento ou cura, de remediação de problemas ou desequilíbrios, para também abordar com determinação a concepção de indivíduo positivo e completo - com vida prazerosa, envolvida e com significado - e de comunidades e grupos bem sucedidos, a psicologia positiva propõe a potenciação das forças e virtudes humanas (por exemplo amor, humor, gratidão, optimismo, generosidade, curiosidade pela aprendizagem, justiça...) e do melhor da vida e das organizações, como preocupação empírica e teórica futura da ciência psicológica.

Seligman, em conjunto com Csikszentmihalyi (2000), dividem a Psicologia Positiva em três áreas ou unidades de análise (que incluem o individual e o colectivo e diferentes conteúdos, como o bem-estar ou as forças humanas (Vázquez, 2009): (1) o nível subjectivo, onde se analisa a experiência subjectiva positiva, e onde se inclui o

estudo do bem-estar, da satisfação com a vida (centrados no passado), do fluir, da alegria, dos prazeres sensuais e da felicidade (centrados no presente) e do optimismo, da esperança e da fé (cognições construtivas sobre o futuro); (2) o nível individual, dedicado ao estudo dos traços pessoais positivos ou forças psicológicas (até agora de análise quase exclusiva da filosofia e da ética, como nos diz Comte-Sponville, 2005), de onde se salientam a capacidade de amar, a coragem, as competências interpessoais, a sensibilidade estética, a perseverança, a originalidade, o olhar sobre o futuro ou a sabedoria; e finalmente (3), ao nível colectivo, o estudo do que configura as organizações positivas ou virtuosas (família, empresas, escolas, comunidades...), concretizadas nas virtudes cívicas, e nas instituições que auxiliam os indivíduos a uma melhor cidadania, onde se incluem a responsabilidade, o altruísmo, a civilidade, a moderação, a tolerância e a ética do trabalho (Gillham, 1999, Seligman e Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002).

### **Alternativa e complemento a uma psicologia patologizante**

*“Richard Rorty descreveu os nossos mundos sociais como largamente ‘contingentes’ e a qualidade das nossas vidas determinada pelas consequências das nossas acções colectivas. Por isso, a questão é: que tipo de mundo estamos a construir? Que tipo de mundo podemos construir? (...) As maiores ameaças que enfrentamos, bem como as nossas maiores oportunidades, são o produto da nossa própria inventividade, iniciativa e acções. Entre outras coisas, isto implica uma mudança dramática da questão técnica ‘será que sobreviveremos?’ para as questões estéticas e morais ‘quão bem conseguiremos viver’ e ‘como poderemos viver bem?’”*

*W. Barnett Pearce (2004) In Making Social Worlds better: towards a grammar of ways of working that improve situations*

Este capítulo debruça-se sobre uma perspectiva de crítica abrangente às tendências mais comuns presentes historicamente na ciência psicológica, e como alguns autores defendem a necessidade de alargar o olhar sobre a experiência humana e a forma como a estuda e compreende. Numa tese que defende a importância de investigar o positivo e questionar de forma apreciativa a experiência pessoal, e tendo em conta que

muito do trabalho de avaliação e intervenção psicológica com indivíduos e famílias que vivem em pobreza envolve frequentemente diagnósticos psicopatológicos e intervenção terapêutica, pareceu fazer sentido rever a posição de alguns especialistas da psicologia positiva relativamente ao modelo psicológico tradicional, em especial o clínico e psicopatológico. Estas perspectivas não destronam a abordagem mais comum, mas propõem uma visão que complementa aquela.

Assim, consideram que ver as pessoas através das lentes do modelo médico e da doença, e intervir clinicamente, primeiro para realizar diagnósticos e depois para remediar a patologia diagnosticada, foi e continua a ser o caudal central da psicologia, mesmo depois de décadas de estudos empíricos devotados à prevenção. Tem sido no tratamento da doença mental que muitos psicólogos têm ganho a vida, francamente menos do que na potenciação das virtudes humanas ou mesmo na prevenção das suas perturbações (Maddux, 2002). Se sabemos tanto – e ainda bem - sobre a origem e componentes das fobias ou da depressão, porque não investir em paralelo em modelos igualmente fortes, sólidos e úteis para compreender as forças humanas, património de todos os seres humanos (Vázquez, 2009), e a forma como elas nos possibilitam e facilitam uma vida mais feliz, mesmo e em especial perante a adversidade?

As populações que são de algum modo estigmatizadas, excluídas ou estão à margem do fluxo económico, social ou cultural, tendem a ser vistas como tendo mais probabilidades de serem problemáticas ou disfuncionais. Ainda, tendem a ser alvo de mais diagnósticos psicopatológicos, e até de mais medicação psicotrópica (Sparks & Duncan, 2008). Por exemplo, há mostras de sinais diferenciadores, estigmatizantes e preconceituosos em relação à posição na escala social e à história de vida. Sabe-se que as crianças institucionalizadas têm 16 vezes mais probabilidade de serem medicadas do que as não institucionalizadas (Zito et al., 2003, cit in Sparks & Duncan, 2008) e que as

crianças de famílias que recebem subsídios de pobreza, como o correspondente norte-americano do nosso Rendimento Social de Inserção, recebem duas ou três vezes mais medicação psicotrópica do que as que estão fora do sistema de suporte financeiro da segurança social (Raghavan, Zima, Andersen, Leibowitz, Shuster & Landsverk, 2005, cit in Sparks & Duncan, 2008).

Perante estes dados, a patologização da vida humana tem agora um contraponto, num momento em que claramente os quatro pressupostos que permeavam o domínio são hoje criticáveis por alguns autores, e foram desconstruídos por teorias mais abrangentes e inclusivas. Aqui se apresenta a perspectiva de Barone, Maddux e Snyder, (1997) sobre esses pressupostos e as mudanças em causa numa abordagem centrada no positivo:

1. *Pressuposto de que a psicologia se debruça essencialmente sobre a psicopatologia – condições comportamentais e emocionais anormais, não adaptativas ou desviantes* – foi hoje complementado com a concepção de que a psicologia tem de ser também uma ciência da saúde (e não apenas da doença) mental. A própria aceitação, por vezes acrítica, do modelo médico, vem sendo desmontada para que a psicologia defenda um modelo psicológico que não seja hegemónico com a ideia de perturbação orgânica. A ideologia da linguagem da psicologia em geral, e da psicologia clínica em particular, continua a ser a da medicina e a do tratamento da doença, mas onde hoje claramente se destacam, a par e de forma complementar, visões mais abrangentes que alarguem os domínios de estudo dentro da ciência psicológica, e onde a busca do que funciona, das potencialidades e recursos, faça cada vez mais sentido (Marujo & Neto, 2008; Neto & Marujo, no prelo; Sousa et al., 2007).

2. *Pressuposto de que a psicopatologia, os problemas clínicos e as populações clínicas diferem em tipo, não só em grau, dos problemas normais da vida e das pessoas*

*normais*. A ideia de uma descontinuidade entre saúde e doença (ter ou não ter dislexia; ter ou não ter depressão...) fez parte integrante da maioria dos modelos psicológicos, levando a eventuais diferenciações e distanciamentos entre as populações e indivíduos considerados normais e os considerados doentes, deixando clivagens que não facilitaram a subsequente compreensão e evitamento das problemáticas classificadas pelos sistemas de diagnóstico, e atrasando, a nosso ver, muito do trabalho que poderia ter sido feito no evitar das perturbações. A dicotomia entre a normalidade e anormalidade, com toda a tónica posta na segunda, trouxe viés sobre a teoria, a investigação e a prática (Neymeyer & Raskin, 1999).

Deixamos aqui sublinhado que a qualidade adaptativa ou normativa de um comportamento não depende da natureza do comportamento em si, mas da eficácia que tem no contexto das metas, normas, expectativas e exigências em que acontece (Barone et al., 1997). Veja-se o caso de realizar um treino de assertividade a um jovem residente num bairro com elevado nível de criminalidade, e que é considerado como agressivo pelas normas da classe social vigente, e por quem vive fora do bairro. Provavelmente ele foi intencionalmente ensinado a ser agressivo como estratégia essencial para a sua sobrevivência; um comportamento de não agressividade pode então vir a ser pernicioso se tivermos em atenção que pode reduzir-lhe as probabilidades de se manter vivo numa comunidade e cultura de violência. Ser agressivo pode ser vital nalguns contextos, e aí pode ser normativo e desejável, enquanto noutros pode ser inadaptativo e disfuncional. A abordagem psicanalítica, defensora que é de uma visão patológica face à vida, não deixou de alertar para o facto de a psicopatologia ser caracterizada, não apenas pela presença de conflitos inconscientes subjacentes e mecanismos de defesa, mas pelo grau em que esses mecanismos e conflitos interferem com o funcionamento do dia-a-dia (Brenner, 1973).

3. *Pressuposto de que as desordens psicológicas são análogas às doenças médicas ou biológicas e residem algures dentro do indivíduo.* Mesmo a riqueza inquestionável das abordagens sistémicas e comunitárias teve dificuldade em afastar este modelo inflexível de entendimento causal intrapsíquico. A doença é então e sempre da pessoa, como se ela não existisse em interacção ou estivesse num vácuo de influências ambientais, relacionais, culturais, sociais. De novo, o impacto da resistência aos processos mais educativos/formativos, sistémicos, promocionais e holísticos impediu muito do avanço da prática preventiva. Como exemplo, lembremos que sabemos hoje que as acções mais eficazes na área da prevenção de desajustamentos psicológicos junto de crianças e adolescentes são as que envolvem todos os sistemas significativos: a família, a escola, o próprio, a comunidade.

De acordo com alguns autores, a perspectiva intrapsíquica não concorreu assim para que pudéssemos avançar com mais rapidez na identificação dos factores que concorrem para o impedimento do surgimento das perturbações, os quais acabaram por se evidenciar enquadrados numa visão sistémica e comunitária (Maddux, 2002). Esta perspectiva defende que é necessário perceber que a atenção deve ser posta, não nos comportamentos dos indivíduos *per se*, mas no comportamento dos indivíduos em relação e interacção sistémica com outros (Benjamim, 1996). A isto Florence Kaslow chamou “diagnóstico relacional”, pretendendo assim deixar claro que, mesmo quando diagnosticamos os problemas nas pessoas, o devemos fazer tendo em atenção a importância das relações que estabeleçam no desenvolvimento e manutenção desses sintomas (Kaslow, 1996). É tempo, por ventura, de ir ainda mais além dessa noção de patologia interactiva, e pensar em termos de competências atingidas e desenvolvidas em formatos relacionais, e das adaptações e ajustamentos humanos conseguidos em contexto de relações significativas e de culturas particulares.

4. *Pressuposto de que a tarefa do clínico é identificar (diagnosticar) a desordem (doença) dentro da pessoa (paciente) e prescrever a intervenção (tratamento) que eliminará (curará) a desordem interna (doença).* Aquém da metáfora médica, encontra-se ainda a perspectiva do sujeito doente entendido como passivo, e as suas acções, comportamentos ou atitudes como determinadas por forças biológicas e internas que estão portanto fora do seu controlo directo. Será por isso necessária a intervenção de um perito que, *objectivamente*, do exterior, lhe irá definir qual a entidade nosológica real e concreta que ele tem, e o irá curar das patologias identificadas. Alguma investigação nesta área mostra que a objectividade pode ser discutível, e o treino não torna necessariamente o especialista menos enviesado na confirmação das suas hipóteses (Garb, 1998). Há assim quem defenda que, se o psicólogo procura patologia, sobretudo utilizando instrumentos que lhe asseguram que só deve ver se há sintomas (a maioria dos instrumentos de avaliação utilizados na psicologia fazem listagens de disfuncionalidades e pouco avaliam ou inventariam as funcionalidades dos sujeitos), seguramente que tem mais probabilidade de descobrir desajustamentos e ignorar sinais de saúde ou ajustamento (Gergen & Gergen, 2005).

A visão da psicologia positiva não cabe, por isso, nesta moldura. Mais do que pelo tratar de doenças internas ao sujeito e aliviar sofrimentos, interessa-se pelas formas de conhecer as características, e desenvolver, aspectos do funcionamento humano, como o bem-estar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Da mesma forma não faz sentido a concepção de que é melhor tratar do que prevenir doenças, ou de que é melhor prevenir patologia do que otimizar a saúde. As teorias do sucesso estão bem menos representadas que as teorias do falhanço humano (Bandura, 1998), e não precisamos ir muito longe noutras áreas da intervenção humana, como é o caso dos *media*, das abordagens aos alunos em contexto escolar, ou das concepções sobre as populações

excluídas, para percebermos que este fenómeno de sobredimensionar as fraquezas, e de subdimensionar as forças, se generalizou nas sociedades ditas desenvolvidas (Sousa et al., 2007).

A perspectiva da psicologia positiva veio assim levar-nos a um entendimento progressivamente mais construtivo e esperançado sobre as pessoas e as instituições. Desmonta e contraria a crença de que compreender o que há de mais fraco e de mais perturbado nas pessoas é mais importante ou válido do que entender o que há de melhor e mais positivo.

É defendido assim, por esta perspectiva, que o tipo de acção que faz cada vez mais sentido é o de preparar os profissionais para serem facilitadores da saúde dos indivíduos e dos grupos e promotores das condições para a sua excelência. Mais do que utilizar estratégias de tratamento remediativo, fará sentido então desenvolver e aplicar técnicas de melhoria da qualidade de vida relacional e emocional, o que pode acontecer fora do contexto de consultório, de clínica, de hospital. Poder actuar nesta promoção do melhor das pessoas em contextos comunitários, escolares, camarários ou de freguesia...não associados à ideia de doença, mas sim à de educação e de saúde, parece trazer ganhos indeléveis neste processo de mudança positiva.

Para os defensores desta linha, o discurso da patologia é um discurso presente nas narrativas e descrições pessoais de qualquer um que viva numa sociedade dita ocidentalizada. Quem não disse já que está stressado, que tem um filho hiperactivo ou uma amiga depressiva? De alguma forma, aquilo em que a psicologia tem vindo a concentrar os seus esforços metodológicos, conceptuais e empíricos – temas de investigação, áreas teóricas desenvolvidas – demonstra hoje estar mais presente na sociedade, na linguagem e na forma de ser. Cada vez está mais disseminadas as patologias que tão intensamente têm sido alvo de intervenção e estudo psicológicos. A

este fenómeno Kenneth Gergen chamou a “espiral de enfraquecimento progressivo” (1985; 1991). A ideia desenvolvida por este autor, defensora de que as coisas a que damos atenção e em que nos focalizamos crescem, a par das propostas da psicologia positiva, trouxeram luz sobre a necessidade de passar a reparar e a investir no que já funciona nos sistemas humanos (Cooperrider & Whitney, 2000, 2001) e a valorizar as suas potencialidades, talentos e forças. Optimizar soluções experimentadas, desenvolver possibilidades e recursos, pode ser uma forma de conseguir caminhar melhor para famílias, comunidades e pessoas equilibradas e saudáveis, do que querer educá-las dentro de um entendimento deficitário e de uma visão de incapacidade, insucesso ou descrença.

Os construcionistas sociais (Gergen, 1991) defendem que a linguagem cria a realidade, e que portanto não há realidade objectiva, no sentido de que cada um de nós pode ver os acontecimentos de vida de diferentes pontos de vista, até mesmo contraditórios; é a visão de cada indivíduo, subjectiva, portanto, mas para cada um não deixa de ser a sua verdade. A realidade é portanto socialmente construída, e essa construção advém da linguagem comum.

É fácil entendermos esta perspectiva se voltarmos ao DSM. Na sua primeira versão, lançada em 1952, e na seguinte de 1973, a homossexualidade surgia como uma doença mental. Quem hoje arriscaria a fazer tal enquadramento patológico a uma escolha livre da orientação sexual? O que é considerado normal ou anormal tem por isso variado grandemente ao longo da história da vida humana, e não podemos esquecer que o que é hoje patologia pode não ter sido assim considerado há algum tempo atrás, tal como o que hoje nos parece ser doença poderá deixar de o ser numa reviravolta futura dos entendimentos colectivos. Se a arbitrariedade é marcada por factores históricos e temporais, também o é por factores sociais e culturais. O que é correcto numa sociedade

pode ser doentio noutra, e por essa razão o reconhecimento de que há nestes domínios um cunhar de termos abstractos com valores morais deverá estar sempre presente na acção eticamente suportada de um psicólogo. De acordo com o construcionismo social não estamos a falar de factos, mas de construções linguísticas acordadas socialmente num determinado momento histórico. Pensemos tão somente que a primeira edição do DSM tinha 86 páginas e a última tem cerca de 900, e que das iniciais 106 patologias aumentámos para 297. Está o mundo mais doente? Ou os critérios sociais mudaram e a patologia tornou-se “moda”.

Neste sentido, saber ou reconhecer o que é a verdade fica mais fragilizado, e mais dependente da sua função para a manutenção da ordem social e do poder.

Os doentes têm menos poder que osãos; têm menos poder que os médicos ou terapeutas; a doença enfraquece e tira poder individual e colectivo; o poder está associado a um conjunto de valores e de regras sociais. Ganharemos por isso com a fragilização do tecido social através deste aumento inqualificável de patologia? Quem ganha? Não há neutralidade na definição de doença e na definição de poder de quem está em condições de tratar, tal como não há assepsia moral na defesa de abordagens que fortaleçam os indivíduos e sistemas humanos. Falamos tanto de patologia da mente e do corpo quanto de patologia social.

Como de qualquer forma a actual acção da psicologia clínica não é suficiente para responder a todos aqueles que necessitam de terapia, tal como não chega da mesma forma, igualitária, a todos os níveis do tecido social, parece-nos que faz sentido reflectirmos se uma abordagem de intervenção mais promocional e positiva não trará resposta a algumas das limitações do actual sistema. Não se trata também de retirar poder aos clínicos, mas sim de reequacionar a sua acção num sentido mais equitativo, justo e fortalecedor do tecido humano.

Com o conhecimento vem a escolha, e poder hoje levar aos cidadãos o mais actual conhecimento científico sobre o que traz mais e melhor saúde psicológica às pessoas e às relações, parece-nos um imperativo moral. A par, naturalmente, de poder continuar a alargar a distribuição de apoios clínicos perante os desajustamentos e os sofrimentos humanos, sempre estaremos a tomar posição sobre o que faz a vida valer ser vivida, sobre o que é certo ou errado, normal ou patológico. Mas fazemo-lo com a certeza de que pomos nas mãos das pessoas mais poder para lidarem consigo e com a realidade que é a sua.

### **Enquadramento histórico e teórico da felicidade**

“Não tiveram resultado todas as esperanças  
Que eu tinha posto no dia de hoje,  
Mas amanhã, se Deus quiser,  
Logo de manhã muito cedinho  
Todas as esperanças começam outra vez  
À procura de minha vez.”  
*Almada Negreiros*

A felicidade pode ser vista como o objectivo último dos seres humanos. Longe de ser um interesse passageiro, ou uma moda transitória, é um domínio com presença continuada na história do pensamento humano. Mais, não são apenas, nem sobretudo, as mentes perturbadas ou em sofrimento que buscam respostas a estas perguntas, nem elas são exclusivo dos mais intelectuais, ociosos, superficiais ou sofisticados (Vázquez, 2009). A universalidade do tema e a sua importância surgem claramente nos estudos recentes, relevando que ser feliz pode surgir à cabeça de listas de factores considerados vitais para ter uma vida que valha a pena, antes mesmo de indicadores como o dinheiro (Diener, 2000).

Quais são as condições para uma vida que valha a pena ser vivida? O que faz da vida uma vida boa? O que compõe uma existência feliz? Qual o valor da vida? Que ligação existe entre felicidade e condições de vida, como o dinheiro? Estas e outras

questões têm-se vindo a colocar nas tradições filosóficas e religiosas, e mais recentemente na ciência do bem-estar psicológico. Colocá-las ajuda-nos a perceber se nos consideramos satisfeitos ou insatisfeitos com a vida e, conseqüentemente, a auto regular a existência, produzindo eventuais mudanças na vida, ou investindo e otimizando o que nos faz viver vidas com maior satisfação e bem-estar (Haidt, 2006; Hervás & Vázquez, 2006).

Num mundo globalizado, onde a cultura majorante se posiciona em discursos de crise, défice, patologização, contaminação, e comunicação social permanente do sofrimento, do trauma e da desgraça, desejar ser feliz passou a ser uma urgência. A procura de fórmulas da felicidade – de preferência simples, rápidas, como algumas das actualmente presentes em inúmeras publicações que primam pela ausência de raízes na ciência – surge como uma propensão clara no mundo ocidental. Perante esta tendência, acreditamos numa resposta científica.

Hilary Mantel (2009, p. 8) diz-nos que “os especialistas em moral consideram que vivemos numa sociedade enraizada no próprio umbigo, alguns de nós sentados opulentemente numa parte de leão dos recursos naturais, a poluir o ambiente e a consumir as energias fósseis, olhando em amoroso torpor para as próprias reflexões (...) com a recessão a mal perturbar o nosso transe narcisístico. Mais do que qualquer geração antes de nós, comandamos os recursos para a auto-realização – “uma vida bem vivida”.

O que desejamos nessa auto-realização, nessa forma contemporânea de busca da felicidade? Quais são as nossas prioridades? Não é inspirar pelas nossas acções sociais, ser artista, filósofo ou pioneiro nalguma área científica, mas sim ser uma celebridade. A fama e o sucesso instantâneos, a riqueza rápida, todos a contribuir para uma vida gratificante no momento – que não necessita ser maior que nós nem sobreviver-nos. Na

história do que foram os caminhos para a felicidade na Inglaterra do século XVI, XVII e até finais do XVIII (Thomas, 2009), sobressai a ideia de que o desejo para a realização total na vida era fazer algo que permitisse que falassem de si depois da morte. Assim, mais do que o reconhecimento imediato, importava a continuação do nome e da fama na imortalidade. A partir do século XIX, e até hoje, as prioridades no atingir da felicidade tornaram-se outras – muito centradas na vivência, no presente, do máximo de experiências de bem-estar e satisfação, de felicidade actual em vida e não futura, muitas delas equacionadas na emocionalidade positiva. Esta reflexão histórica auxilia-nos na compreensão do sentido de identidade e de sociedade. De entre factores influentes, historicamente, na felicidade e na nossa concepção de *self* e estrutura social, Thomas (2009, cit in Mantel, 2009) lista o trabalho, a riqueza, as amizades, companheirismo e casamento, a experiência militar, a honra, a reputação, e a antecipação das nossas relações com a posteridade, como elementos relevantes numa vida com sentido nos três séculos referidos. A auto-definição, e a diferenciação de cada um nas suas especificidades e qualidades próprias, e a focalização no auto-conhecimento e na fama, são hoje valores subjacentes à nossa identidade, e com presença relevante, ao que parece, num projecto de felicidade. Por seu lado, algumas das áreas referidas por Thomas (como a honra ou as relações com o futuro que nos sobrevive, como a salvação da alma) parecem fazer hoje pouco sentido como caminhos para a felicidade, já que vivemos bem mais envolvidos em preocupações imediatas, mundanas, concretas.

Há quem considere que esta última perspectiva serviu para dar dignidade aos degradados e esperança de redenção aos desafortunados – a certeza de que felicidade não foi conseguida aqui, mas será depois, num outro tempo não terreno (Mantel, 2009). Numa população em exclusão social, que sentido fará a felicidade depender de uma visão terrena – satisfação das necessidades básicas, prazer – ou de uma perspectiva

eterna, espiritual, religiosa? Será possível uma coordenação – e não uma exclusão mútua – de ambas? Facilitará o fortalecimento de uma visão esperançada face ao futuro, e portanto mobilizará os recursos e a acção para transformar a existência naquilo que for possível mudar?

Um domínio igualmente interessante para a nossa reflexão é o da coesão social, também abordado por Thomas no livro referido. Nesta concepção de coesão está a ideia de como manter a estabilidade através do seguimento da tradição. Ser diferente – e, portanto, lutar pela singularidade – era perigoso há uns séculos atrás. Ainda assim, qualquer pessoa “vulgar” queria ser lembrada. Quem tentava erguer-se da massa anónima ou ser de alguma forma singular, não era bem querido. A expectativa era de que os filhos deveriam seguir os pais, e as massas populacionais não educadas não tinham condições para ter ambições. Por contraste, parece ser hoje a normatividade ou o desejo distinguir-se, e ser famoso.

Em 1751, o Lorde Chancellor Harwicke afirmava: “Ainda que na Reforma fossem feitos grandes convites para trazer os pobres às escolas, isso neste momento não é apropriado, porque os pobres precisam de ser treinados para estar na agricultura”.

O Arcebispo Thomas Cromwell, contemporâneo de Henrique VIII, defendia que as crianças filhas dos mais pobres eram “muitas vezes mais dotadas de dádivas singulares da natureza...como a eloquência, a memória, uma pronúncia apta, sobriedade...e também muito frequentemente mais dotados para se aplicar nos estudos do que os filhos dos senhores...” (in Mantel, 2009, p. 8). Já aqui o talento e o esforço surgiam como uma forma de permitir avanços, naquilo que parecia ser um entendimento de senso-comum acerca das forças e virtudes dos mais desprotegidos socialmente. Era interessante notar que a aprovação da época face ao trabalho duro era grande, por deixar menos tempo para pecar. Na época, em Inglaterra, não havia aprovação para a

acumulação de riqueza, a não ser que acontecesse com uma redistribuição socialmente responsável, ou seja, que fosse repartida de alguma forma pelos mais necessitados. Tal não impedia a discriminação: os mais ricos eram considerados moralmente superiores, perspectiva concretizada no facto de algumas igrejas terem dois tipos de vinho para a comunhão – um clarete para as classes mais baixas e um mais doce para os socialmente melhor posicionados. Já nessa altura aquilo que se podia adquirir demonstrava o estatuto pessoal, fosse roupas e jóias, ou certo tipo de comidas (ovos brancos e não castanhos, pão branco e açúcar...). A humildade dos mais pobres era mantida com dietas frágeis, com casas desconfortáveis e sem qualquer dignidade, com um sentido social de que não só não tinham sorte, como não eram abençoados por Deus. Segundo Robert Burton, no livro *Anatomy of Melancholy* (1621), as classes sociais sem trabalho passavam o seu tempo a estarem deprimidos e sem fazer nada, sendo considerado que era o trabalho que dava um sentido de companheirismo e permitia a socialização. Para comunidades que viviam tradicionalmente do acto de pedir, arranjar um emprego era uma infracção.

O orgulho em ser um servo é hoje difícil de compreender. Era aí que iam buscar a auto-estima, ao estar vinculado a uma determinada casa com posses e nome substancial. Quanto mais eminente e reconhecido o senhor, maior a auto-estima do servo. Sem um homem ser senhor era devastador. A liberdade não tinha valor se implicava perda de laços, de comunidade. Era, de acordo com Mantel (2009) mais seguro ser parte de uma cadeia de poder e responsabilidade do que possuir a liberdade da autonomia, e de estar solto no mundo. Viver ou ser deslocado das unidades familiares, paroquiais ou de trabalho era dramático, como acontecia com quem regressava da guerra.

As possessões nada diziam sobre o que a pessoa gostava, apenas sobre que posição tomava na escada social. O gosto individual nada valia. Só recentemente, na história da humanidade, as possessões passaram a dizer algo sobre a identidade de quem as possui. Até aí, a individualidade não fazia sentido. Já em meados do século XVI o consumo emergia como uma forma de convite tentador: o caminho fazia-se da subsistência ao luxo, logo que as condições o permitiam, e o ímpeto para comprar o desnecessário já se fazia sentir. Vai assim surgir uma classe de especialistas na construção do gosto pessoal, de arquitectos a críticos literários. Ainda que alguns considerassem que tal facto deformava o carácter da nação. Ainda assim, o imperativo comercial e a volúpia para comprar tinha começado uma bem sucedida viagem de séculos. A gratificação de curto-prazo emergia como uma doce recompensa para a vida. No início do século XVIII um consumidor deixava de ser um agente de desperdícios, para passar a ser um herói que estimulava a economia (Kasser & Kanner, 2003; Mantel, op. cit.).

Não pretendendo fazer falsas generalizações, estamos em crer que esta viagem pela história de um importante país europeu nos ilumina para algumas reflexões interessantes, tantas décadas depois. Se o passado não foi nunca simples, o presente não o é menos.

Mudámos ou melhorámos muito desde essa altura? Como tratamos hoje os que consideramos os nossos VIPs e os nossos socialmente desvalorizados?

Presentes e passados contraditórios, plurais, diversificados, assim como cada um de nós.

**Os conceitos de felicidade e bem-estar subjectivo.** A definição de felicidade e das condições que a permitem e sustentam tem, naturalmente, sido alvo de inúmeras perspectivas (Diener, 2009). No mundo ocidental o conceito de felicidade enraíza-se

sobretudo no olhar filosófico da antiga Grécia. De acordo com Rojas (2004), os gregos usaram inicialmente palavras como *eutijía*, *eudaimonía* e *makariótes* para descrever a experiência de felicidade, sendo que as primeiras duas palavras a entendem como algo passivo, não controlado pelo sujeito, e contingencial (“boa sorte”, com base na deusa do destino “*tijé*”, e *eudamonía*, significando ter êxito e uma vida bem sucedida). Por sua vez, a última refere-se a uma dimensão menos terrena, mais de bem-aventurança, de sentido dimensional no além ou felicidade do espírito.

Em termos das raízes e tradição latina, identificam-se os conceitos de *felicitas*, *fortuna* e *beatitudo*, palavras que ainda fazem parte do nosso vocabulário actual no ocidente, e que abordam visões da felicidade entendida como alegria, serenidade/pacificação, gozo/prazer, ventura, sorte, fama, glória, delícia... e bem-estar (Rojas, op cit.). A concepção de satisfação com a existência está subjacente em todas elas. Assim, para os romanos, a felicidade era algo que acontecia a alguém, associado ao destino, à sorte, longe da tão popularizada noção actual de *agency*, controlo pessoal.

Numa perspectiva budista, a felicidade é sinónimo de desistir dos desejos. Para o confucionismo, a felicidade é correspondente a uma vida virtuosa, e ao atingir de funções, metas e deveres. Os cristãos, por sua vez, consideram que ser feliz é amar, e respeitar as leis de Deus.

O estudo da felicidade precisa de uma compreensão filosófica. Ainda que possamos considerar que não há teorias filosóficas capazes de sumarizar as contradições, necessidades e conflitos da actualidade, ir beber à sabedoria dos clássicos dá-nos uma perspectiva abrangente sobre como a felicidade foi sendo entendida por aqueles que mais marcaram o pensamento ocidental. A concepção ocidental neste domínio esteve e está muito marcada por três filósofos que muito a debateram: Sócrates, que descreve a felicidade como conhecimento ou *insight*, considerando-a fundamentada

no possuir e desenvolver das virtudes; Platão, que se refere a *eudaimonía* ou florescimento; e Aristóteles, que considera que a felicidade é o sentido de propósito na vida, pelo que há necessidade de ter uma vida completa para ser feliz. Das três perspectivas sobressai a ideia de um desenvolvimento harmonioso de capacidades e de bem-estar no ser humano (Hérvaz, 2009).

Os filósofos hedonistas como Aristipo definiram a felicidade como a soma de momentos agradáveis, pelo que procurar a felicidade consistia na satisfação imediata dos desejos e na busca do prazer. Epicuro e os seus seguidores foram mais cautelosos nesta abordagem, defendendo prudência nessa procura. Por sua vez, os estóicos posicionaram a felicidade, não na busca do prazer imediato, mas no evitamento do sofrimento.

Vai ser no século XVIII que os filósofos utilitaristas como John Stuart Mill ou Jeremy Bentham propõem que a felicidade - como uma avaliação global da vida - sobrevenha de um equilíbrio entre a maximização das coisas boas e a minimização das más. Tal significa que se será feliz quando se conseguir ter uma vida cheia de afectos positivos e de satisfação, e com muito poucos acontecimentos ou experiências negativas, dolorosas e insatisfatórias (Hérvaz, 2009; Ryan & Deci, 2001).

Já há décadas que Watson dizia (1930, p. 79) que “não existe empresa humana que possa presumir ter tantos seguidores como a da busca da felicidade e da satisfação com a vida. Até a ética mais elevada se pode justificar pela sua contribuição à felicidade humana...Por isso, é extraordinário, e quase incrível, que se tenham feito tão poucas tentativas para aplicar as técnicas de investigação psicológica para compreender a natureza da felicidade”.

Talvez o facto do conceito de felicidade ser polissémico e tão aberto tenha feito com que se torne difícil e imponha exigências como alvo da investigação científica

(Vázquez, 2009). Conceitos mais precisos como bem-estar psicológico ou bem-estar subjectivo têm vindo a utilizar-se na ciência psicológica, se bem que nos últimos anos uma maior abertura a estes temas tenha desembocado na aceitação – ainda que não generalizada – da palavra felicidade pela comunidade científica. Ao estudar o bem-estar, tem-se tradicionalmente encaminhado a investigação empírica para os seus componentes possíveis, como as emoções ou a satisfação generalizada com a vida.

Estes factores – de estigmatização do conceito e de dificuldade na sua operacionalização – foram possivelmente influentes no facto de só recentemente, na segunda década do século XX, ter surgido o interesse por medir a felicidade e a satisfação com a vida, e só em meados do século passado emergja um interesse pujante sobre o tema (Seligman, 1998).

Seligman (2003), por seu lado, identifica um tríptico para atingir a felicidade na vida: a vida prazenteira, onde as emoções positivas, o prazer e a gratificação estão presentes; a vida envolvida, em que a dedicação determinada a projectos e a concretização e aplicação das virtudes pessoais surge como relevante; e a vida com propósito, que engloba uma vida com um sentido maior e transcendente. Mais recentemente, Seligman (2009) introduziu mais um elemento nesta trilogia, já que tem vindo a considerar que as relações positivas são igualmente fundamentais para vidas felizes.

O estudo científico do bem-estar surgiu como uma tentativa de compreensão do que é uma vida que valha a pena – caracterizada como tendo saúde, vitalidade, felicidade, criatividade, realização e preenchimento (Huppert, Baylis & Keverne, 2005). O entendimento de quais as relações sociais que a enformam, e as instituições que a promovem, é um elemento importante desta equação.

Pela sua própria complexidade e natureza, o estudo do bem-estar requer uma abordagem integrada, sistêmica, abrangente.

As questões da abordagem ao bem-estar começam logo no próprio conceito. A relação entre os conceitos de bem-estar e felicidade é logo, à partida, complexa.

O bem-estar psicológico e a felicidade têm surgido como conceitos próximos, por vezes sobreponíveis, outras vezes diferenciados. De acordo com Ed Diener (2009) - que alguns consideram ser, em detrimento de Martin Seligman, o iniciador do movimento da psicologia positiva com os seus estudos sobre Bem-Estar Subjectivo (BES) começados há 25 anos atrás (Eid & Larsen, 2008) - o conceito de BES foi por ele cunhado (após anos antes ter sido desmotivado por um professor seu, que lhe disse que a felicidade era impossível de estudar e de medir). Sem perder este horizonte, e ao pretender fazer o estudo rigoroso e sério da felicidade, Ed opta nos anos 80 pelo conceito de bem-estar subjectivo para emprestar um cunho de legitimidade científica a um mundo académico céptico. Assim, correspondeu a uma necessidade de introduzir o estudo da felicidade nas publicações científicas, perante a não-aceitação da palavra felicidade nas narrativas da ciência psicológica e da comunidade académica. Em 1984 Ed Diener escrevia assim o primeiro artigo científico sobre “bem-estar subjectivo”. A partir desse momento, o número de publicações nesta área duplicou em cada ano. À medida que a palavra felicidade foi sendo aceite, e o domínio se aprofundou, surgiram dúvidas e discussões conceptuais sobre a sua definição e os seus componentes, e a sua coincidência ou diferenciação com a palavra felicidade, entretanto já presente na linguagem científica da psicologia.

No caso do presente estudo, optámos por considerar que há coincidência nos dois conceitos, e escolhemos a palavra felicidade como bandeira do estudo sobretudo porque, sendo um trabalho de investigação junto de comunidades infelizmente

marginalizadas do circuito cultural, social, económico, inquirir sobre bem-estar poderia não ser compreensível. A palavra felicidade, pelo contrário, está presente nos nossos vocabulários comuns e quotidianos, permitindo um diálogo com as populações de pobreza estudadas que seria difícil caso a escolha de vocabulário fosse outra.

É comum – bem mais comum do que raro – que nas publicações actuais sobre bem-estar as duas palavras surjam como sinónimas. Vejam-se a propósito livros relevantes no domínio, como os recentes de Larsen e Eid (2008); Diener e Biswas-Diener (2008); Huppert, Baylis e Keverne (2005), onde os títulos e os conteúdos usam, alternada e indiscriminadamente, ambos os conceitos. Biswas-Diener, na sua publicação de 2008, posiciona-se explicitamente nesta posição de os considerar indiscriminadamente.

No conceito de bem-estar psicológico, assim anterior na ciência psicológica ao uso da palavra felicidade, confluem inúmeros outros conceitos, que se justapõem e se interligam. O leque abrange componentes associados a aspectos afectivos e avaliativos, e conceitos tão vastos como estados transitórios (por exemplo, a satisfação do riso associado a uma boa anedota) até aspectos mais valorativos e abstractos, e mais associados com o sentido da própria vida (Vázquez, 2009).

Este autor desenvolveu um glossário para auxiliar na operacionalização dos conceitos envolvidos. Em seguida apresentamos uma adaptação desse glossário (Vázquez, op. cit. p. 18-19, com base em Diener, 2006; Fredrickson, 2006).

*Felicidade:* conceito geral, muito extenso e cientificamente ambíguo. Substituído por bem-estar psicológico ou outros mais precisos, que muitas vezes se integram no âmbito mais amplo da felicidade.

*Bem-estar psicológico ou subjectivo:* conceito geral que inclui simultaneamente elementos reflexivos e valorativos, como juízos globais ou parcelares de satisfação com

a vida), e reacções e estados emocionais (como tristeza ou alegria) vividos no decurso da nossa vida.

*Satisfação com a vida:* trata-se de um juízo cognitivo e avaliativo relativo à forma como consideramos a nossa vida na totalidade. Pode dirigir-se a um ponto específico do ciclo de vida ou a uma perspectiva temporal que abarca toda a vida. Frequentemente é este o indicador utilizado nos estudos transculturais e que pretendem estudar a “satisfação vital” entre países.

*Áreas de satisfação:* A par da satisfação com a vida podem usar-se outras medidas concretas e particulares relativas a domínios específicos, como a saúde, o lazer, o trabalho, a família. O pressuposto é o de que não terá que haver coincidência valorativa entre estas várias áreas.

*Qualidade de vida:* Um termo mais próximo da Economia e da Medicina, que faz referencia ao grau em que uma pessoa considera a sua vida como desejável ou não. (Frey, 2008). Habitualmente emprega-se em estudos que fazem referência a condições externas (habitação, rendimento económico, acesso a infra-estruturas da comunidade, saúde...). No entanto, as medidas modernas de qualidade de vida também incluem aspectos psicológicos (percepção das condições de vida, satisfação com a vida...).

Alguns autores defendem, ainda assim, que falando de forma geral, as auto-avaliações de felicidade (centradas nos aspectos hedónicos) tendem a reflectir expressões emocionais ou de humor de vida curta e dependentes do contexto, enquanto que as associadas à satisfação com a vida (componente cognitiva do bem-estar) tendem a medir avaliações pessoais mais a longo prazo e mais estáveis, ainda que ambas impliquem resultados consistentes (Helliwell & Putnam, 2006). Nas últimas décadas a investigação neste domínio trouxe modelos descritivos e explicativos do bem-estar que

merecem atenção. De acordo com Diener e colaboradores (Diener, Oishi & Lucas, 2003), os componentes do bem-estar são:

1. O afecto (positivo e negativo)
2. A satisfação global com a vida
3. A satisfação específica em domínios ou áreas concretas.

A primeira alínea pressupõe que ambos estes componentes do aspecto hedónico do bem-estar trazem contribuições independentes para o mesmo, sendo frequente avaliar-se o rácio de afecto positivo em relação com o afecto negativo (Diener, 2009a). O que parece ser o melhor preditor do bem-estar subjectivo geral ao longo da vida de uma pessoa é a frequência dos afectos positivos comparados com os negativos, mais do que a sua identidade.

Por sua vez, as alíneas b) e c) correspondem ao outro componente relevante da estrutura do bem-estar subjectivo, o componente cognitivo, que, a par do componente hedónico, inclui um julgamento sobre a satisfação com a vida na sua totalidade (Eid & Larsen, 2008).

O bem-estar é mais do que experienciar emoções positivas transitórias, já que se caracteriza por ser uma condição positiva e sustentável que permite e estimula o crescimento e florescimento. Inclui também, de acordo com alguns autores, a resiliência, dada a inevitabilidade de experiências traumáticas e a possibilidade humana de lhes fazer frente elevando-se e superando-se (Huppert, Baylis & Keverne, 2005). Aquilo a que Marujo e Neto (no prelo) chamam experiências de Supervivência.

A partir deste momento da tese, usaremos a palavra felicidade, e estudaremos a sua presença na história e as suas implicações sociais.

**Felicidade e emoções positivas.** No ano 2000, Averill e More listavam, no *Handbook of Emotions*, um conjunto de questões por eles consideradas como as mais importantes colocadas ao longo dos séculos sobre a felicidade. São elas:

1. Será a felicidade um estado de activação, ou de calma e serenidade?
2. Será a felicidade um estado objectivo ou uma mera percepção subjectiva?
3. Será a felicidade um fim em si mesma, ou uma característica do comportamento encaminhado para outros fins? Ou seja, as pessoas fazem coisas para serem felizes, ou são felizes porque fazem coisas?
4. Será a felicidade um somatório de prazeres momentâneos, ou os prazeres só contribuem para a felicidade quando estão organizados em redor de um projecto superior?
5. Estará a felicidade, necessariamente, baseada em valores? Será possível falar d e felicidade sem ter em conta os nossos ideais?
6. Será a felicidade serenidade ou pode envolver conflito e luta?
7. Haverá padrões universais de felicidade, ou são relativos para cada pessoa e situação?

Segundo Fernández-Dols e Carrera (2009) nesta inquirição está subjacente um tópico central: o da complexa relação entre emoção e felicidade. Nas questões identificam-se temas como a consideração da felicidade como uma emoção básica, activada de determinadas formas e tendo impactos objectiváveis, ampliando e construindo os nossos recursos psicológicos, físicos e sociais. Neste primeiro olhar relembremos, com base em Fredrickson (1998, 2001, 2006, 2009; Fredrickson & Branigan, 2005), que as emoções positivas nos tornam mais competentes e que essa maior competência aumenta a nossa felicidade.

De acordo com os mesmos autores outros olhares defendem, por outro lado, que não precisamos de justificar a aparente falta de funcionalidade das emoções positivas nas nossas vidas, sendo a felicidade basicamente subjectiva e indeterminada nas suas características básicas. Aqui, as emoções positivas como o prazer surgem como secundárias à própria busca de sentido e de defesa de ideais, e ser feliz aparece como sinónimo de compreender as emoções experimentadas, da capacidade de descrever a nós mesmos a nossa vida, e de nos responsabilizarmos pelas metas da nossa existência. Assim, distintas formas emocionais correspondem a distintas formas de felicidade (op cit. p. 70).

Os diferentes posicionamentos teóricos – quer sobre as emoções positivas, quer sobre a felicidade – tornam dificilmente inteligível esta relação, considerada mesmo dilemática. Fernández-Dols e Carrera (2009) propõem um modelo esquemático descritivo que integra (a) a visão naturalista, em que a felicidade surge como satisfação, e portanto mais associada a modelos emocionais biológicos e predeterminados, naturais, e portanto suportada nas teorias das emoções básicas e felizes; (b) a visão ética, entendendo a felicidade como virtude ou excelência, esta mais próxima dos modelos teóricos emocionais construcionistas e das emoções felizes “virtuosas”, que implicam o esforço do indivíduo em conseguir atingir essa excelência; e (c) possíveis modelos intermédios a desenvolver, a pensar, a descobrir. No primeiro entendimento, o da visão naturalista, estão presentes emoções como calma, harmonia, a visão da felicidade como um fim em si mesmo, o somatório de estados positivos, e uma perspectiva universal, amoral e objectiva. No segundo, relativo à visão ética, elencam-se a perspectiva de actividade, conflito e luta, de felicidade como instrumento para fins superiores e por eles mobilizada. Aqui também se inclui a perspectiva moral, idiossincrática e subjectiva da felicidade, associada essencialmente a valores individuais e colectivos.

As questões culturais e linguísticas associadas à felicidade são igualmente dignas de nota. Se em Espanha – e provavelmente também em Portugal – a palavra que mais facilmente nos vem à cabeça quando nos pedem para referir uma emoção é a alegria, já na língua inglesa a que surge é *happiness* (felicidade) e não *joy* (alegria), estando esta última no 5º lugar da lista das mais referidas (Fernández-Dols & Carrera, 2009). Usar com frequência a palavra felicidade, no comum do quotidiano, pode ter, de acordo com estes autores, desqualificado e trivializado a palavra e, com isso, a experiência – o correspondente ao habitual “estar bem”, “estar alegre” ou “estar contente” na expressão de espanhóis e – acrescentamos nós, pelas parecenças - portugueses. Há quem entenda que foi com a descoberta da transcendência no conteúdo da palavra que proliferaram os estudos sobre felicidade (op. cit.).

É significativo o facto de haver actualmente publicações científicas específicas sobre felicidade e a necessidade de, dentro da psicologia, organizar as áreas, como o fazem tentativamente Fernández-Dols e Carrera, (2009, p. 68), integrando (1) estudos em bem-estar subjectivo e objectivo (e.g. Diener, & Diener, 2009); (2) de psicologia clínica positiva, preventiva e normativa (e.g. Seligman, 2003) e (3) de factores cognitivos e motivacionais subjacentes ao conceito (e.g. Csikszentmihalyi, 1996). Também na economia, e no seu braço da economia comportamental, a felicidade passou a surgir como uma questão central (e.g. Layard, 2005; New Economics Foundation, 2009).

Será que temos todos, e devemos ter, o direito à felicidade? E será a felicidade também um dever? E quando é que a felicidade pode ser arriscada, nomeadamente como imposição de engenharia social?

**Factores de felicidade.** Segundo Alfred Pritz (2009), os factores mais presentes e influentes na felicidade são o envolvimento familiar, a capacidade de desenvolver interesses, o grau de liberdade, a capacidade de concretizar metas e a compaixão.

Num recente livro sobre felicidade, Diener e Biswas-Diener (2008, 2009) defendem a ideia de “riqueza psicológica”, definida como a experiência de bem-estar e elevada qualidade de vida. Mais do que um mero sentimento de alegria, e mais do que a ausência de patologia, como depressão ou ansiedade, é descrita como a experiência de que a nossa vida é excelente. Tal significa viver uma vida recompensadora, envolvida, com sentido e agradável.

Este conceito de riqueza psicológica inclui a satisfação com a vida, uma vida espiritual e com propósito, a experiência de emoções e atitude positivas, relações sociais afectuosas, envolvimento profissional e em actividades, objectivos de vida e valores importantes a atingir, saúde física e mental, e subsistência material para suprir as necessidades (op. cit., p. 6).

Defendem, em consonância, que não há necessidade de ser materialmente rico para ter riqueza psicológica, sendo que ter apenas uma quantia moderada de dinheiro é o suficiente se se amar a vida e se experimentar a vida como maravilhosa.

As pessoas com riqueza financeira têm indicadores visíveis, em termos de símbolos de estatuto e de bens de luxo. Coloca-se a questão de quais os sinais que indiciam uma pessoa com riqueza psicológica. E pode ser qualquer pessoa (velha ou nova, mulher ou homem, baixo ou alto...), ainda que muito provavelmente não viverá em situação de pobreza, e terá um círculo de familiares e amigos. Mais profundamente, são pessoas que têm capacidade de ver o que há de melhor no mundo, mas que não são irrealistas. Tendem a estar envolvidas em actividades que consideram importantes e

significativas, e concretizam actividades em que põem em acção os seus talentos e virtudes.

O tipo de emoções que experienciam não são apenas alegria e prazer transitórios, mas emoções como o amor, a gratidão, a generosidade e a dedicação. Estão profundamente determinados em concretizar os valores em que acreditam, evitam ser negativos ou sentir-se vítimas e estão realmente envolvidos com actividades e relações significativas (Diener & Biswas-Diener, op. cit.)

Tal significa, de acordo com a investigação de Diener, não há apenas um determinante para a felicidade ou o bem-estar subjectivo (Diener & Lucas, 2000; Diener & Seligman, 2002; 2009). Sabemos que algumas condições parecem ser necessárias para um nível de bem-estar elevado - saúde mental, relações sociais positivas – mas por si só não são suficientes para causar felicidade. Associadas a ela, ou necessárias para a atingir, parecem estar factores de personalidade como extroversão ou baixo neuroticismo (Diener & Biswas-Diener, 2002; Eid & Larsen, 2008). A par, a qualidade da sociabilidade – os mais felizes de um estudo de Diener & Seligman (2002, 2009) eram altamente sociais, com relações românticas fortes e outras relações sociais próximas. Não tinham vivido significativamente mais acontecimentos objectivos positivos na vida, nem faziam mais exercício físico ou participavam mais em práticas religiosas. Não evidenciavam uma emocionalidade positiva excessivamente intensa mas descreviam-se como experimentando emoções positivas a maior parte do tempo, relatando também ocasionais emoções negativas. Assim, o seu reportório emocional era responsivo às experiências de vida (Diener, Lucas & Scollon, 2006). Alguma porção do bem-estar psicológico é também atribuível a determinantes genéticos, explicando alguma variabilidade (há quem refira 50% de influência, como podemos ver em

Lyubomirsky, 2008). No entanto, os efeitos das experiências de vida são especialmente marcantes, evidenciados mesmo nos efeitos do ambiente familiar (Eid & Larsen, 2008).

Os resultados sobre o bem-estar das nações também têm evidenciado o impacto dos contextos sociais latos, parecendo pouco provável que as diferenças encontradas sejam devidas à genética, e mais provável que o sejam ao ambiente (Inglehart & Klingemann, 2000).

Desenvolvemos agora aqui a perspectiva de uma das investigadoras actuais mais salientes no domínio, Sonja Lyubomirsky (2008), que identifica os “três mitos da felicidade”, assim denominados por não parecem confirmar-se nos dados empíricos actuais. São eles: (1) a felicidade pode ser encontrada; (2) a felicidade está nas circunstâncias de vida; e (3) ou se tem ou não se tem felicidade – e que, sobre isso, nada há a fazer.

Relativamente ao primeiro mito, a ideia de que a felicidade é algo que se busca e que se encontra tem sido descartada, de acordo com a autora, por perspectivas que a contrapõem, e apontam menos para uma visão de recipiente da felicidade e mais para uma visão de construção pessoal. A visão construtivista da felicidade, entendendo-a como processo que se desenvolve e de constrói e educa, é confirmada por outros dos autores relevantes no domínio (Diener & Biswas-Diener, 2008; Seligman, 2002b). Assim, mais do que uma visão passiva, onde quando muito se espera “tropeçar” no que eventualmente nos fará feliz, estamos perante uma perspectiva que defende o investimento pessoal activo na potenciação do que pode facilitar as experiências da felicidade.

Relativamente ao mito nº 2, posicionando-se na visão de que são as circunstâncias de vida que determinam a felicidade, sabemos já que sobrevaloriza esse papel, pois o que acontece às pessoas (onde nascem ou vivem, se têm ou não emprego,

se têm ou não emprego, se são ou não casadas, etc.) parece apenas, de acordo com os estudos da mesma autora, e outros que o confirmam (Diener & Seligman, 2002) ter uma influência relativamente pequena, quando comparamos com factores genéticos (50% de influência) e com a escolha pessoal de como lidar com essas circunstâncias (que parecem contribuir com 40%). Os dez por cento restantes são os atribuíveis àquilo que acontece na vida das pessoas, desmentindo assim o mito de que as coisas externas são as mais influentes. Assim, ter a casa com jardim, o esposo perfeito, um emprego diferente ou mais um filho parece influenciar muito pouco, na prática e quando acontecem, os níveis de felicidade das pessoas, em especial comparativamente com quanto as pessoas consideravam que ia de facto influenciar o seu bem-estar. O que acontece é que, após terem atingido essas metas, as pessoas tendem a voltar ao seu ponto de base – o nível de felicidade em que se encontravam antes do filho desejado, ou da casa sonhada, num movimento de adaptação (Lyubomirsky, 2008). O que acontece é o chamado “*hedonic trademill*” (Diener, 2009a e b; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Quanto ao mito nº 3, ter-se ou não felicidade, isto é, ela ser genética e, portanto, nada se poder fazer acerca disso, não tem, segundo a mesma autora, evidenciado confirmação. O que foi dito para o mito nº 1 justifica também a não confirmação empírica deste mito: se se pode desenvolver, potenciar, otimizar, então, isso significa que não estamos perante algo geneticamente pré-definido e inalterável.

A felicidade é um meta-construto, já que tê-la aumenta a probabilidade de se ter outros recursos, como optimismo, estima pessoal ou energia, aumentando assim as probabilidades de sucesso; se se é mais feliz tem-se mais hipóteses de ter amigos, de casar, de ter um sistema imunitário mais robustecido, de ser mais generoso e filantrópico, de ganhar ordenados mais elevados, de adoecer menos, de viver mais anos, de ser gostado pelos outros e de gostar mais dos outros (Lyubomirsky, op. cit.).

**Riqueza material e felicidade.** A classe social é um factor poderoso para o bem-estar físico, mental e social (Lott & Bullock, 2007). Historicamente, a questão “será que o dinheiro compra a felicidade?” interessou a humanidade e a imaginação colectiva, parecendo relevante do ponto de vista universal (Biswas-Diener, 2008). No actual horizonte do capitalismo e do consumo desenfreado, adquirir riquezas instrumentais tem a aceitação e a desejabilidade social da maioria da população. O efeito desse materialismo e consumo, e de vidas ricas materialmente, merece reflexão e estudo, da mesma forma que merece profundidade a questão da ligação entre vidas simples, apenas recheadas do alimento físico da vida, e de bem-estar subjectivo.

Na área da psicologia, há cerca de meio século que estas questões se colocam. O interesse veio na senda do estudo dos correlatos da felicidade e, como nos diz Biswas-Diener (2008), foi trabalhado pela economia (e.g. Sen, 1999), pela sociologia (e.g. Veenhoven, 1991), e pela psicologia (e.g. Ryff & Singer, 2000, 2002). Tem sido precisamente a área do bem-estar subjectivo que mais se tem interessado por perceber as ligações com a materialidade das nossas riquezas (Biswas-Diener, 2008; Diener & Biswas-Diener, 2002). A resposta à questão da ligação dinheiro-felicidade é assim bem mais complexa do que o simples “sim” ou “não”. O dinheiro compra muitas coisas boas, desde educação a bens materiais, tempo livre de qualidade, acesso à saúde, ou aspectos não tangíveis, como poder e estatuto social. Mas o dinheiro não chega. Como vimos, do ponto de vista da riqueza psicológica, há mais do que o dinheiro nesta equação. Não só as pessoas com mais dinheiro poderão acabar por sacrificar aspectos não materiais para conseguir dinheiro, desde atitudes de vida, a relações ou à saúde.

Nunca houve tantos ricos na história como na contemporaneidade, já que a riqueza se tornou mais acessível. Existem 8 milhões de ricos, só nos Estados Unidos da América. Tal não impede que a pobreza seja, como veremos num capítulo seguinte, um

problema gravíssimo no mundo, e que a diferença entre pobres e ricos tenha vindo a aumentar nos países desenvolvidos.

Num estudo realizado por Ed Diener em meados dos anos 80, junto de uma amostra de cerca de 50 dos americanos mais ricos, estes consideravam-se apenas um pouco mais satisfeitos com a sua vida do que um grupo de controlo das mesmas regiões e com condições materiais menos satisfatórias. O surpreendente do estudo foi que não identificavam os seus incríveis bens materiais como os factores relevantes do seu bem-estar, mas sim as relações familiares estreitas e positivas, o facto de poderem ter comportamentos de solidariedade, e o sentido de realização pessoal associado ao atingir dos objectivos e ao trabalho realizado.

A satisfação com a vida aumenta com o dinheiro. Isso parece ser um dos dados de um estudo recente (Lucas & Schimmack, 2009), que não confirma estudos anteriores. Em investigações realizadas até agora, os dados indicavam que a partir do momento em que a pessoa atinge um ordenado de classe média, o dinheiro ganho a partir desse ponto não trazia felicidade adicional (Diener, 2009a, e b). Assim, esta investigação, feita com uma larga amostra da população alemã, e recolhida ao longo de anos, indicia que quem ganha 60.000 dólares por ano se sente menos satisfeito do que os que ganham 80.000, e estes menos do que os que ganham 200.000.

Os próximos anos irão seguramente aprofundar estes dados, e ajudar a perceber algumas destas contradições nos resultados. Quanto à felicidade das nações, podemos concluir que todas as sociedades com maior satisfação com a vida são ricas, como a Dinamarca, a Suécia ou a Irlanda. Da mesma forma, os países infelizes tendem a ser os mais pobres, como acontece com a Serra Leoa ou o Zimbábwe.

A riqueza ou pobreza das nações surge como um dos preditores mais fortes em relação à felicidade (Diener & Biswas-Diener, 2008; Gallup World Poll).

Os resultados da investigação internacional neste domínio, envolvendo grandes amostras, grupos com representatividade nacional e muitos países, apontam para que parece haver uma correlação significativa, se bem que modesta, entre a felicidade e o rendimento económico (Diener, 2009b; Diener & Biswas-Diener, 2002; Oishi, Diener & Lucas, 2009). Há uma relação curvilínea entre este e a felicidade, evidenciando que a força dessa relação diminui com o aumento do rendimento (Inglehart, 1997). Considerando o rendimento económico uma forma de avaliar a riqueza material, há assim indicadores de que esta contribui para a satisfação com a vida, mas não parece ser o factor mais relevante no atingir da felicidade (Biswas-Diener, 2008).

Quais as possíveis razões para estes dados? Se o bem-estar subjectivo inclui elementos hedónicos, através das experiências emocionais, como alegria ou deleite, o acesso a áreas materiais da vida que os propiciam (habitação ou comida de alta qualidade, tempos de lazer e recreativos prazerosos...) podem contribuir para o aumento dos níveis de felicidade. Da mesma forma, o componente cognitivo do bem-estar - a satisfação com vida - parece ser aumentada com o sentido de autonomia, realização, propósito, e caminho em direcção às metas pessoais importantes estabelecidas pela pessoa, metas essas que a disponibilidade material facilita e permite (Diener, 1984). Por outro lado, a afluência material está associada nalguns estudos com alguns desaires psicológicos, como sentimentos de ansiedade e taxas de divórcio mais elevadas (Schor, 1999, cit in Biswas-Diener, 2008). A escolha pelo materialismo, presente no aumento da riqueza económica, ao nível nacional e individual, por tornar-se tóxico – quer para a pessoa, quer para a comunidade e o planeta (Kasser, 2004, cit in Biswas-Diener, 2008).

Um paradoxo da literatura sobre felicidade é que, ainda que os mais ricos sejam significativamente mais felizes que os mais pobres, dentro de um país e num dado momento, os níveis de felicidade médios mudam muito pouco quando os rendimentos

económicos sobem ao longo do tempo (Frank, 2004). Easterlin (1974) hipotizou que a razão subjacente é a de que a felicidade possa depender de rendimento relativo, mas não absoluto, mas a explicação de Frank (op cit.) é a de que os ganhos na felicidade que seria esperado acontecerem na sequência do aumento do rendimento absoluto não se materializam porque causa das mudanças sistemáticas na forma como as pessoas os usam. Alguns cientistas sociais defendem que, pelo menos para as pessoas dos países mais ricos, nenhum propósito é conseguido com maior aumento de riqueza (Townsend, 1979, in Frank, 2004). Quando muito, seriam aumentadas as escolhas, mas isso parece não ter efeito medível na satisfação global com a vida. Talvez que o aumento dessa riqueza não esteja a ser investida nas escolhas certas, e estejamos a colocar o dinheiro – sendo que estamos a colocá-lo em escolhas de consumo “conspícuo” (como casas maiores e carros mais rápidos) em vez de a colocarmos em consumo “inconspícuo” (liberdade para evitar as filas de transito, tempo para estar com família e amigos, tempo para férias...) (Frank, 2006).

Para os mais pobres, o dinheiro pode comprar a felicidade, mas para os mais bem instalados na vida, mais dinheiro não significa necessariamente mais felicidade (Helliwell & Putman, 2006).

De acordo com a teoria da pirâmide de Abraham Maslow (1954), as necessidades físicas básicas, como ter abrigo/habitação e acesso a comida com valor nutricional, deverão ser satisfeitas antes da realização psicológica estável ser atingida. Questionarmos sobre quão básicas são as necessidades básicas ajuda-nos a caminhar dentro deste labirinto teórico. A hipótese de Maslow era a de que seria difícil atingir metas mais elevadas do ponto de vista social e psicológico – como a apreciação da beleza, o sentido da vida, a generosidade – se a luta diária era a da fome, ou a da

resposta a ameaças à segurança física, como as que advêm de habitações perigosas ou riscos que põem em risco a saúde.

Grupos sociais a viverem uma vida simples e primitiva, não deixam de evidenciar estruturas sociais sofisticadas, produções de arte, rituais e ligações relacionais fortes.

A felicidade parece ser um fenómeno passível de ser medido (Kahneman, 1999, Frank, 2006). Se se está feliz, é mais provável que se iniciem contactos sociais com amigos, que se responda positivamente quando outros pedem ajuda, e é menos provável que se sofra de doenças psicossomáticas (digestivas, ligadas ao stress, dores de cabeça, cardio-vasculares...), que se falte ao trabalho, ou se envolva em conflitos laborais. Ainda, é menos provável que se façam tentativas de suicídio, sinal comportamental mais claro de infelicidade (Frank, 2004). As pessoas que têm mais amigos íntimos tendem a viver significativamente mais felizes e a viver mais anos (Meyers, 1999).

Grandes estudos internacionais têm mostrado que as pessoas que vivem em países com baixo produto interno bruto evidenciam, em média, indicadores mais baixos de felicidade que os países mais ricos, após o controlo do poder de compra e do custo de vida (Diener & Biswas-Diener, 2002; 2008).

Ed Diener e Biswas-Diener (2008) realizaram, no ano 2000, uma investigação com uma amostra dos cidadãos mais pobres do planeta. Os resultados evidenciaram que eles se descreviam, simultaneamente, como ligeiramente positivos e ligeiramente negativos, nas escalas de satisfação com a vida. Assim, estes resultados não correspondem à ideia patética de “pobrete, mas alegrete”, mas também contradizem a noção de que os que nada têm materialmente de seu só podem viver uma vida de escuridão e infelicidade. Assim, sabemos que, “globalmente, ser extremamente pobre tem naturalmente uma influência nos níveis de felicidade, mas que algumas pessoas

pobres estão de alguma forma satisfeitas com as suas vidas, apesar de tudo, e que tendem a não estar deprimidas” (Diener & Biswas-Diener, op. cit., p. 99). É indubitavelmente melhor ser rico do que ser pobre, mas a equação não se esvazia aí. Como se pode explicar que algumas pessoas ricas sejam infelizes e outras pobres felizes?

Uma das explicações é a de que as influências sobre a felicidade são muitas, e que vão para além dos aspectos económicos. Aqui se incluem, entre outros, as relações sociais de apoio e os genes. Pode-se portanto ter pouco dinheiro, mas ter na vida outros elementos considerados pelas pessoas como relevantes para o seu bem-estar, dentro daquilo a que Diener e Biswas-Diener chamam “Riqueza Psicológica” (2008). Da mesma forma, há factores nas concepções e avaliações de vida dos economicamente afortunados que anulam o poder eventualmente positivo do dinheiro.

**Intervir na felicidade.** Uma das discussões activas dentro da psicologia é a que incorpora a dicotomia entre ciência aplicada e ciência básica. A distinção alberga um valor identitário: o do psicólogo como um profissional que quer mudar o mundo, ou um especialista no seu entendimento; portanto, a posição de um espectador, por detrás da câmara, ou a de alguém que quer implicar-se (Marujo & Neto, no prelo). A ciência psicológica posiciona-nos nesta encruzilhada de decidir o papel que queremos tomar no mundo.

Independentemente de se considerar que estamos perante um ressurgimento renovado de temas já estudados por alguns autores como Maslow ou Rogers no início do século passado, ou do aprofundamento de temáticas “virtuosas” como a criatividade, a resiliência, a cooperação (Fernández-Ballesteros, 2002, cit in Vázquez, 2009), o interesse crescente no actual movimento da psicologia positiva foi-se tornando evidente, sobretudo no interesse que despertou em académicos e em profissionais, dadas as

potencialidades diversificadas em termos de aplicação (Delle Fave, Bassi & Massimi, 2009). Os estudos básicos e aplicados trouxeram dados que foram ultrapassando o ceticismo inicial – ainda muito presente em Portugal no mundo académico – e a atenção foi crescendo ao conhecimento sobre forças e virtudes humanas, recursos, potencialidades e excelências. A aplicação a âmbitos e contextos de vida como a felicidade das nações, a felicidade e fluir em contexto profissional e escolar, ou a felicidade e vitalidade nos seniores, entre muitos outros, converteu este domínio num espaço preferencial para pensar as formas de desenvolvimento psicológico óptimo e para desenhar cada vez mais intervenções eficazes (Fave, Bassi & Massimi, op cit.).

A Segunda Guerra Mundial foi muito influente na hierarquização de áreas de estudo e intervenção psicológica. Se por um lado acabou deixando de lado um desígnio anterior de indagar formas de otimizar o potencial humano, por outro levou a que alguns países decidissem investir em políticas favorecedoras do bem-estar dos seus cidadãos (Vázquez, 2009). Começa então nos países nórdicos - influência que se alargará ao sul da Europa – o conceito e prática de estado de bem-estar (welfare state), consubstanciando uma preocupação política para tentar encontrar o maior bem-estar possível para o maior número de cidadãos. Uma influência concomitante aconteceu por via da medicina, que desde a década de 1980 tinha como meta, não apenas reduzir a doença, mas aumentar a qualidade de vida da população, como bem atestam documentos-guia da Organização Mundial de Saúde. Aumentar a longevidade (e a sobrevivência infantil) passou a ser também equacionado com viver anos de qualidade, já que não parece fazer sentido viver muito sem viver bem (Veenhoven, 2006).

Na área de outras ciências sociais e humanas, como a sociologia, os anos setenta viram surgir também um interesse especial em questionamentos e sondagens que

avaliassem o bem-estar colectivo, e a preocupação e ganho em ter essa outra visão da sociedade.

Na convergência destes factores, os âmbitos de aplicação para tentar promover o bem-estar – clínicos, educativos, empresariais, comunitários, económicos, políticos, etc. – são hoje inúmeros, fazendo com que finalmente haja esforços estruturados e validados para intensificar o melhor da experiência individual e colectiva.

Promover o bem-estar subjectivo é, segundo Diener e Lucas (2000), aumentar as emoções positivas, diminuir o humor negativo e aumentar a satisfação com a vida. Tal pode significar a potenciação de mecanismos auto-regulatórios, para aprender a controlar o humor e a experiência emocional.

Alguns académicos críticos da psicologia positiva têm-se insurgido com o facto de estarmos a confundir descrição com prescrição. Segundo eles, corremos o risco de passar de “aquilo que é” para “aquilo que deve ser” (Baptista, 2009). Com a atenção devida aos riscos inerentes, e à possível imposição de modelos de felicidade e consequente falta de liberdade, acreditamos que esta orientação para a aplicação dos conhecimentos oriundos da área do bem-estar subjectivo e da felicidade não difere em muito de outras prescrições já presentes há décadas na psicologia, em especial na clínica (ideias irracionais a serem substituídas por racionais, ou treinos de assertividade e auto-afirmação para diminuir a passividade ou agressividade nas relações, por exemplo), Igualmente prescritivos, e definidores de formas de pensamento e conduta socialmente desejáveis e, portanto, normativamente pré-definidas.

A infelicidade não pode ser vista como uma patologia, a necessitar de tratamento, nem o sofrimento como algo desnecessário ou doentio, mas a felicidade pode ser vista como algo a potenciar e otimizar, sobretudo quando implica uma vida mais reflectida, mais envolvida e com mais sentido, sendo que as concepções de

felicidade de cada um, e a sua diversidade, devem sempre ser afirmadas e respeitadas, e a forma como chegar a ela reverenciadas. Trata-se de eliminar o sofrimento desnecessário, sem sentido, não de eliminar o sofrimento.

Ajudar a tornar conhecidas, conscientes e explícitas estas concepções pode ser um auxiliar importante no avanço para vidas mais satisfatórias, sobretudo quando a vida está recheada de limitações, dificuldades e áreas de ausência de controlo. Se tal aumentar as escolhas das pessoas, então estaremos a usar a ciência num bom caminho.

Como diz Seligman (2002b), a clássica linha de acção, tão reconhecidamente útil, da prevenção dos desajustamentos psicológicos, pode ser também entendida como uma réplica consequencial de uma ciência psicológica negativa. De acordo com este autor, prevenir foi quase sempre feito em função do horizonte mais longínquo do risco, do evitar da disfunção, do impedir a patologia. Inevitavelmente, a linha de marca era a da doença e da correcção das fraquezas humanas. Considera ainda o referido autor que os programas centrados na promoção tenderam a atender mais à construção sistemática das competências, mas mesmo assim a preocupação com a identificação de riscos foi sempre uma tendência mais forte do que a da optimização e potenciação das forças, talentos, resiliências.

### **Pobreza e exclusão social**

Passaram dez anos sobre o lançamento da “Estratégia de Lisboa”, destinada a dar um impulso decisivo na luta contra a pobreza na Europa até 2010. Estando esta tese a ser terminada exactamente na altura em que esses dez anos se comemoram, é de notar que a meta ambicionada não foi atingida. Os dados actuais da Rede Europeia de Luta Contra a Pobreza mostram que 17% da população de cidadãos da União Europeia está em risco de pobreza: um total 84 milhões de pessoas, das quais 19 milhões são menores de idade. Na EU, em 2003, 9,6% das crianças com idades compreendidas entre os 0-17

anos estavam a viver em agregados familiares com adultos desempregados (Ramos, 2005).

Em 2003, o risco de pobreza monetária pendia sob as vidas de 56 milhões de pessoas. A conclusão é, portanto, desanimadora: em termos objectivos e globais o risco de pobreza tem aumentado na Europa, ainda que tais cifras se refiram principalmente a países recentemente integrados na União Europeia.

Os níveis de desigualdade em Portugal são elevados, quando comparados com outros europeus e mundiais, e é elevada a incidência, intensidade e gravidade da pobreza monetária relativa; a par, somos um país com um fraco nível médio de rendimento no contexto da Europa e com uma distribuição de rendimentos extremamente assimétrica (Ferreira, 2005).

Os dados que temos são habitualmente resultantes de análises estáticas sobre desigualdade e pobreza, e é importante que atendamos, também a dinâmicas de mobilidade de rendimentos e fluxos de entradas e saídas (Ferreira, op. cit.). Como veremos nesta tese, muitas das famílias envolvidas no estudo têm uma relação prolongada com a pobreza e com a prestação pecuniária do RSI, e a questão da reprodução intergeracional e social da desigualdade, ou das formas de apoio criadoras de dependência ou de autonomização surgem como elementos importantes na reflexão em causa.

Adoptar uma perspectiva monetária na caracterização da pobreza não deve obstruir uma visão da desvantagem económica atendendo às suas dimensões de bem-estar social. Assim, pobreza deve integrar direitos sociais mínimos, incluindo o direito a um rendimento básico mínimo (Ferreira, 2005).

Urge por isso compreender, em toda a sua complexidade e dinâmicas, o fenómeno da pobreza monetária e das suas implicações negativas e positivas, para se

poder tirar ilações facilitadoras de políticas e acções de coesão e igualdade social, potenciadoras do eficaz combate à pobreza e exclusão no nosso país e dignificadoras das pessoas e comunidades.

### **Perspectivas sobre a escolha da pobreza como área de estudo científico**

A pobreza e a exclusão social são um fenómeno crónico, alargado e perseverante. Um espelho de uma sociedade injusta e extremada, e por isso talvez o nosso maior desafio social. A sua caracterização envolve dificuldades, pois tem vindo a surgir com diferentes significados, definições e formas, e abordada através de diversos domínios do conhecimento e instrumentos de compreensão. As causas da pobreza têm também variado nas suas apreciações, alternando entre o apontar de dedos à sociedade pela distribuição desigual e injusta dos bens, o culpar a má administração individual de rendimentos ou a desregulada gestão de filhos, ou a patologia mental e limitações cognitivas destas populações. As posições moralizantes e culpabilizadoras de quem vive em condições de pobreza têm surgido sobretudo no âmbito dos discursos políticos, mas estão muitas vezes enraizadas no discurso social vigente de senso comum. Quem recebe subsídios pecuniários como o RSI fica em posição de especial fragilidade para ser escrutinado pela opinião pública.

Enquanto investigadores, decidimos como a nossa vida profissional e escolhas de carreira se interceptam com as outras vidas humanas e com os projectos mais globais da sociedade. Neles cabe a reflexão sobre a forma como estamos – ou não – a contribuir para a justiça social. A selecção de temas e metodologias, e dos discursos e narrativas que representam para nós a realidade, podem transformar-se numa forma de “pedir desculpa” pelos direitos humanos violados, bem como uma maneira de transformar os discursos instituídos e que alimentam uma forma de ser e estar em sociedade. Acreditamos que a ciência escolhe pactuar ou, pelo contrário, não se intrometer ou

“corromper”, com as formas valorativas, sociais e culturais de ser e estar. Uma ciência neutra é, a nosso ver, uma abstracção e impossibilidade: há sempre emergência e presença de valores ao seleccionar um tema, uma metodologia de investigação, uma determinada bibliografia, uma abordagem teórico-metodológica (Gergen & Gergen, 2004; Marujo & Neto, no prelo). Ao escolher estudar, por exemplo, “personalidades borderline” ou, ao invés, eleger compreender as “virtudes humanas”, ou a vida que vale a pena ser vivida, estamos inevitavelmente a posicionar-nos num determinado domínio do conhecimento e da vida (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2005).

Como aumentar a sabedoria colectiva sobre o melhor das pessoas que vivem o pior? Como ter uma ciência que tome em mãos, não a voz habitual dos estudantes universitários (a amostragem populacional maioritária para recolha de dados em psicologia), e assim, não só enviesando a leitura possível da realidade, como trazendo para a ciência as vozes de uma minoria, a todos os níveis favorecida, generalizando a sua forma de pensar como a normativa? Será que não cabe à ciência psicológica pegar na causa dos pobres e oprimidos do mundo, na sua maioria mulheres, e daqueles que trabalham com eles e para eles? Acreditamos que a ciência pode manter as dinâmicas de poder ou lutar contra o *status quo* (Marujo & Neto, no prelo). A transformação do moral e socialmente errado não pode depender apenas da jurisprudência, da solidariedade, da generosidade – outros mecanismos sociais mais latos e poderosos, em que incluímos a abordagem científica, poderão intervir. Um académico, um investigador, é uma testemunha. O sofrimento de vidas marginais e violentadas pode ser exposto e reflectido por meio dos estudos empíricos. Abordar estas circunstâncias numa perspectiva positiva, de transformação e de esperança é, a nosso ver, uma forma útil de lá chegar. Emancipar os mais fragilizados e mobilizar o poder dos mais desfavorecidos - como

catalizadores de novas práticas, hierarquias e estruturas sociais - pode ser feito, também, pela ciência.

