

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ
CAMPUS DE CAMPO MOURÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA EDUCAÇÃO**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO INTERDISCIPLINAR
SOCIEDADE E DESENVOLVIMENTO - PPGSeD**

PAULA EMANUELA FELIX DA SILVA

**FELICIDADE: PERSPECTIVAS EM ADOLESCENTES E IDOSOS DO
CENTRO DA JUVENTUDE DA CIDADE DE CAMPO MOURÃO/PR**

CAMPO MOURÃO-PR

2026

PAULA EMANUELA FELIX DA SILVA

**FELICIDADE: PERSPECTIVAS EM ADOLESCENTES E IDOSOS DO
CENTRO DA JUVENTUDE DA CIDADE DE CAMPO MOURÃO/PR**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Sociedade e Desenvolvimento.

Linha de Pesquisa: Formação humana, processos socioculturais e instituições

Orientadora: Meire Aparecida Lóde Nunes

CAMPO MOURÃO – PR

2026

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Bibliotecas da UNESPAR e Núcleo de Tecnologia de Informação da UNESPAR, com Créditos para o ICMC/USP e dados fornecidos pelo(a) autor(a).

da Silva, Paula

FELICIDADE: PERSPECTIVAS EM ADOLESCENTES E IDOSOS DO CENTRO DA JUVENTUDE DA CIDADE DE CAMPO MOURÃO/PR / Paula da Silva. -- Campo Mourão-PR, 2025. 150 f.

Orientador: Meire Nunes.


Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação Mestrado Acadêmico Interdisciplinar: "Sociedade e Desenvolvimento") -- Universidade Estadual do Paraná, 2025.

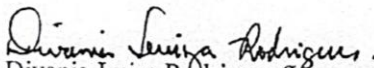
1. ADOLESCENTE. 2. IDOSO. 3. FELICIDADE. 4. EPICURO. I - Nunes, Meire (orient). II - Título.


PAULA EMANUELA FELIX DA SILVA

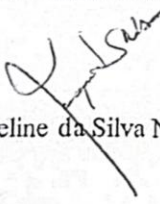
FELICIDADE: PERSPECTIVAS EM ADOLESCENTES E IDOSOS DO CENTRO DA
JUVENTUDE DA CIDADE DE CAMPO MOURÃO/PR

BANCA EXAMINADORA


Prof.ª Dr.ª Meire Aparecida Lóde Nunes (Orientadora)


Prof.ª Dr.ª Divania Luiza Rodrigues (Unespar)


Prof.ª Dr.ª Vania de Fátima Matias (UEM)


Prof.ª Dr.ª Jacqueline da Silva Nunes (UFGD/MS)

Data de Aprovação

10/04/2026

Campo Mourão - PR

AGRADECIMENTOS

Em um ano marcado por tantos desafios, agradeço profundamente a todos que caminharam comigo. À minha família, pelo amor e pela força quando faltaram as minhas. A minha orientadora e à instituição, pela orientação e apoio constante. E aos participantes desta pesquisa, que generosamente compartilharam suas histórias e tornaram este trabalho possível. A cada um que, de alguma forma, contribuiu para que eu chegasse até aqui, meu sincero muito obrigada.

*A vida é feita de pequenos sorrisos, silêncios
e esperas.*

Rubens Alves

SILVA, Paula Emanuela Felix da. **Felicidade: perspectivas em adolescentes e idosos do Centro da Juventude da cidade de Campo Mourão/PR.** 151f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento, Universidade Estadual do Paraná, *Campus* de Campo Mourão, Campo Mourão, 2026.

RESUMO

Esta pesquisa, vinculada ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD), teve como objetivo compreender as perspectivas de felicidade entre adolescentes e pessoas idosas participantes do Centro da Juventude do município de Campo Mourão/PR, a partir de um estudo intergeracional fundamentado na filosofia epicurista. Inserida no campo da Educação e da formação humana, a investigação buscou analisar como diferentes gerações constroem sentidos sobre felicidade, pertencimento e convivência social em uma sociedade marcada pelo individualismo e pelas fragilidades relacionais. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, exploratória e interdisciplinar, utilizando como instrumentos de coleta de dados o Questionário de Felicidade de Oxford (QFO), grupos focais e diário de campo. Participaram da pesquisa adolescentes e pessoas idosas, considerando que ambas as fases da vida demandam processos significativos de socialização, reconhecimento e construção de vínculos. Os resultados evidenciaram aproximações entre os grupos no que se refere à valorização das relações afetivas e da convivência humana como elementos fundamentais para a felicidade. Entretanto, observaram-se diferenças importantes nas percepções apresentadas, especialmente relacionadas às experiências de vida e às influências sociais contemporâneas. Conclui-se que a felicidade constitui uma construção social atravessada pelas experiências humanas, pelas relações intergeracionais e pelos processos de formação ao longo da vida.

Palavras-chave: Felicidade, Epicuro, Interdisciplinaridade, Adolescentes, Pessoa Idosa.

SILVA, Paula Emanuela Felix da. **Happiness: perspectives in adolescents and the elderly from the Youth Center of the city of Campo Mourão/PR**. 151f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento, Universidade Estadual do Paraná, *Campus* de Campo Mourão, Campo Mourão, 2026.

ABSTRACT

This research, linked to the Interdisciplinary Postgraduate Program in Society and Development (PPGSeD), aimed to understand the perspectives on happiness among adolescents and elderly people participating in the Youth Center of the municipality of Campo Mourão/PR, based on an intergenerational study grounded in Epicurean philosophy. Situated within the field of Education and human development, the investigation sought to analyze how different generations construct meanings about happiness, belonging, and social interaction in a society marked by individualism and relational fragilities. The research is characterized as qualitative, exploratory, and interdisciplinary, using the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), focus groups, and field notes as data collection instruments. Adolescents and elderly people participated in the research, considering that both phases of life demand significant processes of socialization, recognition, and the building of bonds. The results showed similarities between the groups regarding the valuing of affective relationships and human interaction as fundamental elements for happiness. However, important differences were observed in the perceptions presented, especially related to life experiences and contemporary social influences. It is concluded that happiness is a social construct shaped by human experiences, intergenerational relationships, and lifelong learning processes.

Keywords: Happiness, Epicurus, Interdisciplinarity, Adolescents, Older adults.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	METODOLOGIA	18
2.1	Procedimentos e estrutura dos encontros	22
2.2	Análise de dados	24
2.3	Estrutura da dissertação	25
3	O RASTRO DA FELICIDADE	27
3.1	A Felicidade na Antiguidade Ocidental	29
3.2	A felicidade e o divino no Medievo	31
3.3	Felicidade no contexto da Modernidade	32
3.4	A felicidade na pós-modernidade	35
3.4.1	<i>Entendendo a felicidade hedônica e eudaimônica</i>	37
3.4.2	<i>Felicidade na filosofia epicurista</i>	40
4	FELICIDADE CONTEMPORÂNEA: UTOPIA OU REALIDADE?	45
4.1	Felicidade x Likes	49
4.2	Possíveis mensurações de felicidade intergeracional	51
4.3	Felicidade e Pessoas Idosas	59
4.4	Adolescência e a Felicidade	62
5	PERSPECTIVAS INTERGERACIONAIS DE FELICIDADE NO CENTRO DA JUVENTUDE DE CAMPO MOURÃO	67
5.1	Caracterização dos participantes	67
5.2	Discursos de felicidade a partir dos grupos focais	78
5.2.1	<i>Primeiro Encontro</i>	80
5.2.2	<i>Segundo Encontro</i>	84
5.2.3	<i>Terceiro Encontro</i>	87
5.2.4	<i>Quarto Encontro</i>	91
5.2.5	<i>Quinto Encontro</i>	96

<i>5.2.6 Sexto Encontro</i>	101
<i>5.2.7 Sétimo Encontro</i>	106
<i>5.2.8 Oitavo Encontro</i>	110
6 ANÁLISE DAS DIMENSÕES DA FELICIDADE A PARTIR DO QUESTIONÁRIO DE FELICIDADE DE OXFORD	115
REFERÊNCIAS	133
ANEXOS	137
ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	139
ANEXO B – QUESTIONÁRIO DE FELICIDADE DE OXFORD	143

1 INTRODUÇÃO

A felicidade é um tema que atravessa a história do pensamento humano, sendo abordada atualmente em diversas áreas do conhecimento, como a filosofia, a psicologia e as ciências sociais, entre outras.

Ao longo dos séculos, a forma como se entende a felicidade foi sendo modificada, acompanhando as mudanças sociais, culturais e filosóficas de cada época. Segundo o psicólogo Daniel Kahneman (2011) a felicidade é estudada de diferentes formas, seja por meio da experiência subjetiva, ou pela avaliação da vida como um todo, indicando que o entendimento de felicidade envolve uma complexa combinação de fatores internos e externos, individuais e coletivos.

No livro *História da Felicidade* (2003), Peter Stearns mostra como a compreensão do que significa ser feliz mudou com o tempo. Se antes a felicidade era vista como algo que dependia de virtude ou aceitação, hoje em dia, está muito ligada ao que podemos alcançar, consumir e conquistar individualmente.

Nos dias atuais a felicidade parece estar cada vez mais ligada a prazeres imediatos e ao sucesso pessoal. A sociedade, constantemente, nos lembra de que devemos ter para ser, a felicidade, nesse caso, está atrelada ao consumo de bens, à busca por status, pelo prazer constante e à realização de desejos imediatos. Stearns aponta que, com o crescimento do capitalismo moderno e da sociedade de consumo, os indivíduos passaram a entender a felicidade como um produto acessível a qualquer um, desde que estejam dispostos a consumir e a alcançar certos padrões de sucesso social (Stearns, 2021).

De acordo com Stearns, o foco excessivo em bens materiais e status cria uma falsa expectativa sobre a felicidade, que ao ser constantemente adiada ou insatisfeita, acaba gerando mais ansiedade do que satisfação genuína. Um contraponto nessa busca incessante pela felicidade nos leva a um paradoxo, porque a busca desenfreada e a pressa em alcançar a felicidade nos bens materiais e em situações externas nos levam à sensação de vazio e frustração, pois percebemos que nesse momento a felicidade não dura.

Algumas práticas, como *mindfulness* e autocuidado, surgem como alternativa de vivência mais introspectiva. Segundo Stearns (2021), esse caminho indica a busca de uma vida mais equilibrada, o que contrasta com o cenário atual, acelerado e sem

direção certa. A felicidade, por esse viés, indica a necessidade de uma vida pautada na serenidade da alma e na redução dos excessos. Essa foi a compreensão de felicidade para os filósofos clássicos da Antiguidade.

Na Antiguidade a felicidade foi um tema profundamente estudado pelos filósofos na busca da compreensão do sentido, ou fim, da vida humana. Entre eles, Aristóteles (384 a.C. - 322 a.C.) é referência na compreensão da felicidade como virtude. Esta visão está profundamente ligada ao que somos internamente e ao que mostramos ao mundo. Para ele, tudo tem uma razão de ser, e o fim da vida humana é alcançado quando encontramos a harmonia entre quem somos e o que fazemos.

Para Aristóteles, a felicidade é o resultado de uma vida vivida de forma plena e virtuosa. Em *Ética a Nicômaco*, ele argumenta que a felicidade (eudaimonia) é atingida pela prática das virtudes que só é possível pelo uso da razão. Aristóteles afirmava: "A felicidade é a atividade da alma de acordo com a virtude, e a melhor e mais completa felicidade é aquela que resulta da razão" (Aristóteles, 2000, p. 15). Para ele a felicidade é atingida quando vivemos de forma equilibrada e racional, destacando assim a importância da autorreflexão que possibilita o cultivo das virtudes, tanto intelectual (sabedoria, inteligência e ciência) quanto moral (coragem, generosidade, temperança, justiça, amizade). Aristóteles considerava a felicidade como o Bem Supremo e fim do ser humano.

Depois de Aristóteles, outros filósofos também estudaram a felicidade seguindo a mesma perspectiva, como Epicuro (341 a.C.-271 a.C.). Ambos compartilhavam uma visão central sobre a felicidade, embora com enfoques diferentes.

Para Aristóteles, a felicidade (eudaimonia) não surge ao acaso, ela resulta de uma vida de construção embasada na razão. Por outro lado, Epicuro defende que a felicidade (ataraxia) está no prazer, mas não no prazer momentâneo e desenfreado, para ele o caminho para a verdadeira felicidade está na busca pela ataraxia ou tranquilidade da alma, na ausência da dor física e emocional. Em *Carta a Meneceu*, Epicuro argumenta que a felicidade é alcançada pela moderação nos prazeres e pela busca de uma vida simples e tranquila, na qual as relações de amizade verdadeira desempenham papel essencial.

A felicidade, na concepção de Epicuro, está intimamente ligada ao prazer, mas é um prazer que deve ser entendido de forma profunda e moderada. Epicuro (341–270 a.C.) acreditava que a verdadeira felicidade não é alcançada através dos prazeres excessivos ou materiais, mas pela busca da ausência de dor, tanto física quanto

emocional, e pela obtenção de uma tranquilidade interna, ou o que ele chamava de ataraxia. Para Epicuro, o prazer é o bem fundamental, mas ele enfatizava que a busca pela felicidade deve ser realizada de maneira racional, evitando-se os excessos e os desejos desnecessários que causam mais sofrimento do que prazer (Epicuro, 341–270 a.C., *apud* Silva, s.d., p. 19).

Epicuro acreditava que eliminando os excessos e as preocupações desnecessárias, como preocupações com o futuro ou excessos de prazer físico, conseguiremos viver de forma plena. Para ele as paixões e os desejos por bens materiais são fontes de distúrbios e nos afastam da verdadeira felicidade. A chave para alcançar a ataraxia, ou a paz de espírito, está em focar em coisas que realmente importam, relações sinceras, reflexão sobre a própria vida e a amizade, para uma fonte de felicidade real. Epicuro era considerado por muitos um filósofo hedonista por defender que a felicidade é proveniente do prazer.

Podemos perceber como os filósofos da Antiguidade, como Aristóteles e Epicuro, ecoam em pontos que norteiam a vida atual, uma visão de vida equilibrada focada na eliminação dos excessos e na busca pelo equilíbrio mental, ressoam com as questões contemporâneas de bem-estar, saúde mental e qualidade de vida.

Esse trabalho se fundamenta na filosofia de Epicuro, pois nos possibilita diversas reflexões sobre o contexto atual, especialmente acerca do prazer e estilo de vida; a ênfase na simplicidade e na busca em evitar excessos se aproxima, hoje, da expectativa de ter uma saúde mental equilibrada e qualidade de vida sem excessos, longe de estresse e ansiedade. Atualmente, fala-se muito das relações interpessoais de amizade, como um fator importante para ter uma vida saudável, assim como acreditava Epicuro na Antiguidade.

Retomamos Epicuro, porque sua filosofia quebra o padrão da felicidade na contemporaneidade, na sociedade de consumo, onde a felicidade é pensada de forma imediata e no acúmulo de bens; Epicuro nos convida a refletir sobre a importância de eliminar os desejos desnecessários, ele nos leva a uma trajetória de busca por uma serenidade da alma, buscando a moderação, cultivando amizades, o autoconhecimento e a reflexão filosófica.

Todavia, parece-nos, que a compreensão da relação entre felicidade e estilo de vida não é consenso na contemporaneidade principalmente se considerarmos as diferentes gerações que formam a sociedade atual. Entendemos, hipoteticamente, que pessoas idosas e adolescentes possuem compreensões distintas sobre a

felicidade, as quais implicam diretamente em seus comportamentos sociais. Grosso modo, podemos identificar que os adolescentes focam mais no presente, sendo seu conceito de felicidade influenciado por questões externas, como ser aceito pelo outro e redes sociais; já as pessoas idosas tendem a valorizar mais a estabilidade, avaliar o passado e levar em conta as relações duradouras. A diferença de paradigma desses dois públicos nos leva a acreditar que as mudanças culturais e tecnológicas não são os únicos fatores a influenciar, mas também a experiência ao longo da vida possibilita reflexões ou o exercício filosófico sobre o *fim* da vida humana. Nesse sentido, a falta de incentivo e valorização da filosofia, como exercício reflexivo presente, no contexto contemporâneo pode ser considerada como um fator prejudicial para a construção consciente do conceito de felicidade e, conseqüentemente, da satisfação e bem-estar com a vida.

Diante do exposto, nos questionamos: a aproximação com a filosofia epicurista pode favorecer novos sentidos de felicidade entre diferentes gerações na sociedade contemporânea? Para investigar essa questão, nos propomos a realizar esta pesquisa que tem como objetivo geral investigar as aproximações e distanciamentos da percepção de felicidade contemporânea com relação à filosofia ética epicurista.

A motivação geral para abordar este assunto decorre da necessidade de compreender como a busca pela felicidade tem se transformado em um imperativo social e quais são as conseqüências desse fenômeno para o bem-estar individual e coletivo. Dessa forma, espera-se que este estudo contribua para o entendimento mais amplo e embasado das dinâmicas que envolvem a felicidade em diferentes contextos.

A proposta de pesquisa nasceu das minhas próprias experiências de vida e de trabalho. Sou pedagoga e psicóloga, e as duas formações sempre me colocaram em contato direto com diferentes formas de existir e sentir o mundo. Já estive na sala de aula, acompanhando adolescentes cheios de planos, ansiedades e sonhos, e também no consultório, ouvindo pessoas idosas que carregam histórias, lembranças e a sabedoria do tempo. Em ambos os espaços, percebi algo que me tocou profundamente: a busca constante pela felicidade. Uma busca que, muitas vezes, vem acompanhada de angústia, frustração e uma sensação de vazio.

Com o passar dos anos, fui percebendo que essa inquietação não é apenas uma questão individual, mas um reflexo da forma como a sociedade moderna tem nos ensinado a entender o que é ser feliz. Vivemos em um tempo em que a felicidade parece estar sempre ligada ao “ter”, ao “mostrar”, ao “conquistar”, e não

necessariamente ao “sentir”. Isso despertou o desejo de olhar para trás, para entender o que pensadores de outras épocas, especialmente os filósofos da Antiguidade, diziam sobre o tema. Foi assim que cheguei a Epicuro e encontrei em sua filosofia uma proposta que me inspira: a ideia de que a verdadeira felicidade nasce da simplicidade, da serenidade, das relações sinceras e do equilíbrio interior.

Esta pesquisa, portanto, é também um movimento pessoal. Surge do desejo de compreender não apenas o conceito de felicidade, mas o modo como ele se manifesta nas diferentes fases da vida. Quero entender por que adolescentes e pessoas idosas — tão distantes em tempo, mas tão próximos em sensações — parecem buscar o mesmo: um sentido de completude e tranquilidade. Investigar isso é, para mim, uma forma de unir o que aprendi na educação e na psicologia, e de construir um olhar mais sensível sobre o ser humano e suas formas de ser feliz.

Na esfera social, a felicidade está ligada diretamente ao bem-estar. Nos dias atuais a saúde mental está no centro das preocupações do bem-estar. Portanto, entender os fatores que podem contribuir para alcançá-la ajudará a desenvolver intervenções sociais e políticas mais eficazes.

O trabalho está vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Educação — PPGSeD, da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), inserido na linha de pesquisa Formação Humana, Processos socioculturais e instituições. Esta linha busca compreender os processos formativos do ser humano em suas múltiplas dimensões como ética, estética, política, cultural e subjetiva, entendendo a educação como uma prática social que ultrapassa os limites da escola e se realiza nas relações cotidianas, nas experiências de vida e nos espaços de convivência. Nesse sentido, a pesquisa insere-se nesse campo ao propor uma reflexão sobre as percepções de felicidade entre diferentes gerações, reconhecendo que a formação humana também se constitui nas trocas intergeracionais e na construção de sentidos compartilhados sobre o viver.

A pesquisa está igualmente articulada ao Grupo de Pesquisa LEC — Laboratório de Estudos Corporais, vinculado à Unespar e registrado no Diretório dos Grupos de Pesquisa do CNPq. O grupo LEC desenvolve estudos interdisciplinares que relacionam os eixos da linguagem, da educação e da cultura, investigando as práticas discursivas e educativas que atravessam os processos formativos contemporâneos. Seu foco é desenvolver pesquisas na área da Educação Física com objetos de estudo provenientes das inquietações acerca da Educação, a qual é entendida pelo grupo como um processo amplo de formação humana.

A felicidade é um tema estudado em muitas disciplinas. Sua importância acadêmica se evidencia na realização de várias pesquisas que buscam medir o nível de felicidade de diferentes povos. Sendo a felicidade subjetiva e individual com grande influência em todo o desenvolvimento social de um país, entendemos ser de grande importância retomarmos e intensificarmos o seu estudo de forma acadêmica e científica.

Para pensar a importância da felicidade no campo acadêmico, foi realizada uma pesquisa conforme os pressupostos indicados por Morosini; Kohs-Santos; Bittencourt (2021) designada Estado do Conhecimento, que envolve uma série de passos sistemáticos para realizar uma revisão abrangente da literatura existente sobre um determinado tema.

Inicialmente, foi realizada uma busca nos repositórios: Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), SCIELO, CAPES. A pesquisa foi realizada no mês de agosto/2024, utilizando as palavras-chave 'idoso', 'adolescente' e 'felicidade'.

Durante essa busca, foram selecionados os trabalhos que continham essas palavras nos títulos, mas, após uma análise criteriosa, muitos deles foram descartados. A exclusão se deu porque, embora as palavras-chave estivessem presentes, os conteúdos não estavam alinhados com a linha de pesquisa proposta, comprometendo a relevância dos dados coletados. Os resultados dos trabalhos encontrados, bem como os utilizados, podem ser verificados no Quadro 1.

Quadro 1 - Tema Pesquisado Repositórios Achados Selecionados

Tema pesquisado	Repositórios	Achados	Selecionados
Idoso, Adolescente, Felicidade	CAPES	1	0
Idoso, Adolescente, Felicidade	BDTD	1	0
Idoso, Adolescente, Felicidade	SCIELO	0	0
Idoso, felicidade	CAPES	22	2
Idoso, felicidade	BDTD	21	0
Idoso, felicidade	SCIELO	0	1
Adolescente, felicidade	CAPES	20	2
Adolescente, felicidade	BDTD	2	0
Adolescente, felicidade	SCIELO	0	0
Felicidade, qualidade de vida	CAPES	63	3
Felicidade, qualidade de vida	BDTD	4	0
Felicidade, qualidade de vida	SCIELO	7	1
	Total	141	09

Fonte: Autoria própria (2025).

Ao observarmos o Quadro 1, podemos verificar que foram encontrados 141 trabalhos, após a leitura dos resumos e, quando necessário das introduções, foram descartados 131 trabalhos, sendo o corpus de análise composto por 09 publicações. Com o intuito de tentar entender como os temas foram abordados nos trabalhos, passamos a fazer a abordagem dos textos individualmente conforme o Quadro 2.

Quadro 2 - Textos individuais abordados

Identificação	Nome do autor	Título	Ano	Base de dados
Texto 01	Aravena Valero Catherine Nicol	Significados de ser feliz na velhice e qualidade de vida percebida segundo idosos (recurso eletrônico): estudo FIBRA	2021	SCIELO
Texto 02	Garcia, Carolina Personi	Satisfação com a vida e variáveis associadas a estudos do Estudo FIBRA 2016 — 2017	2021	CAPES
Texto 03	Amece, Leomara Vale; Nobre, Barbara bittencourt; Figueiredo, Natalia Ramalho; Alves, Camila Ferreira; Oliveira, Patricia Cordeiro; Campos, Ana Cristina Viana	Sentimento de felicidade em idosos: o estudo AGEQOL	2020	CAPES
Texto 04	Leal, Adalia Maria Dias; Flório, Flávia Martão; Souza, Luciane Zanin	Relação entre qualidade de vida e felicidade subjetiva de adolescentes escolares	2019	CAPES
Texto 05	Marques, Sabrina de Oliveira	Conexão com a natureza e bem-estar subjetivo indicado por felicidade em idosos.	2018	SCIELO
Texto 06	Valero, Catherine Nicol Aravena; Garcia, Tulia Fernanda Meira; Assunção, Daniela; Neri, Anita Liberalesso	Significado de ser feliz na velhice e qualidade de vida percebida segundo idosos brasileiros.	2021	SCIELO
Texto 07	Bolpato, Marieli Basso; Neto, Sebastião Benício da Costa; Souza, Ivone Felix	Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de idosos no programa de academia de saúde	2021	CAPES
Texto 08	Neto, Arthur Kramer; Carrijo, Leticia Martins; Mamede, Lorena Rocha Lobo e Silva; Bastos, Gabriela Cunha Fialho Cantarelli; Almeida, Rogério	Fatores Associados à satisfação com a vida em pessoas idosas	2014	SCIELO

Texto 09	Comin, Ana Carolina;Goulart, Isabella Maria de Almeida; Balcewicz,Camila Fonseca; Oliveira, Rebeca Eloíse; Gouveia,Amanda Fontana; Hernandes, Fernanda Bortolanza; Alegra,Ticiane; Cristovan,Marcos Antonio da Silva	Autoestima em adolescentes dos 6° e 7° anos de uma escola de ensino fundamental	2023	CAPES
----------	---	---	------	-------

Fonte: Autoria própria (2025).

Embora diversos textos sobre felicidade e qualidade de vida tenham sido encontrados, é evidente que a temática do estudo em questão, que envolve pessoas idosas e felicidade, não foi amplamente abordada. A análise dos textos selecionados revelou que as investigações existentes tratam os temas de forma fragmentada, sem abordar a felicidade de maneira intergeracional e integrada. Além disso, as discussões sobre felicidade frequentemente se restringem a aspectos específicos da vida, como financeiro, educacional, saúde ou trabalho, sem considerar uma perspectiva mais ampla e filosófica.

O Texto 01 compartilha a ideia de que a felicidade na velhice está intimamente relacionada à percepção de saúde e à rede de apoio social. O Texto 02 foca em fatores como saúde, apoio social e atividade física, destacando como esses elementos contribuem para a percepção de felicidade e qualidade de vida entre as pessoas idosas. O Texto 03 sublinha a importância do apoio social e da autoestima como determinantes da felicidade na velhice. O Texto 04 discute a relevância da rede de apoio e explora fatores como autoestima, relações sociais e desempenho escolar, apontando como esses aspectos são fundamentais para a percepção de felicidade entre os jovens. O Texto 05 reflete a importância de contextos sociais e físicos positivos para o bem-estar subjetivo. O Texto 06 enfatiza que os fatores de saúde, suporte social e a possibilidade de participação ativa na vida cotidiana são cruciais para a felicidade e a qualidade de vida na velhice. O Texto 07 reforça os achados anteriores de que fatores psicossociais, como apoio social e saúde, são determinantes da felicidade. O Texto 08 foca nos adolescentes, destacando a autoestima como um fator fundamental para a felicidade.

Fica claro que todos os artigos discutem aspectos relacionados à qualidade de vida, autoestima, rede de apoio, entre outros, mas não há nenhum estudo que trate da relação entre esses dois públicos (pessoas idosas e adolescentes), nem que analise como ambos percebem o conceito de ser feliz, sem um contexto específico,

como o escolar, o de saúde ou o de atividades físicas (como academias). Além disso, a filosofia, de modo geral, e a epicurista, em especial, não são tematizadas nas pesquisas.

Estes achados destacam uma importante lacuna na literatura, que motivou o presente estudo. Portanto, nosso objetivo é explorar as aproximações e distanciamentos entre a visão contemporânea de felicidade e a ética epicurista, concentrando-nos na interação intergeracional entre pessoas idosas e adolescentes. Esta estratégia permite um diálogo mais aprofundado entre as diversas gerações, incentivando reflexões acerca da felicidade em um mundo caracterizado por mudanças aceleradas e valores em constante mudança.

2 METODOLOGIA

A metodologia adotada para este estudo é de natureza interdisciplinar e qualitativa. A metodologia interdisciplinar busca a integração de diferentes áreas do saber, contribuindo desta forma para uma maior compreensão dos fenômenos estudados. Segundo Fazenda (2014) a interdisciplinaridade não se limita a sobreposição de saberes, mas exige um diálogo entre as disciplinas, superando a fragmentação dos modelos disciplinares.

No que se refere a pesquisa qualitativa, Richardson (2019) enfatiza a importância de compreender os significados atribuídos pelos participantes às suas experiências.

A pesquisa insere-se no ramo da Educação, principalmente, devido as discussões sobre a formação humana. Compreende-se, para além do ambiente escolar, a educação como um processo amplo de constituição do sujeito.

Ao abordar adolescentes, a pesquisa se aproxima das discussões escolares sobre projeto de vida, considerando que essa etapa do desenvolvimento humano é marcada pela construção de identidade, pertencimento social, perspectivas de futuro e busca de sentido existencial.

Dessa forma, a investigação dialoga diretamente com os pressupostos do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) e com as reflexões desenvolvidas pelo Laboratório de Estudos Corporais (LEC), especialmente no que se refere aos processos de formação humana, convivência social e produção de sentidos no contexto contemporâneo.

A pesquisa adotou uma abordagem exploratória e descritiva, utilizando grupo focal como principal técnica de coleta de dados. A abordagem exploratória visa entender as perspectivas históricas e filosóficas sobre a felicidade, enquanto a descritiva busca detalhar de que forma as visões dos filósofos podem enriquecer o conceito contemporâneo de felicidade.

A pesquisa foi desenvolvida em dois momentos: teórico e prático. O primeiro momento foi embasado na filosofia de Epicuro - a escolha da filosofia epicurista como fundamento teórico desta pesquisa justifica-se pela compreensão de que as questões filosóficas relacionadas à existência humana são atemporais – ele compreendia a felicidade como ataraxia, ou seja, a ausência de perturbações na mente e no corpo.

Revisitar Epicuro não representa um retorno ao passado, mas uma possibilidade de refletir criticamente sobre os problemas atuais a partir de fundamentos filosóficos que permanecem relevantes diante das fragilidades emocionais e sociais contemporâneas. Essa etapa teórica foi fundamental para o desenvolvimento da segunda parte da pesquisa, pois forneceu embasamento conceitual e filosófico necessário para análise dos dados.

O segundo momento, prática, foi realizado no Centro da Juventude de Campo Mourão (CEJU), localizado no município de Campo Mourão, Paraná. Essa instituição é um espaço público voltado à promoção de políticas de proteção, desenvolvimento e participação social de crianças, adolescentes e jovens, criado em conformidade com a Deliberação nº 004/2009 do Conselho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente, vinculada à Secretaria de Estado da Criança e da Juventude. Essa deliberação orienta que os Centros da Juventude funcionem como ambientes de convivência, formação cidadã e inclusão social, priorizando o fortalecimento de vínculos comunitários e familiares, além de promover oportunidades educativas, culturais e esportivas.

