

# Brasileiro menos feliz

## Insegurança e carências na pandemia levam felicidade média do brasileiro a menor nível em 15 anos

Segundo psicólogos, queda na renda média e incertezas quanto ao futuro elevaram sentimentos de raiva, preocupação, estresse e tristeza na população

6,1

### É O ÍNDICE DE FELICIDADE

média do brasileiro, em 2020, registrado numa escala de 0 a 10. Este é o menor patamar registrado desde o início da série histórica da FGV Social, há 15 anos.

A chegada da pandemia de Covid-19 trouxe reflexos objetivos e subjetivos à vida do brasileiro. Ao mesmo tempo em que a renda média e o bem-estar social vêm caindo, desde o ano passado, a desigualdade e a insatisfação do brasileiro com a vida presente cresceram significativamente.

É o que conclui a pesquisa Bem-Estar Trabalhista, Felicidade e Pandemia, divulgada pela FGV Social, centro de políticas sociais da Fundação Ge-

túlio Vargas. Numa escala de zero a 10, o índice de felicidade média no País chegou a 6,1 em 2020 - o menor patamar registrado desde o início da série histórica, há 15 anos. Se comparado ao índice de felicidade de 2019 (6,5), antes da pandemia, houve uma queda de 0,4 ponto percentual. Conforme reforça a FGV, a medida subjetiva de bem-estar é avaliada a partir de respostas diretas das pessoas.

A perda da felicidade foi mais sentida pelos mais pobres. Os mais abastados, por sua vez, relataram até uma sa-

tisfação com a vida levemente maior no período. Comparando antes e depois da pandemia, o índice de felicidade entre os 40% mais pobres caiu 0,8 ponto. Já entre os 20% mais ricos, houve ligeira alta de 0,1 ponto.

#### **Incertezas**

Devido “ao ambiente de incerteza da pandemia”, justifica trecho da pesquisa, os indicadores subjetivos cotidianos de bem-estar pioraram no Brasil, mais do que a média de outros 40 países como China, Áustria e Zimbábwe.

Raiva, preocupação, estresse e tristeza foram sentimentos que se tornaram mais presentes na vida dos brasileiros, de 2019 para 2020. A raiva, por exemplo, subiu de 19% em 2019 para 24% em 2020, entre as pessoas com 15 anos ou mais, resultando em uma diferença de 5 pontos percentuais. No mundo, porém, esse avanço foi de 0,8 pontos.

Ante os outros países, a preocupação subiu 3,6 pontos percentuais a mais no Brasil; o estresse, 2,9 pontos; e a tristeza, 2,2 pontos. Já a emoção positiva de divertimento, caiu 6,8 pontos percentuais.

De acordo com a professora do curso de Psicologia da Universidade Estadual do Ceará (Uece), Janaína Farias de Melo, as incertezas da população brasileira com relação ao futuro geram uma “insegurança muito grande”. Inclusive, no que diz respeito ao sustento básico de suas famílias.

“A insegurança de não saber quando isso (pandemia) vai acabar, de que forma isso vai acabar, gera instabilidade emocional e, consequentemente, maior infelicidade do



Raiva, preocupação,  
estresse e tristeza  
aumentaram desde 2019

povo brasileiro". A falta do convívio presencial, dentro e fora do ambiente de trabalho; ter que lidar com a morte, seja de pessoas próximas ou não; reduzir as atividades físicas, elevando o sedentarismo, são outros elementos que impactam na saúde mental do brasileiro. "A qualidade de vida, de uma maneira geral, sofreu mudanças com a pandemia", avalia a professora.

#### **Perda de compreensão**

Psicólogo e professor do curso de Psicologia da Universidade de Fortaleza (Unifor), especialista em Psicodrama e em Terapia Familiar, Álvaro Rebouças explica que, para alguém se perceber feliz, é necessário que necessidades básicas fisiológicas e de segurança sejam supridas. Logo, em casos de perda de trabalho e de renda, o bem-estar pessoal fica "abalado".

Com a não satisfação dessas necessidades durante a pandemia, há uma perda da compreensão do que seria a felicidade, um estado de plenitude, de contentamento, de satisfação.

Segundo o especialista, é comum ver pessoas nestas situações recorrendo a sentimentos negativos, sobretudo quando não os conhecem. Daí a importância de ter uma compreensão educativa socioemocional, de conhecer os próprios sentimentos para, assim, superar a perda. Seja de alguém, de um emprego, ou da renda.

Para enfrentar o atual momento, permeado por crises múltiplas e perda de felicidade coletivas, é possível realizar ações simples como dialogar sem disputar, ser gentil, cordial, ter momentos lúdicos com as pessoas com quem convive, ter palavras positivas



para oferecer a outras pessoas, recomenda o especialista. No entanto, ele pontua que só a ação individual não consegue reverter o quadro de infelicidade. “É, principalmente, uma ação política”, diz, se referindo a ações governamentais para melhoria de renda e diminuição do desemprego.

#### Renda média

De janeiro a março de 2020, a renda média do brasileiro bateu recorde da série histórica da FGV, iniciada em 2012, chegando a R\$ 1.122. Desde então, essa renda média vem caindo paulatinamente. No primeiro trimestre de 2021, menos de um ano depois, atingiu o pior nível da série histórica, com R\$ 995 de renda média. Valor, portanto, inferior a um salário mínimo.

Padêro MC, 42 anos, realiza apresentações musicais em Fortaleza e atua como vende-

dor ambulante. Impossibilitado de trabalhar durante a pandemia, viu boa parte da renda cair. A felicidade de suprir as necessidades básicas da esposa e dos dois filhos não resistiu às dificuldades financeiras.

Devido a um erro no cadastro, o músico teve o auxílio emergencial negado. Hoje, vive apenas do auxílio financeiro concedido pelo Governo Estadual aos profissionais do setor de eventos, de cestas básicas doadas e de recursos obtidos via lives solidárias.

Sem ter como pagar as dívidas que não paravam de chegar, Padêro passou a ter conflitos familiares recorrentes e a se sentir “incapaz” diante da situação. “Foi uma turbulência muito grande. De vez em quando, eu ficava triste dentro de casa por não ter mais aquela renda. Eu estava sofrendo demais; agora que estou tentando me estabilizar”.

**A perda da felicidade foi mais sentida pelas pessoas mais pobres. As mais abastadas relataram até uma satisfação com a vida levemente maior no período**