As discussões políticas e quotidianas que têm vindo a lume na comunicação social no nosso país sobre os beneficiários do Rendimento Social de Inserção tendem a culpar as vítimas. Defende-se frequentemente que os que vivem abaixo do limiar da pobreza são preguiçosos, exploradores dos trabalhadores, mentirosos, párias. Culpar quem vive nestas condições sub-humanas, e num mundo capitalista, de consumo, e de desigualdades sociais crescentes, apontando-os como provocadores imorais dessas suas próprias condições é um erro moral gravíssimo e devastador, que nada mais faz do que manter as condições sociais de poder vigentes.

Experiências como o microcrédito, intervindo de forma a mudar as relações de poder junto dos mais pobres dos mais pobres (invertendo o modelo económico tradicional de “*top down*” e de apoio humanitário vindo de instituições grandes e longínquas), e de elevar as pessoas e as famílias das circunstâncias mais frágeis, são inspiradoras para a ciência psicológica. De acordo com o recente livro “*Creating a World Without Poverty: Social Business and the Future of Capitalism*”, de Muhammad Yunus (2009), Prémio Nobel e professor de economia do Bangladesh, receptor de um prémio recente “United States Medal of Freedom”, e fundador do Grameen Bank (livro escrito em co-autoria com Weber), em quase 100% dos empréstimos há retorno do investimento - apesar dos juros que, se bem que mais baixos do que os habituais, são ainda assim elevados - num investimento financeiro, social e político que já envolveu mais de 6 mil milhões de dólares só no Bangladesh.

As virtudes e forças individuais que sobrevieram desta que foi, inicialmente, uma experiência entre o professor e os seus alunos, foram extraordinárias. Fez sobressair a responsabilidade – que era entendida como duvidosa pelos grandes bancos

que não consideravam os mais pobres fiáveis – e a descoberta das particularidades e forças das mulheres em todos os países onde o sistema tem sido aplicado: apesar de muitas delas nunca terem lidado com o dinheiro, usam-no de forma muito mais responsável do que os homens (“*men play, women pay*”), e tinham uma muito maior probabilidade de devolverem o empréstimo. Investiam muito mais na sua família - em educação, habitação e cuidados de saúde – enquanto os homens tendiam a usá-lo com eles mesmos. Emprestar dinheiro às mulheres cria um efeito de cascata que traz efeitos sociais e económicos a toda a família, e por consequência, a toda a comunidade (Yunus, & Weber, *The Fight Against Poverty*, 2001). 2009, in Halper, op. cit., p. 36). Assim, as mulheres passaram a ser aquelas a quem o empréstimo é dado, mesmo quando é o homem que o pretende, alterando em consequência as dinâmicas de poder, e trazendo efeitos secundários como a melhoria da sua auto-estima e sentido de eficácia pessoal.

No referido livro os autores dizem:

“Na sua procura de crescimento, os decisores políticos estão a concentrar os seus esforços em energizar instituições bem estabelecidas e estáveis. Nunca lhes ocorre que estas instituições, em si mesmas, possam estar a contribuir para criar ou manter a pobreza. Às instituições e políticas que criaram a pobreza não se pode confiar a tarefa de a eliminar” (In Halpern, 2009, p. 36). Na continuação afirma que “o foco da estratégia de desenvolvimento [é] na acumulação material e no desempenho. Este foco precisa ser mudado em direcção aos seres humanos, à sua iniciativa e ao seu empreendedorismo” (In Halpern, op cit., p. 36). O recente surgimento, nos países em desenvolvimento, de iniciativas individuais para disseminar a educação e criar, nas populações devastadas pela pobreza, e em especial nas mulheres, uma nova *intelligentsia*, não só sublinha que a educação é o instrumento vital para superar a pobreza e a guerra, como relembra que pessoas cultas e informadas serão menos

passivas e submissas às circunstâncias de vida que experienciam. Educação aqui não tem, necessariamente, que significar aprendizagem formal pelos livros, mas tudo o que possa abrir horizontes de possibilidade e escolha, tudo o que forme em competências e permita alternativas, e que é produto “vendável” no mercado de trabalho – pode ser aprender informática, colocação de tijolos ou falar uma outra língua – e que depois estimule algum tipo de literacia. Através do micro-crédito, por exemplo, criar condições para as mulheres entrarem no mercado de trabalho leva a mais e melhor educação, e ao alastrar da literacia, criando círculos virtuosos. Educar as raparigas, em geral, tem demonstrado um efeito de melhoria em todos os indicadores sociais, em especial no rendimento e tamanho da família, e que isto reduz a violência que emerge de situações como a guerra (Kristof & WuDunn, 2009).

Não cremos estar a ser ingénuos ou excessivamente sonhadores, ao pretendermos que a ciência em geral, e a psicologia em particular, possam ser forças sociais vivas contra esta prioridade social. Se há quem defenda que o tema da violência contra as mulheres deva passar a ser uma prioridade diplomática (como acontece, por exemplo, nos Estados Unidos da América do Norte, onde se pretende passar uma lei no Congresso – *International Violence Against Women Act* – e no USAID, de forma a que este tipo de violência seja um factor para ajuda internacional), porque não defender que a ciência psicológica aplicada possa ser um passo, entre muitos, na direcção de uma sociedade mais justa e moral? As mudanças são incrementais, progressivas, cumulativas. Se acontecer pessoa a pessoa, casa a casa, comunidade a comunidade, pode ser profunda e marcante.

Quando se opta por um estudo que se aproxime das populações excluídas implicando uma relação directa com as mesmas – as pessoas relacionam-se com as pessoas e com a suas histórias, não com as estatísticas – e quando se escolhe realizar

entrevistas, e não aplicar questionários ou instrumentos de auto-relato, em si mesmos também distanciadores, há uma implicação do investigador na construção de conversas significativas e que ajudem as pessoas a pensar nas suas forças e virtudes, pessoais e colectivas. A narrativa final é feita de histórias de vida, que nos trazem uma parcela da realidade percebida e sentida pelos colaboradores do estudo. Ver a investigação como uma co-construção de histórias com sentido e úteis pode ser uma forma da ciência ser transformadora, transfigurando a opressão em oportunidade. Poder, por exemplo, compreender vidas virtuosas no meio da adversidade e, em consequência, saber como otimizar as circunstâncias que as possibilitam quando a vida introduz sofrimento, pode ser um domínio de importante impacto da ciência.

### **Pobreza e exclusão: Factos e causas**

Os estudos científicos sobre a pobreza parecem remontar aos finais do século XIX, naquele que ficou conhecido como o mapa da pobreza, realizado em Londres. O conceito foi delimitado pelos ingleses nessa época, e teve-se em atenção nessa definição os rendimentos familiares individuais e o desenvolvimento de um modelo apoiado na nutrição e outros factores considerados importantes para a sua delimitação e caracterização (Caeiro, 2003). O desenvolvimento das metodologias estatísticas permitiram, desde essa altura, medir o problema de forma alargada a populações extensivas, e de maneira generalizada a países e investigadores.

Será após os anos sessenta nos EUA que se iniciam estudos empíricos sistemáticos e considerados objectivos e de nível verdadeiramente científico, os quais vieram a facilitar aquilo que hoje é uma área científica em expansão (Caeiro, op. cit). O financiamento de estudos nestas áreas pela OCDE, o Banco Mundial, ou a Organização Mundial do Trabalho, foram progressivamente trazendo luz sobre o fenómeno, que culminou de forma determinada no Relatório sobre a Pobreza inserido no Relatório

sobre o Desenvolvimento Mundial, que em 1990 abriu portas para uma acção mais consciente da necessidade de luta neste domínio Caeiro, op. cit.).

Amartya Sen recebe em 1998 o prémio Nobel da Economia para premiar o seu trabalho na área da pobreza, no que se pode considerar ser um outro ponto-chave na história do estudo e intervenção sobre o fenómeno. Dois anos antes tinha sido adoptada a Carta Social Europeia Revista, que explicita o “Direito de protecção contra a pobreza e exclusão social” (Council of Europe Revised European Social Charter and Explanatory Report, 1996; The Fight Against Poverty, 2001).

A relação entre pobreza e organização social, económica e política tem sido largamente descrita, considerando alguns autores que entre os factores explicativos e de perpetuação da pobreza se deve contar com a forma como a sociedade funciona e se organiza, o estilo de vida e a cultura dominantes, e a estrutura de poder (político, económico, social e cultural) (Costa & Baptista, 2001; Costa, Baptista Cardoso & Rasgado, 1999). Por essa razão, a erradicação da pobreza e o combate à exclusão social foram indiciadas como prioridades políticas importantes no âmbito da União Europeia, havendo actualmente compromissos claros em termos de metas e objectivos sociais para as nações (Silva, 2003). A multidimensionalidade do fenómeno é tal que, a par das medidas distributivas, precisamos de investir nas medidas sociais.

Neste sub-capítulo sobre a pobreza assumimos que:

1. A pobreza está associada a injustiça e desigualdade sociais;
2. O apoio estatal pecuniário aos que vivem abaixo do limiar da pobreza é um direito, numa situação de distribuição injusta dos recursos humanos;
3. Optimizar os recursos psicológicos junto destas populações é uma responsabilidade social de investigadores, teóricos, académicos e práticos da psicologia;

4. A Pobreza tem de ser analisada de forma plural, e considerada nas suas diferentes dimensões, e nesse sentido apoiamos-nos na noção de *pobreza humana*, utilizada pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento Humano em 1997 (PNUD, 1997, cit in Ramos, 2005, p. 243): “a privação de certas ou de todas as potencialidades humanas de um indivíduo: ter uma vida longa, saudável e criativa, instruir-se, beneficiar de um nível de vida digno e do respeito de si e dos outros”.

Conforme Dubois, Mahieu e Poussard (2001), a pobreza tem que ser entendida tendo em conta as três dimensões seguintes:

1. A pobreza monetária, que resulta de recursos insuficientes e um subsequente insuficiente consumo de bens;
2. A pobreza relativa às condições de vida ou de existência, que se traduz na impossibilidade em satisfazer necessidades básicas e resultante num défice em áreas como alimentação, saúde, educação, habitação;
3. A pobreza das potencialidades ou das capacidades consequentes à impossibilidade em se ter o capital suficiente para poder aproveitar as potencialidades pessoais.

Os pontos 2 e 3 são a expressão da “pobreza humana” atrás referida, e que impedem o indivíduo de aspectos centrais para o seu bem-estar global (Ramos, 2005).

Metade da população mundial – falamos de um universo de cerca de três biliões de pessoas – sobrevive com menos de dois dólares por dia e um quinto com menos de um dólar (Ramos, 2005). Os números de crianças pobres são igualmente dramáticos: Um bilião vive em condições de pobreza, morrendo por causa dela 30.000 por dia. Outros indicadores de exclusão, como os de pobreza cultural, são também desanimadores: no início do século XXI, um número próximo de um bilião de pessoas era analfabeto (Vieira, 2008 REAPN). Estes indicadores são especialmente trágicos e

lancinantes dado que não as pessoas não morrem de fome por falta de alimento, mas por má distribuição da riqueza que permite aceder-lhes. A pobreza, como fenómeno mundial em si mesmo desigual – está desigualmente distribuído pelas regiões do mundo – mostra a sua incidência mais marcada nos continentes africano e asiático. A baixa produtividade (provocada pela fraca educação, limitada tecnologia, e limitados avanços nos processos de produção), a desvalorização associada aos produtos que produzem e às suas matérias-primas, e o domínio das multinacionais, todos concorrem para que os países mais pobres praticamente não contribuam para as exportações mundiais. Se a liberalização do comércio e a globalização aumentaram as desigualdades salariais e sociais nos países desenvolvidos, ajudaram a que a distância económica entre países pobres e ricos, e dentro deles, tenha aumentado.

Estar em risco de pobreza significa receber, convencionalmente, uma renda inferior a 60% da renda *per capita* média do seu país.

Se a pobreza, a desigualdade e o desenvolvimento (ou a sua ausência) são conceitos hoje presentes na literatura científica, o que nos interessa explorar aqui é sobretudo os seus efeitos em termos do bem-estar das populações e a potencial exclusão social que impele (Caeiro, 2003).

Segundo Bruto da Costa (1998, cit in Rodrigues, 2008, p. 15) a exclusão social limita o acesso a sistemas sociais básicos, como (a) a rede social – onde se incluem grupos como vizinhança, amigos, família, associações culturais, recreativas, desportivas; (b) as instituições – saúde, educação, justiça, protecção social; c) o espaço territorial – bairro, freguesia, concelho; e (d) o espaço das referências simbólicas – inibindo o exercer pleno dos direitos de cidadania.

Descrever o que é a pobreza reveste-se assim de dificuldades óbvias, pela complexidade e multiplicidade de dimensões que envolve e exigência na limitação das

fronteiras definidoras (Caeiro, 2003). A pobreza não se faz sentir apenas ao nível dos rendimentos e das limitações monetárias. Muito mais do que isso, ela associa-se a um lato conjunto de factores, que podem ser causas ou consequências, ou apenas concomitantes, como são o género, a vulnerabilidade ao nível da saúde, a pouca escolarização ou analfabetismo, a exclusão social e a falta de poder social (Caeiro, op cit.). Ser mulher é, à partida, um factor de risco para viver em condições de pobreza. Vulnerabilidades na área da saúde implicam limitações nas capacidades pessoais, reduzindo a produtividade e o rendimento salarial subsequente. Baixa ou nenhuma escolaridade limita ou impede o acesso a oportunidades, sejam elas emprego, mobilidade, relações e redes sociais inerentes. Aqui se entroncam a falta de poder e a exclusão que redundam no facto destas pessoas não terem espaços de afirmação pessoal nem de luta pelos seus direitos, sendo assim também externos aos processos de desenvolvimento da sociedade e tendo menos hipóteses de se realizarem em áreas de vida com valor comunitário.

### **Pobreza e medidas de apoio social na Região Autónoma dos Açores**

Antes do início dos anos oitenta, não se considerava a pobreza como objecto de estudo no contexto académico nacional. O primeiro estudo realizado em Portugal sobre pobreza data de 1982, e é da autoria de Manuela Silva, uma das referências nacionais na área (Silva, 1982, in Costa & Silva, 1989; Costa et al., 2008). Publicado 8 anos depois do fim da ditadura, centrava-se sobre dados de mais de 20 anos, precisamente os últimos 24 antes da revolução dos cravos. Seguem-se os de Pereirinha (1988), os de Bruto da Costa (1993) e os de Ferreira (1997) (Costa et al., 2008), mostrando a relativa relevância dada ao tema na década e meia que se seguiu à primeira publicação. De permeio, foi publicado um estudo de Bruto da Costa e Manuela Silva, em 1985, que continua a ser uma referência por ter sido o mais extensivo e mostrado um dado

impressionante, com importantes consequências políticas, sociais e, infelizmente, com menos influências económicas: mostrava que, nesse ano, 48% das famílias residentes no Continente nacional viviam em situação de pobreza. Um alargamento desse estudo veio a fazer-se em 2004, integrando agora, a par da pobreza vista num contexto alargado, a igualmente premente exclusão social (Costa, 2008).

A Região Autónoma dos Açores é uma das regiões mais pobres do país. Nos últimos anos, tem-se vindo a aproximar da média do Produto Interno Bruto nacional *per capita* (PIBpc), mas tal não impede que a incidência de pobreza tenha deixado de ser devastadora (Vieira, 2008). Se em 2004 o PIBpc era próximo de 88% da média do país, a produtividade na região era de cerca de 104% da média nacional. O significado destes valores é o de que a baixa taxa de desemprego, se a taxa de actividade nos Açores fosse semelhante á nacional, o PIBpc passaria a ser próximo da média nacional. No entanto, de acordo com Vieira (op. cit.), em 2005 essa taxa de actividade era de 45,4%, em contraste com 52,5% da média portuguesa. Esta baixa actividade é atribuída à percentagem de mulheres que, nos Açores, não faz parte do mercado de trabalho (33,8% *versus* 47,4% no resto do país).

Nesta região, as razões da pobreza, complexas e naturalmente diversificadas, envolvem os baixos salários e a baixa produtividade, o desemprego ou inactividade (onde se incluem as situações de reformas magras e de trabalho doméstico), a exploração por parte de multinacionais e, claro, a baixa escolarização, o analfabetismo e a iliteracia. Em 2005, por exemplo, na pesca 44% dos pescadores não chegava a ter o 1º ciclo do Ensino Básico, 90% tinha, no máximo, 4 anos de escolarização, a mesma escolaridade que 30% dos trabalhadores assalariados a trabalhar em empresas (Vieira, 2008).

Nas medidas de intervenção realizadas para combate à pobreza, sobressaem as pensadas para curto e para longo prazo (Vieira, 2008). O apoio social, como é o caso do Rendimento Social de Inserção (RSI) - enquadrado por este autor como uma medida de intervenção a curto prazo dirigida a aliviar a pobreza, se perspectivada como o autor faz nas transferências monetárias - tem para outros defensores da medida uma visão a mais longo prazo. Assim, defendem que o RSI tem como objectivo provocar uma grande transformação que melhore as oportunidades de vida das famílias que vivem em dificuldades. A par do tradicional apoio pecuniário, vocacionado à ajuda para que consigam sobreviver em termos de necessidades básicas (comida, roupa, habitação, apoio à saúde, educação), virou-se nos últimos anos para um outro objectivo: a preparação para transitarem para o mundo do trabalho.

Os objectivos das políticas neste domínio, quer a nível nacional, quer internacional, têm um conjunto lato de metas, que nalguns casos passam por fortalecer as famílias que integrem pai e mãe (diminuindo assim as monoparentais e também investindo no pai Balancho, 2005; 2006; 2009), desencorajar o nascimento fora de uma relação conjugal estável (em especial reduzindo a gravidez adolescente), dar treino apropriado e eficaz para a vida laboral, criar condições e incentivar a uma boa educação em contexto escolar, estimular a uma parentalidade de qualidade, aumentar o acesso aos serviços de saúde (prevenindo a mortalidade precoce e diminuindo a incidência de doenças), apoiar na organização doméstica (aumentando conhecimentos na área da gestão doméstica e financeira, alimentação saudável, organização da casa...) e reduzir a reprodução intergeracional da pobreza, em especial a pobreza nas crianças (Bryner & Martin, 2008).

Nas medidas de combate à pobreza a longo prazo, Vieira (2008) inclui a promoção a actividade exportadora por parte das entidades privadas e a inserção da

mulher no mercado de trabalho. Este especialista considera que o crescimento do sector privado é o que pode dar resposta a estas medidas, por razões políticas e económicas associadas à inserção na União Europeia e a restrições orçamentais, que impedem o crescimento do sector público. O investimento na escolarização das pessoas é um outro objectivo a longo prazo, que a boa aplicação da medida de RSI, na sua perspectiva efectiva de inserção e desenvolvimento, pode estimular.

As exigências feitas às famílias que vivem em pobreza e com apoio do estado são inúmeras: as recentes reformas das políticas podem ajudar ao *empowerment*, para que se tornem produtivas e auto-suficientes, ou alimentar estilos de vida dependentes e, consequentemente, desencorajadores face a outras alternativas na forma de existir.

Assim, o apoio social do estado intersecta-se com áreas de base estruturantes como a saúde (incluindo, naturalmente, a saúde mental), a educação, a habitação, o emprego e a justiça.

A frustração e os problemas aparentemente insolúveis associados à intervenção do estado na recuperação da pobreza, associam-se a críticas e queixas da sociedade em geral, de políticos a cidadãos comuns.

Os últimos anos têm assistido a uma mudança nas políticas de suporte aos marginalizados sociais, com uma acentuação pelos reformadores dessas políticas, nem sempre visível no terreno, no que toca ao retorno necessário a dar perante o pagamento do rendimento social de inserção.

O objectivo primário é levar os beneficiários a passar da dependência governamental para empregos que lhes permitirão serem auto-suficientes. A primeira parte do objectivo é mais fácil: através de regras rígidas como políticas de definição clara dos ilegíveis, ou de limites do tempo em que podem receber a prestação. A segunda é muito mais difícil: ajudar as pessoas a encontrarem e manterem trabalho que

lhes permita sustentar uma família. Para as pessoas que já têm escolarização, experiência profissional, competências sociais, e outras necessárias à experiência profissional, o apoio necessário será apenas de assistência temporária, para se poderem reintegrar no mercado de trabalho. Para todos os que não têm estas condições, ou têm problemas de saúde, de formação de base ou baixa escolarização, abuso de substâncias, responsabilidades de apoio a filhos substantivos (famílias alargadas), ou enfrentam barreiras de outras espécies, a tarefa de sair da situação de beneficiário para uma vida de trabalho e independência, é muito mais complexo.

As estratégias para conseguir encontrar formas de encorajar a apoiar famílias saudáveis, e ajudá-las a enfrentar os problemas e dificuldades que enfrentam.

O trabalho é um elemento essencial do bem-estar das famílias, desde a segurança da capacidade financeira até ao sentimento de dignidade e realização, até ser um modelo para os filhos e à contribuição produtiva para sociedade.

Estimular uma mudança na cultura da comunidade, de forma a levar alguém a investir numa perspectiva de futuro, e portanto a optar por um consumo futuro, em detrimento de um consumo actual (Vieira, 2008), não é uma tarefa fácil em nenhuma classe social, e poderá ser ainda mais difícil em quem luta por acesso a bens materiais básicos e vitais.

Em Portugal, temos uma medida de apoio às pessoas a viverem em situações de carência económica, criada em 1997, inicialmente designada RMG, e agora designada RSI- Rendimento Social de Inserção (com a alteração da lei em 2003), e que constitui um novo paradigma de intervenção social (Rodrigues, 2004; 2007). A medida tem um duplo objectivo: satisfazer as necessidades básicas dos indivíduos/famílias, sob forma de uma prestação pecuniária, e organizar uma série de instrumentos que facilitem a inserção laboral e social, quer em termos individuais, quer familiares.

Considerando-se uma medida inovadora, fundamenta-se nos seguintes princípios básicos (Rodrigues, no prelo):

1 É um direito ligado à *dignidade humana e à solidariedade da sociedade* junto de todos os seus cidadãos, nomeadamente os que estão em condições mais desfavorecidas;

2 É uma medida que visa a *responsabilização da sociedade, tanto quanto das famílias beneficiárias* que deverão accionar, através de um Programa de Inserção, medidas concretas visando o cumprimento de formas de integração social, de onde se salienta o compromisso com a escolaridade dos filhos, os cuidados de saúde ou o aumento das qualificações sociais e profissionais dos seus membros;

3 É uma *medida de proximidade e territorializada*, por isso discutida nas comunidades locais e concretizada na relação directa com os recursos disponíveis, que vão muito para além da prestação pecuniária e incluem aspectos sociais, educativos, de saúde, retorno;

4 É uma medida de *responsabilização colectiva* de vários parceiros sociais, que numa acção concertada e centralizada através dos Núcleos Locais de Inserção (NLI's), analisam e decidem quais as melhores formas de inserção e recursos a disponibilizar em cada caso.

Tendo a medida do RSI uma clara vertente económica, para poder colmatar a urgência das necessidades mais básicas não atendidas, tem igualmente um forte carácter social, traduzido na intenção da progressiva inserção laboral, social e comunitária dos indivíduos carenciados e excluídos, e dos elementos dos seus agregados familiares. Este é, na realidade, o aspecto mais importante da medida. Neste sentido, o RSI constitui uma oportunidade e um estímulo para a definição de um projecto de vida, onde uma

forma de educação crítica sobre as escolhas de vida e os horizontes de futuro têm especial assento.

Cabe aqui uma nota sobre a distribuição da população beneficiária pelas várias ilhas do arquipélago. É de notar que as duas ilhas com maior volume populacional, no caso São Miguel e Terceira, em 2007 concentravam 86% do total de beneficiários abrangidos pela medida (Rodrigues, 2008).

Ainda de acordo com Rodrigues (no prelo), tendo em conta o peso percentual dos beneficiários face à população residente em cada região, a ilha de São Miguel volta a salientar-se, sendo que em 2007, os residentes abrangidos pela medida eram 8,4%, vindo em segundo lugar as ilhas da Graciosa e Santa Maria (ambas com 7,4%). A Terceira, apesar de ocupar a segunda posição relativamente ao número total de beneficiários, surgia com uma percentagem menos significativa face à população residente (6,3%). Finalmente, os valores mais baixos registavam-se no Faial (3,2%) e nas Flores (3,8%).

Quanto a quem são os beneficiários, do ponto de vista do género, é claro da caracterização vigente que são as mulheres que são as titulares do RSI (66%). De acordo com Rodrigues (op. cit.) este valor pode ser justificado pelo facto das mulheres assumirem a gestão doméstica e familiar, tomando a iniciativa de procurar ajuda junto dos serviços da Segurança Social. Procuram muitas vezes compensar a dificuldade destas mulheres em aceder ao mercado de trabalho e as subseqüentes limitações de acesso a bens primários. Relativamente a indicadores etários da distribuição da medida, é de notar que 45,6% dos beneficiários têm menos de 18 anos de idade, sinal claro de um empobrecimento e vulnerabilidade vigente nas gerações mais jovens, evidenciando a grande quantidade de crianças e jovens com condições de subsistência precárias. No que toca á estrutura dos agregados familiares a da população beneficiária reproduz o

tipo de família dominante na sociedade açoriana, ou seja, a da família nuclear com filhos (45%). Actualmente, a segunda categoria familiar mais significativa é a das famílias monoparentais com 16%, onde sobressai a presença da mulher com filhos, inibidor frequente de acesso daquelas ao mercado de trabalho (Rodrigues, no prelo). Nos dados relativos a este senso, a dimensão média das famílias beneficiárias do RSI é de 3,48 elementos, sendo São Miguel a única ilha que apresenta uma dimensão superior à média regional (3,67), e no universo das famílias beneficiárias do RSI 28% correspondem a famílias numerosas (com 5 ou mais elementos), uma tipologia que assume especial relevância em São Miguel (32%). Em todas as ilhas, o número de famílias beneficiárias que auferem outros rendimentos para além do RSI é claramente superior ao número de famílias sem rendimentos. Aqui se concluiu que, para a maioria das famílias beneficiárias do RSI, a prestação surge como um complemento aos outros rendimentos auferidos pelo agregado (Rodrigues, no prelo). Cerca de 43% desses rendimentos são de trabalho (o que confirma a existência de salários muito baixos), 30% são provenientes de pensões e 27% de outros rendimentos (pensão de alimentos, subsídio de desemprego, doença, entre outros). Esta situação contraria o que tem sido difundido na comunicação social sobre o RSI, indiciando, erroneamente, que os beneficiários vivem exclusivamente da prestação e que deixam de trabalhar para a receber.

A prestação atribuída é determinada consoante a composição do agregado familiar e os respectivos rendimentos auferidos. Os dados recolhidos e relatados no estudo citado de Rodrigues mostram que o valor médio da prestação RSI paga por agregado nos Açores é de 248,51€, estando acima desta média as ilhas do Pico, Flores, Faial e São Miguel e abaixo Corvo, Graciosa, São Jorge, Santa Maria e Terceira.

Os processos de inserção conseguidos nos últimos anos são significativos. Atendendo à distribuição dos beneficiários pelas áreas de inserção, verifica-se que os sectores que abrangem um maior número de beneficiários são a Saúde (8105), a Acção Social (6898) e a Educação (3158). No que toca à saúde, todas as crianças (100%) estão abrangidas pelo plano regional de vacinação, e, no que concerne à área da educação, e de acordo com os representantes desta área, verifica-se actualmente um decréscimo no absentismo escolar. No que concerne a área do emprego e formação profissional, foram integrados no mercado de trabalho 260 indivíduos e 234 frequentaram (ou ainda frequentam) cursos de formação profissional.

Esta é, por isso, claramente uma área de dificuldades acrescidas. Apesar de se reconhecer que a inserção profissional é uma das mais essenciais das políticas contra a pobreza e exclusão social, o que é facto é que a integração nesta área é um processo lento, exigente, e com perfis mais complexos, quer devido às baixas competências pessoais e sociais dos beneficiários, quer às suas baixas qualificações de base a nível escolar e a nível profissional (Rodrigues, no prelo).

### **Família e pobreza**

*“The adverse effects of low Social Economic Status on mental and physical health outcomes are as close to a universal truth as social science has offered.”*

*Repetti, Taylor, & Seeman, 2002, p. 359*

### **Famílias pobres e multi-assistidas**

Podemos considerar que há uma questão terminológica quanto à forma de designar os agregados familiares que vivem em condições de pobreza. Estas famílias têm sido designadas de “associais”, “isoladas”, “organizadas e desfavorecidas”, “suborganizadas”, “multi-assistidas”, “com múltiplos progenitores”, “desmembradas”, “excluídas”, “multi-parentais”, “cronicamente disfuncionais”, “multi-desafios”, “multi-stressadas”, “multi-crise”, “emaranhadas”, “diluídas”... (Neto, 1996; Sousa et al.,

2007). Estas designações, mais do que descreverem a realidade, criam-na, e de novo espelham as escolhas epistemológicas dos autores que as defenderam.

Começamos por isso por especificar questões de escolha de linguagem: preferimos chamar a estas famílias “multi-assistidas” (Neto, 1996), em vez de “multiproblemáticas” (Sousa et al., 2007) ou outra das designações aqui listadas, por considerarmos que aquela denominação se enquadra melhor com o espírito de abordagem positivo e de recursos desta tese. Em nosso entender, definir como multiproblemáticas considera, de alguma forma, um entendimento de problematização, que como vimos é contrário ao modelo aqui expresso. Ao usarmos esta última designação, a ênfase, queiramos ou não, é colocada nos défices, antecipação de problemas e disfuncionamento da família. Como se diz em Sousa et al., (op. cit., p. 15):

*“Assim, o mundo criado para e sobre estas famílias relaciona-se só com o que está mal, ausente, insuficiente, ou estagnado (fragilidade, patologia e disfuncionalidade). Neste contexto torna-se difícil, para famílias e profissionais, acreditar e fomentar a melhoria de vida nestas famílias. É complicado valorizar aspectos positivos em famílias que vivem conjunturas de elevada vulnerabilidade (...). Porém, todas as famílias têm competências e recursos e constituem núcleos que diariamente resolvem problemas (Ausloos, 1986)”.*

Concordando com esta perspectiva de Sousa e colaboradores, preferimos ainda assim não utilizar a designação por que optam, precisamente pelas razões que estes mesmos autores defendem, como acabámos de ver, e também para assim evitar o reducionismo conceptual (Neto, op. cit., p. 201). Uma segunda razão prende-se com o facto de preferimos uma designação que centre, não nas famílias e na suas eventuais difíceis características, mas sim na interacção que elas desenvolvem com os

profissionais (de multi-assistência face a serviços múltiplos que as acompanham), e desta forma atender a uma perspectiva mais relacional e sistémica (Neto, op. cit.).

O estudo de como o acesso a recursos económicos e a posição social afectam os indivíduos e famílias tem vindo a recolher cada vez mais interesse no domínio científico da psicologia (Conger & Conger, 2002; 2008). Estas questões fazem paralelo com o domínio da epidemiologia social, em que as disparidades em termos de saúde física e mental, ou de longevidade, são claras e ligadas à posição na escala social e no acesso aos recursos, com uma tendência geral para os mais marginalizados e desfavorecidos sofrerem mais problemas físicos, emocionais e comportamentais (Oakes & Rossi, 2003, cit in Conger & Conger, 2008). A ligação entre as dimensões múltiplas que integram o estatuto sócio-económico e o relacionam com a saúde física, bem-estar emocional e funcionamento cognitivo de adultos, crianças e adolescentes (Bradley & Corwyn, 2002), tem mostrado que a ligação entre a pobreza e a saúde física e mental é clara (Evans & English, 2002). É assim importante perceber como o ESE se relaciona com estes impactos e as possíveis explicações para os processos através dos quais os problemas económicos afectam as pessoas que vivem nestas condições de vida desafiadoras.

Um dos modelos que explica estes impactos, o modelo do Stress Familiar, defende que as consequências extremas dos problemas económicos são de forma a enfatizar os efeitos emocionais adversos dessa pressão financeira.

A expressão “cultura de pobreza” sublinha uma concepção de que os pobres partilham comportamentos e valores que só a eles caracterizam. Em consonância, muitos acreditam que esses valores e comportamentos alimentam a reprodução intergeracional da mesma, e as condições da sua manutenção prolongada. Esta visão,

não comungada por todos os especialistas no tema, pode incorrer num entendimento ele mesmo marginalizador, diferenciador e desesperançado.

Alguns investigadores preferem considerar que a multiplicidade de interferentes causais e consequenciais associados à pobreza se definem mais em termos de défices individuais, como competências de gestão financeira e organização doméstica, mobilização de recursos ou gestão do stress, bem como a características externas e fora do controlo dos mais vulneráveis (Crane & Heaton, 2008).

Ainda que a pobreza se defina e meça de formas simples, e habitualmente, se caracterize a partir de critérios económicos (rendimento, tamanho da família...), o fenómeno é de uma tremenda complexidade, dependendo e impactando áreas como as estruturas sociais, os sistemas familiares, e as características pessoais. De acordo com Crane e Heaton (2008, p. xi), podemos identificar seis domínios centrais: (1) o capital (social, cultural, humano político, financeiro...); (2) os acontecimentos de vida (desemprego, morte, fome, abandono escolar, violência doméstica...); (3) a geografia (vizinhança, mercado de trabalho...); (4) a saúde (física, mental, consumos...); (5) o sistema de justiça criminal (policia, tribunais, prisão...); (6) as competências de *coping* (organização doméstica, procura de recursos...).

Estes autores defendem que a pobreza começa por ser sinónimo de falta de capital. O poder de compra, o acesso à habitação, as poupanças, a reforma... todos fazem parte desse capital, que interferem profundamente com a probabilidade de viver em pobreza. Se a pobreza se alarga no tempo, é especialmente difícil acumular capital financeiro, seja habitação, poupanças ou plano de reforma. Mas a pobreza só pode ser compreendida integrando outras formas de capital, de onde se destaca o capital social.

A rede de relações das pessoas que vivem em pobreza é escassa, com as consequentes dificuldades em ter um grupo de suporte, bem como ausência de laços a

instituições como centros de formação, bancos, serviços de saúde, que auxiliarão na resposta às necessidades. Quanto mais tempo de pobreza, maior deterioração da rede social. É frequente que as interacções habituais das populações pobres, e as poucas redes em que se inserem, auxiliem na manutenção da pobreza. Para além de escassas, tendem a envolver pessoas em situação idêntica, que não facilitam a criação de horizontes de esperança em visões alternativas. A ausência de participação cívica, de envolvimento em instituições da comunidade ou algum tipo de poder político, traduz-se em fraca apetência das forças no poder em defender os direitos destas populações.

Há fragilidades também a nível do capital humano, onde se destaca a ausência de competências, como a procura de emprego, a motivação para a escolaridade ou, nas mulheres, as alternativas à vida doméstica e à maternidade. Em simultâneo, estamos frequentemente perante uma ausência de capital cultural, de onde se destacam a linguagem, as formas de tratamento, a apresentação (tipo de roupa, cáries dentárias, cuidados de higiene...), essenciais no sucesso da actual economia capitalista, e que se aprofundam com o isolamento social, que deteriora as possibilidades de aprender e desenvolver essas competências. Vive-se assim num ciclo vicioso.

A saúde e a longevidade são dois indicadores marcantes na pobreza, o que implica que a saúde surja com estatuto de factor separado. A capacidade ou incapacidade de pagar o acesso aos cuidados de saúde interferem com esse acesso, e as condições físicas e psicológicas associadas à pobreza e marginalidade produzem impactos deletérios na condição física e aumentam o risco de doença, acidente e morte prematura.

Os problemas de saúde mental, onde se incluem a depressão, o alcoolismo ou o consumo de substâncias ilícitas, têm mais probabilidade de acontecer nestas populações – devido à precaridade e risco nas condições de trabalho, ao *stress* associado à posição

na hierarquia social (Sousa et al., 2007), a trabalhos difíceis e com baixo estatuto, e às condições alimentares, de exercício físico e ambientais em geral - e menos probabilidade de serem tratados. Piores condições de saúde são também sinónimo de menor acesso a empregos de qualidade. O facto de as populações pobres e marginais terem mais probabilidade de serem medicadas com substâncias psicotrópicas, e serem mais dependentes de medicação em geral, parece também suportar a tendência para o consumo de substâncias ilícitas (Crane & Heaton, 2008). A má nutrição e os fracos cuidados de saúde potenciam os riscos, desde antes da nascença.

A presença de acontecimentos negativos como o desemprego, a violência doméstica, a parentalidade enfraquecida, a gravidez adolescente, o casamento precoce, a doença, a vitimização, o desajuste com o sistema educativo - ainda que todos eles passíveis de serem experiências de vida que podem acontecer a qualquer um em qualquer ponto da escala social - aumentam com a experiência de pobreza. A própria pobreza interfere com o desenvolvimento e a aquisição de competências individuais, tornando mais difícil escapar dela. Veja-se, por exemplo, as limitações associadas a uma luta diária por conseguir comida ou condições básicas de sobrevivência, e percebe-se que não é fácil, nesse contexto, desenvolver competências de vida a longo prazo (Pereirinha, 1999).

No que toca às relações com o sistema de justiça, os mais pobres têm uma imagem social alicerçada em expectativas negativas, maior probabilidade de serem acusados de crimes, de terem menor apoio do sistema legal e de serem condenados. A pobreza aumenta a probabilidade de comportamentos de roubo, venda de drogas, prostituição...como formas de fazer face às necessidades instrumentais ou de aceder a uma concepção de reposição do equilíbrio na justiça social.

Finalmente, a pobreza surge associada a aspectos geográficos. Áreas urbanas pobres ou rurais desertificadas possuem menos oportunidades de emprego e menos bons modelos sociais. Salários menores ou inexistentes implicam a busca de espaços geográficos mais baratos, onde a baixa qualidade habitacional se associa à baixa qualidade dos serviços de educação e de saúde. As comunidades pobres alimentam as mesmas condições deficitárias, e a pobreza cultural e social surge de novo aqui como efeito secundário. A vida nestes espaços e vizinhanças comunitárias implica assim a diminuição da probabilidade de sair da pobreza, num ciclo vicioso imparável. Ser pobre aumenta o risco de viver em circunstâncias que obstaculizam a saída da pobreza.

É neste ninho de relações alargadas e complexas que precisamos de conceptualizar a pobreza, pois uma abordagem meramente económica não funciona para entender a totalidade dos seus mecanismos.

Em consequência, é neste ponto que as relações familiares surgem como um dos elementos fulcrais na compreensão da pobreza. A família é geralmente quem distribui e gera riqueza, e se o rendimento é o recurso que determina o estatuto de pobreza, a família possui um papel determinante em áreas como a socialização, a geografia de pertença, a presença de modelos, e os elementares processos de suporte à vida: saúde, nutrição, escolarização, projectos futuros e gestão de acontecimentos de vida (Crane & Heaton, 2008). A família é assim um assunto da pobreza e a pobreza um assunto da família, deslocando inter-relações e influências mútuas.

De acordo com Neto (1996, pp. 205, citando Hines, 1989), a exiguidade de recursos monetários e materiais leva a características distintivas nestas famílias:

1. O ciclo de vida familiar possui etapas aglutinadas, e menos claramente definidas, comparativamente com os ciclos de vida de famílias de outros estratos sociais

(para idêntico período de tempo as famílias pobres geram 3 gerações, enquanto que as famílias de estratos sociais elevados apenas geram duas);

2. Os grupos familiares são dirigidos por um adulto do sexo feminino, naquilo a que tantas vezes se chama a “feminilização da pobreza”;

3. Desde o ponto de vista da experiência, o ciclo de vida dos participantes nestes sistemas é vivenciado como uma sucessão de acontecimentos stressantes e imprevisíveis, afastando-se de qualquer linha sequencial vivenciada pelas famílias que não são multi-assistidas;

4. A desproporção de recursos disponíveis que permitem enfrentar com um mínimo de segurança os tais acontecimentos stressantes e a sua frequência e duração;

5. A busca incessante de apoio do exterior, em especial em instituições e departamentos do estado.

Perante esta caracterização, e numa linha de atenção aos recursos e a uma mudança desejada nos profissionais de intervenção para que alterem a sua abordagem às famílias de forma a mobilizar os seus recursos trouxe ao de cima o conceito de *empowerment* nos grupos marginalizados, o qual se liga com aspectos de funcionamento em família, e de integração no contexto mais alargado de vidas sustentáveis, caminhando para uma abordagem que coloque as forças e capacidades da comunidade, da família e dos seus elementos no centro da análise, e examine o papel do aumento de conhecimentos e reflexões sobre o que nelas funciona e as forças e potencialidades que possuem. Em consequência, surgem novas denominações destas famílias, usando termos positivos para descrever as famílias como “saudáveis”, “capazes”, “fortes” e “competentes” (Sousa et al, 2007). Esta terminologia, a nosso ver, não corresponde à caracterização tradicional dessas famílias, criando um desencontro na

própria linguagem usada, e eventuais paradoxos: chamamos-lhes famílias competentes, mas descrevemo-las em todas as suas incompetências.

De facto, ainda que os estudos mostrem que as famílias fazem um relato de si próprias menos saturados de problemas do que o que os profissionais fazem delas (Sousa, 2004), como quem define o problema e o tipo de apoio necessário são os profissionais, a caracterização até agora feita redundante, na literatura científica, e como vimos, num desanimador rol de limitações, disfuncionalidades e impossibilidades, havendo poucas publicações que definam, de facto, as competências das famílias pobres.

Veja-se esta descrição de Sousa e colaboradores sobre aquilo a que denominam famílias multiproblemáticas pobres (2007, p. 46):

“As famílias multiproblemáticas pobres são sistemas que vivem problemas graves de longa duração, em que se sucedem períodos de crise, num contexto de escassos recursos materiais e emocionais. Apesar disso, esses agregados esforçam-se para resolver os seus problemas, mantêm fortes laços familiares e apresentam-se como resilientes, pois vão sobrevivendo em contextos que diariamente os debilitam.”

No entanto, os mesmos autores, na página 48 da obra referida, e num quadro-resumo sobre os factores e sinais frequentes em famílias pobres e vulneráveis, elencam:

- *Factores externos/problemas da comunidade*: Tráfico de drogas; violência de rua; edifícios abandonados; *graffitti*; poluição visual; segregação; discriminação; elevado desemprego;

- *Factores internos/aspectos do agregado*: pobreza; desemprego; baixos níveis educativos; violência doméstica; alcoolismo; dependência; doença crónica; sobrelotação;

- *Sinais sistémicos/assuntos familiares*: comunicação pobre; desorganização; fronteiras difusas; inconsistência; regras indefinidas; poucos rituais; conflitos frequentes; abuso físico e verbal;

- *Sinais individuais/problemas pessoais*: baixa auto-estima; pouca motivação; isolamento; depressão; impulsividade; consumo de drogas; falta de confiança; comportamento agressivo.

Assim, mesmo quando há uma preocupação em investir num modelo de caracterização, abordagem e intervenção positivo e centrado nas competências das famílias que vivem circunstâncias de pobreza, o que efectivamente parece acontecer é que os teóricos e interventores têm dificuldade em sair de uma linguagem saturada em patologias e disfunções, eventualmente também porque as perguntas e buscas que fazem nas suas investigações tendem a dar atenção ao que não funciona nas famílias, e não, de facto, às suas forças e competências. Se formos à procura de problemas, encontramos problemas; se buscarmos virtudes, encontramos virtudes (Cooperrider & Whitney, 2005; Cooperrider, Whitney & Stavros, 2003).

Assim, se considera actualmente que as mudanças na intervenção têm que envolver mudanças de paradigma (onde factores como relação de confiança, informalidade, ajudas materiais, flexibilidade, são considerados relevantes para uma abordagem prática que active essas competências familiares), a definição e descrição, por si só, do que é uma família pobre, continua, a nosso ver, dentro do mesmo paradigma de identificação das insuficiências, fazendo com que, agora, os profissionais devam ser mais positivos e próximos dos elementos das famílias na forma de as abordar, mas não tendo deixado de as ver como incompetentes e incapazes de práticas e funcionamento onde estejam presentes equilíbrio psicológico e relacional, saúde, amor, felicidade - continuando a catalogá-las com base num modelo médico que define as

patologias e as limitações. cremos que precisamos, por isso, de ir mais longe, mais fundo, e ser mais críticos, mesmo perante esta abordagem ou vontade, já tão estimulante, de novas e mais positivas práticas de intervenção. Se continuarmos a partir da concepção de insuficiência, doença, impossibilidade, será mais difícil conseguir ver o melhor, o que funciona, o que é feito para sobreviver positivamente ao trauma, e assim ver a excelência e força destas famílias. Manter uma família junta nestas condições parece-nos, já em si mesmo, um sinal de capacidade óbvia, e uma mostra de que, apesar de tudo, estas famílias podem ser espaços de construção de felicidade.

### **A família como espaço de construção da felicidade**

A família é o espaço primeiro, e portanto vital, do desenvolvimento e do crescimento humano (Wazir & Van Oudenhoven, 1998). É para os indivíduos fonte de emoções mais imediatas, intensas e profundas, espaço em que se forma o seu ser físico, o seu eu emocional e atitudinal, os aspectos morais e sociais da sua personalidade. Em teoria, a família une pelo amor, o interesse e o dever (Antonovsky & Sourani, 1988).

Ainda que seja uma instituição apoiada nos laços biológicos e sociais, e recentemente, tenha passado também a apoiar-se nos afectivos, é um sistema universal, independente do tipo de sociedade (Lévi-Strauss, 1988). Desta estrutura comum à sociedade, em função da estrutura demográfica, da organização económica, das influências históricas, das crenças religiosas, cada cultura social lhe impõe as suas próprias originalidades.

Em consequência desta diversidade e de áreas de caracterização e evolução diferenciadas, hoje o rótulo “família” é entendido por alguns como um descritor de estruturas heterogéneas, havendo especialistas que defendem que não se pode actualmente falar sobre “família” porque não há duas iguais (Menezes, 2007; Walsh, 1993).

A polémica instalada sobre a família apresenta-nos por vezes posições superficiais, outras vezes obscuras, outras ainda encarniçadas. Há décadas que antropólogos e sociólogos da família se dividem em dois grupos rivais, que se podem chamar, como Claude Lévi-Strauss (1988) refere, os “verticais” e os “horizontais”. Os primeiros vêem a sociedade como um agregado de famílias elementares e basilares, formada cada uma por um homem, uma mulher e filhos. Defendem assim a primazia da família, tendo uma base biológica e psicológica. Reitera esta visão que há uma atracção entre sexos, que o instinto os leva a reproduzir-se e os leva depois a alimentarem as crias...considerando que é a natureza que impõe. A base para a família assim entendida, será a que se prende com as necessidades naturais e biológicas, como suporte estrutural e basilar da organização social. A filiação constitui a base essencial desta visão da família, que se apoia na continuidade temporal da descendência e de uma fidelidade linear que entrelaça as gerações e constrói o tecido social.

Paralelamente, há defensores de uma visão horizontal ou transversal da família, sendo que a força é colocada na trama de relações e nas alianças entre famílias, que tecerão a organização social global. Assim, as proibições matrimoniais dentro das mesmas famílias (de que o incesto é o expoente máximo), praticamente universais, levam a que cada família se una a outras famílias, num movimento de aproximações e afastamentos, que em si traz também o fenómeno da desagregação das famílias biológicas originais.

Trata-se de uma amputação – um membro separa-se da família de origem para fundar uma nova, o mesmo acontecendo a outro elemento da família com quem este primeiro vai emparelhar...e assim *ad eternum*. Os elementos são trasladados, cedidos ou doados, indo então criar novos núcleos que por sua vez se destruirão também no futuro.

Cada pequena unidade devia socialmente sacrificar a sua identidade e a sua continuidade e abrir-se ao grande jogo das alianças matrimoniais. A proibição do incesto e da consanguinidade teve sempre uma função de suporte e sobrevivência da rede social.

A família resulta, ao que parece, do cruzamento desta dualidade – das necessidades biológicas e dos condicionamentos de índole social – e arriscamo-nos a dizer que nos últimos anos ganhou uma outra e nova dimensionalidade: a da natureza psicológica.

Se cada família não podia apenas envolver-se, fechada sobre si mesma, na sua própria reprodução e sustento da prole, pois assim não havia estrutura social, também se foi avolumando numa crescente necessidade de cariz emocional. A natureza, a cultura e, mais recentemente, os afectos, têm dado à família formas e horizontes novos.

Estamos assim em crer que, por si só, a família não se pode reduzir à natureza, aos laços afectivos ou à construção social, mas é na integração de todos estes factores que ela se constrói e faz sentido. Sem famílias não haveria sociedade e sem sociedade não haveria famílias (Lévi-Strauss, 1988). Arriscamo-nos a acrescentar que sem família não havia indivíduos emocionalmente equilibrados e sem a busca de equilíbrios emocionais não haveria famílias. (Walsh, 1996).

Hoje há cada vez mais famílias em que os laços afectivos – mais do que os vínculos biológicos de procriação e reprodução dos genes – levam à sua união. Tal facto é visível, por exemplo, nas famílias com elementos do mesmo sexo, que começam a ser cada vez mais comuns e onde a questão da reprodução se coloca de forma não linear. Independentemente da dificuldade de um casal homossexual vir a poder procriar (só resolvida por soluções que saem das fronteiras da relação dessa família, como é o caso da inseminação artificial), não se impedem de se constituírem em família e de

procurarem a merecida felicidade. Este e outros diferentes formatos de família trazem novos horizontes sobre o seu entendimento, numa perspectiva cada vez mais abrangente e mais respeitadora das escolhas individuais, onde factores como bem-estar, felicidade, amor, propósito pessoal, são defendidos e procurados.

A individualização nas sociedades ocidentais e a preocupação com o equilíbrio e felicidade de cada um tem interferido, naturalmente, com a manutenção ou construção de certas formas de ser família. A autonomização da mulher, em áreas tão centrais como as económicas e tão vitais como a protecção da vida (falo aqui de situações de violência doméstica, por exemplo) inundaram as estruturas familiares de opções até há pouco impensáveis. Poder escolher com quem se deseja viver não é ainda uma liberdade em muitas sociedades e subgrupos sociais – é por exemplo especialmente difícil nas famílias que vivem em pobreza - mas tem vindo a aumentar, à medida que crescem as consciências morais e os direitos individuais, e que a mulher ganha possibilidades de subsistência autónoma.

A discussão sobre se estamos a assistir ao desaparecimento total da família, do matrimónio e do parentesco apoia-se na ideia de que os vínculos familiares são cada vez menos numerosos - com clara redução do tamanho da família - e mais frágeis. A relação parece ser directa com o decréscimo da mortalidade infantil e com as mudanças a nível do emprego das mulheres, dos métodos contraceptivos, das mudanças de atitude e das formas de atenção, em especial no que tem a ver com a terceira idade e o aumento da longevidade e da fase da adolescência (Goody, 2000). Ainda assim, há quem considere que as relações entre os elementos da família são hoje mais fáceis, dado que nem anciãos, nem jovens, dependem uns dos outros.

Esta independência funcional não impede, mesmo assim, a independência emocional, e hoje é sobretudo na busca do desejado equilíbrio e bem-estar emocional e

afectivo que cada união se celebra. A força e fragilidade desta razão de união está presente nos dados estatísticos sobre divórcio, mas também sobre recasamento, e na interessante confirmação de que, mesmo após a dissolução de uma união difícil e dolorosa, mais cedo ou mais tarde cada um dos indivíduos que a compõe tenderá a tentar de novo, mais uma vez com a esperança profunda de que, dessa feita, encontrará a verdadeira felicidade na nova relação.

Num interessante paradoxo, deseja-se hoje que a família nos dê liberdade mas nos proteja; nos dê espaço de escolha, mas nos oriente e entrelace em laços de afecto. De alguma forma, caímos em duplicidades de expectativas em relação ao que a família deve ao indivíduo, que tornam mais difícil conseguir o desejado equilíbrio emocional.

As mudanças mais contemporâneas que têm acontecido nas famílias de classe média e alta das sociedades ditas desenvolvidas vão no sentido de ser cada vez mais tardia a idade do matrimónio - ainda que cada vez mais precoce a da intimidade sexual, que seja cada vez mais frequente o divórcio - que até há pouco era praticamente impossível -, que exista um progressivo número de situações de famílias mono ou bi parentais, um crescendo de famílias adoptantes e que recorrem a técnicas medicamente assistidas para a reprodução, e cada vez menos famílias alargadas e mais famílias constituídas por casais homossexuais. Podemos considerar que estas mudanças acontecem numa busca individual e colectiva de bem-estar, realização afectiva e de sentido para a vida.

Nas famílias de classe baixa e de pobreza, por seu turno, parece que aquelas capazes de ser com mais probabilidade espaços de construção de felicidade são aquelas em que se destacam algumas soluções de acção competentes (Walsh, 1993; 1996), como a comunicação, o encorajamento (apreciação e compromisso na relação familiar), a vivência religiosa, a adaptabilidade e flexibilidade às circunstâncias de vida, o

relacionamento social, o tempo vivido em conjunto e papéis claros (Berg & Peter, 1986; Sousa et al., 2007). Nestas famílias, e de acordo com um estudo que envolveu 1200 famílias que recebem o Rendimento Social de Inserção, da Região Autónoma dos Açores (Marujo & Neto, 2007), algumas das mudanças visíveis prendem-se com (1) um maior investimento e reconhecimento do papel da escolaridade na geração mais nova e na dos actuais adultos; (2) a busca de formação profissional; (3) a procura de vidas com ligações ao trabalho e à comunidade, em especial nas mulheres; (4) a preocupação com a redução na quantidade de filhos; e (5) a escolha por vidas mais saudáveis, do ponto de vista físico e relacional (por exemplo, o desejo, nos homens, de terem uma relação mais saudável com os consumos, como o álcool, ou relações familiares menos conflituosas e mais harmoniosas), revelando que, se pudessem voltar atrás e refazer algumas das suas escolhas, estas seriam as opções para uma vida familiar mais equilibrada e com menos pobreza, considerando que a felicidade seria, então, mais possível para todos os seus elementos (Marujo & Neto, 2007).

## ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

### Introdução

Sendo que a ciência psicológica é uma abordagem à compreensão do comportamento humano que se apoia na recolha sistemática de informação, conducente à elaboração de teorias, e que o deve fazer de uma forma que implique abertura – e não fechamento - de perspectivas (Mckinlay & McVittie, 2008), o tipo de questões colocadas, que guiam as investigações, e o tipo de metodologias escolhidas (estas que, por sua vez, seleccionam a parcela da realidade obtida), são basilares.

Numa perspectiva positivista, o estudo científico é guiado pelo uso de teorias e de hipóteses que dela derivam. Estas implicam tentativas de quem investiga em criar modelos compreensivos de abstracção sobre o mundo. Referimo-nos a “tentativas”, uma vez que, tal como defende Popper (1982), uma teoria não se pode provar verdadeira, ainda que múltiplas hipóteses dela derivadas sejam suportadas pela evidência científica.

Em consequência, os críticos ao positivismo defendem que a psicologia se deve centrar no significado que os próprios participantes atribuem aos seus acontecimentos e acções. Tal significa que a ênfase é colocada na busca de sentido, através da recolha de dados verbais (e por vezes não verbais) que ocorrem naturalmente.

Assim, considerando que a definição *a priori* feita por um investigador pode não corresponder nem reflectir a compreensão de senso-comum de quem participa no próprio estudo (McKinlay & McVittie, 2008), em vez da utilização de constructos pré-definidos, o investigador não positivista utiliza como dados as expressões (habitualmente verbais ou escritas) dos próprios participantes, e analisa-as sem recurso a variáveis hipotéticas. A relação entre a teoria e os dados é assim conseguida usando o material empírico recolhido, frequentemente através de conversas guiadas, para

evidenciar que os aspectos conceptuais e as relações entre os elementos teóricos são da instância e da fonte dos próprios dados (McKinlay & McVittie, op. cit.).

Esta dicotomia entre o positivismo e o não positivismo, e as dificuldades [ou “silêncios” (McKinlay e McVittie, op. cit., p. 255)] no diálogo entre ambas as correntes, pode ser explicado pela forma como os próprios investigadores se dão sentido a si próprios, em termos dos papéis que ocupam como cientistas e na forma como entendem e descrevem as pessoas que estudam e as perguntas que fazem e como fazem.

Numa perspectiva não positivista, a importância das questões colocadas, e a análise do discurso, ganham assim dimensão, em detrimento de visões experimentais, ou quasi-experimentais, da ciência.

Assim, o objectivo de construir conhecimento para melhorar a condição humana é nobre, mas o seu ponto de partida deve ser positivo, se se acreditar que inquirir já é intervir (Cooperrider & Whitney, 2001). Questionar e mudar não são necessariamente momentos separados, pois as sementes da mudança (ou seja, aquilo que as pessoas pensam e sobre o que falam, aquilo que aprendem e descobrem, aquilo que dá forma ao diálogo e inspira a acção) estão implícitas nas perguntas que se fazem (Ludema, Cooperrider, & Barrett, 2001, p. 198). Daí que alguns autores actuais defendam o “poder da pergunta positiva incondicional” que permita simultaneamente investigar e transformar (Ludema, Wilmot, & Srivastva, 1997). Aqui se pressupõe que saber colocar as questões certas, que permitam às pessoas e sistemas humanos descobrir, amplificar e multiplicar o alinhamento das suas forças, para que as fraquezas e as deficiências se tornem menos relevantes, pode ser o foco central do investigador-interventor. O pressuposto é que as questões que colocamos montam o palco para aquilo que “encontramos”: procuramos problemas, vamos descobri-los; demandamos acerca de forças e “descobrimos” forças. “Aquilo que encontramos torna-se o conhecimento sobre

o qual o futuro é concebido, conversado e construído” (Ludema, Cooperrider & Barrett, 2001).

Esta tese posiciona-se nesta perspectiva. Assim, em vez de focar em resultados numéricos para explicar a experiência humana, foi aqui eleição usar um método de recolha de dados – a entrevista individual – que permitiu recolher respostas verbais às questões pensadas e construídas pelo investigador, de forma naturalística, positiva e em discurso do dia-a-dia (McKinlay & McVittie, 2008). Ao pretender gerar teorias, mais do que testá-las, e ao se interessar menos por um “relato com autoridade”, e mais pela construção de objectos de pensamento fundamentados nos objectos de pensamento construindo pelas pessoas no seu mundo social, a investigação de tipo qualitativo, escolhida para este estudo, tem uma visão epistemológica em que se pretende a compreensão do contexto, mais do que a generalização dos resultados, e o carácter indutivo e as propriedades emergentes, mais do que a dedução a partir do que se recolhe (Bryman & Burgess, 1999).

Se num estudo qualitativo nos interessa a interpretação dos fenómenos psicosociais a partir do ponto de vista do sentido/significado das pessoas estudadas, e se utiliza o seu ambiente natural como local de recolha de dados, o acto de seleccionar objectivos do estudo, a população a estudar, os métodos específicos escolhidos para a recolha de dados, e a forma de posteriormente interpretar esses dados não deixam de ser especialmente difíceis, tendo sido historicamente abordados de formas muito diversificadas (Bryman & Burgess, 1999). Inventariamos em seguida as opções tomadas nestas várias áreas.

Nesta secção do trabalho, que se divide em duas partes, vamos dar conta das opções metodológicas que orientaram toda a nossa investigação. Na primeira parte, procuramos sintetizar os pressupostos teóricos do estudo, decorrentes da revisão

bibliográfica realizada. Na segunda parte, apresenta-se a metodologia da investigação, especificando o tipo de estudo realizado, a população e amostra consideradas, os processos de recolha de dados e análise de informação e algumas questões éticas tidas em conta no desenvolvimento deste projecto de investigação.

### **Pressupostos e Objectivos do estudo**

**Pressupostos.** Do enquadramento teórico esboçado nos capítulos anteriores, decorrem alguns pressupostos que nortearam este estudo:

1. A ligação entre felicidade e pobreza merece ser aprofundada, dado o facto dos estudos existentes tenderem a ser contraditórios;
2. Uma abordagem qualitativa à felicidade nas populações económica e socialmente desfavorecidas pode vir a trazer luz sobre alguns dos resultados mais ambíguos nos estudos sobre o tema;
3. A compreensão do que é mais relevante e de como se equaciona a felicidade na vida de quem tem problemas materiais graves pode trazer luz sobre o que é essencial e básico na vida dos seres humanos;
4. O entendimento da felicidade como um processo que se constrói, a par dos acontecimentos de vida experienciados, pode ser um facilitador de ajustamento das populações em busca de melhores condições sociais.

**Questão de investigação.** Dos pressupostos teóricos emergiu a questão central que orientou este projecto de investigação, vocacionado à compreensão da natureza e das causas da pobreza na conceptualização e vivência da felicidade:

Qual a concepção de felicidade, e a percepção dos factores que a determinam ou influenciam, de um grupo de 65 mulheres e homens, pertencentes a famílias desfavorecidas de quatro freguesias do concelho da Ribeira Grande (Ponta Delgada) na Ilha de S. Miguel, Açores?

**Objectivos de investigação.** Desta questão de âmbito geral decorrem os seguintes objectivos de investigação:

1. Perceber quais as definições de felicidade deste grupo de pessoas;  
Identificar quem são os seus referentes ou modelos em termos de felicidade;
2. Compreender, através de uma pergunta-escala, em valores de 1 a 10, qual o nível de felicidade que consideram que melhor os descreve no momento;  
Entender quais as concepções vigentes no grupo acerca dos factores que entendem contribuir para a experiência de felicidade das pessoas em geral;
3. Compreender quais os factores que, em particular, fazem cada um dos participantes no estudo felizes, e de que quando vivem experiências de felicidade em família;
4. Identificar de que forma as carências materiais influenciam os factores de felicidade considerados, e como o facto de receberem RSI impacta a sua felicidade;
5. Compreender se consideram a felicidade como um processo que se constrói, e se, e como se esforçam por serem felizes e levar felicidade aos outros;
6. Identificar quais os factores sonhados que consideram, no futuro, puderem vir a aumentar os seus níveis de felicidade.

**Justificação dos objectivos.** Estamos em crer que, sendo a pobreza um problema de gravidade mundial, tradicionalmente negligenciado pela psicologia, e poucas vezes abordado dando voz aos que a vivenciam, merece ser hoje abordado na perspectiva das forças e experiências positivas dos mesmos. Acreditamos que uma das formas de facilitar a saída de ciclos intergeracionais de pobreza passe por realizar investigações e intervenções que envolvam a compreensão experiencial dos envolvidos (Stake, 2007) e estimulem o *empowerment* das populações, e que uma abordagem científica em busca do melhor dessa experiência facilite uma conscientização das

populações (Freire, 1970). O aprofundamento do tema do bem-estar – e, portanto, da possibilidade da sua existência, mesmo nas situações mais desafiadoras, como a pobreza - e a utilização de uma metodologia de recolha de dados, ela mesma, como veremos, questionadora do melhor (Ludema, Cooperrider, & Barrett, 2001), pode ser um motor de mudança – ao aumentar conhecimento sobre o bom na pior adversidade, e ao levar as pessoas a reflectirem sobre o que as faz sentir felizes, e lhes mobiliza as forças para lutarem esperançadamente por vidas melhores.

### **Tipo de estudo**

Ter como objectivo a compreensão da natureza e dos efeitos da pobreza na conceptualização e experiência da felicidade implica dar sentido e construir sentido em redor da interligação entre dois domínios de grande complexidade. Foi na busca dessa ligação que entroncamos as escolhas pelo tipo de estudo que escolhemos.

De facto, e de acordo com o tema em análise e os objectivos definidos, optou-se por um estudo de carácter transversal, na medida em que a recolha de dados acontece num momento único. Como referimos, decidiu-se desenvolver uma investigação enquadrada essencialmente no paradigma qualitativo (Almeida & Freire, 2000; Bogdan & Biklen, 1994; Bryman & Burgess, 1999; Stake, 2007), dado que se procura a globalidade e a compreensão dos fenómenos, na sua subjectividade, tentando estudar a realidade sem a fragmentar nem descontextualizar. Assim se pretende um maior enfoque no próprio processo da recolha de dados, mais do que simplesmente nos resultados ou produtos a obter com essa recolha.

Optou-se igualmente por desenvolver um estudo de carácter exploratório, em termos de profundidade, uma vez que nos propusemos investigar uma temática teoricamente pouco conhecida. Como vimos, este estudo difere da tendência psicopatológica, bastante generalizada na investigação em Psicologia, notória na

extensa bibliografia associada aos défices, aos factores de risco, ou às disfuncionalidades associados à experiência de pobreza. Em simultâneo, pretendeu explorar em viva voz o entendimento de um outro conceito relativamente novo nos anais da psicologia empírica, como é o tema da felicidade.

Realizar um estudo de tipo qualitativo tornou também menos comum a abordagem ao tema, e portanto o carácter exploratório do mesmo. Os estudos mais usuais com estas populações, como vimos, tendem a ser descritivos e quantificadores da população com experiências de marginalização.

Decidiu-se, também, em termos da sua finalidade, levar a cabo uma investigação com um cunho básico e aplicado (Almeida e Freire, *op. cit*), dado que se pretende que este estudo possa somar algum conhecimento na área da potenciação dos factores de felicidade, e na consequente promoção do ajustamento psicossocial das pessoas em causa.

Espera-se também que o conhecimento produzido por este estudo possa contribuir para a reflexão e enriquecimento das intervenções com pessoas e comunidades que vivem experiências desafiadoras como a da fragilidade económica, social, cultural, identificando o que, apesar da situação de vida tão difícil, lhes serve de factor protector e facilitador para viverem a vida de forma suportável, enquanto lutam – assim se espera – por melhores e mais justas condições de vida.

Há mais de vinte anos que Erickson (1986, cit. in Stake, 2007) defendeu que a mais importante característica da investigação qualitativa é a centralidade da interpretação do fenómeno estudado. Assim, o que se obtém, não são tanto “descobertas”, mas mais “asserções”. Estas advêm do facto de haver uma ligação e interacção profunda entre o investigador e as pessoas que participam no estudo, com um pressuposto de que o conhecimento é construído durante o processo conversacional. A

imersão do investigador num contexto de vida natural e de forma a aceder aos sistemas de significação dos participantes nesse contexto, e tentando ver o mundo de vista deles, através da compreensão empática daquelas significações. A escolha por uma entrevista semi-estruturada apreciativa, como à frente se irá explicitar, também se enquadrou nesta visão: por isso se fizeram perguntas abertas, mas guiadas, positivas, e dando espaço para uma conversa flexível, onde a sensibilidade e a ética estiveram presentes. O convite feito às pessoas para exporem as suas opiniões pessoais pressupôs um interesse especial no informante, enquanto especialista privilegiado na sua própria vida e depois, na análise conversacional, o reconhecimento de como a realidade social é construída por via da utilização da linguagem (Bryman & Burgess, 1999).

### **População e amostra**

Na escolha da população a entrevistar foram usados critérios que levaram pessoas com características que permitissem elucidar sobre as questões de investigação. Partindo do pressuposto de que na investigação qualitativa a escolha da amostra se prende, não com questões de representatividade, mas com questões conceptuais (Guerra, 2006; Miles & Huberman, 1994, p. 27), consideramos que, à partida, a amostra de pessoas seleccionada abrangeu diferentes participantes com distintas interpretações e percepções do fenómeno em estudo. Assim, perante esta diversidade, acreditamos na riqueza da informação recolhida. A opção pelas pessoas desta comunidade particular nos Açores prendeu-se com a consideração de que a freguesia seleccionada é uma das mais pobres da Europa (Instituto Nacional de Estatística, 2000).

Considerou-se que uma amostra de mais de cinquenta pessoas permitiria já uma rica amostragem de ideias e reflexões sobre o tema, que permitisse uma abordagem interessante à experiência subjectiva deste grupo.

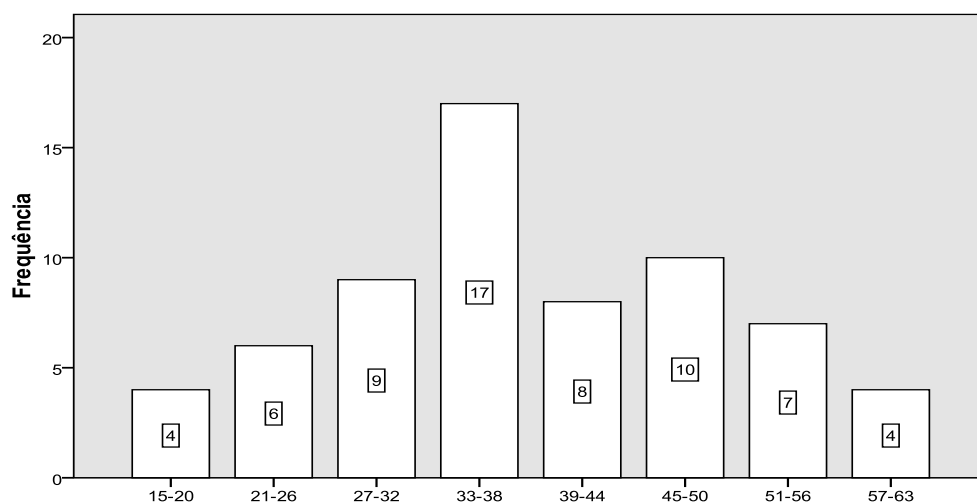
O acesso à amostra, como mais à frente será discutido, foi-nos dado pela Coordenação Regional do Rendimento Social de Inserção/Instituto de Acção Social/Segurança Social da Região Autónoma dos Açores, e foi facilitado no terreno, em particular, pela responsável do Núcleo Local de Inserção da Ribeira Grande, Ponta Delgada, Ilha de S. Miguel, Açores. Envolveu o convite a pessoas que se encaixavam nos critérios pré-definidos e se encontravam disponíveis, e vieram depois a confirmar a sua disponibilidade, para participar na investigação em análise. As cartas relativas à autorização do estudo e à convocatória para as entrevistas, esta entregue às pessoas que aceitaram participar, encontram-se nos Anexos 1 e 2, respectivamente.

No concreto, participaram neste estudo 65 sujeitos pertencentes a famílias desfavorecidas de quatro freguesias do concelho de Ribeira Grande (Ponta Delgada) na Ilha de S. Miguel, Açores. Nenhum dos entrevistados tinha com nenhum dos outros participantes relações de parentesco, sendo portanto de grupos familiares distintos.

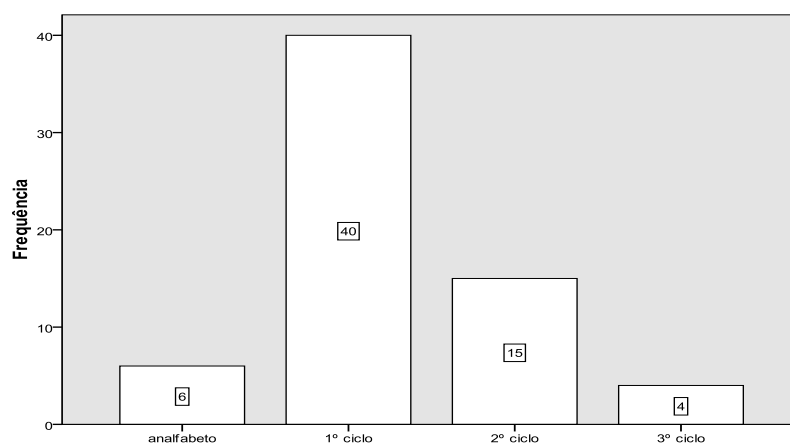
De seguida procuraremos caracterizar a amostra com base num conjunto de indicadores sócio-demográficos recolhidos. Os dados referentes a essa caracterização foram inseridos numa base de dados, tendo-se utilizado para o efeito o *package* estatístico SPSS – versão 17 (acrónimo de *Statistical Package for the Social Sciences*).

#### **Distribuição da amostra em função do género, idade e nível de escolaridade.**

Da totalidade dos sujeitos inquiridos, 25 são do sexo masculino (38,5%) e 40 do sexo feminino (61,5%). Em termos etários apresentam uma média de 38,46 anos (DP=14,14), com um mínimo de 16 e um máximo de 58 anos. Agrupando os sujeitos por grupos etários constatamos que a classe que apresenta maior frequência é dos 33 aos 38 anos (26,2%) conforme se pode verificar no gráfico seguinte (Gráfico 1):

**Gráf. 1** – Distribuição dos respondentes por grupo etário

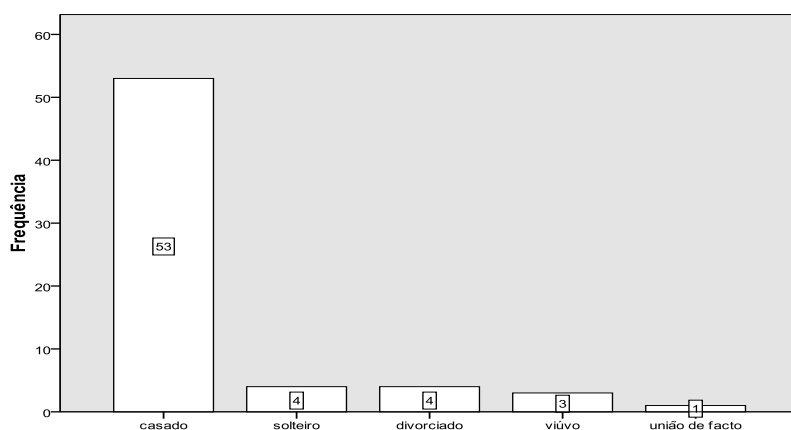
Podemos ainda constatar que se trata de uma amostra relativamente jovem (55,4% da amostra tem idades inferiores a 38 anos e com baixo nível de habilitações literárias, em que predomina o 1º ciclo do ensino básico com 40 sujeitos (61,5%), logo seguido do 2º ciclo com 15 sujeitos (23,1%). Em 3º lugar aparece-nos o grupo dos analfabetos, em que foram contabilizados 6 indivíduos (9,2%) e, com o 3º ciclo apenas temos 4 sujeitos que correspondem a 6,2% da amostra, conforme atesta o gráfico seguinte (Gráfico 2):

**Gráf. 2** – Distribuição dos respondentes em função das habilitações escolares

### Distribuição dos respondentes em função do estado civil

Em termos de estado civil, como podemos ver no Gráfico 3 a esmagadora maioria dos respondentes (53 sujeitos) são casados (81,54%), sendo as restantes situações pouco relevantes (4 sujeitos solteiros, 4 divorciados, 3 viúvos e 1 em união de facto).

**Gráf. 3** – Distribuição dos sujeitos em função do estado civil



### Distribuição dos respondentes em função da residência

Em termos de residência, todos eles vivem no concelho de Ribeira Grande na Ilha de S. Miguel (Açores) e repartem-se por 4 freguesias: Maia – 13 sujeitos (20%); Rabo de Peixe - 34 sujeitos (52,3%), Ribeirinha – 2 sujeitos (3,1%) e Ribeira Grande – 16 sujeitos (24,6%) conforme se ilustra no Gráfico no 4, que se apresenta em seguida:

**Gráf. 4** – Distribuição dos sujeitos em função da freguesia de residência



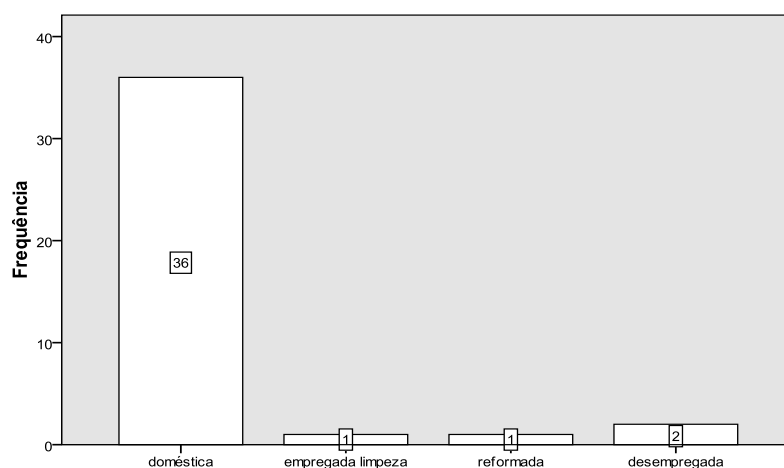
De realçar que estas freguesias são consideradas pela União Europeia como das mais pobres da Europa, nomeadamente a de Rabo de Peixe (Instituto Nacional de Estatística, 2000).