O Centro da Juventude de Campo Mourão tem se consolidado como um importante espaço de integração intergeracional, abrigando diferentes projetos sociais voltados à promoção do bem-estar e da qualidade de vida; dentre eles, destaca-se o projeto “Campo Mourão Mais Ativa”, que atende adolescentes e pessoas idosas, oferecendo atividades físicas, oficinas culturais e momentos de convivência que estimulam o diálogo entre gerações. O projeto atende, em média, pessoas idosas e 150 adolescentes buscando promover a saúde física e mental, o fortalecimento dos laços sociais e a valorização da experiência de vida de cada faixa etária, aproximando diferentes perspectivas sobre o sentido de viver bem e ser feliz.

A escolha do local e do público da pesquisa se deu justamente por essa característica singular de integração entre gerações, o que possibilitou uma reflexão mais profunda sobre as diferenças e aproximações na compreensão da felicidade entre adolescentes e pessoas idosas. A convivência entre esses dois grupos, em um mesmo espaço, favorece o diálogo sobre valores, experiências e expectativas de vida, aspectos que dialogam diretamente com a proposta epicurista de busca pelo equilíbrio, pela serenidade da alma e pela importância das relações de amizade e convivência.

A amostra foi composta por participantes voluntários dos projetos

desenvolvidos no Centro da Juventude, todos devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa e convidados a participar dos grupos focais. Essa escolha metodológica buscou garantir uma escuta sensível e participativa, respeitando os princípios éticos de pesquisa com seres humanos e assegurando a representatividade dos diferentes perfis etários envolvidos nas atividades do espaço.

Os adolescentes participantes do CEJU são, em sua maioria, jovens com idades entre 12 e 17 anos, provenientes de diferentes bairros de Campo Mourão, em geral pertencentes a famílias de baixa renda. Muitos estão em situação de vulnerabilidade social, e encontram no CEJU um espaço de acolhimento, aprendizado e expressão. Participam de oficinas de esportes, dança, música, informática e atividades de formação cidadã, que têm como objetivo estimular o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, fortalecer a autoestima e oferecer novas perspectivas de vida.

Já o grupo de pessoas idosas que participam do “Campo Mourão Mais Ativa” é formado, em sua maioria, por pessoas com idades entre 60 e 80 anos, muitas delas aposentadas e residentes na própria comunidade local. Trata-se de um público ativo e participativo, que encontra no CEJU um espaço para a convivência social, o cuidado com a saúde e o fortalecimento emocional. As atividades voltadas a esse grupo incluem ginástica, rodas de conversa, oficinas de artesanato, coral e momentos de lazer, que favorecem o compartilhamento de experiências e a construção de vínculos afetivos. Para muitos deles, o Centro da Juventude representa um lugar de pertencimento e recomeço, onde o contato com os mais jovens possibilita a troca de saberes e a redescoberta de um sentido para o envelhecer.

A pesquisa foi realizada com 10 pessoas idosas, a partir de 60 anos; e 14 adolescentes, entre 14 e 16 anos. A coleta de dados foi realizada por meio de dois principais instrumentos: 1. Questionário de Felicidade de Oxford (QFO): aplicado no primeiro e último encontro, permitindo obter uma avaliação diagnóstica e identificar mudanças nas percepções de felicidade ao longo da intervenção.

O questionário é amplamente reconhecido por sua capacidade de avaliar eixos cognitivos e afetivos da felicidade, como satisfação com a vida, otimismo, autoestima e senso de propósito. Embora o Questionário de Felicidade de Oxford (QFO) seja amplamente utilizado em pesquisas relacionadas ao bem-estar subjetivo, reconhece-se que existe um distanciamento entre o instrumento e a concepção filosófica de felicidade proposta por Epicuro. Dessa forma, o QFO não aplicado com a intenção de

medir a felicidade epicurista, mas como instrumento complementar de apoio interpretativo, articulado às discussões qualitativas desenvolvidas nos grupos focais.

O QFO é composto por 29 itens permitindo identificar como os indivíduos percebem e avaliam seu próprio nível de felicidade em diferentes contextos sociais e culturais. Estudos recentes, como o de Medvedev *et al.* (2016), aperfeiçoaram a estrutura do QFO por meio de análises estatísticas baseadas no modelo de *Rasch*, o que possibilitou a transformação da escala de medidas de ordinal para intervalar, garantindo maior precisão e comparabilidade entre os resultados. Essa atualização reforça o caráter científico do instrumento e sua adequação para pesquisas que visam compreender a felicidade de forma mais objetiva e mensurável. Porém, nesta pesquisa, os dados do QFO não foram tratados por meio de análises estatísticas, sendo utilizados de forma descritiva e interpretativa, em diálogo com os dados coletados provenientes dos grupos focais.

Dessa forma, a escolha do QFO justifica-se pela sua força metodológica, pela abrangência dos eixos avaliados e pela compatibilidade com o enfoque qualitativo e reflexivo adotado no estudo sobre a percepção de felicidade entre adolescentes e pessoas idosas.

A segunda forma de coleta de dados foi Grupo Focal, o qual teve como objetivo explorar percepções, experiências e opiniões dos participantes sobre um tema específico. Segundo Richardson (1999), o grupo focal é uma técnica valiosa para compreender a construção social de significados, pois incentiva a interação entre os participantes, permitindo revelar *insights* únicos sobre temas como experiências e valores.

No contexto deste estudo, o grupo focal oferece uma oportunidade para explorar as concepções de felicidade de maneira contextualizada. Por meio de discussões orientadas, os participantes poderão expressar suas ideias e compartilhar experiências, permitindo uma troca de perspectivas. A técnica possibilitou captar aspectos essenciais das opiniões e atitudes dos participantes, refletindo a diversidade de vivências e percepções entre diferentes grupos etários. Durante as sessões, foi utilizada uma metodologia que incentivava a reflexão e a troca de ideias, por meio de perguntas abertas e discussões guiadas. A moderação foi conduzida de forma cuidadosa, criando um ambiente seguro e confortável, garantindo que todos se sintam à vontade para compartilhar suas visões sobre a felicidade.

O QFO possibilitou um panorama inicial e final das percepções subjetivas de

felicidade dos participantes, oferecendo elementos diagnósticos para comparação ao longo do processo. Os grupos focais permitiram aprofundar qualitativamente os sentidos atribuídos à felicidade por adolescentes e pessoas idosas, possibilitando a construção coletiva de reflexões mediadas pelos temas da filosofia epicurista.

2.1 Procedimentos e estrutura dos encontros

A pesquisa seguiu um cronograma de encontros para cada grupo, organizados da seguinte forma:

Primeiro Encontro: Aplicação do QFO. Ele é estruturado por meio de itens autoaplicáveis, nos quais os participantes avaliam, em escala, o quanto concordam com afirmações relacionadas ao bem-estar e à satisfação com a vida. Os dados são tabulados quantitativamente, somando-se as respostas para gerar escores que indicam níveis de felicidade, permitindo análises comparativas entre indivíduos ou grupos. A aplicação do QFO foi realizada de forma adaptada para cada grupo: **Pessoas Idosas** – Os participantes foram reunidos em uma sala e podiam optar em responder o questionário no formato online ou impresso. A pesquisadora realizava a leitura das perguntas e explicava cada uma delas, permitindo questionamentos e diálogos. As pessoas idosas foram divididas em cinco grupos, cada um recebeu orientações de cinco membros do Laboratório de Estudos Corporais (LEC) auxiliaram a aplicação do instrumento.

Encontros 2 a 7: Cada sessão teve um tema específico como pode ser verificado na Figura 1.

Figura 1 - Matriz analítica – Grupo Focal

Dimensão	Tema	Questão norteadora	Questões fomentadoras	Objetivos do encontro
Intelectual	Filosofia	"Que ninguém hesite em se dedicar à filosofia enquanto jovem, nem se cansar de fazê-lo depois de velho..." (Epicuro, 2002, p.21)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Você é uma pessoa curiosa? 2. Você acha importante pensar na vida? Fazer planejamentos para o futuro? Analisar o passado? 3. Como você toma suas decisões no dia a dia? 4. Você se conhece? O que é preciso para se conhecer? 5. Em que medida a dimensão intelectual está relacionada com a felicidade? 	<p>Descubrir o papel da filosofia na busca pela felicidade.</p>
Espiritual	Deuses	"Os deuses de fato existem e é evidente o conhecimento que temos deles; já a imagem que deles faz a maioria das pessoas, essa não existe." (Epicuro, 2002, p.25)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Você acredita que o Deus ou uma força divina interferem na sua vida? 2. Ter fé ou espiritualidade traz felicidade? Em que medida? 3. O medo de castigos divinos influencia suas escolhas e sua tranquilidade? 4. A ideia de que Deus não se preocupa com os humanos pode trazer mais liberdade ou mais segurança? 5. É possível viver bem sem acreditar em uma crença? 	<p>Refletir sobre a influência das crenças religiosas na busca pela felicidade.</p>
Corporal Emocional	Morte	"Acos humilde à ideia de que a morte para nós não é nada, visto que todo bem e todo mal residem nas sensações." (Epicuro, 2002, p.27)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Você tem medo da morte? Se sim, por quê? 2. A consciência de que a vida é finita muda a forma como você vive? 3. Pensar sobre a morte pode ajudar a valorizar mais a vida? 4. Como o medo da morte afeta nossas decisões e relações? 5. Se você tivesse apenas mais um ano de vida, o que mudaria no seu dia a dia? 	<p>Promover discussão sobre o impacto da consciência da morte no comportamento cotidiano.</p>
Individual/ Temporal	Futuro	"Se a vida é vivida no presente, até que ponto a preocupação com o futuro contribui para a felicidade ou a afasta?" (Epicuro, 2002, p.35)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Você costuma se preocupar muito com o futuro? Isso ajuda ou atrapalha sua felicidade? 2. O planejamento da vida é mais importante do que viver o presente? 3. Como equilibrar o cuidado com o futuro e a tranquilidade no presente? 4. A ansiedade pelo que ainda não aconteceu já prejudicou sua vida? 	<p>Refletir sobre a relação entre expectativa de futuro e experiência do presente.</p> <p>Discutir como o planejamento da vida pode contribuir para a tranquilidade ou gerar ansiedade.</p>
Corporal Emocional	Desejos	"[...] há os que são naturais e os que são inúteis; dentre os naturais, há uns que são necessários e outros apenas naturais." (Epicuro, 2002, p.37)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quais desejos você considera indispensáveis para viver bem? 2. A busca por coisas superfúas já trouxe frustração para você? 3. Acredita que a felicidade está em querer menos ou em conquistar mais? 4. Como distinguir entre um desejo necessário e um desejo fútil? 5. Você acredita que a busca por prazeres imediatos pode prejudicar prazeres maiores e mais duradouros no futuro? 	<p>Identificar e refletir sobre os desejos essenciais e superfúos.</p>
Corporal Emocional	Prazeres	"De fato, só sentimos necessidade do prazer quando sofremos pela sua ausência; ao contrário, quando não sofremos, a sua necessidade não se faz sentir." (Epicuro, 2002, p.41)	<ol style="list-style-type: none"> 1. O que é prazer para você? 2. Você acha que todo prazer é positivo? 3. Já buscou prazeres que depois trouxeram arrependimento ou dor? 4. O prazer pode ser uma forma de equilíbrio ou sempre gera excessos? 	<p>Analisar a distinção entre prazeres imediatos e prazeres duradouros.</p>
Social	Autosuficiência	"Consideramos ainda a autosuficiência um grande bem; não que devamos nos satisfazer com pouco, mas para nos contentarmos com esse pouco caso o não tenhamos o muito." (Epicuro, 2002, p.54)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Você se considera uma pessoa autosuficiente? 2. Até que ponto depender dos outros atrapalha ou contribui para sua felicidade? 3. A amizade é necessária para viver bem? 4. O que é mais importante: ser independente ou estar bem acompanhado? 	<p>Debater o papel da autonomia e das relações sociais na construção da felicidade.</p>
Intelectual	Prudência	"[...] um exame cuidadoso que investigue as causas de toda escolha e de toda rejeição e que remova as opiniões falsas."	<ol style="list-style-type: none"> 1. O que significa para você ser uma pessoa prudente? 2. Como a prudência influencia suas decisões? 3. Prudência e felicidade são ligadas? De que maneira? 4. Você acredita que agir de forma imprudente pode destruir a felicidade? 	<p>Investigar a prudência como princípio orientador das escolhas.</p>

Fonte: Autoria própria (2025).

Foi buscando articular as principais categorias do pensamento epicurista sobre felicidade e seguindo um raciocínio teórico metodológico que essa matriz analítica foi construída. Cada eixo foi associado a um tema central da filosofia de Epicuro, de modo a permitir que as discussões nos grupos focais integrassem reflexões conceituais e experiências cotidianas dos participantes. A partir dessa lógica, as perguntas formuladas em cada encontro foram elaboradas para promover a conexão entre teoria e prática, estimulando a reflexão crítica e o diálogo intergeracional. A matriz foi concebida como um instrumento de mediação entre o referencial teórico e as experiências dos participantes, permitindo uma análise comparativa e contextualizada das diferentes percepções sobre o tema.

Oitavo Encontro: Reaplicação do QFO. A reaplicação do questionário foi realizada seguindo os mesmos procedimentos da primeira aplicação.

2.2 Análise de dados

A análise dos dados coletados ocorreu em três etapas, conforme o processo descrito por Richardson (2019): pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. O objetivo foi o de identificar padrões e significados comuns entre os grupos, levando em consideração suas perspectivas sobre o tema.

Os dados obtidos foram triangulados com as observações do diário de campo que a pesquisadora construiu ao longo dos grupos focais. Segundo Bogdan e Biklen (1994, p. 74) o diário de campo registra a, “[...] descrição das pessoas, objetos, lugares, acontecimentos, atividades e conversas [...] e como parte dessas notas, o investigador registrará ideias, estratégias, reflexões e palpites, bem como os padrões que emergem”.

A análise dos dados coletados foi conduzida por uma pré-análise das gravações das sessões dos grupos focais, das respostas dos questionários e registros do diário de campo. O objetivo dessa fase foi organizar e sistematizar os dados coletados. Em seguida, na fase de exploração do material, foram aplicadas técnicas de análise de conteúdo, visando identificar padrões, significados recorrentes e diferenças entre as perspectivas dos adolescentes e pessoas idosas. Essa fase culminou na categorização temas previamente estabelecidos e outros que surgirem durante a pesquisa. Na terceira etapa, de tratamento e interpretação, os dados foram analisados considerando as influências filosóficas e contextuais acerca das

percepções de felicidade dos participantes.

O processo de triangulação de dados foi empregado para garantir a validade e a confiabilidade dos achados, cruzando informações obtidas por meio dos questionários, discussões nos grupos focais e observações registradas no diário de bordo. A interpretação dos resultados buscou compreender as convergências e divergências entre os grupos etários, oferecendo uma visão crítica sobre como diferentes gerações percebem e vivenciam a felicidade em seus respectivos contextos.

Os resultados do QFO não foram submetidos a análises estatísticas inferenciais, sendo utilizados como um instrumento de apoio interpretativo. O questionário teve a função de oferecer um panorama inicial e final das percepções subjetivas de felicidade dos participantes, servindo como subsídio para o diálogo com os dados qualitativos provenientes dos grupos focais. Esse procedimento permitiu compreender não apenas eventuais mudanças nas percepções de felicidade, mas, principalmente, os significados atribuídos a esse conceito ao longo do processo vivenciado na pesquisa.

2.3 Estrutura da dissertação

Essa dissertação está organizada em seções e subseções que vão da fundamentação teórica sobre a felicidade, até os dados obtidos pela pesquisa prática, permitindo a compreensão metodológica que sustenta o estudo.

A primeira seção, intitulada *O Rastro da Felicidade*, apresenta uma revisão histórica e conceitual do tema, evidenciando como a compreensão da felicidade foi se transformando ao longo do tempo. Nessa seção, discutem-se os principais marcos filosóficos e culturais que influenciaram, desde a Antiguidade até o pensamento contemporâneo, com destaque para a filosofia de Epicuro e sua atualidade.

Na sequência, a seção *Entendendo a Felicidade Hedônica e Eudaimônica* aborda duas formas diferentes de pensar o bem-estar. A primeira, a *hedônica*, está relacionada ao prazer e à busca por momentos de satisfação. Já a *eudaimônica* fala sobre a felicidade que vem da realização pessoal, do sentido da vida e da prática das virtudes. Na subseção *Felicidade na Filosofia Epicurista*, a visão de Epicuro é detalhada como uma síntese entre prazer e sabedoria. Para o filósofo, a felicidade depende da moderação dos desejos, da amizade e da serenidade da alma, e não da

busca por prazeres excessivos ou materiais. Sua filosofia propõe um hedonismo racional e equilibrado, em que o prazer é guiado pela prudência e pela ausência de dor.

Na seção *Felicidade Contemporânea: Utopia ou Realidade?*, refletimos sobre como entendemos e vivemos a ideia de ser feliz nos tempos atuais. Vivemos em uma sociedade que valoriza o consumo, a rapidez e a aparência de sucesso, o que muitas vezes nos afasta de uma sensação verdadeira de contentamento. A discussão propõe um olhar atento para os desafios de permanecer inteiro e satisfeito em meio às exigências e comparações constantes que marcam a vida moderna. Já a subseção *Felicidade x Likes* aprofunda-se essa reflexão ao abordar o impacto das redes sociais, onde a felicidade passou a ser medida por curtidas e aparências. Nessa lógica, viver feliz se confunde com parecer feliz, e o bem-estar se torna cada vez mais uma performance pública do que uma experiência real e profunda.

Na seção *Perspectivas Intergeracionais sobre a Felicidade*, é apresentada uma análise sobre como diferentes gerações percebem e vivenciam a felicidade. Os dados do *Relatório Mundial da Felicidade* mostram uma inversão interessante: enquanto as pessoas idosas demonstram mais equilíbrio emocional e satisfação com a vida, os jovens enfrentam crescentes desafios relacionados à ansiedade, solidão e instabilidade social e econômica. As subseções *Felicidade e Pessoa Idosa* e *Adolescente e a Felicidade* aprofundam essa reflexão, mostrando que a forma de enxergar a felicidade muda com o tempo — os mais velhos tendem a valorizar o afeto, a estabilidade e os vínculos, enquanto os jovens vivem sob pressões e expectativas que muitas vezes dificultam o bem-estar. Assim, a felicidade aparece como uma construção que se transforma ao longo da vida, moldada pelas experiências, pelo contexto e pelas relações humanas.

A seção *Perspectivas intergeracionais de felicidade no Centro da Juventude de Campo Mourão* traz os resultados e as discussões referentes a realização dos grupos focais. Já na seção *Análise das dimensões da felicidade a partir do Questionário de Felicidade de Oxford* o objetivo é tratar especificamente dos resultados da aplicação do QFO.

3 O RASTRO DA FELICIDADE

Ao longo da história, o conceito da felicidade passou por grandes mudanças, refletindo a época e as questões filosóficas e culturais de cada período.

A história da ética demonstra que a felicidade sempre esteve no centro das reflexões filosóficas. Desde a Antiguidade, pensadores buscaram compreender qual seria a melhor forma de viver, debatendo se a felicidade estaria na virtude, no prazer ou na aceitação do destino. Sócrates (469 a.C. — 399 a.C.), por exemplo, defendia que a verdadeira felicidade só poderia ser alcançada pelo autoconhecimento e pela busca da verdade. Sua máxima, "conhece-te a ti mesmo", indicava que apenas aquele que compreende sua própria essência pode agir de forma ética e, conseqüentemente, alcançar a realização pessoal (Ricaldes, 2021).

Sócrates, um parteiro de ideias, como ele mesmo se definia, costumava criar o caos interior em seus ouvintes, para que eles encontrassem por si mesmos a saída para alguma luz, alguma verdade. Contra a tradição, a religião e os costumes, demonstrava fidelidade aos poderes devastadores da Razão e acreditava que a felicidade, que tanto se busca neste mundo, dependia da Verdade e desta brotaria a Virtude, a Beleza e a Justiça. Somente erram aqueles que ignoram a verdade. O começo da sabedoria é assumir a ignorância. Despido das falsas convenções sociais, da ilusão coletiva do conhecimento que tudo quer abarcar, o indivíduo então pode transitar da certeza de que nada sabe para a necessidade de desvendar o mundo interior, daí a famosa diretriz que Sócrates tomou emprestado do Templo de Delfos para conduzir ao seu argumento: "conhece-te a ti mesmo" (Ricaldes, 2021, p.12)

Aristóteles nasce 15 anos após a morte de Sócrates e conhece sua filosofia por meio de Platão. Na visão aristotélica, não basta "conhecer a si mesmo" felicidade está diretamente ligada à prática das virtudes. Para ele, a vida feliz é aquela vivida com prudência, equilíbrio e moderação. Diferente dos cínicos e dos estoicos,¹ Aristóteles via na ação racional um caminho para o florescimento humano, um conceito que se tornaria fundamental para as teorias éticas posteriores (Ricaldes, 2021).

Com a ascensão do pensamento cristão, a ética passou a ser guiada não

¹ Duas correntes filosóficas, os cínicos defendiam uma vida simples e natural, e rejeitavam as convenções sociais; já os estoicos tinham o autocontrole e aceitavam o destino como caminho para a virtude e a felicidade. REALE, G.; ANTISERI, D. **História da filosofia**: Antiguidade e Idade Média. São Paulo: Paulus, 1990. v. 1.

apenas pela razão, mas também pela fé. A noção de dever moral tornou-se central, e a felicidade passou a ser associada à realização de um propósito divino. Como aponta Ricaldes (2021), a ética cristã trouxe a ideia de humanidade como um princípio universal, desafiando sistemas anteriores que excluía determinados grupos sociais do direito à felicidade.

No mundo contemporâneo as religiões continuam oferecendo referenciais éticos. Em muitas realidades, a fé ainda estrutura o sentido de felicidade, a vivência comunitária e a esperança em recompensas futuras. Nesse aspecto a felicidade continua sendo um campo de disputa entre diferentes perspectivas. A psicologia positiva, por exemplo, propõe que a felicidade não está apenas nas condições externas, mas também na forma como cada indivíduo interpreta sua realidade e cultiva emoções positivas.

A inclusão desta seção mostra-se necessária, a nosso ver, por propiciar a visualização do conceito que se constitui como objeto dessa pesquisa: felicidade. Ao analisarmos essa retomada histórica, esperamos compreender de que forma a noção de felicidade foi sendo construída ao longo das diferentes épocas e como o contexto sociocultural participa desse processo.

As subseções, que compõem essa seção, estão divididas por uma linha temporal, percorrendo diferentes períodos históricos, com o intuito de demonstrar que a felicidade não é algo fixo, mas sim uma construção histórica e cultural, que reflete valores e visões de mundo de cada época considerando toda complexidade e contradições que permeiam os períodos.

Dessa forma, em *A Felicidade na Antiguidade Ocidental*, será discutida a relação entre felicidade, razão e virtude; na subseção "A Felicidade e o Divino no Medievo", a felicidade será apresentada sob uma perspectiva espiritual, fortemente ligada à fé e à vida após a morte; em *Felicidade no Contexto da Modernidade*, será explorada sua associação com a liberdade individual, o progresso e a racionalidade; por fim, em *A Felicidade na Pós-Modernidade*, será abordada a diversidade e subjetividade das noções de felicidade, influenciadas por fatores externos, como as redes sociais e os discursos contemporâneos sobre bem-estar.

Em seguida o estudo se aprofunda na distinção entre a felicidade hedônica e eudaimônica, mostrando como prazer e propósito se complementam na busca por uma vida equilibrada, e culmina na análise da filosofia epicurista, que propõe a serenidade da alma, a moderação dos desejos e o cultivo das amizades como

caminhos possíveis para alcançar a verdadeira felicidade.

3.1 A Felicidade na Antiguidade Ocidental

Começamos nossa retomada histórica pela Antiguidade, compreendida entre 3000 a.C. - 476 d.C., contudo, o recorte adotado neste estudo concentra-se no pensamento da filosofia clássica da Antiguidade Ocidental, especialmente entre os séculos V e IV a.C., com reflexões acerca da estruturação social, cultural e econômica, que desempenhou papel fundamental na formação do pensamento filosófico da época.

Na pólis grega (cidade-estado), os cidadãos - homens livres (nascidos na pólis e filhos de cidadãos, participavam da vida política, militar, religiosa e tinham direitos civis como votar, ocupar cargos públicos e participar das assembleias) - viviam ativamente na vida pública e política, enquanto as mulheres, escravos e os estrangeiros eram excluídos, considerados também os homens “sem liberdade”, os que tinham uma posição social inferior.

Como destaca Jaeger (2003), a *paideia* — conceito central da cultura grega — não se limitava à educação formal, mas representava a formação integral do indivíduo em seu caráter moral, corporal e espiritual, e formava cidadãos preparados para a vida em comunidade. Culturalmente, o valor da *paideia* era amplamente cultivado, o que permitiu o florescimento da filosofia e da reflexão ética (Jaeger, 2003).

Considerando a questão econômica, havia desigualdades significativas. A agricultura, o trabalho escravo e o comércio marítimo sustentavam as cidades-Estados, o que permitia que parte da população pudesse se dedicar à vida intelectual.

Esse contexto social, cultural e econômico criou um terreno fértil para o nascimento da reflexão filosófica na Grécia Antiga. À medida que as cidades-estados se fortaleciam e a vida política se tornava mais complexa, crescia também a necessidade de compreender o papel do ser humano no mundo e na coletividade. Aos poucos, as explicações míticas começaram a dar lugar ao pensamento racional, e a filosofia surgiu como uma nova forma de entender a realidade e buscar o sentido da existência. Nesse ambiente de intensa troca de ideias, a questão sobre o que é a felicidade e como alcançá-la passou a ocupar o centro das reflexões éticas, dando início a uma tradição que deixaria marcas profundas em todo o pensamento ocidental.

Nesse cenário, a filosofia surge como uma tentativa de responder às questões

da existência humana, e a felicidade passa a ser entendida como resultado de uma vida racional e ética, em sintonia com as exigências do convívio coletivo e da ordem natural (Reale, 2005).

De acordo com Reale (2005), o conhecimento e os valores na Grécia Antiga surgiam de uma estreita relação entre o pensamento e a vida prática. As discussões aconteciam nas praças, na convivência em comunidade; os jovens eram educados desde cedo, não apenas na escrita e na leitura, mas no embate argumentativo, no pensar e refletir sobre a vida. Como mostra Jaeger (2003), a formação do homem grego era um processo vivo, que unia o saber ao agir, buscando formar indivíduos capazes de atuar com responsabilidade e consciência no mundo ao seu redor. Os mitos, as poesias, as leis, eram passados de geração em geração. Reale (2005) aponta que essa busca por sentido e por uma vida melhor só se tornou possível graças a esse solo fértil onde floresciam tanto as ideias quanto as práticas que as sustentavam.

A filosofia grega buscava respostas sobre a existência humana de uma forma profunda, e nesse processo a felicidade começou a ser concebida como o resultado de uma vida vivida de forma equilibrada e com consciência. A felicidade estava intrinsecamente ligada a uma vida virtuosa, embora diferentes escolas filosóficas soubessem da importância da virtude para alcançar a felicidade, cada uma propunha caminhos distintos para atingi-la.

A filosofia grega, nesse contexto, visualiza a felicidade como um estado orientado pela reflexão, ética e pela busca do autoconhecimento, não apenas como um estado baseado em sensações momentâneas. Assim o papel da razão e ética se torna central para as reflexões filosóficas, sendo fundamentais para que o ser humano encontre o sentido pleno da vida.

Platão (428/427 a.C. - 348/347 a.C.) afirmava que a felicidade só seria alcançada quando a alma estiver em harmonia (razão, emoção e desejo). Para ele a felicidade não estava nos prazeres sensoriais, mas na plenitude do mundo inteligível, e na busca do bem supremo, sendo alcançada por meio da razão filosófica (Reale, 2005). Para seu discípulo, Aristóteles (384 a.C. — 322 a.C.), a verdadeira felicidade (*eudaimonia*) vinha de viver de forma plena e equilibrada, cultivando constantemente a razão e as virtudes no cotidiano. Entre as reflexões de Platão e Aristóteles, o tema felicidade vai ganhando contornos mais próximos do cotidiano, a busca do equilíbrio entre a razão e emoção se torna um ponto central nas discussões filosóficas.

Posteriormente, Epicuro (341 a.C. — 270 a.C.) via no prazer moderado e na eliminação da dor os pilares da felicidade duradoura, evitando excessos e dores desnecessárias (Epicuro, 2021). Ele argumentava que a verdadeira felicidade não se encontra no prazer de uma vida excessiva, mas na ausência de dor, sugerindo que a serenidade e a moderação são essenciais para a felicidade duradoura (Epicuro, 2021). Os estoicos, iniciados por Zenão de Citio (c. 334 a.C. — c. 262 a.C.), acreditavam que a felicidade consistia em viver de acordo com a razão e aceitar com serenidade os acontecimentos do destino, valorizando o autocontrole e a virtude acima dos prazeres sensoriais (Reale, 2005).

O cenário social do estoicismo é romano, o qual foi composto por três formas de governo: Monarquia (753 a.C. – 509 a.C.), República (509 a.C. – 27 a.C.) e Império (27 a.C. — 476 d.C.). O último período, o imperial, caracteriza a transição do mundo greco-romano para o medieval. Segundo Reale e Antiseri (2002), a junção entre a cultura grega e romana foi fundamental para construir a mentalidade cristã que surgiria mais tarde, criando um ponto de partida para o florescimento do cristianismo, não sendo apenas um processo de adequação, mas de transformação.

Após a queda do Império Romano do Ocidente em 476 d.C., uma nova estruturação social se constitui, o que influencia, dando origem a uma diferente configuração social e política, dominada pela igreja e pela nobreza feudal, adaptando assim a concepção de felicidade.

3.2 A felicidade e o divino no Medieval

A Idade Média, situada entre os séculos V e XV d.C., foi um período marcado por uma sociedade hierárquica e extremamente religiosa com a predominância do cristianismo, o que tornou a felicidade um bem espiritual e eterno. Burke (1997) destaca que, na Idade Média, a felicidade era concebida como uma dádiva espiritual prometida por Deus, a ser plenamente alcançada apenas na vida após a morte.

A virtude, a fé e a humildade eram caminhos para alcançar a verdadeira felicidade, a qual não era alcançada no prazer terreno imediato. A renúncia aos prazeres terrenos e a aceitação do sofrimento eram vistos como caminhos para o bem-estar espiritual, refletindo os valores religiosos que dominavam a sociedade medieval (Burke, 1997).

Le Goff (2005) apresenta uma divisão da sociedade medieval em três

estruturas: o clero, responsável pela vida espiritual; a nobreza que se encarregava da defesa e da guerra; e os camponeses, responsáveis pela economia e cultivo da terra. A igreja tinha um papel fundamental na formação intelectual e cultural, o ensino era baseado nos princípios religiosos e da razão, e os valores da época, que influenciavam esse ensino, era relacionado a salvação eterna. Economicamente, era uma sociedade baseada na agricultura de subsistência, na relação de dependência entre senhores e servos e no pagamento de tributos.

Russel (2001) aponta que o conhecimento na Idade Média, seguia a visão cristã de que a vida na Terra era apenas uma preparação para a eternidade. A produção intelectual buscava reforçar essa ideia, enquanto valores como fé, resignação e esperança na salvação norteavam o modo de pensar e de agir das pessoas.

Dois dos grandes pensadores medievais, Agostinho de Hipona (354-430 d.C.) e Tomás de Aquino (1225-1274 d.C.) se debruçaram sobre a questão da felicidade, e são os principais representantes do pensamento de Platão e Aristóteles. Conforme aponta Russel (2001), Agostinho, fortemente influenciado pelo platonismo, via a felicidade como algo inatingível nos bens terrenos, sendo plenamente realizada apenas na união da alma com Deus; já Tomás de Aquino

acreditava que parcialmente a razão pode nos guiar para a felicidade, mas apenas a graça divina pode nos proporcionar a verdadeira felicidade. Para ambos, a felicidade é uma busca que ultrapassa os limites da existência terrena, ligando o ser humano a uma dimensão transcendente, conforme apontado por Russell (2001).

Com o passar do tempo, essa ideia começa a ser questionada, aos poucos, o olhar volta-se novamente para o ser humano, para sua razão, suas experiências e sua vida concreta, nesse movimento abre-se espaço para a Modernidade, a felicidade passa a ser pensada cada vez mais relacionada a existência humana.

Nessa transição da Idade Média, a felicidade deixa de ser uma promessa de salvação futura e se torna um direito de algo a ser almejado no momento presente, na vida terrena, por meio do aperfeiçoamento moral, intelectual e social.

3.3 Felicidade no contexto da Modernidade

Com o Renascimento², época compreendida entre os séculos XIV e XVI, a

² Movimento cultural dentro da Idade Moderna, que começou na Itália. Essas concepções são

estrutura social, foi impulsionada por uma elite de mercadores, banqueiros e nobres que financiavam os artistas e intelectuais. Segundo Burckhardt (1998), foi nesse contexto que se formou uma nova concepção de homem e de mundo rompendo, em partes, com a mentalidade medieval.

Johnson (2000) destaca que o Renascimento colocou uma ênfase inédita na individualidade e na originalidade, aspectos que transformaram radicalmente a produção cultural da época, permitindo que os indivíduos se expressassem de maneiras únicas e explorassem seu próprio talento criativo. Johnson argumenta que esse momento estabeleceu as bases para o humanismo moderno, foi um período de grandes renovações.

Em meados do século XV, na Alemanha, surgiu a prensa, o que ajudou a disseminar ideias e textos clássicos impactando na educação. Burke (1997) destaca que esse acontecimento promoveu uma visão de mundo que, embora ainda cristã, era mais voltada à valorização da experiência humana.

Nesse contexto fica evidente a ruptura da visão anterior, na qual a felicidade estava centrada no espírito, passando a ter como foco a própria pessoa. Burke (1997) afirma que os humanistas³ defendiam a ideia de que o cultivo das virtudes, do conhecimento e das artes poderia conduzir à plenitude humana ainda em vida. Nesse momento de transformações a felicidade passa a ser compreendida mais próxima da vivência humana, valorizando a existência da construção ainda em vida da felicidade por meio do desenvolvimento da capacidade humana. A busca pelo conhecimento, o cultivo das virtudes, o apreço pelas artes e o exercício da razão tornam-se caminhos legítimos para uma vida considerada plena. A felicidade deixa de ser pensada de forma espiritual e começa a ser compreendida pela dignidade do indivíduo.

Ao final do século XVII surge o Iluminismo, um movimento intelectual e cultural que promove a razão, a ciência, a liberdade e o progresso; o iluminismo propõe que a razão e a educação sejam pilares fundamentais para o progresso humano e social. A abordagem da felicidade é feita de forma ainda mais racional, pois os filósofos colocam a razão como centro na compreensão do mundo. Filósofos como John Locke

discutidas por Giovanni Reale em sua obra clássica sobre a filosofia antiga. Referência: REALE, G. **História da Filosofia Antiga**: Vol. 1 – Dos Pré-socráticos a Aristóteles. 5. ed. São Paulo: Paulus,

³ Base ideológica e cultural do Renascimento, influenciou diretamente o Renascimento valorizando o ser humano e o pensamento livre. Referência: BURKE, P. **O Renascimento Italiano**: cultura e sociedade na Itália. 2. ed. São Paulo: Editora Unesp. 2005.

(1632-1704) e Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) passaram a defender que a felicidade estava diretamente ligada à liberdade individual e ao direito de cada pessoa buscar sua própria felicidade, sem ela o ser humano não conseguiria buscar seu próprio bem-estar. Rousseau apresenta uma visão social da felicidade em que o coletivo reflete a vontade geral. Já Locke entendia a felicidade relacionada a busca do prazer individual, sendo ela um direito natural do ser humano. Kant (1784) afirmava que a felicidade estava intimamente ligada à liberdade individual e ao exercício da racionalidade, destacando que o uso da razão para tomar decisões e agir de forma autônoma seria essencial para alcançar a felicidade.

Embora John Locke, Jean-Jacques Rousseau e Immanuel Kant relacionem liberdade e felicidade, eles seguem caminhos distintos para se alcançar o mesmo objetivo: respectivamente um valoriza a liberdade individual; o outro enfatiza a busca pela liberdade coletiva; e o último vai ao encontro de uma liberdade centrada na autonomia da razão.

Com a Revolução Industrial, que surgiu no Reino Unido, no final do século XVIII e se intensificando no final do século XIX, ocorre a transição de uma economia agrária para uma economia baseada na indústria mecanizada e capitalista. Esse processo transformou a organização de trabalho e as relações sociais, o aumento da riqueza material e o desenvolvimento da sociedade trouxeram alguns indicadores de progresso e também desigualdades sociais. Segundo Hobsbawm (1995), a Revolução Industrial foi um processo de transformação econômica e social que começou com inovações tecnológicas como a máquina a vapor e alterou as estruturas de produção, promovendo uma transição das formas de produção artesanal para a mecanizada.

Marx⁴ (1818-1883), em sua crítica ao capitalismo, argumentava que a verdadeira felicidade era impossibilitada pelo sistema econômico, que criava exploração e afastava as pessoas de uma vida plena. Para ele, o sistema capitalista, ao explorar o trabalhador, o impedia de alcançar sua plena felicidade, tornando-o alienado de sua própria vida e trabalho. Em contrapartida, utilitaristas como Bentham (1748-1832)⁵ e Mill (1748-1832)⁶ viam a felicidade como algo que poderia ser

⁴ Filósofo, economista, sociólogo e revolucionário alemão que teve um papel central na análise das transformações econômicas e sociais que ocorreram durante a Revolução Industrial. MARX, K.; ENGELS, F. **Manifesto do Partido Comunista**. São Paulo: Boitempo, 2010.

⁵ É considerado o fundador do utilitarismo moderno e teve grande influência nas áreas de ética, política e direito. Referência: BENTHAM, J. **Uma introdução aos princípios da moral e da legislação**. São Paulo: Editora Unesp, 2003.

⁶ Um dos maiores pensadores do utilitarismo, além de ser um importante defensor dos direitos civis e

promovido pelo maior número de pessoas por meio de escolhas racionais que promovessem o prazer e reduzissem a dor. Bentham afirmava que "[...] a maior felicidade do maior número é a base da moralidade" (Bentham, 1780, p. 12). Mill, reforçava que "[...] a felicidade é a única coisa que é desejada como fim em si mesma, e todas as outras coisas são desejadas apenas como meios para alcançar a felicidade" (Mill, 2021, p. 30).

Entre o Renascimento e a Revolução Industrial, a ideia de felicidade mudou muito. No Renascimento, o foco saiu da religião e passou para o ser humano, valorizando a razão, a arte e o conhecimento. No Iluminismo, pensadores começaram a defender que a felicidade dependia da liberdade e da capacidade de cada um buscar seu próprio bem-estar. Já na Revolução Industrial, com o avanço do capitalismo, surgiram desigualdades, e, enquanto Marx criticava a exploração dos trabalhadores, filósofos como Bentham e Mill acreditavam que a verdadeira felicidade era aquela que beneficiava o maior número de pessoas.

3.4 A felicidade na pós-modernidade

A partir da segunda metade do século XX, a sociedade torna-se mais fragmentada e individualizada, com o avanço da tecnologia e da era digital. Culturalmente a pós-modernidade valoriza a diversidade de perspectivas, questionando as normas que sempre foram impostas pela sociedade. Lyotard (1979) observa que as grandes narrativas, antes capazes de oferecer explicações totais, perderam seu poder explicativo, refletindo uma mudança na forma como as sociedades abordavam a verdade e o conhecimento. Nesse cenário a produção de valores se torna única nas experiências individuais, rejeitando as imposições e a busca por uma única verdade. Surgiram, então, novas abordagens sobre a felicidade, que se constituíram em um marco de incertezas e pluralidade.

Com o avanço da psicologia e psicanálise, Freud (1856-1939)⁷, por exemplo, acreditava que a busca pela felicidade era frustrada pelos conflitos internos e pelas imposições da sociedade. Segundo ele, "[...] a busca pela felicidade é limitada por

da liberdade individual. Referência: MILL, J. S. **Sobre a Liberdade**. São Paulo: Martins Fontes, 2000. p. 13-45.

⁷ Neurologista e psicanalista austríaco, e fundador da psicanálise. Referência: FREUD, S. **Introdução ao Psicanálise**. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

nossos próprios conflitos internos e pelas imposições da sociedade, tornando a satisfação completa inatingível" (Freud, 2021, p. 155). Em contrapartida, com o surgimento da psicologia positiva⁸, no final da década de 1990, Martin Seligman trouxe uma visão mais otimista afirmando que "[...] a felicidade pode ser alcançada por meio do desenvolvimento de emoções positivas e do fortalecimento de características pessoais que favorecem o bem-estar" (Seligman, 2002, p. 160).

Com o início do século XXI, a complexidade da busca pela felicidade ficou mais marcada devido à chegada das redes sociais. A disseminação de uma vida plena e feliz, muitas vezes, se torna inalcançável, gerando comparações e fazendo com que pessoas se sintam mais infelizes com suas próprias vidas. A psicóloga e pesquisadora Sonja Lyubomirsky afirma que, nesse contexto, as redes sociais têm um impacto significativo, muitas vezes intensificando as expectativas e frustrações relacionadas à felicidade, criando um ciclo de comparação constante e de insatisfação (Lyubomirsky, 2008).

Logo, a crescente preocupação com crises ambientais e desigualdades globais trouxe novas perspectivas sobre a felicidade no contexto atual. O consumo desenfreado e o crescimento econômico ilimitado têm sido questionados, e a ideia de uma felicidade compartilhada e sustentável ganhou força (Stearns, 2021, p. 180). A visão contemporânea sugere que o bem-estar deve considerar o impacto coletivo e o cuidado com o planeta, promovendo uma convivência mais equilibrada e justa.

As mudanças nas estruturas da sociedade ao longo da história, influenciaram a visão das pessoas sobre a felicidade. Na Grécia Antiga a felicidade era voltada ao equilíbrio e à virtude, sendo alcançada por meio da razão e da ética. Já na Idade Média, devido ao cristianismo, a felicidade estava mais voltada a uma promessa divina. Com o progresso material e o advento da Revolução Industrial, a felicidade passa a ser associada ao acúmulo dos bens materiais. No século XX, com a disseminação da psicologia, o foco da felicidade passa a ser mais individual, dando mais espaço ao bem-estar individual. No século XXI, com a inclusão das redes sociais, foi criado um paradigma de felicidade a ser alcançado, muitas vezes inatingível, levando muitos a uma insatisfação com a própria vida. Fica evidente que com o passar do tempo, a busca pela felicidade não é algo fixo, mas algo que vai e transformando

⁸ Surge para tirar o foco da psicologia em doenças mentais, para o estudo dos aspectos positivos da experiência humana (felicidade, bem-estar, gratidão, desenvolvimento pessoas) Referência: SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade Autêntica**: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

conforme a época, de acordo com valores e desafios, ela está sempre sendo influenciada pelo contexto social ao nosso redor.

3.4.1 Entendendo a felicidade hedônica e eudaimônica

Nesta subseção iremos abordar o conceito de ética que tem sido negligenciado na Quarta Revolução Industrial, denominação da era econômica atual, que é caracterizada pela intensificação da virtualidade e pela aceleração das relações humanas. Segundo Nalini (2020), viver eticamente não é apenas seguir normas, mas compreender-se como agente responsável pela construção de uma existência com sentido. Nesse contexto, ética e felicidade tornam-se indissociáveis. Para alcançar a felicidade precisamos compreender qual o caminho a percorrer, desta forma, se faz necessário entendermos a ética, pois o modo como a alcançamos está ligado às escolhas morais que fazemos.

Conforme Ricaldes (2021) a moral corresponde ao conjunto de normas e costumes que orientam o comportamento em uma determinada sociedade, enquanto a ética é a reflexão filosófica e crítica sobre esses valores, buscando fundamentar o que é o bem e a vida boa.

Nalini (2017) sugere que a busca por uma vida melhor está diretamente ligada à reflexão e à prática da ética, indicando que as escolhas morais que fazemos são fundamentais para atingirmos uma existência plena e significativa.

Essas escolhas são influenciadas e guiadas pelos valores e pela responsabilidade que temos enquanto sociedade. Portanto, entender a ética se faz importante, pois ela se torna não só uma ponte para a felicidade, mas o alicerce para a construção da felicidade que almejamos. Como observa Nalini (2016) a ética é um critério que distingue o desejo imediato da realização genuína e o prazer fugaz do sentido duradouro.

Um dos fundadores, e considerado o pai da ética filosófica, é Sócrates (469-399 a.C.). Como destaca Ricaldes (2013), a grande revolução socrática consistiu em deslocar o foco da filosofia da investigação cosmológica para o exame da vida humana e, conseqüentemente, refletindo sobre a moralidade, conduta humana e o sentido da vida

De acordo com Nalini (2016), Sócrates inaugurou uma ética voltada para a construção interna do sujeito, pautada na busca pela verdade e pela coerência entre

pensamento e ação. Ricaldes (2013) observa, ainda, que com Sócrates a ética deixa de ser um código imposto e passa a ser uma prática de liberdade. Nesse contexto, surge o conceito de *eudaimonia* entendido por Sócrates, e mais tarde formalizado por Aristóteles, como viver de forma harmoniosa consigo mesmo e com a razão, a felicidade surge quando nos comportamos de forma virtuosa.

A *eudaimonia* é proveniente do eu (bom ou bem), *daimon* (espírito ou gênio interior), podendo ser traduzida como “ter um bom espírito”. A felicidade *eudaimônica* está enraizada na filosofia aristotélica, que define a “boa vida” como o processo de autorrealização e desenvolvimento das potencialidades humanas. Essa perspectiva foca no significado e na virtude, enfatizando o papel de metas intrínsecas e do alinhamento das ações com valores pessoais, não é sobre prazer imediato, mas sobre encontrar propósito e significado em experiências desafiadoras e nas relações interpessoais (Freire *et.al.*, 2013). A felicidade *eudaimônica* tende a ser mais estável e duradoura, pois está associada à construção de relações significativas e ao engajamento em atividades que refletem os valores pessoais.

A felicidade *hedônica*, cuja origem está na palavra grega *hedone* (prazer), está relacionada ao bem-estar subjetivo. Nesse panorama vale destacar Aristipo de Cirene (c. 435 a.C. — c. 355 a.C.), discípulo de Sócrates, que se inspirou no método socrático do diálogo e autoconhecimento, mas desviou-se do conteúdo moral, fundando a escola cirenaica. Sua filosofia propunha uma busca ativa e consciente pelo prazer, sem preocupação com sua duração ou com vínculos, demonstrando assim uma vertente mais sensorial e imediatista da felicidade. Lima e Mariano (2018) explicam que a felicidade *hedônica* está mais vulnerável à adaptação emocional, um fenômeno em que indivíduos rapidamente retornam ao seu estado basal de bem-estar após experiências prazerosas.

A felicidade hedônica está intrinsecamente ligada à busca pelo prazer imediato e pela satisfação dos desejos individuais. Este conceito, frequentemente, associado a um prazer efêmero e superficial é, muitas vezes, visto como contrário à ética, que tradicionalmente enfatiza a consideração das necessidades e interesses dos outros (Nalini, 2015). No entanto, Nalini (2015) sugere que a felicidade *hedônica* pode ser compatível com a ética, desde que seja equilibrada por valores como respeito, responsabilidade e consideração pelo impacto de nossas ações no bem-estar alheio. Ele argumenta que a busca pela satisfação pessoal não precisa ser egoísta ou prejudicial aos outros, mas pode coexistir com uma ética de responsabilidade social.

Esse equilíbrio proposto por Nalini (2015) sugere que, ao buscar a felicidade, o ser humano deve estar consciente de que suas ações têm um impacto no coletivo. A ética, portanto, não deve ser vista como uma limitação da busca pelo prazer, mas como uma forma de garantir que essa busca seja realizada de maneira justa e responsável.

A felicidade *hedônica*, quando guiada por princípios éticos, pode resultar em uma convivência harmoniosa, onde o prazer pessoal e o respeito pelo outro coexistem. O prazer imediato, se encarado com responsabilidade, pode ser uma forma legítima de busca pela felicidade, contanto que não prejudique a dignidade ou os direitos dos outros (Nalini, 2015).

O bem-estar *hedônico* e *eudaimônico* pode ser promovido simultaneamente por meio de ações que integram aspectos prazerosos e significativos. A integração dessas perspectivas é fundamental para uma compreensão mais ampla do bem-estar. Enquanto a felicidade *hedônica* oferece alívio imediato e prazer momentâneo, a felicidade *eudaimônica* proporciona um senso duradouro de realização e propósito.

Assim, o dilema contemporâneo reside em equilibrar os aspectos *hedônicos* e *eudaimônicos* da felicidade, reconhecendo que uma vida plena requer tanto o desfrute do prazer quanto a construção de sentido, responsabilidade social e engajamento ético (Ryan & Deci, 2001; Reale, 2003). Ao integrar prazer imediato e significado duradouro, os indivíduos podem construir uma vida mais equilibrada e satisfatória.

Com o intuito de aprofundar a compreensão sobre a felicidade *hedônica*, nos voltamos à filosofia epicurista, a qual nos oferece uma visão valiosa para o equilíbrio entre prazer e sentido de vida. A eleição por Epicuro se dá por ele ter uma abordagem singular sobre a felicidade, enfatizando a importância da moderação e a busca por prazeres simples e duradouros. Epicuro, ainda, apresenta perspectivas que podem ser dialogadas com os desafios atuais, que requerem o equilíbrio do prazer e na busca da ausência de dor, permitindo, assim, uma reflexão mais prática e acessível. Por isso, na próxima subseção, dedicaremos atenção a Epicuro e seus ensinamentos.

3.4.2 Felicidade na filosofia epicurista

Epicuro, filósofo grego do período helenístico (323 a.C. a 30 a.C.), foi o fundador de uma das escolas mais influentes da Antiguidade: o epicurismo, que se baseava na *ataraxia* - estado de tranquilidade da alma -, e *aponia* - ausência de dor

física. Esta doutrina ética se baseia na busca da felicidade com base na moderação e ausência de sofrimento. Para Epicuro o viver bem está em ter equilíbrio, uma vida simples, cultivando o pensamento filosófico e evitando os excessos que se desviam do objeto da vida humana: a felicidade.

Epicuro sugere um *hedonismo* com base na razão, sem acúmulos de prazeres momentâneos, dialogando diretamente com a necessidade de repensar as necessidades, valores e o caminho a ser escolhido para alcançar o bem-estar. Entre os temas centrais dessa filosofia se destacam o papel da razão, o medo da morte, a concepção dos deuses, a escolha dos prazeres, e o ideal de vida feliz.

Em *Carta sobre a felicidade (a Meneceu)*, escrita por Epicuro no século IV a.C., apresentam-se os princípios do *hedonismo* racional a *Meneceu*, um jovem discípulo interessado na filosofia epicurista. Assim, “[...] o filósofo passa a transmitir para o discípulo aqueles tópicos que considera essenciais para essa busca permanente da felicidade...” (Epicuro, 2002, p. 15).

A razão é essencial na busca da felicidade, por meio dela avaliamos os prazeres e evitamos os sofrimentos desnecessários. Ele deixa isso claro a *Meneceu*, mostrando que a filosofia, é um exercício de pensar com profundidade, não é algo apenas para os mais velhos, mas algo acessível a todos. Essa questão é explícita quando menciona que a: “[...] filosofia, considerada desde logo como uma disciplina cuja única meta é justamente tornar feliz o homem que a prática, de tal modo que este deve cultivá-la durante todo o transcurso da sua existência [...]” (Epicuro, 1973, p.14-15). Essa passagem evidencia que a filosofia não é um saber abstrato, mas o uso da razão para identificar os verdadeiros prazeres, evitando os sofrimentos desnecessários.

Epicuro traz tranquilidade ao interlocutor quando menciona que a morte não está presente na vida, quando ela chega já não estamos mais. Retirando o medo da morte, ele busca traçar um caminho para serenidade e liberdade do espírito.

Não existe nada de terrível na vida para quem está perfeitamente convencido de que não há nada de terrível em deixar de viver. É tolo, portanto, quem diz ter medo da morte, não porque a chegada desta lhe trará sofrimento, mas porque o aflige a própria espera: aquilo que não nos perturba quando presente não deveria afligir-nos enquanto está sendo esperado (Epicuro, 1996, p.27-29).

Para Epicuro a morte não deve causar sofrimento; por medo do fim, o homem

sofre por antecipação comprometendo sua tranquilidade. Ao eliminar o medo da morte, o ser humano libera a angústia pela finitude, e se aproxima da serenidade da alma.

Epicuro reconhece a existência dos deuses, mas elimina a crença de que eles interfiram na vida humana. Ele faz crítica àqueles que projetam sentimentos como ira às divindades.

Os deuses de fato existem e é evidente o conhecimento que fazemos deles; já a imagem que deles faz a maioria das pessoas não costumam preservar a noção que têm dos deuses. Ímpio não é quem rejeita os deuses em que a maioria crê, mas sim quem atribui aos deuses os falsos juízos dessa matéria (Epicuro, 1996, p. 25).

Epicuro propõe uma libertação racional dos mitos, precisamos preservar a reverência, mas rejeita toda superstição que oprime, nesse sentido, o conhecer verdadeiramente os deuses.

Ele faz uma distinção entre prazeres naturais e necessários, naturais não necessários e desejos em vão. Os seres humanos não podem confundir prazer com excesso, eles precisam buscar prazeres simples e duradouros.

[...] dentro dos desejos, há os que são naturais e os que são inúteis; dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros, para o bem-estar corporal, outros, ainda, para a própria vida. E o conhecimento seguro dos desejos leva a direcionar toda escolha e toda recusa para a saúde do corpo e para a serenidade do espírito, visto que esta é a finalidade da vida feliz: em razão desse fim praticamos todas as nossas ações, para nos afastarmos da dor e do medo (Epicuro, 1996, p. 35).

O homem feliz, para Epicuro, é aquele que vive sem dor no corpo e sem perturbação na alma, cultivando uma vida simples, pautada na amizade. No próprio livro *Carta sobre a Felicidade*, Epicuro faz referência ao seu jardim, um espaço de comunhão filosófica, onde se cultiva a amizade e se vive de forma simples e racional.

A felicidade para o filósofo, um estado de equilíbrio e serenidade. Isso não significava que o prazer fosse algo a ser rejeitado, mas sim que a verdadeira felicidade vem de uma vida em que os desejos são controlados e as paixões são moderadas.

Quando então dizemos que o fim último é o prazer, não nos referimos

aos prazeres dos intemperantes ou aos que consistem no gozo dos sentidos, como acreditam, certas pessoas que ignoram nosso pensamento, ou não concordam com ele, ...mas ao prazer que é a ausência de sofrimentos físicos e de perturbações da alma. Não são, pois, bebidas nem banquetes contínuos, nem a posse de mulheres e rapazes, nem o sabor dos peixes ou das outras iguarias de uma mesa farta que tornam doce uma vida, mas um exame cuidadoso que investigue as causas de toda escolha e de toda rejeição e que remova as opiniões falsas em virtude das quais uma imensa perturbação toma conta dos espíritos (Epicuro, 1996, p.43-45).

Os prazeres desnecessários, para Epicuro, são aqueles que não contribuem de forma significativa para a felicidade e que muitas vezes criam mais dor do que prazer. Esses prazeres incluem os excessos de comida, bebida, riqueza, status social e prazeres sensoriais intensos. Epicuro argumentava que, ao buscar esses prazeres, os indivíduos se envolvem em uma busca incessante e insaciável por algo que nunca poderá ser totalmente alcançado ou mantido, resultando em sofrimento constante.

Ele via os prazeres desnecessários como fontes de perturbação mental e física, pois geram um ciclo de desejo frustrado, no qual o indivíduo se sente constantemente insatisfeito, desejando mais e mais. Na obra *Máximas de Epicuro*, o filósofo afirma que a verdadeira felicidade vem da moderação e da reflexão cuidadosa sobre o que é realmente necessário para uma vida boa. Ele argumenta que a busca incessante por prazeres desnecessários, como o desejo de riquezas ou de poder, leva apenas à dor e à inquietação, em vez de proporcionar satisfação duradoura.

Consideramos também que dentre os desejos, há os que são naturais e os que são inúteis, dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros, para o bem-estar corporal, outros, ainda, para a própria vida. E o conhecimento seguro dos desejos leva a direcionar toda escolha e toda recusa para a saúde do corpo e para serenidade do espírito, visto que esta é a finalidade da vida feliz: em razão desse fim praticamos todas as nossas ações, para nos afastarmos da dor e do medo (Epicuro, 1996. p. 34).

Epicuro (341-270 a.C.) defendia que a razão deveria guiar os indivíduos na escolha de prazeres que realmente contribuam para o bem-estar a longo prazo, ao invés de ceder à busca desenfreada por prazeres momentâneos, que frequentemente resultam em mais sofrimento do que alegria. É importante compreender a fonte dos desejos, pois a sabedoria está em justamente saber distinguir os que são benéficos e os que não são, tendo consciência com prudência e sabedoria.

Um dos principais ensinamentos de Epicuro está na concepção de que a autossuficiência é um componente importante na busca pela felicidade. Ele sugeria que, ao nos contentarmos com os prazeres simples e naturais e ao evitarmos os prazeres desnecessários, conseguimos nos tornar mais independentes e menos suscetíveis ao sofrimento causado pela falta ou pela perda de bens materiais. De acordo com Epicuro, a felicidade não depende da posse de bens materiais ou do status social, mas da capacidade de se satisfazer com o que é realmente necessário e de viver uma vida de autossuficiência, na qual a paz interior e a ausência de dor são mais importantes do que os prazeres passageiros e superficiais. Epicuro sugeria que a reflexão constante sobre nossos desejos nos ajuda a eliminar os que não são essenciais e a focar naqueles que realmente contribuem para o bem-estar. Dessa forma, o prazer não seria mais algo que se busca de forma irracional, mas algo que resulta da prática da sabedoria e da moderação.

Nesse sentido, ao olhar para os prazeres naturais e desnecessários dentro do contexto de uma vida ética e filosófica, Epicuro tratava do impacto das relações sociais e amizades na felicidade. Ele via a amizade como um dos prazeres mais essenciais para uma vida feliz. A amizade verdadeira, segundo Epicuro, é baseada na reciprocidade e no apoio mútuo e não nos interesses egoístas ou na busca por status.

Medita, pois, todas estas coisas e muitas outras a elas congêneres, dia e noite, contigo mesmo e com teus semelhantes, e nunca mais te sentirás perturbado, quer acordado quer dormindo, mas viverás como um deus entre os homens (Epicuro, 1996, p.51).

Ele via a amizade como um prazer natural e necessário, além de ser uma fonte de prazer duradouro, sem os excessos associados a outros tipos de prazer. Em *Carta a Menecceu*, Epicuro traz a amizade como um dos pilares fundamentais para a felicidade, pois ela ajuda a aliviar a dor emocional e contribui para o equilíbrio mental, um dos maiores prazeres naturais que se pode ter. A amizade proporciona um ambiente de tranquilidade, criando uma base segura para a busca de prazer e bem-estar. Epicuro considerava que, ao cultivar amizades sinceras, os indivíduos podiam alcançar uma paz interior duradoura, essencial para a verdadeira felicidade.

A filosofia epicurista é, em última análise, uma filosofia de prudência, em que a busca pela felicidade é conduzida pela reflexão racional sobre os próprios desejos e necessidades. Epicuro (341-270 a.C.) sugere que devemos focar no que é essencial

para a vida boa e evitar as ilusões e distrações que a sociedade e a cultura muitas vezes impõem. A felicidade é um estado de equilíbrio, alcançado por meio da compreensão do que é realmente importante e pela eliminação das fontes de dor e angústia desnecessárias.

Para Epicuro, uma vida bem vivida é uma vida marcada pela paz interior, pela amizade sincera e pela moderação nos desejos. Portanto, ao contrário da visão *hedonista* vulgar, que associa a felicidade ao prazer imediato e sem limites, a visão epicurista propõe um caminho mais reflexivo e equilibrado para alcançar o bem-estar duradouro. O prazer, para Epicuro, é um guia para a felicidade, mas deve ser acompanhado pela sabedoria. A felicidade é o resultado de uma vida prudente e racional, em que se busca a paz interior, a ausência de dor e a tranquilidade mental.

[...] a prudência é o princípio e o supremo bem, razão pela qual ela é mais preciosa do que a própria filosofia; é dela que originaram todas as demais virtudes; é ela que nos ensina que não existe vida feliz sem prudência, beleza e justiça, e que não existe prudência, beleza e justiça sem felicidade (Epicuro, 1996, p. 45).