No que respeita à residência podemos ainda dizer que a maioria dos inquiridos residiu sempre na sua ilha (56 sujeitos, que corresponde a 86,2% da amostra). Apenas 9 referiram já ter residido fora dos Açores: 5 nos EUA, 2 no Canadá e 2 noutros locais não especificados.

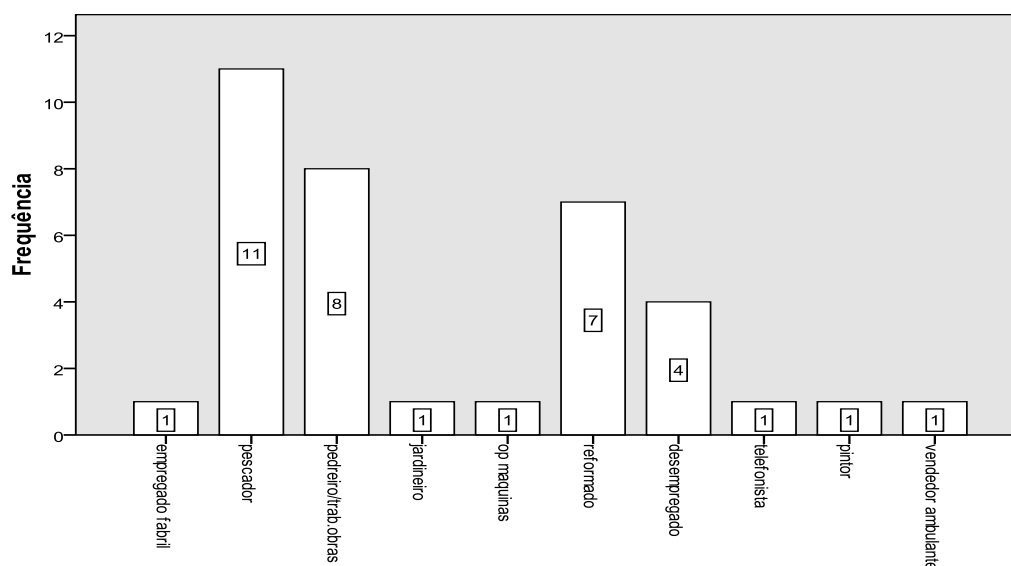
### **Distribuição dos respondentes em função da situação sócio-ocupacional**

Em termos de situação profissional, os sujeitos do sexo feminino inquiridos, em número de 40, referiram ser na sua esmagadora maioria domésticas (90%). Podemos ver isso no Gráfico nº5.

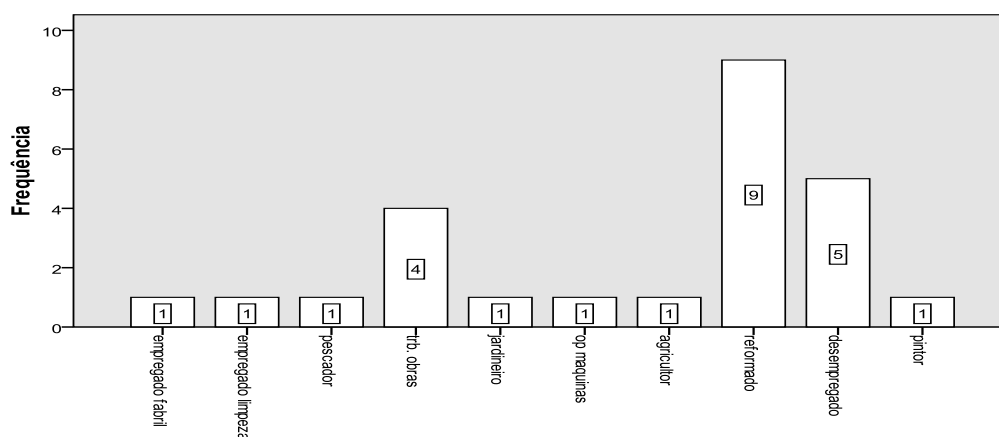
**Gráf. 5 – Situação profissional das inquiridas**



Os companheiros das entrevistadas têm como actividades ocupacionais mais representativas ou a pesca (27,5%) ou o trabalho nas obras (20%). Há ainda assim alguns já reformados (7) e uma minoria no desemprego (4). Podemos ver essa distribuição no Gráfico 6.

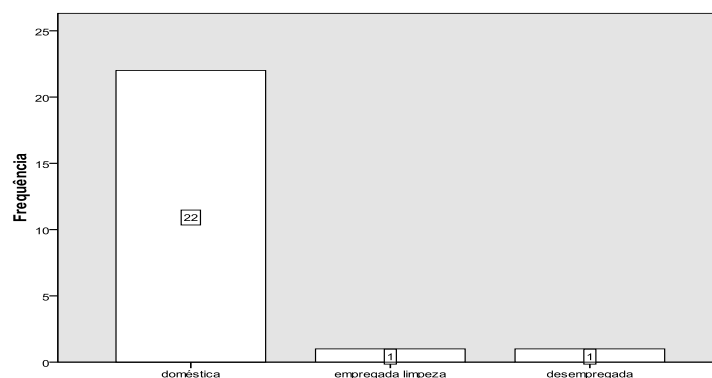
**Gráf. 6 – Situação profissional dos esposos das inquiridas**

No que respeita aos 25 sujeitos do sexo masculino inquiridos, podemos ver no Gráfico 7 que uma grande percentagem é reformado (36%), está desempregado (20%) ou trabalha nas obras (16%). Se 19 dos maridos das entrevistadas se distribuem pelas categorias profissionais de pesca e obras, 11 estão, ou desempregados, ou reformados. Assim, comparando com os homens entrevistados, cujo estatuto profissional é, maioritariamente, de reformados e desempregados (56%), os maridos das entrevistadas (47,5%) têm uma actividade profissional activa.

**Gráf. 7 – Situação profissional dos inquiridos**

Podemos agora verificar, no Gráfico 8, que as companheiras dos homens que participaram no estudo são, essencialmente, domésticas (88%).

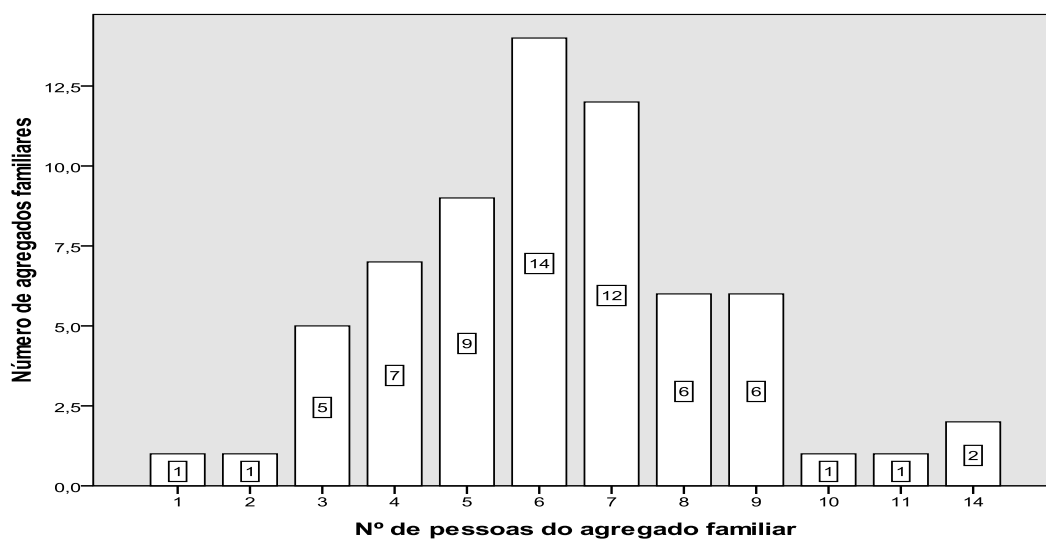
**Gráf. 8 – Situação profissional das esposas dos inquiridos**



### **Distribuição dos respondentes em função do tipo de família e do agregado familiar**

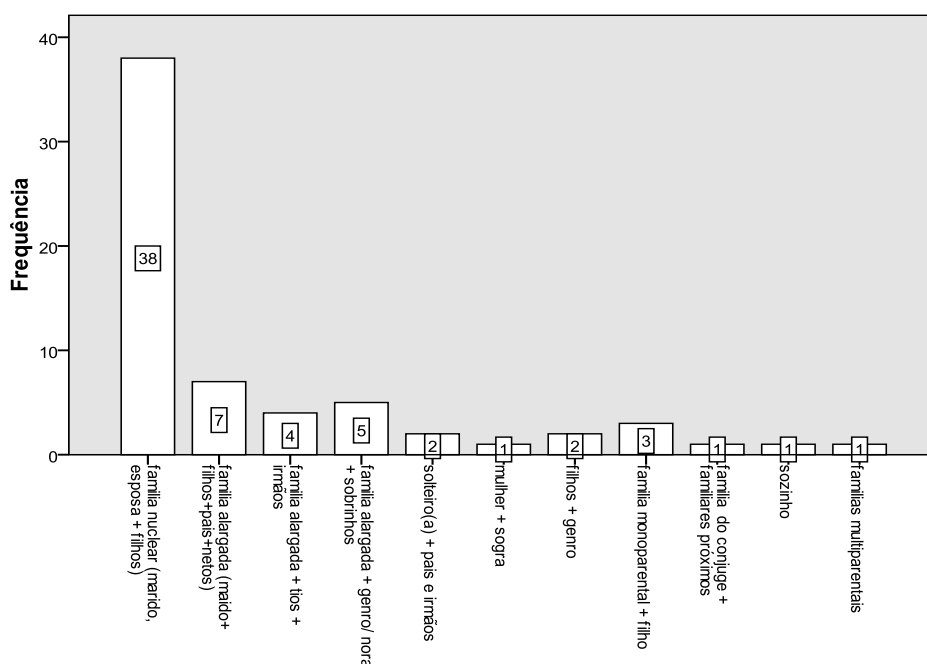
Em termos de caracterização da família encontramos uma panóplia de situações bastante diversificada que reflecte uma multiplicidade de contextos familiares. De um modo geral, como visível no Gráfico 9, em termos quantitativos, as famílias são bastante numerosas, predominando os agregados familiares superiores a 5 elementos. Chegamos mesmo a encontrar 2 famílias com 14 elementos. A frequência maior encontra-se nas famílias com seis elementos.

**Gráf. 9 – Número de elementos do agregado familiar**



Esta multiplicidade de situações reflecte-se igualmente no tipo de relação de parentesco entre os diferentes elementos que as constituem. Apesar dessa variedade ser evidente, predomina claramente a família nuclear (marido, mulher e filhos), conforme se pode verificar no Gráfico 10:

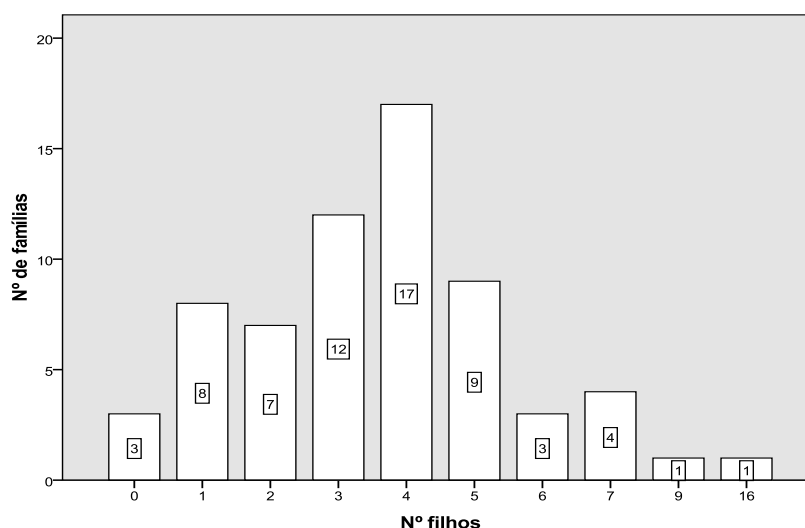
**Gráf. 10** – “Tipos” de família



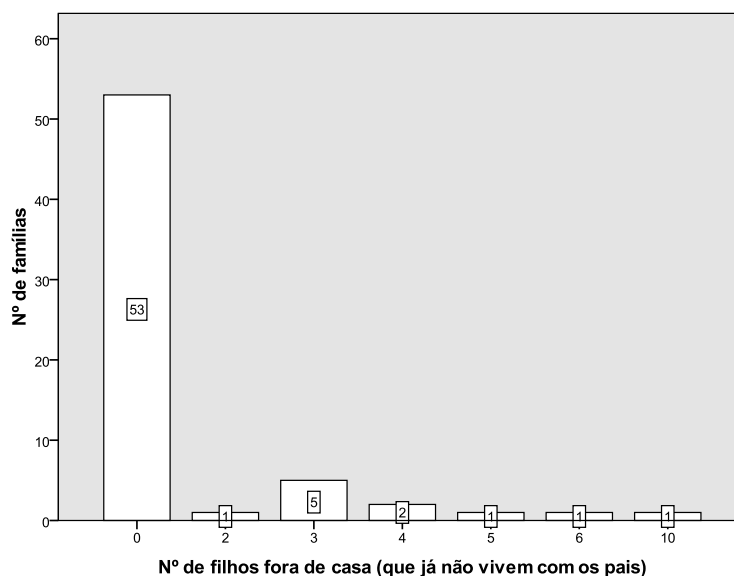
Ainda na esfera familiar verificamos que a generalidade das famílias apresenta um elevado número de filhos. Mais de 50 % das famílias tem 4 ou mais filhos: foram mesmo contabilizadas quatro famílias com 7 filhos; uma com 9 filhos e uma com 16 filhos. Apenas inquirimos 3 famílias sem filhos. A Tabela 1 refere-se às frequências e respectivas percentagens do que acabamos de referir, e o Gráfico 11 dá-nos uma perspectiva mais ilustrativa do número de filhos por família.

**Quadro 1** - Número de filhos

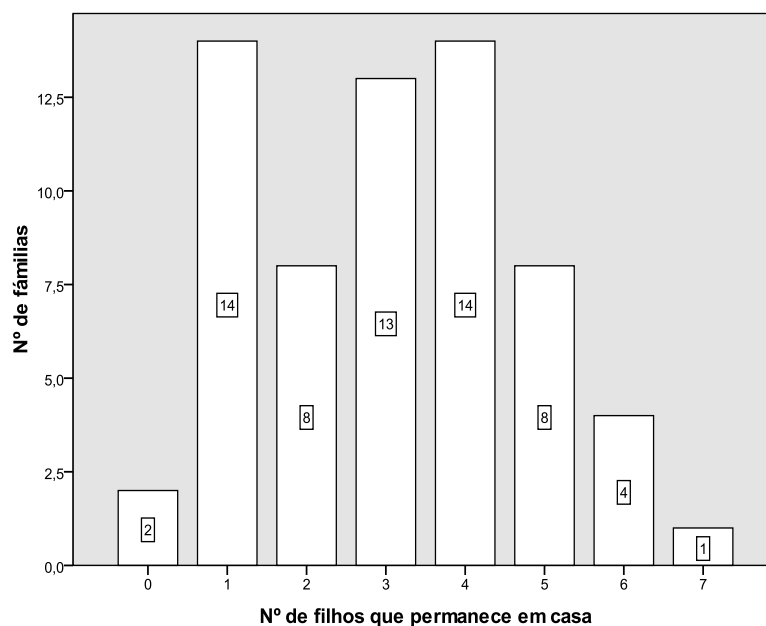
| Nº de filhos | Frequência (nº de famílias) | Percentagem (%) |
|--------------|-----------------------------|-----------------|
| 0            | 3                           | 4,6             |
| 1            | 8                           | 12,3            |
| 2            | 7                           | 10,8            |
| 3            | 12                          | 18,5            |
| 4            | 17                          | 26,2            |
| 5            | 9                           | 13,8            |
| 6            | 3                           | 4,6             |
| 7            | 4                           | 6,2             |
| 9            | 1                           | 1,5             |
| 16           | 1                           | 1,5             |
| Total        | 65                          | 100,0           |

**Gráf. 11** – Número de filhos por família

Os gráficos que se seguem dão-nos uma visão mais aprofundada da realidade destas famílias no que concerne à coabitação dos seus descendentes. O Gráfico 12 indica-nos que, das 65 entrevistas efectuadas, 53 referem-se a famílias sem filhos independentes dos pais, o que de alguma forma nos leva a deduzir que as famílias, para além de numerosas, têm ainda a maioria dos filhos a coabitar no mesmo espaço habitacional, se bem que algumas já tenham filhos casados e fora desse espaço.

**Gráf. 12** – N° de filhos que já se encontram fora de casa dos pais

No Gráfico 13 podemos ver a distribuição dos filhos que ainda vivem com os pais.

**Gráf. 13** – N° de filhos que permanece em casa dos pais

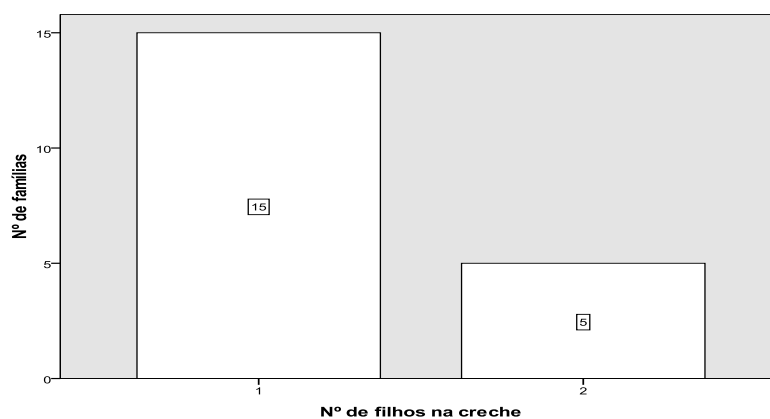
Em termos de ocupação dos filhos que coabitam com os pais no mesmo agregado familiar, podemos dizer que 12 desses filhos, por serem ainda muito pequenos, permanecem todo o dia em casa com a mãe, existindo uma família que tem com 2 filhos nessa situação. Veja-se, a propósito o Gráfico nº 14.

**Gráf. 14 – N° de filhos pequenos que se encontram todo o dia em casa com a mãe**



Como vemos no Gráfico nº 15, encontramos 20 crianças a frequentar a creche.

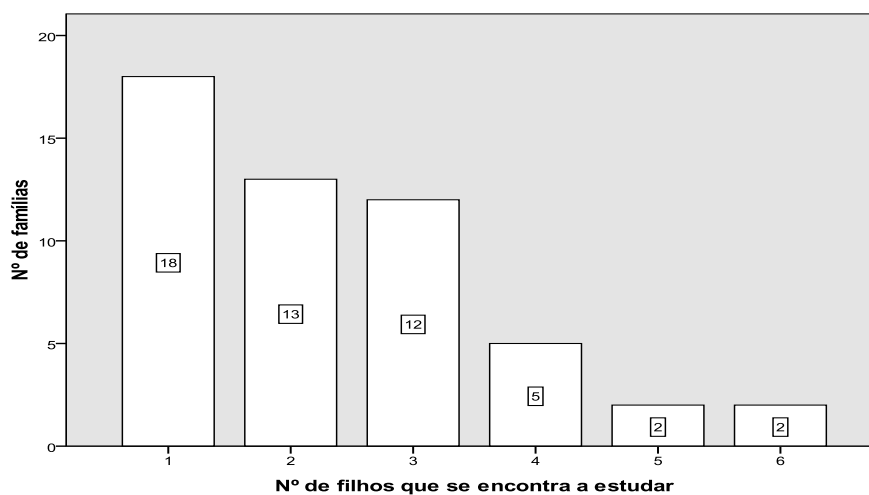
**Gráf. 15 – N° de filhos que se encontra na creche**



A grande maioria dos filhos que coabita com os pais encontra-se a estudar no ensino formal.

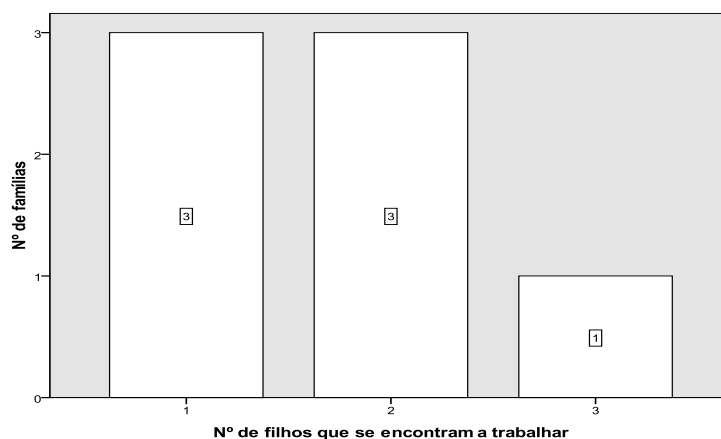
Veja-se, a propósito, o Gráfico nº 16.

**Gráf. 16 – N° de filhos que se encontra a estudar**



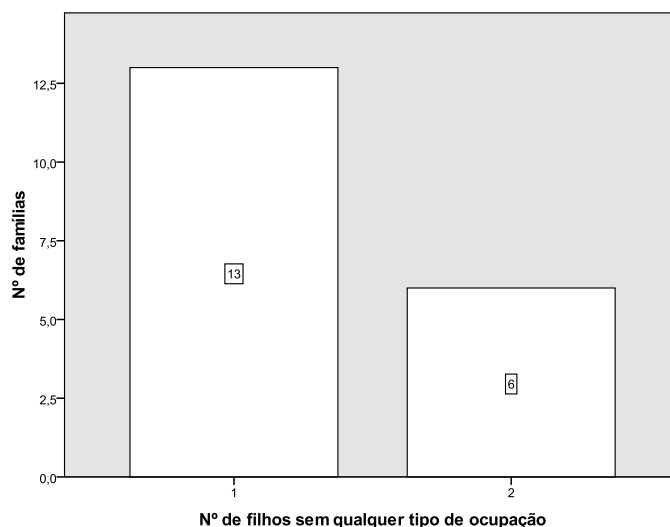
Podemos ainda referir que 3 famílias têm 1 filho a trabalhar, 3 famílias têm 2 filhos a trabalhar e 1 família tem 3 filhos a trabalhar. Estes dados estão visíveis no Gráfico nº 17.

**Gráf. 17 – Nº de filhos que se encontra a trabalhar**



No entanto, há ainda a realçar que 13 famílias possuem 1 filho sem qualquer ocupação e 6 famílias têm 2 filhos na mesma situação. Estes dados estão expressos no Gráfico nº 18.

**Gráf. 18 – Nº de filhos sem qualquer ocupação**



A actividade profissional dos filhos não foi inquirida, em virtude de ser a caracterização dos agregados que nos interessava.

Uma análise mais fina dos dados permite-nos afirmar que os filhos mais novos estão inseridos no sistema regular de ensino, e que tal se verifica até cerca dos 17/18 anos, idades a partir da qual se integram no mercado de trabalho, ficam desempregados, ou sem qualquer tipo de ocupação.

### **Distribuição da amostra em função de ser ou não beneficiário do rendimento social de inserção (RSI)**

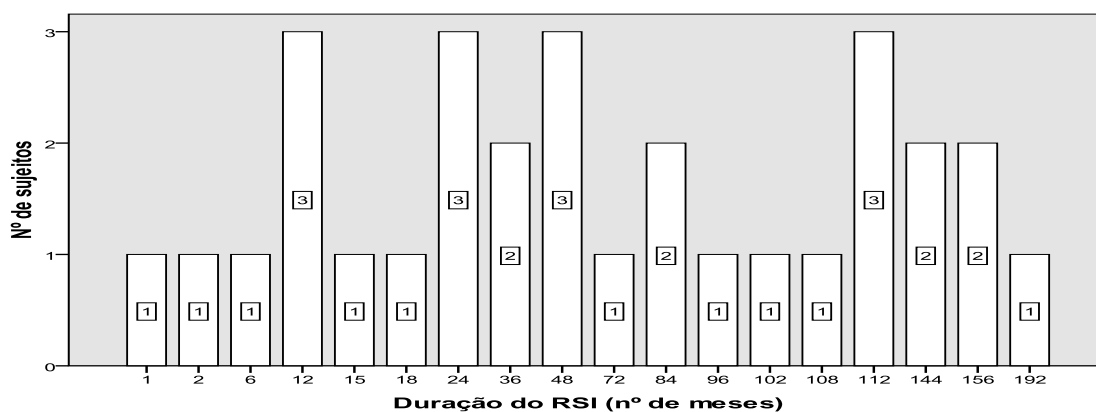
Das 40 mulheres inquiridas, 33 afirmaram que recebem o RSI (82,5%), enquanto que apenas 7 (17,5%) referiram o contrário. Um número considerável de inquiridas recebe este tipo de rendimento há mais de 6 anos.

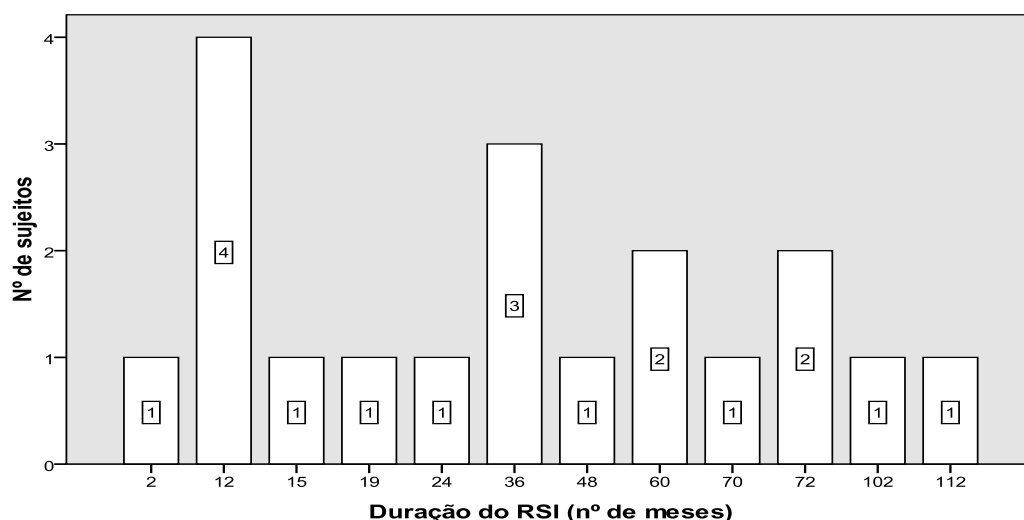
No que respeita aos 25 sujeitos do sexo masculino inquiridos o panorama é idêntico: 23 afirmaram que recebem o RSI (92%), e apenas 2 referiram o contrário (8%).

Em termos comparativos podemos dizer que a “duração temporal” do rendimento social de inserção é superior nas mulheres. Os gráficos que se seguem (nº 19 e 20) foram elaborados com base na duração do RSI (nº de meses), quer para as mulheres, quer para os homens.

Não recolhemos dados sobre os valores de RSI recebidos por cada um dos participantes, mas a cada um está aplicada a regra geral prevista na lei relativa à medida.

**Gráf. 19 – Duração do RSI (mulheres)**



**Gráf. 20 – Duração do RSI (homens)**

### **Instrumento e procedimentos de recolha de dados**

Para a construção do *corpus* de investigação escolheu-se a entrevista para a recolha de dados. Segundo Bogdan e Biklen (1994, p. 135), a entrevista possibilita “uma amplitude de temas considerável, que permite [ao investigador] levantar uma série de tópicos e oferece ao sujeito a oportunidade de moldar o seu conteúdo”. Entendida nesta perspectiva, a entrevista pareceu-nos ser um instrumento de recolha de informação adequada aos objectivos deste estudo. Houve duas as razões que levaram a optar por um tipo de entrevista de carácter semi-estruturado: Por um lado, esta apropria-se à natureza exploratória e de aquisição de maior conhecimento e profundidade sobre uma temática (Ghiglione & Matalon, 2001). Por outro, possibilita a recolha de dados comparáveis entre os vários sujeitos (Bogdan & Biklen, 1994, p. 135).

Organizou-se o guião da entrevista com base nos objectivos deste estudo, da questão de pesquisa e da literatura já existente. No início do guião incluíram-se perguntas mais abrangentes sobre a caracterização do agregado familiar, de forma a quebrar o desconforto inicial e facilitar a fluidez e naturalidade da conversa. Antes das perguntas específicas sobre o tema da felicidade foram assim feitas as questões, já atrás

analisadas, que permitiram caracterizar as pessoas entrevistadas e os agregados familiares de que fazem parte, em termos de: sexo, idade, escolaridade, estado civil, região onde habitam e habitaram, profissão do próprio e do cônjuge/parceiro, dimensão do agregado familiar, idades dos filhos, quem co-habita, ocupação dos filhos e duas questões relativas ao Rendimento Social de Inserção – se recebem ou não e, se sim, há quantos anos.

Como já referimos, a entrevista é sempre uma espécie de intervenção, na medida em que numa interação social o ser humano nunca é neutro para outro: há sempre uma influência mútua entre os intervenientes (Yunes e Szymanski, 2005). Seguindo esta perspectiva, consideramos desde o início a impossibilidade de adoptar uma postura de neutralidade (Reed, 2007, p. 63) e decidimos utilizar esta posição de forma explícita e fazer uso dela. Neste sentido, as entrevistas feitas aos participantes desta investigação poderão ser elas próprias desencadeadoras da mudança face ao padrão de relação que as pessoas têm com a ideia e a prática de construção da felicidade, uma vez que poderão levar a reflexões e novas conversas sobre este fenómeno, eventualmente inspiradoras ou transformadoras.

Em consonância com esta linha de pensamento, as questões dos blocos temáticos foram elaboradas com suporte no paradigma da Psicologia Positiva (PP), da Terapia Breve Centrada nas Soluções (TBOS) e no Inquérito Apreciativo (IA), formulando-se perguntas tendencialmente positivas, com o intuito de serem transformadoras (Marujo & Neto, 2007).

Começando pelo IA, verificamos que este tipo de inquérito ou questionamento permite criar condições para que surjam as melhores histórias, e promover oportunidades para a mudança sustentada. Tendo sido criado como uma forma de intervenção organizacional, tem progressivamente vindo a ser usado em contextos

diversificados, e em especial na investigação (Ludema, Cooperrider & Barrett, 2001). É nesse entendimento que aqui o utilizamos, indo em seguida brevemente descrever a sua estrutura.

O IA (Cooperrider & Whitney, 2001; Marujo et al., 2007) orienta-se pelos seguintes princípios:

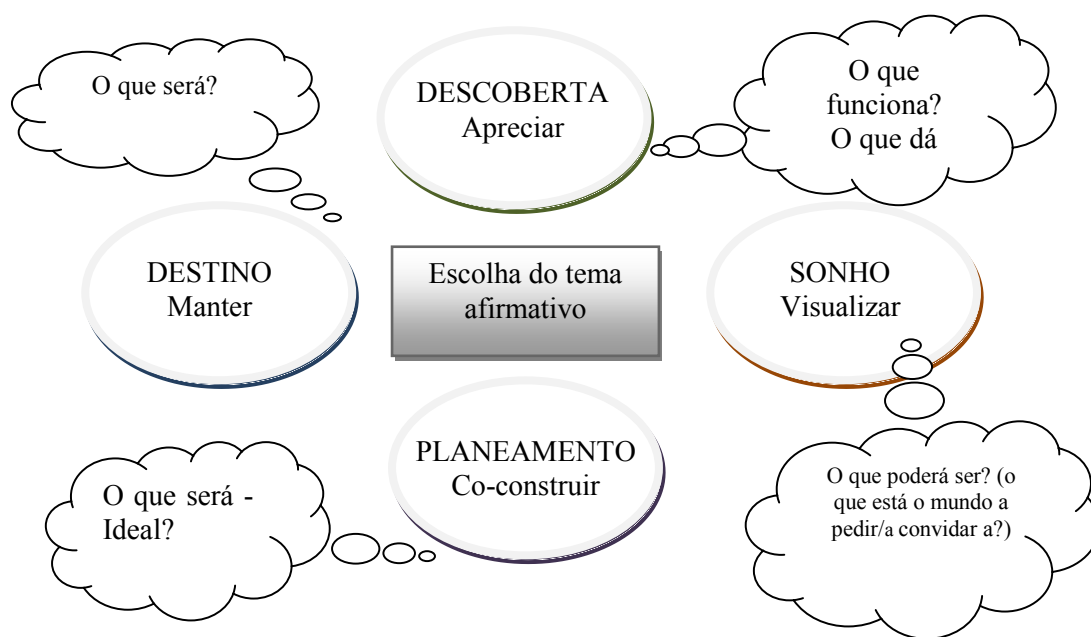
1. construcionista - a linguagem que utilizamos cria a nossa realidade;
2. simultaneidade – o momento da inquirição é simultâneo ao da intervenção e promove a mudança;
3. poético – os temas/pessoas que decidimos estudar são recursos infinitos de aprendizagem;
4. antecipatório – aquilo em que nos focalizamos, especialmente imagens do futuro, transforma-se na nossa realidade;
5. positivo - a forma de fazer perguntas a um grupo influencia-o de alguma forma e as grandes mudanças verificam-se quando relacionadas com uma postura positiva.

Este inquérito pressupõe um modelo cíclico de 4-D: *Discover, Dream, Design e Destiny* para produzir a mudança positiva sustentada e auto determinada. Veja-se a figura seguinte que explicita graficamente os quatro momentos do modelo<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Na explicação do Ciclo dos 4Ds seguimos muito de perto a lógica discursiva veiculada no portal [www.inqueritoapreciativo.com](http://www.inqueritoapreciativo.com) e de Marujo e colaboradores (2007), completando-a com a perspectiva dos autores do próprio modelo.

Figura 1 – Ciclo dos 4D (Cooperrider &amp; Srivastva, 1987)



Na fase da Descoberta (*Discovery*) procura-se encontrar o melhor que existe na pessoa ou sistema, os sucessos e as capacidades dos indivíduos, através de questões positivas. Na etapa seguinte, do Sonho (*Dream*), pretende-se visualizar o que se poderia ser e onde se quer chegar, com base no melhor do passado. Na fase do Planeamento (*Design*) leva-se o 'sonho' para um plano concreto de acção. No momento da Criação (*Destiny*) implementam-se as mudanças no terreno, dando-se início à acção propriamente dita (Cooperrider & Whitney, 2001; Rivero, 2008, Marujo et al., 2008).

Selecciona-se o 'Tema Afirmativo' de modo a conceber o tópico para o futuro e guiar o ciclo dos 4D. Este processo envolve as pessoas em diálogos e dinâmicas positivas que possibilitam manter a motivação e o desejo da realização do sonho.

O modelo 4D é construído na procura do que funciona e do positivo, favorecendo o delineamento e a acção. Através deste modelo visa-se o *empowerment* das comunidades, indivíduos e grupos, e tenciona-se levar os envolvidos a experienciarem e enaltecerem as suas competências e os seus sucessos, e a visualizarem e valorizarem futuros possíveis. Esta metodologia propõe-se, assim, facilitar o

compromisso com a mudança positiva, através das conversas inspiradoras estabelecidas entre o passado e o futuro, e da energia sentida que impele ao primeiro passo.

Na nossa entrevista suportámo-nos, fundamentalmente, na fase da descoberta, tendo, no entanto, também construído algumas questões sobre os sonhos e os passos para os atingir. Esta adaptação prendeu-se com a perspectiva de que o mais importante é o poder da questão incondicional, e interessava sobretudo a descoberta e o sonho, e também com o facto da duração da investigação não permitir uma intervenção mais lata e integradora de todos os momentos do modelo.

Analisemos agora o modelo da Terapia Breve Centrada nas Soluções e as razões porque escolhemos uma das suas metodologias de questionamento – a pergunta escala – para integrar no guião da entrevista.

O respeito profundo pela pessoa e pela sua capacidade de moldar a vida, presente no modelo da Terapia Breve Centrada na Solução (Solution-Focused Brief Therapy de Shazer, 1985) coloca as metas de acção nas competências e excepções aos problemas. Este modelo cultiva uma abordagem de abertura para aprender com o outro e ajudá-lo a descobrir formas de resolver os seus próprios problemas e manter a sua integridade, a partir de uma posição de “não sabedor” (“*not knowing position*”, Anderson & Goolishan, 1992). Esta posição tem sido referida como a cultura do inquérito aberto. A base do modelo envolve a ideia de que cada problema contém uma solução, e também de que contém uma excepção. A linguagem de excepção aos problemas dirige a atenção e o olhar do técnico para uma parcela menos reconhecida: o pressuposto de que cada problema tem sempre uma excepção. Uma excepção pode ser definida como as vezes em que o problema é mais pequeno, mais insignificante, mais ausente. Assim, de acordo com o modelo, importa analisar quando, onde e como tem

ocorrido, quem estava envolvido, e outros detalhes que ajudem a perceber e alargar estes segmentos de soluções em áreas mais latas e mais generalizáveis.

Como já vimos, o pressuposto de que, quer os problemas, quer as soluções, são construídos socialmente (Miller & de Shazer, 2000), suporta-se na concepção de que o problema não é uma entidade fixa mas mutável e negociável e portanto dependente dos contextos sociais.

Apoiando-se na crítica reflexiva em redor das visões científicas tradicionais da cultura dos anos 60 e 70, bem como no trabalho do grupo de Palo Alto (Watzlawick, Weakland & Fish, 1974) - que questionou a visão clássica de doença mental - e na acção e publicações tão profundamente inspiradoras e inovadoras como as de Milton Erickson (1954) e de Jay Haley (1973), este modelo, nascido no Milwaukee, E.U.A., pretendeu melhorar os serviços mentais norte americanos, vindo depois a ser alargado a outros países do mundo.

O modelo tem mais de um quarto de século e, na sua tentativa e erro de descoberta de formas alternativas e mais esperançadas de acção no domínio da saúde mental, foi-se alargando, do contexto de consultório psicoterapêutico para intervenção em escolas, prisões, tribunais, hospitais, clínicas de saúde física, programas de serviço social, abrigos para excluídos e indigentes, centros de dia, organizações e empresas. Na nossa tese, ele serviu para suportar e enquadrar uma das perguntas feitas – a pergunta escala (de Shazer, 1985; Metcalf, 2004). Esta pergunta é um instrumento de recolha de dados sobre as excepções aos problemas e a busca de soluções, já que coloca às pessoas uma pergunta, que se lhes pede que seja quantificada de 1 a 10 (mínimo e máximo), após o que se inquire: “porque não escolheu o número abaixo?”; “o que tem que acontecer para subir meio ponto na escala?”. Caso a pessoa escolha o valor mínimo, será questionada como uma pergunta do tipo “Como tem conseguido suportar?” e caso

escolha o valor máximo, será perguntado “O que tem que fazer para se manter nesse nível?” (Metcalf, 2004).

A escolha desta questão prendeu-se com o interesse em adaptar uma pergunta utilizada na investigação sobre bem-estar (Diener, 1985, 2009) (“De 1 a 10, quão satisfeito(a) se sente com a sua vida neste momento?”) integrando nela os aspectos de aprofundamento inerente à pergunta-escala, e indo assim para além da quantificação, em busca da subjectividade das razões por detrás do número. Assim, pressupõe-se que o valor atribuído tem sempre uma razão própria ao sujeito que o atribui, razão que merece ser reconhecida, e que diferenciara o valor dado por cada um, mesmo quando são escolhidos os mesmos valores numéricos.

Relativamente ao modelo da psicologia positiva, que também deu forma e razão às perguntas escolhidas, este já foi aprofundado na primeira parte desta tese. A literatura científica sobre bem-estar serviu assim de mote à formulação de algumas perguntas, tal como se pode ver no Quadro 2, que se segue, e lista, na coluna da esquerda, cada uma das 11 questões que foram colocadas aos entrevistados, na versão final, após algumas entrevistas de treino; na coluna central, as razões de as escolher e os objectivos da pergunta; finalmente, na coluna da direita estão os modelos e autores respectivos que subjazeram a cada questão.

**Quadro 2 - Guião da entrevista**

| <b>QUESTÃO</b>                                                                                                                                         | <b>JUSTIFICAÇÃO/OBJECTIVOS</b>                                                                                                                                                              | <b>SUPORTE TEÓRICO</b>                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1. O que é para si a felicidade?                                                                                                                       | Percepção subjectiva e definição do conceito                                                                                                                                                | Psicologia Positiva (Diener, 2009)                                     |
| 2. O que acha que faz as pessoas felizes?                                                                                                              | Percepção subjectiva dos factores influentes na felicidade                                                                                                                                  | Psicologia Positiva (Lyubomirsky, 2008)                                |
| 3. A si, o que o/a faz (mais) feliz?                                                                                                                   | Particularização das razões da felicidade, e estudo de eventual diferenciação entre o geral (o que faz todas as pessoas felizes, pergunta anterior) e a experiência particular do inquirido | Psicologia Positiva (Diener, 2005; 2009; Diener & Biswas-Diener, 2009) |
| 4. Qual foi o momento ou a situação em que se sentiu mais feliz durante a sua vida? O que estava a acontecer? Com quem estava? O que fez com que fosse | Concretização na experiência vivida; identificação de um (ou mais) pontos altos da experiência de felicidade e contextos físicos, relacionais, históricos,                                  | Inquérito Appreciatio Ludema, Cooperrider & Barrett, 2001).            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| um momento de felicidade?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | que os determinaram                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5. Esforça-se por ser feliz, lutando pela sua felicidade? Se sim, o que faz para aumentar a sua felicidade?                                                                                                                                                                                                                                            | Percepção subjectiva de atribuição de controlo sobre a experiência de felicidade e o reconhecimento eventual do poder pessoal - ou sua ausência - na vivência da felicidade | Psicologia positiva (Lyubomirsky, 2008)                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6. Quais as pessoas mais felizes que conhece? Porque acha que são felizes?                                                                                                                                                                                                                                                                             | Personalização da felicidade e das características (pessoais, de vida...) que podem para ela contribuir                                                                     | Psicologia Positiva (Diener, 2009; Seligman, 2005)                                                                                                                                                                                                                           |
| 7. Numa escala de 1 a 10, em que 1 é muito infeliz e 10 o máximo de felicidade, qual o número que escolhia para dizer quão feliz se sente neste momento com a sua vida? (para pessoas iletradas, provir desenhos com 10 caras que concretizem a questão)<br>- Porque não escolheu o número abaixo?<br>- O que tem que acontecer para subir meio ponto? | Uso da Pergunta Escala, oriunda da Terapia Breve Centrada nas Soluções, para quantificar a experiência de felicidade sentida no momento da entrevista;                      | Terapia Breve Centrada nas Soluções (De Shazer, 1985; Metcalf, 2004)<br><br>- Adaptação da pergunta típica da <i>Well-being Ladder</i> (Diener, 2009)<br><br>- Uso da questão escala numa perspectiva de quantificação com sentido transformador (Marujo & Neto, 2008; 2009) |
| 8. Como é que receber o RSI influencia a sua felicidade?                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Percepção subjectiva da relação entre o facto de receber o Rendimento Social de Inserção (RSI) e os níveis de felicidade                                                    | Psicologia Positiva e Intervenção na Pobreza (Marujo e Neto, 2007; Neto e Marujo, no prelo)                                                                                                                                                                                  |
| 9. O que faz para a sua família ser feliz? E o que vê os outros elementos da sua família fazerem para ajudarem a família a ser feliz?                                                                                                                                                                                                                  | Percepção subjectiva da felicidade no contexto das relações familiares                                                                                                      | Psicologia Positiva e Intervenção na Pobreza (Marujo e Neto, 2007; Neto e Marujo, no prelo)                                                                                                                                                                                  |
| 10. Quando é que estão mais felizes em família? O que está a acontecer, com quem estão, onde estão...?                                                                                                                                                                                                                                                 | Percepção subjectiva da felicidade, agora mais dirigida à família, e não tanto apenas ao indivíduo                                                                          | Psicologia Positiva e Intervenção na Pobreza (Marujo e Neto, 2007; Neto e Marujo, no prelo)                                                                                                                                                                                  |
| 11. Se pudesse pedir três desejos para, no futuro, ser uma pessoa mais feliz, o que pedia?                                                                                                                                                                                                                                                             | Percepção subjectiva sobre o futuro; visualização de “selves” futuros possíveis; esperança no aumento dos níveis de felicidade                                              | Inquérito Apreciativo (Cooperrider & Srivastva, 1987) e Psicologia Positiva (Lyubomirsky, 2006; Snyder, 2000).                                                                                                                                                               |

Depois da elaboração do guião de entrevista, entrevistaram-se 10 pessoas com contextos similares aos do público-alvo, nomeadamente alguns da própria comunidade de pobreza nos Açores em acompanhamento por profissionais do Instituto de Acção Social. Estas entrevistas foram feitas para analisar a adequabilidade das questões. Pretendeu-se perceber em geral se as perguntas eram entendidas pelos entrevistados, e se o número de questões era adequado e não causava fadiga, tal como Ghiglione e Matalon (2001) aconselham.

Após a análise das entrevistas dos pré-testes, concluiu-se que o guião da entrevista necessitava de pequenas alterações e adequações no que concerne à simplificação da linguagem. Efectivamente, reformularam-se ligeiramente algumas perguntas, tendo em basicamente conta sinónimos simplificadores para palavras que

demonstraram ser de difícil compreensão e prepararam-se pequenas explicações e perguntas de recurso facilitadoras para minimizar a ausência de respostas ou a incompreensão. Não se verificou cansaço ou impaciência por parte dos participantes entrevistados, permitindo supor que a extensão da entrevista era adequada.

Para a autora deste estudo, estas entrevistas preliminares possibilitaram, ainda, a reflexão sobre a sua própria conduta, permitindo também um aperfeiçoamento na sua capacidade de facilitar um diálogo, de ouvir cuidadosamente os detalhes e de não temer o silêncio.

Alguns meses antes de fazer as entrevistas ao público-alvo (em Maio de 2008), a entrevistadora realizou visitas domiciliárias com os diferentes técnicos de RSI a casa de alguns potenciais participantes, para lhes ser apresentada e conhecer o contexto social e físico do estudo. Da mesma forma, esteve presente na formação dada aos técnicos do Núcleo Local de Inserção da Ribeira Grande, que seriam os responsáveis pela selecção da amostra e pelo contacto e mobilização dos participantes do estudo.

As entrevistas decorreram durante o mês de Novembro de 2008, e tiveram uma duração média de 55 minutos cada. Aconteceram em quatro locais diferentes, correspondentes a cada uma das 4 freguesias, locais esses que eram, ou das Santas Casas da Misericórdia locais, ou da Câmara Municipal - espaços habituais de atendimento àquela população. A entrevistadora estava sozinha numa sala com cada um dos participantes, sendo que nalguns casos, raros, eles vieram acompanhados, ou de filhos bebés, ou do cônjuge.

Em geral, iniciava-se a entrevista com um agradecimento pela participação, seguindo-se uma explicação genérica do tema e dos objectivos do estudo. Depois, garantia-se a confidencialidade dos dados, pedia-se autorização para a gravação da entrevista, e informava-se da possibilidade de acederem, posteriormente, às conclusões

do estudo. Esta nota introdutória e explicativa revelou-se muito importante, pois fazia com que os participantes se centrassem no tema em estudo, e percebessem a importância das suas percepções, opiniões e experiência individual, sabendo que as podiam partilhar abertamente (Ghiglione & Matalon, 2001). Só depois se passava para as questões relativas à caracterização demográfica, e em seguida se iniciavam as 11 perguntas sobre a felicidade.

À entrevistadora coube, essencialmente, escutar cuidadosa e atentamente, aceitar todas as ideias, valores, pontos de vista - mesmo que díspares dos seus - encarar cada discurso como um mistério a desvendar, adoptando uma postura estimulante, curiosa, paciente e não avaliativa (Bogdan e Biklen, 1994, p. 137). Coube-lhe ainda introduzir adequadamente as várias questões para que o discurso fluísse naturalmente e os intervenientes se sentissem em conversa aceitante. cremos poder dizer que as pessoas que participaram no estudo tiveram agrado nessa participação, já que o momento de entrevista fluiu em conversas positivas e relevantes sobre as suas vidas. No caso de um ou outro dos participantes, ir à entrevista implicou ter que apanhar dois transportes, e portanto um investimento temporal e financeiro, ou uma longa caminhada. Ainda assim, todos terminavam com a indicação de que tinha valido a pena ter vindo.

De todas as 11 questões colocadas, a nº 7 foi aquela que levantou mais dificuldades à entrevistadora (e, simultaneamente, aos participantes), já que implicava a escolha de um número de 1 a 10 para avaliar o seu nível de felicidade. Apesar da existência de uma régua com caras diferentes, incluindo várias expressões correspondentes a cada um dos números, exigiu um nível mais detalhado de explicação e elaboração, para se conseguir a compreensão do objectivo da pergunta.

As entrevistas foram audiogravadas e posteriormente reduzidas a protocolo para que constituíssem o documento de análise. Foi salvaguardado o anonimato de todas as

peessoas entrevistadas através de um sistema de codificação numérico, bem como de eliminação de nomes referidos ao longo da conversa. Assim, a cada entrevista foi atribuído um número associado à sequência da sua aplicação, e uma letra que corresponde ao sexo do participante<sup>2</sup>.

A entrevista realizada envolveu um leque alargado de questões. Algumas delas mostraram-se nalguns casos repetitivas perante as respostas encontradas, eventualmente por haver alguma coincidência entre o que os entrevistados consideravam ser, no geral e para a generalidade das pessoas, a felicidade e os seus factores, e o que consideravam ser a felicidade no particular das suas existências. A baixa escolaridade da amostra e o facto de, na sua maioria, se tratar de senhoras cuja profissão é serem domésticas, ou senhores com pouca literacia e profissões manuais, poderá ter influenciado essa sobreposição de respostas, perante um menor treino cognitivo e verbal em termos de abstracção relativa às questões. A somar a isso, a possível experiência social mais limitada – algum isolamento, falta de redes de suporte fora do núcleo familiar – pode também ter levado a que a experiência relatada se centrasse, basicamente, na vida familiar.

Houve facilidade dos entrevistados entenderem as questões colocadas, sendo excepção apenas a pergunta nº 7, a relativa à questão-escala, que implicava um tipo de resposta numérico, e que exigiu uma maior explicitação por parte do entrevistador sobre o que era pretendido.

### **Procedimentos de análise da informação**

Como referimos, a opção aqui tomada foi pela ênfase num trabalho analítico de compreensão do discurso verbal e das narrativas recolhidas durante as conversas tidas nas entrevistas. A análise de conteúdo, segundo as proposições de Bardin (1995), é a

---

<sup>2</sup> Por exemplo, o código E-17-F significa que estamos perante a resposta do Entrevistado nº 17, que foi entrevistado em 17º lugar, e que é do sexo Feminino.

identificação de significações de diferentes tipos de discursos, baseando-se na inferência ou dedução, mas que, simultaneamente, respeita critérios específicos. A análise de discurso trata o discurso como um tópico em si mesmo, e não apenas como um meio através do qual o investigador pode descobrir algo sobre o mundo interior dos participantes. Em alternativa, o discurso é visto como um fenómeno com as suas próprias propriedades, e que impactam as pessoas e os seus mundos (Stake, 2007).

Com base nas entrevistas efectuadas foi constituído o *corpus* do estudo. A constituição desse *corpus* documental baseou-se em todas as frases recolhidas durante as entrevistas. Aplicou-se-lhe então a referida técnica de análise de conteúdo, de acordo com os objectivos e questões de partida, procurando-se unidades de sentido referentes aos factores de felicidade presentes na vida dos participantes.

De acordo com Bardin (1995), *unidade de sentido* (US), apesar de ter uma dimensão variável, é o menor recorte de ordem semântica que se liberta do texto, podendo ser uma palavra-chave, um tema, objecto, personagens, etc. No caso do nosso estudo, as US foram agrupadas partindo de temas e das palavras-chave identificadas. Os temas, habitualmente frases, são as US que se libertam naturalmente de um texto, analisado segundo critérios relativos à teoria que serve de guia à leitura (Bardin, 1995). Os temas ou palavras-chave são geralmente utilizados como unidades de sentido para estudar motivações de opiniões, de atitudes, de valores, de crenças, de tendências (Bardin, op. cit.). As respostas a questões abertas feitas nas nossas entrevistas, podem ser, e frequentemente são, analisadas tendo o tema por base. As categorias são classes que reúnem ou agrupam um conjunto de elementos (as US), que podem ser os temas ou as palavras-chave referidas, sob um título genérico (op. cit.). A categorização permite interpretar mais aprofundadamente os aspectos referidos.

Com esta técnica de categorização pretendeu-se “efectuar inferências com base numa lógica explicitada, sobre as mensagens cujas características foram inventariadas e sistematizadas” (Vala, 1986, p. 104).

Para chegar a este *corpus*, numa primeira fase efectuou-se uma leitura “flutuante”, estabelecendo-se um primeiro contacto com o material recolhido. Para o tratamento dos dados a referida técnica da análise temática ou categorial que foi utilizada implicou, tal como referido em Bardin (1995), operações de desmembramento do texto em unidades, ou seja, a descoberta dos diferentes núcleos de sentido que constituem a comunicação, e posteriormente, o seu reagrupamento nas já referidas categorias (Bardin, 1995, Esteves, 2006).

Na definição das categorias (que nalguns casos se decompõem em sub-categorias e em sub-sub-categorias), actuou-se assim de acordo com o que defende Vala (op. cit., p. 111) e procurou-se que as mesmas fossem compostas por termos-chave indicando o significado central dos campos semânticos dos conceitos em estudo. Reconhecendo a subjectividade desta escolha, e a dificuldade por vezes sentida em realizar a escolha de forma exclusiva, foi feito um esforço grande em assegurar a concretização dos seguintes princípios: (1) o da exaustividade (atendeu-se a todas as unidades de sentido pertinentes); (2) o da exclusão mútua (o conteúdo definido para cada categoria não se sobreponha a nenhuma outra categoria); (3) o da homogeneidade (a categorização baseou-se em critérios coerentes); (4) da pertinência (pretendeu-se que as categorias fossem relevantes, quer face ao material teórico, quer ao material empírico subjacente); (5) o da produtividade (almejou-se que as categorias possibilitassem a realização de análises cientificamente relevantes); e (6) o da objectividade (pretendeu-se que uma unidade de sentido apenas pertencesse a uma categoria) (Bardin, 1995; Esteves, 2006, p. 122; Vala, 1986).

Optou-se por analisar esse documento através de métodos de análise de conteúdo que se enquadram nos procedimentos mistos, porque, por um lado, as categorias emergiram sobretudo do próprio *corpus* e, por outro, tivemos um quadro teórico e algumas categorias prévias como referência pontual para o estudo (Vala, *op. cit.*). Os métodos utilizados prenderam-se com a análise de conteúdo temática, que é transversal ao *corpus*, e que consiste em recortar o material através de uma grelha de categorias projectada sobre os conteúdos (Bardin, 1995).

Ainda assim, e de acordo com as nossas opções metodológicas, o sistema final de categorias foi sobretudo construído *a posteriori*, a partir de um procedimento exploratório sobre o *corpus* documental, tendo por base a questão de investigação e o quadro conceptual. Tal como propõe Vala (1986, p. 112), a autora do estudo foi procedendo a sucessivos ensaios, por tentativa e erro, estabelecendo categorias relevantes no âmbito da problemática teórica e do material em análise, e através das leituras repetidas do documento.

Optou-se por analisar esse documento através de métodos de análise de conteúdo que se enquadram nos procedimentos mistos, porque, por um lado, as categorias emergiram sobretudo do próprio *corpus* e, por outro, tivemos um quadro teórico e algumas categorias prévias como referência pontual para o estudo (Vala, *op. cit.*). Os métodos utilizados prenderam-se com a análise de conteúdo temática, que é transversal ao *corpus*, e que consiste em recortar o material através de uma grelha de categorias projectada sobre os conteúdos (Bardin, 1995).

Ainda assim, e de acordo com as nossas opções metodológicas, o sistema final de categorias foi sobretudo construído *a posteriori*, a partir de um procedimento exploratório sobre o *corpus* documental, tendo por base a questão de investigação e o quadro conceptual. Tal como propõe Vala (1986, p. 112), a autora do estudo foi então

procedendo a sucessivos ensaios, por tentativa e erro, estabelecendo categorias relevantes no âmbito da problemática teórica e do material em análise, e através das leituras repetidas do documento.

No que concerne à codificação, seguiu-se o proposto por Bardin (1995, p. 103) e pretendeu-se, não só transformar os dados brutos através de recorte, como também atingir uma representação do conteúdo dos termos e sentido em jogo, permitindo esclarecer o analista acerca das características do texto. As unidades de sentido foram depreendidas e recortadas dos enunciados dos protocolos de modo a serem pertinentes no que se refere às características do material e dos objectivos da análise que se estava a realizar.

As unidades de sentido de cada entrevista foram codificadas com a identificação da pessoa que a havia referido. Por exemplo: “Ter filhos é a minha alegria” (E-26-F).

No que respeita à validade e fiabilidade da análise de conteúdo realizada, entende-se, por um lado, que o sistema de categorias utilizado se adequa com os objectivos definidos e intencionalidades delimitadas no estudo, sendo relevante e produtivo no âmbito dos mesmos, dado que se consideraram os princípios-chave na categorização anteriormente referidos; por outro lado, considera-se que se mediu aquilo que se pretendia medir (Esteves, 2006, Vala, 1986).

Identificaram-se um total de 1183 unidades de sentido.

### **Considerações éticas**

*“Não é preciso dinheiro para comprar uma  
necessidade da alma”  
Henry David Thoreau*

Queremos concluir esta parte do trabalho reflectindo sobre os dilemas e questões éticas que nos acompanharam ao longo de todo o processo de investigação. Sabemos que, apesar do trabalho ter tentado ser cuidadoso, e consistente, há ambiguidades,

paradoxos, incompreensões, incoerências, na forma como organizamos esta riqueza de narrativas. Separamos para entender, dividimos para dar sentido, esquartejámos para integrar.

Para começar, gostaríamos de referir que durante este estudo tivemos a preocupação de seguir a ética relativa à investigação e as normas de conduta científica associadas (Boklan & Biklen, 1994; Lima, 2006).

Em segundo lugar, pretendeu-se realizar uma investigação válida, numa área de competência e formação da investigadora, neste caso a psicologia e a investigação qualitativa, escolhendo participantes adequados ao propósito do estudo, considerando teorias e métodos, bem como dados de estudos anteriores, nacionais e internacionais, relevantes.

Em terceiro lugar, reflectiu-se sobre o dilema relacionado com o facto de a autora do estudo ter conhecido os participantes apenas naquele primeiro e ultimo contacto que foi o momento da entrevista. Esta opção poderia constituir um entrave à participação voluntária e à partilha de informação por parte das pessoas, dada a ausência de relação prévia. O facto de a maior parte das pessoas ter falado de aspectos muito pessoais e, alguns, até íntimos, veio a indiciar que terá eventualmente sido possível fazer dessa conversa um momento de segurança emocional e conversa guiada que propiciou a abertura e a auto-revelação.

Em quarto lugar, a forma como os participantes foram convocados para a entrevista foi, a nosso ver, uma das áreas mais frágeis do procedimento de recolha de informação. O facto de serem seleccionados aleatoriamente, convocados por carta com a chancela do Núcleo Local de Inserção da Ribeira Grande, RSI/Instituto de Acção Social (Anexo2), com uma carta pouco esclarecedora sobre o estudo, seguida de um telefonema de estimulação para participar na entrevista, e com pouca liberdade para não

aceitarem a participação no estudo (uma convocatória deste teor, a não ser correspondida, poderia ser entendida, de acordo com as práticas vigentes, como um risco para eventual corte do subsídio), deixou pouco à vontade, antes do início da conversa, quem nele participou, bem como a investigadora. Porém, considerou-se, por um lado, que o esclarecimento a realizar sobre o estudo era difícil de fazer por carta (muitas destas pessoas têm escolaridade baixa ou inexistente), e que só no momento seria possível a clarificação, olhos nos olhos, destas questões e, por outro, que não seria fácil, ou possível, outro tipo de abordagem, que não fosse a convocatória pelos serviços, sem a qual seria muito limitado o acesso à população e a sua concordância em participar no estudo. Apesar da investigadora ter feito algumas visitas prévias a casa de alguns dos potenciais participantes, e de ter participado em acções junto dos técnicos de apoio psico-social, para ser conhecida e se ir integrando na comunidade, minimizou de alguma forma o facto de ser do continente e se deslocar depois, especificamente, a S. Miguel para a recolha de dados. Assim, e apesar desses esforços, não houve muito espaço de manobra para se poder, com tempo, andar mais intensamente na comunidade a convidar as pessoas de outra forma. No final deste processo, a nossa serenidade perante este dilema advém de termos considerado que a entrevista foi um momento reconhecido como positivo e de “elevação” dos intervenientes, com alguns a perguntarem, no final, se não poderiam trazer amigas ou vizinhas que também gostariam de participar. Acreditamos que esse facto terá minimizado ou eliminado eventuais ansiedades ou dúvidas antes da entrevista.

Em quinto lugar, teve-se em atenção a confidencialidade das informações recolhidas, o consentimento informado, através de uma explicação no início da entrevista onde se abordavam as obrigações, direitos e responsabilidades mútuas,

definindo a partir daí a participação voluntária e a protecção dos participantes contra quaisquer hipotéticos danos.

Considerou-se, também, e em sexto lugar, a partilha com os participantes da informação recolhida e das conclusões obtidas, após o final da investigação. Num futuro próximo pretendemos convidar os entrevistados a participar num encontro, onde as conclusões principais serão apresentadas de modo a honrar o compromisso inicial estabelecido na entrevista.

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O horror de ser pobre!  
 Muitos gabavam-se que aguentariam, mas era ver-  
 -lhes as caras alguns anos depois!  
 Cheiros de latrina e papéis de parede podres  
 Atiravam abaixo homens de peitaça larga como toiros.  
 As couves aguadas  
 Destroem planos que fazem forte um povo.  
 Sem água de banho, solidão e tabaco  
 Nada há que exigir.  
 O desprezo do público  
 Arruina o espinhaço.  
 O pobre  
 Nunca está sozinho. Estão todos sempre  
 A espreitar-lhe pra o quarto. Abrem-lhe buracos  
 No prato da comida. Não sabe pra onde há-de ir.  
 O céu é o seu tecto, e chove-lhe lá pra dentro.  
 A Terra enxota-o. O vento  
 Não o conhece. A noite faz dele um aleijado. O dia  
 Deixa-o nu. Nada é o dinheiro que se tem. Não salva ninguém.  
 Mas nada ajuda  
 Quem dinheiro não tem.  
*Bertold Brecht, in 'Lendas, Parábolas, Crónicas, Sátiras e outros Poemas'*  
 Tradução de Paulo Quintela

### Introdução

De seguida passamos a explicitar o sistema de categorias que permitiu organizar a informação para análise de conteúdo das entrevistas. O esquema categorial apresentado é acompanhado de algumas unidades de sentido explicativas e de uma análise global e reflexão sobre os dados obtidos em cada questão e no conjunto das categorias. A totalidade das unidades de registo e os quadros organizadores das categorias encontram-se no Anexo 3.

A anotação  $N = X$  corresponde ao número de vezes que uma unidade de sentido é mencionada (por exemplo,  $N=2$  corresponde a duas referências à mesma unidade de sentido dentro da mesma pergunta, tendo-se contabilizado apenas uma vez caso a mesma pessoa referisse essa unidade mais do que uma vez). Relembramos que um dos critérios na constituição das unidades de sentido é o de serem mutuamente.

### Análise de resultados

Na análise que se segue a cada pergunta foi atribuída uma letra, para facilitar a leitura e não complexificar o texto com mais numeração, dado que as categorias são, elas mesmas, numerada. Na sequência da listagem das categorias e sub-categorias de cada uma das 11 questões, e da exemplificação com unidades de sentido, elaboram-se algumas reflexões parcialmente conclusivas sobre o recolhido nas interações.

Em resposta à pergunta nº 1: “**O que é para si a felicidade**” foi possível identificar 11 categorias distintas, com um total de 172 unidades de sentido, como se pode ver no Quadro 3:

**Quadro 3**

| <b>PERGUNTA Nº 1: O QUE É PARA SI A FELICIDADE?</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIAS</b>                                   | <b>SUB-CATEGORIAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>SUB-SUB-CATEGORIAS</b>                                                                       |
| 1-OS FILHOS (N=35)                                  | 1.1. TER FILHOS (N=11)<br>1.2. TRATAR BEM OS FILHOS/CUIDÁ-LOS (N=4)<br>1.3. TER FILHOS COM SAÚDE (N=4)<br>1.4. DAR EDUCAÇÃO/ESTAREM NA ESCOLA (N=4)<br>1.5. AMAR OS FILHOS (N=4)<br>1.6. VIVER COM OS FILHOS (N=4)<br>1.7. TER FILHOS FORMADOS (N=2)<br>1.8. TER FILHOS FELIZES (N=2) |                                                                                                 |
| 2-ESTAR EM RELAÇÃO COM OS OUTROS (N=34)             | 2.1. ESTAR EM FAMÍLIA (N= 25)<br><br>2.2. ESTAR BEM COM QUEM NOS RODEIA (N=9)                                                                                                                                                                                                         | 2.1.1. HARMONIA E AMOR CONJUGAL (N=21)<br>2.1.2. CONSTRUIR FAMÍLIA (N=3)<br>2.1.3. OUTROS (N=1) |
| 3-TER BENS MATERIAIS (N=24)                         | 3.1. TER CASA PRÓPRIA/CONDIGNA (N=7)<br>3.2. TER DINHEIRO (N=7)<br>3.3. TER COMIDA/ROUPA/VIVER SEM PRIVAÇÕES (N=5)<br>3.4. TER EMPREGO (N=4)<br>3.5. OUTROS (N=1)                                                                                                                     |                                                                                                 |
| 4-TER SAÚDE (N=20)                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |
| 5- SER FELIZ- ESTAR FELIZ (N=18)                    | 5.1. VIVER BEM (N=12)<br>5.2. TER ALEGRIA (N=6)                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                 |
| 6- VIVER EM PAZ (N=16)                              | 6.1. PAZ EM FAMÍLIA (N=8)<br>6.2. PAZ COM O PRÓPRIO (N=3)<br>6.3. PAZ NO MUNDO (N=2)<br>6.4. PAZ COM OS OUTROS DE FORA (N=3)                                                                                                                                                          |                                                                                                 |
| 7- VIVER EM CONTEXTO SOCIAL POSITIVO (N=8)          | 7.1. VIVER SEM DROGA NA SOCIEDADE (N=6)                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                 |

|                                                       |                   |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------|--|
|                                                       | 7.2. OUTROS (N=2) |  |
| 8- AS COISAS SIMPLES/TUDO (N=6)                       |                   |  |
| 9- INDECISÃO/AUSÊNCIA DE FELICIDADE (N=5)             |                   |  |
| 10- TER OBJECTIVOS DE FUTURO/LUTAR NO DIA-A-DIA (N=4) |                   |  |
| 11- NÃO HAVER INVEJA (N=2)                            |                   |  |
| <b>TOTAL =172</b>                                     |                   |  |

Analisam-se agora em detalhe cada uma das categorias, subcategorias e unidades de sentido relativos a esta pergunta.

**Categoria 1 – Os Filhos** Esta categoria agrega os excertos das entrevistas relativos à importância dos filhos na concepção de felicidade dos participantes. Identificaram-se 35 unidades de sentido nesta categoria, que se organizaram em 8 sub-categorias.

**Sub-categoria 1.1. – Ter filhos** Esta sub-categoria inclui todas as afirmações relacionadas com a importância de se ter descendência para a concepção de felicidade (N=11).

“Sinto-me feliz de ser pai” (E-43-M)

“Ter filhos é que é a minha alegria” (E-26-F)

**Sub-categoria 1.2. – Tratar bem os filhos/cuidá-los** Esta categoria integra testemunhos relativos ao cuidado face aos filhos, conceptualizando a felicidade como a capacidade/possibilidade de os tratar bem (N=4).

“Não desprezar os filhos, tratar bem deles” (E-16-M)

“Sinto que estou ali, que estou presente; agora que tenho dois filhos pequenos, ocupam-me o tempo todo” (E-64-F)

**Sub-categoria 1.3. – Ter filhos com saúde** A presente subdivisão integra respostas referentes à saúde dos filhos, a qual alguns dos inquiridos consideram essencial para a felicidade (N=4).

“É ter as vacinas em dia” (E-15-F)

“É os meus filhos terem saúde” (E-15-F)

**Sub-categoria 1.4. – Dar educação/estarem na escola** Esta subcategoria releva o facto da felicidade se relacionar com a educação dos filhos, em especial com a educação em contexto escolar (N=4).

“Dar educação aos rapazes para andar na escola” (E-22-M)

“É filhos estarem na escola bem” (E-35-F)

“Poder acompanhar na escola, naquilo que mais precisam” (E-64-F)

**Sub-categoria 1.5. – Amor aos filhos** Incluem-se aqui as referências relativas à importância da experiência de amor na relação com os filhos para a concepção de felicidade (N=4)

“É o amor pelos meus filhos” (E-17-F)

**Sub-categoria 1.6. – Viver com os filhos** Aqui se integram as respostas que consideram a felicidade associada ao facto de se poder viver diariamente com os filhos (N=4).

“Sou 100% feliz por ter os meus 4 filhos ao meu lado, e não os ter perdido no divórcio” (E-32-F)

“O dia-a-dia dos nossos filhos, vê-los crescer” (E-14-M)

**Sub-categoria 1.7. – Ter filhos formados** A formação dos descendentes, em especial de acordo com os interesses destes, é o que se integra nesta sub-categoria como elemento associado à concepção da felicidade (N=2).

“Que meus filhos sejam formados ao gosto deles” (E-8-M)

**Sub-categoria 1.8. – Ter filhos felizes** Esta sub-categoria inclui uma verbalização que defende a circunstância da felicidade dos filhos estar associada à concepção de felicidade pessoal de um dos participantes (N=2).

“Se eles forem felizes eu também fico feliz” (E-26-F)

**Categoria 2 – Estar em relação com os outros** Esta categoria inclui os excertos que consideram as interações sociais como o essencial para a concepção de felicidade. Integra 2 sub-categorias (uma delas dividida em 3 sub-sub-categorias), com um total de 34 unidades de sentido.

**Sub-categoria 2.1. – Relações familiares** Acumularam-se neste grupo as respostas que consideram a felicidade definida pela pertença a uma família, em especial por relações harmónicas na conjugalidade, e pelo facto de isso evitar a solidão (N=25).

**Sub-sub-categoria 2.1.1. – Harmonia e Amor conjugal** Aqui se incluem as afirmações que conceptualizam a felicidade enquanto relacionada com a concórdia conjugal e o amor entre marido e mulher (N=21).

“Casal feliz, que compreende-se um ao outro” (E-17-F)

“Não dá moléstias, nem a mim nem aos filhos...Não briga nem bate” (E-13-F)

“Adoro a minha mulher...a minha mulher é a minha vida...não há outra melhor para mim” (E-12-M)

“O marido para a mulher não é só na cama, é para tudo.” (E-17-F)

**Sub-sub-categoria 2.1.2. - Constituir família** Destacam-se neste grupo as respostas que, para a definição de felicidade, consideram pertinente o próprio facto de se ter uma família (N=3).

“Ter uma família é o que me faz feliz” (E-42-M)

**Sub-sub-categoria 2.1.3. - Outros** Nesta categoria foi referido por uma pessoa que “Não estar sozinho” era um factor de felicidade. Apesar dessa referência ser única, consideramos importante apresentá-la.

“O pior que me podia acontecer era estar sozinho, mas saber que tenho amigos e família deixa-me feliz” (E-55-M)

**Sub-categoria 2.2. – Estar bem com quem nos rodeia** Integram-se nesta dimensão as respostas relativas à relação da concepção da felicidade com a harmonia nas relações sociais em geral. Aqui se destacam as relações de amizade e a convivência genérica com os outros (N=9).

“O importante é a gente dar-se bem com todos os que nos rodeiam” (E-32-F)

**Categoria 3 - Ter bens materiais** Esta categoria engloba as respostas que definem a felicidade enquanto relacionada com os aspectos instrumentais da vida (N=24).  
Elencaram-se 5 sub-categorias, que em seguida se explanam:

**Sub-categoria 3.1. – Ter casa própria/condigna** Integram-se nesta dimensão as verbalizações dos participantes que consideram que a concepção de felicidade redonda em ter uma habitação – seja própria, seja digna (N=7).

“Conseguir uma casa minha com o meu próprio suor” (E-56-M)

“Ter uma casinha que não tenho” (E-60-M)

**Sub-categoria 3.2. – Ter dinheiro** Destacam-se aqui todas as respostas que definem felicidade como ter dinheiro (N=7). Destacaram-se dentro desta mais uma sub-divisão: *Não ter dívidas* (N=3).

“O dinheiro não é tudo na vida, primeiro a felicidade, mas também faz muito bem” (E-37-F)

“O dinheiro compra tudo – amor, felicidade... – tudo menos a vida” (E-56-M)

“A mim o que ajuda é não ter dívidas” (E-39-M)

“Posso ir buscar fiado, metade pago quando chega o RSI” (E-30-F)

**Sub-categoria 3.3. – Ter comida/roupa/viver sem privações** Esta subcategoria abarca as respostas que consideram que a definição de felicidade passa por ter necessidades básicas resolvidas, como comida ou roupa e, portanto, não ter carências nos aspectos materiais mais basilares (N=5).

“Desde domingo que como sopa de feijão” (E-7-F)

“Ter alguma coisa para pôr na mesa” (E-41-F)

“Ter modo de vida, se faltar isto ou aquilo, não há felicidade nenhuma, vive-se igual, mas é mal” (E-54-M)

“Ter um bom calçado para os filhos irem á escola” (E-30-F)

**Sub-categoria 3.4. – Ter emprego** Abrangem-se neste grupo as intervenções que consideram o emprego como parte integrante da definição de felicidade (N=4).

“Agora é ter uma coisa que peço à Sr.<sup>a</sup> de Fátima: trabalho à porta” (E-55-M)

Um dos entrevistados referiu que “**Ter RSI**” é relevante para a sua definição de felicidade. De novo, embora seja apenas uma referência, aqui a incluímos pela sua pertinência, não numérica, mas qualitativa.

“Que Deus proteja os governantes que me pagam o RSI” (N=30-F)

**Categoria 4 – Ter saúde** Esta quarta categoria compreende as respostas que posicionam a saúde como elemento definidor da felicidade (N=20).

“Era bom que tivesse mais saúde” (E-39-M)

“Um amanhecer com saúde” (E-41-F)

“Que a gente acorde a falar e a mexer as nossas mãos já é muito bom” (E-44-M)

**Categoria 5 – Ser feliz/estar feliz** Integram-se nesta categoria as afirmações, que poderemos considerar quase tautológicas, que têm uma concepção da felicidade como o estado ou o processo de ser feliz (N=18). Dividimo-la em duas sub-categorias:

**Sub-categoria 5.1. – Viver bem** Englobam-se as respostas inclusivas do entendimento de felicidade enquanto uma vida bem vivida (N=12).

“Às vezes sinto-me orgulhoso e feliz” (E-42-M)  
 “É ter uma vida boa” (E-26-F)

**Sub-categoria 5.2. – Alegria** Nesta subcategoria elencam-se as definições de felicidade que contemplam a experiência emocional de alegria (N=6).