O pensamento de Epicuro permanece uma contribuição valiosa para a filosofia, oferecendo uma visão de felicidade que transcende os prazeres momentâneos e nos convida a refletir sobre o que realmente significa viver bem.

O ensinamento de Epicuro é, assim, um convite à reflexão sobre os nossos próprios desejos e à busca por uma vida mais equilibrada, onde a verdadeira felicidade é encontrada na moderação e no autoconhecimento.

4 FELICIDADE CONTEMPORÂNEA: UTOPIA OU REALIDADE?

Sevcenko (2023) ressalta que no século XXI começou com transformações profundas nas esferas social, tecnológica e econômica, alterando de maneira significativa as dinâmicas estabelecidas da vida humana. A ascensão de inovações tecnológicas e a globalização não apenas formaram o modo como as pessoas interagem, mas também criaram embates entre as tradições culturais e a necessidade de adaptação a novas demandas. Esse cenário fomentou um ambiente em que a identidade e a autenticidade das sociedades contemporâneas foram desafiadas. Segundo Sevcenko (2023), a aceleração histórica é um traço marcante deste período, forjaram a forma como vivemos, trabalhamos e compreendemos o mundo ao nosso redor.

Nesse cenário, a felicidade tem se tornado um conceito envolto em tensões e contradições. No século XX e início do século XXI, ela passou a ser amplamente comercializada, transformada em um produto acessível a todos, mas, ao mesmo tempo, cada vez mais evasivo, como analisa Bauman (2007) ao afirmar que, na sociedade de consumo, a felicidade é continuamente prometida, mas nunca plenamente alcançada, pois depende de desejos sempre renováveis.

A felicidade deixou de ser uma promessa abstrata e se tornou uma expectativa concreta, quase uma obrigação social. Isso nos leva a questionar se essa felicidade, frequentemente associada ao prazer imediato, é de fato alcançável, ou se se tornou uma utopia.

De acordo com Pascal Bruckner, em *A Euforia Perpétua* (2006), a felicidade moderna se tornou uma obsessão cultural, impulsionada pela sociedade contemporânea. Ele critica a ideia de felicidade como uma obrigação social, ressaltando que a busca incessante por prazer e bem-estar resulta em uma "euforia" vazia. Bruckner (2006) observa que, enquanto a felicidade costumava ser vista como um objetivo difícil de alcançar que se construía ao longo da vida, no contexto atual ela se transformou em uma exigência imediata, imposta pelo capitalismo e pelas redes sociais. A felicidade se tornou uma meta constante, gerando pressão sobre os indivíduos, que acabam se sentindo incapazes ou frustrados quando não conseguem atingi-la (Bruckner, 2006).

Bruckner ressalta que essa "euforia perpétua" — termo que utiliza para

descrever o ciclo interminável de desejos e insatisfações — leva os indivíduos a enxergarem a felicidade como um produto a ser consumido, em vez de uma experiência vivida. Ele observa que a comparação constante com padrões irreais de vida amplifica sentimentos de insuficiência, especialmente no contexto das redes sociais, onde a exibição de uma felicidade superficial se sobrepõe à complexidade da vida real (Bruckner, 2002, p. 60-65).

A felicidade não é mais um privilégio, mas uma exigência. Tornou-se a obsessão do nosso tempo, uma busca sem fim, uma corrida sem linha de chegada. Essa obsessão está ligada ao mito de que o prazer pode ser constante, promovido pela cultura de consumo. Empresas oferecem produtos e experiências que prometem aumentar a felicidade, mas, na maioria das vezes, essas promessas são vazias, deixando uma sensação de frustração contínua (Bruckner, 2006, p. 15-20).

No mesmo sentido que Bruckner, Lyubomirsky (2007) dedica parte de seu trabalho a desconstruir as ideias postas sobre a felicidade no contexto da contemporaneidade. Ela argumenta que, embora muitos acreditem que possam alcançar um estado permanente de felicidade por meio de mudanças externas (dinheiro, status social, relacionamentos), a verdadeira felicidade depende mais de fatores internos e disposições mentais (Lyubomirsky, 2007).

A felicidade não é um destino; é uma jornada. Não se trata de alcançar um estado permanente de prazer, mas de cultivar o prazer e a gratidão a partir de pequenos momentos de bem-estar (Lyubomirsky, 2007). Ela se opõe às idealizações pelas correntes consumistas, ressaltando que a felicidade está na construção de um estado mental que valorize o presente e as experiências cotidianas, refletindo sobre a tensão entre utopia e realidade.

Esse distanciamento entre a felicidade idealizada e a felicidade como uma construção constante, gerida por escolhas diárias, é uma questão central. Tanto Bruckner quanto Lyubomirsky convergem para o ponto de que a felicidade contemporânea está cada vez mais distante de uma realização profunda e duradoura, sendo mais associada a uma busca constante e a uma insatisfação alimentada por padrões sociais irrealistas.

Outro aspecto importante abordado por Bruckner é a relação entre felicidade e sofrimento. Tradicionalmente, o sofrimento fazia parte da experiência humana e era considerado uma parte integrante da jornada da vida. No entanto, na sociedade

contemporânea, o sofrimento tornou-se algo a ser evitado a todo custo. A promessa de felicidade eterna, sem dificuldades, cria uma expectativa que torna qualquer forma de sofrimento insuportável. Bruckner (2006) reflete que a sociedade contemporânea não apenas nos oferece a felicidade como um direito, mas nos faz crer que ela deve ser isenta de sofrimento, algo que nunca fora prometido na história da humanidade. Essa idealização de uma felicidade sem sofrimento leva muitas pessoas a acreditarem que a vida está falhando quando as dificuldades surgem, tornando as experiências negativas ainda mais dolorosas. Isso se reflete em como as pessoas lidam com crises emocionais e existenciais, muitas vezes incapazes de lidar com a frustração, pois a sociedade lhes impõe a ideia de que devem ser felizes o tempo inteiro. A busca incessante por uma felicidade que exclui o sofrimento é uma das características da "utopia da felicidade" promovida por influências externas, como o mercado e as expectativas sociais.

Porém, a felicidade, como defendem Bruckner e Lyubomirsky, não pode ser completamente separada do sofrimento e dos desafios. Lyubomirsky argumenta que a felicidade está mais relacionada à nossa capacidade de lidar com as dificuldades da vida do que à ausência delas. Lyubomirsky menciona, ainda, que a felicidade não é um estado perfeito de prazer. Ela está na nossa capacidade de prosperar apesar dos desafios da vida e na nossa disposição para aproveitar os momentos de alegria quando eles surgem.

Portanto, a busca pela felicidade não é uma corrida rumo a uma linha de chegada definida por padrões culturais ou materiais, mas um processo contínuo de aprendizado, aceitação e adaptação. Lyubomirsky sugere que, em vez de focarmos em um modelo utópico de felicidade, devemos aprender a cultivá-la com base nas circunstâncias do dia a dia, aceitando tanto os altos quanto os baixos da vida.

Ainda assim, a sociedade contemporânea, conforme Bruckner e Lyubomirsky, continua a promover uma visão distorcida da felicidade, associando-a frequentemente a realizações externas, como riqueza, sucesso profissional e aparência física. Essa visão reducionista transforma a felicidade em um produto de consumo, criando uma competição insustentável pela "perfeição". Bruckner (2006) observa que quanto mais tentamos controlar nossa felicidade e aperfeiçoá-la, mais ela escapa. Isso reflete a inconstância da felicidade na sociedade contemporânea, que parece sempre distante, mas nunca realmente alcançável.

Conclui-se, portanto, que a felicidade contemporânea é, de fato, tanto uma

utopia quanto uma realidade, dependendo da forma como a abordamos. Se a consideramos como um objetivo a ser alcançado por meio de bens materiais ou status, ela se torna uma utopia inalcançável. Porém, se a entendemos como uma construção contínua, baseada em atitudes internas de aceitação, gratidão e adaptação às adversidades da vida, ela se torna uma realidade possível. A felicidade, assim, não é algo que se consome ou se conquista de forma imediata, mas uma prática diária, uma construção contínua e, muitas vezes, uma escolha consciente de como vemos o mundo ao nosso redor.

No entanto, ver o mundo, atualmente, ocorre por meio de telas. A revolução tecnológica, impulsionada pela popularização da internet e de dispositivos móveis, reconfigurou radicalmente as relações sociais e a percepção do tempo e espaço. Essa reorganização trouxe avanços significativos, como maior acesso à informação e à comunicação em tempo real. No entanto, também, expôs desigualdades estruturais e criou dilemas éticos relacionados ao mundo digital. Como alertou Foucault (1975), as novas formas de controle social manifestam-se de maneira sutil, mas persistente, especialmente em contextos como a vigilância digital e a pressão para se conformar às expectativas impostas por plataformas online.

No contexto contemporâneo, as ideias de Foucault sobre o poder e a disciplina tornam-se ainda mais relevantes quando analisamos as dinâmicas sociais constituídas pelas tecnologias digitais e pela globalização. Para Foucault (1987), o poder moderno opera menos por coerção física e mais por mecanismos sutis de vigilância e controle, como observado no conceito de panoptismo (modelo de vigilância constante, no qual o poder se mantém pelo controle e pela observação contínua dos indivíduos). Na sociedade atual, isso se reflete em como os indivíduos internalizam as normas sociais e conduzem seu comportamento com base na constante exposição pública proporcionada pelas redes sociais.

Essa vigilância digital, que inicialmente parecia prometer liberdade e conexão, revelou-se também uma forma de controle. Plataformas digitais registam e analisam as atividades dos usuários utilizando essas informações para orientar comportamentos, consumo e até opiniões políticas. Conforme Foucault, o panoptismo não apenas regula a sociedade, mas também redefine a própria noção de privacidade e autonomia, colocando os indivíduos em um estado contínuo de autorregulação.

Outro aspecto foucaultiano que pode ser observado na contemporaneidade é a construção das subjetividades. Ele argumenta que os indivíduos são

constantemente formados pelas relações de poder e pelos discursos dominantes (Foucault, 1984). No século XXI, as redes sociais, ao mesmo tempo que oferecem um espaço para a expressão individual, também estabelecem padrões rígidos de aceitação e sucesso. Isso gera um ciclo de validação externa, em que as pessoas ajustam suas ações e identidades para atender às expectativas alheias.

A verdade não é de modo algum a recompensa do espírito livre, o filho do tempo, ela não é privilégio daqueles que souberam libertar-se. A verdade é deste mundo; ela é produzida nele graças a múltiplas coerções. E ela possui nele efeitos regulamentados de poder (Foucault, 1996, p. 12).

Foucault, também, enfatiza que onde há poder, há resistência. Essa resistência se manifesta na tentativa de desestabilizar os discursos hegemônicos e criar formas de subjetividade. No contexto digital, isso pode ser visto em movimentos que desafiam a vigilância corporativa e estatal, na criação de comunidades alternativas e na busca por narrativas que questionem as estruturas dominantes. Assim, as tecnologias que inicialmente servem ao controle também podem ser subvertidas para promover autonomia e transformação social. Dessa forma, compreendemos que no contexto digital contemporâneo, a busca pela felicidade não se dá apenas a nível individual, mas é atravessada por relações de poder, moldando comportamentos e percepções. As redes sociais operam como um novo panóptico, em que a visibilidade constante e o desejo de reconhecimento levam os sujeitos a vigiarem e a ajustar-se a si mesmos de forma contínua. Essa vigilância, muitas vezes inconsciente, demonstra que a felicidade mostrada nas redes também é uma forma de disciplina social.

Foucault, portanto, nos ajuda a entender, que mesmo em um espaço onde parece livre, existem formas de controle que influenciam nossos desejos e comportamentos. Assim, a busca pela felicidade, no mundo de hoje, acaba sendo também uma forma de poder.

4.1 Felicidade x Likes

A felicidade, enquanto objetivo central na vida humana, assume novas nuances no contexto das redes sociais. Em plataformas como *Facebook*, *Instagram* e outras, o compartilhamento de experiências pessoais ganhou uma dimensão significativa, levando muitos a associarem suas vivências ao retorno social recebido nessas mídias.

Segundo o estudo de Pinheiro, Freitas e Gerhard (2020), a dinâmica do compartilhar, receber *feedback* e repetir experiências revela aspectos profundos da relação entre felicidade, consumo e interação social nas redes digitais.

Nesse contexto, a felicidade manifestada nas redes sociais está intrinsecamente conectada ao reconhecimento externo. Usuários ativos das plataformas digitais relatam sentir maior satisfação pessoal quando suas postagens recebem uma quantidade significativa de curtidas, comentários ou compartilhamentos. Essa validação digital, embora efêmera, atua como uma importante fonte de bem-estar subjetivo. Assim, as redes sociais se tornam um espaço onde a felicidade é constantemente negociada e avaliada por meio de métricas visíveis e públicas (Pinheiro; Freitas; Gerhard, 2020).

O estudo citado revelou que as experiências compartilhadas não são apenas momentos de realização pessoal, mas também estratégias cuidadosamente planejadas para maximizar o engajamento. Fotografias de viagens, refeições sofisticadas ou momentos em família, frequentemente exibidas nas plataformas, são preparadas para causar impacto. Essa prática reflete uma busca por reconhecimento e pertencimento, fatores essenciais para a percepção de felicidade nas interações digitais. Além disso, o retorno positivo sobre essas postagens não apenas gera satisfação, mas também incentiva a repetição do consumo das experiências compartilhadas, fortalecendo o vínculo entre felicidade e comportamento de consumo (Pinheiro; Freitas; Gerhard, 2020).

Os vínculos e valores estão se tornando instáveis e baseados no consumo, nessa lógica, a felicidade deixa de ser um estado interno para se tornar algo externo, baseado em curtidas, comentários e compartilhamentos. Na teoria da modernidade líquida de (2001) os vínculos humanos e as experiências passaram a ser marcados pela instabilidade e pela efemeridade, o que contribui para uma busca constante por validação e pertencimento, especialmente no ambiente digital, onde a felicidade é frequentemente reduzida a uma aparência momentânea de sucesso e realização.

Considera-se importante também a forma como o *feedback* positivo recebido nas redes sociais influencia as decisões de consumo. Muitas vezes, os indivíduos sentem-se motivados a consumir bens e serviços não apenas pela experiência em si, mas pela possibilidade de compartilhar essas vivências e obter aprovação social. Essa relação revela como as redes sociais têm potencial para influenciar comportamentos de consumo e redefinir o conceito de felicidade no ambiente digital.

A busca pela felicidade nas redes sociais também levanta questões sociopsicológicas importantes. A necessidade de aprovação, o desejo de prestígio e a competição velada por “quem tem a vida mais interessante, repleta de conquistas e momentos memoráveis” são elementos que permeiam a interação online. Nesse sentido, as redes sociais se tornam um palco onde os usuários encenam suas vidas ou sua idealização de vida feliz.

Neste cenário fica evidente o quanto as redes sociais são uma construção temporária, moldada pela necessidade de aceitação. Estamos conectados, mas muitas vezes desconectados de nós mesmos. Porém, conforme a literatura estuda a verdadeira felicidade está, justamente no caminho oposto, em encontrar sentido nas coisas simples, nos silêncios e encontros reais. Em meio aos filtros e curtidas, o desafio é a consciência de que a felicidade reside no mais simples e autêntico, no contentamento interno, e não no exposto em telas.

4.2 Possíveis mensurações de felicidade intergeracional

A felicidade é um fenômeno dinâmico que varia entre as gerações, sendo influenciada por fatores sociais, econômicos e psicológicos. Segundo o Relatório Mundial da Felicidade (RMF) de 2024, foi observada uma mudança importante no padrão de bem-estar subjetivo, especialmente no que diz respeito às faixas etárias. Historicamente, os jovens costumavam apresentar níveis mais elevados de felicidade em comparação às pessoas idosas, mas os dados mais recentes mostram uma inversão dessa tendência. No contexto brasileiro, por exemplo, o relatório indica que, em 2024, as pessoas idosas brasileiras ocupavam a 37ª posição no *ranking* de felicidade entre os países pesquisados, enquanto os jovens com menos de 30 anos estavam apenas na 60ª posição, revelando que os mais velhos relataram maior bem-estar do que os mais jovens.

Essa inversão geracional foi um dos principais focos do relatório de 2024, que analisou como fatores como pandemia, desigualdade, confiança institucional, vínculos sociais e questões intergeracionais passaram a impactar mais diretamente a percepção de felicidade no mundo. Em 2025, o Brasil subiu de 44º no ano anterior para a 36ª posição no *ranking* global, mostrando uma leve melhora em relação ao ano anterior.

O relatório avalia seis pilares fundamentais: apoio social, renda per capita,

expectativa de vida saudável, liberdade para tomar decisões, generosidade e percepção de corrupção. Além disso, destaca que o aumento da desigualdade da felicidade entre gerações foi uma tendência global nos últimos cinco anos (2020 a 2025), com exceção da Europa. Em muitos países, especialmente nas Américas, os mais velhos têm demonstrado maior estabilidade emocional e resiliência, enquanto os mais jovens enfrentam desafios relacionados à instabilidade, ansiedade e pertencimento.

No topo do ranking global de felicidade, destacam-se três países europeus: Finlândia, Dinamarca e Islândia, que ocupam, respectivamente, o 1º, 2º e 3º lugar. Esses países vêm se mantendo nas primeiras posições ao longo dos últimos anos, o que reforça a consistência de seus indicadores sociais e institucionais. A Finlândia, por exemplo, é frequentemente reconhecida pelo alto nível de confiança entre os cidadãos e nas instituições públicas, além de apresentar baixa desigualdade social, sistema educacional eficiente e políticas de bem-estar consolidadas. Dinamarca e Islândia também compartilham características como forte coesão social, suporte psicológico acessível e boa qualidade de vida, fatores que contribuem significativamente para o bem-estar coletivo e individual de suas populações. O quadro 3, apresentado a seguir, foi elaborado a partir da análise do último Relatório Mundial da Felicidade, destacando a posição do Brasil em relação aos países que lideram e aos que estão abaixo no *ranking*. Foram considerados os seguintes indicadores: bem-estar subjetivo, renda, suporte social, saúde, liberdade, generosidade e corrupção percebida.

Quadro 3 - Posição dos três países mais felizes

Posição	Pais	Continente
1º	Finlândia	Europa
2º	Dinamarca	Europa
3º	Islândia	Europa
35º	Chipre	Europa
36º	Brasil	América do sul
37º	Japão	Ásia
136º	Zimbábue	África
137º	Serra Leoa	África

138°	Afeganistão	Ásia
------	-------------	------

Fonte: Elaborado pela autora a partir do Relatório Mundial da Felicidade de 2025.

Na América Latina o Brasil se destaca - embora esteja posicionado atrás de países como Costa Rica e México, que figuram entre os dez primeiros colocados no *ranking* global - bem como do Uruguai (28° posição) e à frente de países como Chile (45° posição) e Argentina (42° posição). A subida de posições do Brasil do último relatório tem uma tendência positiva na percepção de bem-estar da população, refletindo avanços em apoio social e sensação de segurança e liberdade.

A ascensão do Brasil destaca-se por ser um dos países da América do Sul com melhor colocação. Essa melhoria é refletida em fatores como apoio social, generosidade e liberdade para tomar decisões de vida. Além disso, um aumento nas ações de generosidade iniciado durante a pandemia⁹ de Covid-19 contribuiu para fortalecer os laços comunitários e o senso de pertencimento entre os brasileiros.

As pessoas idosas demonstram ano após ano uma crescente melhoria na qualidade de vida, níveis de bem-estar relevante e estabilidade em relação a sua vida, enquanto nos jovens essa percepção vem diminuindo. Em regiões como a América do Norte, especialmente nos Estados Unidos e Canadá, os dados revelam um declínio acentuado na felicidade dos jovens. Na Europa Ocidental, a satisfação com a vida entre jovens também caiu, mas de forma menos acentuada. Isso nos mostra uma relevante mudança nos níveis de bem-estar entre as faixas etárias.

No quadro 4, foram extraídos os dados que tratam da confiança social e rede de apoio, levando em conta jovens, adultos e pessoas idosas.

Quadro 4 - Tendências de bem-estar por faixa etária na América do Sul (2025), com base em indicadores de confiança social e rede de apoio.

Região	Jovens (15-29)	Adultos (30-59)	Idosos (60+)
Brasil	Tendência de queda	Estável	Tendência de alta
Uruguai	Estável	Estável	Estável

⁹ A pandemia da COVID-19 refere-se à disseminação global do vírus SARS-CoV-2, identificada pela primeira vez em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, China. Caracterizou-se por alta transmissibilidade entre pessoas, provocando sintomas respiratórios de intensidade variável, desde leves até graves, podendo levar à morte. Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a situação como pandemia, mobilizando esforços internacionais de saúde pública, medidas de contenção, vacinação em massa e pesquisas científicas voltadas para o tratamento e prevenção da doença.

Argentina	Tendência de queda	Tendência de queda	Estável
Chile	Tendência de queda	Estável	Estável
Colômbia	Estável	Estável	Estável
Peru	Tendência de queda	Estável	Estável
Paraguai	Estável	Estável	Estável
Equador	Estável	Estável	Estável
Bolívia	Tendência de queda	Estável	Estável
Venezuela	Tendência de queda	Tendência de queda	Tendência de queda

Fonte: Autoria própria (2025).

A análise do Quadro 4 permite observar que, no Brasil, há uma tendência de declínio na felicidade entre os jovens, o que pode estar relacionado a fatores como instabilidade econômica, insegurança no mercado de trabalho e aumento dos problemas de saúde mental. Nesse sentido, Dayrell (2007) ressalta que a juventude, enquanto construção social, é especialmente sensível às transformações estruturais da sociedade, o que contribui para o sentimento de insegurança e frustração.

Em contraste, percebe-se um aumento na perspectiva de felicidade entre as pessoas idosas, o que torna o Brasil um dos poucos países da América do Sul a apresentar esse padrão intergeracional distinto. Além disso, as pessoas idosas brasileiras demonstram níveis relativamente altos de estabilidade emocional, sendo um dos grupos mais consistentes da região nesse aspecto.

Já países como Uruguai, Colômbia, Paraguai e Equador apresentam estabilidade na felicidade entre todas as faixas etárias, possivelmente refletindo contextos socioeconômicos mais equilibrados e políticas públicas voltadas ao bem-estar social, uma maior estabilidade emocional e a reorganização das expectativas de vida contribuem para níveis mais consistentes de satisfação subjetiva, especialmente quando há redes de apoio consolidadas (Beauvoir, 1990; Debert, 1999).

Por outro lado, Argentina e Venezuela evidenciam uma queda significativa nos índices de felicidade, atribuída, em grande parte, às crises econômicas profundas e à instabilidade política que afetam amplamente a qualidade de vida da população, relacionadas a crises econômicas prolongadas e a processos de instabilidade estrutural que fragilizam a confiança social e ampliam a sensação de insegurança quanto ao futuro (Bauman, 2007; Sevcenko, 2003).

Pereira (2022) ressalta que a ausência de trabalho e a falta de perspectivas a longo prazo afetam a felicidade juvenil, enquanto as pessoas idosas tendem a relatar maior satisfação devido a uma rede social mais consolidada e experiências de vida que contribuem para a resiliência emocional; essa curva da inversão do nível de felicidade entre jovens e pessoas idosas fica evidente nesse demonstrativo. Na América Latina, os jovens se mantêm mais felizes, o que pode refletir laços familiares mais fortes e maior convivência intergeracional.

As mudanças geracionais observadas no relatório refletem padrões que podem persistir à medida que cada geração envelhece. Segundo Halliwell et al. (2024), as gerações mais antigas, como os *Boomers* nascidos entre 1946 e 1964, apresentam níveis de felicidade mais altos em comparação com os nascidos entre 1981 e 1996 a geração *Millennials* e a *Geração Z* de 1997 a 2012, possivelmente devido à maior estabilidade econômica e social que vivenciaram.

A pandemia de COVID-19 teve um impacto profundo na felicidade intergeracional, exacerbando desigualdades preexistentes e afetando particularmente os jovens. De acordo com Helliwell et al. (2024), enquanto as pessoas idosas apresentaram uma maior resiliência emocional durante a pandemia, os mais jovens experimentaram uma queda acentuada na satisfação com a vida, refletindo as dificuldades enfrentadas no contexto de isolamento social, perda de oportunidades educacionais e incertezas econômicas.

Helliwell et al. (2024) destacam que a pandemia levou a uma maior disparidade na felicidade entre diferentes grupos etários, com as pessoas idosas demonstrando uma recuperação mais rápida em termos de bem-estar, devido a redes de apoio social mais consolidadas e uma perspectiva de vida mais estável. Por outro lado, os jovens, especialmente aqueles que ingressaram no mercado de trabalho durante ou após a pandemia, enfrentam maiores desafios, como a instabilidade econômica e dificuldades em estabelecer conexões sociais significativas, o que resultou em uma queda persistente na percepção de bem-estar.

Alguns estudos brasileiros como o de Silva e Fonseca (2013), corroboram com essas tendências, ao analisarem dados de países latino-americanos, identificam que variáveis como renda, emprego e apoio social têm peso significativo na felicidade, sobretudo entre os mais velhos; já Tonin e Finamor (2023), que faz uma análise do ranking dos relatórios de felicidade no Brasil, destaca que fatores como insegurança econômica e desgaste emocional têm contribuído para o declínio da satisfação de vida

entre jovens brasileiros. Ambos os trabalhos reforçam como as transformações sociais e econômicas afetam de maneira distinta cada grupo etário, nos dando assim uma perspectiva complementar sobre os dados trazidos pelos Relatórios Mundiais de Felicidade.

No Quadro 5, trazemos os índices que demonstram como os jovens estão se sentindo hoje e o aumento deste processo em 19 anos.

Quadro 5 - Crescimento da Solidão entre Jovens (2006–2025)

Anos	Jovens sem ninguém de confiança
2006	13%
2025	19%

Fonte: Autoria própria (2025).

Os dados de 2006 são uma estimativa, pois os dados apresentados no Quadro foram elaborados com base em informações do Relatório Mundial da Felicidade de 2025, o qual aponta que 19% dos jovens relataram não ter ninguém em quem confiar. O relatório também destaca que esse número representa um aumento de 39% desde 2006, a partir desta informação, o quadro foi construído.

Os dados vêm ao encontro da ideia de que os encontros digitais não substituem as conexões reais, porque em um mundo cada vez mais conectado, os jovens estão se sentindo cada vez mais sozinhos.

No contexto brasileiro, de acordo com Neri (2021), no segundo trimestre de 2020, a taxa de jovens entre 15 e 29 anos nessa condição atingiu um recorde histórico de 29,3%, refletindo os impactos das medidas de isolamento social e da crise econômica no país.

O relatório também observa que as emoções negativas, como tristeza, preocupação e raiva, aumentaram significativamente durante a pandemia (Helliwell et al., 2024). Esse fenômeno foi atribuído à interrupção de rotinas diárias, à falta de perspectivas futuras claras e ao aumento da pressão acadêmica e profissional.

Apesar dos desafios enfrentados pelos jovens, Helliwell et al. (2024) ressaltam que a pandemia também promoveu um aumento nas atitudes benevolentes entre todas as gerações, com uma maior disposição para ajudar outras pessoas necessitadas. Esse comportamento, mais evidente entre *Millennials* e a Geração Z, demonstra uma resposta positiva à crise, indicando um fortalecimento dos laços

sociais mesmo diante das adversidades.

A pandemia de COVID-19 trouxe impactos duradouros na felicidade intergeracional, tornando evidente a necessidade de políticas públicas voltadas para a promoção do bem-estar emocional, com foco especial nos jovens que foram mais afetados. Medidas como investimentos em saúde mental, programas de inserção no mercado de trabalho e iniciativas de suporte social intergeracional são essenciais para mitigar os efeitos negativos da pandemia e promover uma recuperação equitativa entre as diferentes gerações (Helliwell et al., 2024).

Segundo Freitas (2022) a felicidade não é algo individual, mas um direito essencial à vida, a autora argumenta que o desejo de felicidade é inerente à experiência humana, enfatizando a proteção da dignidade da pessoa humana e a importância disto na construção de uma sociedade mais justa e equitativa.

Nesse contexto, fica evidente que a felicidade não pode ter apenas a visão da subjetividade, mas sim reflexo de toda uma perspectiva integral, de condições sociais, econômicas e relações concretas. Os dados dos *Relatórios Mundiais da Felicidade*, juntamente com as obras citadas, convergem para uma visão de que o bem-estar é construído no coletivo, e que os vínculos humanos, a segurança emocional, são pilares para uma real efetivação da felicidade, assim, a felicidade é tida como um direito de todos.

Outro aspecto relevante a ser considerado na análise das perspectivas intergeracionais sobre a felicidade diz respeito à relação entre tempo de vida e reflexão existencial. Os dados do *Relatório Mundial da Felicidade* (Helliwell et al., 2024) revelam que, ao longo do processo de envelhecimento, os indivíduos tendem a desenvolver maior resiliência emocional e a valorizar experiências simples e duradouras. Isso se alinha com a proposta ética de Epicuro, que defende uma vida guiada pela moderação dos desejos e pela busca da tranquilidade interior (ataraxia). Segundo o filósofo, a verdadeira felicidade não está nos prazeres excessivos e fugazes, mas na serenidade da alma e na satisfação com o essencial (Epicuro, 1996). Esse pensamento encontra eco na realidade das pessoas idosas contemporâneas, que demonstram, segundo os dados analisados, uma maior capacidade de lidar com frustrações e de encontrar sentido nas relações interpessoais, especialmente nas amizades, que Epicuro considerava um dos pilares da vida feliz.

A geração mais jovem, por sua vez, encontra-se exposta a um ambiente altamente estimulado por redes sociais, cobranças sociais e instabilidade econômica,

o que interfere diretamente na construção subjetiva da felicidade. Como aponta Bauman (2007), a liquidez das relações contemporâneas, somada à pressão por performance e reconhecimento, tem gerado uma juventude mais ansiosa, com dificuldade em sustentar vínculos afetivos duradouros e propensa à frustração. Nesse contexto, a felicidade *hedônica* — marcada pela busca de prazeres imediatos e sensações efêmeras — tem sido exaltada, em detrimento de uma felicidade mais profunda e duradoura. Isso também é discutido por Nalini (2015), ao destacar que o prazer imediato, quando desvinculado da ética e do senso de responsabilidade social, pode conduzir a estados de vazio e insatisfação constantes.

É importante ressaltar que essa diferença de percepção da felicidade entre gerações não é meramente uma questão de idade, mas também um reflexo das condições históricas, sociais e culturais em que cada grupo está inserido. A pandemia da COVID-19, por exemplo, expôs e agravou diversas vulnerabilidades psíquicas e sociais entre os jovens, ao mesmo tempo em que fortaleceu o senso de comunidade e resiliência entre muitas pessoas idosas, que encontraram nas redes de apoio e na espiritualidade meios para enfrentar o isolamento social e a fragilidade física. Como mostra o *Relatório Mundial da Felicidade* (Helliwell et al., 2024), os níveis de confiança interpessoal e institucional estão diretamente relacionados ao bem-estar subjetivo — fator que contribui para que populações idosas, em contextos mais coesos, mantenham um alto grau de satisfação com a vida.

As pessoas idosas frequentemente demonstram maior familiaridade com práticas contemplativas e filosóficas, que favorecem a autoaceitação e a valorização do presente. Essas práticas, de certo modo, refletem a orientação epicurista de viver com simplicidade, priorizando os prazeres naturais e necessários, como o afeto, o descanso e a boa convivência (Epicuro, 1996). Para Nalini (2020), o cultivo da ética no cotidiano é essencial para uma vida com sentido, especialmente em um mundo contemporâneo marcado pela aceleração e pelo consumo excessivo. Essa perspectiva se revela extremamente atual, principalmente diante da crise de valores vivenciada pelas gerações mais jovens.

Dessa forma, a abordagem intergeracional proposta neste capítulo permite entender a felicidade como uma construção complexa, que envolve tempo, maturidade, contexto e reflexão filosófica. Embora os adolescentes busquem a felicidade de forma mais impulsiva e influenciada pelo meio externo, as pessoas idosas tendem a apresentá-la como resultado de escolhas conscientes e de um

processo de autoconhecimento contínuo. Essa dualidade não deve ser vista como um conflito geracional, mas sim como uma oportunidade de diálogo entre diferentes formas de viver e interpretar o bem-estar.

4.3 Felicidade e Pessoas Idosas

A felicidade na terceira idade é um tema de crescente interesse, pois essa fase da vida é frequentemente associada a desafios, como o declínio da saúde física e a perda de entes queridos. No entanto, estudos recentes apontam que a felicidade na velhice está profundamente relacionada a fatores como suporte social, autonomia e senso de propósito. De acordo com Helliwell *et al.* (2024), as pessoas idosas que mantêm uma rede de apoio sólida, composta por familiares e amigos, tendem a relatar maiores níveis de satisfação com a vida. Essa conexão social não apenas reduz sentimentos de solidão, mas também fortalece a sensação de pertencimento e propósito.

O envelhecimento da população é uma realidade crescente e que impõe importantes reflexões sociais, políticas e filosóficas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, até 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais deve ultrapassar os dois bilhões em todo o mundo. No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que, nas próximas duas décadas, a população idosa dobrará, tornando urgente a discussão sobre as condições que favorecem ou comprometem o bem-estar na terceira idade.

Entre os principais desafios enfrentados pelas pessoas idosas estão as questões relacionadas à aposentadoria e à economia, que impactam diretamente na qualidade de vida. Muitas vezes, os rendimentos após a aposentadoria são insuficientes para cobrir despesas básicas, especialmente quando somados aos custos com saúde, que tendem a aumentar com o avanço da idade. Além disso, o acesso aos serviços de saúde nem sempre é eficaz ou adequado às necessidades da população idosa, o que agrava o sentimento de insegurança e vulnerabilidade. A autoestima, também, é afetada por essas mudanças, sobretudo quando há perda da autonomia, seja por limitações físicas ou cognitivas. Como destacam Luz e Amatuzzi (2008), a independência é um fator crucial para o senso de identidade e para a manutenção do bem-estar psicológico.

Entretanto, é válido questionar se a felicidade na velhice está vinculada apenas

a essas condições materiais e sociais. É possível que, mais do que isso, a maturidade traga uma nova forma de compreender a existência. Com o passar dos anos, muitas pessoas idosas já não são tão afetadas pelos medos e desejos intensos da juventude, o que lhes permite analisar a vida com mais equilíbrio e racionalidade. Essa visão está em consonância com os ensinamentos de Epicuro, especialmente em *Carta a Meneceu*, na qual defende que a verdadeira felicidade não está na busca desenfreada por prazeres, mas na serenidade da alma, na valorização das pequenas coisas e na compreensão do que realmente importa. Assim, a experiência acumulada ao longo da vida pode conduzir a uma sabedoria prática que favorece a paz interior e a alegria genuína, mesmo diante das perdas e limitações impostas pelo envelhecimento.

Luz e Amatuzzi (2008) destacam que a felicidade das pessoas idosas está, frequentemente, vinculada à capacidade de continuar contribuindo para a sociedade. O estudo aponta que muitas pessoas idosas encontram satisfação ao se manterem ativas em atividades produtivas, sejam elas voluntárias, profissionais ou domésticas. A capacidade de tomar decisões sobre a própria vida, mesmo em uma fase marcada por limitações físicas, é fundamental para preservar a autoestima e a sensação de controle.

Helliwell et al. (2024) ressaltam que pessoas idosas que demonstram maior flexibilidade para lidar com perdas e desafios apresentam um nível mais elevado de bem-estar subjetivo. A aceitação do envelhecimento como uma etapa natural da vida, aliada ao envolvimento em atividades sociais e recreativas, contribui para uma percepção mais positiva da velhice.

A pesquisa de Luz e Amatuzzi (2008) evidencia que as relações familiares desempenham um papel crucial na promoção da felicidade das pessoas idosas. O contato regular com filhos e netos, por exemplo, proporciona um sentimento de continuidade e reforça os laços emocionais que são essenciais para o bem-estar psicológico. A valorização do papel da pessoa idosa dentro do núcleo familiar é um elemento fundamental para fortalecer sua identidade e garantir uma velhice mais feliz. Nesse mesmo sentido, um aspecto importante abordado nos estudos é a espiritualidade e o papel das crenças pessoais na promoção do bem-estar na terceira idade. Helliwell et al. (2024) identificam que pessoas idosas que cultivam uma vida espiritual ativa, seja por meio de práticas religiosas ou de uma conexão com valores e propósitos pessoais, apresentam uma maior resiliência emocional diante das dificuldades. A espiritualidade pode oferecer um senso de conforto, ajudando as

pessoas idosas a enfrentar as incertezas da vida com mais serenidade.

Contudo, a felicidade na terceira idade não está isenta de desafios. O isolamento social e a perda de mobilidade são fatores que podem comprometer o bem-estar das pessoas idosas, exigindo políticas públicas e iniciativas comunitárias que promovam ambientes mais inclusivos e acessíveis. Luz e AmatuZZi (2008) enfatizam a importância de programas voltados para a inclusão das pessoas idosas em atividades sociais e culturais, proporcionando-lhes oportunidades para permanecerem ativas e conectadas com a comunidade.

Segundo Helliwell *et al.* (2024), a solidão é um dos principais obstáculos, especialmente entre aqueles que perderam cônjuges ou cujos filhos residem em locais distantes. O isolamento social pode desencadear sentimentos de tristeza e desconexão, afetando negativamente a saúde mental e física.

Podemos observar também o desafio significativo é a transição para a aposentadoria, que pode gerar uma sensação de inutilidade e falta de propósito. Muitas pessoas idosas enfrentam dificuldades em encontrar novas atividades que preencham o vazio deixado pelo trabalho, o que pode afetar sua percepção de felicidade (Luz; AmatuZZi, 2008).

As barreiras econômicas também representam um desafio importante para a felicidade das pessoas idosas. De acordo com Luz e AmatuZZi (2008), muitas pessoas idosas enfrentam dificuldades financeiras após a aposentadoria, o que pode limitar o acesso a cuidados de saúde de qualidade, lazer e outras atividades que contribuem para a felicidade. Essa situação pode ser agravada em países onde os sistemas de seguridade social não são suficientemente robustos para garantir uma velhice digna.

O preconceito e a discriminação etária, conhecidos como *ageísmo*, podem impactar negativamente a autoestima das pessoas idosas. Helliwell *et al.* (2024) observam que o estigma associado ao envelhecimento pode resultar em isolamento social e falta de oportunidades para as pessoas idosas participarem ativamente da sociedade, reduzindo sua sensação de pertencimento e felicidade.

Contudo, estratégias de enfrentamento eficazes podem ajudar a superar esses desafios. A promoção de políticas públicas que incentivem o envelhecimento ativo, o acesso a serviços de saúde adequados e a criação de espaços de convivência para pessoas idosas é fundamental para garantir uma terceira idade mais feliz e satisfatória (Luz; AmatuZZi, 2008).

A felicidade na terceira idade é um fenômeno multifacetado, influenciado por

fatores sociais, emocionais e individuais. O suporte social, a autonomia, o envolvimento familiar e a aceitação do envelhecimento são elementos essenciais para garantir uma velhice plena e satisfatória. Investir em políticas que valorizem o envelhecimento ativo e promovam o bem-estar das pessoas idosas é fundamental para assegurar que essa fase da vida seja vivida com dignidade e felicidade.

4.4 Adolescência e a Felicidade

A adolescência é uma fase fundamental do desenvolvimento humano, caracterizada por profundas transformações físicas, emocionais e sociais que podem influenciar diretamente a percepção de felicidade dos jovens (Simões; Matos; Batista-Foguet, 2008). Durante esse período, os adolescentes experimentam mudanças significativas em sua identidade, relações interpessoais e bem-estar subjetivo, tornando a compreensão dos fatores que impactam sua felicidade um tema de grande relevância.

De acordo com Simões, Matos e Batista-Foguet (2008), a maioria dos adolescentes portugueses em idade escolar percebe-se como saudável, feliz e satisfeita com a vida. No entanto, essa percepção tende a ser mais positiva entre os meninos e entre os adolescentes mais jovens, enquanto as meninas e os adolescentes mais velhos relatam menores níveis de felicidade. Esses achados sugerem que a experiência da felicidade na adolescência é influenciada por variáveis de gênero e faixa etária, demonstrando a complexidade desse fenômeno.

A felicidade na adolescência está associada a uma série de fatores individuais e contextuais que interagem de maneira dinâmica ao longo dessa fase da vida. Fatores individuais, como comportamentos relacionados à saúde — incluindo atividade física, alimentação saudável e comportamentos de risco — sintomas físicos e competências sociais, desempenham um papel crucial na percepção de bem-estar (Simões; Matos; Batista-Foguet, 2008). A prática regular de atividades físicas, por exemplo, tem sido associada a maiores níveis de felicidade, uma vez que promove benefícios físicos e psicológicos, como a redução do estresse e o aumento da autoestima. Por outro lado, comportamentos de risco, como o uso de substâncias psicoativas e práticas prejudiciais à saúde, podem comprometer significativamente o bem-estar dos adolescentes, levando a uma percepção negativa da própria vida.

Além dos fatores individuais, as relações interpessoais nos contextos

familiares, de amizade e escolares desempenham um papel essencial na felicidade dos adolescentes. Conforme apontado por Camargo, Abaid e Giacomoni (2011), os adolescentes associam a felicidade a diferentes aspectos, dependendo de seu gênero e contexto de vida. As meninas, por exemplo, tendem a valorizar mais as relações interpessoais, associando a felicidade a vínculos familiares e de amizade sólidos, enquanto os meninos frequentemente relacionam a felicidade a conquistas materiais e condições de vida favoráveis. Essa diferença destaca a importância das relações sociais na construção da felicidade, sendo que a qualidade dessas interações pode influenciar diretamente o bem-estar emocional dos jovens.

A satisfação com a vida também é um preditor importante de felicidade durante a adolescência. Segundo estudo realizado por Simões, Matos e Batista-Foguet (2008), adolescentes que relataram maior satisfação com diferentes aspectos da vida, como relacionamentos familiares, desempenho escolar e suporte social, apresentaram níveis mais elevados de felicidade. No entanto, a insatisfação com essas áreas pode gerar sentimentos de angústia e descontentamento, prejudicando o desenvolvimento emocional e psicológico. Além disso, a literatura aponta que sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão, estão negativamente correlacionados com a felicidade na adolescência, evidenciando a necessidade de intervenções voltadas para a saúde mental dessa população (Camargo; Abaid; Giacomoni, 2011).

Outro fator que influencia significativamente a felicidade dos adolescentes são os desafios sociais e econômicos enfrentados por essa geração. A pandemia de COVID-19, por exemplo, trouxe impactos profundos na percepção de felicidade dos jovens. De acordo com Helliwell *et al.* (2024), os adolescentes enfrentam um aumento nos níveis de ansiedade e solidão devido ao isolamento social e à interrupção das atividades escolares e recreativas. O impacto da pandemia foi particularmente severo entre os jovens, que relataram uma sensação de incerteza quanto ao futuro e dificuldades em manter relacionamentos sociais satisfatórios. Por outro lado, o estudo também destacou um aumento nas atitudes benevolentes, com os jovens demonstrando maior disposição para ajudar os outros e buscar apoio emocional em suas comunidades.

No contexto escolar, a felicidade dos adolescentes é influenciada por diversos fatores, como o ambiente de aprendizagem, o suporte dos professores e o envolvimento nas atividades escolares. Escolas que promovem um ambiente positivo e acolhedor tendem a contribuir para um maior bem-estar dos alunos, permitindo que

eles desenvolvam suas habilidades sociais e emocionais de maneira saudável. De acordo com estudos recentes, o envolvimento escolar e o sentimento de pertencimento à comunidade escolar estão fortemente associados a níveis mais elevados de felicidade entre os adolescentes (Simões; Matos; Batista-Foguet, 2008). A escola desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e na felicidade dos adolescentes, sendo um dos principais ambientes de socialização e aprendizagem durante essa fase da vida. Segundo Simões, Matos e Batista-Foguet (2008), a experiência escolar está intimamente relacionada ao bem-estar dos adolescentes, influenciando sua percepção de felicidade e satisfação com a vida.

O ambiente escolar oferece oportunidades para o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e cognitivas, que são essenciais para a construção da autoestima e do sentimento de pertencimento. Os autores destacam que adolescentes que percebem um ambiente escolar acolhedor e positivo tendem a relatar maiores níveis de felicidade, enquanto aqueles que enfrentam dificuldades acadêmicas ou conflitos interpessoais apresentam níveis mais baixos de satisfação com a vida.

O suporte social recebido na escola, tanto de professores quanto de colegas, é um fator crucial para a felicidade dos adolescentes. Estudos indicam que o suporte emocional e a valorização por parte da comunidade escolar contribuem para um maior bem-estar subjetivo, ajudando os adolescentes a lidarem com os desafios acadêmicos e pessoais (Simões; Matos; Batista-Foguet, 2008). Camargo, Abaid e Giacomoni (2011) reforçam essa perspectiva ao destacar que as interações sociais na escola são determinantes para a construção da identidade do adolescente. As relações estabelecidas com os colegas desempenham um papel central na percepção de felicidade, proporcionando apoio emocional e contribuindo para o desenvolvimento de habilidades sociais.

No entanto, o ambiente escolar também pode ser uma fonte de estresse e insatisfação para muitos adolescentes. De acordo com Helliwell et al. (2024), pressões relacionadas ao desempenho acadêmico, expectativas familiares e o medo do fracasso escolar podem impactar negativamente o bem-estar dos estudantes. Além disso, experiências de *bullying* e exclusão social são fatores que reduzem significativamente os níveis de felicidade, gerando sentimentos de solidão e insegurança. Esses desafios ressaltam a importância de políticas educacionais que promovam um ambiente seguro e inclusivo para todos os alunos, garantindo que a

escola seja um espaço de acolhimento e desenvolvimento saudável. Desta forma, a satisfação escolar está associada não somente ao desempenho acadêmico, mas também ao envolvimento dos adolescentes em atividades extracurriculares e em atividades de interação com professores e colegas (Camargo; Abaid; Giacomoni, 2011).

Diante desse cenário, é essencial que as escolas implementem estratégias para promover a felicidade dos adolescentes, investindo em programas de apoio psicológico, metodologias de ensino mais participativas e ambientes que favoreçam a inclusão e o respeito mútuo. Conforme ressaltam Simões, Matos e Batista-Foguet (2008), uma escola que valoriza o bem-estar emocional dos alunos contribui para a construção de uma sociedade mais saudável e equilibrada, preparando os jovens para enfrentar os desafios da vida adulta com confiança e otimismo.

A filosofia epicurista oferece uma perspectiva instigante nesse sentido. Na *Carta a Meneceu*, Epicuro afirma que a felicidade não está no acúmulo de prazeres efêmeros, mas na capacidade de discernir quais desejos devem ser satisfeitos, quais são naturais e necessários, e quais são infundados e ilusórios. Esse conselho pode ser especialmente útil à adolescência, fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais e por uma busca constante por reconhecimento, pertencimento e afirmação da identidade. A filosofia, nesse contexto, tem um papel fundamental atuando como uma ferramenta de autoconhecimento evidente quando Epicuro afirma que não é nem cedo demais nem tarde demais para cuidar da alma.

A experiência de felicidade na adolescência, como mostram Simões, Matos e Batista-Foguet (2008), é frequentemente condicionada por fatores como aparência física, desempenho escolar e aceitação social — aspectos que, na perspectiva epicurista, estariam mais próximos dos desejos não naturais e não necessários, capazes de gerar mais perturbações do que bem-estar. Epicuro nos ensina que, ao buscarmos constantemente aquilo que está fora do nosso controle — como a aprovação dos outros ou a perfeição idealizada — nos afastamos da tranquilidade interior (*ataraxia*) e do verdadeiro prazer.

É possível refletir sobre se muitos dos sofrimentos vividos pelos adolescentes não se originam justamente da dificuldade em filtrar desejos e expectativas. Se, ao invés de buscar reconhecimento externo e satisfação imediata, os adolescentes fossem incentivados a valorizar relações de amizade genuína, momentos simples e a reflexão sobre seus próprios sentimentos, talvez pudessem experimentar formas mais

estáveis e autênticas de felicidade.

5. PERSPECTIVAS INTERGERACIONAIS DE FELICIDADE NO CENTRO DA JUVENTUDE DE CAMPO MOURÃO

Nesta seção serão apresentados os resultados e discussões decorrentes da aplicação da proposta prática, bem como a caracterização dos participantes que fizeram parte da pesquisa.

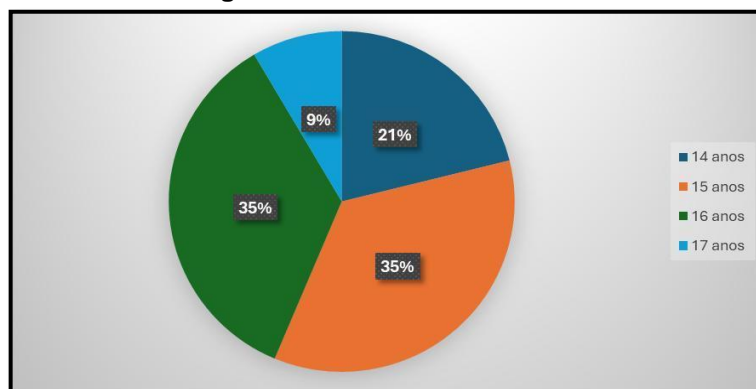
Primeiramente foram analisados os dados coletados por meio de grupo focal de adolescentes e de pessoas idosas, estruturados em 8 encontros com temáticas provenientes da obra *Carta Sobre a Felicidade de Epicuro*. Em seguida, será exposto o resultado dos questionários sobre a felicidade de Oxford, que foram aplicados antes e após a realização dos encontros de grupo focal, com o objetivo de verificar a permanência ou alterações nas respostas dos participantes.

5.1 Caracterização dos participantes

Antes de entrar diretamente nas análises dos encontros, é importante conhecer os grupos pesquisados por meio de uma análise sociodemográfica. Os dados que possibilitam esta apresentação foram coletados por meio de um questionário aplicado conjuntamente com o QFO.

Os participantes foram organizados em dois grupos distintos: adolescentes (A) e pessoas idosas (PI). Essa divisão nos possibilita compreender o tema em estudo conforme as diferentes fases do ciclo de vida, considerando variáveis como idade, gênero, composição familiar, escolaridade e fonte de renda.

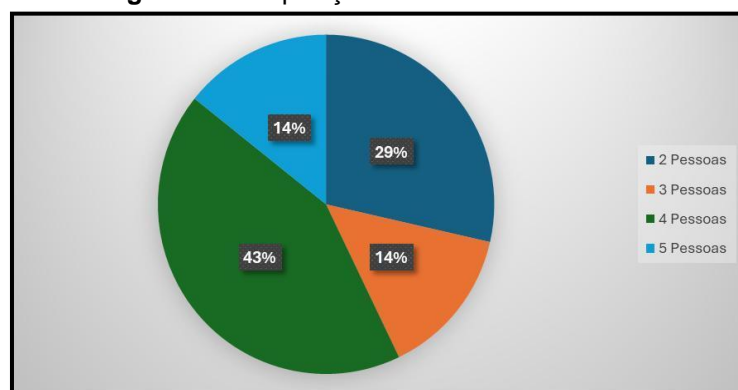
A figura 2 apresenta a faixa etária dos participantes que compunham o grupo A, cujo resultado foi proveniente da pergunta: “Quantos anos você tem?”

Figura 2 - Idade dos adolescentes

Fonte: Autoria própria (2025).

Conforme a OMS a adolescência é compreendida entre 10 e 19, sendo subdividida em adolescência inicial (10 - 14 anos) e a adolescência tardia (15 - 19 anos). A adolescência é uma fase que compreende intensas transformações: biológicas, psicológicas e sociais. Do ponto de vista psicossocial, a adolescência é marcada pelo conflito entre identidade e confusão de papéis, na qual o sujeito se empenha na construção e consolidação de uma identidade pessoal e social relativamente estável (Erikson, 1998). Em nossa pesquisa, a idade dos participantes mais jovens foi de 14 anos e dos mais velhos 17 anos.

A figura 3 apresenta a composição familiar dos participantes do grupo A, cujo resultado foi proveniente da pergunta: “Quantas pessoas moram na sua casa?”

Figura 3 - Composição familiar dos adolescentes

Fonte: Autoria própria (2025).

Observa-se uma predominância de famílias compostas por 4 pessoas representando 43% (n=8). Em segundo lugar, famílias compostas por 2 pessoas com 29% (n=4). Com um percentual de 14% (n=2) estão as famílias compostas por 3 e 5

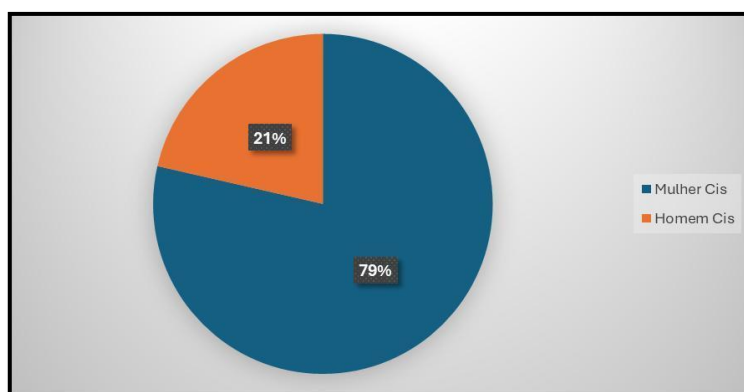
pessoas.

Segundo os dados do Censo Demográfico de 2022, a média de moradores por domicílio no Brasil é de 2,8 pessoas. Esse padrão reflete, a diversidade de arranjos familiares no Brasil, crescimento de domicílios unipessoais e de famílias sem filhos.

A presença de famílias compostas por duas pessoas sugere arranjos familiares reduzidos, no caso da pesquisa, o adolescente mora apenas com um dos pais ou parente. No contexto da adolescência, esse tipo de composição pode influenciar diretamente as dinâmicas de cuidado, convivência e suporte familiar.

A figura 4 apresenta a identidade de gênero dos participantes do grupo A, cujo resultado foi proveniente da pergunta: “Com qual identidade de gênero você se identifica?”

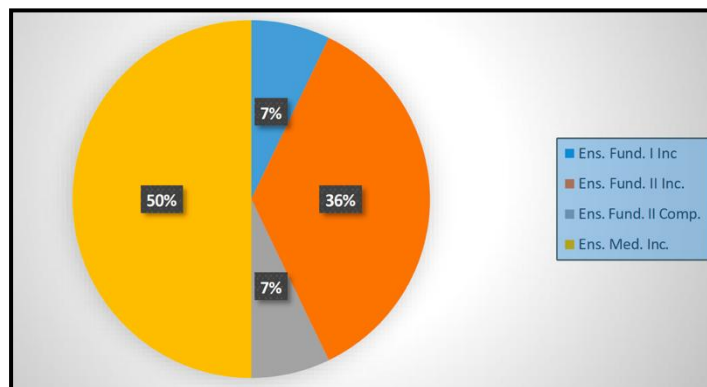
Figura 4 - Gênero dos adolescentes



Fonte: Autoria própria (2025).

Há uma expressiva maioria de mulheres cisgênero, 79% que corresponde a 11 mulheres, que pode relativamente influenciar nas percepções de diálogos, no que diz respeito a relações sociais, cuidado e autoconceito. Conforme aponta Erikson (1998), a adolescência é um período central para a construção da identidade, incluindo a identidade de gênero, a qual se desenvolve em interação com expectativas sociais e culturais.

A Figura 5 apresenta a escolaridade dos adolescentes participantes do grupo A, cujo resultado foi proveniente da pergunta: “Qual é a sua escolaridade?”

Figura 5 - Escolaridade dos adolescentes

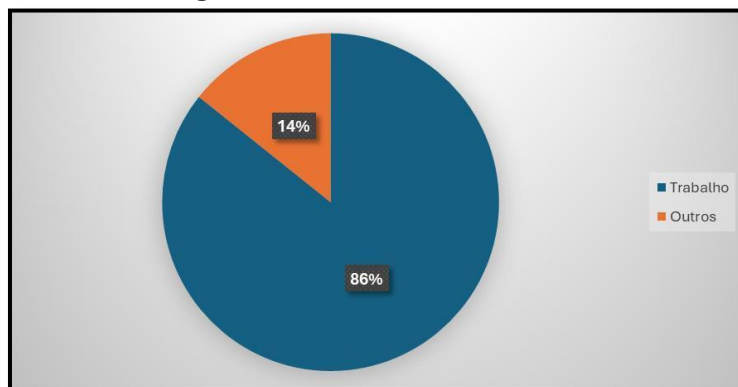
Fonte: Autoria própria (2025).

A escolaridade dos adolescentes participantes encontra-se distribuída entre o Ensino Fundamental I incompleto 7% ($n=1$), Ensino Fundamental II incompleto 50% ($m=5$), Ensino Fundamental II Completo 7 ($n=1$), Ensino Médio Incompleto 50% ($n=7$). De acordo com o IBGE, a maioria dos indivíduos entre 10 e 19 anos encontra-se em processo de escolarização básica, transitando entre o Ensino Fundamental e o Ensino Médio, o que confirma a adequação do perfil educacional da amostra ao contexto etário do estudo (IBGE).

Dayrell (2007) destaca que a escola ocupa um lugar central na vida juvenil, mas nem sempre consegue responder de forma homogênea às demandas dos adolescentes, o que contribui para trajetórias escolares interrompidas ou em andamento, no caso dos adolescentes, todos que participaram pretendem finalizar a escola, a escolaridade é um ponto importante para estar participando do Centro da Juventude.

A Figura 6 apresenta a renda dos participantes do grupo A, cujo resultado foi proveniente da pergunta: “Qual a origem da sua renda?”

Figura 6 - Renda dos adolescentes



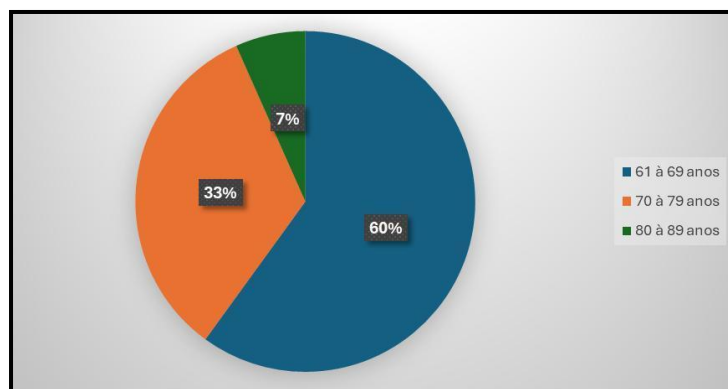
Fonte: Autoria própria (2025).

No que diz respeito à fonte de renda, a maioria dos adolescentes declarou possuir alguma forma de trabalho - 86% (n=12) trabalham -, o que evidencia uma inserção precoce no mercado de trabalho e pode indicar a necessidade de contribuição financeira para o núcleo familiar ou a busca por autonomia econômica. Esse dado revela possíveis vulnerabilidades sociais e econômicas que atravessam a trajetória educacional desses jovens.

Após a apresentação e análise dos dados do grupo A, passa-se à exposição dos resultados obtidos do grupo PI, que responderam ao mesmo instrumento de pesquisa.

A figura 7 apresenta a faixa etária dos participantes que compunham o grupo PI, cujo resultado foi proveniente da pergunta: “Quantos anos você tem?”

Figura 7 - Idade das pessoas idosas



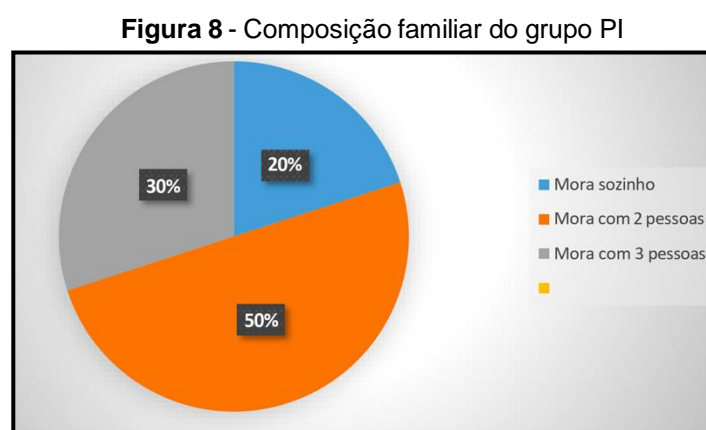
Fonte: Autoria própria (2025).