“As tristezas não pagam dívidas” (E- 34-F)  
 “Ser feliz é viver na alegria” (E-50-M)

**Categoria 6 – Viver em paz** A categoria vigente abraça as respostas que conceptualizam a felicidade como a vivência de paz em diferentes contextos de vida (N=16).

**Sub-categoria 6.1. – Paz em família** Englobam-se as perspectivas de felicidade definida como paz no contexto familiar (N=8).

“Viver em paz com a mulher e os filhos” (E-36-M)  
 “É uma boa paz em casa (E-23-F)

**Sub-categoria 6.2. – Paz com o próprio** Esta dimensão inclui a definição de felicidade como uma experiência de pacificação do pessoa consigo mesma (N=3).

“Estar bem connosco próprios (E-2-F)

**Sub-categoria 6.3. – Paz no mundo** Aqui integram-se as respostas definidoras da felicidade como concórdia no mundo (N=2).

“Peço paz para o mundo todo” (E-43-F)

**Sub-categoria 6.4. – Outros** Listam-se em seguida três unidades de registo que foram referidas, cada uma delas, apenas por um entrevistado.

**Paz com os outros de fora**

“Haver paz, não haver guerras, vivermos bem uns com os outros” (E-61-F)

## **Paz com Deus**

“Paz com Deus” (E-5-F)

## **Paz no Governo**

“Paz nos governantes” (E-19-F)

**Categoria 7 – Viver em contexto social positivo** Agruparam-se na categoria vigente as afirmações relativas à felicidade enquanto ausência de consumos (drogas e álcool) e sua consequente segurança no contexto social global, em particular na comunidade próxima envolvente (N=8). Agruparam-se as respostas em três sub-categorias:

**Sub-categoria 7.1. – Viver sem droga na sociedade** Associaram-se neste grupo as definições de felicidade que consideraram relevante a ausência de consumo de drogas (N=6).

“A minha geração é uma geração suja...só pensam naquela porcaria da droga, não pensam em construir um futuro; é roubar, não pensam na alimentação, só pensam naquela porcaria da droga” (E-56-M)

**Sub-categoria 7.2. – Outros** Em seguida apresentam-se duas unidades de registo, tendo cada uma delas sido referida apenas por uma pessoa:

### **Viver com segurança física**

“Aqui uma pessoa já assassinou outra na via pública, agora já não me sinto seguro para sair à noite com o meu filho” (E-56-M)

### **Viver com ajuda/apoio psicológico**

“A ajuda que recebo da psicóloga” (E-40-F)

**Categoria 8 – As coisas simples/tudo** A categoria em análise abraça concepções de felicidade enquanto a experiência das coisas simples da vida, e a visão de que tudo pode ser potencialmente um factor de felicidade (N=6).

“É um olhar...” (E-13-F)

“É um sorriso (E-15-F)

“Acordar é já saber como vai ser o nosso dia” (E-64-F)

**Categoria 9 – Indecisão/ausência de felicidade** Incluem-se aqui as respostas dos participantes que consideram não saber como definir felicidade, terem dúvidas de que exista ou considerarem não a ter (N=5).

“O que é isso? Não sei o que é o significado da palavra felicidade” (E-65-M)

“Não tenho felicidade nenhuma, algumas guerras, estar sempre a tomar medicamentos, apanhei uma paralisia infantil” (E-54-M)

“Tenho a depressão...tenho tudo mas há sempre um vazio...eu não tenho palavras para explicar” (E-52)

**Categoria 10 – Ter objectivos de futuro/lutar no dia-a-dia** O critério de inclusão nesta categoria foi o de conceber a felicidade como uma vida com objectivos e luta diária para os alcançar (N=4).

“Arranjar uma noiva para casar, uma mulher direita” (E-55-M)

“É ter objectivos para o futuro” (E-60-M)

**Categoria 11 – Não haver inveja** A última categoria estruturada nesta questão da definição da felicidade inclui respostas relativas à inexistência de cobiça e inveja entre as pessoas (N=2).

“Hoje em dia há uma tal inveja, as pessoas não vivem sem dinheiro, mas não têm que ter mais que o vizinho” (E-56-M)

“Ser feliz é não invejarmos uns aos outros” (E-17-F)

### **Análise relativa às respostas à pergunta 1: “O que é para si a felicidade?”**

Esta primeira pergunta pretendia começar por recolher as concepções e definições de felicidade dos participantes no estudo. Nas definições encontradas foi possível identificar um conjunto abrangente de aspectos considerados definidores. De entre eles destacaram-se, por ordem de importância, tendo em conta o número de unidades de sentido referidas: felicidades são os filhos; felicidade é estar em relação com outras pessoas; felicidades são bens instrumentais básicos; felicidade é ter saúde; felicidade é estar ou ser feliz; felicidade é viver em paz; felicidade é viver num contexto social seguro e sem consumos; felicidades são as coisas simples e pode ser tudo; felicidade é algo que não se sabe se possui, não se tem, ou não se sabe o que é; felicidade é ter metas para o futuro e lutar em cada dia por elas; felicidade é ausência de inveja entre as posses de uns e outros.

O destaque do valor atribuído aos filhos, e de tudo o que o que lhes diz respeito (o facto de os ter e de viver com eles; de os cuidar; de os ver com saúde; de lhes dar

educação e formação; de os ver felizes) na definição global de felicidade poderá sobressair neste grupo de pessoas precisamente dado o contexto económico, social e cultural vigente. Sabemos quanto a fertilidade e a reprodução são elementos relevantes nas famílias de pobreza e, em especial para as mulheres, a maternidade pode ser a única forma de reconhecimento e instrumento de subida na escada social (Neto, 1996; Sousa et al., 2005). Ao termos uma amostra maioritariamente feminina, este valor, ou factor, da sobrevalorização da filiação sobressai. De acordo com Minuchin e colaboradores (1967) nas famílias pobres a centralidade são os papéis parentais, considerando que o papel de pai, e especialmente o de mãe, é aquele ao qual estão mais associadas possibilidades de êxito, e o mais exequível. Fica-nos a primeira questão: será assim também em populações com outras posições mais elevadas na escala social e material?

O facto de as unidades de sentido identificadas apontarem a concepção de felicidade destes participantes como ligada às relações sociais, seja na família (agora com um enfoque, já não no grupo filial, mas no bem-estar conjugal e no facto puro de se ter uma família), seja no grupo social mais abrangente (amigos, vizinhança), vai na linha da investigação sobre bem-estar subjectivo e felicidade. Com efeito, as relações interpessoais, e em especial o ter uma rede social de apoio, são um dos mais importantes factores na experiência de felicidade (Diener, 2009 a e b; Diener & Biswas-Diener, 2009).

A relevância dada à relação conjugal positiva que, por si só, praticamente iguala, em número de unidades de sentido, a dimensão seguinte – a felicidade definida como ter bens instrumentais básicos – remete de novo para a família como a unidade de sentido mais saliente nas imagens de felicidade dos participantes. Pearlin e Johnson, já em 1977, afirmavam que o stress advindo da pobreza predizia a depressão, mas o casamento servia, de alguma forma, como escudo protector e abafador.

Assim, e de acordo com as respostas a esta primeira questão, a família – e com ela a possibilidade de relações harmoniosas – é o factor determinante para ser feliz, claramente mais do que o acesso a bens materiais. Se somarmos a dimensão Filhos à dimensão Relação Familiar temos 56 unidades de sentido, enquanto as relativas ao acesso a bens materiais de 1ª necessidade somam quase um terço desse valor.

Ao analisar esta última categoria, a dos Bens Materiais, sobressaem nela a Casa e o Ter Dinheiro com valores mais elevados. A referência à comida (ou seja, à sua presença para se ser feliz, o que pode relevar a experiência comum da sua ausência), bem como a roupa/calçado, estão quase ao mesmo nível da unidade de sentido Emprego. É interessante ainda a referência ao RSI como um elemento da definição de felicidade, ainda que apenas presente em dois participantes.

Ter saúde é também, de acordo com a literatura neste domínio, e do grupo aqui entrevistado, um elemento descritor da felicidade. Assim, ainda que a literatura aponte mais para a ideia de “saúde subjectiva”, mais do que a saúde objectiva, aquela surge habitualmente como tendo alguma influência nos valores do bem-estar, da mesma forma que os factores psicológicos influenciam a saúde física (Marks & Shah, 2005). A influência impressionante da felicidade na longevidade (Danner et al., 2001, cit in Marks & Shah, 2005) indiciadora de pelo menos 7.5 anos mais de vida nas pessoas felizes, surge emparelhada com a ideia que as pessoas mais infelizes tendem a ver-se, com mais probabilidade que as felizes, como sendo doentes (Argyle, 2001). Estima-se que o risco de doenças cardiovasculares seja duplamente mais elevado em pessoas deprimidas ou com doenças mentais, e 1.5 vezes mais elevado que, no geral, se sentem infelizes (Marks & Shah, 2005). Os valores de importância estão próximos dos dos bens instrumentais. Sabemos (Sapolsky, 2004) quanto a posição na escala social impacta a saúde e a longevidade, em especial o stress associado ao facto de se estar nos degraus

mais baixos dessa escala. Ser feliz é assim, também, ter saúde, aspecto com uma relevância especial nas populações de pobreza.

A consideração da felicidade depender de viver bem e de ter alegria suporta algumas posições teóricas fundamentadas (Fredrickson, 2006; Seligman, 2002). A qualidade de vida/boa vida mostra-se empiricamente importante nos modelos de felicidade, bem como a vivência de emoções positivas na longevidade e capacidade de confronto das emoções mais negativas.

O conceito de paz (nos diversos contextos de vida) sobressai também como um elemento na conceptualização da felicidade, do ponto de vista dos entrevistados. A busca de equilíbrios, serenidade e concórdia – com o próprio, os outros mais próximos ou mais distantes, a pacificação no mundo em geral, na experiência de fé e até na governação – sublinham como a felicidade aqui se equaciona com uma vida pacificada. Seja numa perspectiva de ausência de conflitos, seja de interiorização e vida a fluir, reconhece-se a relevância que é dada a este elemento de vida. O facto de estas famílias de pobreza poderem ter uma experiência afectiva do tipo “tudo ou nada”, não diferenciando matizes emocionais existentes entre um estado de resposta agressiva e um estado de grande proximidade afectiva (Neto, 1996), explicado pelo facto de ser preciso extremar muito as respostas para que sejam discriminadas, parece por vezes corresponder a mais conflitos. Assim, a necessidade e desejo de relações que fluam em harmonia pode surgir neste contexto.

Assim, a relevância dada por alguns participantes à necessidade de se sentirem seguros e de viver em concórdia, não só na família, mas também na comunidade e sociedade, alerta para a progressiva identificação de factores de felicidade que dependem, não só dos mais salientes contextos de vida próximos, como a família, mas igualmente de alguns mais distantes. A experiência de consumo de drogas ganha aqui

alguma saliência, como um objectivo presente na experiência de felicidade. É de sublinhar que a investigação tem apontado alguns aspectos da vida sócio-política como factores influentes na felicidade, como é o caso da corrupção ou da sua ausência – corrupção essa que se associa a falta de confiança e a falta de segurança no sistema (Delle Fave, 2006, Diener, 2009).

As unidades de sentido menos referidas não deixam, ainda assim, de merecer uma atenção especial. A dúvida sobre se a felicidade existe ou sobre aquilo que é, ou se o próprio a experimenta, reflecte um interessante posicionamento filosófico. A existência de objectivos e a concepção de luta diária apontam numa direcção que, de novo, a literatura tem abordado (Diener, op. cit.). Ter metas, investir nelas, e saber para onde e porque se caminha, parece dar sentido à vida – aspecto que os estudos empíricos voltam a referir como importante numa estrutura conceptual da felicidade (Seligman, 2005). As coisas simples e a possibilidade de que tudo, potencialmente, possa trazer felicidade, penúltima categoria definida com base na pergunta sobre o que é a felicidade, renovam um olhar sobre a atenção ao positivo, ao bom, tal como Seligman tem vindo a defender ser importante (op. cit.), bem como o *savoring* (Lyubomirsky, 2008) - ou a capacidade de apreciar intencional e totalmente as experiências de vida, e delas extrair o máximo de proveito – espelham o reconhecimento das pessoas entrevistadas sobre a relevância destes aspectos na construção da felicidade, indo ao encontro daquilo que até aqui outros estudos têm revelado.

Finalmente, dois dos entrevistados referem um elemento que Richard Layard (2005), economista inglês da Câmara dos Lordes em Inglaterra, e especialista em felicidade, no seu livro “*Felicidade: Lições de uma nova ciência*” indica ser um elemento vital na felicidade/infelicidade das populações nos países desenvolvidos e na contemporaneidade – a inveja ou ciúme. A comparação social que está hoje

frequentemente presente na vida em sociedade – quem tem mais coisas, melhores, seja mais beleza, juventude, poder, bens materiais... - tornou-nos mais vulneráveis à infelicidade, por isso quem se compara com quem tem menos (e não com quem tem mais) parece ter níveis superiores de satisfação geral com a vida (Diener & Biswas-Diener, 2009a).

Em resposta à pergunta 2 “**O que acha que faz as pessoas felizes?**”, estruturámos igualmente um sistema categorial, que se apresenta em seguida, de novo com alguns exemplos de unidades de sentido. Organizaram-se as respostas de acordo oito categorias, algumas delas sub-divididas, com um total de 116 unidades de sentido. Apresentam-se no quadro 4, e depois analisam-se em detalhe.

**Quadro 4**

| PERGUNTA Nº 2: O QUE ACHA QUE FAZ AS PESSOAS FELIZES? |                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CATEGORIAS                                            | SUB-CATEGORIAS                                                                                                                                                                                          |
| 1-AS RELAÇÕES FAMILIARES (N=33)                       | 1.1. OS FILHOS (N=11)<br>1.2. RELAÇÕES HARMONIOSAS NO CASAL (N=10)<br>1.3. RELAÇÕES HARMONIOSAS NA FAMÍLIA NUCLEAR (N=6)<br>1.4. TER AMOR (N= 4)<br>1.5. RELAÇÕES HARMONIOSAS NA FAMÍLIA ALARGADA (N=2) |
| 2-O BEM-ESTAR MATERIAL (N=28)                         | 2.1. TER DINHEIRO (N=11)<br>2.2. TER COMIDA (N=6)<br>2.3. TER CASA (N=4)<br>2.4. TER TRABALHO (N=4)<br>2.5. TER AJUDA (N=3)                                                                             |
| 3-UMA VIDA BOA (N=17)                                 | 3.1. UMA VIDA DE QUALIDADE (N=8)<br>3.2. TER ALEGRIA (N=5)<br>3.3. OS MOMENTOS DE FELICIDADE (N=2)<br>3.4. OUTROS (N=2)                                                                                 |
| 4- RELAÇÕES HARMONIOSAS COM TODAS AS PESSOAS (N=14)   |                                                                                                                                                                                                         |
| 5-TER SAÚDE (N=12)                                    |                                                                                                                                                                                                         |
| 6-TER PAZ (N=8)                                       |                                                                                                                                                                                                         |
| 7-TER LIBERDADE PESSOAL (N=2)                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 8-TER-SE O QUE SE QUER (N=2)                          |                                                                                                                                                                                                         |
| TOTAL = 116                                           |                                                                                                                                                                                                         |

**Categoria 1 – As relações familiares** Incluíram-se aqui as respostas que consideravam as relações familiares como aquilo que leva as pessoas a estarem felizes (N=33). A categoria foi dividida em 5 sub-categorias.

**Sub-Categoria 1.1. – Os Filhos** Esta dimensão integra a importância dos filhos como razão de felicidade, seja pela alegria que eles representam, como pela ânsia de os ter bem e educar bem, quanto pela vontade de lhes dar o que eles desejam (N=11).

“Vamos buscar a força aos filhos e marido” (E-10-F)

“Os filhos bem-criados em casa, não serem mal criados para as mães, não se meter em álcool nem em drogas. Isso é a melhor coisa que existe para uma família” (E-38-M)

“Ensinar os filhos a não fazer mal, a irem à escola todos os dias, a gostar da escola, a não faltar...” (E-12-M)

“Não lhes faltar com nada, dar tudo o que se possa dar” (E-14-M)

**Sub-Categoria 1.2. - Relações harmoniosas no casal** Agruparam-se aqui afirmações relativas à influência na felicidade de relações melodiosas e respeitadoras entre os cônjuges (N=10).

“Eu sou tão feliz com a minha esposa, é a melhor coisa do mundo, foi a melhor coisa que Nosso Senhor me deu foi ela...Estou casado com a minha esposa há 35 anos e não estou arrependido” (E-38-M)

“Não ter violência entre o marido e a mulher. Tenho uma vida exemplar, não tenho nada que dizer do meu marido.” (E-30-F)

“a minha mulher respeita-me e eu respeito a ela” (E-54-M)

“O que faz as pessoas felizes, para mim, é a boa vivência, uma boa conversa, sentar, conversar, nada de violências...eu conto a ele “Amo-te, adoro-te, eu compreendo-te. Sou casada há 21 anos.” (E-50-M)

**Sub-Categoria 1.3. - Relações harmoniosas na família nuclear** O critério para inclusão nesta dimensão foi a consideração de que a felicidade depende da harmonia e respeito nas relações dentro da família nuclear (N=6).

“O conviver, a vivência de casa, as pessoas que a gente ama que estão bem” (E-33-F)

“Viverem todos em conjunto, não ter richas com ninguém” (E-36-M)

“Ter carinho com as pessoas todas com quem vivemos” (E-46-F)

**Sub-Categoria 1.4. – Ter amor** Esta sub-categoria aglomera todas as unidades de sentido que, na resposta a esta pergunta 2, referiram que o amor é um elemento facilitador da felicidade (N=4).

“A felicidade vem na base entre marido e mulher... entre o amor que existe entre os dois.” (E-25-F)

“É ter um homem que dê carinho, amor, essas coisas...que dá amor aos filhos e à mulher” (E-29-F)

**Sub-Categoria 1.5. – Relações harmoniosas na família alargada** Juntaram-se aqui as unidades de sentido que justificam a felicidade como influenciada pela concórdia na família alargada (N=2).

“Tenho azar nas tias, que são família, faço bem e respondem falso. Sinto-me enganada” (E-15-F)

“Gosto muito das minhas irmãs” (E-37-M)

**Categoria 2 – O bem-estar material** Esta categoria aglutina as unidades de sentido que consideraram o bem-estar material como um importante determinante da felicidade (N=28). Aqui também houve 5 subdivisões, de acordo com as respostas dadas.

**Sub-Categoria 2.1. – Ter dinheiro** Estão presentes nesta dimensão as unidades de sentido que identificaram o dinheiro como um factor de felicidade (N=11).

“Ter dinheiro para viver melhor e sustentar a família” (E-65-M)

“Sem dinheiro não somos nada” (E-20)

“Mas o dinheiro não vale tudo...ajuda algumas coisas...vive-se com o que se tem em casa” (E-16)

“O dinheiro não é felicidade, não compra tudo, mas compra aquilo que precisamos. Não posso ir à mercearia sem dinheiro” (E-25)

**Sub-Categoria 2.2. – Ter comida** Nesta dimensão integraram-se as unidades de sentido que consideravam o ter alimentação como uma razão de felicidade (N=6).

“Leite com chocolate e café” (E-9-M)

“È a gente chegar a casa, arranjar comida, comer...” (E-55-M)

**Sub-Categoria 2.3. – Ter casa** Integradas neste grupo estão as respostas que definem a habitação como uma razão de felicidade (N=4).

“Naquela casinha estou sempre mal” (E-55-M)

**Sub-Categoria 2.4. – Ter trabalho** Aqui se juntaram as respostas que consideram o trabalho um factor influente na felicidade (N=4).

“Também me deixava muito feliz arranjar agora um trabalho” (E-33-F)

**Sub-Categoria 2.5. – Ter ajuda** O critério da ajuda externa para apoio material (como o RSI) é um elemento considerado importante na felicidade, e é isso que é espelhado nesta dimensão (N=3).

“Ter uma ajudinha, que ninguém me ajuda” (E-49-F)

“É muito bom receber o rendimento, é uma grande ajuda” (E-52-F)

**Categoria 3 – Uma vida boa** Aqui se acumulam as afirmações indicadoras de elementos mais hedónicos da vida como factores com impacto na felicidade (N=17). Organizaram-se as respostas a esta categoria em 5 sub-divisões.

**Sub-Categoria 3.1. – Uma vida de qualidade** Incluem-se nesta dimensão a totalidade das respostas que consideram que ter uma vida serena, organizada, a fluir, é o que faz as pessoas felizes (N=8)

“Levar o dia-a-dia normal, sem confusões” (E-64-F)

“O que queremos fazer, dar certo” (E-8-M)

“Ter as coisinhas como deve ser, a vida organizada, as coisas a tempo e horas” (E-57-F)

**Sub-Categoria 3.2. – Ter alegria** As respostas aqui presentes defendem a alegria como um sucedâneo de felicidade (N=5).

“O filho é doente, mas é alegre. Dá a volta por cima.” (E-10-F)

“O meu marido veio hoje da pesca e não trouxe nada, mas eu continuei alegre; não trouxe hoje, traz amanhã...” (E-25-F)

**Sub-Categoria 3.3. – Os momentos de felicidade** Acomodaram-se nesta dimensão as respostas que consideram que o que faz as pessoas felizes é viverem momentos de felicidade (N=2).

“Depende da vida das pessoa, há momentos bem passados, momentos mal passados...Não vale apenas ter dinheiro e uma casa...e não ser feliz...depois metem-se no álcool e na droga e não são felizes...” (E-42-M)

“Os que são felizes hoje, podem não ser amanhã, e depois pode vir de novo...a vida é feita assim... Nem todos os dias são bons” (E-53-M)

Seguem-se duas referências a unidades de sentido isoladas, referida cada uma por um único participante:

#### **O estado de espírito**

“Tudo depende do que é a prioridade na vida das pessoas...faz-se o que se pode., eu tenho muito pouco, às vezes não tenho nada...é um estado de espírito” (E-41-F)

#### **– Passear**

“Gosto de sair com os meus filhos, o meu marido, em casa amarrada não dá certo, eu fico triste” (E-34-F)

**Categoria 4 – Relações harmoniosas com todas as pessoas** A categoria actual aglomera unidades de sentido que identificam o estar bem com toda a gente – o que inclui a relação amistosa, civilizada e não invejosa com as pessoas em geral (N=14).

“Não ser enganada...traída pelas amigas...há amigas falsas...” (E-15-F)

“Temos que respeitar as outras pessoas, ouvir as opiniões delas, ser honesto, seguir com a vida em frente.” (E-42-M)

“Há pessoas que vão há Igreja, e que criticam o que não vai, vão para ver se nós vamos bem vestidos, sapatos novos, estão sempre a falar da vida dos outros” (E-56-M)

**Categoria 5 – Ter saúde** Os elementos que compõem esta categoria sublinham o valor da saúde na causalidade da felicidade (N=12).

“É mais que tudo na vida” (E-18-F)

“Ir ao ginecologista por conta da caixa do marido...ele é novo e não gosta de fazer sexo” (E-7-F)

**Categoria 6 – Ter paz** A consideração de uma vida pacífica como um factor de felicidade das pessoas foi o critério que permitiu organizar as respostas que compõem esta dimensão (N=8).

“A gente estar tranquila com nós próprios” (E-31-F)

“Viver felizes em casa” (E-9-M)

“Quando me influenciava pelo álcool, se a minha esposa dissesse alguma coisa não entendia...com a minha estupidez do álcool tornava-me mais estúpido, sinto-me muito arrependido do que fiz...ela não merecia tais coisas...sinto-me arrependido de verdade...não há coisa melhor na vida que a paz e a boa disposição” (E-25-M)

“Dizer aos meus filhos que não venham a ser agressores no futuro como eu já fui no passado. Espero que eles sejam homens honestos e não sejam agressivos seja para quem for. Não há nada melhor que viver em amizade e paz.” (E-24-M)

**Categoria 7 – Ter liberdade pessoal** Integram-se nesta dimensão as respostas indiciadoras do livre arbítrio como razão de felicidade (N=2).

“Viverem mais livres, mais à vontade, até dá saúde.” (E-56-M)

**Categoria 8 – Ter-se o que se quer** Aqui se incluíram as respostas que referem a possibilidade de se ter o que se deseja como factor de felicidade (N=2).

“Ter aquilo que a gente quer, precisa, gosta, ter aquilo que é melhor para a gente” (E-49-F)

“É por exemplo as pessoas que não têm grandes problemas na vida, se lhe apetecer qualquer coisa e podem chegar lá.” (E-53-M)

#### Análise das respostas à pergunta 2: “O que acha que faz as pessoas felizes?”

As respostas a esta questão indiciam, tal como na anterior, que as boas relações entre os membros da família são o factor considerado mais relevante para as pessoas estarem felizes. Aqui, a relação com os filhos vem de novo no topo da hierarquia, seguido da qualidade na relação conjugal – respeitadora, em concórdia – onde a família nuclear e o amor surgem como importantes. Sendo que nestas famílias de pobreza o isolamento relativo à família extensa – por razões de desemprego, migração ou morte –

e à rede social em geral, está muito presente e tem consequências mais graves que nas que possuem mais posses (Fulmer, 1989, cit. in Neto, 1996), é justificável que a qualidade e fortalecimento das relações no núcleo familiar mais próximo seja considerado especialmente relevante.

É interessante que os dados relativos aos estudos sobre o peso dos filhos na experiência de felicidade não têm surgido na mesma direcção que a presente nesta investigação. Com efeito, tem-se vindo a verificar que eles contribuem com uma influência mínima no nível geral de felicidade das pessoas (Diener, 2009b). O surgimento do primeiro filho diminui bastante a satisfação conjugal e só volta a aumentar quando o ultimo filho abandona a casa (Gilbert, 2006). Este autor defende mesmo, de acordo com os estudos que reviu, que os pais se dizem sentir mais felizes a fazer compras ou a dormir do que a estar com os filhos. Estudos sobre a Felicidade Interna Bruta de 2008 (Brooks, 2008) sugerem mesmo que as pessoas sem filhos tendem a relatar ter 7 por cento mais de felicidade do que os que têm descendência, dados confirmados por estudos que apontam os que têm filhos como tendo menos emoções positivas, mais emoções negativas e níveis de bem-estar emocional mais baixos que os que não têm filhos (Evenson & Simon, 2005). Ainda que estes dados sejam contra-intuitivos, e que as mensagens sociais sempre presentes, dos media ao cinema, sejam no sentido de passar a mensagem que a maternidade e a paternidade são – deverão ser – uma experiência de felicidade, e uma soma de momentos “abençoados” uns a seguir aos outros, levando a que qualquer mãe ou pai sinta como blasfémia não se sentir totalmente satisfeito e realizado com a função maternal e paternal, há ainda que referir que estes dados de estudos apresentados possam não se aplicar totalmente à amostra aqui em causa. Muitos desses estudos envolveram populações de classes médias - se bem que nos últimos anos os estudos tenham tendido, cada vez mais, a

incluir também famílias de pobreza em vários pontos do mundo. Não será provavelmente o mesmo ter filhos que tenham uma “utilidade” ou sirvam um contributo que permita a sustentação da família, ou ter filhos que se consideram um peso (financeiro, social...) e não um recurso útil. Dos estudos existentes há ainda a referir que os filhos correspondem a dois tipos de influências na família: uma influência sócio-relacional, e uma pecuniária (Becchetti, Ricca & Pelloni, 2009). Nas famílias de níveis sócio-económicos mais elevados, cada filho corresponde a uma diminuição de recursos financeiros *per capita*; nas famílias aqui em estudo, cada filho corresponde a um acréscimo na capacidade financeira da família, porque aumenta o valor do subsídio atribuído. Assim, a compreensão dos resultados aqui encontrados deve fazer-se dentro desta complexidade de factores, sendo que não diminuindo o valor sócio-relacional dos filhos (o prazer e o valor relacional de os ter na sua vida, o poder contar com quem cuide os pais na velhice, o dar um sentido à vida ou o deixar no mundo uma marca e um sentido de continuidade), o seu valor monetário pode aqui ganhar uma relevância especial, dadas as condições materiais da família e a forma de atribuição do RSI. Ao mesmo tempo, podem dar propósito a uma vida com poucos espaços de realização pessoal.

Refere-se ainda a proximidade e apoio vindos da família alargada, e a sua importância na felicidade. Aqui confirmam-se os estudos indiciadores de que a rede social é um factor de grande influência no bem-estar (Delle Fave & Massimini, 2006, Diener, op. cit.).

O bem-estar material – dinheiro, comida, casa, trabalho e apoio externo nestas áreas - é o factor seguinte com mais escolhas, com um valor muito próximo do anterior. Neste caso, e mais do que noutras perguntas, as questões materiais surgem quase a par das relacionais, com uma importância semelhante. O acesso ao dinheiro (para comprar

alimentos, vestir, permitir aos filhos andarem na escola, e que as pessoas “se tratem melhor”) aparece como o mais relevante nesta categoria, aspecto inerente às carências vividas por esta população, que se diferencia, e foi seleccionada, precisamente, por viver em pobreza material. Relembramos os dados revistos na primeira parte desta tese, e a indicação de que a felicidade está de alguma forma associada ao nível material e povos mais pobres tendem a ser, globalmente, mais infelizes que povos mais ricos, pelo menos até ao patamar de ter as necessidades básicas resolvidas (Diener, 2009a).

Surge em seguida, como importante, a ideia de que ter uma vida boa é um factor importante na experiência de felicidade. Os intervenientes definem-na como uma vida organizada, com rotinas, sem confusões, em que o que se deseja fazer dá certo, onde há alegria, momentos felizes, e um estado de espírito que permite ao próprio estar bem consigo. Esta categoria engloba assim importantes elementos de satisfação com a vida em geral, onde a experiência emocional positiva, e a sensibilidade e identificação de pequenas experiências diárias, momentâneas, de bem-estar, apontam para uma relação hedónica com o mundo e fazem sobressair a riqueza psicológica (Diener & Biswas-Diener, 2009; Seligman, 2005).

É de novo à relação com os outros, mas agora no contexto externo à família, que alguns dos entrevistados consideram que as pessoas vão buscar razões para estarem felizes. Este aspecto social, tão saliente nas respostas das duas questões até agora trabalhadas, confirma a literatura científica (Diener & Biswas-Diener, op. cit.).

A saúde aparece como o factor seguinte a impactar a felicidade. Já vimos na revisão da literatura e na pergunta anterior como a saúde é de relevância nesta população, mais fragilizada em termos de segurança física (nas habitações precárias, no trabalho que desempenham que é muitas vezes de maior risco, como é aqui o caso da pesca, etc.) e de riscos psicológicos e físicos potenciais e com consequências de longo

prazo (face ao *stress* das privações e da posição social, a uma alimentação desregrada, a consumos como estratégia para lidar com esse *stress*...) (Sousa et al., 2007). Os efeitos da posição na escala social, nefastos que são para os que estão mais abaixo na hierarquia, confirmam o valor da saúde (Sapolsky, 2004). A paz tem também aqui de novo alguma saliência, sublinhando a preocupação com uma vida sem sobressaltos nem violências, e com serenidade. Apesar de poucos, são de sublinhar aqueles que consideram que a felicidade depende da liberdade, da possibilidade de se ter o que se quer (que podemos ver relacionada também com o controlo sobre a vida e o livre arbítrio) e da fé em Deus. Todos são elementos presentes na investigação científica sobre a felicidade (Argyle, 2001; Diener, 1989; 2009).

Em resposta à pergunta 3: “**A si o que o/a faz ser feliz**” foi possível identificar 5 categorias distintas, que perfazem um total de 27 unidades de sentido.

#### Quadro 5

| PERGUNTA Nº 3: A SI O QUE O/A FAZ FELIZ? |                                                                                |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| CATEGORIAS                               | SUB-CATEGORIAS                                                                 |
| 1-A FAMÍLIA (N=8)                        | 1.1. O BEM-ESTAR CONJUGAL (N=4)<br>1.2. O BEM- ESTAR NA FAMÍLIA ALARGADA (N=4) |
| 2-AS CARACTERÍSTICAS PESSOAIS (N=6)      |                                                                                |
| 3-O BEM-ESTAR MATERIAL (N= 5)            |                                                                                |
| 4- TER TRABALHO (N=4)                    |                                                                                |
| 5- TER SAÚDE/ANOS DE VIDA (N=4)          |                                                                                |
| TOTAL= 27                                |                                                                                |

**Categoria 1 – A família** Agruparam-se nesta dimensão categorial as respostas associadas a harmonia e carinho conjugal, a segurança emocional e física, e à proximidade física nas relações entre os membros da família (N=8). Dividiu-se a categoria em duas sub-categorias:

**Sub-categoria 1.1. –O bem-estar conjugal** Listaram-se nesta divisão as respostas que apontavam no sentido da harmonia, carinho e inter-ajuda entre o casal como factores

específicos vivenciados por estes participantes como influentes na sua felicidade pessoal (N=4).

“A esposa dar-me carinho e eu dar a ela” (E-4-M)

**Sub-categoria 1.2. – O bem-estar na família alargada** Aglomeradas nesta sub-categoria estão as unidades de sentido que referiram o bem-estar, a segurança física ou psicológica, e a possibilidade de proximidade entre membros da família (por vezes distanciados pela emigração) como os factores próprios para a sua felicidade (N=4).

“Estar com a família, desde que não existam problemas, intrigas...um tio ter tentado abusar de mim...muito complicado” (E-11-F)

“Gostava de ver a neta de um ano que vive no Canada...pegava nela” (E-12-M)

**Categoria 2 – As características pessoais** O critério de inclusão nesta categoria engloba todas as unidades de sentido que consideram as características próprias, como a boa disposição, ou dar-se bem com toda a gente, ou a vontade de aprender e/ou ensinar como importantes para a felicidade pessoal (N=6)

“Estou sempre a rir, bem-disposto, sempre a assobiar., a tristeza nunca está aqui. Nunca viver com tristeza, um homem sempre dando felicidade e alegria” (E-8-M)

Dar-se bem com toda a gente...não gosto de estar mal com as outras pessoas, não gosto de guerras...” (E-13-F)

“Gosto de aprender...Fui tirar o curso de culinária...não sei estar parada” (E-15-F)

**Categoria 3 – O bem-estar material** Esta categoria inclui as afirmações que consideram que, a nível pessoal, a felicidade é influenciada pela existência de dinheiro para pagar dívidas (N=5).

“Ter o banco pago, tudo direitinho. Prefiro não comer para poder pagar a casa.” (E-6-M)

“A minha felicidade era pagar aos bancos” (E-7-F)

**Categoria 4 – Ter trabalho** Esta dimensão inclui as unidades de sentido que assumem o ter trabalho como um factor específico para a felicidade de alguns dos participantes (N=4)

“O marido e os filhos a trabalhar (E-10-F)

“As coisas correrem bem, trabalhar, ter um emprego...” (E-14-M)

**Categoria 5 – Ter saúde/anos de vida** Esta categoria abraça as afirmações dos participantes que consideram que a saúde (incluindo tratamentos para consumos) e a longevidade são determinantes na sua felicidade pessoal (N=4).

“Ter 15 anos de vida. Tive um cancro aos 14 anos, aos 19 tiraram-me uma perna...sempre fui alegre e divertida a encarar a vida” (E-2-F)

“Não ter as dores de que se queixa...” (E-5-F)

“A minha filha casou, o marido não trabalha, ficou doente” (E-7-F)

“O tratamento para a toxicod dependência” (E-2-F)

#### Análise das respostas à pergunta nº 3: **“A si, o que o/a faz ser feliz?”**

As respostas a esta pergunta foram mais escassas que as das questões anteriores, eventualmente porque os participantes já tinham respondido às que a antecederam tendo mais em atenção a experiência pessoal, do que uma visão alargada e impessoal da felicidade e seus factores.

Ainda assim, as afirmações partilhadas indiciam, de novo, o lugar dado à família enquanto factor que mais afecta a nível pessoal a felicidade, agora com a conjugalidade num lugar proeminente, e sem referência aos filhos. Não deixa de ser interessante especular sobre isto. Quando a pergunta é mais dirigida à vivência própria, o ser feliz associa-se mais com a relação no casal. De alguma forma, este dado contraria alguma literatura referente a famílias pobres, que considera a relação conjugal “sui generis”, já que implica, da parte do homem, um componente relacional de tipo filho-marido (Neto, 1996). Assim, o homem parece ser, simultaneamente, dependente e autoritário, considerando a sua vida em família sobretudo numa perspectiva de sustento monetário. Diz Minuchin (1974) que ele sente ciúmes em relação à relação da esposa com os filhos, e ao poder que estes possuem no sistema, sentindo-se-lhe frequentemente exterior. No nosso caso, no entanto, sobressai a relevância dada à conjugalidade, e o valor que os entrevistados lhe atribuem parece ir para além da perspectiva de que a relação mãe-filhos seja a mais vital.

No domínio dos estudos do bem-estar, e sobre a relação conjugal, a investigação tem mostrado que o casamento parece ser um factor de impacto positivo nos níveis de felicidade, sendo que os casados tendem a descrever-se como mais felizes do que os solteiros, em união de facto ou viúvos (Diener, 2004; Huppert, 2006). O sentido da causalidade desta relação, esse ainda está por desvendar, ou seja, esclarecer se são os mais felizes que se casam, ou se é o casamento que faz as pessoas felizes.

As unidades de sentido relativas ao valor do bem-estar, da segurança (física e emocional) e da proximidade com os entes queridos que estão a viver longe ganha também aqui algum relevo. A consideração, pelos estudiosos das famílias pobres, da existência de conflitos frequentes e de violência doméstica (Sousa et al., 2007) pode justificar esta indicação de necessidade de segurança e bem-estar físico e emocional. A vontade de ligação com os familiares longínquos, por seu lado, poderá resultar da necessidade de alargar uma rede de apoio mais frágil (Sousa et al., op. cit.).

As respostas a esta questão trazem um novo domínio, ainda não presente de forma organizada nas duas anteriores perguntas, se bem que de alguma forma tangencialmente já referido: as características pessoais. A boa-disposição apesar das dificuldades, e a vontade de aprender e de ensinar outros, ainda que não muito salientes numericamente, merecem a nossa atenção pelo sentido do conteúdo da resposta. Se considerarmos que a literatura sobre o tema aponta as famílias pobres como tendo baixa aut-estima, pouca motivação, depressão, falta de confiança, comportamento agressivo... (Sousa et al. 2007), é especialmente significativo que as pessoas da nossa amostra tenham indicado características pessoais especialmente positivas. De acordo com alguma da investigação científica já referida, a percentagem de influência genética (50%) e dos acontecimentos de vida (10%) sobre os nossos níveis de felicidade deixam 40 por cento de influência nesse nível proveniente da escolha e construção pessoal

(Lyubomirsky, 2008; Boniwell, 2006). Assim, as características individuais (o que fazemos com o potencial genético e com as experiências de vida que não controlamos) parecem ser um elemento relevante na felicidade. Mas questionamo-nos: será assim em todos os estratos sociais? Muitos destes dados de investigação internacional baseiam-se em estudos feitos com populações que vivem, por inerência da sua posição na escala social - como acontece com os estudantes universitários (frequentemente os participantes da maior parte destes estudos) - vidas que lhes permitem mais controlo, liberdade de escolha, livre arbítrio. Será que nos grupos sociais mais desfavorecidos a ausência de controlo sobre a existência é maior, e portanto o peso dado aos acontecimentos de vida no nível de felicidade, do ponto de vista psicológico, possa ser maior, e menor o sentido de gestão pessoal da felicidade?

A eventual expectativa de obrigação de resposta do estado para as suas condições de vida tão difíceis, e uma tradição histórica de geração a seguir a geração que vai nesse sentido, pode entroncar-se aqui como uma visão sobre a sua vida que, mais do que depender deles mesmos, se considere depende de terceiros, neste caso, das políticas de estado.

De que forma esta eventual expectativa interfere com o peso dado aos acontecimentos de vida *versus* às características pessoais, é uma questão que neste momento do estudo nos colocamos. As respostas às perguntas que se seguem poderão elucidar-nos sobre uma resposta a esta questão.

Ainda que com menos peso relativamente aos dois anteriores factores – a família e as características pessoais – surge, naturalmente, e de novo, o bem-estar material como um factor individual percebido pelos participantes como influente na sua felicidade. Destaca-se sem seguida o ter trabalho. Os estudos nesta área indiciam que o desemprego é um dos mais relevantes desafios aos níveis de bem-estar psicológico, com

consequências tão gravosas que se prolongam no tempo, mesmo após a pessoa ter conseguido emprego (Diener, 2009).

Finalmente, a saúde e a longevidade, já comentadas em anteriores questões, surgem como integrantes numa última categoria deste grupo de respostas. A sequência de importância vai variando, mas a saúde ainda não esteve fora de nenhuma das respostas às questões analisadas até ao momento. Neste particular, de salientar uma resposta tocante de uma jovem, amputada de uma perna, que define felicidade como a sua capacidade de apreciar estar viva na sequência de um cancro e da mutilação. As experiências de vida transformadoras podem ser uma forma de reenquadramento das prioridades de vida, e assim, de redefinição de felicidade (Seligman, 2005).

D. Em resposta à pergunta 4: “**Qual o momento em que se sentiu mais feliz na vida?**”, foi feita uma organização das unidades de sentido, agrupando-as por proximidade de conteúdo e sentido. Segue-se a estrutura e o mapa da organização das respostas a esta pergunta (Quadro 6), na qual se definiram 7 categorias, nenhuma delas sub-dividida. Identificámos um total de 61 unidades de sentido.

**Quadro 6**

| <b>PERGUNTA Nº 4: QUAL O MOMENTO EM QUE SE SENTIU MAIS FELIZ NA VIDA?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIAS</b>                                                         |
| 1-DIA DO NASCIMENTO DOS FILHOS (N=29)                                     |
| 2- DIA DO CASAMENTO (N=13)                                                |
| 3-INICIO DE UMA RELAÇÃO DE AMOR (N= 6)                                    |
| 4-VIVER A FESTA/ENCONTROS E REENCONTROS (N= 5)                            |
| 5- TER CASA (N=4)                                                         |
| 6- O MOMENTO PRESENTE (N= 2)                                              |
| 7- A FELICIDADE DE OUTREM (N= 2)                                          |
| <b>TOTAL= 61</b>                                                          |

Analisam-se agora as respostas em detalhe.

**Categoria 1 – Dia do nascimento dos filhos** Incluíram-se aqui as respostas que consideravam o momento do nascimento dos filhos como o momento de maior felicidade dos participantes (N=29).

“Quando a minha esposa deu à luz o 1º filho, senti uma alegria, felicidade...o primeiro filhos foi uma coisa muita forte. Também dos outros” (E-60-M)

“Quando nasceu a minha filha. Nunca mais esqueço esse dia. Eu estava no mar, o meu pai é que me disse que ela tinha nascido. Cheguei do mar e fui ver à clínica. Uma sensação mesmo boa, quando vi a minha filha e disse: ‘Já sou pai’” (E-37-M)

“Foi quando fui mãe aos 18 anos, uma experiência nova, foi um ser vivo que eu meti no mundo. Eu trocava a minha vida pelos 3 filhos que tenho. É aquilo em que me sinto bem, e tenho força de manhã para cuidar deles. (E-26-F)”

“Tive o meu menino às 6 da manhã, ele (o meu marido), foi ver o seu filho, deu-me um ramo de flores...eu já casei grávida de 4 meses, e ele era de tudo o que era bom, não me faltava nada, ajudava de noite a tratar do bebé, ia ao pediatra comigo.” (E-17-F)

## **Categoria 2 – Dia do casamento** Integram-se nesta categoria as unidades de sentido

como o momento da vida mais feliz (N=13).

“O dia do meu casamento, porque eu sou realmente feliz” (E-61-F)

“Quando me casei...foi o dia que eu gostei mais. Roubei-a. Fugiu de cada do pai e da mãe. Ela gostou de mim...há 28 anos.” (E-36-M)

“O dia do casamento. Estava grávida de 4 meses e não fui de branco” (E-23-F)

## **Categoria 3 – Início de uma relação de amor** A inclusão nesta categoria envolveu

todas as afirmações que descreviam o começo de uma relação afectiva com um parceiro/parceira como o momento de maior felicidade na história de vida da pessoa (N=6).

“Foi quando fugi com ele; os meus pais não quiseram e fugi para ele. Eu amo-o, com toda a minha vida, minhas forças e tudo” (E-20-F)

“Foi quando conheci a minha esposa. Desde esse 1º dia, uma brincadeira. Fui lá a casa e disse “Eu quero casar contigo” Ela disse “Se estás a falar a sério, também gosto de ti.” E foi até hoje. O amor é que é tudo.” (E-37-M)

“Foi no primeiro dia em que conheci o senhor {com quem estou agora}. Fiquei muito feliz...O meu primeiro dava-me muitos maus tratos...bebia muito...Com o senhor, desde o primeiro dia que nos conhecemos que a gente deu-se bem, e damo-nos muito bem. Dá-me amor, carinho, a mim e aos meus filhos. Recebo ofertas que nunca recebi na vida. Andava muito triste. Ele é que fez-me sentir outra mulher.” (E-29-F)

## **Categoria 4 – Viver e festa/encontros e reencontros** A inclusão neste grupo teve

como critério unidades de sentido que advogam os momentos de diversão e festa, seja na comunidade ou em família, e de reencontro com pessoas de quem se estava afastado por emigração (N=5).

“Foi quando viajei para a Alemanha. Gostei. Não percebia nada daquelas conversas. Aquilo é lindo.” (E-58-F)

“Na festa de N. Sr.<sup>a</sup> do Rosário, passear, andar” (E-28-F)

“Quando estão todos juntos em casa, todas, as casadas, as solteiras. Moram todas juntas na mesma rua e vêm todos os dias à noite fazer visitas.” (E-27-F)

“Quando encontramos os nossos pais...depois de muitos anos por fora...quando chega cá, a gente fica feliz” (E-44-M)

**Categoria 5 – Ter casa** Aqui se agruparam todas as unidades de sentido em que a posse ou construção de uma habitação foi o momento de felicidade identificada pelos participantes (N=4).

“Ter uma casa, que o governo deu o material e eu e os meus irmãos construímos” (E-16-M)

“Foi quando eu tive a minha casa...nada como aquilo que é nosso e ter boas condições para os filhos e marido e para mim com a Graça de Deus temos condições para ser felizes” (E-19-F)

**Categoria 6 – O momento presente** O critério de inclusão nesta categoria implicou referências a uma situação de vida actual quando comparado com situações difíceis já vividas no passado (N=2).

“É esta fase que estou a viver agora. Não posso dizer que no passado fui infeliz...mas após o meu pai falecer fui cuidado num asilo. A felicidade é há poucos anos para cá. É agora.” (E-24-M)

“Quando saiu o divórcio, porque sofria maus-tratos. Levei 14 anos nisso, um casamento em que nunca nos demos bem.” (E-33-F)

**Categoria 7 – A felicidade de outrem** Esta categoria encerra em si as afirmações relativas a momentos de felicidade que envolvem o sucesso/bem-estar de outros, seja dos filhos, em termos de sucesso escolar, seja das pessoas em geral, quando a pessoa presta ajuda a terceiros (N=2).

“Gosto de ajudar a mãe que é doente” (E-30-F)

“É o momento em que chega a casa o papel das notas, sabendo que estão indo bem. E sabendo que o futuro deles seja ainda melhor, indo agora bem na escola. Tenho pensamento positivo” (E-33-F)

**Análise das respostas à pergunta nº 4: “Qual o momento em que se sentiu mais feliz na vida?”**

A incidência claramente maioritária de respostas a esta questão (29 pessoas) identifica o dia do nascimento dos filhos como o momento mais feliz da existência até ao momento, sendo que quase metade dos participantes escolhe esse acontecimento de vida na resposta a esta questão. Segue-se, em frequência, o dia do casamento. Dois momentos em família, mudanças de vida marcantes, socialmente desejadas e consideradas importantes no ciclo vital, que surgem como centrais para estas pessoas. O indicador que, em seguida, surge como mais frequente, é o que implica o início de uma relação de amor. Em todas estas categorias, de novo a relação em família ou intimidade

sobressai como o pano de fundo da felicidade. A rede emocional é assim relançada, indo ao encontro dos dados de outras investigações como um elemento vital na felicidade (Diener, 2009a e b; Ryff & Singer, 2000). Em seguida, as celebrações festivas, seja em momentos de festa religiosa na comunidade, seja em família, aparecem como ocasiões de bem-estar e satisfação com a vida, onde o (re)encontro e o estar com outros significativos ganha importância. Aqui podemos supor inúmeros factores passíveis de qualificar estes momentos como tão marcantes, mas a nosso ver sobressairá a experiência de emoções positivas, que sabemos já o poder central que possuem na saúde física e psicológica (Fredrickson, 2006).

A literatura em redor das famílias pobres tende a considerar que têm falta de rituais (Sousa et al., 2007). Na nossa população, esse indicador não se confirma, pelo menos no que toca a ritualização de festas e celebrações, dada a relevância que lhes foi atribuída. Não o sabemos ainda aqui, mas poderão eventualmente não existir outros rituais diários (de deitar, de refeições habituais em família...), mas os rituais que marcam momentos importantes do ciclo da família, e em que algo se celebra – desde o nascimento de um filho ao momento do casamento, ou a uma festa religiosa da comunidade – esses, são bastante valorizados.

Vale a pena parar para reflectir sobre o facto de, para um grupo – ainda que restrito – de participantes, o momento de ter passado a ter uma habitação própria, feita pelos próprios ou dada pelo governo, tenha sido um momento de felicidade. Os estudos de Biswas-Diener (2008) sobre bem-estar em sem abrigo saltam aqui à vista, relembrando a importância de um tecto, mas também a existência de outras prioridades.

Salienta-se, finalmente, que o momento de felicidade, para dois dos participantes, é o presente – em confronto com um passado difícil, doloroso – e para outros dois, o momento de felicidade advém, seja do sucesso escolar dos filhos – o

momento de receber as notas – seja do poder ajudar um familiar próprio, e aí ir vivenciar uma experiência de bem-estar. A solidariedade e o apoio a outros tem mostrado ter um efeito positivo e mais duradouro do que o hedonismo e o prazer próprio e auto-centrado, revelando o papel da dádiva a terceiros como um importante aspecto do bem-estar (Diener, 2009b).

E. Em resposta à pergunta 5: “**Esforça-se por ser feliz, lutando pela sua felicidade? Se sim, o que faz?**”, estruturaram-se 2 categorias, que aqui se exemplificam também através de 78 unidades de sentido que as enformam, e que se esquematizam no Quadro 7.

**Quadro 7**

| <b>PERGUNTA Nº 5: ESFORÇA-SE POR SER FELIZ, LUTANDO PELA SUA FELICIDADE? SE SIM, O QUE FAZ?</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIAS</b>                                                                               | <b>SUB-CATEGORIAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1-SIM, LUTO POR SER FELIZ (N=69)                                                                | 1.1. LUTAR CONTRA AS ADVERSIDADES (N=10)<br>1.2. SER MODELO/APOIAR OS FILHOS (N=10)<br>1.3. LUTAR POR ATINGIR OBJECTIVOS (N=8)<br>1.4. LUTAR PELO QUE SE QUER/QUEM SE AMA (N=7)<br>1.5. PENSAR POSITIVO (N=5)<br>1.6. CONVIVER SOCIALMENTE (N=5)<br>1.7. CUIDAR-SE/RESPEITAR-SE/SER RESPEITADO (N= 5)<br>1.8. DAR SEGURANÇA MATERIAL À FAMÍLIA (N=4)<br>1.9. TER TRABALHO/FAZER O SERVIÇO DOMÉSTICO (N=4)<br>1.10. MINIMIZAR CONFLITOS (N=4)<br>1.11. DAR CARINHO (N=3)<br>1.12. BUSCAR EM SI A CAPACIDADE DE ESPALHAR FELICIDADE (N=3)<br>1.13. REZAR (N=2) |
| 2- NÃO LUTO POR SER FELIZ (N=6)                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>TOTAL: 78</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Categoria 1 – Sim, luto por ser feliz** Esta dimensão reúne as unidades de sentido que responderam afirmativamente, confirmando que a pessoa luta pela sua própria felicidade (N=69). As subcategorias estruturaram-se tendo em conta as formas através

das quais as pessoas consideram concretizar essa luta pelo seu bem-estar. Nessa sequência, são 9 as categorias que se organizaram.

**Sub-categoria 1.1. - Lutar contra as adversidades** Nesta divisão incluíram-se as respostas que consideravam que a resiliência e o confronto das dificuldades da vida era o seu caminho pessoal para ir construindo a felicidade (N=10).

“Tive o AVC...tive 8 meses na cadeira de rodas, lutei e consegui ficar bom e a andar” (E-6 - M)  
 “Se há algum problema, o homem esquece, nunca mais pensa naquilo. Se pensar na mesma coisa, o juízo não aguenta. Vou dar um passeio, distrair-me, vou ao jardim” (E-9 - M)  
 “Luto, sim senhora. O meu marido tem um problema muito grande e faço tudo para se tratar. É toxicodependente...já não tenho mais forças, já fiz vários tratamentos e recai sempre. Continua, infelizmente...às vezes desisto...” (E-28-F)  
 “Sim...faço os possíveis, que remédio...Não tenho casa de banho, pelo cano saem ratos, e pela chaminé. Com uma casa sem condições...” (E-18-F)

**Sub-categoria 1.2. - Ser modelo/apoiar os filhos** As respostas desta dimensão unem as unidades de sentido indiciadoras do esforço para ser um bom apoio e modelo de felicidade para os filhos como forma de construir felicidade (N=10).

“Esforço-me, eu luto para ser feliz na minha vida, educar os meus filhos para que eles sejam pessoas respeitadas, e respeitadoras. Porque a educação traz a felicidade. Sinto-me feliz a educar os meus filhos e gosto de saber que eles sabem respeitar os outros” (E-40-F)  
 “Estudo todos os dias à mesa com os filhos...para o bem deles” (E-12-F)  
 “Dar respeito aos meus filhos” (E-10 - F)  
 “Sim, vou muitas vezes a rir. Chamo o meu filho de 10 anos, cantamos, brincamos,...depois os filhos chegam ao pé de mim, pulam para cima da cama e brincamos. Rimos. Como a minha avó dizia, é o jogo da vida, dias bons dias e dias maus.” (E-50-M)

**Sub-categoria 1.3. - Lutar por atingir objectivos** A determinação e diligência para seguir os objectivos traçados foi o critério de inclusão nesta sub-categoria (N=8).

“Tenho ideias de ir mais longe do que estou agora. Eu tenho certas coisas previstas, de abrir um restaurante...espero que a vida mude um bocadinho, presentemente é difícil. “ (E-53-M)  
 “Sim tentar alcançar o que a gente quer, se não, não somos nada. Lutar por aquilo que a gente quer.” (E-63-M)  
 “Tenho que lutar para ser feliz, ter dinheiro para comprar comida, roupa. “ (E-52-F)  
 “Luto, sim senhor... A felicidade é muito grande, mas é saber viver com essa felicidade. Temos que agarrá-la se não escorrega das nossas mãos” (E-32-F)

**Sub-categoria 1.4. - Lutar pelo que se quer/quem se ama** Aqui integram-se as unidades de sentido relativas à luta por quem se ama como forma de ser feliz (N=7).

“Luto muito, demais. Luto pelas coisas que eu amo, pelas coisas que eu faço. Já lutei muito pelo meu marido...É um pai excelente...O marido vale tudo na vida, estou sempre para o ajudar. Ele abre-se comigo” (E-15-F)  
 “Luto por ser feliz, para ter sempre os meus filhos e o meu marido ao pé de mim...se eles não estiverem, eu sou infeliz...estou ali sozinha.Com eles ao pé de mim, fico contente.” (E-30-F)

“Luto, sim senhor. Puxo por essa felicidade. De repente, falo com a minha filha e começa-se a rir, a brincar. A felicidade é a alegria de viver. Sou muito feliz com os meus netos. As 3 mais pequenas, faço maravilhas com os pequenos, partilho a minha felicidade com eles.” (E-31-F)

“Quero ser sempre feliz até ao último dia da minha vida. O amor que eu tenho pela mulher, a gente não tem zaragatas...agente sente falta” (E-38-M)

**Sub-categoria 1.5. - Pensar positivo** Esta sub-categoria aglutina as respostas que consideraram que a forma de lutar pela felicidade é ter um pensamento positivo e uma comunicação positiva com os outros (N=5).

“Sem dúvida, tento pensar positivo, apesar de todas as desgraças que já me aconteceram na vida, bola para a frente. Eu sou optimista por natureza e as árvores morrem de pé.” (E-41-F)

“Se a gente se diz mal...mas há gente com fome no mundo. Tem que se fechar os olhos a muita coisa. Havendo pão, já a pessoas não passa fome” (E-53-M)

“Esforço-me para ser o máximo mais feliz. Não penso em coisas tristes, sinto-me mal...penso em coisas boas. Quando estou um pouquinho triste ponho músicas a tocar para me sentir mais feliz. ...” (E-29-F)

**Sub-categoria 1.6. - Conviver socialmente** Listaram-se e contabilizaram-se aqui as verbalizações relativas ao facto da convivência social ser uma forma da pessoa construir a sua própria felicidade (N=5).

“Gosto de viver com as pessoas, sei lidar com as pessoas” (E-10-F)

“Gosto muito de conversar com as minhas amigas.” (E-31-F)

“Amizade, de quem gosta, brincadeiras com amigos.” (E-63-M)

“No dia-a-dia tento ser mais feliz convivendo com as outras pessoas, os vizinhos” (E-60-M)

**Sub-categoria 1.7. - Cuidar-se/respeitar-se/ser respeitado** O zelar por si mesmo/a e pelo respeito – próprio e vindo dos outros - justificou a criação desta dimensão (N=5).

“Ter respeito naquilo que se é” (E-10-F)

“Dar-me ao respeito aos meus filhos” (E-17-F)

“Tratando bem de mim, ter saúde para tomar conta dos filhos.” (E-57-F)

“Gosto de saber falar bem, apresentar-me bem, mais do que aquilo que sou.” (E-58-F)

**Sub-categoria 1.8. - Dar segurança material à família** Esta dimensão abrange as unidades de sentido que referiam o investimento pessoal para dar estabilidade material à família como instrumento de felicidade (N=4).

“Não faltar nada em casa...tenho que ser feliz na minha casa...fazer com que os outros também fiquem felizes” (E-8)

“Luto, para dar alguma coisa para a pequena. Eu prefiro não comer para dar à pequena. Ela não pode ficar sem comer. Ficar com a (bebé), fazer festas, quando está a rir para mim eu fico mais contente” (E-45-M)

“Quero e vou ter uma casa nova ...para ser mais feliz ainda...eu estava criando os meus filhos e lutei tanto, e a casinha já está paga. Comprei ao banco.” (E-20-F)

**Sub-categoria 1.9. – Ter trabalhar/Fazer o serviço doméstico** A dedicação e apoio aos outros, quer em casa, quer na família, serviu como critério para a inclusão nesta sub-categoria (N=4).

“Eu limpo a casa [enquanto ela trabalha], faço o comer, hoje é peixe frito e grelhado com batatas.” (E-4-M)  
 “Esforço-me a trabalhar. Não quero morrer para poder ajudar os meus filhos e netos. Gosto muito da minha filha mais nova, quer ser a melhor jogadora [de voley] do mundo” (E-7-F)  
 “Luto sim senhor, dia-a-dia para cuidar dos filhos e marido e para fazer o serviço da casa, para tudo” (E-26-F)

**Sub-categoria 1.10. – Minimizar conflitos** A presente subcategoria aglomera a redução de situações de conflitos como estratégia empreendedora na potenciação da felicidade (N=4).

“Sim, há momentos em que, como eu vivo em casa dos meus cunhados, vivo em conflito. Fui criado numa instituição, gosto da minha higiene,..quando estou zangado com a minha mulher ou os meus cunhados quero viver em paz, em alegria. Eu mostro que é correcto o que alguém está a dizer mesmo que não ache, para viver sem conflitos e alegria uns com os outros.” (E-42-M)  
 “Temos que fazer um grande esforço. Não levar nada a mal, para estar tudo bem. (E-44-M)  
 “Sim, viver sempre naquela harmonia de paz, não viver com muitos enredos que não vale a pena.” (E-61-F)

**Sub-categoria 1.11. – Dar carinho** Associaram-se nesta dimensão as unidades de sentido que apontavam a expressão de afectos como forma da pessoa investir na sua felicidade (N=3).

“Sim. Dou carinho à minha esposa...quando ela chega, fico ainda mais feliz” (E-4- M)  
 “Dar carinho, amor, compreensão, gosto muito de conversar com eles. Para mim esta é a felicidade mais boa. Gosto de compreensão,ter aquelas ideias com os meus filhos” (E-30-F)  
 “Mais carinho, mais limpeza no vestir, tudo aquilo que gostassem, para mim poder dar a ela” (E-39-M)

**Sub-categoria 1.12. – Buscar em si a capacidade de espalhar felicidade** A integração nesta categoria foi determinada pela assumpção de que a construção da felicidade era, para a pessoa, dependente do ser esforço por ser um ser humano de qualidade (N=3).

“Tirando de dentro de mim aquilo que eu tenho escondido para fora. Paz, harmonia, amizade, confiança, tiro de mim para depositar no meu marido e nos filhos, porque eu sou muito fiel e muito responsável, eu enfrento a vida” (E-51-F)

**Sub-categoria 1.13. – Rezar** Nesta sub-categoria incluímos a unidade de sentido que indicava a fé em Deus e a oração como forma de lutar pela felicidade (N=2).

“Esforço-me bastante. Peço muito a Deus para ser feliz. Leio muito a Bíblia. É a minha distracção de vida. A minha companhia é Deus.” (E- 58-F)

**Categoria 2 – Não luto por ser feliz** Aqui alojaram-se as respostas que afirmam que a pessoa não luta por ser feliz, seja porque já considera sê-lo, porque não pode ser mais do que já é, porque considera que a felicidade é interior, ou porque a pessoa não tem forças para lutar (N=6).

“Eu tento fazer, mas dói-me muito a cabeça, não tenho força” (E-62-F)

“Não. Deixo as coisas acontecerem por si próprias. O que tiver que ser, será.” (E-32-F)

“Não posso ser mais feliz do que aquilo que sou. A vida não me permite ser mais...para se poder gozar muito tem que se ter muito dinheiro” (E-16-M)

Análise das respostas à pergunta 5: **“Esforça-se por ser feliz, lutando pela sua felicidade? O que faz?”**

As respostas a esta questão são de grande riqueza e diversidade, trazendo olhares diferentes dos anteriormente identificados nas respostas às perguntas precedentes. Sendo uma pergunta centrada na acção pessoal, estimulou respostas muito concretas e que evidenciam uma clara perspectiva de atribuição de controlo sobre a própria felicidade por parte dos participantes. Tal contrariaria hipóteses levantadas em respostas a perguntas anteriores, ajudando-nos a esclarecer um tema de grande relevo. Como vimos, e na linha de alguns autores (Luybiomirsky, 2009; Diener & Biswas-Diner, 2009; Seligman, 2005), o reconhecimento do poder pessoal na construção da felicidade é um importante elemento na sua vivência e optimização.

Com efeito, a esmagadora maioria dos participantes no estudo diz que luta pela sua própria felicidade. A forma como diz fazê-lo é muito variada, sendo que vários dos participantes elencaram formatos diversos de empenho nessa luta pelo bem-estar.

Muitos referem que investir contra a adversidade é a maneira de potenciarem a sua felicidade. Aqui se destacam a luta contra as doenças e consumos, as indignas condições habitacionais, ou as estratégias usadas, como a imaginação e o sonho como forma de fuga à realidade considerada difícil. Para uma população com uma vida diária desafiante e exigente, ser capaz de lutar contra as dificuldades é um recurso vital.

Outros tantos consideram que serem modelo de felicidade e apoio para os filhos (levá-los para caminhos certos, apoiar nos estudos e nas decisões, estar presente nos bons e nos maus momentos, rir e brincar com eles...) é a sua forma de lutar por ser feliz. Voltamos a encontrar aqui os filhos como um elemento relevante do bem-estar, e o investimento e esforço no seu apoio e incentivo a ser feliz, fazem sentido no enquadramento das respostas anteriores. Sendo que os laços familiares e o vínculo forte entre pais e filhos são um recurso claro nas famílias de pobreza, e o apoio emocional serve de ponte para outros apoios (Neto, 1996; Sousa et al., 2007), esta valorização das relações em família serve provavelmente de estratégia de *coping* face às dificuldades, investindo e potenciando aquilo que é uma força na família.

A luta por metas de vida, por querer uma vida melhor, por desejar ir mais longe, está quase a par das duas anteriores em termos do número de pessoas que considera usá-la como instrumento para a felicidade. Ter objectivos e lutar por eles surge também como um factor que os estudos empíricos tendem a relevar no caminho do bem-estar (Sheldon & Lyubomirsky, 2006), por isso é de louvar que essa seja uma das abordagens à vida e à satisfação com a vida dos participantes no estudo. As metas identificadas são sobretudo materiais (ter mais coisas, comidas, roupas, abrir um restaurante...), o que naturalmente corresponde às urgências deste grupo de pessoas, mas algumas das respostas são mais gerais nas respostas e defendem a importância de ter horizontes a alcançar. O trabalho aparece nalgumas das intervenções como a forma de atingir esses objectivos. Do ponto de vista da literatura, é interessante verificar que há autores a defenderem que as famílias pobres vivem num emaranhado de problemas que se mantém – como diz Sousa e colaboradores (2007) inalteráveis, amplificados, ou parcialmente resolvidos – e de outros que se vão resolvendo, que tendem a ser os de curta duração (op. cit.), mas que o que este estudo indicia é que tal não impede as

peessoas por lutarem por causas e estabelecerem horizontes de vida. De acordo com Hines (1989, cit in Neto, 1996), a intervenção junto destas famílias deve oferecer esperança, e conferir poder pessoal a cada participante no sentido de conseguir atingir uma percepção pessoal de controlo sobre o seu comportamento e as suas circunstâncias de vida, mudando de um *locus* de controlo externo a um interno. Os dados do presente estudo apontam no sentido de que já haja neste grupo de pessoas um sentimento de controlo sobre a vida, presente de forma clara.

A luta continua...agora em termos de investimento naquilo e naqueles que se ama, nos que são importantes para a existência da pessoa – os maridos/mulheres, os filhos, os netos, que voltam à ribalta nesta dimensão, em que se reflectem as formas de “puxar pelas orelhas da felicidade”.

O pensar positivo aparece como outra das estratégias utilizadas pelos participantes no estudo como forma de dilatar a felicidade. O conseguir ver o lado melhor da vida, controlar os pensamentos mais pessimistas, e não se deixar enredar por eles, é uma fórmula considerada útil. O optimismo surge na literatura científica como um importante factor de saúde e de longevidade, e uma estratégia potencialmente protectora da depressão (Seligman, 1991), pelo que é de novo muito estimulante que, espontaneamente, estas pessoas utilizem uma forma de controlo das explicações dos acontecimentos de vida e de antecipação sobre o futuro que lhes dê força para avançar e se sentirem melhor com a vida – em especial perante as situações e circunstâncias mais difíceis.

O convívio social surge igualmente como uma abordagem ao ser (mais) feliz, salientando-se a procura intencional de relações interpessoais como uma forma utilizada por alguns dos entrevistados para investirem na felicidade. A sabedoria destas pessoas volta a cruzar-se com os resultados dos estudos (Diener, 2009a).

Cuidarem-se (no aspecto físico, na saúde), respeitando-se e levando-se a ser respeitados, é mais uma das abordagens usadas. Esta dimensão sublinha um aspecto muitas vezes considerado importante nestas populações pobres, que é a sua própria estima pessoal e quanto defendem os seus direitos na relação com os demais, em especial as mulheres, na relação com maridos e filhos (Costa et al., 2008; Sousa et al., 2006).

O dar segurança material à família surge em oitavo lugar, em termos das estratégias mais utilizadas. Trabalhar para provir os bens básicos necessários é uma das formas utilizadas para potenciar o bem-estar.

O trabalho doméstico ganha relevância, sobretudo nas mulheres, mas não só, enquanto forma de investir na felicidade, tendo em casa as condições que facilitem bem-estar aos outros elementos da família. Como muitas das senhoras que participaram (a larga maioria domésticas de profissão), e alguns dos senhores (estes por estarem no desemprego, ou serem doentes e não poderem trabalhar) dedicam a vida ao cuidado do lar, esta é a sua forma de potenciar a satisfação com a vida e de sentirem, eventualmente, alguma participação na construção da dos outros. Sabendo nós que o emprego tem um valor importante na satisfação com a vida (Diener, 2009a), é de supor que para aqueles cuja única ocupação é a cuidado doméstico, esta seja de facto a actividade em que tentam realizar-se.

Temos em seguida, em termos de número de referências, a minimização dos conflitos como instrumento de luta pela felicidade. Sendo que a harmonia e a paz já haviam surgido como factores relevantes para a felicidade em perguntas anteriores, aqui volta a focar-se a importância de reduzir os conflitos interpessoais, surgindo o papel activo do próprio nessa minimização. Se de acordo com a literatura há diferentes tipos de bem-estar – satisfação com a vida, emoções positivas, poucas emoções negativas,

satisfação profissional, e envolvimento/dedicação (Diener, 2009a, p. 268) - é possível eventualmente caracterizarmos a busca de minimização de conflitos dentro da necessidade de controlar e diminuir a frequência e intensidade das emoções negativas. É de novo um elemento social que está em causa, e é importante referir que a questão não será a de fazer desaparecer as experiências emocionais desagradáveis, mas que numa população em que essas experiências, e as de insucesso e stress, possam ser frequentes e marcadas pelos acontecimentos de vida exteriores, minorar as experiências desagradáveis presentes nas relações mais próximas possa ser um objectivo mais auto-regulado e próximo e, portanto, mais controlável.

A dádiva de ternura aos mais próximos é outro dos instrumentos referidos. Expressar carinho aparece assim como uma das maneiras para ser feliz e fazer os outros felizes. Por sua vez, a busca, dentro de si, da força e da capacidade para levar felicidade a terceiros vem na sequência da anterior dimensão. Salientam-se respostas quase poéticas nesta descrição da busca interior pelo melhor eu ou melhor identidade, para oferecer de dádiva aos outros. Os estudos no âmbito do *best possible self* cruzam-se com estas respostas (Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

Finalmente, dois dos participantes referem que a sua fé e oração são a fórmula pessoal para investir na sua felicidade. Esta dimensão espiritual como factor de felicidade tem surgido também como relevante noutros estudos (Diener, 2009).

São poucos os entrevistados que referem não lutar pela felicidade – apenas 5 – e as razões justificativas são diversas. Ainda assim decidimos agrupá-las, e surgem como derivadas do reconhecimento da incapacidade pessoal em lutar, do facto de se considerar a felicidade como algo interno – e, portanto, que se tem ou não se tem, mas não se constrói - de não se acreditar que se pode ser mais do que já se é. Esta perspectiva, eventualmente mais consonante com as visões habituais dos profissionais e

da ciência em geral sobre as famílias pobres (Sousa et al., 2007), pode obscurecer que há diferentes motivações para ter ou não a felicidade como um objectivo na vida (Diener, Oishi & Lucas, 2003; Oishi, Diener & Lucas, 2009).

Em resposta à pergunta 6: “**Quais as pessoas mais felizes que conhece?**”, organizou-se novo sistema de categorias, listadas em baixo, e que surgem mais uma vez com exemplos das 82 unidades de sentido que dela derivaram. Dividiram-se as respostas de acordo com 7 categorias, uma delas sub-dividida, e mostra-se a sua organização no Quadro 8.

**Quadro 8**

| <b>PERGUNTA 6: QUAIS AS PESSOAS MAIS FELIZES QUE CONHECE?</b> |                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIAS</b>                                             | <b>SUB-CATEGORIAS</b>                                                                                                                                                                               |
| 1-AS PESSOAS DA PRÓPRIA FAMÍLIA (N=54)                        | 1.1. IRMÃOS (N=11)<br>1.2. PESSOAS DA FAMÍLIA NUCLEAR (N=9)<br>1.3. O PRÓPRIO (N= 9)<br>1.4. FILHOS (N=7)<br>1.5. PAIS E MÃES (N=7)<br>1.6. MÃES (N=6)<br>1.7. CÔNJUGE (N=3)<br>1.8. CUNHADAS (N=2) |
| 2-AMIGOS E VIZINHOS (N=7)                                     |                                                                                                                                                                                                     |
| 3- NÃO CONHECE NINGUÉM (N=6)                                  |                                                                                                                                                                                                     |
| 4- NÃO SABE (N=6)                                             |                                                                                                                                                                                                     |
| 5- OUTRAS PESSOAS (N=5)                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| 6-DEUS (N=2)                                                  |                                                                                                                                                                                                     |
| 7-PESSOAS SEM PROBLEMAS FINANCEIROS (N= 2)                    |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>TOTAL= 82</b>                                              |                                                                                                                                                                                                     |

Analisa-se agora em detalhe as respostas a esta pergunta.

**Categoria 1 – As pessoas da própria família** Incluíram-se aqui as unidades de sentido que identificaram alguém da própria família como representante da felicidade (N=54). Dividiu-se a categoria em oito sub-categorias diferenciadas.

**Sub-categoria 1.1. - Irmãos** Incluíram-se nesta dimensão as unidades de sentido referentes aos elementos da fratria (N=11).

“Tenho um irmão que é muito feliz. Tem tudo o que quer, não lhe falta nada. Tem dinheiro para gastar, tem comida para comer, tem uma casa” (E-7- F)

“O meu irmão, está sempre a rir, a falar, gosta muito de conversar, leva a vida como um desporto” (E-14-M)

“Tenho uma família muito grande, sete irmãos, cinco são casados menos dois e a felicidade para eles é a alegria nos olhos dos filhos. São felizes por aquilo que são” (E-33-F)

**Sub-categoria 1.2. – Pessoas da família nuclear** Estão aglomeradas neste grupo as unidades de sentido que consideraram a família nuclear – cônjuge e filhos – como o exemplo conhecido de pessoas mais felizes (N=9).

“É a gente que é mais feliz, para mim é estar em casa com os meus filhos” (E-23-F)

“É a minha esposa e os meus filhos. Eu vivo melhor, tento falar com eles no dia-a-dia, chamar a atenção para os trabalhos da escola para terem futuro.” (E-38-M)

“A minha esposa, os meus filhos e depois os meus pais. A minha mulher está feliz, ela não tem razão de queixa, mas nem todos os dias é um mar de rosas” (E-44-M)

“A minha família cá em casa é toda feliz, graças a Deus, mas mais, mais, não sei...não estou ver” (E-50-F)

**Sub-categoria 1.3. - O próprio** O critério de selecção da presente dimensão implicou a escolha do próprio respondente como um exemplo de alguém feliz (N=9).

“Eu vivo a minha felicidade” (E-11-F)

“Eu sou feliz em certos momentos, quando estou com a família, mas também já desejei a morte a mim mesma” (E-15-F)

“Gosto de rir, fazer uma brincadeira, e quem está ao pé de mim começa a rir. Eu sou uma mulher muito feliz,” (E-20-F)

“Eu sou uma pessoa feliz. Tenho os meus filhos, esposa, pais, irmão, todos de saúde. Penso que sou uma pessoa feliz. Se tivesse uma casa ainda estava mais feliz.” (E-60-M)

**Sub-categoria 1.4. - Filhos** Acumularam-se neste grupo as unidades de sentido que endereçavam os filhos como exemplos das pessoas mais felizes conhecidas (N=7).