A distribuição etária do grupo das pessoas idosas, com predominância de

participantes entre 61 e 69 anos (60%) (n=7), seguida pelas faixas de 70 a 79 anos (33%) (n=2) e 80 a 89 anos (7%) (n=1), evidencia a presença majoritária de indivíduos no início do processo de envelhecimento.

Debert (1999) destaca que o envelhecimento deve ser compreendido como um processo socialmente construído por diferentes trajetórias de vida, condições socioeconômicas e transformações históricas que influenciam as formas de viver a velhice.

A figura 8 apresenta a composição familiar dos participantes que compunham o grupo PI, cujo resultado foi proveniente da pergunta: “Quantas pessoas moram na sua casa?”



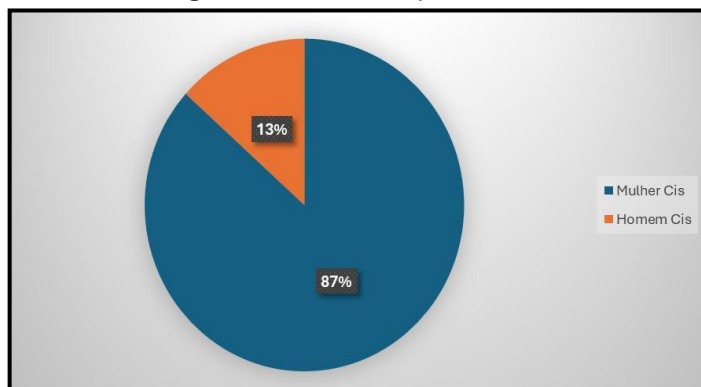
Fonte: Autoria própria (2025).

A composição familiar, revela diferentes formas de organização do cotidiano dessas pessoas idosas. Evidencia a predominância de domicílios com duas pessoas (46%) (n=5), seguida por arranjos com três pessoas (26%) (n=3), enquanto 20% vivem sozinhos (n=2). Os que compartilham a casa com mais uma pessoa, podem favorecer trocas, cuidados e companhia no dia a dia. Por outro lado, também aparecem pessoas idosas que vivem sozinhas, realidade que merece atenção, pois pode influenciar diretamente suas experiências de convivência, apoio emocional e sentimento de pertencimento.

Debert (1999) ressalta que o envelhecimento contemporâneo apresenta transformações nas estruturas familiares e nos modos de sociabilidade, o que repercute diretamente nas formas de convivência e nas estratégias de cuidado na velhice. As redes de apoio à pessoa idosa constituem um conjunto de relações e recursos que oferecem suporte emocional, social e instrumental no cotidiano. Durante

todos os encontros, muitos conversavam sobre seus vizinhos e como o Centro da Juventude atua como suporte por propiciar a convivência com amigos e professores.

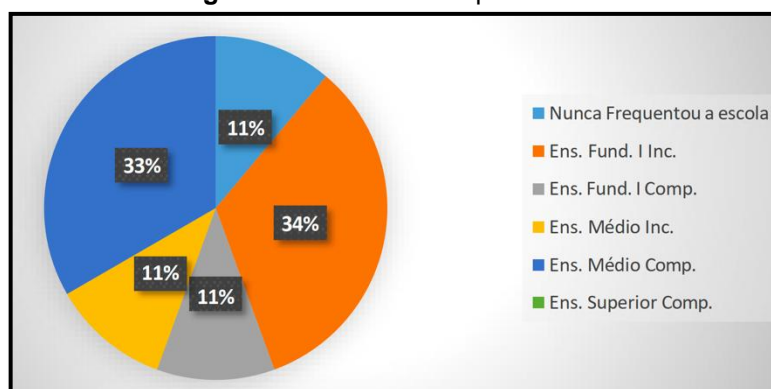
Figura 9 - Gênero de pessoa idosa



Fonte: Autoria própria (2025).

Assim como no grupo dos adolescentes a maioria é de mulheres cisgênero que participam do grupo, 87% (n=9), 13% (n=1). Essa dinâmica acompanha uma tendência descrita na literatura sobre envelhecimento, na qual a presença feminina é majoritária nas faixas etárias mais avançadas. Debert (1999) destaca que o envelhecimento populacional brasileiro tem sido marcado pela crescente participação feminina nas idades mais elevadas, fenômeno associado à maior expectativa de vida das mulheres e às transformações sociais que influenciam o processo de envelhecer, impactando diretamente a composição demográfica dos grupos de pessoas idosas.

Figura 10 - Escolaridade pessoa idosa

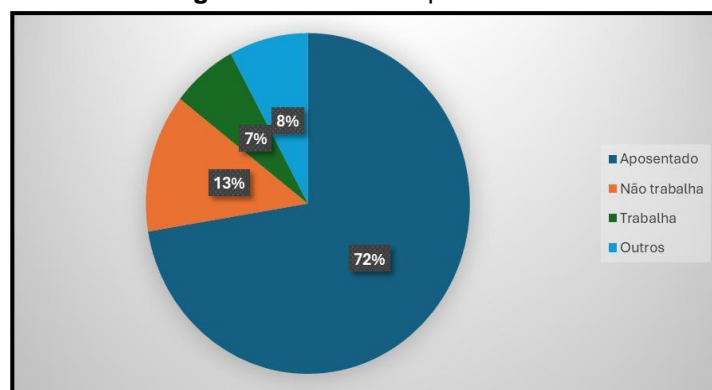


Fonte: Autoria própria (2025).

A escolaridade apresenta heterogeneidade, desde pessoas idosas que não frequentaram a escola, até os que terminaram o ensino superior, refletindo

desigualdades históricas no acesso à educação formal ao longo do tempo: nunca frequentou a escola 11% (n=1), Ensino fundamental I Incompleto corresponde a 27% (n=3); Ensino Fundamental I Completo 11 (n=1), Ensino Médio Incompleto 11 (n=1), seguida pelo Ensino Médio completo com 20% (n=3) e Ensino Superior Completo 11% (n=1).

Figura 11 - Renda da pessoa idosa



Fonte: Autoria própria (2025).

Em relação à fonte de renda, a aposentadoria constitui a principal forma de sustento da maioria dos participantes - 72% (n=6)-, embora ainda haja pessoas idosas que permanecem economicamente ativas por meio do trabalho 7% (n=1), outros que não possuem renda (n=2), e outros

Esse dado evidencia tanto a importância da previdência social quanto a permanência de pessoas idosas no mercado de trabalho, seja por necessidade financeira, seja por desejo de manutenção da autonomia e participação social. No contexto brasileiro a renda e a estabilidade econômica exercem influência significativa sobre a percepção de qualidade de vida e bem-estar na velhice, sendo a aposentadoria um importante mecanismo de segurança material dessa população (Pereira, 2022).

De forma geral, os dados permitem delinear o perfil dos participantes, evidenciando especificidades geracionais, arranjos familiares distintos, diferentes níveis de escolaridade e condições variadas de inserção econômica, contextualizando os sujeitos da pesquisa e oferecendo elementos para a compreensão da percepção de felicidade, formando uma base para a interpretação dos resultados, ao situar os participantes no contexto no qual estão inseridos.

Complementando o perfil dos participantes optou-se por construir em

apresentar os “personagens” do estudo por meio de codinomes provenientes de suas características. Esses apelidos não serão associados às falas nas seções posteriores porque a intenção não é construir perfis individuais, mas compreender a dinâmica do grupo como totalidade. Mas, apesar de o foco não ser o individual, reconhece-se que o coletivo se constrói a partir das singularidades de cada indivíduo, sendo assim, o individual é parte indissociável no processo de compreensão do todo.

Participaram da pesquisa 14 adolescentes, que são:

- Os Gêmeos: dois irmãos com participações muito semelhantes, ora atentos, ora dispersos, mas sempre presentes na dinâmica do grupo. Somente participavam quando instigados a tal, e apenas um respondia de forma monossilábica, enquanto o outro o seguia;

- O Filósofo: adolescente comunicativo, argumentativo, que se mostrava confortável na reflexão abstrata e frequentemente puxava debates;

- A Consciente: jovem serena, reflexiva, que demonstrava maturidade e cuidado com sua fala, tinha uma história de vida madura;

- A Madura: adolescente com clareza sobre seus projetos de vida, articulada e firme nas colocações;

- A Esportista: disciplinada, alinhava fé, rotinas e metas pessoais com naturalidade;

- A Dupla Conversadeira: duas adolescentes que formavam uma micro parceria; falavam muito entre si e só participavam quando havia insistência;

- A reclusa: carrega pensamentos que quase nunca diz em voz alta, como se viver por dentro fosse mais fácil do que existir por fora;

- O Quarteto da “Liderança Paralela”:

A. A Líder: expansiva, irreverente, pouco projetiva, mas sem vergonha de se posicionar frente aos amigos, diferente quando era para fazer o mesmo com a mediadora, frequentemente fazia piadas com os colegas. (Ela parou de participar nos dois últimos encontros, voltando apenas para o último encontro com o questionário).

B. A Seguidora Contida: demonstrava vontade de participar, mas recuava para acompanhar a Líder.

C. A Silenciosa: participava raramente, mesmo quando solicitada.

D. A Líder Enfrentadora: mesclava humor e participação; não se

intimidava pelos risos dos colegas.

- As Duas Irmãs: sempre respeitosas, respondiam quando chamadas, mas dificilmente iniciavam falas espontâneas.

A descrição desses personagens permite compreender a pluralidade do grupo, desde os mais introspectivos até os mais expansivos, sem que seja necessário individualizar cada fala nas análises.

O grupo das pessoas idosas, composto por 10 participantes, apresentou características igualmente:

- O Observador Silencioso: raramente falava, mas demonstrava atenção plena a tudo o que era debatido;
- O Casal: o marido, sempre mais reservado, parecia seguir a condução da esposa, que expressava com tranquilidade suas opiniões;
- A Viúva “Deixa a Vida Me Levar”: usava repetidamente essa expressão, revelando uma atitude leve diante da existência;
- A Viúva Vinda de Fora: carregava dores perceptíveis, falava com marcas de perda e arrependimento — possivelmente a perda de uma filha;
- A Filha Cuidadora: mulher solteira que dedicou a vida aos pais e hoje vive sozinha; falava com doçura;
- A Solteira Livre: vivia com leveza e demonstrava autonomia e alegria;
- A Mãe Recatada: reservada, mas participativa, trazia falas cuidadosas e ponderadas;
- Reservada: participava pouco, mas sempre de forma sensível e discreta;
- A Falante: comunicativa, mas demonstrava dores ao falar, e sempre estava atenta;
- Dona Sorriso: postura extremamente reservada, só participava com sorrisos, mesmo quando solicitada a falar.

Esses perfis ajudam a entender como a discussão filosófica emergiu de histórias de vida muito diferentes, que implicavam religiosidade, perdas, rotinas e concepções de mundo.

A escolha de não relacionar cada fala aos codinomes não foi por acaso. Ela nasce, primeiro, do próprio propósito da pesquisa, que busca compreender aquilo que o grupo construiu coletivamente, e não seguir as trajetórias individuais de cada participante. Além disso, identificar falas poderia levar a uma leitura que, mesmo sem intenção, soasse como comparação, julgamento ou classificação — algo delicado, sobretudo porque muitos participantes se mostraram vulneráveis, tímidos ou

emocionados em determinados momentos dos encontros.

Em cada encontro, mesmo o mais calado, balançava a cabeça, ou balbuciava algo, e isso ocorria tanto no grupo dos adolescentes, quanto no das pessoas idosas.

Outro ponto importante é o cuidado ético. Manter as falas de forma coletiva protege a privacidade de cada um e garante que o foco permaneça no que realmente importa aqui: os sentidos compartilhados que surgiram da experiência do grupo, e não as características pessoais de quem disse o quê.

5.2 Discursos de felicidade a partir dos grupos focais

A apresentação dos resultados seguirá o mesmo caminho que percorremos durante os encontros. Primeiro, serão mostradas as percepções e experiências compartilhadas pelos adolescentes; depois, as contribuições trazidas pelas pessoas idosas, cada qual com suas formas próprias de olhar para o tema. Só então serão tecidos os pontos de aproximação e de distanciamento entre os dois grupos criando um espaço para perceber como as falas se cruzam, se afastam ou se complementam, tal como aconteceu no processo de escuta durante a pesquisa.

O intuito é compreender como adolescentes e pessoas idosas percebem a felicidade a partir dos eixos trabalhados. Em cada eixo houve a tentativa de relacionar as falas dos participantes com os conceitos da filosofia epicurista, dando ênfase às aproximações e distanciamentos entre as percepções contemporâneas e a visão filosófica clássica.

Para contextualizar as transcrições que serão apresentadas, recordamos que os encontros foram planejados e conduzidos seguindo a matriz analítica elaborada para a pesquisa - a qual foi apresentada na metodologia. A matriz funcionou como um roteiro, auxiliando a organizar a conversa e a criar um caminho que permitisse aos participantes falar de maneira espontânea, mas sempre dentro de temas que fizessem sentido para o estudo. A matriz foi dividida nos seguintes pontos:

- **Eixo intelectual 01– filosofia:** perguntas sobre curiosidade, reflexão sobre a vida, escolhas e autoconhecimento.
- **Eixo espiritual – deuses:** questões ligadas à fé, à ideia de proteção, ao medo e ao papel da espiritualidade no bem-estar;
- **Eixo emocional – morte:** como cada uma lida com a finitude, o medo, o presente e as mudanças que a consciência da morte provoca;

- **Eixo intelectual 02 – futuro:** preocupações, expectativas, ansiedade e o equilíbrio entre planejar e viver o agora;
- **Eixo corporal – desejos:** o que é necessidade, o que é excesso, o que causa frustração e o que realmente importa para viver bem;
- **Eixo corporal/emocional – prazeres:** a relação de cada pessoa com o prazer, os limites, os arrependimentos e o que traz equilíbrio;
- **Eixo social – autossuficiência:** independência, vínculos, amizades e o quanto as relações interferem na felicidade;
- **Eixo intelectual 03– prudência:** como cada um pensa suas escolhas, avalia consequências e entende a ligação entre prudência e uma vida mais tranquila.

A partir dessa organização os encontros foram conduzidos e as falas, tanto dos adolescentes quanto das pessoas idosas, ganharam forma. A seguir, cada subseção será dedicada a apresentar e analisar, de forma detalhada, cada um dos encontros.

5.2.1 *Primeiro Encontro*

O primeiro encontro abordou o eixo intelectual 01. Assim como Epicuro inicia a *Carta sobre a Felicidade* indicando a Meneceu que o caminho para a felicidade é construído pela filosofia -, “[...] ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito [...] a filosofia é útil tanto ao jovem quanto ao velho (Epicuro, 2002, p.21) — iniciamos a pesquisa tendo como objetivo verificar como os participantes compreendem a importância da filosofia em suas vidas. Para isso foram elaboradas perguntas norteadoras:

- O que é filosofia?
- Você é uma pessoa curiosa?
- Você acha importante pensar na vida? Fazer planejamentos para o futuro? Analisar o passado?
- Como você toma suas decisões no dia a dia?
- Você se conhece? O que é preciso para se conhecer?
- Em que medida o eixo intelectual está relacionado com a felicidade?

De modo geral, os adolescentes associam a filosofia ao pensar, refletir e compreender a vida, como um processo de autoconhecimento e curiosidade sobre o mundo, ainda que pontos marcados pela espontaneidade.

Quadro 6 – A importância da filosofia para o alcance da felicidade nas falas dos adolescentes

Participante	Narrativas (transcrição das falas dos adolescentes)
A1	“É, tipo assim, que a filosofia te ajuda a pensar.”
A2	“Depois que a gente conversa aqui, abre a cabeça”
A3	“Essas conversas sobre a filosofia, faz a gente enxergar diferente.”
A4	“Curiosidade... porque você tem aquele impulso de pesquisar ...”
A5	“Parece que a filosofia faz a gente aprender a pensar melhor.”
A6	“Depois que eu vejo a consequência eu penso.”
A7	“A consequência é a minha mãe.”
A8	“Eu me conhecia bastante, mas agora eu já não me conheço mais, não.”

Fonte: Autoria própria (2025).

As 5 primeiras falas demonstram um processo cognitivo, onde a filosofia é associada à ampliação do pensamento, à curiosidade e à capacidade de “enxergar diferente”, aproximando-se assim do pensamento epicurista de que a razão é um instrumento para compreender a realidade e orientar a vida, mesmo sendo uma fase de construção.

Na sexta e sétima fala, observa-se um eixo mais ético e comportamental, em que se faz a associação das ações a suas consequências, mesmo sendo essa ação mediada fortemente por fatores externos, como a figura materna, demonstrando ainda uma construção da autonomia da moral.

A literatura sobre adolescência aponta que essa fase é marcada pela transição entre a heteronomia e a autonomia, em que o julgamento moral ainda depende, em grande medida, da validação externa (Erikson, 1976). Segundo Erikson, a adolescência é marcada pela busca de identidade, período em que o sujeito questiona referências anteriores e experimenta um sentimento de incerteza em relação a si mesmo. Assim, o não se reconhecer deixa de ser um problema e passa a ser um sinal de um processo ativo de construção do “eu”, a última fala, demonstra um processo de crise identitária característico dessa etapa da vida.

Os adolescentes se aproximam da figura de Meneceu, assim como ele, os jovens demonstram o desejo de alcançar a felicidade, embora ainda não saibam exatamente o que querem ou como alcançá-la. No entanto, há uma diferença

significativa: Meneceu reconhece sua inquietação e busca orientação junto a um mestre, Epicuro, que representa uma referência filosófica sólida. Já os adolescentes contemporâneos vivem em um contexto no qual as referências tradicionais de autoridade e orientação estão fragmentadas.

Na contemporaneidade, as identidades são construídas em um cenário de fluidez, instabilidade e múltiplas influências. Segundo Bauman (2005) a orientação hoje é buscada nas redes sociais, com grupos de pares e influenciadores digitais. Isso ajuda a compreender por que os adolescentes mostram dificuldade em definir o que desejam e em vincular a felicidade a critérios internos estáveis, associando-a, muitas vezes, à opinião dos outros e a fatores externos e se deixando levar por eles.

Mas ao expressarem a suas curiosidades sobre conhecer a vida, o futuro, demonstram o início de um processo que Epicuro considera essencial, o exercício do pensar, na busca pelo equilíbrio entre emoção e razão.

Entre as pessoas idosas a filosofia é compreendida como um modo de aprender sobre a vida e de aceitar as transformações a partir de seus efeitos práticos sobre o cotidiano, especialmente no campo do comportamento e da ética. As narrativas enfatizam o pensar antes de agir, o planejamento, a prudência e a aceitação das experiências vividas.

Quadro 7 – A importância da filosofia para o alcance da felicidade nas falas das pessoas idosas

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
P11	“Me considero uma pessoa curiosa, que gosto muito de descobrir as coisas, ler coisas.”
PI2	“Eu planejo demais...”
PI3	“Eu era muito impulsiva na minha juventude, hoje eu tô diferente... eu penso.”
PI4	“Eu não faço nada sem pensar, então eu sou uma pessoa prudente...”
PI5	“Hoje eu penso.”
PI6	“Filosofia vai sempre fazer a gente aprender, mais e mais...” Conhecimento
PI7	“Hoje eu tenho que tomar todas as decisões, às vezes eu acerto, às vezes eu erro...”

Fonte: Autoria própria (2025).

As pessoas idosas relacionam o filosofar à serenidade, ao equilíbrio e à aceitação do presente, o que se aproxima do ideal epicurista de ataraxia. Demonstram consciência de que a vida é um processo de aprendizado contínuo e que as dores e

“burrices” do passado (como expressaram) contribuíram para o amadurecimento e para o bem viver.

Na etapa final do desenvolvimento psicossocial, correspondente à velhice, o sujeito vivencia o conflito entre integridade do ego e desespero, voltando-se para a avaliação de sua trajetória de vida e para a aceitação de suas escolhas. Neste momento da vida o sujeito tende a valorizar atitudes como prudência, reflexão e responsabilidade, o que explica a centralidade do comportamento e da ética nas falas das pessoas idosas (Erikson, 1982).

O envelhecimento saudável envolve a adaptação consciente das ações, a regulação dos comportamentos e a tomada de decisões mais cautelosas diante das limitações e possibilidades da vida.

Ao narrarem experiências e dificuldades da vida, mostram-se conscientes da importância do pensamento e da razão para conduzir a existência — o que Epicuro defenderia como o verdadeiro caminho para a felicidade.

Para as pessoas idosas, fica evidente que a filosofia aparece ligada às experiências que a vida foi acumulando ao longo dos anos. Para elas, pensar antes de agir, cultivar a prudência, entender melhor o tempo das coisas e lidar com a ideia da morte fazem parte de um processo que vai se aprofundando com a maturidade. É como se a filosofia fosse uma espécie de ferramenta silenciosa que, com o passar do tempo, ajuda a organizar pensamentos, diminuir impulsos e conduzir decisões com mais calma e clareza.

Para esse grupo, refletir significa encontrar tranquilidade, evitar impulsos e compreender melhor o tempo — tanto o que passou quanto o que ainda resta. A morte, o planejamento e a busca por serenidade aparecem com mais força, mostrando que, para eles, a filosofia ocupa um lugar de cuidado e de maturidade. Com o avanço da idade, os indivíduos tendem a desenvolver maior regulação emocional e foco em experiências que promovem equilíbrio e serenidade. Essa busca por coerência e equilíbrio contribui para que a Filosofia seja vivenciada menos como questionamento abstrato e mais como prática orientadora da conduta (Bauman, 2001; 2005), a ênfase no fator comportamental e ético das pessoas idosas é corroborada pela literatura, ele não é circunstancial, ele nasce dentro de um processo de amadurecimento psicológico, emocional e existencial.

Quando aproximamos essas percepções do pensamento de Epicuro, observamos que, embora cada grupo fale a partir de uma fase diferente da vida,

ambos dialogam com a proposta epicurista. Epicuro defendia que não existe idade certa para filosofar e que a reflexão é fundamental para afastar medos e encontrar a “saúde do espírito”. Nesse sentido, os adolescentes se aproximam dele ao reconhecerem que o autoconhecimento e a curiosidade são portas de entrada para viver melhor. Já as pessoas idosas se alinham ainda mais claramente ao epicurismo ao valorizarem a prudência, o pensamento cuidadoso e a busca por uma vida tranquila e sem perturbações. Assim, tanto jovens quanto as pessoas idosas mostram, cada um à sua maneira, que filosofar é um gesto cotidiano que ajuda a construir a felicidade.

Em ambos os grupos, a filosofia aparece como um caminho para escolhas mais conscientes e para uma vida vivida com mais entendimento de si e dos outros.

5.2.2 Segundo Encontro

Este encontro refletimos sobre os “deuses”, ou, a influência do divino na vida,

Os Deuses de fato existem e é evidente o conhecimento que temos dele; já a imagem que deles faz a maioria das pessoas, essa não existe: as pessoas não costumam preservar a noção que tem dos deuses. Ímpio não é quem rejeita os deuses em que a maioria cre, mas sim quem atribui aos deuses os falsos 87spera dessa maioria (Epicuro, 2002, p. 25).

Para Epicuro (2002) os deuses, embora existam, são seres perfeitos e, portanto, não se ocupam dos assuntos humanos, deslocando assim a ideia de temor do divino para uma questão racional, sugerindo que a tranquilidade e a felicidade surgem quando se reconhece que não há intervenção sobrenatural nem castigo vindo das divindades.

As questões norteadoras que direcionaram esse encontro foram:

- Você acredita que uma força divina interfere na sua vida?
- Ter fé ou espiritualidade traz felicidade? Em que medida?
- O medo de castigos divinos influencia suas escolhas e sua tranquilidade?
- A ideia de que o divino não se preocupa com os humanos pode trazer mais liberdade ou mais insegurança?
- É possível viver bem sem acreditar na existência divina?

As respostas mostraram que, quando nos referimos ao divino, tanto adolescentes quanto pessoas idosas acabam misturando a reflexão filosófica com

histórias pessoais, emoções e hábitos do dia a dia. Cada grupo faz isso do seu jeito, mas ambos revelam que suas experiências concretas de vida se conectam, de alguma forma, com a ideia epicurista de que pensar sobre os deuses pode influenciar a maneira como buscamos tranquilidade e sentido no presente.

Quadro 8 – A importância do divino para o alcance da felicidade nas falas dos adolescentes

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
A1	“Eu acho que é tipo uma forma de esperança.”
A2	“Tem muita gente da nossa idade que não consegue ser cristão de verdade, na minha opinião.”
A3	“Os outros oferecem muita coisa... por isso é difícil ser cristão adolescente hoje.”
A4	“Eu não penso nisso todo dia, mas eu acredito.”
A5	“Às vezes eu tenho esperança por causa do que a pastora falou, mas depois perdi a esperança.”
A6	“Eu não acredito no que eles falam, porque muita gente diz ‘Deus falou’, mas eu não entendo isso.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Entre os adolescentes as falas concentram-se principalmente nos eixos afetivo-subjetivo, atravessadas por esperança, dúvida e insegurança. Expressões como “é tipo uma forma de esperança” (A1) ou “às vezes eu tenho esperança por causa do que a pastora falou, mas depois perdi a esperança” (A5) revelam uma relação instável com o sagrado, marcada por oscilações emocionais. Já falas como “eu não acredito no que eles falam” (A6) indicam o início de um questionamento racional das autoridades religiosas e dos discursos sobre Deus.

Segundo Bauman (2001) os sujeitos vivem em um contexto de fluidez, no qual crenças, valores e referências não são mais transmitidos de forma sólida e contínua, o que dialoga com as características da contemporaneidade. Esse momento nos mostra que os adolescentes constroem suas crenças a partir de muitas influências, o que demonstra uma dificuldade de sustentar uma crença estável associando o divino ora a esperança, em outro momento a frustração.

Ao aproximar essas falas do pensamento de Epicuro, observa-se que os adolescentes tocam em um ponto central do epicurismo: a necessidade de libertar-se do medo dos deuses. Para Epicuro, o temor religioso é uma das principais fontes de perturbação da alma, e compreender que os deuses não interferem na vida humana é

condição para alcançar a tranquilidade (Epicuro, 2002).

Quando os adolescentes questionam se Deus realmente interfere, ou pune, ou questiona sua existência, eles a se aproximam de Epicuro ao se permitirem aceitar, ou não, a interferência divina diante da autonomia humana.

Os adolescentes mostraram que entendem o tema dos deuses como algo que esbarra no medo, na esperança e na busca por sentido. Nas falas, ele aparecem muito ligados aos próprios sentimentos e às inseguranças que vivem. Em vários momentos, tentam aproximar a fé daquilo que sentem na prática.

Quadro 9 – A importância do divino para o alcance da felicidade nas falas das pessoas idosas

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
PI1	“Porque a fé, pra mim, é isso. É esse momento de tranquilidade que ela me traz.”
PI2	“Pra mim, Deus é tudo.”
PI3	“Deus é Deus. Para mim, ele é maravilhoso.”
PI4	“Quando eu acordo de manhã, eu já agradeço a ele, né? Por mais um dia, ele me levantar.”
PI5	“Paz e amor. Ótimo. Deus para mim, é você, levantar de manhã, você estar bem, você estar tranquila, você estar em paz.”
PI6	“Que eu assisti na missa agora, agora é domingo. Hoje, tá diferente do meu, lá pra trás. Porque, naquele tempo, o povo era mais religioso que é hoje.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Entre as pessoas idosas as falas mostram uma vivência espiritual já amadurecida, construída ao longo de muitos anos. A presença de elementos religiosos aparece de forma muito natural no jeito como falam da fé: Deus surge como apoio, como companhia diária, como algo que dá estabilidade e consolo. A rotina de “acordar e agradecer” ou “ir à missa” não é apenas hábito, mas uma forma de organizar o dia e reencontrar sentido, especialmente diante de momentos de perda, solidão ou tristeza.

Erikson (1998) afirma que, nas etapas finais da vida, o indivíduo busca integrar sua trajetória, atribuindo sentido às experiências vividas e aceitando suas escolhas. Nesse contexto, a fé tende a assumir um papel de sustentação emocional e ética, ajudando o sujeito a lidar com o tempo, a finitude e as perdas. Assim, a relação com o divino deixa de ser marcada pelo medo e passa a ser associada à tranquilidade e à aceitação. Na fala — “Pra mim, Deus é tudo.” — mostra a importância de acreditar em Deus.

Quando aproximadas do pensamento epicurista, as falas das pessoas idosas revelam uma aproximação parcial. Epicuro não defende um Deus pessoal e cuidador, como aparece nas narrativas dos participantes, mas sustenta que uma concepção do divino que não gere medo contribui para o bem viver (Epicuro, 2002). Nesse sentido, ainda que se distanciem do epicurismo ao manter a ideia de um Deus presente e protetor, as pessoas idosas se aproximam do filósofo ao vivenciarem a fé como fonte de serenidade, e não de angústia ou culpa.

Ao observar os dois grupos a partir do pensamento de Epicuro é possível perceber uma aproximação da compreensão racional sobre os deuses, pois para o filósofo eles existem, mas não interferem na vida humana e entender isso é libertador, não existe interferência de punição, castigos ou recompensas, ambos os grupos tocam nessa percepção.

De forma geral, o que se vê é que tanto adolescentes quanto pessoas idosas trazem em suas falas elementos que dialogam com Epicuro. Pensar sobre os deuses — seja duvidando, acreditando, temendo ou encontrando neles consolo — acaba funcionando como um ponto de partida para organizar a própria vida, refletir sobre a liberdade e buscar mais tranquilidade no presente.

5.2.3 *Terceiro Encontro*

O eixo trabalhado neste encontro foi a morte: “[...] quando estamos vivos, é a morte que não está presente; ao contrário, quando a morte não está presente, nós que não estamos” (Epicuro, 2002, p.29). Epicuro desloca o temor da morte para o campo racional. Libertando-se do medo há a possibilidade do surgimento da felicidade.

As questões norteadoras desse encontro foram:

- Você tem medo da morte?
- A consciência de que a vida é finita muda a forma como você vive?
- Pensar sobre a morte pode ajudar a valorizar mais a vida?
- Como o medo da morte afeta nossas decisões e relações?
- Se você tivesse apenas mais um ano de vida, o que mudaria no seu dia a dia?

As respostas demonstraram que, quando os sujeitos são convidados a pensar sobre a finitude, emergem compreensões que vinculam o raciocínio filosófico a experiências de vida concretas.

Quadro 10 – A perspectiva da morte na fala dos adolescentes

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
A1	“Quando eu penso, poxa, velho, tem um mês que eu não vou na casa da minha mãe.”
A2	“Eu ficaria mais com a minha família, porque eu saio muito.”
A3	O medo da morte faz com que a gente mude as nossas decisões?

Fonte: Autoria própria (2025).

Entre os adolescentes, a reflexão sobre a morte aparece marcada por emoções, lembranças e vínculos afetivos. Falas como “tem um mês que eu não vou na casa da minha mãe” ou “eu ficaria mais com a minha família” mostram que o tema despertou sentimento de culpa e o desejo de mudança de comportamento. O tema nesse grupo, atuou como um gatilho emocional que reorganiza prioridades e chama à presença.

Essa forma de vivenciar a reflexão pode ser compreendida à luz de Bauman (2001; 2005), pela instabilidade dos vínculos e pela dificuldade de sustentar referências duradouras. Os adolescentes vivem em um contexto no qual o tempo é acelerado e as relações são constantemente tensionadas, o que ajuda a explicar por que a ideia da morte surge associada à ausência, ao afastamento e à necessidade de reconexão.

Essas falas salientam o entendimento sobre a finitude, despertam sentimento de culpa e intenções quanto a mudança de comportamentos. O pensamento sobre a morte funciona como catalisador: não se trata de uma meditação constante, mas, quando ativado por lembranças ou experiências de perda, mobiliza decisões práticas. A linguagem dos adolescentes é marcada pela emotividade e pela presença de narrativas pessoais. Eles processam as ideias filosóficas principalmente por meio do afetivo, percebendo a filosofia como algo que desperta e os leva a repensar comportamentos cotidianos sempre ligando ao emocional.

Entre as pessoas idosas, houve uma consolidação mais efetiva entre reflexões e experiências, expressam uma aceitação da finitude e valorizam o presente a partir dessa consciência.

Quadro 11 – A perspectiva da morte na fala das pessoas idosas

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
P1	“Eu não penso em morte, não. O dia que eu morrer, eu morrer. Os outros que se danem, me enterrem, acabou.”
P2	“É a única certeza que a gente tem.”
P3	“Eu valorizo sim a vida, claro. Mas eu não me apego assim com nada.”
P4	“Eu ia procurar fazer mais caridade, visitar mais os meus irmãos.”
P5	“Eu acho que deve ter um lugarzinho pra depois. Alguma claridade, né?”
P6	“É tanta coisa pra gente viver, é muito problema pra gente resolver pra só acabar, né?”
P7	“Eu não tenho medo do morto. A coisa que eu tenho medo é morrer sozinha.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Falas como “é a única certeza que a gente tem” ou “eu valorizo a vida, mas não me apego assim com nada” indicam uma aceitação da morte como parte do ciclo da vida, mostrando uma postura de conciliação entre a consciência da finitude e o desejo de viver de forma mais tranquila e significativa.

Essa vivência dialoga diretamente com Erikson (1998), para quem, nas etapas finais do ciclo vital, o sujeito busca integrar sua história e aceitar a própria trajetória, desenvolvendo um sentimento de integridade. A morte, nesse estágio, deixa de ser vista como ameaça constante e passa a ser reconhecida como parte da existência, permitindo ao indivíduo viver o presente com menos angústia e mais clareza, o que se aproxima da visão epicurista de a morte não ocupa o centro da vida, permitindo assim a abertura de espaço para a valorização do agora.

Nas falas surgem elementos de uma vida após a morte, como na fala “eu acho que deve ter um lugarzinho pra depois”. Essa concepção se afasta da ideia epicurista de cessação total da sensação, mas não se apresenta como fonte de medo ou sofrimento. Ao contrário, parece funcionar como um recurso simbólico que favorece a tranquilidade e o acolhimento da própria finitude.

Esses depoimentos mostram que as pessoas idosas, têm uma conciliação entre aceitar a finitude e agir de modo a valorizar a vida presente. Eles articulam também o modo epicurista de ver isso, compreendendo que pensar a morte é conseguir viver melhor no presente. Refletir sobre a morte pode libertar do medo e reorganizar a vida no presente.

Em ambos os grupos podemos identificar semelhanças com a filosofia epicurista, ambos os grupos reconhecem que pensar na finitude pode trazer maior consciência no presente, constituindo o núcleo do pensamento epicurista. Assim como podemos observar também divergências, entre as pessoas idosas, há presença de elementos religiosos, que salientam em uma vida após a morte, concepção distinta da visão epicurista, que entende a morte como simples cessação da sensação.

Quando colocamos lado a lado as falas dos adolescentes, das pessoas idosas e a perspectiva de Epicuro é possível perceber que todos, de algum modo, caminham na direção da mesma ideia central presente na passagem trabalhada na matriz analítica: compreender racionalmente a morte liberta do medo e abre espaço para viver o presente com mais liberdade e felicidade. No entanto, cada grupo chega a essa compreensão a partir de caminhos diferentes.

Entre os adolescentes, existe uma aproximação inicial e espontânea com o pensamento epicurista. Embora não formulem reflexões de maneira conceitual, suas falas mostram que pensar sobre a morte faz com que voltem a atenção para aquilo que realmente importa, como a família, os vínculos afetivos e a mudança de comportamentos. A frase “tem um mês que eu não vou na casa da minha mãe” revela que a consciência da finitude desperta neles um desejo de reconexão, quase sempre ligado ao emocional. Essa reação está totalmente ligada à ideia epicurista de que refletir sobre a morte desloca o medo e permite reorganizar a vida em direção ao que traz bem-estar. No entanto, essa compreensão é muito mais afetiva do que racional, e ainda não aparece como um entendimento consolidado de que a finitude pode ser uma fonte de serenidade.

Já entre as pessoas idosas, a aproximação com Epicuro aparece de forma mais clara e amadurecida. Eles demonstram uma relação mais tranquila com a morte, as pessoas idosas articulam a consciência da finitude com escolhas concretas que valorizam o presente, como aproveitar momentos simples. Aqui, a filosofia enquanto reflexão sobre a morte, deixa de ser apenas uma reflexão e se transforma em prática cotidiana, aproximando-se diretamente da proposta epicurista de viver o presente com moderação, serenidade e clareza.

Apesar dessas aproximações, há também distanciamentos importantes. Entre as pessoas idosas, é comum a presença de elementos religiosos, como a crença em vida após a morte, o que se afasta da concepção epicurista que entende a morte como cessação total da sensação. Já entre os adolescentes, o distanciamento aparece na

forma ainda instável e emocional com que a reflexão é vivida, o que demonstra que essa compreensão ainda está em processo.

5.2.4 Quarto Encontro

O encontro teve como eixo central a reflexão sobre o futuro e seus efeitos na experiência de felicidade, orientada pela compreensão epicurista de que os temores antecipatórios, especialmente aqueles que se projetam para além do momento presente, produzem perturbações desnecessárias.

Nunca devemos nos esquecer de que o futuro não é totalmente nosso, nem totalmente não nosso, para não sermos obrigados a superá-lo como se estivesse por vir com toda certeza, nem nos desesperarmos, como se não estivesse por vim jamais (Epicuro, 2002, p. 33).

Para Epicuro, a felicidade depende da moderação entre prudência e tranquilidade: pensar no futuro é importante, mas preocupar-se em excesso com o que ainda não existe rouba a serenidade do agora.

As perguntas norteadoras tiveram o objetivo de entender se a antecipação causa ansiedade ou organização saudável; avaliar equilíbrio entre prudência e espontaneidade; buscar percepção prática sobre moderação epicurista; e reflexão sobre o impacto da preocupação excessiva na felicidade. São elas:

- Você costuma se preocupar muito com o futuro? Isso ajuda ou atrapalha sua felicidade?
- O planejamento da vida é mais importante do que viver o presente?
- Como equilibrar o cuidado com o futuro e a tranquilidade no presente?
- A ansiedade pelo que ainda não aconteceu já prejudicou sua vida?

Quadro 12 – A perspectiva da prudência de futuro na construção da felicidade fala dos adolescentes

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
A1	“E não é pensar no futuro achando que tudo vai ser maravilhoso, mas também não vai ser tudo.”
A2	“Eu fico muito mal por causa disso. Faz tempo que eu não choro. Eu sou uma pessoa que é largada, que sai oito, nove horas da noite.”

A3	“Pra mim ser alguém na vida seria eu ter meu trabalho, minha faculdadezinha ali, minha pós-graduação e minha família.”
A4	“então tipo, a gente tem medo de não ser alguém na vida”
A5	“Se eu quero fazer direito, eu não posso ser uma pessoa que vou, com 16 anos, ser presa... Porque isso vai ficar no histórico.”
A6	“Acho que dá vontade de pular pro futuro... ver que está tudo certo... e depois voltar pro passado.”

Fonte: A autoria própria (2025).

As falas dos participantes mostraram que o futuro aparece como um tema carregado de emoção, preocupação e idealizações. Logo no início da discussão A1 comentou: “E não é pensar no futuro achando que tudo vai ser maravilhoso, mas também não vai ser tudo.” Essa fala revela uma consciência de que nem todos os planos se realizam, mas também uma dificuldade de lidar com a incerteza. O adolescente reconhece que o futuro não é totalmente previsível, mas isso não diminui o peso da expectativa; ao contrário, essa percepção reforça o sentimento de instabilidade e evidencia uma vivência do futuro como fonte de ansiedade, categoria central que perpassa as falas juvenis.

Em outro momento, a vulnerabilidade aparece de forma mais direta quando A2 afirma: “Eu fico muito mal por causa disso. Faz tempo que eu não choro.” O impacto emocional provocado pela antecipação fica evidente: a preocupação com o amanhã se transforma em desconforto, angústia e desgaste interno.

Esse modo de experimentar o futuro também pode ser compreendido a partir das contribuições de Camargo, Abaid e Giacomoni (2011), ao apontarem que, na adolescência, a felicidade tende a ser fortemente condicionada a expectativas de reconhecimento, sucesso e pertencimento. Quando essas expectativas são projetadas exclusivamente para o futuro, o presente perde valor e passa a ser vivido como insuficiente. As falas projetam que a vida atual parece sempre aquém do que deveria ser, enquanto a felicidade é deslocada para um amanhã idealizado, o que intensifica a ansiedade e a sensação de inadequação.

Como Bruckner observa em sua análise da contemporaneidade, o cotidiano se converte numa “intimação para responder sempre presente, no emprego, no carro, em família, e mesmo nos nossos sonhos” (Bruckner, 2000, p. 65). Essa exigência constante de desempenho e presença produz um mal-estar difuso e sentimentos de inadequação e fracasso antecipado que caracterizam a sociedade atual.

Grande parte dessa ansiedade está relacionada ao medo de “não ser alguém na vida”. Uma fala resume bem essa preocupação: “Então tipo, a gente tem medo de não ser alguém na vida”(A4). Esse medo reflete a pressão social que marca o imaginário juvenil: a necessidade de cumprir etapas acadêmicas, profissionais e familiares como forma de validação pessoal. Essa exigência aparece também na fala: “Pra mim ser alguém na vida seria eu ter meu trabalho, minha faculdadezinha ali, minha pós-graduação e minha família” (A3).

Observa-se aqui uma idealização estruturada, um caminho quase obrigatório para alcançar o que consideram sucesso e estabilidade. No entanto, esse ideal também funciona como fonte de angústia, pois cria uma relação de dependência emocional com um futuro que ainda não existe. Essa categoria — o futuro como exigência identitária — aproxima-se das análises de Bauman (2005), ao mostrar que a identidade passa a ser algo sempre em construção e nunca plenamente alcançado, o que desloca a felicidade para um tempo de futuro incerto.

Do ponto de vista epicurista, essa forma de pensar o futuro problematiza a felicidade. Epicuro defende que não devemos sofrer por antecipação e que a prudência consiste em avaliar racionalmente apenas aquilo que está ao nosso alcance.

As falas dos adolescentes mostram que, ainda, lidam com o futuro de maneira predominantemente emocional: esperam muito, temem muito e sofrem muito pelo que ainda não aconteceu. A felicidade, nesse contexto, fica suspensa, sempre condicionada a uma realização futura. Isso afasta os jovens da moderação defendida por Epicuro, que entende a felicidade como algo possível no presente, desde que se reduza o medo e se busque serenidade. Esse movimento se distancia da moderação, para quem a serenidade nasce justamente da redução dos medos e da valorização do presente.

Apesar disso, algumas falas também mostram o início de reflexão sobre equilíbrio. Quando dizem que o futuro não é totalmente bom nem totalmente ruim, eles reconhecem, ainda que de modo intuitivo, a necessidade de estabelecer limites para a antecipação, o que aproxima com a prudência epicurista, esse reconhecimento abre espaço para uma compreensão mais racional e moderada do futuro, aproximando-se do raciocínio epicurista. O desafio, entretanto, é transformar essa consciência em prática cotidiana.

Quadro 13 – A perspectiva da prudência na construção da felicidade fala das pessoas idosas

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
PI1	“Eu deixo a vida me levar. Eu gosto assim, quando eu estou lá dentro de casa, eu gosto do meu <i>sofazinho</i> ali, depois que eu fiz a minha ginástica, que eu já fiz o meu serviço, eu acabo de almoçar, eu só coloco o prato lá na pia, já deito, [...]”
PI2	“O equilíbrio, eu acho que tem que ser, se você quiser o futuro bom, você tem que manter agora o equilíbrio desde o presente, em tudo, com a saúde, às vezes com o financeiro também, porque você não sabe o que vai se passar lá no futuro!”
PI3	“...E eu larguei mesmo. Só que eu também não posso culpar ninguém, daí foi uma coisa”
PI4	“Se você quiser um futuro bom, você tem que manter o equilíbrio desde o presente.”
PI5	“Nós não temos expectativa de nada. Se você tiver muita expectativa e não realizar, daí você frustra.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Entre as pessoas idosas, o tema do futuro apareceu de forma mais tranquila e menos ansiosa do que no grupo dos adolescentes. As falas revelam uma postura marcada pela aceitação e por uma relação mais equilibrada com o tempo que ainda virá. Logo no início da conversa, a participante PI1 expressou: “Eu deixo a vida me levar [...]” Essa frase sintetiza uma atitude de serenidade diante do futuro, indicando que a preocupação excessiva já não ocupa tanto espaço mental.

PI4 descreve sua rotina com simplicidade e prazer: “Se você quiser um futuro bom, você tem que manter o equilíbrio desde o presente.” Aqui, o presente aparece como lugar de descanso, rotina e satisfação, mostrando que a vida cotidiana, organizada e tranquila, já cumpre um papel importante na construção da felicidade. Essa valorização do cotidiano simples aproxima-se diretamente da noção epicurista de prazer moderado, centrado na ausência de perturbação. A moderação dos desejos preserva a tranquilidade e torna a felicidade menos dependente de excessos. Assim, o equilíbrio no presente revela-se como exercício prático de autossuficiência e serenidade.

Essa forma mais serena de lidar com o futuro também encontra respaldo em Erikson (1998), ao afirmar que, nas fases mais avançadas da vida, a diminuição da ansiedade em relação ao que ainda virá está associada à integração da própria história e à aceitação dos limites da existência. As falas das pessoas idosas mostram que, ao reduzirem expectativas excessivas e valorizarem o cotidiano, elas constroem

uma relação mais pacífica com o tempo, o que contribui diretamente para a experiência de felicidade. Esse posicionamento se aproxima da ética epicurista ao reconhecer que viver bem não depende de controlar o futuro, mas de habitar o presente com prudência e tranquilidade.

Diferente dos adolescentes, as pessoas idosas não demonstram sentir o futuro como ameaça ou pressão. Ainda assim, há consciência sobre a necessidade de equilíbrio. Uma das falas destaca: “O equilíbrio, eu acho que tem que ser... se você quiser o futuro bom, você tem que manter agora o equilíbrio desde o presente, em tudo, com a saúde, às vezes com o financeiro também, porque você não sabe o que vai se passar lá no futuro.” Essa compreensão expressa com clareza a categoria da prudência moderada, central tanto no discurso das pessoas idosas quanto na filosofia de Epicuro, para quem planejar é importante apenas na medida em que evita sofrimentos futuros concretos.

Ao mesmo tempo, as narrativas das pessoas idosas mostram que o futuro é compreendido dentro de limites realistas, eles não constroem grandes idealizações nem metas distantes; preferem falar da vida tal como ela é hoje. Há também espaço para reconhecer frustrações ou decisões tomadas ao longo da vida, como na fala: “E eu larguei mesmo. Só que eu também não posso culpar ninguém, daí foi uma coisa...”, essa participante, que recentemente perdeu o marido, reconhece hoje uma ausência que vai além da perda afetiva: lamenta não ter construído uma trajetória profissional própria. Ao afirmar que “soltou o futuro dela” em troca da vida de casada, revela uma renúncia, o que agora ressignifica sua experiência de identidade e autonomia. Essa frase expressa um tipo de reflexão mais profunda, marcada pela responsabilidade pessoal e pela aceitação das próprias escolhas, algo que contribui para um relacionamento mais leve com o tempo e com aquilo que ainda virá. Essa postura dialoga com Erikson (1998), ao tratar da integração da trajetória de vida, característica das etapas mais avançadas do desenvolvimento, nas quais o sujeito aceita suas escolhas e reduz conflitos internos.

Enquanto os adolescentes experimentam o futuro como peso e incerteza, as pessoas idosas o tratam como continuidade da vida que já vivem, e não como ameaça. Essa diferença reforça o movimento natural do amadurecimento: com a experiência, a ansiedade diminui e a confiança no presente aumenta. Em síntese, as pessoas idosas se aproximam de Epicuro não apenas por compreenderem que o excesso de preocupação rouba o bem-estar atual, mas também porque já organizam sua vida de

modo a evitar sofrimentos desnecessários. A vida diária, do sofá ao descanso, do almoço à ginástica, é vivida com simplicidade, sem culpa e sem urgência, como se estivesse alinhada à ideia epicurista de que a felicidade se constrói nas pequenas coisas do presente.

5.2.5 Quinto Encontro

O encontro teve como eixo central, a reflexão sobre os desejos. Refletir sobre o papel destes na construção da felicidade, considerando as distinções feitas por Epicuro entre desejos naturais e necessários, naturais e não necessários e vãos ou supérfluos.

[...] dentre os desejos, há os que são naturais e os que são inúteis; dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros, para o bem estar corporal, outros, ainda, para a própria vida. E o conhecimento seguro dos desejos leva a direcionar toda a escolha e toda a recusa para a saúde do corpo e para a serenidade do espírito, visto que esta é a finalidade da vida feliz [...] (Epicuro, 2002, p.35)

A partir dessa base, buscou-se compreender de que modo adolescentes e pessoas idosas concebem o desejo e o relacionam com suas experiências de vida, reconhecendo como essas compreensões se transformam ao longo das fases da existência. Assim, foi possível observar o desejo como uma construção social e histórica, marcada pela idade, pelas experiências vividas e pelas expectativas que cada fase da vida projeta sobre o futuro.

As questões norteadoras que orientaram a atividade, com o intuito de verificar como os participantes compreendiam o desejo:

- Quais desejos você considera indispensáveis para viver bem? A busca por coisas supérfluas já trouxe frustração para você? (entender impacto negativo dos desejos não necessários)
- Acredita que a felicidade está em querer menos ou em conquistar mais? Como distinguir entre um desejo necessário e um desejo fútil? Você acredita que a busca por prazeres imediatos pode prejudicar prazeres maiores e mais duradouros no futuro?

Quadro 14 - A perspectiva do desejo na construção da felicidade fala dos adolescentes

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
A1	“Quanto mais a gente conquista, mais feliz a gente fica”
A2	“Quero conquistar minhas coisas do futuro.”
A3	“Você guarda dinheiro pra comprar uma coisa importante, mas acaba gastando antes e se arrepende depois.”
A4	“Eu quero... meu filho no meu braço.”
A5	“Acho que querer menos é mais fácil de ser feliz”
A6	“Eu quero ser alguém.”
A7	“Eu queria muito algo que nem precisava e fiquei triste porque não consegui.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Entre os adolescentes, o diálogo revelou que o desejo é compreendido principalmente a partir da carência e da busca por conquistas materiais ou afetivas. Falas como “dinheiro sim” e “quanto mais a gente conquista, mais feliz a gente fica” indicam a associação direta entre ter e ser feliz. Essa percepção pode ser relacionada ao estágio da vida em que o reconhecimento social e a independência financeira aparecem como metas prioritárias.

Essa compreensão dialoga com Bauman (2008), ao afirmar que a sociedade contemporânea estimula desejos incessantes, fazendo com que a felicidade seja constantemente adiada para a próxima conquista. As falas revelam que a felicidade é projetada para aquilo que ainda falta, o que dificulta a vivência do presente e aproxima-se do que Epicuro classificaria como desejos vãos, pois nunca se satisfazem plenamente.

Surgiram indícios de reflexão sobre os limites do desejo, reconhecendo, ainda que intuitivamente, a diferença entre desejos necessários e supérfluos. Esse tipo de fala revela que, mesmo em meio à impulsividade característica da juventude, existe um movimento de autocrítica e busca de sentido.

Essa reflexão pode ser compreendida à luz de Camargo, Abaid e Giacomoni (2011), ao destacarem que, na adolescência, a felicidade tende a ser vivida de forma ambivalente, oscilando entre a busca intensa por satisfação imediata e momentos de questionamento sobre o que realmente traz bem-estar, os adolescentes começam a perceber que nem todo desejo atendido gera necessariamente pontos positivos.

O sofrimento relatado pelos participantes, especialmente quando associado à

frustração de desejos não realizados, pode ser compreendido por meio da análise de Bauman (2007), para quem a sociedade contemporânea produz sujeitos permanentemente insatisfeitos, ao estimular desejos que raramente se completam. Nesse contexto, a sensação de vazio ou fracasso não decorre da ausência de sentido, mas da imposição constante de novas expectativas.

A discussão sobre os prazeres imediatos também mobilizou importantes compreensões, mostrando consciência dos efeitos da satisfação instantânea, alinhando-se à advertência epicurista de que a busca desenfreada por prazeres momentâneos pode gerar sofrimento futuro. Para Epicuro, o prazer é bom quando conduz à tranquilidade (ataraxia), mas se torna nocivo quando escraviza o sujeito.

Ainda que não formulem o raciocínio em termos filosóficos, os adolescentes demonstram uma compreensão afetiva e empírica do pensamento epicurista. Para eles, o desejo é uma força que impulsiona, mas também pode desorganizar; é necessário, mas exige um certo controle. Nas falas fica clara a percepção de que a felicidade pode estar na moderação, um princípio essencial da ética de Epicuro. Nessa perspectiva, é possível identificar a categoria “desejo como carência”, marcada pela sensação constante de falta e pela crença de que a felicidade depende de conquistas futuras.

Quadro 15 - A perspectiva do desejo na construção da felicidade fala das pessoas idosas

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
PI1	“Tem muita gente que tem dinheiro, mas não tem felicidade”
PI2	“Muitas vezes a gente deseja coisas que nem precisa.”
PI3	“Mas quando a gente fala sobre desejos, ela vai falar para mim, ah, já tenho 62, já consegui tudo, não quero mais nada.”
PI4	“Mas eu também não posso segurar o meu conquistar mais, porque eu não posso deixar de crescer, né? Mas tudo é uma questão de equilíbrio, eu não posso ser uma pessoa que vou me contentar com tão pouco, mas também não vou precisar ser feliz querendo tudo, porque o tudo a gente não vai ter.”
PI5	“Eu posso querer viajar, mas se não der, tudo bem. Eu já tenho o suficiente para viver bem.”
PI6	“Mesmo com 80 anos, a gente ainda tem desejos”.

Fonte: Autoria própria (2025).

Entre as pessoas idosas, o discurso apresentou uma maturidade reflexiva e uma visão mais serena sobre o desejo. Ao comentar a frase de Epicuro, muitos

afirmaram que a felicidade está em “querer menos”, pois “tudo que é demais sobra”. Essa moderação aparece como resultado da experiência e da consciência do tempo vivido, aproximando-se da sabedoria prática que o filósofo grego denomina ataraxia, a tranquilidade da alma.

As falas revelam uma distinção clara entre o desejo essencial e o desejo supérfluo. É possível identificar aqui a categoria “desejo como equilíbrio”, na qual o querer não desaparece, mas passa a ser regulado pela experiência e pela aceitação dos limites da vida.

O sentido da vida não aparece como algo pronto ou dado, mas como uma construção que se dá nas experiências cotidianas, nas relações e nas práticas compartilhadas. Sennett (2012) destaca que é no envolvimento com o outro, na cooperação e na participação na vida comum que os sujeitos constroem significado para sua existência, o que se aproxima da ideia de que o sentido emerge da vivência concreta e não de uma busca abstrata.

Nessa perspectiva, o desejo não desaparece com a idade, mas se transforma, torna-se mais vinculado à simplicidade e à aceitação da vida como ela é. Para Epicuro, o sábio é aquele que reconhece os limites do necessário e não se deixa dominar por ambições vãs, um princípio que se manifesta espontaneamente nas falas das pessoas idosas.

Nesse mesmo contexto, surgem falas que expressam o desejo como movimento vital. Essa afirmação reforça a concepção epicurista de que o desejo é inerente à vida e, quando moderado pela razão, é o que mantém o ser humano em movimento e prazeroso contato com o existir.

As falas remetem diretamente à autossuficiência (*autarkeia*), outro conceito fundamental de Epicuro, segundo o qual a felicidade não depende de fatores externos, mas da capacidade interna de satisfazer-se com o necessário.

Observando os dois grupos, é possível perceber que todos reconhecem o desejo como algo natural e importante, mas o modo de lidar com ele muda conforme a idade. Os adolescentes vivem o desejo de forma mais intensa e impulsiva, sempre olhando para o que ainda falta conquistar. Já as pessoas idosas falam sobre o desejo com mais serenidade, entendendo que nem tudo precisa ser alcançado para se viver bem.

Enquanto os jovens associam o desejo ao “ter mais”, as pessoas idosas o relacionam ao “precisar de menos”. Essa diferença mostra que o amadurecimento

ensina a escolher melhor o que realmente importa. Mesmo com visões distintas, há um ponto em comum entre os dois grupos: a consciência de que o excesso de desejo pode trazer frustração. Tanto jovens quanto pessoas idosas, cada um à sua maneira, compreendem que a felicidade está em encontrar equilíbrio, em desejar o que é possível, sem se deixar dominar pela vontade constante de ter mais.

Com os adolescentes percebe-se uma predominância dos desejos não naturais, sendo a felicidade associada a conquistas futuras, ao acúmulo, sendo assim, além do necessário, essa dinâmica aproxima-se do diagnóstico de Pascal Bruckner, quando o autor analisa a transformação da felicidade em dever e em promessa constante de realização. Para Bruckner, a modernidade instituiu uma cultura na qual desejar sempre mais não é apenas permitido, mas exigido; o indivíduo torna-se responsável por sua própria felicidade, devendo buscá-la incessantemente.

Nesse contexto, muitos dos desejos classificados por Epicuro como não necessários são reforçados na sociedade contemporânea como metas legítimas e até necessárias, o sucesso permanente e a conquista ilimitada passam a ocupar o lugar dos desejos naturais. Assim, aquilo que para Epicuro deveria ser reconhecido como supérfluo converte-se, na sociedade contemporânea, em critério de valor pessoal. O resultado, como evidenciado nas falas dos adolescentes, é a frustração recorrente e a sensação de que a felicidade está sempre adiante, nunca no presente.

Já com as pessoas idosas, observa-se uma aproximação dos desejos naturais e necessários. Quando afirmam que “já têm o suficiente” ou que “querer menos facilita ser feliz”, demonstram compreender, que a felicidade está no momento atual, e que se tem o suficiente para tal, as pessoas idosas parecem ter se libertado, ao menos parcialmente, da imposição de desejar sempre mais.

O paralelo entre Epicuro e Bruckner permite compreender que a tensão observada entre adolescentes e pessoas idosas não é apenas geracional, mas cultural. Enquanto a juventude se encontra na lógica contemporânea da expansão dos desejos — na qual o supérfluo se disfarça de essencial — as pessoas idosas tendem a recuperar, pela experiência, a distinção entre o necessário e o não. Não se trata de eliminar o desejo, mas de educá-lo.

Tanto jovens quanto pessoas idosas reconhecem que o excesso pode gerar frustração; a diferença está no modo como cada grupo organiza suas prioridades, desse modo, o desejo deixa de ser entendido como simples carência ou impulso e passa a ser concebido como dimensão ética.

5.2.6 Sexto Encontro

A discussão sobre o prazer com o grupo de adolescentes teve como base o prazer como o princípio e o fim de uma vida feliz, mas ressaltando que nem todo prazer deve ser buscado e nem toda dor deve ser evitada, “[...] nós o identificamos como o bem primeiro e inerente ao ser humano, e, em razão dele praticamos toda escolha e toda recusa” (Epicuro, 2002, p.37). Essa compreensão rompe com a ideia contemporânea de prazer como excesso ou consumo constante, dialogando com críticas atuais à busca incessante por satisfação imediata, como aponta Bruckner (2006), ao analisar a imposição social da felicidade permanente.

O encontro foi norteado pelas seguintes perguntas:

- O que é prazer para você?
- Você acha que todo prazer é positivo?
- Já buscou prazeres que depois trouxeram arrependimento ou dor?
- O prazer pode ser uma forma de equilíbrio ou sempre gera excessos?

Quadro 16 - A perspectiva do prazer na construção da felicidade fala dos adolescentes

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
A1	“Gastar é aquele prazer de arrependimento, porque o dinheiro acaba.”
A2	“Dá pra dizer que o meu maior prazer é estar em quadra, jogando.”
A3	“Se eu acordo querendo voltar a dormir, então eu acordo querendo sentir o prazer de voltar a dormir.”
A4	“A gente está sempre buscando estar feliz, sempre buscando alguma coisa.”
A5	“Eu não sonho. Eu simplesmente tô lá respirando.”
A6	“Eu dificilmente sonho.”
A7	“Quando eu tô mais cansada, menos eu sonho.”
A8	“O prazer de estar na sala de aula como estagiária ou professora.”
A9	“O prazer para mim é estar em paz.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Durante o diálogo, foi possível observar que, para os adolescentes, o prazer é frequentemente associado às experiências cotidianas e imediatas, ligadas à satisfação pessoal e emocional. Expressões como “gastar”, “jogar” foram mencionadas diversas vezes como fontes de prazer. Tal perspectiva aproxima-se da

análise de Pascal Bruckner em *A Euforia Perpétua*, ao afirmar que vivemos sob “tantos apelos, alistamentos que nos desviam de nós próprios, nos mobilizam em permanência” (Bruckner, 2002, p. 67), evidenciando uma cultura que estimula excitações rápidas e sucessivas, frequentemente esgotadas no próprio ato de consumo.