“O meu filho é a pessoa mais feliz, tem 13 anos, mas é o bebé da casa. Porque é a coisa mais querida que eu tenho na vida, ele é que saiu dentro de mim. Eu, primeiro amo o meu filho” (E-21-F)

“A minha filha mais o namorado são muito felizes.” (E-29-F)

“Os meus filhos, porque eles têm a mãe que têm, sentem-se felizes. Por exemplo, o meu filho mais velho, quando me escreve diz-me sempre “Mãe há muitas, mãe como a minha mãe há poucas”. Um dia gostaria que eu lhe ajudasse a criar os filhos como eu eduquei a eles, tratam-se com amor e carinho, não me desrespeitam, qualquer pessoa sente-se feliz por ser tratada assim.” (E-40-M)

“Só vivo em casa, não gosto de sair, desde que perdi tudo...e só dou um sorriso quando os meus filhos estão a brincar comigo. Os meus filhos não são drogadas, e isso é muito bom.” (E-62-F)

**Sub-categoria 1.5. – Pais e Mães** Aqui se reuniram as afirmações que seleccionavam simultaneamente a mãe e o pai como pessoas exemplares em termos de felicidade (N=7).

“O meu pai e a minha mãe estão sempre juntos, preocupam-se muito. Estão sempre a rir-se. Sinto aquela base de felicidade entre os dois” (E-25-F)

“Os meus pais estão sempre juntos e a minha mãe, mesmo quando está doente, tem um sorriso de orelha a orelha.” (E-28-F)

“Foi o meu pai e a minha mãe, quando me criei a gente via a felicidade dos dois. A gente éramos 11 irmãos. Eram muito felizes. (E-38-M)

**Sub-categoria 1.6. - Mães** Integradas nesta dimensão estão as unidades de sentido identificando as mães (e apenas elas) como modelos de felicidade (N=6).

“A minha mãe que tem 80 anos, ela é feliz, não mete nada no juízo.” (E-9-M)

“A minha mãe, com o novo amor.” (E-11-F)

“A minha mãe é muito especial, pois ela é que me pôs no mundo” (E-16-M)

“A minha mãe. Mesmo que tenha algum problema não se deixa abater, está sempre feliz.” (E-28-F)

**Sub-categoria 1.7. - Cônjuge** O critério de pertença a esta sub-categoria implicou a escolha do cônjuge como uma das pessoas conhecidas considerada mais feliz (N=3).

“O meu marido é muito feliz. Dá-me apoio Se está um programa a rir na TV ele começa a rir e estamos acompanhados...Lá dentro de casa sinto-me acompanhada.” (E-22-F)

“A minha mulher é muito feliz porque tem a pequena. Quando a pequena está a brincar com ela, ela fica muito contente.” (E-45-M)

**Sub-categoria 1.8. - Cunhados** Neste grupo associaram-se as unidades de sentido em que os cunhados eram a selecção de exemplo de bem-estar com a vida (N=2).

“Uma cunhada, ela tem o que ela quer, trabalha no hospital, muito brincalhona, diz asneiras” (E-13-F)

“A minha cunhada é muito feliz, porque tem tudo o que é bom, tem bom marido, tem casa, tem os filhos. Eu também podia ser feliz como eles, mas o meu marido tem uma doença e não teve culpa.” (E-17-F)

**Categoria 2 – Amigos e vizinhos** Foi critério integrar nesta dimensão as unidades sentido que elencavam amigos (N=3) ou vizinhos (N=4) como pessoas conhecidas mais exemplificadoras da felicidade (N= 7).

“Uma vizinha que vive bem com o marido, filhos, nunca se houve uma briga, porque vivem com amor, amizade, carinho” (E-4 -M)

“Tenho uma amiga que mora perto de mim, muito alegre, bem-disposta e se tem problemas não dá para perceber. Demonstra no seu viver ser feliz.” (E- 41-F)

**Categoria 3 – Não conhece ninguém** Reúnem-se aqui as unidades de sentido que implicarem uma resposta de impossibilidade de identificação de alguém como exemplo de felicidade, por desconhecimento de alguém que se integrasse nessa qualidade (N=6).

“Não conheço ninguém que seja feliz” (E-15-F)

“Quer que eu seja sincera, eu acho que já não há felicidade, não conheço.” (E-51-F)

“Hoje em dia não há pessoas felizes. Não, não senhora.” (E-52-F)

**Categoria 4 – Não sabe** Nesta subcategoria, aglomeraram-se todas as unidades de sentido cuja afirmação era o desconhecimento da resposta (N=6).

“Para dizer a verdade, não sei. Todos têm os seus problemas, uns mais graves que outros. Até os ricos têm problemas, uns mais do que outros” (E-18-F)

“Não sei, senhora, não me estou a lembrar, a vida traz momentos bons e muito ruins, eu acho que não há ninguém que seja sempre feliz, pode estar feliz, mas por dentro estão com mágoas de várias coisas.” (E-42-M)

“Não sei. Hoje em dia ninguém pode dizer que é completamente feliz, a vida é muito complicada.” (E-56-M)

**Categoria 5 – Outras pessoas** Enquadraram-se aqui as respostas (N=5) que consideraram como exemplos de felicidade pessoas diversificadas.

“A menina da assistência...gosto muito dela” (E-27-F)

**Categoria 6 - Deus** As duas respostas desta subcategoria envolveram a consideração de Deus como a entidade modelo de felicidade (N=2).

“Só Deus, a pessoa que será mais feliz. Sofreu por todos nós e foi feliz. Traz-nos a paz e a luz do dia. Não é o dinheiro que nos traz felicidade, que nos faz feliz. Os ricos compravam a saúde mas Deus não deixou” (E-24-M)

**Categoria 7 – Pessoas sem problemas financeiros** A presente sub-categoria catalogou as unidades de sentido que envolvem a consideração de que as pessoas felizes serão as que não têm privações económicas (N=2).

“Talvez as pessoas que não têm problemas financeiros.” (E-32-F)

“São os ricos. Levam uma boa vida. Vão de férias dois ou três meses, vão passear de um lado para o outro. É pessoal que já correu o mundo inteiro” (E-40-M)

Análise das respostas à pergunta nº 6: **“Quais as pessoas mais felizes que conhece?”**

Esta questão levantou um conjunto de reflexões e respostas por parte dos participantes que mostraram, de novo, uma faceta importante da sua concepção e compreensão do fenómeno da felicidade. Sobressaiu mais uma vez a família como o espaço relacional e experiencial por excelência, onde os exemplos de pessoas felizes se sucedem. A maioria dos entrevistados (N=54) considera que as pessoas mais felizes que conhece estão no seio da sua família. Os irmãos vêm à cabeça dessa lista, seguidos da avaliação da família nuclear como um grupo de pessoas felizes, e onde o próprio também se inclui, com uma visão de si como uma pessoa que é modelo de felicidade. Os filhos, a dupla parental, e a própria mãe salientam-se como pessoas representativas

de pessoas especialmente felizes. Em número mais baixo surgem ainda os cônjuges e os cunhados.

As relações de amizade e vizinhança aparecem como outro dos espaços onde se encontram algumas das pessoas mais felizes conhecidas. O peso destas duas categorias – as pessoas da família, amigos e vizinhança – fazem-nos pensar em duas hipóteses interpretativas: ou a força das circunstâncias de vida desafiadoras otimiza a capacidade de se lutar pela felicidade, assim aumentando a quantidade de pessoas próximas, nessas circunstâncias, que são modelos de felicidade, ou a rede social é tão estreita que não há mais contextos onde ir conhecer pessoas, e portanto os únicos conhecidos são desta rede de família/amigos/vizinhos. Sendo o isolamento uma característica tipificada das famílias pobres, tal como a literatura as tem visto (Sousa et al., 2007), esta segunda hipótese pode confirmar-se.

Estes resultados são interessantes se considerarmos que há uma “feminilização” da estrutura e liderança familiares (Neto, 1996) e que a importância das famílias extensas é uma das características distintivas destas famílias. Assim, a nomeação das mães (e não dos pais, homens) como modelos, pode ligar-se a esta presença feminina mais forte e a um lugar mais periférico do elemento masculino. Quanto à extensão dos modelos a pessoas da família alargada, esta pode ser entendida considerando, como Fulmer (1989, cit. in Neto, 1996), que é nesta base alargada e da rede social que se confrontam com mais segurança as pressões colocadas ao núcleo familiar, e que por isso haja uma atenção especial e uma proximidade atenta aos familiares e vizinhos, aí descobrindo importantes fontes inspiradoras de felicidade.

Chamou-nos a atenção não ter surgido nenhuma figura pública como modelo, mas antes ter emergido, fora da referida rede mais estreita, a consideração das pessoas sem problemas financeiros, das crianças, das raparigas novas, da “menina da

assistência”, ou de toda a gente em geral, como modelos identificados de felicidade. Uma nota relativa às crianças, área sobre a qual há alguns dados conhecidos sobre factores de felicidade. De acordo com Holder e colaboradores (2008), as crianças mais felizes são as que têm um propósito e um valor atribuído à vida, e melhor qualidade nas relações que estabelecem, aquilo a que os autores chamam vectores importantes de espiritualidade. Não tendo nós avaliado o nível de felicidade dos filhos destas famílias, nem os elementos aqui descritos facilitadores de felicidade nas crianças, não deixamos de nos questionar sobre se os filhos dos entrevistados, e a visão de que a crianças em geral são livres, se cruza de alguma forma com estes indicadores. Verão estes pais nos seus filhos – e nas crianças em geral – ao considerarem que são modelos de felicidade, algumas destas características – vidas com sentido e com valor, e relações sociais positivas e de qualidade?

Um dos factores mais importante na determinação do bem-estar subjectivo de uma pessoa parece ser a personalidade com que nasceu, que não limita o peso das circunstâncias da vida (Lucas & Diener, 2009b). O temperamento e outras diferenças individuais têm-se mostrado influentes na forma como as pessoas sentem e avaliam as suas vidas, mas também porque as emoções das pessoas são parte da sua personalidade (op. cit.). A escolha de modelos de felicidade pressupõe a avaliação de alguma estabilidade nos níveis de bem-estar subjectivo, ao longo do tempo, das pessoas que se consideram mais felizes. Esta estabilidade tem-se vindo a confirmar, tornando assim mais compreensível que a maioria das pessoas deste estudo tenha conseguido identificar alguém que consideram feliz. Um dos factores associados a uma emocionalidade mais positiva prende-se com a extroversão (Lucas & Diener, 2009), aspecto que está presente nalgumas das verbalizações dos entrevistados. Essa extroversão torna mais visível a pessoa, mais óbvia nas interacções sociais. A par dela, o optimismo, e a leveza de

preocupações, surgem como elementos relevantes associados a uma personalidade e pessoa feliz (op. cit.). Pressupomos assim que o factor personalidade, que no entanto pode, ele mesmo, transformar-se ao longo do tempo, possa ter sido um elemento importante na escolha de modelos feita pelos entrevistados.

Ainda que sendo opções feitas por um número muito limitado de participantes, os outros dados relativos a respostas nesta questão permitem um olhar de pássaro sobre outras perspectivas de quem pode ser, ou aparenta ser, mais feliz. Deus surge como uma escolha, também, na concepção de que é ele quem tudo pode. Finalmente, sublinha-se o facto de haver 12 unidades de sentido distribuídas pela afirmação de não se conhecer ninguém especialmente feliz ou não se saber identificar ou responder.

Eventualmente, esta seria uma pergunta de difícil resposta. Será imediato, para todos nós, identificar pessoas que consideramos felizes? Ou será que não é fácil, porque, como alguns participantes alegam, todos têm problemas, ou todos têm os seus problemas? O que será preciso considerar para decidir se se avalia uma pessoa como sendo feliz? Em resposta a esta última questão, encontramos alguns factores importantes, mais ou menos explícitos nas respostas à pergunta em análise: a boa-disposição, o sorriso e o riso, a brincadeira, a alegria, a ausência de responsabilidade, uma família unida, “bem combinada” no casal, sem separações, e onde as pessoas se dão bem, o estar de bem com a vida, o ter tudo o que se quer sem nada lhe faltar, ser rico, o fazerem-lhe as vontades, o diálogo entre as pessoas, a leveza e não excessiva seriedade perante a vida, o carinho, amizade, o amor e o enamoramento, a ausência de brigas, o respeito, a mulher com trabalho e consequente independência, a ausência de consumos, os momentos bons apesar das desavenças, o “não meter nada no juízo”, o não se ir abaixo perante as dificuldades, o sentimento de se estar acompanhado, sem atenção à vida dos outros, a capacidade para resolver os problemas, o puxar os outros

para cima, a saúde, o ajudar os outros a ficarem felizes, a casa, o trabalho...Uma lista quase pessoalizada, de tão específica, e contrastando com a bem maior consonância das perguntas e respostas anteriores.

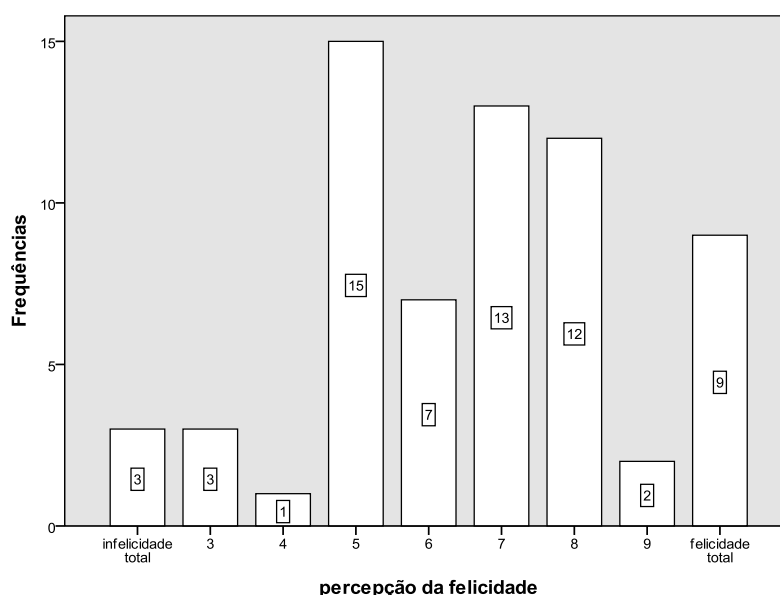
A avaliação da felicidade pode ser definida como a crença subjectiva ou sentimento de alguém sobre se a sua vida vai bem (Lucas & Diener, 2009). Avaliar a felicidade de outra pessoa poderá passar pelo mesmo tipo de julgamento, que em si mesmo não é simples, pois implica a conjunção de uma variedade grande de componentes cognitivos e afectivos para se ter uma visão global e mais ou menos completa da vida própria ou de outrem.

Assim, alguns estudos têm mostrado que a opinião de amigos, colegas, ou familiares, na avaliação da felicidade de um terceiro, tende a ser demasiado variada, e pouco válida porque pouco objectiva (Fordyce, s/d), confirmando que, com os actuais instrumentos para avaliar a felicidade, o próprio é a fonte mais válida para informar sobre a felicidade pessoal. Sendo que nesta pergunta se questionou os participantes sobre a sua percepção de felicidade noutros, não podemos esquecer o valor de subjectividade dessas respostas. As razões atribuídas às escolhas feitas apontam no mesmo sentido da maioria dos estudos, já que sublinham factores associados à vivência e expressão de emoções positivas (Fredrickson, 2006), como a alegria, a boa-disposição, e a qualidades socio-relacionais (Diener et al., 2009).

A diversidade e riqueza da lista de razões ajuda-nos, nesta fase da análise, a preparar para as questões seguintes, que nos vão progressivamente permitindo aprofundar a compreensão do fenómeno da felicidade, tal como entendido pelas pessoas que fizeram parte deste estudo, e que vivem as limitações de vida já consideradas. A face da felicidade, patente nas respostas a esta questão do exemplo de pessoa feliz, tem múltiplos matizes, mas vai-se desenhando um padrão que esclarece o puzzle em análise.

Em resposta à pergunta 7: “**Numa escala de um a dez, em que 1 é a total infelicidade, e 10 a felicidade completa, qual o numero que melhor descreve a forma como se sente neste momento em termos da sua felicidade? E porque escolheu esse número, e não o número abaixo? E o que tem que acontecer para subir meio ponto nessa escala?**”, estruturaram-se um conjunto de categorias, que se podem ler em seguida, a que vêm associados exemplos de unidades de sentido.

Gráfico 21: Dados referentes à percepção do grau de felicidade



Na análise das respostas numéricas acerca da percepção que os entrevistados tinham sobre o seu grau de felicidade constatou-se que o valor médio obtido foi de 6,58 (D.P. = 2,24 e Moda = 5).

Procurou-se de seguida averiguar a eventual existência de diferenças significativas no grau de percepção de felicidade em função do género. Para o efeito foi realizado um teste t de *Student* para amostras independentes. O valor obtido ( $t(63) = -1,09$ ;  $p = 0,27$ ) revela que não existem diferenças significativas entre homens ( $M = 6,20$ ; D.P. = 2,30) e mulheres ( $M = 6,83$ ; D.P. = 2,19).

Na análise das escolhas quantitativas realizadas pelos participantes verifica-se que a maior incidência no ponto 5 da escala ( $15 + 7 = 22$  pessoas) indicia uma avaliação muito próxima do valor médio. Ainda assim, quase o mesmo número de pessoas (13) escolhem o valor sete, e um número elevado (9) considera-se no máximo da escala. Abaixo do ponto 5 temos apenas sete pessoas, o que é um indicador importante de satisfação. Trinta e cinco pessoas das cinquenta e sete estão acima do valor cinco.

Globalmente, os valores médios de satisfação com a vida – a média na nossa amostra, repetimos, foi 6.6 - são positivos, mas estão abaixo dos valores médios europeus (que se colocam entre o 7 e o 8), tal como refere Lelkes (2008), aquando da avaliação numa amostra europeia de mais de 29 mil pessoas, originária no European Social Survey, e que usou medidas de auto-relato de satisfação com a vida e de felicidade.

Os estudos mostram que se pode ser demasiado feliz, e que ter valores em redor do número 8 parece ser mais adaptativo do que valores máximos de 10 (Oishi et al., 2009). Mesmo assim, o nível óptimo de felicidade varia entre domínios e contextos. Por exemplo, no domínio das relações, é bom ter valores muito elevados; em contraste, o nível ideal de felicidade quando se trata de sucesso em resultados, incluindo educação e dinheiro, parece ser um nível moderado, ainda que elevado (op. cit.). Não é mau ser muito feliz, nem desejável ser infeliz, mas parece que os que se avaliam com valores mais elevados estão piores do que os que se avaliam com valores moderadamente elevados em certos domínios da vida. Os indivíduos com funcionamentos mais funcionais parecem ser os que têm relações de amor e que contribuem para a sociedade através do trabalho, da família, da acção voluntária e do envolvimento político (Oishi, op. cit.). Como nenhum nível de felicidade específico está associado a todas estas áreas, não há um único valor óptimo para todos os indivíduos e todas as actividades. Há, não

só variações individuais, dependendo do que mais valorizam. Se o mais importante é o sucesso, níveis moderados são melhores; se a prioridade, como acontece nesta população estudada, são as relações íntimas, o valor óptimo, de acordo com os estudos internacionais no domínio, é o mais elevado (Oishi, op cit.).

As questões associadas à avaliação subjectiva da felicidade prendem-se com dois aspectos: o julgamento feito pelo sujeito sobre a preponderância do afecto positivo sobre o negativo, e o julgamento cognitivo sobre a satisfação com a vida. Ambos têm sido estudados e o conceito geral de felicidade tem vindo a ser substituído por outros mais específicos e operacionalizados, os quais têm dado lugar a melhores instrumentos de medida e mais avanços teóricos (Diener, 2009). A par de escalas de itens múltiplos, têm sido estudadas e usadas escalas com uma única questão. Tendo sido criticadas – por ser impossível obter estimativas de consistência interna, por ser difícil assegurar se houve compreensão, dado estarmos perante uma única frase, e tornar mais difícil a comparação entre pessoas, por a única estimativa de validade ser a temporal - não deixam de ser usadas e de aqui termos decidido desenvolver a pergunta e aprofundá-la em busca de dados explicativos do valor atribuído.

Três das pessoas que se posicionaram no 1, que era o valor mínimo, referiram que não se sentiam nada felizes ou que estavam muito tristes. Uma delas afirma que a razão é não ter dinheiro para as despesas.

“Muito, muito triste...O que eu peço sempre nunca chegou...o que eu peço a Deus é ter uma casinha para mim ser feliz...não querem receber renda e querem que eu saia dali para fora. Sair dali para a ribeira, para debaixo da ponte? Quando cheguei aqui ainda estive contente...ela veio cá duas vezes, mas não tem dinheiro para vir. Se eu tivesse sítio para morar saia dali, mas não tenho. Sempre eu peço a Deus para ter o que tive antes, vivia muito feliz na América – tinha a minha esposa, tinha carro, pagava renda, tinha emprego nos caminhos-de-ferro...” E-55-M)

“É como eu estou...não consigo. Tenho todos os meses que pagar ao banco a minha medicação. Já tenho um frigorífico. Já comprei, mas comprei uma casinha para os meus filhos.” (E-62-F)

As que escolheram o valor máximo, o 10, reflectem que para se manterem nesse valor têm que continuar a lutar por serem felizes, sendo que sete delas afirma que já são felizes ou muito felizes.

“Eu gosto muito da felicidade. Luto pela felicidade. Ao fazer os outros felizes...para fazer a felicidade maior. Interesse-me pelos outros quando estão tristes” (E-8-F)

“Sou muito feliz. Sou um gajo muito bom. Não tenho problema com ninguém nem com a polícia. Encontrei na terra um saco com 1063 contos e fui entregar à polícia, não era meu. O dinheiro não é tudo na vida.” (E-12-M)

“Acho-me feliz a gora. Eu sempre fui feliz, mas agora mais, dentro da família” (E-23-F)

“As coisas que eu faço e tenho para mim própria...sou a mulher mis feliz do mundo. Eu vou a uma mercearia e digo sempre coisas para rir. Eu canto...gosto muito de cantar” (E-25-F)

“Porque eu sinto-me feliz, só com os meus filhos, a minha família de casa.” (E-26-F)

“Eu sinto-me feliz. Aquilo que eu faço é o que o meu marido quer.” (E-35-F)

“Muito feliz, quero ser muito feliz. Sou tão feliz como quando peguei na mão da minha esposa.” (E-38-M)

“Eu quero o mais feliz deles todos, o 10. Eu estou muito feliz porque parei de sofrer. Sofri trinta anos; agora estou muito feliz.” (E-57-F)

Há 8 respostas que não foram consideradas pelo facto das pessoas não se terem conseguido posicionar em nenhuma valor ou não terem compreendido a pergunta, apesar dela estar colocada em gráfico com dez caras graduais, por forma a ser mais facilmente perceptível e objectivável o que era pretendido.

No que concerne a análise qualitativa das respostas a esta questão e sub-questões que incluía, foi possível desenvolver um sistema de categorias, que se apresentam em seguida, com unidades de sentido que as concretizam.

### **Questão: “Porquê esse número e não o abaixo?”**

As respostas a esta questão organizaram-se de acordo com o Quadro nº 9, que se segue, e que inclui 8 categorias e 33 unidades de sentido.

**Quadro 9**

| <b>PERGUNTA 7.1. PORQUÊ ESSE NÚMERO E NÃO O ABAIXO?</b> |
|---------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIAS</b>                                       |
| 1- CONSIDERAR-SE NUM PONTO MÉDIO (N=11)                 |
| 2- O QUE TEM JÁ CHEGA (N=5)                             |
| 3-AINDA FALTAR ATINGIR METAS (N=4)                      |
| 4-JÁ TER SAÚDE (N=3)                                    |
| 5-TER SUBIDO (N=3)                                      |
| 6-RIR-SE / TER ALEGRIA (N=3)                            |
| 7-JÁ SER FELIZ (N=2)                                    |
| 8- OUTROS (N=2)                                         |
| <b>TOTAL =33</b>                                        |

Analisemos agora em detalhe os dados do quadro anterior.

**Categoria 1 – Considerar-se num ponto médio** Nesta categoria integraram-se as respostas das pessoas que diziam que não estavam no número abaixo porque se consideravam no meio da escala, nem muito alto, nem muito baixo. (N=11)

“Porque não estou infeliz, mas também não estou muito feliz (E-11-F)

“Há altos e baixos. Às vezes estamos felizes ou tristes, com coisas que aparecem no correr da vida. Mas tento manter-me sempre um pouco feliz. Cara triste não paga dividas.” (E-61-F)

“Porque há dias em que estou feliz e há dias em que não estou” (E-37-M)

“Porque a gente nunca está muito feliz...estamos sempre com zangas, pequenas coisas em casa...Deus nunca está feliz com a gente...” (E-44-M)

“A meio, umas vezes alegre outra triste (E-13-F)

**Categoria 2 – O que tem já chega** A inclusão nesta categoria definiu-se pelo facto das unidades de sentido em causa considerarem já haver satisfação com o que se tem, e não desejar mais, seja como forma permanente ou momentânea (N=5).

“A minha vida é boa.” (19-F)

“Se fosse 7 ou 9 respondia igual, pois sinto-me feliz graças a Deus. (E-16-M)

“Basta o muito pouco que temos na vida (E-3-F)

“Porque às vezes os dias ficam felizes. Hoje estou feliz.” (E-22-F)

**Categoria 3 – Ainda faltar atingir metas** O critério para incluir as unidades de sentido nesta categoria foi o facto de referirem que não havia sido escolhido o número abaixo por a pessoa considerar que lhe faltavam metas de vida para atingir (N=4).

“Falta sempre um pedaço” (E-2-F)

“Ainda não atingi os meus objectivos todos, os principais, mas está razoável “ (E-14-M)

“Um dia que eu atinja as minhas metas, aí eu posso subir” (E-56-M)

“Ainda me falta cumprir o objectivo...apoiar a filha que saiu de casa com 15 anos, hoje tem 19 e é mãe e eu nunca lhe dei nada” (E-24-M)

**Categoria 4 – Já ter saúde** A consideração do facto de já ter atingido um horizonte de felicidade desejado - a saúde – foi o critério para consideração nesta categoria (N=3).

“A felicidade para mim, é saúde. E depois que venha o resto.” (E-57-F)

“Saúde tenho, eu e os meus filhos.” (E-63-F)

**Categoria 5 – Ter subido** Agruparam-se nesta categoria as unidades de sentido referindo que a pessoa não considerou o número abaixo porque já subiu na escala, tendo já estado num valor mais baixo e agora tendo melhorado (N=3).

“Estou um bocadinho mais alegriinha...sinto-me um bocadinho alegre” (E-30-F)

“Porque é como o mar...depois da tempestade vem a bonança e vai andando para a alegria.” (E-31-F)

**Categoria 6 – Rir-se/Ter alegria** A integração nesta dimensão teve em conta as unidades de sentido que referiam as características pessoais do riso e da alegria como razão para não estar mais abaixo (N=3).

“Porque gosto muito de me rir” (E-20-F)

“Porque estou sempre a rir. Não discuto com o meu marido. Eu disfarço. Não gosto da tristeza e não me acho uma pessoa triste.” (E-33-F)

“Estou feliz, sim senhor. Não vale a pena ficar triste. Só alegria é que esquece muita coisa da cabeça.” (E-34-F)

**Categoria 7 – Já ser feliz** A consideração da pessoa já se sentir feliz com a vida que tem foi o que definiu a pertença a esta categoria das unidades de sentido que o referiam (N=2).

“Porque sou feliz, como já disse. Eu sou feliz. Há pessoas com muita sorte na vida.” (E-60-M)

“Não tenho razão de queixa para não ser feliz.” (E-63-M)

**Categoria 8 – Outros** Integraram-se aqui as justificações dadas apenas por uma pessoa (N=2).

“Porque 9 e 10 é mentira, ninguém é 100% feliz, e pela morte da minha mãe, ela faz sempre aquela falta.” (E-64-F)

“Porque já tenho dinheiro suficiente” (E-16-M)

Análise da resposta subsequente à Pergunta-escala, que explorava **“Porque não escolheu o número abaixo?”**

As respostas a esta questão - que não foram muitas, eventualmente pela dificuldade ou exigência da questão - tendem a indicar que a maioria das pessoas que responderam considera que não está abaixo do valor médio, pois a sua vida não está, nem muito bem, nem muito mal. É de salientar que alguns dos participantes proferiram afirmações defendendo que já têm que chegue/já estão satisfeitos – ou em termos financeiros, ou de saúde, ou de características pessoais como o humor e a alegria que os fazem viver a vida com uma perspectiva positiva. Sublinhamos ainda algumas respostas que consideram o número escolhido pelo facto de ainda terem metas a atingir.

Viver uma vida flexível em termos emocionais – experimentando e aceitando uma variedade não extremada nem excessiva de emoções positivas e negativas, e não se

apenas focando num tipo particular (como pretender ter apenas experiências emocionais positivas) – pode ser uma forma mais consonante com o funcionamento óptimo. Por um lado, nem sequer lutar por uma vida satisfatória e feliz, mas, por outro, perseguir sempre e apenas uma visão de que a vida deve ser sempre uma experiência de hiper-felicidade, ambos poderão ser detrimenais ao equilíbrio (Oishi e tal., 2009). Caminhar para a felicidade, aceitando que as emoções positivas e negativas fazem parte do percurso, isso sim, parece ser o caminho.

**Questão: “O que tem que acontecer para subir meio ponto?”**

Agruparam-se dez categorias para integrar as 52 unidades de sentido que surgiram nas respostas a esta questão. Deixam-se exemplos dessas unidades. Pode-se ver no Quadro 10 a estrutura global das respostas, organizadas em categorias e subcategorias.

**Quadro 10**

| <b>PERGUNTA 7.2. QUE TEM QUE ACONTECER PARA SUBIR MEIO PONTO?</b> |
|-------------------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIAS</b>                                                 |
| 1-TER DINHEIRO/GANHAR MAIS (N=13)                                 |
| 2- TER SAÚDE (N=9)                                                |
| 3-TER CASA PRÓPRIA/MELHOR/PAGA (N= 8)                             |
| 4-TER MAIS FELICIDADE/ALEGRIA (N=4)                               |
| 5-NÃO SABE (N=4)                                                  |
| 6-NÃO FALTAR NADA AOS FILHOS (N=3)                                |
| 7-ACABAR COM OS CONSUMOS/AUSÊNCIA DE DROGAS (N=3)                 |
| 8-TER TRABALHO (N=3)                                              |
| 9-CONSEGUIR SER MAIS FELIZ (N= 3)                                 |
| 10-CASAR/TER COMPANHEIRO (N=2)                                    |
| <b>TOTAL: 52</b>                                                  |

Em baixo pode ver-se a especificação e aprofundamento da estrutura categorial anterior, e exemplos de unidades de sentido.

**Categoria 1 – Ter dinheiro/ganhar mais** A actual categoria integrou as unidades de sentido que consideraram que, para subir um passo mínimo na sua felicidade precisavam de ter dinheiro ou ganhar mais (N=13).

“Ainda que o dinheiro não dê felicidade, ele faz a gente alegre. Fica-se mais folgado. Não preciso de muito. Dá asneira. Pode-se pedir esmola, mas roubar não.” (E-9-M)

“Se saísse o totoloto.” (E-13-F)

“Poder sapatos, roupa para os meus filhos, o que precisam...mas como eu digo, um prato de comida na mesa e passa-se sem uma peça de roupa. Foi sempre o que a minha mãe me ensinou.” (E-33-F)

“Tenho 450 euros de rendimento por mês. Se tivesse 600 euros já estava bem. 3 partes da minha vida estão feitas aos 57 anos, mas a da minha filha de 17 está a começar. Não queria que vivesse com filhos nos braços mas sem felicidade na vida, não era para ela nem para ninguém.” (E-53-M)

**Categoria 2 – Ter saúde** Esta categoria reuniu as unidades de sentido que apontaram a saúde como a coisa mais pequena que tem que acontecer para começarem a subir nos seus níveis de felicidade (N=9).

“Não posso ser muito contente por causa da paralisia que me deu nesta perna, mas subia se fosse um a pessoa sempre a trabalhar” (E-54-M)

“Estou quase cego, não posso apanhar sol” (E-42-M)

“As doenças metem a gente muito triste, a vida fica triste.” (E-43-F)

**Categoria 3 – Ter casa própria/melhor/paga** A habitação própria, mais condigna ou paga surgiu como um factor importante para aumentar os valores pessoais de felicidade. Integraram-se nesta categoria as unidades de sentido que o referiram (N=8).

“Uma casinha para viver melhor” (E-8-F)

“Se eu tivesse uma casa vinha para o 10. Uma casa faz muita falta na vida.” (E-60-M)

“Ter o meu próprio espaço” (E-43-M)

“Ter a minha casinha paga” (E-59-F)

**Categoria 4 – Ter mais felicidade/alegria** Aqui se agruparam as unidades de sentido que defenderam como elemento mínimo de melhoria na felicidade uma maior alegria ou uma maior felicidade (N=4).

“Tinha que estar um bocadinho mais alegre” (E-30-F)

“Era mais feliz ainda” (E-31-F)

“Acordar mais bem-disposta todos os dias...o que não acontece. Acordo, já sei que vou ter a mesma rotina...nada muda. Também não faço nada para mudar. A vida em si não deixa” (E-32-F)

**Categoria 5 – Não sabe** Alguns dos participantes indicaram não saber o que seria o passo mínimo para começarem a subir no seu bem-estar. Esta categoria agrupou essas respostas (N=4).

“Eu não faço ideia. Neste momento sinto-me muito feliz, sim senhor. Ando um piquinho triste...sinto-me doente e cansada.” (E-29-F)

**Categoria 6 – Não faltar nada aos filhos** O critério para inclusão na actual categoria foi definir o fim das privações dos filhos como o menor início no caminho da felicidade (N=3).

“Este rendimento foi para mim...agora tenho a menina... com a alimentação não se brinca, porque a gente não brinca com a barriga. O meu filho foi uma criança sempre difícil para comer e é hiperactiva” (E-17-F)  
 “Quando eu vejo uma criança com uma bicicleta e quero dar ao meu filho e não ter, fico triste.” (E-42-M)

**Categoria 7 – Acabar com os consumos/ausência de drogas** Esta categoria assume o fim dos consumos como o passo mínimo para uma vida mais feliz (N=3).

“O meu avó deixar de beber” (E-14-M)  
 “Quem me está a ajudar não merecem que eu faça algo...começar a beber...” (E- 24-M)  
 “Essas drogas...eu vejo tanto pai e tanta mãe tão sacrificados porque os filhos estão tão dependentes daquilo” (E-64-F)

**Categoria 8 – Ter trabalho** A categoria vigente afirma o trabalho, ou mais trabalho, como elemento mínimo para começar a ser mais feliz (N=3).

“Se pudesse trabalhar para varredor, é um serviço leve, aí era muito mais feliz” (E-4-M)  
 “Para ter tudo o que quero é preciso trabalhar muito” (E-17-F)

**Categoria 9 – Conseguir ser mais feliz** Organizaram-se nesta categoria as duas respostas que consideraram que o mais simples caminho para ser feliz passar por conseguir sê-lo (N=3).

“Ser feliz e fazer feliz. A minha felicidade não é a sua felicidade. A felicidade não tem uma designação, tem muitas definições. Depende de cada pessoa.” (E-56-M)  
 “Natal ser mais alegre” (E-20-F)

**Categoria 10 – Casar/ter companheiro** Aqui estão integradas as unidades de sentido que idealizam a solução de encontrar um parceiro para a vida como instrumento de felicidade desejado (N=2).

“Casar com a pessoa que amo” (E-11-F)  
 “Ter uma pessoa que me fizesse feliz. E que eu gostasse. Tinha que ser à maneira que eu gosto” (E-58-F)

Na resposta a esta questão surgiram inúmeras unidades de sentido autónomas e não passíveis de ser agrupadas, e identificadas apenas por uma pessoa e só uma. É possível que a própria natureza da pergunta, que levava a pensar em termos de soluções concretas, tenha aumentada a diversidade de respostas que surgiram. Listamos em

seguida as 12 respostas que tiveram apenas uma unidade de sentido, por considerarmos que não se justificava abrir uma categoria para cada uma delas. Juntamos as unidades de sentido respectivas:

**- Resolver os problemas**

“Era preciso resolver situação e não consigo...estou triste e infeliz com coisas. Tem a ver com dinheiro e empréstimo. Disfarço para não ir à cabeça. (E-15-F)

**- Não precisar mais do RSI/RMG**

“Para uma pessoa ser feliz é ter a sua vida sem precisar do RM.” (E-19-F)

**- União familiar**

“Se estivessem todos juntos era mais feliz.” (E-36-F)

**- Dar estudos aos filhos**

“Dar estudos aos meus filhos” (E-56-M)

**- Paz**

“Menos discussão com os meus cunhados” (E-42-M)

**- Manter a esperança**

Não esmorecer por certas coisas...não ficar triste...estas pessoas que me estão a ajudar não merecem ” (E-24-M)

**- Estudar**

“Porque tenho 80% da minha felicidade. Para ter 90% tenho muito que estudar. Tenho que racionar os meus pensamentos. A minha memória não está muito boa.” (E-24-M)

**- Já ter a vida desejada**

“Temos a nossa vida...estou muito feliz. Ser feliz, mesmo sendo pobre...” (E-19-F)

**- Ir às compras de primeira necessidade**

“O que me fazia mais feliz era ir às compras, comidas, roupas...neste momento era comprar um casaco ao marido que faz agora anos” (E-7-F)

**- Passear**

“Passear na ilha para a gente distrair um bocadinho. Fui só uma vez com a assistência. Ao domingo não saio de casa, é inverno.” (E-27-F)

A análise das respostas à pergunta 7 **“O que tem que acontecer para subir meio ponto na escala?”** reflecte os seguintes aspectos: por um lado, a grande diversidade de respostas, com muitas unidades de sentido sem parceria, ou seja, sem serem facilmente agrupáveis. A qualidade da pergunta, centrando em soluções concretas, poderá, como já referimos, ser responsável por essa característica. Depois, é nesta questão que, pela primeira vez, surgem com mais respostas afirmando o facto de se ter mais dinheiro como uma característica importante para ser um pouco mais feliz. A referência a aspectos associados às relações com os outros, em especial com a família, surge numa posição muito menos proeminente. A saúde, indicador que se segue com mais unidades de sentido, acompanhada de muito perto pela preocupação com a habitação, sobressai nas respostas a esta questão. A multiplicidade de respostas com poucas unidades de sentido varre um número abrangente de áreas de vida, desde ter mais felicidade e alegria, ao fim de consumos, a aspectos ligados ao trabalho, à procura de companheiro(a), aos estudos dos filhos ou dos próprios, ao resolver os problemas da vida, passear mais ou deixar de precisar do RSI. Não deixa de ser significativo que haja soluções práticas, pensadas à medida por cada um, e ainda que algumas sejam vagas ou potencialmente não controláveis pela pessoa, são um horizonte antecipado, que iremos cruzar mais à frente com a última questão colocada, que abrange os desejos para o futuro.

Sabemos já que, a um nível individual, as correlações entre dinheiro e felicidade tendem a ser positivas, ainda que pequenas (Diener & Biswas-Diener, 2002). Segundo Lucas e Dyrenforth (2006), essa correlação cai em valores entre 0.17 e 0.21. Uma das conclusões retirada destes estudos é que as pessoas tendem a sobrestimar o valor do dinheiro para a sua felicidade. Mas isto só faz sentido, como referido, até ao atingir das necessidades básicas. Sem o mínimo de condições para uma vida digna, não haverá

sobrevalorização da importância do dinheiro, pois ele é o mais urgente. Nos estudos internacionais, considera-se que quando as pessoas indicam que o dinheiro as fará felizes, poderão estar preocupadas em mover-se para mais próximo do valor 10 do que apenas em subir um pequeno passo na escala face à sua posição actual, como o meio ponto aqui referenciado (Lucas & Diener, 2009). Assim, como referem estes autores, mesmo com correlações tão baixas, essa intuição do poder da subida pode estar correcta. Estes valores de correlação podem ser o resultado de grandes diferenças entre os vários grupos e estratos económicos. Assim, num estudo de Lucas e Schimmack (2009), os que estavam nos grupos mais favorecidos relatavam níveis de satisfação com a vida que eram superiores a metade de um desvio padrão acima da média, e quase três quartos de um desvio padrão acima da satisfação daqueles que vivem no nível de pobreza (Lucas & Diener, 2009). Assim, sabendo que o dinheiro tem mostrado ter um efeito nos níveis de felicidade apenas a um nível extremo de pobreza, mas que após acesso aos bens materiais básicos, deixa de ser influente (Diener, 2009a), ter como meta ter mais dinheiro para a subida de um pequeno passo na felicidade faz todo o sentido neste contexto empírico, teórico e experiencial, e não é contraditório com o anteriormente recolhido nas outras questões. A qualidade das relações familiares não deixa de ser o mais importante para estar bem com a vida, mas uma pequena melhoria dependerá de aspectos financeiros.

Análise global das respostas à pergunta nº 7: “Numa escala de 1 a 10, em que 1 é a total infelicidade, e 10 a felicidade completa, qual o numero que melhor descreve a forma como se sente neste momento em termos da sua felicidade? E porque escolheu esse número, e não o número abaixo? E o que tem que acontecer para subir meio ponto nessa escala?”

No global, as respostas a estas questões, agrupadas na pergunta-escala, tendem a mostrar que os participantes se consideram tendencialmente mais satisfeitos do que insatisfeitos com a vida que têm, sendo que os seus níveis de felicidade quantificada de 1 a 10 indicam que mais de metade se posiciona com valores acima do valor médio, com 24 participantes com valores iguais ou superiores a 8.

Relativamente às duas questões que exploram o aspecto qualitativo da pergunta-escala, sublinha-se, numa a consideração de que a vida já tem muito de bom, ou tem o bom e o mau equilibrados; noutra, que pela primeira vez até agora no estudo, o indicador que vem no topo da hierarquia, com mais unidades de sentido, inclui a questão do dinheiro. A encimar os três aspectos mais salientes estão a saúde e a casa própria, melhor ou já paga. O reconhecimento de “passos de mudança” que não incluem directamente aspectos relacionais e familiares, torna a resposta a esta questão um pouco diferenciada das anteriores. Coloca-se como hipótese que quando o olhar é sobre o passado, sobressai a família e as relações como fonte de felicidade; quando o olhar é sobre o futuro, e o que tem que acontecer para haver melhorias, surgem então mais marcados os aspectos materiais.

Nos estudos que associaram a cultura à felicidade, e que relacionaram a satisfação com a vida com a satisfação financeira, confirmou-se de alguma forma a teoria de Maslow, segundo a qual as necessidades fisiológicas são preponderantes sobre as outras, tais como a auto-actualização ou a pertença (Diener & Diener, 2009). Considerando o bem-estar subjectivo, ou felicidade, como a avaliação cognitiva e afectiva feita pelas pessoas sobre as suas vidas (Diener & Diener, 2009), é possível que uma perspectiva mais afectiva da existência aponte as relações familiares como mais relevantes, e a avaliação e perspectiva mais cognitiva identifique os aspectos da vida material e as necessidades primárias como salientes. A sua conjugação, numa avaliação

global da vida daria estes dados, ora mais centrados numa, ora noutra das áreas da vida. Falaríamos assim de “felicidade afectiva” (Diener & Fujita, 1995) e de “felicidade racional”.

Num nível teórico, a riqueza deveria predizer a felicidade, porque maiores recursos permitem às pessoas mais possibilidades de aceder a aos seus objectivos, e também porque mais dinheiro corresponde a mais *status* (Diener, Diener & Diener, 2009a). Sabemos que ter mais dinheiro surge como meta de vida para grandes percentagens de pessoas no mundo. Como atingir os objectivos a que nos propomos é uma meta importante para a satisfação com a vida (Emmons, 2004), é de esperar que quem tem mais dinheiro tenha níveis mais elevados de felicidade, e que os que não têm dinheiro que lhes permita atingir os objectivos ou sonhos, vivam mais insatisfeitos com a vida (Diener, Diener & Diener, 2009). Mas o modelo adaptativo da felicidade (Diener, 2009) tem apontado para que as pessoas rapidamente se satisfazem com as novas metas atingidas, e se adaptam, desejando sempre mais. A comparação social, que tem surgido também como um factor com interferência no nível de felicidade (Easterlin, 1974), tem apontado para o facto de que esses níveis dependem daquilo que as pessoas vêem ao seu redor que os outros têm, comparando o que têm e o que preciso com o que os vizinhos têm. Assim, as interferências na relação entre bem-estar material e bem-estar subjectivo tornam complexa esta equação. Consideramos, como hipótese, que o dinheiro surja como um facilitador do poder de compra, e que possa aqui surgir como um elemento facilitador da felicidade, ao permitir aceder a bens considerados básicos e mínimos, mas que as metas propostas e apresentadas, que envolvem pedir tão pouco (passar de 450 euros por mês para 600, por exemplo, como factor suficiente, ou ter dinheiro para comprar sapatos), possam estar dependentes da comparação social. O facto de estas pessoas terem em seu redor outras com vidas semelhantes ao nível material pode fazer

com que, por isso, o seu grau de exigência seja baixo, devido às características daqueles com quem se comparam e que lhe são vizinhança, eles mesmos sem exageros, excessos ou sinais exteriores de riqueza marcada.

A longevidade, a saúde, a comida, a água, os cuidados sanitário, estão entre os ingredientes básicos mais relevantes para o bem-estar subjectivo, e ter dinheiro permite aceder a elas (Diener et al., 2009). Alguns - como a comida, a saúde, as condições habitacionais - foram referidos pelos participantes do nosso estudo como razões para considerar o dinheiro uma meta a atingir para poder ficar mais feliz. Tendo dinheiro podem aceder a estas necessidades primárias, e assim aumentarem um pouco a sua felicidade. Os estudos mostram que ter direitos, prosperidade material, liberdade individual, e igualdade são mais importantes para uma felicidade duradoura no mundo moderno do que quantos recursos os outros têm, ou quantos recursos a pessoa teve no passado (Diener et al., 2009), facto que pode estar de alguma forma presente nestes dados recolhidos – o direito à saúde e ao trabalho, o dinheiro mínimo para as compras e para nada faltar aos filhos, a liberdade de escolha e de não dependência... - sobressaem como pequenos passos para a subida de satisfação com a vida.

Vamos agora detalhar as respostas à pergunta nº 8: **“Como é que receber o RSI influencia a sua felicidade?”**. De novo foi organizada uma estrutura categorial com 9 *clusters* que desse sentido às 102 unidades de sentido identificadas, e que se mostra no Quadro nº 11.

**Quadro 11**

| <b>PERGUNTA Nº 8: COMO É QUE RECEBER O RSI INFLUENCIA A SUA FELICIDADE?</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIAS</b>                                                           |
| 1-AJUDA/FACILITA (N= 32)                                                    |
| 2- PERMITE PAGAR DESPESAS CORRENTES (N=18)                                  |
| 3- PERMITIR COMER (N=12)                                                    |
| 4- PERMITE CUIDAR DOS FILHOS (N= 12)                                        |
| 5- É MUITO IMPORTANTE (N=11)                                                |
| 6- ALGO DE QUE ESTÃO GRATOS (N= 5)                                          |
| 7- NÃO RECEBE (N=5)                                                         |

|                                 |
|---------------------------------|
| 8- É A SOBREVIVÊNCIA (N=5)      |
| 9- NÃO CONCORDA COM O RSI (N=2) |
| <b>TOTAL = 102</b>              |

Analisemos agora este quadro de forma aprofundada.

**Categoria 1 – Ajuda/Facilita** Integraram-se nesta dimensão todas as intervenções que consideravam de forma genérica que o papel do RSI na felicidade é o de apoio e facilitador (N=32).

“Ajuda muito. Faz a vida ser mais fácil de viver.” (E-2-F)

“Ajuda em muita coisa. Ganho 390 euros para sustentar a família” (E-42-M)

“Receber, para mim ajudou-me a aguentar o viver. Cheguei a uma certa altura, desempregado e com 8 euros no banco. Ao ponto a que cheguei, se não fosse o RM teria que voltar para o Canada, e não estaria aqui.” (E-53-M)

**Categoria 2 – Permite pagar despesas correntes** A inclusão nesta categoria respondeu ao critério do RSI servir para pagamento das coisas mais básicas (N=18).

“Já serve...para pagar mercearia, mobília, luz, renda, água, luz...é muito importante receber para as coisas da escola dos filhos.” (E-13-F)

“A comprar mobília da sala, quarto, duas televisões para a sala e o quarto dos filhos, máquina de lavar, frigorífico, computador para os filhos...” (E-14-M)

“Claro. Dali compro os meus medicamentos, pago a água, luz, telefone, gaz, o meu pequeno, se precisa de calçado...Se os miúdos vão mal amanhados fazem mal uns aos outros. Não podia viver de 260 euros de pensão” (E-18-F)

**Categoria 3 – Permite comer** Aqui se reuniram as unidades de sentido que referiram a especificamente e apenas a comida como um dos benefícios do RSI na contribuição do bem-estar (N=12).

“Se não recebesse, morria à míngua. Não tinha alimentação. Não podia comer, só pão e peixe.” (E-4-M)

“Se não recebesse o RM não tinha dinheiro, não podia comer. Ajuda para comerem melhor.” (E-12-M)

“Pagando umas dívidas, que é muito bom. Sem ele eu não conseguia viver nem alimentar-me bem, nem a mim, nem aos meus filhos.” (E-61-F)

**Categoria 4 – Permite cuidar dos filhos** Acumularam-se na categoria vigente as unidades de sentido que consideraram que o contributo do RSI advinha daquilo que permitia dar/fazer aos filhos (N=12).

“Muito. Para a alimentação dos meus filhos. Não falta nada a eles. Serve muito bem. Para não faltar nada na mesa. Enquanto tiver sopa, estão sempre de barriga cheia.” (E-62-F)

“Claro, porque se não fosse isso tinha que trabalhar e não ia conseguir que aquele dinheiro rendesse muito. Já estou mais presente aos meus filhos e eles têm mais amor a mim. Estou sempre com eles, enfim, é eles todo o dia. Comigo sei que estão bem. Estão mais seguros com a gente.” (E-64-F)

**Categoria 5 – É muito importante** As unidades de sentido que descreveram o RSI como muito importante para a felicidade e para a vida totalizaram o que se integrou nesta dimensão categorial (N=11).

“É muito importante” (E-4-M)

“Claro, se eu não tivesse o rendimento, aqui é que era mesmo desinfeliz a 100%. Eu só posso depender disso porque outra coisa não entra. Vivo do rendimento e do abono, às vezes mais apertado...Agora a minha filha está grávida, tem que ir à consulta todos os meses...está mis apertado.” (E-32-F)

“Fico feliz quando recebo o RM. O meu fogão avariou, posso comprar outro. Dantes andava sempre triste, não tinha nada para dar aos rapazes. Não faltar nada às crianças...se não fosse (o RSI) não sei como era dentro de casa” (E-22-F)

**Categoria 6 – Algo de que estão gratos** Acumularam-se nesta categoria unidades de sentido relativas à expressão de gratidão face aos governantes e profissionais pelo recebimento do RSI (N=5).

“Agradeço muito a quem ajudou-me a dar esse rendimento.” (E-17-F)

“Abençoado Governo, dar-me esse dinheiro que eu preciso. Gostava de trabalhar, se não estivesse grávida.” (E-34-F)

“Nosso Senhor dê saúde a quem dá esse rendimento.” (E-52-F)

**Categoria 7 – Não recebe** Esta categoria abarca as unidades de sentido que referem o não recebimento de RSI (N=5).

“Gostava de receber como os outros, também necessito. O governo ajuda todos, ou nenhum.” (E-21-F)

**Categoria 8 – É a sobrevivência** Esta categoria juntou as unidades de sentido que descreviam a influência do RSI na felicidade enquanto mecanismo de sobrevivência (N=5).

“Este rendimento que recebo é fiado numa loja. Não dá para pagar. Sei que os meus filhos têm um prato de comida todos os dias. Sem esse rendimento morríamos de fome. O meu marido, no estado doente, não pode trabalhar. E quem dá, não dá sempre. Para muitas pessoas, abençoado dinheiro.” (E-33-F)

“O dinheiro do meu marido não dava com estes filhos todos (16). Antes a gente passava muita fome...não tinha camas para dormir, era muita pobreza...tinha sopinha...sopinha. Agora tem galinha ao domingo.” (E-27-F)

“Se não fosse o RM estava perdido. Como é que podia viver com a minha família” (E-65-M)

**Categoria 9 - Não concorda com o RSI** Aqui se integraram as unidades de sentido que envolveram uma crítica ao RSI (N=2).

“Não concordo com o RSI. Quem recebe não são bons pais, não estudaram nem estudam, são uns dependentes, não lutam pela vida, não se preocupam, não gastam no essencial. Era melhor que o governo desse antes cheques de alimentos.” (E-56-M).

Análise das respostas à questão nº: 8“**Como é que receber o RSI influencia a sua felicidade?”**

Encontraram-se respostas que afirmam o valor de ajuda e de facilitador do RSI nos processos de vida e, portanto, de satisfação com a mesma. O carácter de apoio e suporte fica bem patente nas respostas dadas. Seja para pagar as despesas correntes, para permitir combater a fome, ou porque permite dar aos filhos o necessário para viverem e não terem faltas, em todos os casos é considerado que é importante, e que merece a gratidão de quem o recebe. Permite sobreviver, ao mesmo tempo que, para alguns dos participantes, é uma forma de autonomia e dá acesso a bens, como a habitação, não possíveis sem o RSI. Entre os participantes há uns poucos que não são beneficiários de RSI, que nesta resposta se posicionam contra o mesmo ou o criticam nas suas fragilidades. Estes dados vão na linha de estudos nacionais (Ferreira, 2005; Rodrigues, no prelo).

É de notar, como referimos (Rodrigues, no prelo), que a medida do RSI, ao pretender a inserção social dos mais pobres, não se limita a ser uma medida pecuniária, mas inclui contrapartidas em termos de melhorias na escolarização, na formação profissional, nos cuidados na área da saúde...As referências feitas pelos participantes deste estudo, no entanto, apontam de forma mais saliente o lado financeiro da medida. Ainda assim, já surge a atenção a aspectos de facilitação da escolaridade dos filhos.

Estando hoje reunidos, como temos vindo a ver, um conjunto de evidências empíricas que confirmam a implicação dos factores sócio-demográficos e sociais, entre eles os rendimentos, no bem-estar subjectivo (Galinha, 2008), não é difícil de compreender que pessoas com óbvias razões para estarem mais insatisfeitas com a sua situação financeira encontrem boas razões num suporte económico que as ajuda a melhorar nessa área. Mas sabendo também que é o rendimento relativo, e não o

rendimento objectivo, que parece influir mais fortemente na satisfação com a vida (Galinha, op cit.), o pouco que é conseguido de melhorias com o acesso a um apoio pecuniário estatal surge aqui como muitíssimo valorizado. Se a procura de objectivos extrínsecos em quem já tem o suficiente do ponto de vista material pode resultar em negligência dos intrínsecos (Crawford, 1998, cit in Galinha, 2008) colocamos como hipótese que quando o nível objectivo é muito baixo, como é o caso na nossa amostra, uma pequena melhoria nos objectivos extrínsecos pode vir a favorecer o surgimento de valores intrínsecos, como a gratidão ou a autonomia, referidos pelos entrevistados.

As respostas à pergunta nº 9: **“O que faz para a sua família ser feliz”** elencaram um conjunto de 152 unidades de sentido que se estruturaram em duas categorias, ambas com subdivisões múltiplas.

**Quadro 12**

| <b>PERGUNTA Nº 9: O QUE FAZ PARA A SUA FAMÍLIA SER FELIZ?</b> |                                                                                           |                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIAS</b>                                             | <b>SUB-CATEGORIAS</b>                                                                     | <b>SUB-SUB-CATEGORIAS</b>                                                                        |
| 1-O QUE O PRÓPRIO FAZ (N= 122)                                | 1.1. CUIDAR DOS ASPECTOS MATERIAIS E DAS ROTINAS DO DIA-A-DIA PARA QUE NADA FALTE (N= 30) |                                                                                                  |
|                                                               | 1.2. INVESTIR NA BOA DISPOSIÇÃO (N= 19)                                                   | 1.2.1 SER FELIZ/ALEGRE (N=10)<br>1.2.2.BRINCAR COM OS FILHOS APROVEITÁ-LOS (N=9)                 |
|                                                               | 1.3. DAR AMOR/CARINHO (N= 18)                                                             |                                                                                                  |
|                                                               | 1.4. CUIDAR DA PAZ/HARMONIA (N=17)                                                        | 1.4.1 ESTAR PRESENTE/MANTER A UNIÃO/RESPEITO (N=10)<br>1.4.2 MANTER A PAZ (N=7)                  |
|                                                               | 1.5. DIALOGAR (N= 12)                                                                     |                                                                                                  |
|                                                               | 1.6. APOIAR/AJUDAR (N= 11)                                                                | 1.6.1.DAR APOIO EM GERAL (N=5)<br>1.6.2. DAR FORÇA (N= 4)<br>1.6.3. APOIAR NA SAÚDE-DOENÇA (N=2) |
|                                                               | 1.7. TUDO/MUITO (N=7)                                                                     |                                                                                                  |
|                                                               | 1.8. AJUDAR NOS ESTUDOS DOS FILHOS (N=5)                                                  |                                                                                                  |
|                                                               | 1.9. NADA (N=3)                                                                           |                                                                                                  |

|                                                                      |                                            |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2- O QUE FAZEM OS OUTROS ELEMENTOS PARA A FAMÍLIA ESTAR FELIZ (N=30) | 2.1. APOIO EMOCIONAL (N=14)                | 2.1.1. DAR AFECTO (N=8)<br>2.1.2. APOIAM NA DOENÇA (N=3)<br>2.1.3. DIALOGAM-ESTÃO PRESENTE (N= 3) |
|                                                                      | 2.2. DÃO-ME ALEGRIA/SURPRESA/MIMOS (N= 9)  |                                                                                                   |
|                                                                      | 2.3. NADA/DÃO O QUE PODEM (N=3)            |                                                                                                   |
|                                                                      | 2.4. COMTRIBUEM FINANCEIRAMENTE (N=2)      |                                                                                                   |
|                                                                      | 2.5. SÃO BONS NOS ESTUDOS/OBEDECEREM (N=2) |                                                                                                   |
| TOTAL= 152                                                           |                                            |                                                                                                   |

O quadro anterior é agora desenvolvido e são inventariadas as razões de categorização em cada categoria e exemplificadas unidades de registo.

**Categoria 1 – O que o próprio faz** Esta categoria integra todas as unidades de sentido que descreveram o que o próprio entrevistado considera fazer para levar felicidade aos elementos do seu sistema familiar. Nela se distinguiram 9 subcategorias, com um total de 122 unidades de sentido identificadas, algumas destas categorias ainda sub-divididas:

**Sub-categoria 1.1. - Cuidar dos aspectos materiais e das rotinas do dia-a-dia para que nada falte** Acumulam-se nesta sub-categoria as unidades de sentido que consideram como instrumento de felicidade o acto de cuidar dos aspectos instrumentais da família, incluindo o trabalhar, e das rotinas domésticas, de forma a nada faltar ou a tudo terem, e a tudo se fazer por eles (em especial pelos filhos) (N=30).

“Tento alimentá-los...isso não pode falhar. Eu tento fazer uma coisinha doce e um bolo de abóbora e canela e açúcar. Eles gostam.” (E-62-F)

“Se eu comprasse tudo o que elas pedem...isso não é vida, não dá...um computador para a escola...não pode ser...tem que haver calma, as coisas é devagarinho. A gente tem que amarrar a casa, pintar e arrumar.” (E-44-M)

“Trago coisas para elas, Ficam mais contentes. Bonecos, à minha mulher um geladinho...ela fica contente. O mal dela é fome” (E-45-M)

“Todos têm que tomar banho a horas certas.” (E-33-F)

**Sub-categoria 1.2. – Investir na boa disposição** Nesta dimensão integraram-se as unidades de sentido que elegeram o estar feliz, alegre e brincar como forma de construir a felicidade no seio da família (N=19).

**Sub-sub – categoria 1.2.1.- Ser feliz/alegre** As unidades de sentido que descreviam o ser feliz e alegre como uma forma de aumentar a felicidade na família integraram-se nesta divisão (N=10).

“Tudo o que tenho de melhor a dar, a minha felicidade, a alegria. Com alegria o dinheiro rende. Se houver um sorriso entre uns e outros, há felicidade. Estamos a almoçar e um diz uma graça, ficamos felizes.” (E-8-M)

“Eu próprio é que tenho que mostrar a eles como se faz a felicidade e vive em paz. Sorrir de manhã e agradecer à noite por tudo o que nos acontecer. Se eu estiver feliz agora sinto que os meus filhos também estão, e é isso que eles precisam de ver: o pai a sorrir para que eles sejam felizes.” (E-24-M)

**Sub-sub-categoria 1.2.2. – Brincar com os filho/aproveitá-los** As unidades de sentido que descreviam o brincar com os filhos e aproveitar da sua companhia como uma forma de potenciação da felicidade na família integraram-se nesta divisão (N=9).

“A noite está em casa, a brincar, a jogar, a cantar com os filhos. Vão comigo jogar futebol” (E-12-M)

“Tenho que distrair com as crianças. Vou com a minha mãe e os meus filhos à praia, e no inverno vou-me divertir ali com os meninos” (E-16-F)

**Sub-categoria 1.3. – Dar amor/carinho** A dádiva do amor e a expressão de afectos, por si só assim descritos, surgiu em várias unidades de sentido, aqui contabilizadas e unidas (N=18).

“Tentar dar e receber o amor que merecem” (E-11-F)

“O amor aos meus filhos, meus netos, minha esposa, o amor é que é tudo...ao meu ver é assim” (E-38-M)

“Dar um beijinho, abraçar...” (E-9-M)

“Dar carinhos quando vêm da escola...bem ensinados...dar beijinhos...Quando eu digo alguma coisa, eles não refilam mais do que eu.” (E-30-F)

“Também com o meu pai, que já é velhinho, dar-lhe amor e carinho” (E-59-F)

**Sub-categoria 1.4. – Cuidar da paz/harmonia** A presente sub-categoria agrupou as unidades de sentido que listaram uma forma pacífica de estar na relação familiar como a contribuição pessoal para a felicidade (N=17).

**Sub-sub-categoria 1.4.1. – Estar presente/manter a união/respeito** Na sub-categoria relativa ao investimento na harmonia familiar considerou-se uma sub-divisão, relativa às unidades de sentido que afirmavam o esforço pela manutenção da união, luta pelo respeito e compreensão, como instrumento de felicidade na família (N=10).

“Respeitar a mulher” (E-42-M)

“Família toda unida...Graças a Deus somos todos unidos” (E-21-F)

“Os meus filhos todos juntos na minha casa. A gente come ali todos juntos, todos ali sentados comendo a sua comida. O meu marido é muito bom e os meus filhos estão a estudar.” (E-52-F)

“Se vivesse sozinho “pegava de cabeça”, ficava maluco. Não conseguia sozinho. No 1º casamento a mulher foi-se embora e eu queria-me matar” (E-4-M)

“Tento estar presente o máximo que eu posso, porque são muitos e tenho que me distribuir por todos um bocadinho.” (E-64-F)

**Sub-sub-categoria 1.4.2. – Manter a paz** Na sub-categoria relativa ao investimento na harmonia familiar considerou-se manter a paz, como instrumento de felicidade na família (N=7).

Viver em paz, tranquilo” (E-4-M)

“Se não tiver brigas, se tiver tudo em paz, conversar uns com os outros, para mim já é uma alegria. Os meus filhos estarem em paz e dar-se tudo bem uns com os outros” (E-18-M)

“Evito sempre as discussões entre o meu marido e o meu pai. A casa é do meu pai, e eu estou a morar ali por favor. Se há discussões entre os dois, meto o meu marido no quarto ou mando-o para o café” (E-28-F)

“O que eu queria dar já consegui, que foi dar paz a eles (quando me divorciei). Eles não dependem do pai, porque é alcoólico, dependem só de mim.” (E-32-F)

**Sub-categoria 1.5. – Dialogar** Esta dimensão abarca as unidades de sentido que elencaram o diálogo e a conversa em família como caminho de felicidade (N=12).

“É bom falar com as irmãs e com a mãe” (E-3-F)

“Estar a conversar, ver televisão...” (E-9-M)

“Conversar com eles, dar-lhes conselhos. E se correr tudo bem, fico tão feliz.” (E-17-F)

“Dar conselhos para não andar com más companhias, não fazer mal a ninguém” (E-54-M)

**Sub-categoria 1.6. – Apoiar/ajudar** A ajuda e o apoio surgiram como outra das formas de incentivo a uma família feliz. Estão integradas nesta dimensão (N=11).

**Sub-sub-categoria 1.6.1. – Dar apoio em geral** apoiar e ajudar a família incondicionalmente, naquilo que mais necessitam (N=5)

“Ajudar naquilo que for preciso, em tudo...tudo o que uma mãe deve fazer por um filho” (E-10-F)

“Dá um apoio a eles quando eles merecem para não andarem com gente má.” (E-23-F)

“Ajudar a viverem bem, a estar bem uns com os outros, a conversar, a tomar algumas decisões” (E-61-F)

**Sub-sub-categoria 1.6.2. – Dar força** O estímulo para lutar com confiança, o “puxar para cima”, aparece como outra das subdivisões dentro da dimensão de apoio. As duas unidades de sentido que envolvem esta concepção encontram-se unidas aqui (N=4).

“A minha esposa não é muito aberta. Por vezes o silêncio é endurecedor” (E-56-M)

“Luto até poder. Dar a elas o que puder. Puxar pelos meus filhos.” (E-19-F)

**Sub-sub-categoria 1.6.3. – Apoiar na saúde/doença** As unidades de sentido que focavam especificamente sobre a ajuda no contexto de saúde de todos e de doença de um familiar reuniram-se nesta divisão (N=5).

“Vacinas, consultas...não falho uma.” (E-20-F)

“Vou a casa da minha mãe, ela não vê há 15 anos e está sempre sentada no sofá... eu e as minhas irmãs é que pomos a comida na boca da minha mãe” (E-29-F)

**Sub-categoria 1.7. – Tudo/muito** Um conjunto de unidades de sentido que apontavam no sentido de que a pessoa considera dar muito, ou dar tudo, para a sua família ser feliz aglomeraram-se nesta sub-categoria (N=7).

“Tento de todas as maneiras fazer o melhor possível. Se o meu filho quiser alguma coisa que eu sei que o fazia feliz, tento fazê-lo compreender que a vida não é o que se quer ter, mas aquilo que se pode ter. “Olha, meu filho: tu como tens saúde, com as tuas mãos consegues fazer”. Ele compreendeu e riu-se para mim. “ (E-41-F)

“Faço tudo o que posso.” (E-60-M)

**Sub-categoria 1.8. – Ajudar nos estudos dos filhos** Uma estratégia para levar felicidade ao seio da família é apoiar os filhos nos estudos. Considerou-se que merecia uma sub-categoria específica (N=5).

“A estudar com os filhos” (E-12-M)

“Que os filhos estudem todos os anos. Dar aos meus filhos aquilo que eu não tive” (E-20-F)

“Antes de vir para aqui fui ver se os filhos estavam na escola. Não gosto que façam mal a eles na escola...que batam neles...deve-se conversar” (E-30-F)

**Sub-categoria 1.9. – Nada** Houve quem considerasse que não fazia nada para fazer a sua família feliz. É o que se espelha nesta dimensão, que inclui as respectivas unidades de sentido (N=3).

“Não posso fazer nada. Não há nada que faça um homem mais feliz do que seja o dinheiro...não faço nada...desde o AVC não sei falar...” (E-5-M)

“A minha família é feliz. Eu não faço nada para a minha família ser feliz. “ (E-28-F)

**Categoria 2. – O que fazem os outros elementos para a família estar feliz** Esta categoria contém as unidades de sentido relativas ao que os entrevistados consideram que as outras pessoas da sua família fazem para a família ter bem-estar (N=30).

**Sub-categoria 2.1. – Dão apoio emocional** A sub-divisão desta categoria com mais unidades de sentido, aqui contidas, é a que refere a dádiva de amor e apoio emocional sentida pelos participantes relativamente aos outros elementos da sua família (N=14).

**Sub-sub-categoria 2.1.1. – Dão afecto** Dar e receber é fundamental para o bem estar psicológico e emocional (N=8)

“Recebo carinho” (E-4-M)

“Eles dão-me amor” (E-19-F)

“A rapariga abraça-me, beija muito, e o meu pequenino quando vem da escola, não falha um dia de escola. Ele não quer que eu morra “A minha mãe vai ficar sempre viva”. Eu digo a ele só quando for velhinha. A razão da minha vida é os 3 filhos” (E-26-F)

“Os meus filhos dão-me carinho e estão sempre a brincar comigo” (E-29-F)

**Sub-sub-categoria 2.1.2. – Apoiam na doença** As unidades de sentido que elencam o apoio na doença incluem-se nesta sub-divisão (N=3).

“Os meus filhos estão à minha roda se eu estou doente” (E-25-F)

“No campo da saúde tentam sempre que eu cuide de mim. É sinal que não querem que eu vá. Eles gostam de mim. Chama-me a atenção para que eu coma direito e cuide da minha saúde” (E-40-F)

“Dizem-me: “porque é que não anda com uma bengalinha?” Não gostam de me ver mal tratado” (E-54-M)

**Sub-sub-categoria 2.1.3. – Dialogam/estão presentes** Integram-se nesta divisão as unidades de sentido que consideram o diálogo e a presença viva dentro da família como os elementos utilizados pelos familiares para investir no bem-estar do sistema (N=3).

“Conversam comigo, fazem diálogo uns com os outros...é muito importante para as pessoas se sentirem bem” (E-40-F)

“Os meus filhos não me tratam mal, nem o meu marido. Nunca brigam comigo. A minha irmã está todos os dias na minha casa, para não ficar sozinha. A minha família feliz é essa.” (E-52-F)

**Sub-categoria 2.2. – Dão alegria/surpresas/mimos** Esta dimensão reúne as unidades de sentido que definem a potenciação da alegria, das surpresas boas e dos mimos inesperados como estratégias oferecidas pelos outros elementos da família para nela haver felicidade (N=9).

“Ela compra uma surpresa para mim, um chocolate, um par de cuecas. Compra o que o dinheiro dá e diz que é uma surpresa” (E-16-M)

“Eles estão sempre a chamar ‘Mãe’...são tão mimosos, estão sempre ali, dão beijinhos, fazem postais...o meu filho fez uma redacção de Português e disse que ‘queria ter positiva porque sei que a minha mãe vai ficar feliz’” (E-64-F)

“Os meus netos fazem-me contente se eu estou triste. Eles cantam para mim, os pequeninos. Entreguei uma parte de mim (desde que enviuei), mas o amor ficou cá dentro.” (E-31-F)

“A minha mulher tem muitas dificuldades a nível de aprendizagem, não compreende o que as outras pessoas falam. Ela sabe que eu gosto da casa limpa e ela respeita e limpa...e tudo para sermos felizes um com o outro. Há dias em que ela faz o meu prato preferido para eu me sentir bem com ela. Ela esta sempre a querer-me agradar. Faz esparguete com almôndegas e maionese de atum para me agradar. “ (E-42-M)

**Sub-categoria 2.3. – Não dão nada/dão o que podem** Algumas unidades de sentido consideram que os outros familiares não fazem nada pela felicidade do grupo, sendo que

outros consideram que eles fazem o que podem. Ambas se integraram nesta divisão (N=3).

“Não fazem nada para eu ser feliz” (E-46-F)

“Eles dão o que podem. Eles não fugirem da escola para poder trabalhar descansado já me ajuda.” (E-16-M)

**Sub-categoria 2.4. – Contribuem financeiramente** Esta dimensão inclui as unidades de sentido que consideram que a contribuição financeira é a forma de alguns elementos da família ajudarem na sua felicidade (N=2).

“A minha filha paga-me a TV cabo, a internet, o telefone, a luz a água...Se não tiver dinheiro vivia muito triste” (E-5-F)

“Tentam ajudar a dar coisas que faltam em casa “ (E-63-M)

**Sub-categoria 2.5. – São bons nos estudos/obedecem** Aqui se incluíram as unidades de sentido que identificaram a resposta que era esperada dos filhos face às suas obrigações sociais (escola, comportamento e relação com a hierarquia parental) (N=2)

“Obedecer a tudo o que eu digo a elas. Se pedem alguma coisa ficam com aquela cara e não me fazem ficar triste” (E-37-M)

“É serem bons na escola, darem o melhor, serem educados, sossegadinhos e calmos” (E-60-M)

#### Análise das respostas à questão “O que faz para a sua família ser feliz”.

Os resultados das respostas recolhidas, e das respectivas unidades de sentido identificadas, mostram que os participantes consideram fazer muito, e activamente, para a sua família ser feliz. A larga maioria refere que o que faz é cuidar dos aspectos materiais, e das rotinas diárias e de funcionamento doméstico. Como mães e pais de família, ou como avós, na sua quase totalidade, compreende-se a relevância dada ao cuidar. Como pessoas a viverem em pobreza, é também expectável que conseguir ter as questões materiais e o provir de condições de vida mínimas seja a prioridade, e a área de maior investimento. Não deixa de ser interessante que a dimensão seguinte com mais unidades de sentido aponte a alegria, o mostrar-se feliz e a brincadeira como as acções realizadas para apoiar a felicidade da família. Aqui se destaca o brincar com os filhos, de novo sublinhando a importância deles na vida dos entrevistados. Os dados empíricos

confirmam a importância das emoções positivas e de uma vida onde o hedonismo e o prazer estejam presentes (Seligman, 2002).

A expressão directa e inequívoca de amor e carinho é outra das formas muito utilizadas pelos participantes no estudo para potenciar a felicidade no seio da família. Volta a luta pela harmonia e pela paz como um tema relevante na construção da felicidade, e que merece a atenção e esforço das pessoas deste grupo, tal como o diálogo e a ajuda. Ainda que com poucas unidades de sentido, queremos sublinhar que alguns dos entrevistados referiram o apoio ao estudo dos filhos como uma forma de aumentar o bem-estar familiar. São muito poucos (apenas 3) os que dizem que não fazem nada no sentido desse aumento. Factores como a estrutura da interacção com o parceiro e os filhos, a expressividade emocional e a partilha de papéis têm-se mostrado relevantes na satisfação com a vida (Galinha, 2008). O reforço da auto-estima e a experiência da intimidade e apoio, a reciprocidade, bem como a menor solidão, todos parecem contribuir para que as relações em famílias surjam como marcantes, positivas e correlacionadas com a felicidade (Galinha, 2008; Marujo & Neto, 2007).

Na resposta a esta questão surgiu também a partilha do que as pessoas em conversa consideravam que os outros elementos da família faziam para ajudar nessa tarefa de otimizar a felicidade familiar. Aqui surgiram respostas que sublinharam a dádiva de amor e carinho, e de apoio emocional, por parte dos outros familiares, demonstrando suporte em alturas difíceis como doenças, estando muito presentes do ponto de vista afectivo e dialogando. Surgiram algumas respostas que classificámos em termos de ofertas de alegria, mimos e surpresas. Dar aos outros coisas que eles gostam, ou fazer algo para eles que se sabe os faz felizes, é outra das formas que os participantes identificaram como estratégias e acções dos familiares para que a família esteja bem. Apenas dois participantes referem o apoio financeiro, e três dizem que os familiares não

fazem nada pela felicidade do sistema. Interessantemente, dois deles debruçam-se sobre os filhos e a consideração de que estes esforcem-se nos estudos e serem “bem-comportados” é uma forma de ajudarem a família a ser feliz.

Como evidencia Argyle (2001), a coesão social acontece com o uso do humor e de competências sociais, e as relações sociais são uma das maiores fontes de felicidade.

Uma nota ainda relativa ao apoio dado ao estudo dos filhos. Este autor defende que a educação tem apenas um nível moderado de efeito na satisfação com a vida, apesar de esse efeito ser positivo, e que há diferenças entre nações no valor atribuído e no peso evidente deste factor na felicidade. A questão é o que é que a educação faz pelas pessoas, e de que forma é, como o cuidar da casa, ou a expressão de afectos, um caminho em direcção a uma vida com mais sentido e bem-estar. A associação com a experiência emocional positiva pode aqui ser o denominador comum justificativo destes resultados (Fredrickson, 2006).

A pergunta nº 10 “**Quando estão mais felizes em família?**” deu origem a um sistema categorial com 4 agrupamentos, alguns desmultiplicados. Juntam-se 123 unidades de sentido exemplificativas. Veja-se o global no Quadro 13 que se segue.

**Quadro 13**

| <b>PERGUNTA Nº 10: QUANDO ESTÃO MAIS FELIZES EM FAMÍLIA?</b> |                                                |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIAS</b>                                            | <b>SUB-CATEGORIAS</b>                          | <b>SUB-SUB-CATEGORIAS</b>                                                                                          |
| 1-QUANDO ESTÃO JUNTOS (N=105)                                | 1.1. NAS FESTAS RELIGIOSAS-COMUNITÁRIAS (N=42) | 1.1.1. NO NATAL (N=36)<br>1.1.2. NA PÁSCOA (N=6)                                                                   |
|                                                              | 1.2. NOS ANIVERSÁRIOS (N=32)                   |                                                                                                                    |
|                                                              | 1.3. NAS ROTINAS DIÁRIAS (N=28)                | 1.3.1. QUANDO ESTÃO EM CASA/ EM HARMONIA (N=19)<br>1.3.2. JUNTOS AO FIM-DE-SEMANA (N=7)<br>1.3.3. NAS FÉRIAS (N=2) |
|                                                              | 1.4. NA PASSAGEM DE ANO (N=3)                  |                                                                                                                    |
|                                                              |                                                |                                                                                                                    |
| 2- OUTROS (N=11)                                             |                                                |                                                                                                                    |
| 3- QUANDO HÁ SAÚDE (N=4)                                     |                                                |                                                                                                                    |
| 4- QUANDO HÁ DINHEIRO/COMPRAS (N=3)                          |                                                |                                                                                                                    |
| <b>TOTAL = 123</b>                                           |                                                |                                                                                                                    |

Em seguida analisa-se de forma desenvolvida as categorias e subcategorias, e as unidades de sentido respectivas.

**Categoria 1. – Quando estão juntos** Esta categoria integra todas as unidades de sentido que consideraram os momentos colectivos, de junção familiar, como os mais felizes da vivência familiar (N=105).

**Sub-categoria 1.1. – Nas festas religiosas/comunitárias** O critério de inclusão nesta dimensão implicou as unidades de sentido referirem as festas religiosas como um dos momentos de felicidade em família (N=42).

**Sub-sub-categoria: 1.1.1.- No Natal** Agrupam-se nesta divisão as unidades de sentido que identificaram o Natal como a festa de maior felicidade familiar (N=36).

“No Natal a família está toda junta. A minha criação sempre foi assim. A minha mãe é que faz. Ela convida a gente e estamos todos juntos. A família toda reunida, é pelo Natal. Ter a nossa família toda numa paz e saúde. Sem paz não somos ninguém” (E-19-F)

“O Natal é a festa que eu adoro mais” (E-26-M)

“No Natal é a festa para todos, netos, tudo. Vão para casa e no outro dia a seguir vou para casa deles” (E-27-F)

**Sub-sub-categoria: 1.1.2. - Na Páscoa** Esta dimensão organizou todas as unidades de sentido que identificaram a Festa da Páscoa como o momento mais feliz da família (N=6).

“É na Páscoa” (E-23-F).

“Na Festa da terra, da padroeira, nas festas da família” (E-9-M)

“Dias de festa...está tudo em casa em conjunto, está tudo ali.” (E-36-M)

**Sub-categoria 1.2. – Nos aniversários** Aqui incluem-se as unidades de sentido que identificaram os aniversários dos elementos da família como o momento por excelência de felicidade do sistema (N=32).

“Nos anos das crianças faz-se uma festa para cada um” (E-14-M)

“Quando há alguma festinha de anos que estão os amigos, para se divertirem e há um pouco de doces para comerem.” (E-61-F)

“Os anos para cada um. Todos os meses um faz anos e estamos todos juntos. Convido a madrinha, o avô, os tios, pessoas de família e eles convidam os amigos ali mais próximos” (E-64-F)

“Quando com os pequenos e a minha esposa...quando chega às festas às vezes não há dinheiro para uma roupinha. A minha família ajuda bastante” (E-65-M)

**Sub-categoria 1.3. – Nas rotinas diárias** Acumulam-se nesta dimensão as unidades de sentido indiciadoras de momentos de união no dia-a-dia, ao longo da semana, que são alturas de felicidade (N=28).

**Sub-sub-categoria 1.3.1.- Quando estão em casa/em harmonia** O critério para inclusão nesta divisão foi a identificação de actividades do dia-a-dia como momentos de felicidade, quer implicassem as refeições, o ver televisão, os filhos a brincar ou a brincar com eles, ou as conversas (N=19).

“Viver tudo em paz, chegar a casa e ver tudo bem, é a grande felicidade que a gente tem, acho que não há melhor.” (E-44-M)

“Quando estamos em convívio, em reunião, à mesa ao jantar em diálogo com coisas que se fazem ou vão fazer.” (E-24-M)

“Quando estamos todos juntos lembramo-nos de coisas que já passaram. “ (E-25-F)

“Quando estão todos juntos, mãe, pai, tios e tias, avós, primos, gostam de brincar com os primos também. Reunir todos à roda da minha porta, a brincar no quintal. Tenho a minha casa há um ano; morei com a minha mãe 15 anos” (E-30-F)

**Sub-sub-categoria 1.3.2. - Juntos ao fim-de-semana** Arrumaram-se neste grupo as unidades de sentido apontando o fim-de-semana como um momento de especial felicidade em família (N=7).

“Quando estamos a comer pipocas e a ver bonecos. Faço ao fim de semana, e depois de jantar vão para a sala” (E-15-F)

“Reúnem-se todos ao domingo a almoçar” (E-14-M)

“Ao fim-de-semana está tudo em casa, é na altura em que passamos mais tempo juntos. A gente é raro sair. Faz jogos em casa, e passamos muito tempo a conversar uns com os outros. Também não há transporte para sair.” (E-32-F)

**Sub-sub-categoria 1.3.3. – Nas férias** O critério para ser incluído nesta categoria implicou a referência ao momento das férias de Verão como um momento de felicidade familiar (N=2).

“Quando vamos passar umas férias para casa da minha mãe. “ (E-42-M)

“Quando chega o Verão para ir para as praias.” (E-45-M)

**Sub-categoria 1.4. – Na passagem de ano** Como um momento em que estão juntos e felizes (N=3)

“A passagem de ano em casa, bolo e docinhos” (E-4-M)

**Categoria 2. – Outros** Incluíram-se nesta categoria todos as unidades de sentido que foram referidos por apenas uma pessoa, e que não se considerou poderem ser integrados nas categorias precedentes (N=11).

“Ver o meu filho a aprender coisas novas faz-me sentir num momento feliz” (E-56-M)

“Mesa posta” (E-5-F)

“Quando fazemos planos para a vida.” (E-42-M)

“Os meus filhos estão curiosos para ir para a casinha. Estão contentes. Cada um vai ter o seu quarto” (E-20-F)

“Há nascimentos, graças a Deus” (E-44-M)

“Quando o meu filho telefona de fora e os meus netinhos” (E-18-F)

**Categoria 3. - Quando há com saúde** Acumularam-se nesta dimensão as unidades de sentido que definiam os momentos de saúde dos elementos da família como o momento de felicidade, por excelência (N=4).

“Não há saúde que vale mais que o dinheiro” (E-9-M)

“Quando está tudo bem de saúde, está tudo bem em casa” (E-28-F)

**Categoria 4. – Quando há dinheiro/compras** integram-se aqui as unidades de sentido considerando o ter dinheiro e o poder ir às compras como momentos de felicidade da família (N=3).

“Dinheiro para comprar mais uma coisa” (E-5-F)

“Quando há dinheiro, só quando a gente vai às compras” (E-45-M)

#### Análise das respostas dadas à questão “**Quando estão felizes em família?**”

As unidades de sentido encontradas na resposta a esta questão levaram-nos a organizar a análise de conteúdo para que terminamos com as seguintes conclusões:

Os momentos em que a família está unida são claramente os mais importantes em termos da experiência de felicidade. Os acontecimentos que sobrevieram da identificação desses momentos envolveram, de forma esmagadora, as festas religiosas, comunitárias e aniversários. O Natal surgiu como o momento mais referido, quase ao nível dos aniversários das pessoas da família. Sendo estes momentos pontuais, não deixaram por isso de surgir também unidades de sentido salientando os momentos em que a família está junta no dia-a-dia. Estarem todos em casa, especialmente em harmonia, em actividades diversas, seja a comer juntos ou a ver TV, ou ainda ao fim de semana, são também consideradas alturas em que a família está mais feliz. Apenas dois

participantes falam de férias, o que não é de estranhar, pois essa não parece ser uma vivência habitual nesta população. Com poucas referências, foram ainda identificados momentos em que há saúde nos elementos da família e em que há dinheiro para ir às compras. De entre as respostas apenas com uma unidade de sentido, listam-se momentos em que a família faz planos de futuro, algo inesperado acontece, se recebe uma boa notícia, os filhos estão a aprender coisas novas, o carinho a ser expresso ou finalmente se tem a casa nova, mas de entre estas, a mais dolorosa é a que diz que é o momento em que há comida na mesa.

Apesar de também haver dores, há muita alegria na vida em família. A maioria dos pais dão como explicação a “estimulação e a brincadeira/divertimento” como vantagem dos filhos, e ainda mais pais apontam os afectos (Argyle, 2001). A alegria pode assim advir de amar ou de estar em relação com pessoas de quem se gosta, e as situações de brincadeira ou tempo livre são as mais recompensadoras (Argyle, op. cit.). Nas festas da família e em família, podemos dizer que ambos estão presentes: os afectos e o relembrar do que nos liga, e a alegria de celebrar a vida ou a união. A vivência de momentos festivos aponta assim, mais uma vez, para emocionalidades positivas, sabendo nós a relevância que têm numa vida com felicidade (Fredrickson, 2006; 2009). Este efeito é em si mesmo facilitador do florescimento das relações, e abafador as experiências emocionais negativas. Usar os afectos positivos para minimizar o impacto dos menos bons resulta assim numa estratégia construtiva de confronto dos problemas (Fredrickson, 2001).

A pergunta nº 11 incidia sobre **“Se pudesse pedir três desejos para no futuro ser mais feliz, o que pedia?”**. Compuseram-se 19 categorias, que se apresentam com 185 unidades de sentido exemplificativas, e que se explanam no Quadro 14.

### Quadro 14

|                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PERGUNTA Nº11: SE PUDESSE PEDIR TRÊS DESEJOS PARA NO FUTURO SER MAIS FELIZ, O QUE PEDIA?</b> |
| <b>CATEGORIA</b>                                                                                |
| 1-TER SAÚDE PARA SI E FAMÍLIA (N=30)                                                            |
| 2-DESEJOS RELATIVOS AOS FILHOS (N=21)                                                           |
| 3-TER CASA (N=20)                                                                               |
| 4-TER DINHEIRO (N=18)                                                                           |
| 5-TER PAZ/HARMONIA/UNIÃO NA FAMÍLIA E NO MUNDO (N=18)                                           |
| 6-TER FELICIDADE/ALEGRIA (N=11)                                                                 |
| 7-TER EMPREGO (N=10)                                                                            |
| 8-TER AMOR NA VIDA (N= 9)                                                                       |
| 9-TER COMIDA (N=9)                                                                              |
| 10-ESTAR NO SEIO DA FAMÍLIA (N=6)                                                               |
| 11- DESEJOS RELATIVOS AO CÔNJUGE (N=6)                                                          |
| 12-DESEJOS RELATIVOS AOS NETOS (N=5)                                                            |
| 13-TER BENS MATERIAIS NÃO COMESTÍVEIS (N=4)                                                     |
| 14-TER FÉ (N=4)                                                                                 |
| 15- VIVER BEM/TER UMA VIDA LONGA (N=4)                                                          |
| 16- OUTROS (N=3)                                                                                |
| 17- FAZER DESPORTO (N=3)                                                                        |
| 18- NÃO SEI (N=2)                                                                               |
| 19- NÃO DESEJAR MAIS DO QUE JÁ SE TEM (N=2)                                                     |
| <b>TOTAL=185</b>                                                                                |

Já de seguida analisamos de forma específica este quadro.

**Categoria 1. - Ter saúde para si e família** Integram-se nesta primeira categoria as unidades de sentido relativas ao desejo de ter saúde no futuro (N=30).

“Saúde para todos e força para trabalhar” (E-16-M)  
 “Saúde do marido (que é esquizofrénico) e da filha, viver fora da doença e fora do perigo” (E-17-F)  
 “Saúde a mim, ao meu homem e aos meus 4 filhos” (E-20-F)  
 “Que Nosso Senhor me dá muita saúde” (E-54-M)

**Categoria 2. - Desejos relativos aos filhos** Integram esta categoria as unidades de sentido que envolveram desejos relativos aos filhos, quer os que já existem, quer aos desejados. Os desejos debruçam-se sobre a sua felicidade, juízo, bom futuro/andarem por bons caminhos, o virem a casar, serem saudáveis, terem o que precisam, ajudarem a família, estarem reunidos com o progenitor (N=21).

“Que o meu filho se livre dos maus amigos da droga” (E-50-F)  
 “Nenhum dos meus filhos e netos meta-se em droga. Isto está uma tristeza, está tudo ruim. Vê-los sempre em bem. Adoro os meus 7 filhos” (E- 57-F)  
 “Nosso Senhor ajudasse a dar aos meus filhos aquilo que precisam” (E-39-M)  
 “Um bom futuro para os meus filhos e estudos” (E-29-F)  
 “Ir ver a filha à Terceira” (E-7-F)  
 “Os meus filhos todos unidos a mim, nunca saírem do pé de mim” (E-52-F)

**Categoria 3. - Ter casa** Integra as unidades de sentido relativas ao desejo de ter casa, seja o sonho de ter casa própria (N=18), seja de pagar (N=1) ou arranjar a que se tem (N=1) (total N=20).

“Ter a minha casa, nem que seja pequena. Vivo na casa dos meus pais.” (E-25-F)

“Uma casa porque a minha filha deseja muito um quarto para ela. Era a mulher mais feliz do mundo” (E-26-F)

“O meu maior desejo era ter a minha casinha, com os meus filhos todos lá a morar” (E-37-M)

“Uma casa que seja minha, que eu possa-me sentir bem. Um lugar meu. Quero assentar. (E- 56-M)

**Categoria 4. - Ter dinheiro** Incluíram-se aqui as unidades de sentido que consideravam o dinheiro um dos sonhos para serem mais felizes (N=18).

“Sair o totoloto” (E-4-M)

“Ter mais dinheiro ajuda mais a pessoa a sobreviver. Sem dinheiro não se vive” (E-63-M)

“Mais dinheiro. Recebo 105 euros por mês. (E-5-F)

“Sem dinheiro não somos nada” (E-61-F)

**Categoria 5. - Ter paz/harmonia/união na família e no mundo** Integram-se aqui as unidades de sentido que indicaram que um dos sonhos para o futuro para aumentar a felicidade familiar envolvia paz, harmonia e união, quer na sua família, quer no mundo (N=18).

“Ter paz no mundo” (E-26-F)

“Eu não gosto de guerras” (E-33-F)

“A minha família em paz. É muito bom. A casa que não tem paz, não tem nada. Não haver violência” (E-31-F)

“Dando-me bem com as pessoas de quem gosto e com a família é o principal.” (E-63-M)

“Gostava que houvesse mais amor no mundo, que as pessoas se olhassem uns aos outros duma forma mais humilde. Hoje em dia é aquela ganância. Temos que aprender a ultrapassar aquele problema que é só uma etapa. Não pensar só no nosso bem-estar. Pensar naqueles que não têm um grão de arroz. Se eu puder, ajudar uma pessoa que está em dificuldade. Se nasce em berço de ouro essas pessoas são mais humildes do que aqueles que não têm nada, e depois renegam as pessoas que necessitam e eles também já necessitam. Eu também já precisei, gostava que tivesse ajudado, dar uma mão, um empurrão, essa coisa das drogas está estragando a juventude.” (E-56-M)

**Categoria 6. – Ter felicidade/alegria** O critério de integração nesta categoria foi a referência a mais alegria e felicidade como um sonho para um futuro de maior bem-estar (N=11).

“A nossa felicidade é a nossa família” (E-8-M)

“Ser feliz para sempre” (E-22-F)

“Que eu tivesse felicidade e a minha mulher também” (E-36-M)

“Luz no fundo do túnel para mim. Um pouco de alegria.” (E-32-F)

**Categoria 7. - Ter emprego** Incluem-se as unidades de sentido relativas ao desejo de arranjar trabalho para si ou alguém da família ou desse trabalho ser frutífero (N=10).

- “Emprego para o marido e para os filhos.” (E-10-F)
- “Ter emprego para trabalhar (E-21-F)
- “Que marido apanhasse sempre lulas e peixe no mar todos os dias.” (E-26-F)
- “Ter um emprego fixo. Conseguir tentar trabalhar todos os dias e ser responsável” (E-42-M)
- “Um trabalho. O homem que gosta de trabalhar, arranja trabalho.” (E-55-M)

**Categoria 8. - Ter amor na vida** Esta categoria agrupa as unidades de sentido que indicam o amor como um sonho para um futuro mais feliz (N=9).

- “Ser amada (E-11-F)
- “Amor, não pode haver mais” (E-24-M)
- “Amor uns pelos outros” (E-64-F)
- “Que o namorado que tive três anos voltasse para mim. Eu nunca deixei de o amar” (E-40-F)

**Categoria 9. - Ter comida** As unidades de sentido apontando ter comida como um desejo para o futuro foi integrada nesta dimensão (N=9)

- “Ter dinheiro para ir comendo no dia-a-dia” (E-17-F)
- “Uma boa alimentação, para nunca lhes faltar nada” (E-29-F)
- “O pão-nosso de cada dia, a comida” (E-38-M)
- “Que não me falte a comidinha. Antigamente passava muita fome. Naquele tempo era ruim. Agora já não há fome.” (E-54-M)

**Categoria 10. Estar no seio da família** Integram-se nesta dimensão as unidades de sentido que consideram o viver juntos em família como um sonho conducente à felicidade (N=6).

- “Festa boa com a família toda, juntarem-se todos” (E-8-M)
- “Que a nossa família esteja sempre junta” (E-11-F)
- “Viver toda a vida com a minha família” (E-14-M)
- “Para que vivêssemos todos, filhos, esposa e mãe, todos perto uns dos outros.” (E-40-F)

**Categoria 11. - Desejos relativos ao cônjuge** A inclusão nesta categoria dependeu do facto das unidades de sentido serem relativas a desejos que envolvessem o cônjuge actual ou desejado (N=6).

- “Ter a minha mulher para o resto da minha vida, para me acompanhar. Com dinheiro e sem ter mulher eu não posso nada” (E-9-M)
- “Ficar sempre com a minha mulher, Eu adoro a minha mulher. Se ela morresse, eu também morria.” (E-12-M)
- “Ter uma noiva” (E-55-M)

**Categoria 12. Desejos relativos aos netos** Esta dimensão abarca as unidades de sentido relativas a desejos de futuro que incluam netos, quer os já existentes, quer os ansiados (N=5).

“Deus desse um bebé à minha filha” (E-50-F)

“Conhecer os meus netos que vivem na América” (E-27-F)

“Ver os netos bem encaminhados porque esta juventude está muito esquisita” (E-31-F)

**Categoria 13 - Ter bens materiais não comestíveis** Agruparam-se nesta categoria as unidades de sentido que indicavam o acesso a bens materiais, que não a comida, como forma sonhada de ter mais felicidade (N=4).

“Uma máquina de secar, um fogão e um frigorífico que a minha já está velha, não está a trabalhar bem” (E-20-F)

“Um carro bom” (E-60-M)

“Umas boas prendas para os meus filhos. Alguns jogos que eles gostam, muito: Uma *playstation* para eles jogarem. Eles estão com aquela fê que eu lhes ofereça” (E-29-F)

**Categoria 14 - Ter Fé** A categoria vigente abarca todas as unidades de sentido que referiam a fé em Deus e as suas graças como desejo para o futuro (N=4).

“Acreditar na graça de Deus” (E-4-M)

“Ter a graça de Deus” (E-8-M)

“Que Deus desse a vida e saúde para criar o resto dos filhos.” (E-27-F)

“Não me terem a felicidade com Deus. Tenho sempre p Jesus Cristo e a Bíblia na minha mente” (E-58-F)

**Categoria 15. Viver bem/ter uma vida longa** A inclusão nesta categoria teve como critério a referência a uma vida bem vivida e/ou longa como desejo para o futuro (N=4).

“Que a minha mãe fique mais uns anos de vida” (E-9-M)

“Viver bem é o principal” (E-23-F)

“Que tivesse uma vida melhor” (E-28-F)

“Melhorar a nossa vida, com uma ajuda para as crianças, que a vida de pescador não dá nada” (E-35-F)

**Categoria 16. - Outros** Incluíram-se nesta categoria as unidades de sentido isoladas, por terem sido referidas apenas por um dos entrevistados (N=3).

“Continuar a ser como sou e nunca mudar” (E-25-F)

“Há momentos em que a vida não me faz sentido. Penso começar no álcool. Procuro ajuda que me faz pensar de outra maneira “ (E-42-M)

“Não tenho mais nada a acrescentar. Espero o dia de amanhã melhor.” (E-24-M)

**Categoria 17. - Fazer desporto** O critério desta dimensão implicou unidades de sentido em que o desejo de futuro é vir a fazer desporto (N=2).

“Poder jogar futebol” (E-12-M)

“Se eu conseguisse arranjar trabalho para mim, ter um restaurante meu, um negócio que me pudesse ocupar. Eu viver dali e ter o futuro ali.” (E-53-M)  
 “Jogar futebol” (E-60-M)

**Categoria 18. - Não sei** Esta categoria integrou as respostas que diziam não saber o que pedir para o futuro (N=2).

“Não sei, não tenho para explicar” (E-35-F)  
 “Não sei...porque não se consegue lá chegar, se se tiver muitos desejos...chega uma altura que falta qualquer coisa.” (E-53-M)

**Categoria 19. - Não querer mais do que o que se tem/não pedir dinheiro** (N=2)

“Não peço dinheiro” (E-26-F)  
 “Não pedia mais pois eu já tenho o que tenho (uma casa dada pelo Governo e RSI de 400 euros há 16 anos). Isso aí é o principal.” (E-30-F)

Análise das respostas à pergunta **“Se pudesse pedir três desejos para no futuro ser mais feliz, o que pedia?”**

Nas respostas a esta pergunta a maioria dos desejos surgiu na área da saúde, quer para o próprio, quer para os familiares. Um tema já abrangido noutras perguntas, a saúde surge, pela primeira vez, em destaque e no topo da hierarquia das escolhas, o que releva a já referida importância da saúde para esta população.

O facto das pessoas saudáveis serem mais felizes é discutível, de acordo com os dados actuais da ciência (Galinha, 2008). O que se sabe é que o impacto da saúde no bem-estar subjectivo depende da percepção que a pessoa tem da sua saúde, ou seja, a saúde é um construto com um valor subjectivo, e não apenas objectivo (quão saudável me sinto), e é a avaliação subjectiva do estado de saúde que se correlaciona mais com a felicidade (Diener, 2009b). Quando a saúde é avaliada objectivamente, essa relação e impacto diminui (Galinha, 2008). De acordo com esta autora, a percepção subjectiva da saúde é, por seu lado, influenciada pelos afectos negativos e, por outro, pela saúde objectiva, e esta pela personalidade. Mais, a felicidade leva a melhor saúde física (Kesebir & Diener, 2009).

Quando as pessoas classificam as áreas mais importantes da sua vida, a saúde aparece como a mais importante, mas há estudos a mostrarem que há pouca diferença em termos dos níveis de bem-estar entre as pessoas saudáveis e as doentes, excepto quando falamos de doenças que implicam cronicidade, incapacidade ou disfuncionalidade onde, aí sim, há efeitos mais visíveis (Galinha, op. cit.). Uma das explicações para o facto é a o fenómeno de adaptação já referida (Diener, 2009a; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999), ou seja, as pessoas adaptam-se ao bom e ao mau. Uma das formas de adaptação será reformular os objectivos de vida. De facto, uma das razões que explicam porque a saúde e a doença têm alguma relevância na felicidade tem a ver com a limitação no atingir de objectivos que a doença poderá implicar. Numa população como a aqui estudada, que já tem tantas outras áreas da vida que desafiam a possibilidade de chegar a metas consideradas importantes, a doença, que como vimos está especialmente presente neste grupo que vive em condições de pobreza, ainda aumenta e complexifica a interferência na realização dos sonhos.

A discriminação social, em especial nos casos de incapacidade, aumenta também a insatisfação com a vida (Galinha, 2008). A propósito das questões relacionais já vimos como as relações sociais têm um efeito poderoso na saúde e na mortalidade; a força das redes sociais tem um valor preditivo da mortalidade, sendo que os que têm redes sociais mais pobres e vulneráveis têm menor longevidade (Argyle, 2001). O efeito do apoio social na saúde é maior para as mulheres, para os que são apoiados pela família e pelos amigos, pelos que recebem apoio emocional, e para aqueles que vivem em stress (op. cit.). Este apoio afecta cancro, artrite, complicações durante a gravidez, e ataques cardíacos. Parece que o cuidar uns dos outros é o factor que facilita este impacto positivo, a par das activaões cardiovascular, endócrina e do sistema imunitário que acontece por causa das relações próximas positivas. Por exemplo, só o estar de bom

humor estimula o sistema imunitário no contexto das relações conjugais. Assim, falar da saúde como uma meta de futuro, como aqui os nossos entrevistados fazem, é algo que se cruza claramente com um domínio considerado relevante para o atingir de objectivos, e com a vivência e o poder da rede familiar e social.

Nos nossos dados, e após a saúde, os desejos que surgem em seguida com mais proeminência para o futuro envolvem os filhos. Aparecendo com bastante importância, estão no entanto praticamente ao nível do ter uma casa ou pagar a que se tem.

Reflectamos para já um pouco mais sobre o papel dos filhos na felicidade. Dos estudos que têm vindo a perceber a já referida incongruência aparente nos dados dos estudos sobre a importância dos filhos no bem-estar, apesar de haver também muitos afectos negativos associados aos filhos, e de na maior parte do tempo não haver emoções negativas nem positivas nas famílias, as crianças e os pais tendem a rir muito juntos (Argyle, 2001). Como referimos em questões anteriores, há algumas aparentes contradições nos dados empíricos: apesar de nos estudos internacionais, quando se lhes pergunta o que as faz feliz, muitas pessoas refiram a descendência, de facto o efeito geral sobre a felicidade quanto a ter filhos tem vindo a revelar-se próximo de zero (Veenhoven, 2007). O efeito varia com a etapa do ciclo de vida e com factores que lhe são relevantes, e frequentemente os filhos são descritos como uma fonte de benefícios para a família. O que os pais mais valorizam é o afecto, o divertimento, a ajuda e, por fim, a contribuição financeira junto da família (Argyle, 2001). A satisfação com a parentalidade e a satisfação conjugal, ambas se afectam uma à outra, o que é verdade para as mães e para os pais (Gavin & Furman, 1996), e também estas diferem de acordo com o estágio da vida. Sendo que na nossa amostra temos famílias com filhos em diferentes estádios da vida, e não aprofundamos esta ligação mais em detalhe, ficamos apenas com a hipótese de que a relevância dos descendentes, que será afectiva e

económica, é um importante horizonte pois estes dois aspectos são o fio condutor da vida dos entrevistados.

Com um número de unidades de sentido muito próximo, está o desejo de ter dinheiro, ao mesmo nível da paz e união, sobretudo na família, mas também no mundo. Ser mais feliz e mais alegre, ter um emprego ou emprego que permita a subsistência, aceder ao amor e à comida, todos com um número de unidades de sentido muito próximas, sublinham também alguns dos desejos mais profundos de toda a humanidade.

Em seguida, a família volta a ganhar relevo, já que os desejos que se seguem em termos de unidades de sentido contabilizadas são relativos ao estar em família, ou a votos para cônjuges ou netos. No final da lista aparece o desejo de aceder a bens instrumentais que não a comida, manter a fé e a graça de Deus, ter uma vida boa e longa e – inesperadamente? – fazer desporto. A diversidade de propostas para aumentar a felicidade no futuro alimenta a certeza de que há ideais próprios, e questões pessoais e culturais que não permitem entender a felicidade como se se tratasse de uma unidade conceptual e de uma vivência homogénea (Diener, 2009b).

Os dados da nossa amostra evidenciam uma interligação estreita entre parentalidade, conjugalidade e factores materiais e de saúde. Num estudo recente feito em Portugal com uma amostra de classe média (Galinha, 2008), um nível de bem-estar mais elevado surgiu melhor explicado por variáveis intrapessoais, cognitivas e afectivas, e apenas de forma fraca ou muito fraca pelas variáveis de contexto. A relação com acontecimentos de vida e com variáveis sociodemográficas ficou saliente neste estudo de Galinha, sendo que o rendimento económico, o estatuto conjugal e o estatuto profissional se associavam com o bem-estar. A autora explica o facto de na sua investigação haver pouca ligação entre o bem-estar e as variáveis contextuais por se tratar de uma amostra que está longe de experimentar défices nas necessidades humanas

básicas, e assim não sendo um grupo bom para espelhar a relevância das vivências do contexto na determinação da felicidade (Veenhoven, 2007). No nosso caso, a presença clara, a par de aspectos afectivos e relacionais vitais, de elementos económicos, habitacionais, de saúde, todos eles relacionados com a avaliação e a experiência de felicidade, sugerem diferenças entre os grupos socioeconómicos resultantes da situação de vida e condições do dia-a-dia vivido. Os modelos teóricos integrativos sobre o bem-estar encontram-se aqui suportados, ao considerarem a importância de todas as ordens de factores para explicar o bem-estar (Galinha, 2008). A felicidade, complexa como é, só poderá ser explicada por múltiplos factores em interacção dinâmica, mas é importante sublinhar que entre esses factores se encontra a acção dos próprios indivíduos na promoção do seu próprio bem-estar (Diener, 2009a; Galinha, 2008; Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Assim, a realidade contextual é relevante para se ser feliz, e em populações pobres isto ganha naturalmente peso, mas os factores inerentes ao próprio – a sua representação da vida, os seus valores e respectiva hierarquia, os seus critérios de satisfação e de comparação, as suas características emocionais, todos contribuem para a presença ou ausência de felicidade (Galinha, op. cit.).

### **Comentário geral sobre os procedimentos e os dados**

A primeira constatação que gostaríamos de fazer neste momento após a análise detalhada dos dados prende-se com o que a investigadora sentiu neste trabalho, começando pela dor associada à penetrante pobreza material visível nas histórias e intervenções de alguns dos participantes (por exemplo na importância de um leite com café para a felicidade pessoal, ou no desejo de um aumento de 200 euros no rendimento como suficiente para viver feliz), a par de uma franqueza e abertura na partilha da intimidade da vida (como por exemplo a referência a problemas na relação sexual do casal ou de abuso sexual do próprio na infância), que deixaram a investigadora

sensibilizada e atormentada. Não foi possível à investigadora ouvir estas pessoas sem se amargurar com elas e por elas, e sem as admirar: pelo que vivem, pelo que sofrem, pela força extraordinária que têm e pelo optimismo que alguns demonstram (“O meu marido veio hoje da pesca e não trouxe nada, mas eu continuei alegre; não trouxe hoje, traz amanhã...”), pela simplicidade com que abordam a vida, ao mesmo tempo que a reflectem e vivem em profundidade (“Tudo depende do que é a prioridade na vida das pessoas...faz-se o que se pode...eu tenho muito pouco, às vezes não tenho nada...[mas a felicidade] é um estado de espírito”). Impressionaram ainda algumas referências a relações entre mulher e homem (como o facto de uma senhora dizer que é feliz ao obedecer ao marido), e a característica das senhoras entrevistadas, quando falam de emprego como meta ou desejo de futuro, tenderem a referir-se a emprego, não para elas, mas para os seus companheiros, eventualmente revelando nas mulheres uma cultura de, por um lado, submissão na relação conjugal e, por outro, pouca idealização num futuro mais participativo do ponto de vista social e económico, e numa identidade e acção fora da esfera doméstica.

O que o investigador sente na recolha e análise dos dados do estudo costuma estar fora dos trabalhos empíricos, mas o factor experiencial é inevitável. E se o é em geral, nestes casos em particular, junto de populações com vidas tão desafiadoras, ainda o é mais. Gostaríamos assim que a voz silenciada do investigador esteja aqui presente a cada vez mais audível nos estudos que se fazem (ver Gergen & Gergen, 2005; Marujo & Neto, 2007); por isso começámos este breve resumo por deixar uma indicação da expressão do nosso sentir.

No que toca a análise das respostas, de notar que ao construir a entrevista foi feita uma escolha por começar com perguntas mais gerais sobre a concepção de felicidade e as suas potenciais e possíveis razões, de acordo com uma visão mais

genérica e menos pessoalizada, seguindo-se questões sobre os factores específicos e individuais, tal como entendidos pelos próprios, de acordo com as suas vivências. Uma primeira constatação aponta para o facto das respostas às questões mais gerais - e, portanto, implicando generalização e maior abstracção - terem tido respostas muito coincidentes com as mais concretas, porque experienciais, e dirigidas à vivência da pessoa. Daí que haja por vezes uma sobreposição e saturação nos dois tipos de respostas. Assim, frequentemente as afirmações e os elementos mais salientes se repetem e sobressaem entre questões. O que é dito ao descrever ou definir a felicidade, por exemplo, coincide em grande parte com a identificação dos factores que a influenciam ou determinam.

Esperamos que a entrevista tenha sido um momento de escuta acolhedora, para pessoas a cujo olhar convidámos, não obstante estarem a viver dificuldades e dilemas, a procurar o melhor das suas vidas e as razões possíveis do seu bem-estar. Não se tratou de um movimento de avestruz – de convite ao total esquecimento das dores e sofrimentos, e a uma partilha apenas do que a vida tem de merecedor; não se tratou de negar o negativo ou minimizá-lo. Ele está e esteve sempre lá, e a sociedade tudo deve fazer para reduzir esta fraqueza humanitária que advém de estruturas sociais e valores onde graça a injustiça. Tratou-se sim de, com estas pessoas, perceber onde estão as suas forças, os seus mais destacados recursos, e os seus sonhos – apesar das dores. Tratou-se de ficar com avenidas de conversa para apoiar a intervenção entre actores psicossociais e as populações de pobreza que apoiam (Marujo & Neto, 2007); de estimular um reconhecimento, pelos próprios, daquilo que “dá vida às suas vidas”; de identificar onde está o que já é bom e o que são os abafadores do sofrimento, para os otimizar; de alterar um olhar enviesado sobre estas populações – consideradas muitas vezes “menores” nas suas possibilidades psicológicas (Sousa et al., 2007) – e nelas fazer

sobressair os imensos brilhos de gente maltratada que consegue continuar a caminhar a vida. Há relatos comoventes, fascinantes, claras lições de vida presentes nestas conversas. De cada vez que (apenas) diagnosticarmos uma destas famílias como disfuncional, estamos a aniquilar a capacidade de ver onde e como expressa o amor, como luta contra a fome ou a doença, como se alegra e ri, como se esforça diariamente para os seus elementos serem felizes.

Perante esta realidade complexa, diversificada e imprevisível, vimos a capacidade das pessoas se fazerem à vida e reflectirem sobre ela, qual metáfora para o tipo de ciência e investigação em que acreditamos neste início de século – aquela que intervém ao perguntar – e nos dá um novo horizonte que se baseia em sensibilidade e flexibilidade por entre e a par dos nossos rígidos modelos positivistas.

Estas entrevistas foram conversas no plural – pois ali estiveram, em cada momento, mesmo quando só presentes entrevistado e entrevistador, muitas outras vozes. Cônjuges, filhos, netos, cunhados, políticos, meninas da assistência, pais, vizinhos... todos vieram juntar-se como elementos relevantes para justificar as razões de felicidade. E porque este estudo pretendeu respeitar o conhecimento a partir da experiência – e não apenas o conhecimento teórico, abstracto, objectivável e objectivo sobre a vida – reconheceu um valor incalculável a cada frase, a cada unidade de sentido, a cada conversa, a cada pessoa. Cada um dos 65 participantes merecia uma atenção especial, um estudo próprio e pessoalizado. Tivemos, ao invés, que integrar e tornar colectivo o que foi partilhado, procurar consonâncias e perspectivas comuns, como se todos devêssemos pensar semelhante, ou se só o que muitos pensamos fizesse ciência.

Como referimos, mais do que fazer um “retrato” das concepções das pessoas, esta tese teve como objectivo que o próprio processo de recolha de dados e sua devolução aos interessados fossem de alguma forma transformadoras.

O facto de todos os participantes terem avaliado de forma francamente positiva a ida – de propósito – ao encontro da autora da tese para as entrevistas, evidenciou de alguma forma que a conversa tinha valido a pena e tinha sido um momento gratificante. Sendo que em si mesmo isto pode nada significar, é intenção da autora desta tese cumprir com o prometido, regressando à comunidade onde foi feita a recolha de dados, e aí realizar uma sessão de devolução e reflexão dos dados obtidos junto dos entrevistados e da comunidade de pessoas e profissionais que os acompanham. Esta sessão terá uma intencionalidade dupla: o cumprimento daquela que consideramos ser uma regra ética de investigação, que implica assegurar que há troca equitativa de ganhos entre investigador e “investigados”, e continuar na senda de que o estudo tenha um valor transformador e não apenas descritivo. Assim, acreditamos que conversas subsequentes sobre ele poderão fazer florescer mais reflexões e mudanças positivas na própria comunidade (e não apenas na comunidade científica).

## CONCLUSÕES

*“Quem, sendo amado, é pobre?”*

*Oscar Wilde*

### **Introdução**

Este trabalho de investigação tentou manter a coerência epistemológica, o rigor metodológico e uma abordagem ética à investigação. Tentou também superar a fragmentação de abordagens dentro da psicologia, e entrelaçar modelos clínicos (terapia centrada nas soluções), organizacionais (inquérito apreciativo) e gerais - teóricos e de aplicação (psicologia positiva). Utilizámo-los como rede teórica, mas também como suporte à construção do instrumento de recolha de dados. Finalmente, na parte empírica desta tese tentámos recolher depoimentos positivos, tecidos num conjunto de olhares esperançados sobre o mais importante para a existência humana feliz, ainda e precisamente por se tratar de compreender pessoas que vivem experiências de pobreza material.

Nas narrativas pessoais partilhadas pelos participantes pretendemos também, de alguma forma, ir para além de falsas dicotomias e unir (a) o institucional e o comunitário – trata-se de cidadãos beneficiários de um sistema político-legal como o RSI, mas também de uma comunidade específica, caracterizada pelo doloroso grau de pobreza, reconhecido e balizado na sua dimensão a nível europeu; e (b) o público e o privado, já que a pobreza é um problema de carácter público com origens sociais e económicas, mas é vivido na privacidade da experiência individual, e pode ter como impacto deprimir ou vulnerabilizar emocionalmente a pessoa (Sousa, Hespanha, Rodrigues & Grilo, 2007).

De acordo com o construcionismo social, a pessoa humana é vista como um ser social, cujas histórias são construídas e escritas nos múltiplos contextos de vida, nos quais desenvolve os significados da sua existência, sempre no convívio com os seus

pares (Grandesso, 2006). Assim, a leitura da realidade e a organização da experiência partilhada neste estudo foram norteadas pela recolha de narrativas e por uma perspectiva da relevância do discurso e das unidades de sentido que subsequentemente identificámos, com base no modelo de notação criado. Estas unidades de sentido foram, a nosso ver, capazes de acolher a grandiosidade de vida e, também, a gravidade do sofrimento humano, das pessoas entrevistadas.

Acreditamos que só se pode compreender as pessoas em contexto, e no espaço comunitário e social onde vivem. Ao actuar como “catalizador de experiências” (Grandesso, 2007), esperamos que o entrevistador tenha conseguido ajudar os entrevistados a ampliar a sua compreensão da experiência pessoal e colectiva de felicidade, ao (provavelmente) terem pensado de forma estruturada e guiada sobre coisas que antes poderiam ainda não ter pensado, ao darem atenção, e se focarem, sobre uma parcela positiva das suas vidas. O bom já vivido e os sonhos face ao futuro podem ser uma forma de pensar saídas existenciais para os seus problemas e se reconhecerem fortalecidos nessa possibilidade.

Vimos como qualquer fonte de problemas – da falta de comida e dinheiro, à falta de saúde, desta à ausência de condições habitacionais dignas, ou aos contextos familiares e comunitários de conflito e insegurança – redonda naquilo a que Moré e Macedo (2006) chamam “problemas do ser humano na vida em relação”. Foi nessa vida relacional que os dados deste estudo se evidenciaram mais salientes. Segue-se uma discussão global e conclusiva sobre esses dados.

### **Discussão de resultados**

Ao reflectir sobre como as pessoas que foram entrevistadas dão sentido à felicidade como elemento da sua própria identidade e da sua própria vida, e em que processos e domínios de vida – materiais, relacionais, de saúde, espirituais... – a

incluem, ganhámos novos entendimentos sobre o essencial para o seu bem-estar. Ao viverem numa situação de vida material de grande exigência, ajudaram-nos a perceber a sua própria forma de pensar o mundo (pessoal e colectivo) em termos da sua atitude quanto à possibilidade e razões de felicidade.

Mostraram-nos que, apesar da inevitável urgência de uma vida material sustentada e digna, onde a comida e outros bens básicos como a qualidade habitacional, o acesso ao emprego ou à saúde são centrais, até para a sobrevivência, a felicidade é por eles entendida dentro de um paradigma relacional.

Os resultados mais salientes deste estudo apontam assim no sentido de que a maior influência na felicidade dos que nele participaram são as interacções reais ou potenciais com os outros, em especial com os familiares mais próximos, e mais especificamente, se aquelas forem positivas. Este dado acompanha os resultados da investigação sobre bem-estar, que têm demonstrado com clareza como as relações próximas e mais significativas têm impacto nesse bem-estar (Diener, 2009b; Marks & Shah, 2005). A interacção social mostra aqui influenciar os processos psicológicos, como sejam a experiência de emoções positivas e o julgamento sobre o que produz ou influencia, no geral, e a própria experiência de felicidade. Tal dado não ofuscou que, naturalmente, a maioria dos sonhos para o futuro antecipados por estas pessoas incluam melhorias nas condições de vida tangíveis.

Creemos poder concluir que, *grosso modo*, sempre que as questões levavam a uma avaliação da experiência passada de felicidade (momentos mais felizes em família, identificação do que faz a pessoa viver feliz, etc.) as respostas indicavam as relações harmoniosas, pacíficas, de união e de amor, em especial com filhos e cônjuge, mas também com todo o contexto social lato, como o mais relevante. Quando as perguntas se centravam mais no futuro (3 desejos para vir a ser mais feliz, pequeno passo para

sentir maior felicidade, etc.), as respostas traziam ao de cima as sonhadas mudanças nas condições materiais de vida – mais dinheiro, casa condigna ou própria – ou a ambicionada saúde.

Gostávamos de reflectir um pouco sobre este ponto. Os estudos têm mostrado que o materialismo, quando considerado a meta mais importante da vida, se tem relevado uma fonte de infelicidade (Lyubomirsky, 2008). Uma das razões consideradas como possíveis de explicar estes resultados é o facto da focalização nos aspectos materiais da vida distrair as pessoas de aspectos mais importantes como o cultivo das relações de família e amizade, o aproveitamento do momento presente e a colaboração com as suas comunidades (Lyubomirsky, op cit.). Uma outra explicação, complementar, é a da expectativa relativa aos efeitos antecipados do acesso a mais bens materiais, por exemplo, a expectativa, errónea, de que ter uma televisão de ecrã plano ou um telemóvel de última geração trará uma felicidade duradoura (Diener, 2009). Parece ainda que quanto mais se consegue, mais se deseja ter (Lyubomirsky, 2008), facto que prolongará o sentimento de insatisfação. Colocar muita importância no dinheiro tem assim uma relação inversa com o bem-estar subjectivo, sendo que quem coloca maior peso no amor vive mais satisfeito com a vida (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Mais em detalhe, alguns estudos (Diener & Biswas-Diener, 2009) mostram que as pessoas materialistas estão menos satisfeitas com a vida se forem pobres; mas se viverem bem, os materialistas e os não materialistas estão próximos no valor de bem-estar. Quem refere que o dinheiro é coisa mais importante da vida está em maior risco de doença mental, excepto se for rico, e o facto de se desejar intensamente mais dinheiro associa-se inversamente com o bem-estar subjectivo. Ainda, os materialistas parecem menos satisfeitos com as suas relações sociais. Conclui-se que o foco nos bens materiais é especialmente nefasto para os mais pobres e tem alguns efeitos negativos,

menos graves, nos que estão materialmente melhor na vida (Diener & Biswas-Diener, op. cit.). Assim, o facto da generalidade das pessoas que colaboraram neste estudo terem evidenciado que, apesar da sua pobreza material, o mais importante das suas vidas são os aspectos sociais, particularmente as relações com a família, surge como uma sinal esperançado de resiliência para esta população.

Reconhecemos hoje também que há correlações claras entre a riqueza das nações e as médias de bem-estar subjectivo nelas relatado; o crescimento económico, na maior parte das sociedades desenvolvidas, tem sido acompanhado de pouco aumento nesse bem-estar, e o aumento em termos individuais tem levado a resultados variados e por vezes contraditórios; que as pessoas que já têm as necessidades mínimas garantidas têm desejos materiais que aumentam com o aumento dos seus ordenados e possibilidades; e que as pessoas que prezam mais os bens materiais do que outros valores tendem a ser globalmente menos felizes, a não ser que sejam ricas (Diener & Biswas-Diener, 2009).

É possível que as nossas crenças sobre a felicidade se vão tornando progressivamente mais erróneas à medida que vivemos materialmente melhor. A este propósito faz sentido repescar os “mitos da felicidade” apresentados por Lyubomirsky (2008) e já atrás por nós referidos (que a felicidade pode ser encontrada; que a felicidade está nas circunstâncias de vida; e que a felicidade é genética, ou se tem ou não) e usa-los para interpretar os dados que recolhemos.

Como esses dados revelam, as populações mais carenciadas aqui entrevistadas parecem ter uma intuição muito especial e reconhecer que a sua felicidade tem contornos não consonantes com estas crenças. Por um lado, no que toca ao mito nº 2, os participantes do nosso estudo assumem de alguma forma que a felicidade é um estado de espírito e uma forma de estar e de se relacionar com as pessoas e o mundo, quando

nos revelam que é sobretudo no seu interior e na forma de ser, ou nas relações com os outros, que a sua felicidade reside, e não num lugar qualquer ou numa coisa qualquer palpável e consumível a alcançar, assumindo que a felicidade não se encontra na dependência total das circunstâncias de vida, mas que se tece na forma de encarar a vida e na forma de nos relacionarmos com as pessoas que nos são importantes.

No que toca aos mitos nº 1 e nº 3, os dados são esmagadores. A quase totalidade dos entrevistados afirmou lutar por construir a sua própria felicidade e fazer coisas pelas dos outros, descrentes assim de que uma visão determinista genética ou passiva. A concepção que encontrámos faz assim emergir uma consciência clara nestas pessoas de que podemos superar as programações genéticas e os acontecimentos de vida, e capacitar-nos interiormente para níveis maiores de felicidade. As formas que dizem usar para o fazer mostram um reconhecimento profundo dos factores mais mobilizadores do bem-estar – o cuidar dos aspectos instrumentais e das rotinas familiares, a alegria, a brincadeira e a expressão de amor, a perseverança face aos problemas, o saber-se modelo e apoio para as gerações mais novas, o ter e perseguir objectivos, o investimento nas relações sociais, apoiando e minimizando os conflitos e investindo na harmonia, o diálogo ou o pensar positivo – e uma vontade determinada de não se deixar abater pelas circunstâncias de vida. Estes resultados confirmam o que a investigação tem vindo a mostrar, nomeadamente que 40% da felicidade depende da forma como lidamos com os acontecimentos de vida, sendo que estes últimos apenas parecem concorrer para 10% da variância (Lyubomirsky, 2008).

Assim, os resultados gerais revelados pelas pessoas deste estudo apontam no sentido de o seu entendimento não materialista da vida poder ser um factor de protecção perante o desgaste da pobreza.

Se em estudos sobre o tema, a pobreza tem por vezes o efeito de baixar os níveis de felicidade (vimos como, tendencialmente, os mais pobres são globalmente mais infelizes que os mais ricos e baixos rendimentos e salários afectam negativamente os níveis auto-avaliados de felicidade), ter como necessidades humanas outras que não apenas as materiais, pode ser um importante factor de bem-estar para estas, como para outras populações (Marks & Shah, 2005). Nos seus estudos, estes autores (Marks & Shah, *op. cit.*) encontraram dados no sentido de que o auto-respeito, o estatuto, o auto-desenvolvimento, a busca de aprendizagens novas...são por vezes algumas das metas das populações em geral, e das que vivem em pobreza em particular, assim sinais relevantes indiciadores de maior probabilidade de ajustamento e de bem-estar. Ainda que no nosso estudo não tenhamos encontrado estas necessidades humanas específicas nem muito explícitas, encontrámos outras, como a da relação saudável e afectuosa com os demais.

O aumento do dinheiro poderá também aumentar a felicidade se esse dinheiro ajudar as pessoas a, adicionalmente ao acesso a necessidades como comida e habitação, e ao atender das suas necessidades básicas, aceder também a segurança, estatuto e condições para o desenvolvimento das suas capacidades (Ryan & Deci, 2001). Atingir as necessidades primárias não explica totalmente a satisfação com o dinheiro (Crawford 1998), e ter consciência de que o que equilibra a vida é a riqueza psicológica que advém da sociabilidade evidencia um resultado replicado noutros estudos em países desenvolvidos, mas não necessariamente em países em desenvolvimento (Lima & Novo, 2006). Aqui se salientam os aspectos contextuais e os determinantes sociais dos resultados destes estudos: a relação positiva entre bem-estar subjectivo e sociabilidade é mais forte e positiva nos países em desenvolvimento (Lima & Novo, *op cit.*), sendo que

podemos eventualmente generalizar esse resultado para grupos sociais menos desenvolvidos do ponto de vista económico, como é o caso deste que aqui estudámos.

Relações positivas e de apoio são importantíssimas para a felicidade, e relações más são origem de sofrimento, da mesma maneira que bons níveis de felicidade levam a boas relações sociais (Diener & Seligman, 2009). As pessoas necessitam de relações apoiantes, e de sentimento de pertença, para manterem a sua felicidade. A necessidade de pertencer e ter ligações próximas e de longo prazo é essencial para os seres humanos, fazendo o bem-estar depender do atender desta necessidade. As pessoas não se satisfazem apenas com relações com estranhos; precisam de laços fortes e relações comprometidas. As virtudes interpessoais são as mais associadas à predição da felicidade (Diener & Seligman, 2002). As pessoas experienciam mais emoções positivas quando estão com outras do que quando estão sozinhas, e a frequência de participação em actividades sociais está associada com maior felicidade e menor mortalidade nos mais idosos (Lucas & Dyrenforth, 2006).

Ser casado e ter contacto com filhos e outros familiares é um preditor importante na satisfação com a vida. Da mesma forma, receber apoio parece tão importante quanto dá-lo aos outros, um aspecto que surgiu como importante no nosso estudo, já que muitos referiam que a sua acção para aumentar a felicidade junto da sua família era precisamente apoiar, e que o que os familiares faziam pela sua felicidade envolvia também, sobretudo, suporte. Já em 1956 Fromm defendia que um adulto em funcionamento normal precisa, não só de ser amado, mas de amar. O isolamento social está claramente associado a menor bem-estar (Argyle, 2001) e um estudo da Gallup Internacional, feito com representatividade mundial, evidenciou o “ter alguém com quem contar” como um dos mais importantes factores associados a afectos positivos (Diener, 2008).

O casamento é o veículo mais importante de companheirismo nas sociedades ocidentalizadas, e a maternidade e paternidade alimentam uma importante fatia das causas da felicidade. A ausência de cônjuge ou filhos é frequentemente acompanhada de sofrimento emocional, depressão, hostilidade e solidão, mesmo quando o casamento é infeliz ou as relações com a prole são um desafio (Diener & Biswas-Diener, 2009).

As pessoas confrontam os problemas e as situações de stress nas suas vidas em relação com os outros (Revenson, Kayser & Bodenmann, 2005). As ligações entre stress e saúde acontecem, em especial, no contexto das relações significativas, sejam maritais, ou de filiação (op. cit.). Assim sendo, e considerando-se a pobreza uma experiência stressante, parece evidenciar-se neste estudo que as relações interpessoais em família são o grande garante da capacidade de enfrentar ou não esse stress, consoante a sua qualidade positiva ou negativa.

Os níveis de felicidade auto-avaliados pelos participantes mostraram-se positivos com mais de metade da amostra acima do ponto médio. O valor médio encontrado, não é, no entanto, muito elevado, comparado com os valores mais salientes dos estudos europeus (a média do nosso estudo é 6,6, e os valores médios em estudos europeus apontam números entre o 7 e o 8, como o do European Social Survey, de 2002/2003, Lelks, 2008), mas está dentro dos valores médios típicos dos portugueses (Veenhoven, 2007). Mais do que a média obtida, interessa-nos também salientar o facto de haver vários participantes a referirem valores elevados. Esta avaliação tão positiva das suas vidas, apesar das dificuldades materiais, possivelmente releva da já referida capacidade de focalizar e sentir-se agradecido pelo bom da existência, neste caso, nas harmoniosas e positivas relações familiares, quer com filhos, quer com parceiros de vida. De facto, associado a este valor numérico de felicidade auto-avaliada encontramos

razões atribuídas pelos participantes que incluem apreço e gratidão pelo já vivido, de reconhecimento pelo que possuem, e pelo que a vida já lhes deu em termos familiares.

As questões culturais merecem também a nossa reflexão na análise destes valores numéricos, já que em diferentes culturas se valorizam diferentes aspectos e factores. Numa cultura orientada para o evitamento de insucessos ser pobre poderá ser especialmente difícil, enquanto numa cultura orientada para a recompensa, dar-se-á provavelmente um maior reconhecimento às pessoas ricas.

Esta abordagem cultural justifica e explica porque é que mesmo as pessoas relativamente pobres relatam bons níveis de felicidade: é porque muitas delas estão envolvidas em actividades produtivas que são respeitadas nas suas culturas. No entanto, os desempregados tendem a surgir nos estudos empíricos como mais infelizes que todos os outros (Diener, 2009a). O facto de termos uma amostra maioritariamente feminina também nos aponta para a eventualidade da maternidade ser vivida como a actividade social produtiva e de realização destas mulheres, que não tiveram acesso à escolarização e à cultura, e portanto também não tiveram acesso ao mercado de trabalho e a outras formas construtivas de contribuição social.

Os momentos de festa e celebração (quer de festas religiosas, quer de comemoração da vida), a par das alturas do dia-a-dia que unem a família, foram sublinhados como elementos vitais para manter a felicidade em família. As boas relações sociais, como vimos, podem ser o factor autónomo mais importante para a felicidade (Kesebir & Diener, 2009). Cuidar destas relações e celebrá-las, reconhecer a sua importância e associá-las a emoções positivas, tem assim um importante e influente valor na avaliação da felicidade. Vendo noutra perspectiva, a felicidade parece trazer ao de cima o melhor das pessoas: torna-as mais sociáveis, mais cooperantes, e até mais

éticas (Kesebir & Diener, op. cit.). Assim, possivelmente os mais felizes também quererão festejar mais as relações sociais.

O RSI surge neste contexto de construção da felicidade praticamente apenas quando é chamado para a conversa pelo investigador, mas aí sendo reconhecido como uma ajuda e um facilitador inigualável para a sobrevivência, permitindo atender a necessidades tão desesperadas como a comida ou o cuidar dos filhos.

Nota-se um balanço entre o peso das questões consideradas mais externas ao próprio (saúde, casa, comida, relação conjugal harmoniosa, ausência de consumos...) e a busca e mobilização de recursos internos para caminhar para a felicidade (alegria, dedicação e apoio aos outros).

O tempo de permanência na pobreza, que sabemos relevante para os seus impactos (Costa et al., 2008), e que nalguns dos casos de pessoas aqui entrevistadas implica 16 anos a receber RSI, não pode ser negligenciado, mas deverá ser cruzado com as perspectivas sobre a própria felicidade. De que forma uma vida de dependência do estado-providência interfere com o conceito de bem-estar, é uma questão que nos fica. Não tendo estudado os casos individuais, não sabemos se os entrevistados com menos anos a receber o RSI terão uma visão mais activa da construção da felicidade, e mais centrada em aspectos não materiais, quando comparados com aqueles que estão há mais anos dependentes do subsídio, podendo-se antecipar nestes últimos uma visão mais passiva da edificação do seu bem-estar e mais associada a bens materiais. Este poderá ser um aspecto a aprofundar em estudos futuros.

## CONCLUSÕES FINAIS

Partindo de perspectivas até há pouco não usuais na abordagem científica e interventiva utilizada junto dos mais desfavorecidos, organizou-se este trabalho com base em metáforas de possibilidades e numa “re-significação” da prática de investigação, assim usando a ciência como “uma forma esperançosa de pensar a respeito de situações humanas e promover contextos generativos de saúde individual, familiar e comunitária” (Grandesso, 2007, p. 9).

Não descurando a obrigatoriedade das políticas sociais em ajudar na erradicação da pobreza, tal não impede, e a nosso ver só se complementa, se por essa intervenção e acção sócio-política passar a mobilização de consciências críticas e activas nas próprias populações, para que acreditem que é possível e desejável viver de outra forma e não se acomodem às circunstâncias de vida (Delle Fave, Bassi & Massimini, 2009).

Reconhecer o seu papel enquanto construtores da sua própria felicidade, e nessa construção o valor vital das relações e da atitude interior para a “Supervivência”, tal como estas pessoas já fazem, possibilita mais força para lutar em simultâneo por uma vida equilibrada e psicologicamente rica, e por direitos e justiça social. Esta parece-nos a conclusão mais importante deste estudo.

O dinheiro é um aspecto fundamental da vida humana actual em todo o mundo. As pessoas passam uma boa parte das suas existências a ganhar e a gastar dinheiro e usam produtos de consumo as 24 horas do dia. O desenvolvimento económico é um assunto de importância extrema nas sociedades mais e menos desenvolvidas, e a erradicação da pobreza um assunto mundial e actual.

Dos dados actuais da ciência psicológica sabemos que mais dinheiro poderá ajudar a sentirmo-nos mais felizes com a vida se formos muito pobres. Viver numa sociedade rica parece ser benéfico. Por outro lado, desejar intensamente grandes

quantidades de dinheiro parece minar a nossa capacidade de ter um bem-estar subjectivo elevado. O que precisaríamos então fazer, se tal estivesse ao alcance de todos, seria evitar a pobreza, viver num país rico, e focar-nos em metas que não as materiais.

Aos que vivem em países pobres ou em países ricos, mas em condições de pobreza, precisamos de ajudar a criar contextos, através de iniciativas públicas e privadas, para melhorar as suas conjunturas de vida materiais. Isto é incontornável. A pobreza involuntária está associada a maior risco de infelicidade (Diener & Biswas-Diener, 2009a).

Sabemos que a riqueza está relacionada com muito bons resultados na vida, e maior pobreza material implica complicações maiores na vida: melhores salários estão associados a penas de prisão mais leves para o mesmo tipo de crimes; a melhor saúde física e mental, a maior longevidade, a menor mortalidade infantil, menor probabilidade de se ser vítima de crimes violentos e de viver menos acontecimentos de vida stressantes. Por seu lado, problemas financeiros são fortes preditores de depressão, abandono escolar e gravidez adolescente (Diener & Biswas-Diener, op cit.). Não há por isso dúvida de que temos que continuar a lutar por todos os meios para erradicar a pobreza. No entanto, importa saber que os efeitos do dinheiro na felicidade variam em função das circunstâncias de vida, dos papéis, desejos e valores, não exercendo, por isso, um efeito absoluto (Diener & Biswas-Diener, 2009), assim permitindo que as pessoa que vivem de determinada forma essas circunstâncias, e têm crenças que alimentam certo tipo de ideias e formas de vida, possam estar mais protegidas em termos de saúde mental e física apesar da pobreza e da exclusão. Assim, mais dinheiro poderá aumentar a felicidade *apenas* se isso implicar evitar a pobreza e viver num contexto social de desenvolvimento.

O conceito de economia do bem-estar (Diener & Seligman, 2009) parece por isso fazer sentido no final deste trabalho. Os indicadores económicos tendem a esconder, omitir, ou mesmo enganar-nos, relativamente a outros valores sociais importantes. Alguns destes valores são visíveis neste trabalho, e em estudos feitos pelo mundo: a importância das relações sociais e o prazer em actividades festivas e produtivas.

Num grupo social praticamente sem mobilidade, como o que entrevistamos, há mais hipóteses de poder manter relações sociais importantes, mas também de prolongar aquelas que são insatisfatórias. A aposta nos laços de família, vizinhança, comunidade, é uma aposta no bem-estar (Diener & Seligman, *op.cit.*).

É de salientar, a par desta conclusão, que as pessoas com níveis mais elevados de bem-estar subjectivo poderão ter mais hipóteses de ter ordenados e níveis de vida mais elevados. Investir directamente no bem-estar dos mais pobres (com programas de intervenção na área do optimismo, do bem-estar, da resiliência, etc.) pode ser um complemento essencial para a luta pelas condições materiais dignas (Marujo & Neto, *in prelo*).

O bem-estar deverá ser assim a meta última em redor da qual políticas económicas, de saúde e sociais devam ser construídas (Diener & Seligman, *op. cit.*).

Nalguns casos, as políticas baseadas apenas em análises económicas, como tantas vezes acontece com as intervenções com as populações que vivem em condições de pobreza, pode destruir ou beliscar as relações sociais e, em sequência, a felicidade.

Estamos em crer que as mudanças se dão, sobretudo, através das conversas (Gergen, 1991). A partir das que vierem a acontecer entre profissionais de intervenção psicossocial e as pessoas excluídas e em situação de pobreza material, é possível que se possa sensibilizar para a consciência de classes (Lott & Bullock, 2007) e para um

ativismo pessoal e profissional (Lott & Bullock, 2007; Marujo & Neto, no prelo) que leve a uma mudança social positiva.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L. S. & Freire, T. (2000). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Braga: Psiquilíbrios.
- American Psychological Association. (2000, August 6). *Resolution on poverty and economic status*. Retrieved October 12, 2005, from the American Psychological Association Web site: HYPERLINK <http://www.apa/pi.org>  
<http://apa.org/pi/urban/pobvres.html>
- Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee & K. Bergen (Eds.), *Therapy as social construction*. Newbury Park, CA: Sage.
- Antonovsky, A., & Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family sense of adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 79-92.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.) (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ausloos, G. (1986). *A Competência das Famílias*. Lisboa: Clempsi Editores.
- Averill, J. R., & More, T. A. (2000). Happiness. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed.) (pp. 666-676). New York: Guilford Publications.
- Avital, M. (2002). *Instrumental Questioning: The Role of Questions in Design and Management*. Case Western Reserve University.
- Balancho, L. F. (2005). O papel do pai no sucesso escolar dos filhos: do erro da ciência à mudança das práticas. In *Actas VIII Congresso Galaico Português Psicopedagogia*. Braga: Instituto de Educação e Psicologia/centro de Investigação em Educação/Universidade do Minho.

- Balancho, L. F. (2006). Paternidade e sucesso escolar. *Psicologia* 3/4, 55-65.
- Balancho, L. F. (2009). Sucesso escolar, paternidade e felicidade. In *Actas X Congresso Internacional Galego-Português Psicopedagogia*. Braga: Instituto de Educação e Psicologia/Centro de Investigação em Educação/Universidade do Minho.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13, 623-649.
- Baptista, T. (2009). *The dangerous idea of happiness in psychotherapy*. Comunicação apresentada no 16<sup>th</sup> Congress of the European Association for Psychotherapy, 2-5 de Julho, Lisboa.
- Bardin, L. (1995). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barone, D., Maddux, J. E., & Snyder, C. R. (1997). *Social cognitive psychology: History and current domains*. New York: Plenum.
- Becchetti, C., Ricca, E. C., & Pelloni, A. (2009). Children, happiness and taxation, *Econometrica*, 12 Retirado de <http://econometrica.it/wp/wp12.pdf> em 4 de Fevereiro de 2010.
- Benjamin, L.S. (1996). *Interpersonal Diagnosis and the Treatment of Personality Disorders*. New York: Guilford Press.
- Berg, I. K., & Peter, D. J. (1996). Solutions-building conversation: Co-constructing a sense of competence with clients. *Families in Society*, 77, 376-400.
- Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds). *The science of subjective well-being*. New York: Guilford Press.
- Biswas-Diener, R., & E. Diener (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social indicators Research*, 55, 329-52.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.

- Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology in a Mutshell*. London: Personal Well-Being Center.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002). Socioeconomic Status and Child Development. *Annual Review of Psychology* 53: 371-399.
- Brenner, C. (1973). *Noções básicas de Psicanálise: Introdução à Psicologia Psicanalítica*. Rio de Janeiro: Imago.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Brooks, A. C. (2008). *Gross National Happiness: Why Happiness Matters for America—and How We Can Get More of It*. New York: Basic Books.
- Bryman, A. E., & Burgess, R. G. (Eds.) (1999). *Qualitative Research*. London: Sage.
- Bryner, G. & Martin, G. (2005). Innovation in welfare policy: Evaluating state efforts to encourage work among low-income families. *Review of Policy Research*, 22(3), 325-343.
- Bushe, G., Khamisa, A. (2004). *When is Appreciative Inquiry Transformational? A Meta-Case Analysis*. Academy of Management - Conference Presentation.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Caeiro, J. C. (2003). Pobreza, desigualdade e desenvolvimento. *Intervenção Social*, 28, 115-156.
- Chang, E. C. (Ed.) (2001). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Coghlan, A., Preskill, H., Tzavaras, R., & Catsambas, T.T. (2003). An Overview of Appreciative Inquiry in Evaluation. In H. Preskill, & A. T. Coghlan (Eds.), *Using Appreciative Inquiry in Evaluation* (pp. 23-44). New Directions for Evaluation n.100.
- Comte-Sponville, A. (2005). *A felicidade, desesperadamente*. São Paulo: Martins Fontes.
- Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 64, 361 - 373.
- Conger, R. D., & Conger, K. J. (2008). Understanding the processes through which economic hardship influences families and children. In D. R. Crane & T. B. Heaton (Eds.), *Handbook of families and poverty* (pp. 64 – 81). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cooperrider, D. L. (2004). *Introduction to Advances in Appreciative Inquiry. Constructive Discourse and Human Organization, Vol: 1* Oxford: Elsevier Science.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2001). A positive revolution in change: appreciative inquiry. Acedido a 9 de Novembro de 2008, disponível em <http://appreciativeinquiry.case.edu/uploads/whatisai.pdf>.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2005). *Appreciative Inquiry: A positive revolution in change*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Cooperrider, D., & Whitney, D. (2000). *Collaborating for change: Appreciative Inquiry*. Chicago: Berrett-Koehler.

- Cooperrider, D., Whitney, D., & J. Stavros (2003). *Appreciative Inquiry: the first in a series of AI workbooks for leaders of change*. Illinois: Lakeshore Communications.
- Costa, A. B. & Silva, M. (1989). *Pobreza Urbana em Portugal: um inquérito a famílias em habitat degradado, nas cidades de Lisboa, Porto e Setúbal*. Lisboa: Cáritas Portuguesa.
- Costa, A. B., Baptista, I. Cardoso, A., & Rasgado, S. (1999). Pobreza e Exclusão Social em Portugal. A Região de Lisboa e Vale do Tejo. *Prospectiva e Planeamento, Volume 5*.
- Costa, A. B., Baptista, I. Perista, P. & Carrilho, P. (2008). *Um olhar sobre a pobreza – vulnerabilidades e exclusão social no Portugal contemporâneo*. Lisboa: Gradiva.
- Costa, A. B., et al. (1998). *Exclusão Social*. Cadernos Democráticos. Lisboa: Gradiva.
- Costa, A., Silva, M., Pereirinha, J. & Matos, M. (1985). *A pobreza em Portugal*. Caritas: Lisboa.
- Costa, A.B., & Baptista, I. (2001). Women and Homelessness in Portugal, in Edgar, B. & Doherty, J. (ed.) *Women and Homelessness in Europe*. Bristol: Policy Press.
- Council of Europe Revised European Social Charter – Explanatory Report (1996). Retirado de <http://conventions.coe.int/treaty/en/Reports/HTML/163.htm> em 4 de janeiro de 2009.
- Crane, D. R. & Heaton, T. B. (2008). *Handbook of families e poverty*. London: Sage Publications.
- Crawford, E. (1998). Can Money buy happiness? Honor thesis, University of Illinois, In E. Diener, E., Suh, R., Lucas, & H. Smith (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Csikszentmihalyi (Eds.) *A life worth living: contributions to positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997a). *Finding flow*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1997b). *Living Well. The Psychology of everyday life*. London: Weinfeld & Nicolson.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54 (10), 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). Introduction. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.) (2006). *A life worth living: contributions to positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Danner, D.D., Snowdon, D.A., & Friesen, W.V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5):804-13.
- De Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York: Norton.
- De Shazer, S. (1994). *Words were originally magic*. New York: Norton.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. (2006). The relevance of subjective well-being to social policies: optimal experiences and tailored intervention. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne. *The science of well-being* (pp. 379-402). Oxford: Oxford University Press (2<sup>nd</sup> Edition).
- Delle Fave, A. (2006). The Impact of Subjective Experience on the Quality of Life: A Central Issue for Health Professionals. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.). *A life worth living. Contributions to positive psychology*, (pp. 165-181). Oxford: Oxford University Press.

- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2009). Experiencia optima y evolución humana. In C. Vázquez, & G. Hervás, (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva* (pp.209-230). Madrid: Alianza Editorial.
- Diener, E., & Seligman M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80–83.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness, Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: UK. The Collected Works of Ed Diener.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychology Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157. On-line June 2006.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157.
- Diener, E. (2009a). Introduction - the science of well-being: Revised and theoretical articles by Ed Diener. In E. Diener (ed.). *The Science of Well-being: The collected works of Ed Diener* (1-10). Social Indicators Research Series, 37. New York: Springer.
- Diener, E. (2009b). Subjective well-being. In E. Diener (ed.). *The Science of Well-being: The collected works of Ed Diener* (11-58). Social Indicators Research Series, 37. New York: Springer.
- Diener, E. , Lucas, R.E., & Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonistic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.

- Diener, E., & Biswas-Diener, (2009). *Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research*. In Diener (Ed), *The Science of Well-Being – The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119–169.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide o needed research. In E. Diener (ed.). *The Science of Well-being: The collected works of Ed Diener* (119-154). Social Indicators Research Series, 37. New York: Springer.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In E. Diener (ed.). *The Science of Well-being: The collected works of Ed Diener* (93-108). Social Indicators Research Series, 38. New York: Springer.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*, 1, 41-78.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2009). Toward an economy of well-being. In E. Diener (ed.). *The Science of Well-being: The collected works of Ed Diener* (201-266). Social Indicators Research Series, 37. New York: Springer.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13:81–84.

- Diener, E., Lucas, R.E., & Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revisiting the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305–314.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Dubois J-L., Mahieu, F-R., & Poussard, A. (2001). La durabilité sociale comme composante du développement humain durable. In *Développement: vers un nouveau paradigme, Cahiers du GRATICE n°20*, Université de Paris XII Val de Marne, Paris, pp. 95-110.
- Easterlin, R.A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P.A. David & M.W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth* (pp. 89–125). New York: Academic Press.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.) (2008). *The science of subjective well-being*. New York: Guilford.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389
- Emmons, R. A. (2004). *The psychology of gratitude: An introduction*. New York: Oxford University Press
- Erickson, F. (1986). Qualitative methods in research on teaching. In C. M. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching*, (1 19-161). Londres: Macmilian.

- Erickson, M. (1954). Special Techniques of Brief Hypnotherapy. In Rossi, E. L. (Ed.). (1980). *The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis: Vol. 4. Innovative hypnotherapy* (149-173). New York: Irvington.
- Esteves, M. (2006). Análise de conteúdo. In J. A. Lima, & J. A. Pacheco (orgs.), *Fazer investigação. Contributos para a elaboração de dissertações e teses* (pp. 105-126). Porto: Porto Editora.
- European Anti Poverty Network (1998). *A luta contra a Pobreza e a exclusão social em Portugal: experiência do Programa Nacional de luta contra a pobreza*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Evans, G.W., & English, K. (2002). The environment of poverty: Multiple stressor exposure, psychophysiological stress and socioemotional adjustment. *Child Development*, 73:1238–1248.
- Evenson, R. J., & Simon, R. W. (2005). Clarifying the Relationship between Parenthood and Depression. *Journal of Health and Social Behavior* 46: 341-358.
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). Light and dark in the psychology of human strengths: the example of psychogerontology. In L. G. Aspinwal & U. M. Staudinger (eds.), *A Psychology of Human Strengths: Perspectives on an emerging field*. Washington DC: APA.
- Fernández-Dols, J. M., & Carrera, P. (2009). La complejidad de las emociones positivas. In C. Vázquez, & G. Hervás, (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva* (pp.47-74). Madrid: Alianza Editorial.
- Ferreira, L. V. (1997). *Teoria e Metodologia da medição da pobreza*. Tese de Doutoramento. Lisboa: ISEG-ULT.
- Ferreira, L. V. (2005). *Dinâmica de rendimentos, persistência da pobreza e políticas sociais em Portugal*. Lisboa: Sociedade e Trabalho 26, (103-116).

- Fordyce, M. (s/d). *Human Happiness*, Vol. 1, in <http://www.gethappy.net/v106.htm>, retirado em 12 de Dezembro de 2009.
- Frank, R. H. (2004). *How not to buy happiness*. Deadalus, Spring. Retirado de [http://mitpress.mit.edu/journals/pdf/daed\\_133\\_2\\_69\\_0.pdf](http://mitpress.mit.edu/journals/pdf/daed_133_2_69_0.pdf) em 12 de Dezembro de 2009.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Frederickson, B. L. (2006). The broaden-and-build theory of positive emotions. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds). *A life worth living. Contributions to positive psychology*, (pp. 85-103). Oxford: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. A. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313–332.
- Freire, P. (1970). *Pedagogia do Oprimido*. (36.<sup>a</sup> ed. 2003; 1.<sup>a</sup> ed. 1970). Rio de Janeiro: Edições Paz e Terra.
- Frey, B. (2008). *Felicidade – Uma Revolução na Economia*. Lisboa: Ed. Gradiva, Coleção Economia Aberta.
- Fulmer, R. (1989). Lower income, and professional families: a comparison of structure and life cycle process. In B. Carter, & M. McGoldrick (eds.). *The changing*

- family life cycle: a framework for family therapy* (pp.56-71). Boston: Allyn and Bacon.
- Galinha, I. C. (2008). *Bem-estar subjetivo. Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.
- Garb, H. N. (1998). *Studying the clinician: Judgment research and psychological assessment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gavin, L.A., & Furman, W. (1996). Adolescent girl's relationships with mothers and best friends. *Child Development*, 67, 375-386.
- Gergen, K. J. & Gergen M. (2004). *Social Construction: Entering the Dialogue*. Taos Institute Publications.
- Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40, 266-73.
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books.
- Ghiglione, R. & Matalon, B. (2001). *O inquérito: teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Giacalone, R. A. & Jurkiewicz, C. L. (2003). Right From Wrong: The Influence of Spirituality on Perceptions of Unethical Business Activities. *Journal of Business Ethics*, 46 (1), 230-252.
- Giacalone, R. A., Jurkiewicz, C. L., & Dunn, C. (2005). Foreword. I. In Giacalone, R. A., Jurkiewicz, C. L. & Dunn. Craig, *Positive psychology in business ethics and corporate responsibility*. Connecticut: Information Age Publishing.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness*. New York: Knopf.
- Gillham, J. E. (Ed.) (1999). *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin Seligman*. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.

- Goody, J. (2000). *The European Family: An Historical-anthropological Essay*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Grandesso, M., A. (2007). Terapia Comunitária: uma prática pós-moderna crítica- Considerações teórico-epistemológicas. (pp: 181-189). *Terapia Comunitária*. São Paulo: Casa do Psicólogo: Associação Brasileira de Terapia Comunitária.
- Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo: sentido e formas de uso*. Estoril: Princípia Editora.
- Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis*. New York: Basic Books.
- Haley, J. (1973). *Uncommon Therapy*. New York: W.W. Norton.
- Halpern, S. (2009). Breaking a conspiracy of silence. *The New York Review of Books*, Volume 56, 18, November 19. Acedido a 18 de Janeiro de 2010 em <http://www.nybooks.com/articles/23372>.
- Hawley, D. R. & DeHann, L. (1996). Toward a definition of family resilience: integrating life span and family perspectives. *Family Process*, 35, 283-298.
- Helliwell, J. F. & Putnam, R. D. (2006). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359 (1449): 1435–1446. Retirado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693420/> em 22 de Dezembro de 2009.
- Hervás, G. (2009). El bienestar de las personas. In C. Vázquez, & G. Hervás, (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva* (pp.75-102). Madrid: Alianza Editorial.
- Herváz, G., & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 9-32.

- Hines, P. (1989). The family life cycle of poor black families. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds), *The changing family life cycle* (pp. 513-544). Boston: Allyn & Bacon.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2008). Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8–12 Years. *Journal of Happiness Studies*, retirado [http://www.euro.centre.org/data/1207216181\\_14636.pdf](http://www.euro.centre.org/data/1207216181_14636.pdf) em 2 de Fevereiro de 2010.
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (2005). *The science of well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- Inglehart, R. (1997). *Modernization and Postmodernization: Cultural, economic and political change in 43 societies*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Inglehart, R., & Klingemann, H-D. (2000). *Genes, Culture and Happiness*. Boston: MIT Press.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, Diener, E., & Schwartz, N. (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwartz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kaslow, F. (Ed.) (1996). *Relational Diagnosis*. Pasadena, CA: Wiley.
- Kasser, T. & Kanner, A. D. (Eds) (2003). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kasser, T. (2004). The good life or the goods life? Positive psychology and personal well-being in the culture of consumption. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 55-67). Hoboken, NJ: Wiley.

- Kesebir, P. & Diener, E. (2009). In pursuit of happiness: empirical answers to philosophical questions. In E. Diener (ed.). *The Science of Well-being: The collected works of Ed Diener* (pp.59-74). Social Indicators Research Series, 37. New York: Springer.
- Kristof, N. D., & WuDunn, S. (2009). *Half the Sky: Turning Oppression Into Opportunity for Women Worldwide*. New York: Knopf.
- Larrauri, B. G. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor. Porque la vida con buen humor merece la pena!* Madrid: Ediciones Pirámide.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. New York: Penguin.
- Lelkes, O. (2008). Happiness across the life cycle: exploring age specific preferences. Policy Brief, March (2), retirado de [http://www.euro.centre.org/data/1207216181\\_14636.pdf](http://www.euro.centre.org/data/1207216181_14636.pdf) em 1 de Outubro de 2009.
- Lévy-Strauss, C. (1988). *As Estruturas Elementares do Parentesco*. Petrópolis: Vozes.
- Lima, J. A. (2006). Ética na investigação. In J. A. Lima, & J. A. Pacheco (Orgs.), *Fazer investigação. Contributos para a elaboração de dissertações e teses* (pp. 105-126). Porto: Porto Editora.
- Lima, M. L. & Novo, R. (2006). So far so good? Subjective and Social well-being in Portugal and Europe. *Portuguese Journal of Social Sciences*, 5, 1, 5-33.
- Lott, B. (2002). Cognitive and behavioural distancing from the poor. *American Psychologist*, 57, 100-110.
- Lott, B., & Bullock, H. E. (2007). *Psychology and economic injustice: Personal, professional, and political intersections*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (ed.). *The Science of Well-being: The collected works of Ed Diener* (75-102). Social Indicators Research Series, 37. New York: Springer.
- Lucas, R., & Schimmack, U. (2009). Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor? *Journal of Research in Personality*, 43 (1), 112-134.
- Lucas, Richard E., & Portia S. Dyrenforth. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? In K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.). *Self and relationships*. New York: Guilford Press.
- Ludema, J., Cooperrider, D. & Barrett, F. (2001). Appreciative inquiry: the Power of the Unconditional Positive Question. In J. Reason & R. Bradbury (Eds.), *Handbook of Action Research* (pp.189-199). London: Sage Publications Ltd.
- Ludema, J., Wilmot, T. & Srivasta, S. (1997) Organizational hope: Reaffirming the constructive task of social and organizational inquiry. *Human Relations*, 50: 1015-1051.
- Lyubomirsky, S. (2008). *A ciência da felicidade. Como atingir a felicidade real e duradoura*. Rio de Janeiro: Elsevier, Campus.
- Maddux, J. E. (2002). Stopping the “Madness”. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). USA: Oxford University Press.
- Mantel, H. (2009). Dreams and Duels of England. *The New York Review of Books*, 56, 16.
- Marks, N. & Shah, H. (2005). A well-being manifesto for a flourishing society. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne, (Eds.) *The science of well-being* (pp. 503-531). Oxford: Oxford University Press.

- Marujo, H. & Neto, L. M. (2004). *Optimismo e esperança na educação – fontes inspiradoras para uma escola criativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Marujo, H. & Neto, L. M. (2007a). Álbuns de família: de viva voz. Manual de possibilidades para construção do futuro. *Revista Caminho*, Nº 5, pp. 54-56.
- Marujo, H., & Neto, L.M. (2007b). *Álbuns de Família: Escutar todas as Vozes*. Ponta Delgada, Açores: Instituto de Acção Social.
- Marujo, H. & Neto, L. M. (2008). Programa VIP: hacia una Psicología Positiva aplicada. In C. Vázquez & G. Hervás, *Psicología Positiva Aplicada* (Eds). (pp.312-336). Bilbao: Desclée de Brower.
- Marujo, H. & Neto, L. M. (no prelo). Psicologia Comunitária Positiva: um exemplo de integração paradigmática com populações de pobreza. *Revista Análise Psicológica*.
- Marujo, H. & Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução Positiva: Psicologia Positiva e Práticas Apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13 (1), 115-136.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Mckinlay, A. & Mcvittie, C. (2008). *Social psychology and discourse*. Oxford: UK. Wiley-Blackwell.
- Menezes, I. (2007). *Intervenção comunitária: uma perspectiva psicológica*. Porto: Livpsic.
- Metcalf, L. (2004). *The Miracle Question: Answer it and change your life*. Carmarthen, Wales, UK: Crown House Publishing.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. London: Sage publications.

- Miller, G., & de Shazer, S. (2000). Emotions in solution-focused therapy: A re-examination. *Family Process*, 39, 5-23.
- Minuchin, S., Montalvo, B. Guerney, B., Rosman, B. L., & Schumer, F. (1967). *Family of the slum: an exploration of their structure and treatment*. Basic Books: New York.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfilment, well-being, and enduring personal joy*. New York: Avon.
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology* (43-57). New York: Russell Sage Foundation.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Neto, L. M. (1996). Famílias pobres y multiassistidas. In M Milan (Ed.). *Psicología de la Familia: Un enfoque evolutivo y sistémico* (pp. 34-45). Valência: Promolibro.
- Neto, L. M., & Marujo, H. (no prelo). Psicologia Positiva. In Lopes, M. P., Palma, P. J., Ribeiro, R. B., Cunha, M. P., (Coords.). *Psicologia Aplicada*.
- Neto, L. M., Marujo, H., & Perloiro, F. (1999). *Educar para o optimismo. Guia para professores e pais*. Lisboa: Editorial Presença.
- New Economics Foundation (2009). *National Accounts on Well-being*. Acedido em 14 de Novembro de 2009 de [www.nationalaccountsowellbeing.org](http://www.nationalaccountsowellbeing.org).
- Oakes J., & Rossi, P. (2003). The measurement of SES in health research: Current practice and steps toward a new approach. *Social Science Medecine*, 56:769–84.

- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2009). The optimum level of well-being: can people be too happy? In E. Diener (ed.). *The Science of Well-being: The collected works of Ed Diener (1975-2000)*. Social Indicators Research Series, 37. New York: Springer.
- Pereirinha, J. A. (1988). *Inequalities, Household Income Distribution and Development in Portugal*. Ph.D. dissertation. Institute of Social Studies, The Hague, Netherlands. 684 páginas.
- Pereirinha, J. A. (1999). *A investigação sobre a pobreza e exclusão social em Portugal: reflexão em torno de algumas propostas*, in CESIS (1999). Actas do Seminário
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 244-256). New York: Oxford University Press.
- Popper, K. R. (1982). *Realism and the aim of Science*. Volume I of the Postscript to the Logic of Scientific Discovery. London: Hutchinson (edição portuguesa; Lisboa: D. Quixote, 1987).
- Preskill, H. & Coghlan, A.T. (Eds.). (2003). Using Appreciative Inquiry in Evaluation. *New Directions for Evaluation*, vol. 100, 34-47.
- Pritz, A. (2002). *On depression, happiness and humour*. Comunicação pessoal no âmbito do Congresso Europeu "Meanings of Happiness", 2-5 Julho, Lisboa.
- Programa para o Desenvolvimento das nações Unidas (1997). Acedido em 8 de Novembro de 2009 de <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr1997/>.
- Raghavan, R., Zima, B. T., Andersen, R. M., Leibowitz, A. A., Shuster, M. A., & Landsverk J. (2005). Psychotropic medication use in a national probability sample

- of children in the child welfare system. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 15, 97-106.
- Ramos, N. (2005). Famílias e crianças em contexto de pobreza e exclusão: Do desenvolvimento à saúde e à educação *Psychologica*, 43, 241-263.
- Raskin, J. D., & Bridges, S. K. (Eds.). (2004). *Studies in meaning 2: Bridging the personal and social in constructivist psychology*. New York: Pace University Press.
- Raskin, J. D., & Epting, F. R. (1993). Personal construct theory and the argument against mental illness. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 6, 351-369.
- Reed, J. (2007). *Appreciative inquiry. Research for change*. London: Sage Publications.
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128, 330-366.
- Revenson, T., Kayser, K., & Bodenmann, G. (Eds.).(2005). *Emerging perspectives on couples' coping with stress*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rivero, C. (2008). *Inquérito apreciativo: sonhar as organizações, co-construir um futuro positivo e inovador*. Acedido em 10 de Agosto de 2009, disponível em <http://www.catarinarivero.com/formacao/Inquerito-Apreciativo-Sonhar-as-organizacoes.pdf>.
- Rodrigues, C. F. (2008). *Distribuição do rendimento, desigualdade pobreza: Portugal nos anos 90*. Edições Almedina: Coimbra.
- Rodrigues, R. (2004). Do rendimento mínimo garantido ao rendimento social de inserção. *Revista nº 3, Caminho*, 5-14. Ponta Delgada: Instituto de Acção Social.

- Rodrigues, R. (no prelo). Caminhos percorridos: Uma década de RSI como direito. *Revista do Instituto de Acção Social, Região Autónoma dos Açores*.
- Rojas, E. (2004). *Uma teoria da felicidade*. Edições Tenacitas, Coimbra.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 4, No. 1, 30-44.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). Flourishing under fire: resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp.15-36). Washington,DC: American Psychological Association.
- Sapolsky, R. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: a Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Boston: Holt Paperbacks.
- Schor, J. (1999). *The overspent American: Why we want what we don't need*. New York: Harper Collins.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Positive psychology network concept paper*. Philadelphia. Retrieved June 22, 2000 from the World Wide Web: <http://www.positivepsychology.org/ppgrant.htm>.
- Seligman, M. E. P. (2002a) *Authentic happiness*. New York: Free Press.

- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive Psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2004) Positive Psychology and positive interventions. Comunicação apresentada na 2nd European Conference on Positive Psychology, Verbannia Palanza, Itália.
- Seligman, M. E. P. (2006). Afterword. Breaking the 65 Percent Barrier. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi, (Eds.), *A life worth living: contributions to positive psychology* (pp. 230-236). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2009). Comunicação apresentada no 1st World Congress on Positive Psychology, 18-21 Junho, Filadélfia, USA.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2005). A balanced psychology and a full life. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds). *The science of well-being* (pp. 285-304). Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. (2003). The past and future of positive psychology. In C.L.M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. xi - xx). Washington DC: American Psychological Association.
- Sen, A. (1999) *Development as Freedom*. New York: Anchor Books.
- Sheldon K.M., Lyubomirsky S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55–86.

- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Silva, M. (1988). A Pobreza Urbana - O Avesso da Cidade, *Povos e Culturas*, n.º 3.
- Silva, M.(1982). Crescimento económico e pobreza em Portugal (1950-74). *Análise Social*, XVIII(72-73-74):1077-1086.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measurement, and interventions*. New York: Academic Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 257-276). New York, NY, US: Oxford University Press.
- HF
- Snyder, C.R., & Lopez, S. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sousa, L., Hespanha, P., Rodrigues, S.& Grilo, P. (2007). *Famílias pobres: desafios à intervenção social*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Sousa, L., Ribeiro, C., Rodrigues, S. (2006). Are practitioners able to think strengths-focused when working with multi- problem poor families? *Journal of Community and Psychology and Applied Social Psychology* 17, 53-66.
- Sparks, J. & Duncan, B. L. (2008). Do no harm: A critical risk/benefit Analysis. *Journal of Family Psychotherapy*, 19 (1), 1-19.
- Stake, R. E. (2007). *A arte da investigação com estudo de caso*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

The Fight Against Poverty (2001), retirado de <http://www.ilo.org/public/english/protection/socsec/step/download/99p1.pdf> em 25 de Janeiro de 2010.

Thomas, K. (2009). *The Ends of Life: Roads to Fulfilment in Early Modern England*. Oxford: Oxford University Press.

Townsend, P. (1979). The Development of Research on Poverty. In *Social Security Research: The Definition and Measurement of Poverty*. London: HMSO.

Vala, J. (1986). A análise de conteúdo. In A. S. Silva, & J. M. Pinto. (Orgs.), *Metodologia das ciências sociais* (pp. 101-128). Porto: Edições Afrontamento.

Vasco, A. B. (2009). *Regulation of need's satisfaction as the touchstone of happiness*. Comunicação apresentada no 16<sup>th</sup> Congress of the European Association for Psychotherapy, 2-5 de Julho, Lisboa.

Vázquez, C. & Hervás, G. (Coords.) (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27, 1.2.

Vázquez, C. (2009). La ciência del bienestar psicológico. In C. Vázquez, & G. Hervás, (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva* (13-46). Madrid: Alianza Editorial.

Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In F. Strack, M. Argyle, and N. Schwarz (eds.), *Subjective Well-Being: an interdisciplinary approach* (pp.7-26). Great Britain: Pergamon Press.

Veenhoven, R. (2007): *Measures of Gross National Happiness*. Published in: OECD: Statistics, Knowledge and Policy. Measuring and fostering the progress of societies, 231-253.

- Vieira, A. (2008). Pobreza em Portugal, REAPN - Rede Europeia Anti Pobreza \ Portugal. Página consultada no dia 8 de Dezembro de 2009. Disponível em <http://www.reapn.org>
- Walsh, F. (1993). Conceptualization of normal family processes. In F. Walsh (Ed.). *Normal family processes* (pp. 3-69), New York: The Guilford Press.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge: *Family Process*, 35, 261-281.
- Watson, J. B. (1930). *Behaviorism* (Revised edition). Chicago: University of Chicago Press.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1974). *Change: principles of problem formation and problem solution*. New York, NY: W. W. Norton & Co.
- Wazir, R. & N. van Oudenhoven (eds.) (1998). *Child Sexual Abuse: What Can Governments Do: A Comparative Investigation Into Policy Instruments Used in Belgium, Germany, Britain, The Netherlands, Norway*. The Hague: Kluwer Law International.
- Yunes, M. A. M. & Szymanski, H. (2005). Entrevista reflexiva & grounded-theory: estratégias metodológicas para a compreensão da resiliência em famílias. *Revista Interamericana de Psicologia*, 39 (3), 1-8.
- Yunus, M. & Weber, K. (2009). *Creating a World without Poverty: Social Business and the Future of Capitalism*. New York: PublicAffairs.
- Zito, J. M., Safer, S. J., dosReis, S., Grdner, J. F., Magder, L., Soeken, K., Boles, M., Lynch, F. & Riddle, M. A. (2003). Psychotropic practice patterns for youth: A 10 year perspective. *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 157(1), 17-25.

## ANEXO 1



## Núcleo Local de Inserção - Ribeira Grande

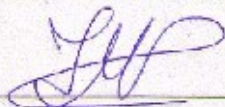
### DECLARAÇÃO

Isabel Margarida da Ponte Pascoal, Coordenadora do Núcleo Local de Inserção da Ribeira Grande, declara para os devidos efeitos que as famílias que participaram na entrevista elaborada pela Dr.<sup>a</sup> Leonor Falé, foram contactadas e convidadas pelos seus técnicos, as mesmas aderiram e autorizaram a sua participação no referido trabalho. Sendo informadas de antemão que a mesma entrevista iria ser objecto de uma tese de doutoramento, cujos resultados seriam divulgados.

Estas entrevistas foram realizadas neste Concelho, mais precisamente nas freguesias de: Maia, Rabo de Peixe, Ribeirinha e Matriz.

Ribeira Grande, 09 de Fevereiro de 2010

A Coordenadora do NLI da Ribeira Grande



Isabel Margarida da Ponte Pascoal

## ANEXO 2

RSI

INSTITUTO DE REABILITAÇÃO E INCLUSÃO SOCIAL



Nome

Morada

Código Postal Localidade

Nr Referência

Data: 29/10/08

N.º

Proc.º

**ASSUNTO : Convocatória - Realização de entrevista**

Ex mo/s (a) Sr/s (a) (Nome/s)

no âmbito da medida de ~~Reabilitação~~ <sup>Reinserção</sup> Social de Inserção<sup>1</sup>, deverá (ã) comparecer no dia 10 Novembro  
 às 15h30m. no Serviço de Ação Social da Maia  
 para a realização de uma entrevista.

A falta de comparecimento a esta convocatória, sem a apresentação de justificação atendível, no prazo de 10 dias, a contar da data acima indicada, tem como consequência o indeferimento do processo.

Com os melhores cumprimentos

A Psicóloga

Andreia Rosa

Morada do Serviço Rua de Santa Catarina s/n • Tel. 298 446 801 • Fax. 298 446 801

<sup>1</sup> Lei n.º 3/2003 de 21 de Maio, declaração de redigação n.º 7/2003 de 29 de Maio, Decreto-Lei n.º 283/2003 de 8 de Novembro.

Mext. RSI 01/B-IAS

**PERGUNTA Nº 1: O QUE É PARA SI A FELICIDADE?**

| CATEGORIAS                                 | SUB-CATEGORIAS                               | SUB-SUB-CATEGORIAS                        | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-OS FILHOS<br>(N=35)                      | 1.1.TER FILHOS<br>(N=11)                     |                                           | “Sinto-me feliz de ser pai (E-43-M)<br>“Ter filhos é que é a minha alegria”<br>(E-26-F)                                                                                                                                                                             |
|                                            | 1.2.TRATAR BEM OS FILHOS/CUIDÁ-LOS<br>(N=4)  |                                           | Não desprezar os filhos, tratar bem deles” (E-16-M)<br>“Sinto que estou ali, que estou presente; agora que tenho dois filhos pequenos, ocupam-me o tempo todo” (E-64-F)                                                                                             |
|                                            | 1.3.TER FILHOS COM SAÚDE<br>(N=4)            |                                           | “É ter as vacinas em dia” (E-15-F)<br>“É os meus filhos terem saúde” (E-15-F)                                                                                                                                                                                       |
|                                            | 1.4.DAR EDUCAÇÃO/ESTAR EM NA ESCOLA<br>(N=4) |                                           | “Dar educação aos rapazes para andar na escola” (E-22-M)<br>“É filhos estarem na escola bem” (E-35-F)<br>“Poder acompanhar na escola, naquilo que mais precisam” (E-64-F)                                                                                           |
|                                            | 1.5. AMAR AOS FILHOS<br>(N=4)                |                                           | “Sinto que estou ali, que estou presente; agora que tenho dois filhos pequenos, ocupam-me o tempo todo” (E-64-F)<br>“É o amor pelos meus filhos” (E-17-F)                                                                                                           |
|                                            | 1.6. VIVER COM OS FILHOS<br>(N=4)            |                                           | “Sinto que estou ali, que estou presente; agora que tenho dois filhos pequenos, ocupam-me o tempo todo” (E-64-F)<br>“É o amor que tenho pelos meus filhos” (E-17-F)                                                                                                 |
|                                            | 1.7. TER FILHOS FORMADOS<br>(N=2)            |                                           | “Se os meus filhos sejam formados ao gosto deles” (E-8-M)                                                                                                                                                                                                           |
|                                            | 1.8.TER FILHOS FELIZES<br>(N=2)              |                                           | “Se eles “Se eles forem felizes eu também” fico feliz (E-26-F)                                                                                                                                                                                                      |
| 2-ESTAR EM RELAÇÃO COM OS OUTROS<br>(N=34) | 2.1. ESTAR EM FAMÍLIA<br>(N= 25)             | 2.1.1. HARMONIA E AMOR CONJUGAL<br>(N=21) | “Não dá moléstias, nem a mim nem aos filhos...Não briga nem bate” (E-13-F)<br>“Casal feliz que compreende-se um ao outro” (E-17-F)<br>“Marido apoia-me muito, é muito bom” (E-52-F)<br>“Ter um marido bom” (E-59-F)<br>É a harmonia em casa, com o esposo” (E-60-M) |

|                                   |                                                              |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                              |                                      | <p>“Não ter zangas” (E-4-M)</p> <p>“Ser fiel um ao outro” (E-35-F)</p> <p>“O marido tem de ser direito e correcto para comigo” (E-15-F)</p> <p>“Eu sou feliz há um ano. Quando larguei o meu marido, os meus filhos apoiaram-me” (E-57-F)</p> <p>“Adoro a minha mulher...a minha mulher é a minha vida...não há outra melhor para mim” (E-12-M)</p> <p>“O marido para a mulher não é só na cama, é para tudo.” (E-17-F)</p> <p>“A felicidade faz-se na família, principalmente” (E-30-F)</p> <p>“O principal é a união com os meus filhos e o meu marido” (E-35-F)</p> |
|                                   |                                                              | 2.1.2.<br>CONSTRUIR<br>FAMÍLIA (N=3) | <p>“Ter uma família é o que me faz feliz” (E-42-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                   |                                                              | 2.1.3. OUTROS<br>(N=1)               | <p>“O pior que me podia acontecer era estar sozinho, mas saber que tenho amigos e família deixa-me feliz” (E-55-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                   | 2.2. ESTAR BEM<br>COM QUEM NOS<br>RODEIA<br>(N=9)            |                                      | <p>“O importante é a gente dar-se bem com todos os que nos rodeiam” (E-32-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3-TER BENS<br>MATERIAIS<br>(N=24) | 3.1. TER CASA<br>PRÓPRIA/CONDIGNA<br>(N=7)                   |                                      | <p>“Conseguir uma casa minha com o meu próprio suor” (E-56-M)</p> <p>“Ter uma casinha que não tenho” (E-60-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                   | 3.2. TER DINHEIRO<br>(N=7)                                   |                                      | <p>“O dinheiro não é tudo na vida, primeiro a felicidade, mas também faz muito bem” (E-37-F)</p> <p>“O dinheiro compra tudo, amor, felicidade, tudo menos a vida” (E-56-M)</p> <p>“A mim o que ajuda é não ter dívidas” (E-39-M)</p> <p>“Posso ir buscar fiado, metade pago quando chega o RSI” (E-30-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                   | 3.3. TER<br>COMIDA/ROUPA/VI<br>VER SEM<br>PRIVAÇÕES<br>(N=5) |                                      | <p>“Desde domingo que como sopa de feijão” (E-7-F)</p> <p>“Ter alguma coisa para pôr na mesa” (E-41-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                            |                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                         |  | <p>“Dinheiro para alimentar” (E-5-F)</p> <p>“Ter modo de vida, se faltar isto ou aquilo, não há felicidade nenhuma, vive-se igual, mas é mal” (E-54-M)</p> <p>“Ter um bom calçado para os filhos irem à escola” (E-30-F)</p>       |
|                                            | 3.4.TER EMPREGO (N=4)                   |  | <p>“Agora é ter uma coisa que peço à Nossa Sr.<sup>a</sup> de Fátima: trabalho à porta” (E-55-M)</p>                                                                                                                               |
|                                            | 3.5.OUTROS (N=1)                        |  | <p>“Que Deus proteja os governantes que me pagam o RSI” (N=1)</p>                                                                                                                                                                  |
| 4-TER SAÚDE (N=20)                         |                                         |  | <p>“Era bom que tivesse mais saúde” (E-39-M)</p> <p>“Um amanhecer com saúde” (E-41-F)</p> <p>“Que a gente acorde a falar e a mexer as nossas mãos já é muito bom” (E44-M)</p> <p>“É uma das coisas primárias da vida” (E-53-M)</p> |
| 5-SERFELIZ/ESTAR FELIZ (N=18)              |                                         |  | <p>“Às vezes sinto-me orgulhoso e feliz” (E-42-M)</p> <p>“É ter uma vida boa” (E-26-F)“</p> <p>Ser feliz, viver na alegria” (E-50-M)</p> <p>“As tristezas não pagam dividas (E-34-F)</p>                                           |
| 6- VIVER EM PAZ (N=16)                     | 6.1. PAZ EM FAMÍLIA (N=8)               |  | <p>“É uma boa paz em casa (E-23-F)</p> <p>“Viver em paz com a mulher e os filhos” (E-36-M)</p> <p>“Paz e alegria em casa” (E-16-M)</p> <p>“Viver bem com a esposa não ter zangas” (E-4-M)</p>                                      |
|                                            | 6.2. PAZ COM O PRÓRIO (N=3)             |  | <p>“Estar bem connosco próprios (E-2-F)</p>                                                                                                                                                                                        |
|                                            | 6.3. PAZ NO MUNDO (N=2)                 |  | <p>“Peço paz para o mundo todo” (E-43-F)</p> <p>“Paz com tudo” (E-21-F)</p>                                                                                                                                                        |
|                                            | 6.4. PAZ COM OS OUTROS DE FORA (N=3)    |  | <p>“Paz com Deus” (E-5-F)</p> <p>“Paz nos governantes” (E-19-F)</p>                                                                                                                                                                |
| 7- VIVER EM CONTEXTO SOCIAL POSITIVO (N=8) | 7.1. VIVER SEM DROGA NA SOCIEDADE (N=6) |  | <p>“A minha geração é uma geração suja...só pensam naquela porcaria da droga, não pensam em construir um futuro; é roubar, não pensam na alimentação, só pensam naquela porcaria da droga” (E-56-M)</p>                            |

|                                                         |                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | 7.2. VIVER COM SEGURANÇA FÍSICA (N=1)        |  | “Aqui uma pessoa já assassinou outra na via pública, agora já não me sinto seguro para sair à noite com o meu filho” (E-56-M)                                                                                                                                                                                       |
|                                                         | 7.3. VIVER COM AJUDA/APOIO PSICOLÓGICO (N=1) |  | “A ajuda que recebo da psicóloga” (E-40-F)                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8- COISAS SIMPLES/TUDO (N=6)                            |                                              |  | “É um olhar...” (E-13-F)<br>“É um sorriso (E-15-F)<br>“Acordar é já saber como vai ser o nosso dia” (E-64-F)                                                                                                                                                                                                        |
| 9- INDECISÃO/AUSÊNCIA DE FELICIDADE (N=5)               |                                              |  | “O que é isso? Não sei o que é o significado da palavra felicidade” (E-65-M)<br>“Não tenho felicidade nenhuma, algumas guerras, estar sempre a tomar medicamentos, apanhei uma paralisia infantil” (E-54-M)<br>“Tenho a depressão...tenho tudo mas há sempre um vazio...eu não tenho palavras para explicar” (E-52) |
| 10- TENHO OBJECTIVOS DE FUTURO/LUTAR NO DIA-A-DIA (N=4) |                                              |  | “Arranjar uma noiva para casar, uma mulher direita” (E-55-M)<br>“É ter objectivos para o futuro” (E-60-M)                                                                                                                                                                                                           |
| 11- NÃO HAVER INVEJA (N=2)                              |                                              |  | “Hoje em dia há uma tal inveja, as pessoas não vivem sem dinheiro, mas não têm que ter mais que o vizinho” (E-56-M)<br>“Ser feliz é não invejarmos uns aos outros” (E-17-F)                                                                                                                                         |

**PERGUNTA 2: O QUE ACHA QUE FAZ AS PESSOAS FELIZES?**

| CATEGORIAS                   | SUB-CATEGORIAS     | SUB-SUB-CATEGORIAS | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-RELAÇÕES FAMILIARES (N=33) | 1.5. FILHOS (N=11) |                    | “É ter tudo o que eles querem” (E-43-F)<br>“Primeiramente o lugar aos nossos filhos. Temos conversado muito (em casal) por causa dos nossos filhos” (E-50-M)<br>“Eu sou um pai feliz” (E-56-M)<br>“As crianças, principalmente a minha |

|  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                  | <p>pequenina, são um motivo de alegria dentro da casa neste momento, enquanto não vier outra bebê” (E-32-F)</p> <p>“Para Nosso Senhor dar juízo aos meus filhos, tantos jovens nas drogas, e eu não tenho isso na minha casa...” (E-43-F)</p> <p>“Vamos buscar a força aos filhos e marido” (E-10-F)</p> <p>“Os filhos bem-criados em casa, não serem mal criados para as mães, não se meter em álcool nem em drogas. Isso é a melhor coisa que existe para uma família” (E-38-M)</p> <p>“Quando estou com o meu filho, principalmente” (E-25-F)</p> <p>“Ser bom para os filhos e eles serem bons para nós” (E-10-F)</p> <p>“Ensinar os filhos a não fazer mal, a irem à escola todos os dias, a gostar da escola, a não faltar...” (E-12-M)</p> <p>“Não lhes faltar com nada, dar tudo o que se possa dar” (E-14-M)</p> |
|  | <p>1.6. RELAÇÕES HARMONIOSAS NO CASAL (N=10)</p> | <p>“É viver o dia-a-dia com o outro” (E-3-F)</p> <p>“Eu sou tão feliz com a minha esposa, é a melhor coisa do mundo, foi a melhor coisa que Nosso Senhor me deu foi ela...Estou casado com a minha esposa há 35 anos e não estou arrependido” (E-38-M)</p> <p>“Não ter violência entre o marido e a mulher. Tenho uma vida exemplar, não tenho nada que dizer do meu marido.” (E-30-F)</p> <p>“Não haver desavenças...não haver discussões, brigas...Haver acordo entre os dois, sem discussões graves, para que as pessoas não se sintam muito magoadas” (E-24-M)</p> <p>“Uns casais que se estimem um ao outro...haver amor...os casamentos ficam destruídos pelas mães...” (E-18-F)</p> <p>“Estar com a mulher a conversar com ela” (E-9-M)</p> <p>“A minha mulher respeita-me e eu respeito a ela” (E-54-M)</p>      |

|                             |                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                    |  | <p>“O que faz as pessoas felizes, para mim, é a boa vivência, uma boa conversa, sentar, conversar, nada de violências...eu conto a ele “Amo-te, adoro-te, eu compreendo-te. Sou casada há 21 anos.” (E-50-M)</p> <p>“Quando estão a viver bem...viver em conjunto, concordarem um com o outro, não haver maus exemplos em casa” (E-13-F)</p>                                                                                                                                                                                                                        |
|                             | 1.7. RELAÇÕES HARMONIOSAS NA FAMÍLIA NUCLEAR (N=6) |  | <p>“O conviver, a vivência de casa, as pessoas que a gente ama que estão bem” (E-33-F)</p> <p>“Viverem todos em conjunto, não ter rixas com ninguém” (E-36-M)</p> <p>“Ter carinho com as pessoas todas com quem vivemos” (E-46-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                             | 1.8. TER AMOR (N= 4)                               |  | <p>“Amor, carinho...” (E-22-F)</p> <p>“A felicidade vem na base entre marido e mulher, entre o amor que existe entre os dois.” (E-25-F)</p> <p>“É ter um homem que dê carinho, amor, essas coisas...que dá amor aos filhos e à mulher” (E-29-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                             | 1.5 RELAÇÕES HARMONIOSAS NA FAMÍLIA ALARGADA (N=2) |  | <p>“Tenho azar nas tias, que são família, faço bem e respondem falso. Sinto-me enganada” (E-15-F)</p> <p>“Gosto muito das minhas irmãs” (E-37-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2-BEM-ESTAR MATERIAL (N=28) | 2.1. TER DINHEIRO (N=11)                           |  | <p>“Se tivesse dinheiro tratava-me melhor” (E-6-M)</p> <p>“Ter dinheiro para viver melhor e sustentar a família” (E-65-M)</p> <p>“O meu marido põem-se num negócio dum café e não deu certo, e ficamos sem nada. Não tenho nada, fiquei sem nada, como é que posso ser feliz?” (E-62-F)</p> <p>“Sem dinheiro não somos nada” (E-20-F)</p> <p>“Mas o dinheiro não vale tudo...ajuda algumas coisas...vive-se com o que se tem em casa” (E-16-M)</p> <p>“O dinheiro não é felicidade, não compra tudo, mas compra aquilo que precisamos. Não posso ir à mercearia</p> |

|                   |                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                      |  | <p>sem dinheiro” (E-25-F)</p> <p>“O dinheiro não compra amor...compra tudo, felicidade...só não compra a vida” (E-56-M)</p> <p>“Para se vestirem melhor, sem dinheiro não se faz nada...agora vem o Natal tem que ter dinheiro para comprar os brinquedos” (E-39-M)</p>                                                                                 |
|                   | 2.2. TER COMIDA (N=6)                |  | <p>“Leite com chocolate e café” (E-9-M)</p> <p>“È a gente chegar a casa, arranjar comida, comer...” (E-55-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | 2.3. TER CASA (N=4)                  |  | <p>“Naquela casinha estou sempre mal” (E-55-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | 2.4. TER TRABALHO (N=4)              |  | <p>“Também me deixava muito feliz arranjar agora um trabalho” (E-33-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | 2.5. TER AJUDA (N=3)                 |  | <p>“Ter uma ajudinha, que ninguém me ajuda” (E-49-F)</p> <p>“É muito bom receber o Rendimento, é uma grande ajuda” (E-52-F)</p>                                                                                                                                                                                                                         |
| 3-VIDA BOA (N=17) | 3.1. UMA VIDA DE QUALIDADE (N=8)     |  | <p>“Levar o dia-a-dia normal, sem confusões” (E-64-F)</p> <p>“O que queremos fazer, dar certo” (E-8-M)</p> <p>“Tanta coisa, tudo...não sei explicar...a vida estar a correr bem...” (E-63-M)</p> <p>“Ter as coisinhas como deve ser, a vida organizada, as coisas a tempo e horas” (E-57-F)</p>                                                         |
|                   | 3.2. TER ALEGRIA (N=5)               |  | <p>“O filho é doente, mas é alegre. Dá a volta por cima.” (E-10-F)</p> <p>“O meu marido veio hoje da pesca e não trouxe nada, mas eu continuei alegre; não trouxe hoje, traz amanhã.” (E-25-F)</p> <p>“Se não temos felicidade, não podemos dar aos outros, porque temos aquela angústia, aquela tristeza...uma pessoa triste não é feliz” (E-31-F)</p> |
|                   | 3.3. OS MOMENTOS DE FELICIDADE (N=2) |  | <p>“Depende da vida das pessoa, há momentos bem passados, momentos mal passados...Não vale apenas ter dinheiro e uma casa...e não ser feliz...depois metem-se no álcool e na droga e não são felizes...” (E-42-M)</p>                                                                                                                                   |

|                                                        |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------|----------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |                      |  | <p>“Os que são felizes hoje, podem não ser amanhã, e depois pode vir de novo...a vida é feita assim, Nem todos os dias são bons” (E-53-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                        | 3.4. OUTROS<br>(N=2) |  | <p>“Tudo depende do que é a prioridade na vida das pessoas...faz-se o que se pode... eu tenho muito pouco, às vezes não tenho nada...é um estado de espírito” (E-41-F)</p> <p>Gosto de sair com os meus filhos, o meu marido, em casa amarrada não dá certo, eu fico triste” (E-34-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4- RELAÇÕES HARMONIOSAS COM TODAS AS PESSOAS<br>(N=14) |                      |  | <p>“Não ser enganada...traída pelas amigas...há amigas falsas...” (E-15-F)</p> <p>“Sem conflitos” (E-64-F)</p> <p>“Não ter maldades, não ser mau...senão já não falamos à vontade” (E-44-M)</p> <p>“A convivência uns com os outros” (E-61-M)</p> <p>“Temos que respeitar as outras pessoas, ouvir as opiniões delas, ser honesto, seguir com a vida em frente.” (E-42-M)</p> <p>“Há pessoas que vão há Igreja, e que criticam o que não vai, vão para ver se nós vamos bem vestidos, sapatos novos, estão sempre a falar da vida dos outros” (E-56-M)</p> <p>“Saber conviver uns com os outros” (E-16-M)</p> <p>“Tratar com simpatia e com dignidade e tratarem-me a mim com dignidade, já me faz sentir feliz” (E-40-F)</p> <p>“Todas precisam dum carinho” (E-41-F)</p> <p>“Tenho uma senhora que é uma boa amiga...as vizinhas não sabem o que se passa com a gente as duas, comendo e bebendo” (E-37-M)</p> <p>“Sair um bocadinho, falar com os amigos” (E-55-M)</p> <p>“Não ter inveja das outras pessoas” (E-60-M)</p> <p>“Estão a pôr Rabo de Peixe muito bonito, mas o povo tem que ajudar na limpeza das ruas, tem que ter muita higiene” (E-43-F)</p> |

|                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-TER SAÚDE<br>(N=12)            |  |  | <p>“É mais que tudo na vida” (E-18-F)</p> <p>“Fora da cama para trabalhar” (E-19-F)</p> <p>“Ir ao ginecologista por conta da caixa do marido...ele é novo e não gosta de fazer sexo” (E-7-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6-TER PAZ<br>(N=8)               |  |  | <p>“Não ter brigas” (E-4-M)</p> <p>“A gente estarmos tranquilos com nós próprios” (E-31-F)</p> <p>“Viver felizes em casa” (E-9-M)</p> <p>“Uma boa vivência em casa” (E-21-F)</p> <p>“Não há dinheiro que pague a paz” (E-23-F)</p> <p>“Quando me influenciava pelo álcool, se a se a minha esposa dissesse alguma coisa não entendia...com a minha estupidez do álcool tornava-me mais estúpido, sinto-me muito arrependido do que fiz...ela não merecia tais coisas...sinto-me arrependido de verdade...não há coisa melhor na vida que a paz e a boa disposição” (E-25-F)</p> <p>“Dizer aos meus filhos que não venham a ser agressores no futuro como eu já fui no passado. Espero que eles sejam homens honestos e não sejam agressivos seja para quem for. Não há nada melhor que viver em amizade e paz.” (E-24-M)</p> <p>“A paz. Às vezes as pessoas têm tanto para ser felizes e não são e nós pobres não temos nada e somos felizes, porque não é o dinheiro que nos faz felizes, porque a ganância do dinheiro dá soberba. Ali não há felicidade, há ganância” (E-31-F)</p> |
| 7-TER LIBERDADE PESSOAL<br>(N=2) |  |  | <p>“Não posso sair de casa, só posso fazer as coisas que é para fazer” (E-7-F)</p> <p>“Viverem mais livres, mais à vontade, até dá saúde.” (E-56-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8-TER-SE O QUE SE QUER<br>(N=2)  |  |  | <p>“Ter aquilo que a gente quer, precisa, gosta, ter aquilo que é melhor para a gente” (E-49-F)</p> <p>“É por exemplo as pessoas que não têm grandes problemas na vida, se lhe apetecer qualquer coisa e podem chegar lá...” (E-53-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**PERGUNTA Nº 3: A SI O QUE O/A FAZ FELIZ?**

| CATEGORIAS                             | SUB-CATEGORIAS                              | SUB-SUB-CATEGORIAS | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-A FAMÍLIA<br>(N=8)                   | 1.3. BEM/ESTAR CONJUGAL<br>(N=4)            |                    | <p>“A esposa dar-me carinho e eu dar a ela” (E-4-M)</p> <p>“Paz com marido, ajuda, que viva bem com ela” (E-5-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                        | 1.4. BEM-ESTAR NA FAMÍLIA ALARGADA<br>(N=4) |                    | <p>“Estar com a família, desde que não existam problemas, intrigas...um tio ter tentado abusar de mim...muito complicado” (E-11-F)</p> <p>“Gostava de ver a neta de um ano que vive no Canada...pegava nela” (E-12-M)</p>                                                                                                                                                                                                             |
| 2-AS CARACTERÍSTICAS PESSOAIS<br>(N=6) |                                             |                    | <p>“Estou sempre a rir, bem-disposto, sempre a assobiar., a tristeza nunca está aqui. Nunca viver com tristeza, um homem sempre dando felicidade e alegria” (E-8-M)</p> <p>“Brincadeira, rir, falar...” (E-11-F)</p> <p>Dar-se bem com toda a gente...não gosto de estar mal com as outras pessoas, não gosto de guerras...” (E-13-F)</p> <p>“Gosto de aprender...Fui tirar o curso de culinária...não sei estar parada” (E-15-F)</p> |
| 3-O BEM-ESTAR MATERIAL<br>(N= 5)       |                                             |                    | <p>“Ter o banco pago, tudo direitinho. Prefiro não comer para poder pagar a casa.” (E-6-M)</p> <p>“A minha felicidade era pagar aos bancos” (E-7-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4- TER TRABALHO<br>(N=4)               |                                             |                    | <p>“O marido e os filhos a trabalhar (E-10-F)</p> <p>“As coisas correrem bem, trabalhar, ter um emprego...” (E-14-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5- TER SAÚDE/ANOS DE VIDA<br>(N=4)     |                                             |                    | <p>“Ter 15 anos de vida. Tive um cancro aos 14 anos, aos 19 tiraram-me uma perna...sempre fui alegre e divertida a encarar a vida” (E-2-F)</p> <p>“Não ter as dores de que se queixa...” (E-5-F)</p> <p>“A minha filha casou, o marido não trabalha, ficou doente” (E-7-F)</p> <p>“O tratamento para a toxicod dependência” (E-2-F)</p>                                                                                               |

**PERGUNTA Nº 4: QUAL O MOMENTO EM QUE SE SENTIU MAIS FELIZ NA VIDA?**

| CATEGORIAS                                               | SUB-CATEGORIAS | SUB-SUB-CATEGORIAS | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-DIA<br>DO<br>NASCI<br>MENTO<br>DOS<br>FILHOS<br>(N=29) |                |                    | <p>Tão rosadinho, tão mimoso, é das maiores alegrias que a gente pode ter” (E-56-M)</p> <p>“Foi quando estava grávida dos meus filhos e nasceu a minha família” (E-53-M)</p> <p>“Quando a minha esposa deu à luz o 1º filho, senti uma alegria, felicidade...o primeiro filhos foi uma coisa muita forte. Também dos outros” (E-60-M)</p> <p>“Sou sincero...foi quando fui pai. EU levei a vida inteira a pensar que ninguém gostava de mim, porque eu tinha problemas de visão...na escola as raparigas desprezavam-me...quando e fui pai já pensei de outra maneira, aprendi a gostar de mim próprio. Nem de mim eu gostava, tinha ódio por mim...Hoje, quando me desprezam, já não faço caso, penso no meu filho, querer construir uma vida, e é por isso que me sinto muito feliz” (E-42-M)</p> <p>“Quando nasceu a minha filha. Nunca mais esqueço esse dia. Eu estava no mar, o meu pai é que me disse que ela tinha nascido. Cheguei do mar e fui ver à clínica. Uma sensação mesmo boa, quando vi a minha filha e disse: ‘Já sou pai’ (E-37-M)</p> <p>“Quando nasceu o meus filhos...sabendo que estava nascendo com saúde sem problemas.” (E-33-F)</p> <p>“Lindos filhos que Nosso Senhor me deu” (E-57-F)</p> <p>“Foi quando fui mãe aos 18 anos, uma experiência nova, foi um ser vivo que eu meti no mundo. Eu trocava a minha vida pelos 3 filhos que tenho. É aquilo em que me sinto bem, e tenho força de manhã para cuidar deles. (E-26-F)”</p> <p>“Quando fui mãe dos 3 filhos. Fui feliz duas vezes – no primeiro e no último – sabe bem cuidar, dar carinho, boa educação...filhos foram para a escola, não foi preciso ter os rendimentos, nem nada. É uma alegria ser mãe, transforma a nossa vida.” (E-31-F)</p> |

|                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |  | <p>“Foi quando nasceu os meus filhos, meus e da minha esposa...no hospital, agarrava ao colo” (E-16-F)</p> <p>“Tive o meu menino às 6 da manhã, ele (o meu marido), foi ver o seu filho, deu-me um ramo de flores...eu já casei grávida de 4 meses, e ele era de tudo o que era bom, não me faltava nada, ajudava de noite a tratar do bebé, ia ao pediatra comigo.” (E-17-F)</p> <p>“Foi na altura em que fui mãe do 1º filho...foi quando fiquei grávida porque tive 3 meses sem estar grávida. As pessoas são antigas aqui tem que se ficar logo grávida. Mas se eu soubesse que a vida era assim, tinha pensado melhor” (E-25-F)</p> <p>“Foi quando engravidei da minha filha mais nova...quando ela nasceu parece que era a 1ª filha. Dos outros, os meus pais eram muito pobres. Tive que deixar a escola para ir também para as terras. Eu nunca aprendi...não falávamos de sexo...eu não sabia que ia ficar grávida, eu não sabia, não tive experiência, não tive assim uma conversa. Casei muito nova e tive a minha filha com 18...não conhecia bem o meu marido. A minha mais nova é muito esperta.” (E-51-F)</p> <p>“Fico muito feliz com os meus filhos. Estão muito amarrados à mãe. Dava a minha vida pelos meus filhos” (E-34-F)</p> |
| 2- DIA DO CASAMENTO (N=13) |  | <p>“Casar com a minha esposa...fiquei muito contente...há 15 anos” (E-16-M)</p> <p>“O dia do meu casamento, porque eu sou realmente feliz” (E-61-F)</p> <p>“Quando me casei...foi o dia que eu gostei mais. Roubei-a. Fugiu de cada do pai e da mãe. Ela gostou de mim...há 28 anos.” (E-36-M)</p> <p>“Gosto muito da vida de casada.” (E-31-F)</p> <p>“O dia do casamento. Gostei imenso...foi tão bonito...para fazer uma vida com ela.” (E-39-M)</p> <p>“Já sofri bastante, o meu marido era um alcoólico crónico, não trabalha há 17 anos...mas agora está tudo em paz” (E-17-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                             |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |  |  | <p>“O dia do casamento. Estava grávida de 4 meses e não fui de branco” (E-23-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>3-INICIO DE UMA RELAÇÃO DE AMOR<br/>(N= 6)</p>           |  |  | <p>“Foi quando fugi com ele; os meus pais não quiseram e fugi para ele. Eu amo-o, com toda a minha vida, minhas forças e tudo” (E-20-F)</p> <p>“Foi quando conheci a minha esposa” (E-39-M)</p> <p>“Foi quando estive com a 2ª mulher, a 1ª não gostei.” (E-55-M)</p> <p>“Foi quando conheci a minha esposa. Desde esse 1º dia, uma brincadeira. Fui lá a casa e disse “Eu quero casar contigo” Ela disse “Se estás a falar a sério, também gosto de ti.” E foi até hoje. O amor é que é tudo.” (E-37-M)</p> <p>“Foi no primeiro dia em que conheci o senhor {com quem estou agora}. Fiquei muito feliz...O meu primeiro dava-me muitos maus tratos...bebia muito...Com o senhor, desde o primeiro dia que nos conhecemos que a gente deu-se bem, e damos-nos muito bem. Dá-me amor, carinho, a mim e aos meus filhos. Recebo ofertas que nunca recebi na vida. Andava muito triste. Ele é que fez-me sentir outra mulher.” (E-29-F)</p> |
| <p>4-VIVER A FESTA/ENCOUNTEROS E REENCONTROS<br/>(N= 5)</p> |  |  | <p>“Foi quando viajei para a Alemanha. Gostei. Não percebia nada daquelas conversas. Aquilo é lindo.” (E-58-F)</p> <p>“Na festa de N. Sr.ª do Rosário, passear, andar” (E-28-F)</p> <p>“É o dia de Natal, por causa das crianças.” (E-22-F)</p> <p>“Quando estão todos juntos em casa, todas, as casadas, as solteiras. Moram todas juntas na mesma rua e vêm todos os dias à noite fazer visitas.” (E-27-F)</p> <p>“Quando encontramos os nossos pais...depois de muitos anos por fora...quando chega cá, a gente fica feliz” (E-44-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>5- TER CASA<br/>(N=4)</p>                                |  |  | <p>“Ter uma casa, que o governo deu o material e eu e os meus irmãos construímos” (E-16-M)</p> <p>“Foi quando eu tive a minha casa...nada como aquilo que é nosso e ter boas condições para os filhos e marido e para</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |  |  | <p>mim com a Graça de Deus temos condições para ser felizes” (E-19-F)</p> <p>“Fiquei ainda mais feliz quando comprei aquela casa. Agora vivemos 7 pessoas num quarto” (E-62-F)</p>                                                                                                                                                       |
| 6- O<br>MOMENTO<br>PRESENTE<br>(N= 2)     |  |  | <p>“É esta fase que estou a viver agora. Não posso dizer que no passado fui infeliz...mas após o meu pai falecer fui cuidado num asilo. A felicidade é há poucos anos para cá. É agora.” (E-24-M)</p> <p>“Quando saiu o divórcio, porque sofria maus-tratos. Levei 14 anos nisso, um casamento em que nunca nos demos bem.” (E-33-F)</p> |
| 7- A<br>FELICIDADE<br>DE OUTREM<br>(N= 2) |  |  | <p>“Gosto de ajudar a mãe que é doente” (E-30-F)</p> <p>“É o momento em que chega a casa o papel das notas, sabendo que estão indo bem. E sabendo que o futuro deles seja ainda melhor, indo agora bem na escola. Tenho pensamento positivo” (E-33-F)</p>                                                                                |

PERGUNTA Nº 5: ESFORÇA-SE POR SER FELIZ, LUTANDO PELA SUA FELICIDADE?  
SE SIM, O QUE FAZ?

| CATEGORIAS                             | SUB-CATEGORIAS                                    | SUB-SUB-CATEGORIAS | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-SIM, LUTO<br>POR SER<br>FELIZ (N=69) | 1.6. LUTAR<br>CONTRA AS<br>ADVERSIDADES<br>(N=10) |                    | <p>“Tive o AVC...tive 8 meses na cadeira de rodas, lutei e consegui ficar bom e a andar” (E-6 - M)</p> <p>“Se há algum problema, o homem esquece, nunca mais pensa naquilo. Se pensar na mesma coisa, o juízo não aguenta. Vou dar um passeio, distrair-me, vou ao jardim” (E-9 - M)</p> <p>“Luto sempre, mesmo que esteja doente. Levanto-me da cama para fora, determino a vida de sempre” (E-28-F)</p> <p>“Luto, sim senhora. O meu marido tem um problema muito grande e faço tudo para se tratar. É toxicodependente...já não tenho mais forças, já fiz vários tratamentos e recai sempre. Continua, infelizmente. Às vezes desisto...” (E-28-F)</p> <p>“Sim...faço os possíveis, que remédio...Não tenho casa de banho, pelo cano saem ratos, e pela chaminé. Com uma casa sem condições...” (E-18-F)</p> <p>“Continuar a vida para a frente e com</p> |

|  |                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                          |  | <p>força de vontade” (E-10-F)</p> <p>“Esforço-me bastante...mas quando vejo que não dá, fujo para um mundo diferente...já estou casado há 14 anos. Sofri muito, mas hoje tenho orgulho da mulher que sou. As relações sexuais com o meu marido são de duas em duas semanas. Eu não tenho nenhum defeito no corpo...então sonho. Nunca é tarde para sonhar. Olho para o tecto, imagino e depois volto à realidade. Felicidade vem da base do amar entre marido e mulher. Eu em toda a minha nunca recebi um elogio do marido. É carinhoso, só naquela hora. Eu relevo estes anos todos porque ele é o pai dos meus filhos” (E-25-F)</p> <p>“Tenho dias...às vezes esforço-me...mesmo doente para ver a vida boa” (E-14-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | 1.7. SER MODELO/ APOIAR OS FILHOS (N=10) |  | <p>“Sim, lutando, ajudando os meus filhos, educando, ensinando para o bom caminho.” (E-60-M)</p> <p>“Esforço-me, eu luto para ser feliz na minha vida, educar os meus filhos para que eles sejam pessoas respeitadas, e respeitadoras. Porque a educação traz a felicidade. Sinto-me feliz a educar os meus filhos e gosto de saber que eles sabem respeitar os outros” (E-40-F)</p> <p>“Eu luto, luto muito. Amanhece com os meus filhos ao meu colo. Faço de tudo para que não haja discussão, que a gente esteja numa paz. Faço de tudo para eles serem felizes. “ (E-33-F)</p> <p>“Estudo todos os dias à mesa com os filhos...para o bem deles” (E-12- F)</p> <p>“Acordo de manhã, ajudo os filhos, preparo os lanches e resolvo as coisas para a escola...ocupo-me com trabalho em casa, arranjo a casa” (E-14-M)</p> <p>“Sim, tem que ser...os meus filhos...tenho que ter força. Quero ver os meus filhos a crescer e ver a felicidade deles. Eu quero o bom para eles.” (E-17-F)</p> <p>“Dar respeito aos meus filhos” (E-10-F)</p> <p>“Temos que dar aos nossos filhos. Sinto a felicidade dos meus filhos, às vezes quero dar aos meus filhos e não tenho. “ (E-35-F)</p> <p>“Sim, vou muitas vezes a rir. Chamo o</p> |

|  |                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-----------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                         |  | <p>meu filho de 10 anos, cantamos, brincamos,..depois os filhos chegam ao pé de mim, pulam para cima da cama e brincamos. Rimos. Como a minha avó dizia, é o jogo da vida, dias bons dias e dias maus.” (E-50-M)</p> <p>“Às vezes esforço-me por ser feliz para os meus filhos não me verem triste na vida. Não me gostam de ver sofrer. Começo a brincar com eles e digo coisas para eles se rirem, (a saúde e as questões financeiras, Eles também, começam a brincar comigo, eu tenho que disfarçar porque eles conhecem-me e dizem logo: ‘O pai não está bem’” (E-37-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | 1.8. LUTAR POR ATINGIR OBJECTIVOS (N=8) |  | <p>“Se eu quero alguma coisa, vou-me a trabalhar. Para buscar para os meus filhos, para o bebé da minha filha...junto um pouquinho e esforço-me” (E-29-F)</p> <p>“Tenho ideias de ir mais longe do que estou agora. Eu tenho certas coisas previstas, de abrir um restaurante...espero que a vida mude um bocadinho, presentemente é difícil. “ (E-53-M)</p> <p>“Sim tentar alcançar o que a gente quer, se não, não somos nada. Lutar por aquilo que a gente quer.” (E-63-M)</p> <p>“Tenho que lutar para ser feliz, ter dinheiro para comprar comida, roupa. “ (E-52-F)</p> <p>“Luto muito. Eu sou feliz...só queria ter mais umas coisas” (E-13-F)</p> <p>“Se tem hipóteses melhores na vida...” (E- 36 - M)</p> <p>“Luto, sim senhor... A felicidade é muito grande, mas é saber viver com essa felicidade. Temos que agarrá-la se não escorrega das nossas mãos” (E-32-F)</p> |
|  | 1.9. LUTAR PELO QUE/QUEM SE AMA (N=7)   |  | <p>“Luto muito, demais. Luto pelas coisas que eu amo, pelas coisas que eu faço. Já lutei muito pelo meu marido...É um pai excelente...O marido vale tudo na vida, estou sempre para o ajudar. Ele abre-se comigo” (E-15-F)</p> <p>“Sim, senhor. Chamo os meus filhos ao pé de mim. Eu sou muito feliz com os meus filhos em casa. Fico triste a ver TV em casa, até pego no sono...com os meus filhos é que sou muito feliz.” (E-34-F)</p> <p>“Sim...se a gente não lutar...claro que eu tenho que lutar, eu não sei explicar...se a</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|----------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                  |  | <p>gente não lutar nunca vai à frente. Temos que lutar, pelos nossos filhos e maridos para ser feliz. Se não lutar, nunca temos nada” (E-19-F)</p> <p>“Luto por ser feliz, para ter sempre os meus filhos e o meu marido ao pé de mim...se eles não estiverem, eu sou infeliz...estou ali sozinha. Com eles ao pé de mim, fico contente.” (E-30-F)</p> <p>“Luto sempre. O que eu faço por ti, tens que fazer por mim. O casal tem que se unir e ser feliz.” (E-20-F)</p> <p>“Luto, sim senhor. Puxo por essa felicidade. De repente, falo com a minha filha e começa-se a rir, a brincar. A felicidade é a alegria de viver. Sou muito feliz com os meus netos. As 3 mais pequenas, faço maravilhas com os pequenos, partilho a minha felicidade com eles.” (E-31-F)</p> <p>“Quero ser sempre feliz até ao último dia da minha vida. O amor que eu tenho pela mulher, a gente não tem zaragatas...agente sente falta” (E-38-M)</p> |
|  | 1.10. PENSAR POSITIVO (N=5)      |  | <p>“Sem dúvida, tento pensar positivo, apesar de todas as desgraças que já me aconteceram na vida, bola para a frente. Eu sou optimista por natureza e as árvores morrem de pé.” (E-41-F)</p> <p>“Se a gente se diz mal...mas há gente com fome no mundo. Tem que se fechar os olhos a muita coisa. Havendo pão, já a pessoas não passa fome” (E-53-M)</p> <p>“Luto pela felicidade. Não pensar mais em tristezas.” (E-57-F)</p> <p>“Sim senhora, às vezes quando estou triste tenho que puxar por mim. Se eu me deixar cair eu depois fico doente e sempre triste. Para esquecer o passado choro...A gente tem que puxar pela gente para ficar feliz” (E-43-F)</p> <p>“Esforço-me para ser o máximo mais feliz. Nunca penso em coisas tristes, sinto-me mal...penso em coisas boas. Quando estou um pouquinho triste ponho músicas a tocar para me sentir mais feliz. ...” (E-29-F)</p>                                           |
|  | 1.11. CONVIVER SOCIALMENTE (N=5) |  | <p>“Gosto de viver com as pessoas, sei lidar com as pessoas” (E-10-F)</p> <p>“Gosto muito de conversar com as</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                          |  | <p>minhas amigas.” (E-31-F)</p> <p>“Amizade, de quem gosta, brincadeiras com amigos.” (E-63-M)</p> <p>“No dia-a-dia tento ser mais feliz convivendo com as outras pessoas, os vizinhos” (E-60-M)</p> <p>“As festas da Matriz, cortejos do Espíritos Santo...gosto de ir com os pequenos. Quando eles não querem ir fica em casa com eles.” (E-16-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <p>1.12.</p> <p>SE/RESPEITAR-<br/>SE /SER<br/>RESPEITADO<br/>(N= 5)</p>  |  | <p>“Ter respeito naquilo que se é” (E-10-F)</p> <p>“Dar-me ao respeito aos meus filhos” (E-17-F)</p> <p>“A maior felicidade é acabar com o tratamento da droga e nunca mais olhar para aquilo” (E-14-M)</p> <p>“Tratando bem de mim, ter saúde para tomar conta dos filhos.” (E-57-F)</p> <p>“Gosto de saber falar bem, apresentar-me bem, mais do que aquilo que sou.” (E-58-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p>1.8.DAR<br/>SEGURANÇA<br/>MATERIAL À<br/>FAMÍLIA<br/>(N=4)</p>        |  | <p>“Não faltar nada em casa...tenho que ser feliz na minha casa...fazer com que os outros também fiquem felizes” (E-8)</p> <p>“Luto, para dar alguma coisa para a pequena. Eu prefiro não comer para dar à pequena. Ela não pode ficar sem comer. Ficar com a (bebê), fazer festas, quando está a rir para mim eu fico mais contente” (E-45-M)</p> <p>“Quero e vou ter uma casa nova...para ser mais feliz ainda...eu estava criando os meus filhos e lutei tanto, e a casinha já está paga. Comprei ao banco.” (E-20-F)</p> <p>“Luto, faz-se o impossível. Por aquilo que não tenho e quero conseguir para dentro de casa.” (E-22-F)</p> |
|  | <p>1.9.</p> <p>TRABALHO/FAZ<br/>ER O SERVIÇO<br/>DOMÉSTICO<br/>(N=4)</p> |  | <p>“Eu limpo a casa [enquanto ela trabalha], faço o comer, hoje é peixe frito e grelhado com batatas.” (E-4-M)</p> <p>“Esforço-me a trabalhar. Não quero morrer para poder ajudar os meus filhos e netos. Gosto muito da minha filha mais nova, quer ser a melhor jogadora [de voley] do mundo” (E-7-F)</p> <p>“Sim Senhora...Faço o serviço de casa, mais nada. Não sou mulher de beber,</p>                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|-------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                             |  | <p>fumar...de nada.” (E-23-F)</p> <p>“Luto sim senhor, dia-a-dia para cuidar dos filhos e marido e para fazer o serviço da casa, para tudo” (E-26-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | 1.10.MINIMIZAR CONFLITOS (N=4)                              |  | <p>“Sim, há momentos em que, como eu vivo em casa dos meus cunhados, vivo em conflito. Fui criado numa instituição, gosto da minha higiene,..quando estou zangado com a minha mulher ou os meus cunhados quero viver em paz, em alegria. Eu mostro que é correcto o que alguém está a dizer mesmo que não ache, para viver sem conflitos e alegria uns com os outros.” (E-42-M)</p> <p>“Temos que fazer um grande esforço. Não levar nada a mal... para estar tudo bem. (E-44-M)</p> <p>“Acho que todos temos que lutar. Se não nos metermos em barulho nem confusões, se vivermos uma vida normal, a felicidade está ali ao lado” (E-64-F)</p> <p>“Sim, viver sempre naquela harmonia de paz, não viver com muitos enredos que não vale a pena.” (E-61-F)</p> |
|  | 1.11.DAR CARINHO (N=3)                                      |  | <p>“Sim. Dou carinho à minha esposa...quando ela chega, fico ainda mais feliz” (E-4 - M)</p> <p>“Dar carinho, amor, compreensão, gosto muito de conversar com eles. Para mim esta é a felicidade mais boa. Gosto de compreensão...ter aquelas ideias com os meus filhos” (E-30-F)</p> <p>“Mais carinho, mais limpeza no vestir, tudo aquilo que gostassem, para mim poder dar a ela” (E-39-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | 1.12.BUSCAR EM SI A CAPACIDADE DE ESPALHAR FELICIDADE (N=3) |  | <p>“Tirando de dentro de mim aquilo que eu tenho escondido para fora. Paz, harmonia, amizade, confiança, tiro de mim para depositar no meu marido e nos filhos, porque eu sou muito fiel e muito responsável, eu enfrento a vida” (E-51-F)</p> <p>“Sim, e faço todos os possíveis. É acordar de manhã e ver o mundo sorrir. Agradecer a Deus pelo mundo que me deu, olhar as pessoas...dizer bom dia a sorrir. Se alguém disser alguma coisa para maldade, não respondo, continuo no meu rumo que é a paz. Não tenho nada. Vivo do pouco que me ajudam. Essa paz traz-me felicidade. Fico feliz por não ter nada, mas viver assim...olhar o mundo</p>                                                                                                          |

|                                         |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------|----------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                      |  | de frente e não ter rancor às pessoas.” (E-24-M)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                         |                      |  | “Tento ser melhor. Não se faz pouco de quem já é pouco” (E- 56 - M)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                         | 1.13. REZAR<br>(N=2) |  | “Esforço-me bastante. Peço muito a Deus para ser feliz. Leio muito a Bíblia. É a minha distração de vida. A minha companhia é Deus.” (E- 58-F)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2-NÃO LUTO<br>POR<br>SER FELIZ<br>(N=6) |                      |  | <p>“Eu tento fazer, mas dói-me muito a cabeça, não tenho força” (E-62-F)</p> <p>“Não me esforço por ser feliz, não luto por isso. Hoje estou feliz” (E-11-F)</p> <p>“Não. Deixo as coisas acontecerem por si próprias. O que tiver que ser, será.” (E-32-F)</p> <p>“Felicidade vem de dentro de nós. Sou feliz porque acordo todas as manhãs. Tenho paz e sossego. Acordo com o meu filho.” (E-2-F)</p> <p>“Não posso ser mais feliz do que aquilo que sou. A vida não me permite ser mais...para se poder gozar muito tem que se ter muito dinheiro” (E-16-M)</p> <p>“Eu lutava se tivesse o que pedia a Deus. (E-33-M)</p> |

**PERGUNTA 6: QUAIS AS PESSOAS MAIS FELIZES QUE CONHECE?**

| CATEGOTIAS                                   | SUB-CATEGORIAS        | SUB-SUB-CATEGORIAS | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-PESSOAS<br>DA PRÓPRIA<br>FAMÍLIA<br>(N=54) | 1.9. IRMÃOS<br>(N=11) |                    | <p>“Irmã mais nova é extremamente satisfeita, bem-disposta, está bem com a vida, é muito bem combinada com o marido” (E-3 - F)</p> <p>“Tenho um irmão que é muito feliz. Tem tudo o que quer, não lhe falta nada. Tem dinheiro para gastar, tem comida para comer, tem uma casa” (E-7- F)</p> <p>“O irmão mais velho. Converso, é ele que me apoia” (E-10-F)</p> <p>“O meu irmão, está sempre a rir, a falar, gosta muito de conversar, leva a vida como um desporto” (E-14-M)</p> <p>“Um dos meus sete irmãos é mais feliz, leva a vida numa brincadeira, não leva muito a sério. Se a mulher está zangada, ele disfarça. Não faz caso. Acho que ele é o mais feliz deles todos, porque ele</p> |

|  |                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|-----------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                             |  | <p>disfarça a vida. Não leva muito a peito o que acontece, sempre bem-disposto, gosta muito de rir.” (E-33-F)</p> <p>“Ela é bem-disposta, ri para as pessoas que não conhece. É muito feliz. “ (E-34-F)</p> <p>“As minhas irmãs, porque têm maridos bons e filhos bons. Todas casaram bem, quem casou mal fui eu.” (E-57-F)</p> <p>“Tenho uma família muito grande, sete irmãos, cinco são casados menos dois e a felicidade para eles é a alegria nos olhos dos filhos. São felizes por aquilo que são” (E-33-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | 1.10. FAMÍLIA NUCLEAR (N=9) |  | <p>“Eu, esposa, dois filhos, da maneira que nos damos” (E-8-M)</p> <p>“É a gente que é mais feliz, para mim é estar em casa com os meus filhos” (E-23-F)</p> <p>“Tenho uma família muito grande, sete irmãos, cinco são casados menos dois e a felicidade para eles é a alegria nos olhos dos filhos. São felizes por aquilo que são” (E-33-F)</p> <p>“É a minha esposa e os meus filhos. Eu vivo melhor, tento falar com eles no dia-a-dia, chamar a atenção para os trabalhos da escola para terem futuro.” (E-38-M)</p> <p>“A minha família é toda feliz, é toda unida” (E-43-F)</p> <p>“A minha esposa, os meus filhos e depois os meus pais. A minha mulher está feliz, ela não tem razão de queixa, mas nem todos os dias é um mar de rosas” (E-44-M)</p> <p>“A minha família é toda feliz, graças a Deus, mas mais, mais, não sei...não estou ver” (E-50-F)</p> <p>“A minha família é feliz apesar das suas desavenças, Há momentos felizes, mas felizes para sempre já não existe, só nos filmes. Sinto-me tão cansada da vida” (E-51-F)</p> |
|  | 1.11. O PRÓPRIO (N= 9)      |  | <p>“Eu vivo a minha felicidade” (E-11-F)</p> <p>“Eu sou feliz em certos momentos, quando estou com a família, mas também já desejei a morte a mim mesma” (E-15-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | <p>“Eu sou feliz, graças a Deus, e não me importo com a vida dos outros, agora as pessoas já não querem sofrer. Querem estar numa boa. Os nossos filhos é que sofrem pela gente. Somos felizes agora, mas não se sabe o nosso futuro. Casar tem o bom e tem o ruim” (E-19-F)</p> <p>“Gosto de rir, fazer uma brincadeira, e quem está ao pé de mim começa a rir. Eu sou uma mulher muito feliz,” (E- 20-F)</p> <p>“Eu. Resolvo os problemas todos.” (E-26-F)</p> <p>“Eu mais o senhor, quer a gente se conhece, ele não vive lá, fica no fim-de-semana” (E-29-F)</p> <p>“Eu estou sempre bem-disposta. Eu sou feliz com os meus altos e os meus baixos. Pobre e contente. Para quê falar das outras pessoas se eu sou feliz? Gosto de falar com os outros e digo “Não te ponhas assim, há-de ser o que Deus quiser” (E-31-F)</p> <p>“Eu sou feliz. Sou divertida, sou brincalhona, gosto muito de ter um amigo. Para mim as pessoas são todas boas. Gosto de brincar e rir, de não ser mal encarada para as pessoas. “ (E-35-F)</p> <p>“Eu sou uma pessoa feliz. Tenho os meus filhos, esposa, pais, irmão, todos de saúde. Penso que sou uma pessoa feliz. Se tivesse uma casa ainda estava mais feliz.” (E-60-M)</p> |
|  | 1.12. FILHOS<br>(N=7) | <p>“O meu filho é a pessoa mais feliz, tem 13 anos, mas é o bebé da casa. Porque é a coisa mais querida que eu tenho na vida, ele é que saiu dentro de mim. Eu, primeiro amo o meu filho” (E-21-F)</p> <p>“A minha filha mais o namorado são muito felizes.” (E-29-F)</p> <p>“Tenho um filho que é feliz. Tem a mulher e um filho. Não sai para lado nenhum sem ela e faz sempre a vontade a ela.” (E-36-M)</p> <p>“Os meus filhos, porque eles têm a mãe que têm, sentem-se felizes. Por exemplo, o meu filho mais velho, quando me escreve diz-me sempre “Mãe há muitas, mãe como a minha mão há poucas”. Um dia gostaria que eu lhe ajudasse a criar</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |  | <p>os filhos como eu eduquei a eles, tratam-se com amor e carinho, não me desrespeitam, qualquer pessoa sente-se feliz por ser tratada assim.” (E-40-M)</p> <p>“Os meus filhos. Todos dizem que são felizes. A gente nunca se contenta com aquilo que temos, mas é preciso é trabalho. Isso deixa feliz quem é mãe.” (E-58-F)</p> <p>“Só vivo em casa, não gosto de sair, desde que perdi tudo...e só dou um sorriso quando os meus filhos estão a brincar comigo. Os meus filhos não são drogadas, e isso é muito bom.” (E-62-F)</p>                                                                                                                                                                                                                            |
|  | 1.13. PAIS E MÃES (N=7) |  | <p>“Pai e mãe, deram-me muita força” (E-2 -F)</p> <p>“O meu pai e a minha mãe estão sempre juntos, preocupam-se muito. Estão sempre a rir-se. Sinto aquela base de felicidade entre os dois” (E-25-F)</p> <p>“Os meus pais estão sempre juntos e a minha mãe, mesmo quando está doente, tem um sorriso de orelha a orelha.” (E-28-F)</p> <p>“Os meus pais têm 60 e tal anos, eles estão sempre felizes. Nunca vi um casal de velhinhos sempre a rir. “ (E-30-F)</p> <p>“Foi o meu pai e a minha mãe, quando me criei a gente via a felicidade dos dois. A gente éramos 11 irmãos. Eram muito felizes. (E-38-M)</p> <p>“Hoje em dia já não há pessoas muito felizes, mas os meus pais são felizes. Aparentam ser felizes. Dão-se bem. Acho que são.” (E-61-F)</p> |
|  | 1.14. MÃES (N=6)        |  | <p>“A minha mãe que tem 80 anos, ela é feliz, não mete nada no juízo.” (E-9-M)</p> <p>“A minha mãe, com o novo amor.” (E-11-F)</p> <p>“A minha mãe é muito especial, pois ela é que me pôs no mundo” (E-16-M)</p> <p>“A minha mãe. Mesmo que tenha algum problema não se deixa abater, está sempre feliz.” (E-28-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | 1.15. CÔNJUGE (N=3)     |  | <p>“O meu marido é muito feliz. Dá-me apoio Se está um programa a rir na TV ele começa a rir e estamos acompanhados...Lá dentro de casa sinto-me acompanhada.” (E-22-F)</p> <p>“A minha mulher é muito feliz porque</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                       |                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                         |  | tem a pequena. Quando a pequena está a brincar com ela, ela fica muito contente.” (E-45-M)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                       | 1.16. CUNHADAS<br>(N=2) |  | <p>“Uma cunhada, ela tem o que ela quer, trabalha no hospital, muito brincalhona, diz asneiras” (E-13-F)</p> <p>“A minha cunhada é muito feliz, porque tem tudo o que é bom, tem bom marido, tem casa, tem os filhos. Eu também podia ser feliz como eles, mas o meu marido tem uma doença e não teve culpa.” (E-17-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2-AMIGOS E<br>VIZINHOS<br>(N=7)       |                         |  | <p>“Uma vizinha que vive bem com o marido, filhos, nunca se houve uma briga, porque vivem com amor, amizade, carinho” (E-4 -M)</p> <p>“As vizinhas, que trabalham, mulheres que são mais felizes. Dá mais dinheiro. A mulher que trabalha não é dependente do marido.” (E-5- F)</p> <p>“As vizinhas são felizes. Onde eu moro, estão vivendo bem com os seus maridos.” (E-59-F)</p> <p>“Tenho uma amiga que mora perto de mim, muito alegre, bem-disposta e se tem problemas não dá para perceber. Demonstra no seu viver ser feliz.” (E- 41-F)</p> <p>“Tenho um amigo. Ele é feliz com a sua esposa e a sua criança, é amigo como seja irmão. Não se arranjam amigos daqueles. Tem a sua vidinha, trabalha, está fazendo um negócio com a casinha. Quando se tem a casinha, um homem é feliz; quando se está nas coisas dos outros, um homem não é feliz.” (E-55-M)</p> <p>“Um amigo, que está a vida a correr bem. Se nada correr bem, a vida não traz felicidade, está-se sempre na agonia.” (E-63-M)</p> <p>“Feliz, feliz...tenho uma amiga que ela fala muito, está sempre a rir, bem-disposta, mas depois tem os seus problemas. Não podemos ser 100% felizes” (E-64-F)</p> |
| 3- NÃO<br>CONHECE<br>NINGUÉM<br>(N=6) |                         |  | <p>“Não conheço ninguém que seja feliz” (E-15-F)</p> <p>“Não há ninguém que eu conheça. As pessoas são razoáveis, hoje em dia tudo tem problemas, não conseguem estar todo o dia o feliz. Também eu não sou</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |  |  | <p>de fazer amizades com muitas pessoas, por isso não sei.” (E-32-F)</p> <p>“Quer que eu seja sincera, eu acho que já não há felicidade, não conheço.” (E-51-F)</p> <p>“Hoje em dia não há pessoas felizes. Não, não senhora.” (E-52-F)</p> <p>“Felizes que eu conheça...nunca acreditei que alguma pessoa no mundo possa ter tudo quanto quer... bem, bem, a 100% não acredito, porque há sempre qualquer coisa que falta na vida... pode faltar saúde...os ricos também morrem. Ainda é o que está mais justo no mundo.” (E-56-M)</p>                                                            |
| 4- NÃO SABE (N=6)       |  |  | <p>“Para dizer a verdade, não sei. Todos têm os seus problemas, uns mais graves que outros. Até os ricos têm problemas, uns mais do que outros” (E-18-F)</p> <p>“Não faço a mínima ideia” (E-37-M)</p> <p>“Não sei, senhora, não me estou a lembrar, a vida traz momentos bons e muito ruins, eu acho que não há ninguém que seja sempre feliz, pode estar feliz, mas por dentro estão com mágoas de várias coisas.” (E-42-M)</p> <p>“Não sei. Hoje em dia ninguém pode dizer que é completamente feliz, a vida é muito complicada.” (E-56-M)</p> <p>“Não sei. Queria um trabalho...” (E-65-M)</p> |
| 5- OUTRAS PESSOAS (N=5) |  |  | <p>“Os meus patrões. Gosto muito de estar com eles, vejo mesmo que eles são um casal muito feliz. O carinho que eles sentem um pelo outro.” (E-29-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |  |  | <p>“As pessoas mais felizes são as crianças, porque estão na fase de brincar, não têm responsabilidade...que têm uma família, que têm os pais unidos, com amor de pai e mãe e felizes. Principalmente as histórias de divórcio são as crianças que sofrem mais com isso.” (E-56-M)</p> <p>As raparigas novas também são mais felizes” (E-5 - F)</p> <p>“A menina da assistência, gosto muito dela” (E-27-F)</p> <p>“Para mim, toda a gente é feliz. Não gosto de ver pessoas tristes. Vou ver o que se passa com eles, vou ajudar, se tem fome ou não...” (E-16-M)</p>                             |
| 6- DEUS (N=2)           |  |  | <p>“Só Deus, a pessoa que será mais feliz.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |  |  | <p>Sofreu por todos nós e foi feliz. Traz-nos a paz e a luz do dia. Não é o dinheiro que nos traz felicidade, que nos faz feliz. Os ricos compravam a saúde mas Deus não deixou” (E-24-M)</p> <p>“É Deus Nosso Senhor. (E-57-M)</p>       |
| 7-PESSOAS SEM PROBLEMAS FINANCEIROS (N=2) |  |  | <p>“Talvez as pessoas que não têm problemas financeiros.” (E-32-F)</p> <p>“São os ricos. Levam uma boa vida. Vão de férias dois ou três meses, vão passear de um lado para o outro. É pessoal que já correu o mundo inteiro” (E-40-M)</p> |

**PERGUNTA 7.1: PORQUÊ ESSE NÚMERO E NÃO O ABAIXO?**

| CATEGORIA                               | SUB - CATEGORIA | SUB-SUB-CATEGORIA | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1- CONSIDERAR-SE NUM PONTO MÉDIO (N=11) |                 |                   | <p>“Porque não estou infeliz, mas também não estou muito feliz (E-11-F)</p> <p>“Nem muito feliz, nem muito triste” (E-27-F)</p> <p>“Há altos e baixos. Às vezes estamos felizes ou tristes, com coisas que aparecem no correr da vida. Mas tento manter-me sempre um pouco feliz. Cara triste não paga dividas. “ (E-61-F)</p> <p>“Porque há dias em que estou feliz e há dias em que não estou” (E-37-M)</p> <p>“Sou feliz e ao mesmo tempo não sou feliz. Não há felicidade completa, a meu ver falta-nos sempre qualquer coisa para ser completamente feliz. Aos 13 anos perdi o meu pai, que me faz tanta falta. Foi a minha primeira tristeza. Depois foi as dificuldades que a minha mãe teve em casa...ela adoeceu logo que ele faleceu...e depois tive uma grande tristeza – um irmão meu faleceu no mar com 24 anos, e depois há 3 anos a minha mãe foi embora...” (E-40-F)</p> <p>“Porque hoje estou fora de casa, é um dia diferente...não está ruim” (E-59-F)</p> <p>“Presentemente não estou oprimido como isso, vai-se vivendo.” (E-53-M)</p> <p>“Porque a gente nunca está muito feliz...estamos sempre com zangas, pequenas coisas em casa...Deus nunca está feliz com a gente...” (E-44-M)</p> <p>“Porque é o meio” (E- 45-M)</p> |

|                                    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |  |  | <p>“A meio, umas vezes alegre outra triste (E-13-F)</p> <p>“Basta o muito pouco que temos na vida” (E-3-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2-O QUE TEM JÁ CHEGA (N=5)         |  |  | <p>“A minha vida é boa.” (19-F)</p> <p>“Se fosse 7 ou 9 respondia igual, pois sinto-me feliz graças a Deus. (E-16-M)</p> <p>“Basta o muito pouco que temos na vida (E-3-F)</p> <p>“Porque às vezes os dias ficam felizes. Hoje estou feliz.” (E-22-F)</p> <p>“Porque apesar das dificuldades da vida, dos momentos tristes, eu agora sinto-me feliz.” (E-51-F)</p> |
| 3-AINDA FALTAR ATINGIR METAS (N=4) |  |  | <p>“Falta sempre um pedaço” (E-2-F)</p> <p>“Ainda não atingi os meus objectivos todos, os principais, mas está razoável “ (E-14-M)</p> <p>“Um dia que eu atinja as minhas metas, aí eu posso subir” (E-56-M)</p> <p>“Ainda me falta cumprir o objectivo...apoiar a filha que saiu de casa com 15 anos, hoje tem 19 e é mãe e eu nunca lhe dei nada” (E-24-M)</p>   |
| 4-JÁ TER SAÚDE (N=3)               |  |  | <p>“A felicidade para mim, é saúde. E depois que venha o resto.” (E-57-F)</p> <p>“Saúde tenho, eu e os meus filhos.” (E-63-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5-TER SUBIDO (N=3)                 |  |  | <p>“Estou um bocadinho mais alegrinha...sinto-me um bocadinho alegre” (E-30-F)</p> <p>“Porque é como o mar...depois da tempestade vem a bonança e vai andando para a alegria.” (E-31-F)</p>                                                                                                                                                                        |
| 6-RIR-SE / TER ALEGRIA (N=3)       |  |  | <p>“Porque gosto muito de me rir” (E-20-F)</p> <p>“Porque estou sempre a rir. Não discuto com o meu marido. Eu disfarço. Não gosto da tristeza e não me acho uma pessoa triste.” (E-33-F)</p> <p>“Estou feliz, sim senhor. Não vale a pena ficar triste. Só alegria é que esquece muita coisa da cabeça.” (E-34-F)</p>                                             |
| 7- JÁ SER FELIZ (N=2)              |  |  | <p>“Porque sou feliz, como já disse. Eu sou feliz. Há pessoas com muita sorte na vida.” (E-60-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                   |  |  |                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |  |  | “Não tenho razão de queixa para não ser feliz.” (E-63-M)                                                                                                                       |
| 8-OUTROS<br>(N=2) |  |  | <p>“Porque 9 e 10 é mentira, ninguém é 100% feliz, e pela morte da minha mãe, ela faz sempre aquela falta.” (E-64-F)</p> <p>“Porque já tenho dinheiro suficiente” (E-16-M)</p> |

**PERGUNTA 7.2: QUE TEM QUE ACONTECER PARA SUBIR MEIO PONTO?**

| CATEGORIA                            | SUB - CATEGORIA | SUB-SUB-CATEGORIA | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-TER DINHEIRO/GANHAR MAIS<br>(N=13) |                 |                   | <p>“Ainda que o dinheiro não dê felicidade, ele faz a gente alegre. Fica-se mais folgado. Não preciso de muito. Dá asneira. Pode-se pedir esmola, mas roubar não (E-9-M)</p> <p>“Ter mais algum dinheirinho.” (E-61-F)</p> <p>“Se saísse o totoloto.” (E-13-F)</p> <p>“Poder sapatos, roupa para os meus filhos, o que precisam...mas como eu digo, um prato de comida na mesa e passa-se sem uma peça de roupa. Foi sempre o que a minha mãe me ensinou.” (E-33-F)</p> <p>“Resolver a questão financeira” (E-37-M)</p> <p>“A vida tinha que melhorar muito. Ter dinheiro para poder fazer aquilo que puder.” (E-39-M)</p> <p>“Tenho 450 euros de rendimento por mês. Se tivesse 600 euros já estava bem. 3 partes da minha vida estão feitas aos 57 anos, mas a da minha filha de 17 está a começar. Não queria que vivesse com filhos nos braços mas sem felicidade na vida, não era para ela nem para ninguém.” (E-53-M)</p> |
| 2-TER SAÚDE<br>(N=9)                 |                 |                   | <p>“Se o meu marido não estivesse doente...o rendimento não é o suficiente para o que eu vivia antes.” (E-17-F)</p> <p>“Um bocadinho de saúde” (E-18-F)</p> <p>“Não ter doenças, que é o que eu tenho mais agora.” (E-61-F)</p> <p>“Não posso ser muito contente por causa da paralisia que me deu nesta perna, mas subia se fosse um a pessoa sempre a trabalhar” (E-54-M)</p> <p>“Se os meu filhos estiverem com saúde e</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |  |  | <p>todos bem comigo...se os meus filhos estão doentes eu não durmo nem como, fico uma lástima. Acabo por ficar pior que eles.” (E-41-F)</p> <p>“Estou quase cego, não posso apanhar sol” (E-42-M)</p> <p>“As doenças metem a gente muito triste, a vida fica triste.” (E-43-F)</p> <p>“Se tivesse um bocadinho de saúde, a minha depressão e a minha fobia...” (E-51-F)</p>                                                   |
| 3-TER CASA PRÓPRIA/ME LHOR/PAGA (N= 8)       |  |  | <p>“Uma casinha para viver melhor” (E-8-F)</p> <p>“Se eu tivesse uma casa vinha para o 10. Uma casa faz muita falta na vida.” (E-60-M)</p> <p>“Ter a minha casa toda pronta.” (E-61-F)</p> <p>“A minha casinha arranjada” (E-18-M)</p> <p>“Desejava agora ter a minha casa para os meus filhos dormirem mais confortáveis” (E-33-F)</p> <p>“Ter o meu próprio espaço” (E-43-M)</p> <p>“Ter a minha casinha paga” (E-59-F)</p> |
| 4-TER MAIS FELICIDADE/ ALEGRIA (N=4)         |  |  | <p>“Tinha que estar um bocadinho mais alegre” (E-30-F)</p> <p>“Era mais feliz ainda” (E-31-F)</p> <p>“Acordar mais bem-disposta todos os dias...o que não acontece. Acordo, já sei que vou ter a mesma rotina...nada muda. Também não faço nada para mudar. A vida em si não deixa” (E-32-F)</p>                                                                                                                              |
| 5-NÃO SABE (N=4)                             |  |  | <p>“Eu não faço ideia. Neste momento sinto-me muito feliz, sim senhor. Ando um piquinho triste...sinto-me doente e cansada.” (E-29-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6-NÃO FALTAR NADA AOS FILHOS (N=3)           |  |  | <p>“Este rendimento foi para mim...agora tenho a menina... com a alimentação não se brinca, porque a gente não brinca com a barriga. O meu filho foi uma criança sempre difícil para comer e é hiperactiva” (E-17-F)</p> <p>“Quando eu vejo uma criança com uma bicicleta e quero dar ao meu filho e não ter, fico triste.” (E-42-M)</p>                                                                                      |
| 7-ACABAR COM OS CONSUMOS/ AUSÊNCIA DE DROGAS |  |  | <p>“O meu avó deixar de beber” (E-14-M)</p> <p>“Quem me está a ajudar não merecem que eu faça algo...começar a beber...” (E- 24-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                     |  |  |                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (N=3)                               |  |  | “Essas drogas...eu vejo tanto pai e tanta mãe tão sacrificados porque os filhos estão tão dependentes daquilo” (E-64-F)                                                                                    |
| 8-TER TRABALHO<br>(N=3)             |  |  | “Se pudesse trabalhar para varredor, é um serviço leve, aí era muito mais feliz” (E-4-M)<br><br>“Para ter tudo o que quero é preciso trabalhar muito” (E-17-F)                                             |
| 9-CONSEGUIR SER MAIS FELIZ<br>(N=3) |  |  | “Natal ser mais alegre” (E-20-F)<br><br>“Ser feliz e fazer feliz. A minha felicidade não é a sua felicidade. A felicidade não tem uma designação, tem muitas definições. Depende de cada pessoa.” (E-56-M) |
| 10-CASAR/TER COMPANHEIRO<br>(N=2)   |  |  | “Casar com a pessoa que amo” (E-11-F)<br>“Ter uma pessoa que me fizesse feliz. E que eu gostasse. Tinha que ser à maneira que eu gosto” (E-58-F)                                                           |

**PERGUNTA Nº 8: COMO É QUE RECEBER O RSI INFLUENCIA A SUA FELICIDADE?**

| CATEGORIAS                  | SUB-CATEGORIAS | SUB-SUB-CATEGORIAS | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-AJUDA/FACILITA<br>(N= 32) |                |                    | <p>“Ajuda muito. Faz a vida ser mais fácil de viver.” (E-2-F)</p> <p>“A mim sim, a mim e às outras pessoas tem-me ajudado. Se não tivesse a gente preocupava-se mais...com a ajuda que estão a dar a gente sente-se melhor.” (E-44-M)</p> <p>“Ajuda em muita coisa. Ganho 390 euros para sustentar a família” (E-42-M)</p> <p>“Receber, para mim ajudou-me a aguentar o viver. Cheguei a uma certa altura, desempregado e com 8 euros no banco. Ao ponto a que cheguei, se não fosse o RM teria que voltar para o Canada, e não estaria aqui.” (E-53-M)</p> <p>“O RM ajuda muita coisa. Há algum tempo passava muita fome.” (E-34-F)</p> <p>“Ajuda muito. Graças a Deus nunca tem falta de nada.” (E-28-F)</p> <p>“Ajuda um bocadinho. Quando andava no mar e tinha a reformazinha estava mais feliz ainda” (E-38-M)</p> <p>“Já se sabe que vem ajudar muito...” (E-20-F)</p> <p>“Não é o dinheiro que a faz a gente feliz,</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>mas sempre é uma ajuda. Trabalho sozinho, uns dias sim uns dias não...de inverno há menos trabalho. Se não trabalho, não ganho. Tenho mais medo quando chega o inverno. Não quero que falte nada para os meus filhos. Às vezes tiro da boca para eles.” (E-16-M)</p> <p>“Sim, poder comprar, têm-me ajudado muito. É a menina Andreia. Temos que fazer o que elas mandam. Eu fui para uma reunião na escola, fica longe...as reuniões tem que ser mais cedo...empatam dos meus filhos e do marido que chega do mar. Temos que ir à escola saber dos nossos filhos. Agora é preciso ter estudos. Quero ir à escola” (E-19-F)</p> <p>“Ajuda a sua vida” (E-13-F)</p> <p>“Ajuda a família. 242 euros não dá para nada. Tinha dívidas que o rendimento ajuda a pagar. Se pagasse 1250 euros era a mulher mais feliz” (E-15-F)</p> <p>“Dá uma ajuda. Às vezes é-se mais feliz por isso” (E-10-F) “</p> <p>“Ajuda muito, ajuda muito” (E-4-M)</p> <p>“Ajuda, porque sem RM a vida que tenho hoje...Se eu não tivesse o RSI eu era a pessoa mais pobre que existe na lista da pobreza. Sem o RSI (648 euros) muitas pessoas andavam à tona, sem rendimento. O rendimento é abençoado. “ (E-25-F)</p> <p>“Ajuda para comprar uma roupa” (E-12-M)</p> <p>“Dá mais facilidade à vida” (E-3-F)</p> <p>“Ajuda muito, muito, porque a vida de pescador está muito difícil...está tudo muito caro. Se trocarmos uma nota de 50 é só para aquela hora. Ajuda a minha vida.” (E-50-F)</p> <p>“Ajuda à vida. O que o marido ganha não dá para nada.” (E-5-F)</p> <p>“É uma ajuda. Já dá para medicamentos e ajuda para a alimentação da filha.” (E-7-F)</p> <p>“Ajuda muito. A gente do pouco faz muito. Não é para se gastar tanto.” (E-8-F)</p> |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |  | <p>“Ajuda pois o meu marido vai para o mar, não sei o que traz. Agradeço o RM, tenho muito orgulho em receber o RM. É muito bom para ajudar as pessoas e não é vergonha nenhuma. É uma ajuda tão grande” (E-35-F)</p> <p>“Ajuda para comprar os alimentos para comer em casa, para os gastos da escola dos pequenos e coisas para a casa.” (E-36-M)</p> <p>“Se não fosse isso estava frita. As minhas filhas ajudam-me com as roupinhas que me mandam e a gente vai vestindo muita gente não sabe é lutar pela vida. Isto é uma grande ajuda, não se deve falar mal. Falar mal é uma boca ruim.” (E-57-F)</p> <p>“Desenrasca muito a vida.” (E-63-F)</p> <p>“Recebo 10 euros e os medicamentos. O dinheiro não faz felicidade a ninguém. Dinheiro é muito bom, mas põe a gentes malucas. Com muito dinheiro e não são felizes, não são capazes de partilhar o que têm com ninguém. Sou feliz com os 28 euros de reforma, mas sou feliz porque é isso que eu tenho, não tenho mais que isso.” (E-31-F)</p> <p>“Paga os medicamentos” (E-55-M)</p> |
| 2-PERMITE PAGAR DESPESAS CORRENTES (N=18) |  | <p>“Dá para ir vivendo...fazer as compras para a casa e comendo alguma coisinha” (E-9-M)</p> <p>“Ajuda...não é o suficiente para sustentar a família mas tem-me ajudado e dá para pagar a dívida, compro umas roupinhas...” (E-42-M)</p> <p>“Eu estava a viver por favor, não tinha possibilidade de pagar luz, pão...eu não fiz mais cedo porque de uma determinada forma eu não concordo (com o RSI), eu não me sinto bem a depender de terceiros. É uma coisa que devia haver controlo por causa dos que abusam. Eles fazem os filhos pensando nisso, mas estou certo que um dia vai acabar, e aí como fazer? Foi por causa do meu filho. Agora pago as minhas compras.” (E-56-M)</p> <p>“Mini mercado, luz, água, gaz. Quando acumula as despesas fico devendo de mês a mês” (E-33-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>“Os meus filhos precisam da calçado, vestir, tenho a água e a luz em dia. A senhora já viu o que é sustentar 8 bocas com dez euros por dia? Os meus filhos comem 20 pães por dia. Dez euros é um tacho de sopa...eles gostam de jantar peixe, ou galinha e antes de deitar comem uma tigela de leite com bolachas. Agora posso pagar a factura da luz, da água...recebo o rendimento, pago as contas.” (E-25-F)</p> <p>“Já serve...para pagar mercearia, mobília, luz, renda, água, luz...é muito importante receber para as coisas da escola dos filhos.” (E-13-F)</p> <p>“Para vestir os meus filhos, alimentação, calçado, que é muito caro. Pago uma casa de rendimento. Graças a Deus a quem está mandando este dinheirinho para aqui. E tenho um homem que não larga a vida do mar. Ele diz que enquanto viver vai sempre trabalhar.” (E-20-F)</p> <p>“A comprar mobília da sala, quarto, duas televisões para a sala e o quarto dos filhos, máquina de lavar, frigorífico, computador para os filhos...” (E-14-M)</p> <p>“Claro. Dali compro os meus medicamentos, pago a água, luz, telefone, gaz, o meu pequeno, se precisa de calçado...Se os miúdos vão mal amanhados fazem mal uns aos outros. Não podia viver de 260 euros de pensão” (E-18-F)</p> <p>“Para a água, luz, compro os comprimidos, não estou comprando roupa, compro os cigarrinhos. Neste momento estou à procura de trabalho, mas não é de uma hora para a outra.” (E-55-M)</p> <p>“Pago as coisas, luz, água, gaz...não tenho dinheiro.” (E-58-F)</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                               |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3-PERMITE COMER<br/>(N=12)</p>             |  |  | <p>“Se não recebesse, morria à míngua. Não tinha alimentação. Não podia comer, só pão e peixe.” (E-4-M)</p> <p>“Se não recebesse o RM não tinha dinheiro, não podia comer. Ajuda para comerem melhor.” (E-12-M)</p> <p>“Para dar de comer às crianças” (E-35-F)</p> <p>“Ajuda para comprar uma fruta para ir comendo. É muito bom.” (E-54-M)</p> <p>“Isto é para a comida e para a doença.” (E-57-F)</p> <p>“Eu queria que fosse um ordenado que desse para pagar dívidas. 140 euros todo o mês...tenho muitas dívidas. Não loja não me dão fiado. Comendo pão e sopa na minha casa, nunca vejo carne, peixe e eu não posso comprar essas coisas. É triste” (E-58-F)</p> <p>“Pagando umas dívidas, que é muito bom. Sem ele eu não conseguia viver nem alimentar-me bem, nem a mim, nem aos meus filhos.” (E-61-F)</p>                                                    |
| <p>4-PERMITE CUIDAR DOS FILHOS<br/>(N=12)</p> |  |  | <p>“Ajuda os filhos” (E-2-F)</p> <p>“Ajuda a alimentar as crianças, comprar umas coisas para a escola, coisas de estudo” (E-37-M)</p> <p>“O principal é nunca faltar a alimentação dos meus filhos.” (E-30-F)</p> <p>“É para dar de comer às crianças...nem sempre o ordenado do marido dá...o meu filho sempre andou na escola, não é por causa do RM” (E-34-F)</p> <p>“Nas coisas do meu filho – fraldas, roupa, sapatilhas, comida...sopas, sumos, leite...as crianças é que precisam mais. O meu filho tem roupa até aos 4 anos de idade” (E-28-F)</p> <p>“Ajuda para vestir os meus filhos, alimentação, higiene. O ordenado do meu marido não dá para tudo.” (E-51-F)</p> <p>“É muito bom porque já dá alimentos aos meus filhos, poder comprar umas sapatilhas e algumas roupas que eles nunca tiveram porque eu não tinha possibilidade de comprar.” (E-29-F)</p> |

|                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |  | <p>“Para os gastos da escola dos pequenos” (E-36-M)</p> <p>“A certas pessoas às vezes que é para o luxo...não estão a comprar coisas para as crianças comerem melhor, vestir, levar uma fruta e uma comida para a escola. Esta ajuda é uma alimentação dos pequenos e para a gente” (E-44-M)</p> <p>“Ajuda os nossos filhos. A alimentação, umas roupas, calçado, coisas que eles precisam...ajuda muito” (E-60-M)</p> <p>“Muito. Para a alimentação dos meus filhos. Não falta nada a eles. Serve muito bem. Para não faltar nada na mesa. Enquanto tiver sopa, estão sempre de barriga cheia.” (E-62-F)</p> <p>“Claro, porque se não fosse isso tinha que trabalhar e não ia conseguir que aquele dinheiro rendesse muito. Já estou mais presente aos meus filhos e eles têm mais amor a mim. Estou sempre com eles, enfim, é eles todo o dia. Comigo sei que estão bem. Estão mais seguros com a gente.” (E-64-F)</p>                              |
| 5-É MUITO IMPORTANTE (N=11) |  | <p>“É muito importante” (E-4-M)</p> <p>“Foi muito, muito bom.” (E-51-F)</p> <p>“Sim, sem dúvida, se ele não existisse muito mal estaria eu. Ele serve para pagar o que de outra maneira não tinha como pagar.” (E-41-F)</p> <p>“Em tudo. Gosto muito. É um bom dinheiro. Posso fazer outras coisas que não se fazia.” (E-30-F)</p> <p>“Claro, se eu não tivesse o rendimento, aqui é que era mesmo desinfeliz a 100%. Eu só posso depender disso porque outra coisa não entra. Vivo do rendimento e do abono, às vezes mais apertado...Agora a minha filha está grávida, tem que ir à consulta todos os meses...está mis apertado.” (E-32-F)</p> <p>“Melhorou a minha vida. Também sofri um bocado na minha vida de casada, vivi momentos muito difíceis. O Rendimento melhorou a minha vida depois da separação. Não vivo no mar de rosas com o que recebo, mas há pessoas que não têm nada” (E-40-F)</p> <p>“É com este dinheiro que eu estou a</p> |

|                                     |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |  |  | <p>viver a minha vida. Vai-se vivendo, vai dando, até um dia que Deus queira, vai-se vivendo nos possíveis. Está tudo caso, vai-se ao mais barato.” (E-24-M)</p> <p>“Fico feliz quando recebo o RM. O meu fogão avariou, posso comprar outro. Dantes andava sempre triste, não tinha nada para dar aos rapazes. Não faltar nada às crianças...se não fosse (o RSI) não sei como era dentro de casa” (E-22-F)</p> <p>“Senhora, devia haver sempre...já que o nosso governo faz a esmola de dar à gente...agora quase que não há trabalho, não há nada...devia haver sempre.” (E-23-F)</p> <p>“Sim, sem dúvida. Se não fosse estava amanhada. O ordenado do marido não dá para tudo” (E-59-F)</p> <p>“È um bem muito bom para nós.” (E-61-F)</p> |
| 6-ALGO DE QUE ESTÃO GRATOS<br>(N=5) |  |  | <p>“Agradeço muito a quem ajudou-me a dar esse rendimento.” (E-17-F)</p> <p>“A gente agradece.” (E-5-F)</p> <p>“Abençoado Governo, dar-me esse dinheiro que eu preciso. Gostava de trabalhar, se não estivesse grávida.” (E-34-F)</p> <p>“Nosso Senhor dê saúde a quem dá esse rendimento.” (E-52-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7- NÃO RECEBER<br>(N=5)             |  |  | <p>“Gostava de receber como os outros, também necessito. O governo ajuda todos, ou nenhum.” (E-21-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8-É A SOBREVIVÊNCIA<br>(N=5)        |  |  | <p>“Se não receberem esse rendimento, certas famílias morrem à fome e eu se não recebesse essa ajuda tinha passado muito mais dificuldades do que aquilo que tenho” (E-42-M)</p> <p>“Porque eu vivo é dele.” (E-17-F)</p> <p>“Este rendimento que recebo é fiado numa loja. Não dá para pagar. Sei que os meus filhos têm um prato de comida todos os dias. Sem esse rendimento morríamos de fome. O meu marido, no estado doente, não pode trabalhar. E quem dá, não dá sempre. Para muitas pessoas, abençoado dinheiro.” (E-33-F)</p> <p>“Os meus filhos estavam morrendo de fome. O pai não ganha.” (E-26-F)</p>                                                                                                                            |

|                                 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |  |  | <p>“O dinheiro do meu marido não dava com estes filhos todos (16). Antes a gente passava muita fome...não tinha camas para dormir, era muita pobreza...tinha sopinha...Sopinha. Agora tem galinha ao domingo.” (E-27-F)</p> <p>“Se não fosse o RM estava perdida. Como é que podia viver com a minha família” (E-65-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9- NÃO CONCORDA COM O RSI (N=2) |  |  | <p>“Não concordo com o RSI. Quem recebe não são bons pais, não estudaram nem estudam, são uns dependentes, não lutam pela vida, não se preocupam, não gastam no essencial. Era melhor que o governo desse antes cheques de alimentos.” (E-56-M).</p> <p>“Há pessoas que fazem tanta choradeira, aparecem com as casas boas e não fazem nada. A gente trabalha. Estão todos os dias em casa sem fazer nada, a dizer que estão doentes sem estarem. Eu não tenho vergonha de dizer que estou recebendo. Vai-se recebendo, mas é preciso saber dividir. Estragar o dinheiro mal estragado, nem sabem o dinheiro que estão estragando. Com a casa não se importam. Vai-se pedir dinheiro à Junta e a Câmara para amanhar e acabam por se estragar as casas. Só luxo, comer e beber” (E-44-M)</p> |

**PERGUNTA Nº 9: O QUE FAZ PARA A SUA FAMÍLIA SER FELIZ?**

| CATEGORIA                      | SUB-CATEGORIA                                                                             | SUB-SUB-CATEGORIA | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-O QUE O PRÓPRIO FAZ (N= 122) | 1.7. CUIDAR DOS ASPECTOS MATERIAIS E DAS ROTINAS DO DIA-A-DIA PARA QUE NADA FALTE (N= 30) |                   | <p>“Tratar da alimentação dos filhos” (E-9-F)</p> <p>“Faço tudo por tudo. Gosto muito dos filhos. Quando compro uns sapatos ficam contentes...compro para os 3 filhos.” (E-13-F)</p> <p>“Não faltar de comer” (E-59-F)</p> <p>“Praticamente só trabalho. Tenho o trabalho. A minha família diz “Não fazes mais do que podes. A felicidade que levo é essa.” (E-53-M)</p> <p>“Dar-lhes tudo o que precisam: alimentação” (E-15-F)</p> <p>“Tento alimentá-los...isso não pode falhar. Eu tento fazer uma coisinha doce e um bolo de abóbora e canela e açúcar.</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>Eles gostam.” (E-62-F)</p> <p>“Não faltar nada a eles, não tratar mal os meus filhos, aconselhá-los para bem, boa alimentação, às vezes não dou mais porque não posso.” (E-57-F)</p> <p>“Devo buscar tudo aos meus filhos... não devo gastar mal gasto. O meu marido concorda comigo e não vê a cor (do dinheiro/do RSI). Tem roupa lavada, comida feira, os filhos bem terminados...o que pode ter mais?” (E-34-F)</p> <p>“Não deixo falar nada a eles...o alimento. Comem a horas certas.” (F-33-F)</p> <p>“Deixo brincar pois acho que eles se sentem felizes” (E-33-F)</p> <p>“A obedecer. Quando fica uma criança revoltada e está a desobedecer a gente fica um bocadinho chateado... e depois são logo 4...” (E-33-F)</p> <p>“Dar um mimo, mesmo barato, para ficarem contentes” (E-16-M)</p> <p>“Está numa fase muito ruim. Quis uma <i>play-station</i> ‘A mamã agora não pode dar e só se forem bem comportados na escola’. E agora comprei.” (E-19-F)</p> <p>“Fazer os possíveis pelos nossos filhos, dar aquilo que nunca tivemos. Já não passam fome nem andam descalços.” (E-20-F)</p> <p>“A gente vai-se amanhando no dia-a-dia. Não se pode dar tudo, porque não tem para se dar. O dinheiro não dá para tudo. Dá-se uma coisa de cada vez...para o outro mês dá-se” (E-36-M)</p> <p>“Tentar nunca faltar comida, que a coisa mais importante que pode ter na sua casa é os seus alimentos.” (E-42-M)</p> <p>“Se eu comprasse tudo o que elas pedem...isso não é vida, não dá...um computador para a escola...não pode ser...tem que haver calma, as coisas é devagarinho. A gente tem que amANHAR a casa, pintar e arranjar.” (E-44-M)</p> <p>“Sempre fui pai e mãe ao mesmo tempo. Quero dar o melhor aos meus filhos, aquilo que eu nunca tive. Vou lutar sempre para eles terem o que os meus</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                         |                               | <p>país nunca me deram...nunca tiveram possibilidades de me dar aquilo que eu precisava. Espero um futuro melhor para os meus filhos” (E-29-F)</p> <p>“Alguma coisa que eles me pedem, dou a eles. (E-37-M)</p> <p>“Dar o que querem, não faltar nada” (E-63-M)</p> <p>“Trago coisas para elas, Ficam mais contentes. Bonecos, à minha mulher um geladinho...ela fica contente. O mal dela é fome” (E-45-M)</p> <p>“Cuidar da minha bebé e do meu namorado e é só” (E-46-F)</p> <p>“Fazer tudo por eles” (E-13-F)</p> <p>“Para que não lhes falte nada...comida, roupa, calçado para sairmos, ir à festa, um passeio. Mas graças a Deus, para além do meu marido pescador, não falta nada à minha família.” (E-50-F)</p> <p>“Não faltar nada em casa, lutar por eles” (E-63-M)</p> <p>“A limpeza é o principal” (E-19-F)</p> <p>“Todos têm que tomar banho a horas certas.” (E-33-F)</p>                                 |
|  | 1.8. INVESTIR NA BOA DISPOSIÇÃO (N= 19) | 1.2.1 SER FELIZ/ALEGRE (N=10) | <p>“Tudo o que tenho de melhor a dar, a minha felicidade, a alegria. Com alegria o dinheiro rende. Se houver um sorriso entre uns e outros, há felicidade. Estamos a almoçar e um diz uma graça, ficamos felizes.” (E-8-M)</p> <p>“Eu próprio é que tenho que mostrar a eles como se faz a felicidade e vive em paz. Sorrir de manhã e agradecer à noite por tudo o que nos acontecer. Se eu estiver feliz agora sinto que os meus filhos também estão, e é isso que eles precisam de ver: o pai a sorrir para que eles sejam felizes.” (E-24-F)</p> <p>“Eu não posso chorar. Se eu fico triste o meu sobrinho começa a chorar também. A vida é feliz e viver cada dia, enquanto vida nós tivermos até ao ponto da nossa partida” (E-25-F)</p> <p>“Se eu me sentir bem, eles ficam felizes. Eu tento esforçar-me para me sentir bem na cara deles, para não verem que estou triste, para eles não estarem tristes. O</p> |

|  |                                               |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                               |                                                                                   | <p>meu marido também fica triste e eu digo que tenho dores de cabeça.” (E-26-F)</p> <p>“Rimos e eles vão-se embora para a sua casinha” (E-55-M)</p> <p>“Tento animá-los, ser bem disposto...às vezes não sendo bem-disposto tento ser. É isso.” (E-60-M)</p> <p>“Os filhos são todos bem-dispostos” (E-13-F)</p> <p>“Estar bem-disposto” (E-65-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  |                                               | <p>1.2.2.<br/>BRINCAR<br/>COM OS<br/>FILHOS-<br/>APROVEITÁ-<br/>LOS<br/>(N=9)</p> | <p>“Aproveitar a presença do meu filho, a sua alegria” (E-56-M)</p> <p>“Ser boa mãe com os meus filhos” (E-59-F)</p> <p>“A noite está em casa, a brincar, a jogar, a cantar com os filhos. Vão comigo jogar futebol” (E-12-M)</p> <p>“Chegar a casa do serviço, estar bem-disposto com a esposa, brincar com a criança...se nós chegamos a casa e não damos atenção à esposa e criança...se não fizermos isso...tento fazer para eu ser feliz na vida” (E-42-M)</p> <p>“É a brincadeira que eu tenho com elas.” (E-37-M)</p> <p>Tenho que distrair com as crianças. Vou com a minha mãe e os meus filhos à praia, e no inverno vou-me divertir ali com os meninos” (E-16-F)</p> |
|  | <p>1.9. DAR AMOR/<br/>CARINHO<br/>(N= 17)</p> |                                                                                   | <p>“Tentar dar e receber o amor que merecem” (E-11-F)</p> <p>“O amor aos meus filhos, meus netos, minha esposa, o amor é que é tudo...ao meu ver é assim” (E-38-M)</p> <p>“Dar um beijinho, abraçar...” (E-9-M)</p> <p>“Amor, carinho...dão muito amor...beijos, abraçar...” (E-15-F)</p> <p>“Dar amor e carinho...já não são crianças, mas precisam de amor e carinho e eles estão sempre com carinho comigo” (E-57-F)</p> <p>“Dar carinhos quando vêm da escola...bem ensinados...dar beijinhos...Quando eu digo alguma</p>                                                                                                                                                   |

|  |                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                            |                                                                | <p>coisa, eles não refilam mais do que eu.” (E-30-F)</p> <p>“É preciso dar carinho a eles. Se eu não der carinho a eles, qual é a felicidade que têm? O meu filho mais velho é muito carinhoso para mim. Eu tenho uma coisinha pela minha filha mais velha...temos sempre mais um afectozinho por alguém” (E-38-M)</p> <p>“Dar carinho a eles” (E-54-M)</p> <p>“Também com o meu pai, que já é velhinho, dar-lhe amor e carinho” (E-59-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | 1.10. CUIDAR DA PAZ/<br>HARMONIA<br>(N=17) | 1.4.1 ESTAR PRESENTE/<br>MANTER A UNIÃO/<br>RESPEITO<br>(N=10) | <p>“Respeitar a mulher” (E-42-M)</p> <p>“Família toda unida...Graças a Deus somos todos unidos” (E-21-F)</p> <p>“Somos 3 irmãos e tento manter todos unidos. Não é lutar pelas coisas do mundo, porque o que é de cá, fica cá.” (E-40-F)</p> <p>“Conviver” (E-3-F)</p> <p>“Os meus filhos todos juntos na minha casa. A gente come ali todos juntos, todos ali sentados comendo a sua comida. O meu marido é muito bom e os meus filhos estão a estudar.” (E-52-F)</p> <p>“Se vivesse sozinho “pegava de cabaça”, ficava maluco. Não conseguia sozinho. No 1º casamento a mulher foi-se embora e eu queria-me matar” (E-4-M)</p> <p>“A gente distrai-se...estamos ali...uma mãe quer tudo de bom para os seus filhos” (E-19-F)</p> <p>“Tento estar sempre próximo...Eu sou um pai presente e espero sê-lo sempre...os problemas da minha esposa... tento fazer o melhor dentro das minhas posses para contribuir para a felicidade do meu filho e da minha esposa. A presença e alegria dele já me faz feliz. A minha esposa às vezes é um problema. Ela tem 18 anos, pode mudar...está complicadíssimo arranjar</p> |

|  |                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        |                           | <p>emprego para ela” (E-56-M)</p> <p>“Tento estar presente o máximo que eu posso, porque são muitos e tenho que me distribuir por todos um bocadinho. “ (E-64-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |                        | 1.4.2. MANTER A PAZ (N=7) | <p>“Viver em paz, tranquilo” (E-4-M)</p> <p>“Que se dêem todos bem, que não briguem, que se entendam uns aos outros. Genro estima muito a minha filha, é um casal muito feliz.” (E-7-F)</p> <p>“Dar-se bem com a família, não haver desobediência em casa, não viverem zangados uns com uns outros” (E-8-M)</p> <p>“Se não tiver brigas, se tiver tudo em paz, conversar uns com os outros, para mim já é uma alegria. Os meus filhos estarem em paz e dar-se tudo bem uns com os outros” (E-18-M)</p> <p>“Evito sempre as discussões entre o meu marido e o meu pai. A casa é do meu pai, e eu estou a morar ali por favor. Se há discussões entre os dois, meto o meu marido no quarto ou mando-o para o café” (E-28-F)</p> <p>“O que eu queria dar já consegui, que foi dar paz a eles (quando me divorciei). Eles não dependem do pai, porque é alcoólico, dependem só de mim. ” (E-32-F)</p> <p>“Uma boa paz em casa.” (E-33-F)</p> <p>“Ficar tudo bem...não haver brigas entre a família. Tem que haver paz entre a família. O principal é a paz e a família.” (E-43-F)</p> |
|  | 1.11. DIALOGAR (N= 12) |                           | <p>“É bom falar com as irmãs e com a mãe” (E-3-F)</p> <p>“Estar a conversar, ver televisão...” (E-9-M)</p> <p>“Tentar abrir os olhos, dar opinião para falarem abertamente, dizerem o que sentem para ver se melhoram” (E-11-F)</p> <p>“Conversar com eles, dar-lhes conselhos. E se correr tudo bem, fico tão feliz.” (E-17-F)</p> <p>“Gosto de conversar com o Sr. F, ele dá boas ideias...” (E-30-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                |                                        | <p>“Conversamos bastante. A gente fala, conversa, a conversa é tudo. Chamá-los à razão, é isso que tenho tentado fazer, mas filhos criados, trabalho dobrados. Eles colaboram, eu ajudo-os e eles a mim. Se eu fizer alguma coisa errado o meu marido chama-me a atenção. O que faz separar os casais é a falta de conversa. O que tenho para dizer, digo tudo, falo de vez.” (E-51-F)</p> <p>“Dar conselhos para não andar com más companhias, não fazer mal a ninguém” (E-54-M)</p> |
|  | 1.12. APOIAR/AJUDAR<br>(N= 11) | 1.12.1. DAR APOIO EM GERAL<br>(N=5)    | <p>“Ajudar naquilo que for preciso, em tudo...tudo o que uma mãe deve fazer por um filho” (E-10-F)</p> <p>“Dar o apoio que mais necessita” (E-11-F)</p> <p>“Dá um apoio a eles quando eles merecem para não andarem com gente má.” (E-23-F)</p> <p>“Dar apoio aos meus filhos todos” (E-27-F)</p> <p>“Ajudar a viverem bem, a estar bem uns com os outros, a conversar, a tomar algumas decisões” (E-61-F)</p>                                                                        |
|  |                                | 1.6.2. DAR FORÇA<br>(N= 4)             | <p>“Os meus pequenos às vezes ficam tristes...saem da escola tristes e vêm para aqui...’Não vais ficar triste, não vais baixar a cabeça.’” (E-34-F)</p> <p>“Pô-los para cima.” (E-2-F)</p> <p>“A minha esposa não é muito aberta. Por vezes o silêncio é endurecedor” (E-56-M)</p> <p>“Luto até poder. Dar a elas o que puder. Puxar pelos meus filhos.” (E-19-F)</p>                                                                                                                 |
|  |                                | 1.6.3. APOIAR NA SAÚDE-DOENÇA<br>(N=2) | <p>“Vacinas, consultas...não falho uma.” (E-20-F)</p> <p>“Vou a casa da minha mãe, ela não vê há 15 anos e está sempre sentada no sofá...eu e as minhas irmãs é que pomos a comida na boca da minha mãe” (E-29-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | 1.9. TUDO-MUITO<br>(N=7)       |                                        | <p>“De tudo...estar sempre atenta a eles...saber o que eles precisam, dar o apoio que precisam.” (E-32-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                      |                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                           |                         | <p>“tento ao máximo dar o máximo...não deixar faltar nada.” (E-32-F)</p> <p>“Tento de todas as maneiras fazer o melhor possível. Se o meu filho quiser alguma coisa que eu sei que o fazia feliz, tento fazê-lo compreender que a vida não é o que se quer ter, mas aquilo que se pode ter. “Olha, meu filho: tu como tens saúde, com as tuas mãos consegues fazer”. Ele compreendeu e riu-se para mim. “ (E-41-F)</p> <p>“Faço tudo por tudo. Não lhe falte nada” (E-50-F)</p> <p>“Faço tudo o que posso.” (E-60-M)</p>                                                                       |
|                                                                      | 1.10. AJUDAR NOS ESTUDOS DOS FILHOS (N=5) |                         | <p>“A estudar com os filhos” (E-12-M)</p> <p>“Que os filhos estudem todos os anos. Dar para os meus filhos aquilo que eu não tive” (E-20-F)</p> <p>“Se eles tiverem boas notas, dar uma prenda. Têm que se portar bem com os professores” (E-29-F)</p> <p>“Puxo eles para dentro de casa para não irem por maus caminhos. Vão para a escola. Não faltar à escola. Vejo que estão na escola e fico mais contente.” (E_22-F)</p> <p>“Antes de vir para aqui fui ver se os filhos estavam na escola. Não gosto que façam mal a eles na escola...que batam neles...deve-se conversar” (E-30-F)</p> |
|                                                                      | 1.9. NADA (N=3)                           |                         | <p>“Não posso fazer nada. Não há nada que faça um homem mais feliz do que seja o dinheiro...não faço nada...desde o AVC não sei falar...” (E-5-M)</p> <p>“A minha família é feliz. Eu não faço nada para a minha família ser feliz. “ (E-28-F)</p> <p>“Eu não me meto em nada, não me quero por na vida deles, porque a nora com a sogra não se dá, e eu quero que elas vivam bem com os maridos. (E-31-F)</p>                                                                                                                                                                                 |
| 2- O QUE FAZEM OS OUTROS ELEMENTOS PARA A FAMÍLIA ESTAR FELIZ (N=30) | 2.1. DÃO APOIO EMOCIONAL (N=14)           | 2.1.1. DÃO AFECTO (N=8) | <p>“Recebo carinho” (E-4-M)</p> <p>“Eles dão-me amor” (E-19-F)</p> <p>“A rapariga abraça-me, beija muito, e o meu pequenino quando vem da escola, não falha um dia de escola. Ele não quer que eu morra “A minha mãe vai ficar</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                        | <p>sempre viva”. Eu digo a ele só quando for velhinha. A razão da minha vida é os 3 filhos” (E-26-F)</p> <p>“Os meus filhos dão-me carinho e estão sempre a brincar comigo” (E-29-F)</p> <p>“Elas gostam de mim, brincam comigo...” (E-36-M)</p> <p>“Ajudam muito em tudo, apoiam-me” (E-61-F)</p> <p>“A minha esposa ... sempre me ajudou muito. Diz “Deixa estar, vai melhorar, vais conseguir, um dia há-de melhorar...vivemos essa esperança”. Não exige coisas que não pode ter. Ajuda-me muito moralmente. Assim um dia vai melhorar, há-de melhorar” (E-53-M)</p> <p>“Vão perguntar todos os dias como é que eu estou. Se me vêem triste, querem saber o que se está passando. Não gostam de me ver triste. Dizem-me: ‘Estamos aqui para apoiar a minha mãe; a gente não larga a minha mãe’” (E-57-F)</p> |
|  |  | 2.1.2. APOIAM NA DOENÇA (N=3)          | <p>“Os meus filhos estão à minha roda se eu estou doente” (E-25-F)</p> <p>“No campo da saúde tentam sempre que eu cuide de mim. É sinal que não querem que eu vá. Eles gostam de mim. Chama-me a atenção para que eu coma direito e cuide da minha saúde” (E-40-F)</p> <p>“Dizem-me: “porque é que não anda com uma bengalhinha?” Não gostam de me ver mal tratado” (E-54-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  |  | 2.1.3. DIALOGAM- ESTÃO PRESENTE (N= 3) | <p>“Conversam comigo, fazem diálogo uns com os outros...é muito importante para as pessoas se sentirem bem” (E-40-F)</p> <p>“Os meus filhos não me tratam mal, nem o meu marido. Nunca brigam comigo. A minha irmã está todos os dias na minha casa, para não ficar sozinha. A minha família feliz é essa.” (E-52-F)</p> <p>“Avisam de certas coisas “não se faz isso”. Tentam abrir os olhos à pessoa, porque para mim não é ser rico que é ser feliz; não é o dinheiro que traz felicidade. Há pessoas ricas que não são felizes. Basta sentirmos bem-dispostos com a família.” (E-63-M)</p>                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>2.2. DÃO<br/>ALEGRIA/SURPRES/<br/>MIMOS<br/>(N= 9)</p>  |  | <p>“Fazerem uma comida que goste, ou uma surpresa para eu ficar satisfeito e alegre” (E-9-M)</p> <p>“Ela compra uma surpresa para mim, um chocolate, um par de cuecas. Compra o que o dinheiro dá e diz que é uma surpresa” (E-16-M)</p> <p>“Brincam comigo. É só.” (E-45-M)</p> <p>“Os meus filhos fazem tudo para eu rir, brincar com eles. Para eles eu pego a rir a brincar” (E-50-F)</p> <p>“Eles fazem de tudo. Se eu estou deitada na cama fazem tudo para eu me levantar (e dizem) ‘Vamos brincar’ (E-62-F)</p> <p>“Eles estão sempre a chamar ‘Mãe’...são tão mimosos, estão sempre ali, dão beijinhos, fazem postais...o meu filho fez uma redacção de Português e disse ‘quero ter positiva porque sei que a minha mãe vai ficar feliz’” (E-64-F)</p> <p>“Os meus netos fazem-me contente se eu estou triste. Eles cantam para mim, os pequeninos. Entreguei uma parte de mim (desde que enivrei), mas o amor ficou cá dentro.” (E-31-F)</p> <p>“A minha mulher tem muitas dificuldades a nível de aprendizagem, não compreende o que as outras pessoas falam. Ela sabe que eu gosto da casa limpa e ela respeita e limpa...e tudo para sermos felizes um com o outro. Há dias em que ela faz o meu prato preferido para eu me sentir bem com ela. Ela esta sempre a querer-me agradar. Faz esparguete com almôndegas e maionese de atum para me agradar. “ (E-42-M)</p> <p>“Eles dizem coisas para rir” (E-55-M)</p> |
|  | <p>2.3. NÃO DÃO<br/>NADA/DÃO O QUE<br/>PODEM<br/>(N=3)</p> |  | <p>“Não fazem nada para eu ser feliz” (E-46-F)</p> <p>“A minha família não me faz nada a mim. Telefonam-me só e mandam-me as fotografias dos pequenos. Não me podem ajudar, estão no princípio da vida. Eles não podem ajudar, estão no princípio da vida. Eles não podem...Não tenho filhos para me ajudar, eu vivo para aqui...como é que eu vou comer...Ponho farinha e água para mim</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                            |  | <p>viver. Tenho dívidas. Os trabalhos não pedem pessoas com a minha idade...enquanto fui nova trabalhei...queria ter um trabalho para viver” (E-58-F)</p> <p>“Eles dão o que podem. Eles não fugirem da escola para poder trabalhar descansado já me ajuda.” (E-16-M)</p> |
|  | 2.4. CONTRIBUEM FINANCEIRAMENTE (N=2)      |  | <p>“A minha filha paga-me a TV cabo, a internet, o telefone, a luz a água...Se não tiver dinheiro vivia muito triste” (E-5-F)</p> <p>“Tentam ajudar a dar coisas que faltam em casa “ (E-63-M)</p>                                                                        |
|  | 2.5. SÃO BONS NOS ESTUDOS-OBEDECEREM (N=2) |  | <p>“Obedecer a tudo o que eu digo a elas. Se pedem alguma coisa ficam com aquela cara e não me fazem ficar triste” (E-37-M)</p> <p>“É serem bons na escola, darem o melhor, serem educados, sossegadinhos e calmos” (E-60-M)</p>                                          |

**PERGUNTA Nº 10: QUANDO ESTÃO MAIS FELIZ EM FAMÍLIA?**

| CATEGORIAS                    | SUB-CATEGORIAS                                 | SUB-SUB-CATEGORIAS     | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-QUANDO ESTÃO JUNTOS (N=105) | 1.2. NAS FESTAS RELIGIOSAS-COMUNITÁRIAS (N=42) | 1.1.1. NO NATAL (N=36) | <p>“A família está dividida e encontra-se nessas alturas. É bom estarmos juntos. Faz lembrar os tempos quando eram pequenos” (E-11-F)</p> <p>“No Natal a família está toda junta. A minha criação sempre foi assim. A minha mãe é que faz. Ela convida a gente e estamos todos juntos. A família toda reunida, é pelo Natal. Ter a nossa família toda numa paz e saúde. Sem paz não somos ninguém” (E-19-F)</p> <p>“Natal é uma festa de família unida” (E-21-F)</p> <p>“No Natal é a festa para todos, netos, tudo. Vão para casa e no outro dia a seguir vou para casa deles” (E-27-F)</p> <p>“No Natal sai todos para a minha casa, conversam, brincam, comem, põem as ideias em ordem” (E-30-F)</p> <p>“O Natal é comemorado como deve ser. Agora faço como manda a lei: à meia noite acordado os miúdos e vão abrir as</p> |

|  |                             |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|-----------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                             |                        | <p>ofertas, e só se deitam quando lhes apetece.” (E-32-F)</p> <p>“Quando chega as festas do Natal, mesmo que não tenha vontade de sair, quando chega as festas saio com os meus pequenos. A festa de Natal é o melhor, compramos prendas de Natal, eles ficam muito felizes nesse dia para, para eles é o dia melhor que eles têm é a festa do Natal.” (E-34-F)</p> <p>“O Natal é a festa que eu adoro mais” (E-26-M)</p> <p>“Quando chega o Natal para oferecer os presentes às crianças” (E-39-M)</p> <p>“Pelo Natal, somos mais unidos, a família toda a brincar, a cantar, os meus irmãos, cunhados, sobrinhos...é o dia mais feliz da minha família” (E-50-F)</p>                                                                                                                                         |
|  |                             | 1.1.2. NA PÁSCOA (N=6) | <p>“É na Páscoa” (E-23-F).</p> <p>“Na Festa da terra, da padroeira, nas festas da família” (E-9-M)</p> <p>“Dias de festa...está tudo em casa em conjunto, está tudo ali.” (E-36-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 1.2 NOS ANIVERSÁRIOS (N=32) |                        | <p>“Nos anos das crianças faz-se uma festa para cada um” (E-14-M)</p> <p>“Nos anos a mãe sempre compra uma ofertazinha para dar a elas, ficam todas contentes. É uma brincadeira, os anos. (E-36-M)</p> <p>“Eu festejo sempre os anos. A madrinha dos meus filhos dá o bolo” (E-17-F)</p> <p>“Quando as crianças fazem anos” (E-22-F)</p> <p>“O dia dos anos dos meus filhos é um dia feliz para eles” (E-26-M)</p> <p>“Quando tenho uma festazinha em casa nos anos (...), estão todos juntos.” (E-37-M)</p> <p>“Quando há alguma festinha de anos que estão os amigos, para se divertirem e há um pouco de doces para comerem.” (E-61-F)</p> <p>“Os anos das crianças, a gente compra um bolo e roupa, fato de treino, roupas para a escola, um brinquedo. Para mim compram umas calças, uma camisa, não</p> |

|  |                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                |                                                 | <p>compram sem eu dizer...mas queriam fazer-me uma surpresa...” (E-44-M)</p> <p>“Os anos para cada um. Todos os meses um faz anos e estamos todos juntos. Convido a madrinha, o avô, os tios, pessoas de família e eles convidam os amigos ali mais próximos” (E-64-F)</p> <p>“Quando com os pequenos e a minha esposa...quando chega às festas às vezes não há dinheiro para uma roupinha. A minha família ajuda bastante” (E-65-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | 1.3.NAS ROTINAS DIÁRIAS (N=28) | 1.3.1. QUANDO ESTÃO EM CASA /EM HARMONIA (N=19) | <p>“Quando estão todos juntos em casa, em paz, sem brigarem...que quando eu morrer sejam sempre uma família” (E-7-F)</p> <p>“Juntos mas se estão calmos, sem fazerem muito barulho, mesmo o neto não fazer barulho.” (E-6-M)</p> <p>“Viver tudo em paz, chegar a casa e ver tudo bem, é a grande felicidade que a gente tem, acho que não há melhor.” (E-44-M)</p> <p>“Quando estamos todos em harmonia” (E-60-M)</p> <p>“Quando estão todos em reunião à hora do almoço e do jantar” (E-8-M)</p> <p>“À noite está em casa, a brincar, a jogar futebol, a cantar, a estudar com os filhos. Vão comigo jogar futebol todos juntos à noite” (E-12-M)</p> <p>“Quando a gente reúne a família” (E-31-F)</p> <p>“Quando vão a minha casa...mas a minha filha, ela todos os dias vai a minha casa” (E-18-F)</p> <p>“Quando estou com os meus filhos todos. É uma alegria para todos.” (E-23-F)</p> <p>“Quando estamos em convívio, em reunião, à mesa ao jantar em diálogo com coisas que se fazem ou vão fazer.” (E-24-M)</p> <p>“Quando estamos todos juntos lembramo-nos de coisas que já passaram. “ (E-25-F)</p> |

|  |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                      | <p>“Quando estão todos juntos, mãe, pai, tios e tias, avós, primos, gostam de brincar com os primos também. Reunir todos à roda da minha porta, a brincar no quintal. Tenho a minha casa há um ano; morei com a minha mãe 15 anos” (E-30-F)</p> <p>“Quando estamos todos juntos...Há pouco estive nos Estados Unidos e estivemos todos, as filhas...faltava a irmã, mas havemos de estar os 5 juntos muito em breve. Quando estivermos, vai ser um grande momento de felicidade” (E-40-F)</p> <p>“A família toda completa, pais, irmão...” (E-60-M)</p> <p>“Quando estamos todos juntos, só pai e filhos...nunca tive amigos, tive tantos amigos, agora que perdi tudo, perdi amigos, tudo.” (E-62-F)</p> <p>“Todos os dias sou feliz com eles. Os dias são todos iguais para mim. (E-36-M)</p> <p>“Sinto-me feliz em casa. A nossa festa todos os dias ali à nossa beira... mesmo em casa, sem ser Natal, sente-se feliz à mesma. (E-35-F)</p> <p>“É na comida do dia-a-dia, o que Deus dá. (E-36-M)</p> <p>“À noite quando estamos todos juntos, um diz uma coisa, o outro ri-se...a união é que faz a família, partilhar o pouco que nós temos, as coisas que nos acontecem no dia-a-dia. Rimos, conversamos, das coisas que não têm muita importância. Às vezes temos que fazer das nossas fraquezas as nossas forças, às vezes tem que ser, nem que seja por eles.” (E-41-F)</p> <p>“Todos juntos em casa...todos os dias é especial” (E-51-F)</p> <p>“Convívio em casa com a família, isso traz-nos alegria em casa” (E-63-M)</p> <p>“Quando o E. chega a casa do trabalho” (E-46-F)</p> |
|  |  | 1.3.2. JUNTOS AO FIM-DE-SEMANA (N=7) | <p>“Quando estamos a comer pipocas e a ver bonecos. Faço ao fim de semana, e depois de jantar vão para a sala” (E-15-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                 |                              |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                              |                        | <p>“Reúnem-se todos ao domingo a almoçar” (E-14-M)</p> <p>“Ao domingo, almoço e jantar, e todo o dia a ver a ver TV. O domingo é sagrado, temos que descansar um bocadinho ” (E-15-F)</p> <p>“Domingo aparece lá uma nora com o miúdo. Uma festa!” (E-23-F)</p> <p>“Ao fim-de-semana está tudo em casa, é na altura em que passamos mais tempo juntos. A gente é raro sair. Faz jogos em casa, e passamos muito tempo a conversar uns com os outros. Também não há transporte para sair.” (E-32-F)</p> <p>“Ao domingo vão lá a casa os meus filhos. É um dia de felicidade, a rir. Se precisam de alguma coisa do pai, o pai faz se puder. Vêm ajudar se preciso, até ao meio dia. Almoçamos juntos, eu e a esposa. E quando chega a hora do filho ir para a casa da sogra onde mora, eu sinto que a casa fica vazia” (E-24-M)</p> <p>“Ao fim-de-semana estar todos juntos, estar tudo em casa. Todos os fins-de-semana estamos juntos no serão” (E-28-F)</p> |
|                 |                              | 1.3.3 NAS FÉRIAS (N=2) | <p>“Quando vamos passar umas férias para casa da minha mãe. “ (E-42-M)</p> <p>“Quando chega o Verão para ir para as praias.” (E-45-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                 | 1.4.NA PASSAGEM DE ANO (N=3) |                        | <p>“A passagem de ano em casa, bolo e docinhos” (E-4-M)</p> <p>Na passagem do ano estamos todos juntos (E-28-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2-OUTROS (N=11) |                              |                        | <p>“Ver o meu filho a aprender coisas novas faz-me sentir num momento feliz” (E-56-M)</p> <p>“Mesa posta” (E-5-F)</p> <p>“Quando fazemos planos para a vida.” (E-42-M)</p> <p>“Uma coisa inesperada” (E-3-F)</p> <p>“Os meus filhos estão curiosos para ir para a casinha. Estão contentes. Cada um vai ter o seu quarto” (E-20-F)</p> <p>“Há nascimentos, graças a Deus” (E-44-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                      |  |  |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |  |  | “Quando o meu filho telefona de fora e os meus netinhos” (E-18-F)                                                                                                     |
| 3-QUANDO HÁ SAÚDE (N=4)              |  |  | “Não há saúde que vale mais que o dinheiro” (E-9-M)<br><br>“Quando está tudo bem de saúde, está tudo bem em casa” (E-28-F)                                            |
| 4- QUANDO HÁ DINHEIRO/C OMPRAS (N=3) |  |  | “Dinheiro para comprar mais uma coisa” (E-5-F)<br><br>“Quando há dinheiro, só quando a gente vai às compras” (E-45-M)<br><br>“Quando a gente vai às compras” (E-46-F) |

**PERGUNTA Nº11: SE PUDESSE PEDIR TRÊS DESEJOS PARA NO FUTURO SER MAIS FELIZ, O QUE PEDIA?**

| CATEGORIA                           | SUB-CATEGORIA | SUB-SUB-CATEGORIA | UNIDADES DE SENTIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-TER SAÚDE PARA SI E FAMÍLIA (N30) |               |                   | <p>“Saúde aos meus filhos”(E-39-M)</p> <p>“Dê saúde aos meus filhos para trabalharem” (E-52-F)</p> <p>“Não tivesse doenças (E-4-M)</p> <p>“Bastante saúde, e mais força que me dê” (E-44-M)</p> <p>“Que a filha ficasse boa para o resto da vida pois tem 13 anos e tem leucemia e ajuda-me, apoia-me” (E-10-F)</p> <p>“Saúde para todos e força para trabalhar” (E-16-M)</p> <p>“Saúde do marido (que é esquizofrênico) e da filha, viver fora da doença e fora do perigo” (E-17-F)</p> <p>“Saúde para mim, para a minha esposa e meus filhos “ (E-37-M)</p> <p>“Saúde, que mais necessito. “ (E-24-M)</p> <p>“Saúde a mim, ao meu homem e aos meus 4 filhos” (E-20-F)</p> <p>“Saúde para o marido que sofre de um braço e tem a tensão alta” (E-21-F)</p> <p>“Ter saúde. Estive muito doente no hospital, fiquei lá internada” (E-23-F)</p> |

|                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |  | <p>“Que o meu marido se tratasse.” (E-28-F)</p> <p>“Saúde dos meus filhos, esposa e a mim também” (E-39-M)</p> <p>“Sentir bem, ficar boa e não depender de medicação” (E-51-F)</p> <p>“Ter saúde. Tendo saúde, penso que o resto vem.” (E-53-M)</p> <p>“Que Nosso Senhor me dá muita saúde” (E-54-M)</p> <p>“Saúde, pois tenho uma doença crónica, e sinto-me muito cansada...Eu compro a cama mas não compro o sono. Se não consigo dormir, não preciso da cama.” (E-62-F)</p> <p>“Ter saúde. Tendo saúde, penso que o resto vem.” (E-53-M)</p> <p>“Que Nosso Senhor me dá muita saúde” (E-54-M)</p> <p>“Saúde, pois tenho uma doença crónica, e sinto-me muito cansada...Eu compro a cama mas não compro o sono. Se não consigo dormir, não preciso da cama.” (E-62-F)</p> |
| 2-DESEJOS RELATIVOS AOS FILHOS (N=21) |  | <p>“Felicidade para os meus 4 filhos “ (E-32-F)</p> <p>“Que filhos sejam felizes antes de eu morrer. Se eu morrer os meus filhos vão ficar muito tristes. “ (E-34-F)</p> <p>“Juízo ao filho quando crescer, e às minhas filhas (e ao meu marido também)” (E-19-F)</p> <p>“Ter um bebé, que não tenho” (E-9-M)</p> <p>“Ter mais um filho” (E-21-F)</p> <p>“Que o Senhor dê um bebé (que vai nascer) com saúde, muito feliz.” (E-34-F)</p> <p>“Que o meu filho se livre dos maus amigos da droga” (E-50-F)</p> <p>“Que o meu filho seja um bom filho, ande no bem caminho” (E-56-M)</p> <p>“Nenhum dos meus filhos e netos meta-</p>                                                                                                                                           |

|                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |  | <p>se em droga. Isto está uma tristeza, está tudo ruim. Vê-los sempre em bem. (E-19-F)</p> <p>“Adoro os meus 7 filhos” (E- 57-F)</p> <p>“Nosso Senhor ajudasse a dar aos meus filhos aquilo que precisam” (E-39-M)</p> <p>“Bom futuro ao filho” (E-2-F)</p> <p>“Um bom futuro para os meus filhos e estudos” (E-29-F)</p> <p>“Que filhos estejam bem” (E-36-M)</p> <p>“Chegar a casar os meus filhos” (E-25-M)</p> <p>“Que eles casem e sejam muito felizes como a mãe é” (E-34-F)</p> <p>“Ter a felicidade da minha outra filha arranjar um marido que a aceitasse.” (E-50-F)</p> <p>“Ir ver a filha à Terceira” (E-7-F)</p> <p>“Os meus filhos todos unidos a mim, nunca saírem do pé de mim” (E-52-F)</p>   |
| 3-TER CASA<br>(N=20) |  | <p>“Ter casa, que já tenho.” (E-13-F)</p> <p>“Ter a minha casa, nem que seja pequena. Vivo na casa dos meus pais.” (E-25-F)</p> <p>“Ter uma boa casa” (E-63-M)</p> <p>“Uma casa porque a minha filha deseja muito um quarto para ela. Era a mulher mais feliz do mundo” (E-26-F)</p> <p>“O meu maior desejo era ter a minha casinha, com os meus filhos todos lá a morar” (E-37-M)</p> <p>“Ter uma casa, desde que visses sozinho” (E-41-M)</p> <p>“Uma casa que seja minha, que eu possa-me sentir bem. Um lugar meu. Quero assentar. (E-56-M)</p> <p>“Que tivesse uma casinha minha. Estou vivendo em casa da minha irmã que está na América. Vem daqui a 3 anos e eu não tenho para onde ir. “ (E-57-F)</p> |
| 4-TER                |  | <p>“Sair o totoloto” (E-4-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DINHEIRO<br>(N=18)                                                |  |  | <p>“Ter mais dinheiro ajuda mais a pessoa a sobreviver. Sem dinheiro não se vive” (E-63-M)</p> <p>“Mais dinheiro. Recebo 105 euros por mês. (E-5-F)</p> <p>“Sem dinheiro não somos nada” (E-61-F)</p> <p>“Ter um pouco mais de dinheiro na vida” (E-40-F)</p> <p>“Mais dinheiro e não pedir nada a ninguém” (E-7-F)</p> <p>“Pagar as coisinhas da casa, e se saísse o totoloto ficava descansada” (E-13-F)</p> <p>“O dinheiro não cai do céu. É do trabalho do homem e da mulher, quando pode” (E-24-M)</p> <p>“Não haver dificuldades financeiras” (E-32-F)</p> <p>“Um pouco mais de dinheiro. Economicamente estar melhor” (E-33-F)</p> <p>“Uma ajudinha de dinheiro, que ele não cai dos céu, que já tenho, Graças a Deus. Não posso pedir mais” (E-44-M)</p> <p>“Não dever nada a ninguém” (E-58-F)</p> |
| 5-TER<br>PAZ/HARMONIA/UNIÃO<br>NA FAMÍLIA<br>E NO MUNDO<br>(N=18) |  |  | <p>“A minha família em paz. É muito bom. A casa que não tem paz, não tem nada. Não haver violência” (E-31-F)</p> <p>“Ter paz no mundo” (E-26-F)</p> <p>“Ter paz” (E-17-F)</p> <p>“Não ter chatices entre o casal” (E-23-F)</p> <p>“Eu não gosto de guerrilhas” (E-33-F)</p> <p>“Paz que peço sempre “ (E-24-M)</p> <p>“Compreenderem-se mais uns aos outros já é muito importante” (E-53-M)</p> <p>“Viver na paz de Deus, eu e os meus filhos. O meu filho está sempre brincando comigo” (E-54-M)</p> <p>“Dando-me bem com as pessoas de quem gosto e com a família é o principal.” (E-63-M)</p> <p>“União com todos, somos todos unidos” (E-64-F)</p>                                                                                                                                                      |

|                                 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |  |  | <p>“Gostava que houvesse mais amor no mundo, que as pessoas se olhassem uns aos outros duma forma mais humilde. Hoje em dia é aquela ganância. Temos que aprender a ultrapassar aquele problema que é só uma etapa. Não pensar só no nosso bem-estar. Pensar naqueles que não têm um grão de arroz. Se eu puder, ajudar uma pessoa que está em dificuldade. Se nasce em berço de ouro essas pessoas são mais humildes do que aqueles que não têm nada, e depois renegam as pessoas que necessitam e eles também já necessitam. Eu também já precisei, gostava que tivesse ajudado, dar uma mão, um empurrão, essa coisa das drogas está estragando a juventude.” (E-56-M)</p> |
| 6-TER FELICIDADE/ALEGRIA (N=11) |  |  | <p>“Fazer a minha família feliz, fazer os outros felizes. Conversar, uma piada, uma brincadeira” (E-51-F)</p> <p>“A nossa felicidade é a nossa família” (E-8-M)</p> <p>“Viver feliz com a minha família” (E-14-M)</p> <p>“Luto sempre pela minha família, para ser feliz” (E-57-F)</p> <p>“Ser feliz” (E-11-F)</p> <p>“Ser feliz para sempre” (E-22-F)</p> <p>“Que eu tivesse felicidade e a minha mulher também” (E-36-M)</p> <p>“Luz no fundo do túnel para mim. Um pouco de alegria.” (E-32-F)</p>                                                                                                                                                                         |
| 7-TER EMPREGO (N=10)            |  |  | <p>“Emprego para o marido e para os filhos.” (E-10-F)</p> <p>“Ter emprego para trabalhar (E-21-F)</p> <p>“Que marido apanhasse sempre lulas e peixe no mar todos os dias.” (E-26-F)</p> <p>“O marido a trabalhar” (E-28-F)</p> <p>“Ter um emprego fixo. Conseguir tentar trabalhar todos os dias e ser responsável” (E-42-M)</p> <p>“Arranjar um emprego para preencher o vazio” (E-51-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |  |  | “Um trabalho. O homem que gosta de trabalhar, arranja trabalho.” (E-55-M)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8-TER AMOR NA VIDA<br>(N= 9)          |  |  | <p>“Ser amada (E-11-F)</p> <p>“Mais carinho e amor” (E-22-F)</p> <p>“Amor, não pode haver mais” (E-24-M)</p> <p>“Amor e compreensão” (E-30-F)</p> <p>“Amor uns pelos outros” (E-64-F)</p> <p>“Que o namorado que tive três anos voltasse para mim. Eu nunca deixei de o amar” (E-40-F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 9-TER COMIDA<br>(N=9)                 |  |  | <p>“Que nunca falte a comida” (E-16-M)</p> <p>“Ter dinheiro para ir comendo no dia a dia” (E-17-F)</p> <p>“Nunca falta nada para a alimentação” (E-59-F)</p> <p>“Há muita fome por aí, é só pele e osso” (E-18-F)</p> <p>“Comidinha para a gente ir comendo” (E-19-F)</p> <p>“Uma boa alimentação, para nunca lhes faltar nada” (E-29-F)</p> <p>“O pão-nosso de cada dia, a comida” (E-38-M)</p> <p>“Que não me falte a comidinha. Antigamente passava muita fome. Naquele tempo era ruim. Agora já não há fome.” (E-54-M)</p> <p>“Não sei se o dinheiro é a felicidade, mas sem eles não nos alimentamos.” (E-62-F)</p> <p>“Cada um por si não se ajudam uns aos outros. Tenho dois irmãos e não vão a casa uns dos outros” (E-15-F)</p> |
| 10- ESTAR NO SEIO DA FAMÍLIA<br>(N=6) |  |  | <p>“Festa boa com a família toda, juntarem-se todos” (E-8-M)</p> <p>“Que a nossa família esteja sempre junta” (E-11-F)</p> <p>“Viver toda a vida com a minha família” (E-14-M)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |  |  | “Para que vivêssemos todos, filhos, esposa e mãe, todos perto uns dos outros.” (E-40-F)                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11- DESEJOS RELATIVOS AO CÔNJUGE (N=6)       |  |  | <p>“Ficar sempre com a minha mulher, Eu adoro a minha mulher. Se ela morresse, eu também morria.” (E-12-M)</p> <p>“Que a minha esposa crie juízo e me respeite no futuro.” (E-56-M)</p> <p>“Ter a minha mulher para o resto da minha vida, para me acompanhar. Com dinheiro e sem ter mulher eu não posso nada” (E-9-M)</p>                                   |
| 12-DESEJOS RELATIVOS AOS NETOS (N=5)         |  |  | <p>“Deus desse um bebé à minha filha” (E-50-F)</p> <p>“Conhecer os meus netos que vivem na América” (E-27-F)</p> <p>“Ver os netos bem encaminhados porque esta juventude está muito esquisita” (E- 31-F)</p>                                                                                                                                                  |
| 13- TER BENS MATERIAIS NÃO COMESTÍVEIS (N=4) |  |  | <p>“Uma máquina de secar, um fogão e um frigorífico que a minha já está velha, não está a trabalhar bem” (E-20-F)</p> <p>“Um carro” (E-45-M)</p> <p>“Um carro bom” (E-60-M)</p> <p>“Umas boas prendas para os meus filhos. Alguns jogos que eles gostam, muito: Uma playstation para eles jogarem. Eles estão com aquela fé que eu lhes ofereça” (E-29-F)</p> |
| 14-TER FÉ (N=4)                              |  |  | <p>“Acreditar na graça de Deus” (E-4-M)</p> <p>“Ter a graça de Deus” (E-8-M)</p> <p>“Que Deus desse a vida e saúde para criar o resto dos filhos.” (E-27-F)</p> <p>“Não me terem a felicidade com Deus. Tenho sempre p Jesus Cristo e a Bíblia na minha mente” (E-58-F)</p>                                                                                   |
| 15- VIVER BEM/ TER UMA VIDA LONGA (N=4)      |  |  | <p>“Que a minha mãe fique mais uns anos de vida” (E-9-M)</p> <p>“Viver bem é o principal” (E-23-F)</p> <p>“Que tivesse uma vida melhor” (E-28-F)</p>                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |  |  | “Melhorar a nossa vida, com uma ajuda para as crianças, que a vida de pescador não dá nada” (E-35-F)                                                                                                                                                                                    |
| 16-OUTROS<br>(N=3)                                                                    |  |  | <p>“Continuar a ser como sou e nunca mudar” (E-25-F)</p> <p>“Há momentos em que a vida não me faz sentido. Penso começar no álcool. Procuro ajuda que me faz pensar de outra maneira “ (E-42-M)</p> <p>“Não tenho mais nada a acrescentar. Espero o dia de amanhã melhor.” (E-24-M)</p> |
| 17- FAZER<br>DESPORTO<br>(N=3)                                                        |  |  | <p>“Poder jogar futebol” (E-12-M)</p> <p>“Se eu conseguisse arranjar trabalho para mim, ter um restaurante meu, um negócio que me pudesse ocupar. Eu viver dali e ter o futuro ali. “ (E-53-M)</p> <p>“Jogar futebol” (E-60-M)</p>                                                      |
| 18- NÃO SEI<br>(N=2)                                                                  |  |  | <p>“Não sei, não tenho para explicar” (E-35-F)</p> <p>“Não sei...porque não se consegue lá chegar, se se tiver muitos desejos...chega uma altura que falta qualquer coisa.” (E-53-M)</p>                                                                                                |
| 19- NÃO<br>QUERER<br>MAIS DO<br>QUE O QUE<br>SE TEM-NÃO<br>PEDIR<br>DINHEIRO<br>(N=2) |  |  | <p>“Não peço dinheiro” (E-26-F)</p> <p>“Não pedia mais pois eu já tenho o que tenho (uma casa dada pelo Governo e RSI de 400 euros há 16 anos). Isso aí é o principal.” (E-30-F)</p>                                                                                                    |