As falas evidenciam a noção de prazer momentâneo, seguido de um sentimento de culpa ou frustração, o que se aproxima da advertência de Epicuro sobre os prazeres que geram sofrimento futuro. Essa ambiguidade aparece na fala “gastar é aquele prazer de arrependimento, porque o dinheiro acaba”, revelando uma consciência dos limites do prazer, ainda que vivida de forma emocional e não racional.

O prazer é vivenciado como movimento, liberdade e bem-estar físico, sem necessariamente de estar atrelado a excessos, o que reflete, ainda que de forma inconsciente, a busca por um prazer natural e saudável, conforme propõe o pensamento epicurista. Aqui emerge o prazer como experiência corporal e liberdade, que se manifesta em falas como “estar em quadra”.

Em alguns momentos, os adolescentes também demonstraram uma compreensão mais emocional e interna do prazer, mostrando uma percepção do prazer como serenidade interior. Nesse sentido, o prazer não é apenas o gozo imediato, mas a conquista da calma e da estabilidade emocional. A fala “o prazer para mim é estar em paz” exemplifica o prazer como tranquilidade, que, segundo Lyubomirsky (2007), está mais associada a formas duráveis de bem-estar do que aos prazeres intensos e passageiros.

Quando foram questionados se todo prazer é positivo, as respostas variaram, demonstrando assim o início de reflexão crítica sobre os limites do prazer, indicando uma consciência crescente sobre os efeitos do excesso e a importância da moderação, princípios fundamentais da filosofia epicurista. Para Epicuro, o prazer só é virtuoso quando conduz à tranquilidade e não à perturbação da alma. Essa reflexão também é apontada por Camargo, Abaid e Giacomoni (2011), ao indicarem que adolescentes oscilam entre impulsividade e momentos de autocrítica na construção do bem-estar.

Pensando nesse sentido, a impulsividade e a busca por experiências intensas ainda são predominantes nessa faixa etária. O prazer, muitas vezes, aparece como um desejo de viver o presente, sem grandes preocupações com as consequências. Essa vivência do prazer como urgência dialoga com a etapa do ciclo vital descrita por

Erikson (1998), marcada pela busca de identidade e experimentação.

Apesar disso, há indícios de amadurecimento no modo como os jovens compreendem que o prazer também pode vir da ausência de dor e da aceitação do que se tem. A própria síntese do diálogo com o grupo reforça esse aprendizado: “A falta da dor é um prazer.”

Essa frase foi acolhida pelos adolescentes, que reconheceram que a felicidade pode estar nas pequenas conquistas e na paz interior, e não apenas na obtenção constante de novos prazeres. Esse reconhecimento aproxima-se diretamente da noção epicurista de aponia, onde o bem-estar surge da ausência de sofrimento mais do que da acumulação de estímulos.

Quadro 17 - A perspectiva do prazer na construção da felicidade fala das pessoas idosas

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
PI1	“O prazer é estar com a minha família, com meus netos, brincar com as minhas netinhas e passar um dia ali que a gente esquece de tudo. Maravilhoso.”
PI2	“É um prazer ter saúde, ter paz, viver bem com a família.”
PI3	“Os meus prazeres são as coisas simples da vida. Uma caminhada, uma conversa no parque, isso já deixa a gente bem.”
PI4	“Eu sou feliz com o que tenho, não preciso de muito. O que me faz bem é estar comigo mesma.”
PI6	“Eu senti aquele prazer de andar na areia da praia, mas depois me arrependi, fiquei a tarde inteira andando, não conseguia mais aproveitar nada.”
PI7	“Meu maior prazer é acordar de manhã feliz, sorrindo, sem preocupação.”
PI8	“O prazer é acordar bem, com saúde e com paz.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Já a discussão com o grupo de pessoas idosas acerca do tema “prazeres” possibilitou observar que as experiências de vida influenciam a forma de compreender o prazer e a felicidade. Baseando-se nas reflexões de Epicuro, o prazer é considerado o princípio e o fim de uma vida feliz, mas não se trata do prazer dos excessos, e sim da ausência de dor e perturbação da alma (ataraxia). Essa noção se refletiu nas falas do grupo, marcadas pela serenidade e pela valorização das pequenas alegrias cotidianas. Aqui se consolida o prazer como serenidade e simplicidade, fortemente presente nas narrativas das pessoas idosas.

Os participantes expressaram que os prazeres mais significativos estão ligados

à simplicidade da vida, ao convívio familiar e à saúde. Falas como “meu maior prazer é acordar de manhã feliz, sorrindo, sem preocupação” destacam uma relação com o prazer que não depende de objetos ou conquistas externas, aproximando-se do que Epicuro denomina *autarkeia*, a autossuficiência.

Essas falas revelam uma concepção de prazer vinculada à convivência e à harmonia, sem ambição ou necessidade de grandes conquistas, segundo a qual a verdadeira felicidade está em satisfazer-se com o essencial. Tal postura também dialoga com Sennett (2012), ao destacar o valor dos vínculos e da cooperação cotidiana na construção de uma vida significativa.

Em contraste com a impulsividade característica dos adolescentes, as pessoas idosas demonstraram moderação e consciência dos limites do prazer. Essa diferença mostra o prazer moderado e refletido, construído a partir da experiência acumulada ao longo da vida.

Essa valorização do cotidiano mostra a sabedoria prática que Epicuro atribuía ao “homem prudente”, aquele que sabe distinguir os prazeres que trazem serenidade daqueles que conduzem ao sofrimento. Essa distinção também apareceu nas falas sobre arrependimentos. A fala “senti aquele prazer de andar na areia, mas depois me arrependi” ilustra claramente essa distinção entre prazer momentâneo e prazer estável.

A consciência dos efeitos do excesso aparece aqui como uma forma de aprendizado e equilíbrio, característica da experiência acumulada ao longo da vida.

Também muitos participantes associaram o prazer à paz interior e à ausência de dor, conceitos diretamente ligados ao pensamento epicurista. Essa compreensão também se aproxima das reflexões de Stearns (2021), ao apontar que, historicamente, a felicidade passou a ser entendida como equilíbrio e contentamento, e não apenas como excitação.

Essas expressões revelam o que Epicuro chamaria de “prazer estável”: aquele que não depende do consumo ou da excitação, mas dá tranquilidade e do bem-estar. Assim, as pessoas idosas mostraram compreender intuitivamente que a felicidade não está no prazer dos excessos, mas no equilíbrio entre corpo e alma. Também se destacou a ideia de aceitação e gratidão. Esse sentimento demonstra a conquista da ataraxia, a serenidade diante das imperfeições da vida, alcançada por meio da experiência e da ressignificação das dores do passado. Esse movimento de integração da trajetória de vida tem respaldo diretamente com Erikson (1998), ao tratar

da busca por integridade na velhice.

A comparação entre os grupos de adolescentes e pessoas idosas revela que, embora ambos compreendam o prazer como elemento essencial da vida, as formas de vivê-lo diferem significativamente. Entre os adolescentes, o prazer aparece associado às experiências imediatas e emocionais, como “gastar”, “jogar”, sendo reconhecido também como algo que pode gerar arrependimento: “gastar é aquele prazer de arrependimento, porque o dinheiro acaba”. Já alguns adolescentes demonstram uma percepção mais amadurecida, afirmando que “o prazer pra mim é estar em paz”, revelando uma busca incipiente pela tranquilidade interior, princípio fundamental da ética epicurista.

As pessoas idosas, por sua vez, apresentam um discurso pautado na moderação e na simplicidade, valorizando prazeres cotidianos como “acordar de manhã feliz, sorrindo, sem preocupação” e “estar com a família, brincar com os netos, ter saúde e paz”. Diferente dos jovens, eles associam o prazer à ausência de dor e à serenidade da alma, alcançando o equilíbrio descrito por Epicuro como ataraxia.

Assim, enquanto os adolescentes vivem o prazer de forma intensa e impulsiva, as pessoas idosas o experimentam como calma, gratidão e contentamento com o que já possuem, reconhecendo em ambos os casos que o excesso pode afastar a verdadeira felicidade.

O prazer configura-se como continuidade da reflexão anterior acerca dos desejos, o prazer epicurista não se confunde com a busca ilimitada por excitações intensas ou consumo constante. Trata-se de um prazer estável e equilibrado, que vem ao encontro com a moderação e o discernimento racional daquilo que realmente importa, se distanciando assim, do *hedonismo* contemporâneo, que está associado ao excesso e à satisfação imediata. Nesse sentido, se aproxima da concepção de felicidade *eudaimônica*, entendida como realização duradoura e harmonia interior. Embora Epicuro utilize a linguagem do prazer, sua proposta vai além da mera intensidade sensorial, baseia-se em um bem-estar profundo e contínuo.

Sendo assim, tanto na fala dos adolescentes, quanto das pessoas idosas, existe uma valorização da paz, do equilíbrio,

5.2.7 Sétimo Encontro

O encontro teve como objetivo refletir sobre o tema da autossuficiência.

[...] a auto-suficiência um grande bem; não que devamos nos satisfazer com pouco, mas para nos contentamos com esse pouco caso não tenhamos o muito, honestamente convencidos de que desfrutamos melhor a abundância os que menos dependem dela; tudo que é natural é fácil de conseguir; difícil é tudo que é inútil. (Epicuro, 2002, p.41)

Para guiar a discussão, foram propostas três perguntas centrais:

- “Você se considera uma pessoa autossuficiente?”
- “Até que ponto depender dos outros atrapalha ou contribui para a sua felicidade?”
- “A amizade é necessária para viver bem?”

A partir dessas questões, buscou-se compreender como cada grupo percebe a própria capacidade de conduzir a vida, de lidar com suas dores e de sustentar vínculos que não comprometam a liberdade pessoal. Os diálogos do encontro permitiram uma análise profunda sobre a maneira como adolescentes e pessoas idosas constroem seu entendimento sobre autonomia, apoio social e bem viver, articulando tais reflexões à noção epicurista de que a autossuficiência é um importante caminho para alcançar serenidade e plenitude. Essa compreensão encontra respaldo em Bauman (2005), ao discutir a construção da identidade contemporânea como um processo tensionado entre autonomia individual e necessidade de pertencimento.

Quadro 18 - A perspectiva da autossuficiência na construção da felicidade fala dos adolescentes

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
P1	“Hoje eu estou mais feliz vivendo só com minha mãe.”
P2	“Plantei meu pé aqui. Sou autossuficiente porque eu vou crescer”.
P3	“Quando você se acha suficiente pra alguma coisa.”
P4	“Não vivo sozinho.”
P5	“Eu passo um momento assistindo vídeos...”
P6	“Eu passo um momento sozinha dormindo.”
P7	“Autossuficiente é ser capaz de fazer as coisas sozinha.”

Fonte: Autoria própria (2025).

A discussão sobre autossuficiência entre os adolescentes evidenciou o quanto esta fase da vida é marcada pelo desejo de crescer, afirmar a própria identidade e se

afastar da dependência emocional. Muitos jovens expressaram que a autossuficiência está diretamente ligada ao enfrentamento das próprias dores. Destacando a responsabilidade individual sobre o próprio caminho. Aqui emerge a autossuficiência como afirmação identitária, característica da adolescência, fase marcada pela busca de autonomia e consolidação do eu, conforme aponta Erikson (1998).

Algumas falas revelam que a independência é percebida como um movimento ativo e voluntário. Ainda assim, o grupo reconhece o papel das relações, especialmente da amizade. Mostra a força emocional dos vínculos, mas também a percepção de que eles não determinam a sobrevivência. Esse movimento ambíguo de desejar autonomia sem romper completamente os laços dialoga com Camargo, Abaid e Giacomoni (2011), que indicam que o bem-estar adolescente se constrói na oscilação entre apoio relacional e afirmação pessoal.

Demonstrando que, para os adolescentes, ser autossuficiente não significa estar sozinho, mas saber lidar consigo mesmo quando o outro não está disponível. As amizades são vistas como apoio e não como base exclusiva da felicidade, o que se aproxima do pensamento epicurista de que o amigo é um bem necessário, mas que a serenidade interior depende de um equilíbrio entre vínculos e autonomia. Epicuro valoriza profundamente a amizade, mas afirma que o sábio é aquele que não se torna refém do outro para manter sua paz interior (Epicuro, 2001).

Quadro 19 - A perspectiva da autossuficiência na construção da felicidade fala das pessoas idosas

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
A1	“Você não depende cem por cento do outro, mas sabe que o outro agrega em você”
A2	“É não depender do supérfluo.”
A3	“É saber se contentar com o necessário.”
A4	“Pra mim, ser autossuficiente é ter o suficiente sem exageros.”
A5	“Eu não gosto de depender de ninguém.”
A6	“Eu sou uma pessoa autossuficiente... sou satisfeita com as minhas coisas.”
A7	“Suficiente é ter tudo que você precisa com seu esforço.”
A8	“Ter o suficiente é levantar de manhã com a consciência tranquila.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Entre as pessoas idosas, a autossuficiência aparece como tonalidade mais

serenas. Eles compreendem que a independência não exclui o afeto, e que depender parcialmente do outro não diminui a dignidade pessoal. Aqui se consolida a autossuficiência como equilíbrio e aceitação, construída a partir da experiência acumulada ao longo da vida, reconhecendo que o vínculo humano fortalece, sem gerar aprisionamento.

Na discussão sobre até que ponto depender do outro constrói ou atrapalha a felicidade, as falas expõem equilíbrio e aceitação. O conceito de autossuficiência das pessoas idosas se formou ao longo das experiências vividas e das dores enfrentadas, mas sem abandonar a convivência coletiva, dialogando assim com Sennett (2012), ao destacar que a cooperação e os vínculos cotidianos não anulam a autonomia, mas a fortalecem quando vividos sem relações de dependência excessiva.

Fica evidente a compreensão das limitações humanas e a não idealização das relações. Para as PIs, a amizade é necessária para viver bem, mas não como dependência emocional, e sim como troca, companhia e sentido de vida. Essa postura se aproxima diretamente da autossuficiência defendida por Epicuro, marcada pela simplicidade, pelo equilíbrio e pelo reconhecimento de que o outro é valioso, mas que a paz interior precisa nascer da própria consciência e não do controle das relações. Tal entendimento também se aproxima do que Stearns (2021) descreve como uma concepção histórica da felicidade associada ao contentamento e à moderação, especialmente nas fases mais avançadas da vida.

A análise das falas dos adolescentes e das pessoas idosas evidencia que a autossuficiência é compreendida e vivenciada de maneiras distintas ao longo da vida, mas sempre relacionada à busca pela felicidade e pelo equilíbrio emocional. Entre os adolescentes, ela aparece como afirmação pessoal e enfrentamento das próprias dores, expressando o desejo de crescer e de se responsabilizar pelo próprio caminho, ainda que reconheçam o valor emocional das amizades. Já entre as pessoas idosas, a autossuficiência se manifesta como maturidade e serenidade, marcada pela compreensão de que é possível ser independente sem negar a importância dos vínculos que agregam sentido e bem-estar.

Em ambos os grupos, destaca-se a ideia de que a felicidade não está na dependência total do outro nem na solidão absoluta, mas no equilíbrio entre autonomia e convivência. Assim, adolescentes e pessoas idosas, cada qual a seu modo, aproximam-se da concepção epicurista de que a verdadeira autossuficiência é aquela que sustenta a tranquilidade interior sem afastar o valor das relações humanas. Essa

síntese reafirma a atualidade do pensamento de Epicuro ao dialogar com experiências contemporâneas de diferentes gerações.

Ao analisar a fala de ambos os grupos, fica evidente que a autossuficiência para eles está relacionada à independência relacional e emocional, a capacidade de reger a própria vida sem depender do outro, a dimensão epicurista de viver com pouco não aparece de forma explícita nas falas.

Este é um ponto com grande significado, pois revela que, nas experiências contemporâneas, a autossuficiência tende a ser interpretada prioritariamente como autonomia emocional e identidade individual, enquanto a proposta epicurista integra também uma crítica ao excesso material e ao desejo ilimitado.

Desta forma, mesmo os participantes se aproximando de Epicuro ao valorizar a serenidade interior e a não dependência afetiva, a dimensão do contentar-se com pouco, permanece menos elaborada nas falas, reforçando assim a necessidade de retomar teoricamente o conceito em sua amplitude, evidenciando que, para Epicuro, a verdadeira auto suficiência não é isolamento nem acúmulo, mas a liberdade de permanecer em paz mesmo quando se tem apenas o necessário.

5.2.8 Oitavo Encontro

No oitavo encontro a discussão foi sobre prudência. Para Epicuro, a prudência é a maior das virtudes, pois orienta o ser humano a escolher ações capazes de gerar prazeres verdadeiros e evitar sofrimentos desnecessários.

De todas essas coisas. a prudência é o princípio e o supremo bem, razão pela qual ela é mais preciosa do que a própria filosofia; é dela que originaram todas as demais virtudes; é ela que nos ensina que não existe vida feliz sem prudência, beleza e justiça, e que não existe beleza, prudência e justiça sem felicidade (Epicuro, 2002, p.45)

Essa compreensão apareceu espontaneamente nos dois grupos, ainda que com linguagens distintas: as pessoas idosas relacionaram prudência à experiência acumulada, enquanto os adolescentes reconheceram que muitas de suas ações são marcadas pelo impulso e pela ausência de reflexão. Epicuro afirma que não é possível viver prazerosamente sem viver prudentemente, pois é a prudência que ensina a medir desejos e antecipar consequências (Epicuro, 2001).

Entre os adolescentes, a prudência foi percebida como algo ainda em

construção. Alguns reconheceram que muitas atitudes são tomadas sem reflexão, como quando afirmaram:

Quadro 20 - A perspectiva da prudência na construção da felicidade fala dos adolescentes

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
P1	“A gente é novo, a gente não pensa”.
P2	“Agir sem pensar pode destruir um caminho bom”
P3	“Eu faço tudo sem pensar”
P4	“Geralmente eu faço sem pensar pra responder a minha mãe.”
P5	“Ah... eu faço as coisas sem pensar mesmo.”
P6	“Pensar no que ela pode estar pensando... no que suas ações vão afetar ela.”
P7	“Eu só quero ir... eu não penso muito.”
P8	“Eu ia estar feliz na hora se eu agredisse alguém..., mas depois ia me arrepender.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Os adolescentes relataram impulsividade em relações afetivas ou escolhas do dia a dia, reconhecendo que o agir impensado pode gerar prejuízos posteriores. Essa impulsividade é característica dessa etapa da vida, marcada pela busca de identidade e afirmação pessoal, que é descrita por Erikson (1998), ao apontar que o jovem ainda está construindo mecanismos de autorregulação emocional.

As transformações cerebrais próprias da adolescência, especialmente no sistema límbico e nas áreas responsáveis pela regulação emocional, intensificam a busca por novidades e recompensas, ao mesmo tempo em que os mecanismos de controle e planejamento ainda estão em maturação. Essa combinação contribui para comportamentos impulsivos e para a maior intensidade emocional característica dessa fase do desenvolvimento (Sieget, 2014).

Apesar disso, quando estimulados, os jovens demonstraram compreender a importância da prudência como forma de prevenir sofrimento, embora ainda enfrentem dificuldade em transformar esse entendimento em prática cotidiana. Esse movimento revela um processo inicial de reflexão moral, no qual o sujeito começa a relacionar ação e consequência, aspecto fundamental para o desenvolvimento do bem-estar emocional, como indicam Camargo, Abaid e Giacomoni (2011).

A adolescência, marcada pela intensidade emocional, pelo desejo de pertencimento e pela busca de sensações, evidencia que a prudência não surge

naturalmente, mas exige mediação, diálogo e orientação, exatamente como propõe Epicuro ao afirmar que refletir antes de agir é um exercício que se aprende. Essa necessidade de mediação também é discutida por Simões, Matos e Batista-Foguet (2008), ao destacarem que o desenvolvimento do bem-estar na adolescência depende do apoio social e de espaços de escuta e reflexão.

Além disso, quando os adolescentes reconhecem que certos prazeres imediatos podem resultar em arrependimento, eles se aproximam, ainda que de forma intuitiva, da compreensão epicurista de que nem todo prazer vale a pena ser buscado. Essa percepção revela que a prudência não surge pronta, mas se constrói ao longo das experiências (Epicuro, 1992).

Quadro 21 - A perspectiva da prudência na construção da felicidade fala das pessoas idosas

Participante	Narrativas (transcrição das falas das pessoas idosas)
A1	“Eu sei o que é certo e o que é errado.”
A2	“A gente não pode deixar de viver por medo, mas também não pode deixar a vida nos levar.”
A3	“a gente tem uma visão de que a gente vai ficando mais velha, a gente vai ficando mais prudente.”
A4	“Talvez a gente seja prudente... talvez.”
A5	“Eu vou ficar sozinha, não quero mais ninguém.”
A6	“Hoje, se vier alguém pra minha vida, tem que vir pra somar.”
A7	“A prudência vem pra isso, pra gente escolher melhor.”
A8	“Hoje eu ajo mais pelo que eu preciso, não pelo que eu quero.”
A9	“Mas às vezes não compensa, e aí eu seguro.”

Fonte: Autoria própria (2025).

Entre as pessoas idosas, a prudência foi constantemente associada ao ato de pensar antes de agir e ao reconhecimento de limites pessoais. Uma participante afirmou que hoje evita situações que lhe geram medo. Essa postura reflete uma ética do cuidado consigo, construída a partir da experiência, em consonância com a noção de prudência como sabedoria prática discutida por Epicuro (2001).

As falas revelam que a prudência aparece como uma estratégia de proteção emocional e física, construída a partir de vivências anteriores marcadas por medo, perdas ou consequências negativas.

Na velhice, a prudência pode ser compreendida como expressão da integridade do ego, isto é, da capacidade de olhar para a própria trajetória com aceitação e discernimento, integrando perdas e conquistas em uma narrativa coerente de vida (Erikson, 1998).

As pessoas idosas mostraram clareza sobre o papel da prudência na busca pelo bem-estar, relacionando-a ao equilíbrio, à capacidade de evitar discussões desnecessárias e à tomada de decisões mais maduras. Essa valorização do equilíbrio dialoga diretamente com a concepção epicurista de prazer estável, baseado na ausência de perturbação da alma (*ataraxia*), conforme apresentado na *Carta a Meneceu* (Epicuro, 1992).

Além disso, a fala “hoje eu ajo mais pelo que eu preciso, não pelo que eu quero” expressa claramente a distinção entre desejos naturais e desejos supérfluos, elemento central da ética epicurista e também discutido por Nalini (2015) ao abordar escolhas éticas orientadas pela prudência.

A prudência, entre as pessoas idosas, aparece ainda como fruto da experiência acumulada, reforçando a ideia de que o envelhecimento possibilita uma relação mais consciente com o tempo, os limites e as escolhas, como aponta Stearns (2021) ao tratar da felicidade em fases mais avançadas da vida.

Adolescentes e pessoas idosas falam de prudência a partir de lugares diferentes da vida, o que fica evidente, mas se encontram na percepção de que pensar antes de agir faz diferença no modo de viver.

Entre os adolescentes, a prudência aparece como algo que ainda está sendo aprendido, muitas vezes a partir dos próprios erros, quando reconhecem que agir por impulso pode trazer arrependimento e sofrimento depois. Essa dificuldade em antecipar consequências é própria dessa fase da vida, marcada pela intensidade emocional e pelo desejo de experimentar, como apontam estudos sobre o bem-estar na adolescência (Simões; Matos; Batista-Foguet, 2008).

Já entre as pessoas idosas, a prudência surge de forma mais tranquila e segura, construída ao longo do tempo, nas escolhas feitas, nas perdas enfrentadas e na consciência dos próprios limites. Para eles, ser prudente não é deixar de viver, mas saber quando avançar e quando recuar, evitando situações que já sabem que podem causar dor.

A análise dos encontros revela que, enquanto as pessoas idosas utilizam a prudência para manter o equilíbrio em suas escolhas e evitar riscos que já conhecem,

os adolescentes ainda descobrem os limites de seus atos e as consequências de suas decisões. Porém, ambos os grupos reconhecem que a prudência está diretamente ligada à felicidade. Essa compreensão compartilhada reforça a ideia de que a prudência é um elemento central na construção do bem viver, independentemente da idade, como também discutem Reale e Antiseri (2002) ao analisarem a ética antiga.

A prudência aparece como um eixo comum entre as gerações, ainda que praticada de diferentes modos, reforçando a concepção epicurista de que viver bem exige pensar antes de agir, escolher caminhos que proporcionem prazer duradouro e evitar sofrimentos evitáveis.

Apesar dessas diferenças, os dois grupos se aproximam ao compreender que a prudência não elimina o prazer, mas o reafirma. Essa compreensão vem ao encontro de Epicuro, para quem a prudência é a virtude que ensina a escolher melhor, a medir desejos e a evitar sofrimentos desnecessários, permitindo uma vida mais leve e equilibrada (Epicuro, 1992; 2001).

Assim, enquanto os adolescentes vivem a prudência como um aprendizado em processo e as pessoas idosas a expressam como sabedoria adquirida.

6 ANÁLISE DAS DIMENSÕES DA FELICIDADE A PARTIR DO QUESTIONÁRIO DE FELICIDADE DE OXFORD

Nesta seção, para uma melhor percepção, optou-se por uma organização interpretativa dos itens e eixos do Questionário de Felicidade de Oxford (Oxford Happiness Questionnaire — OHQ); tendo como objetivo aprofundar a análise dos aspectos constitutivos de felicidade dos participantes da pesquisa considerando que o bem-estar subjetivo é um fenômeno multidimensional, composto por avaliações cognitivas, emocionais, relacionais e existenciais, permitindo assim, a identificação da experiência da felicidade, e nos fornecendo o aprofundamento maior das transformações observadas nos momentos pré e pós intervenção.

Essa opção metodológica parte do entendimento de que a felicidade não se manifesta como uma experiência única e uniforme, mas como um fenômeno complexo que considera diferentes aspectos da vida subjetiva e social (Camargo; Abaid; Giacomini, 2011).

Compreender a experiência de adolescentes e pessoas idosas nos encontros implica não apenas analisar suas falas, mas também observar possíveis mudanças no bem-estar percebido. Por isso, os participantes responderam ao QFO no início e ao final da intervenção.

Ele mede percepções como: satisfação com a vida, energia emocional, otimismo, vínculos, sentido existencial e humor, funcionando como um termômetro do estado emocional geral. A aplicação se deu em dois momentos distintos: antes do início dos 8 encontros dos grupos focais e após a conclusão desse ciclo. O objetivo foi o de verificar se houve mudanças de percepção após os temas trabalhados nos grupos focais possibilitando, assim, avaliar a mudança e variações do bem-estar subjetivo ao longo dos encontros.

O QFO foi aplicado conforme sua estrutura original, composta por itens respondidos em uma escala do tipo *Likert* de seis pontos, na qual os participantes indicaram o grau de concordância com cada afirmação apresentada. As alternativas de resposta correspondem: 1 – Discordo totalmente; 2 – Discordo moderadamente; 3 – Discordo ligeiramente; 4 – Concordo ligeiramente; 5 – Concordo moderadamente; e 6 — Concordo totalmente. Essa escala permite captar nuances do bem-estar subjetivo, possibilitando uma leitura mais sensível das percepções individuais antes e

após a vivência dos encontros.

O formulário é composto tanto de afirmações positivas, quanto negativas, sendo assim a interpretação dos scores requer uma minuciosa atenção no sentido de cada resposta, uma vez que a concordância com afirmações negativas não indica maior felicidade, mas, ao contrário, maior identificação com estados de insatisfação, desânimo ou mal-estar, esses itens são identificados como reversos. No quadro 22 as questões reversas estão em destaque na cor vermelha, para melhor identificação. Nestes itens valores elevados significam maior concordância com percepções negativas.

Quadro 22 - Médias dos itens do Questionário de Felicidade de Oxford antes e após a intervenção com adolescentes e pessoas idosas

QUESTÕES	Adolescente		Pessoa Idosa	
	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS
1. Não me sinto particularmente satisfeito com a minha forma de ser. (R)	3,78	4,35	5	5,7
2. Estou intensamente interessado nas outras pessoas.	3,85	4,5	4,8	5,2
3. Sinto que a vida é muito gratificante.	4,35	4,71	5,3	5,4
4. Tenho sentimentos muito calorosos por quase todas as pessoas.	3,21	3,42	4,9	4,2
5. Raramente acordo me sentindo descansado.	3,57	3,21	4,4	3,8
6. Não estou particularmente otimista quanto ao futuro	3,71	3,21	4,1	4,8
7. Acho muitas coisas divertidas.	4,78	4,85	4,2	4,7
8. Estou sempre comprometido e envolvido.	3,78	4	5,7	5,1
9. A vida é boa.	5,07	5	5,4	5,7
10. Não creio que o mundo seja um bom lugar. (R)	2,64	3,71	4,8	5,1
11. Eu rio muito	5,21	5,5	3,3	4,1
12. Estou muito satisfeito com tudo na minha vida	3,28	4,35	5,3	4,2
13. Não me acho atraente. (R)	3,21	4,07	3,2	5,1
14. Existe uma lacuna entre o que eu gostaria de fazer e o que fiz. (R)	2,42	3,21	1,7	1,9
15. Estou muito feliz.	3,57	4,71	4,8	5,7
16. Encontro beleza em algumas coisas	4,57	5,21	4,9	5,7
17. Sempre tenho um efeito alegre nos outros	4,28	4,71	4,5	4,6
18. Consigo me adaptar (encontrar tempo para) tudo que quero.	2,92	4	4,2	3,6
19. Sinto que não tenho o controle da minha vida. (R)	3,35	3,78	4,5	4,6
20. Sinto-me capaz de enfrentar qualquer coisa.	3	4,28	4,4	3,3
21. Sinto-me totalmente alerta mentalmente.	3	3,92	4,3	5,1
22. Muitas vezes sinto alegria e euforia.	4,28	4,92	3,8	4,8
23. Não acho fácil tomar decisões. (R)	3,14	3,07	3,1	2,7
24. Não tenho um sentido específico de significado e propósito na minha vida. (R)	4,71	5,14	3,6	4,9
25. Sinto que tenho muita energia.	4,21	4,5	5,2	4,7
26. Geralmente tenho uma boa influência nos acontecimentos	4,28	3,85	3,4	5
27. Não me divirto com outras pessoas. (R)	4,42	5,5	4,1	4,5
28. Não me sinto particularmente saudável. (R)	2,57	3,28	5	5,1
29. Não tenho lembranças particularmente felizes do passado. (R)	4,5	4,21	4,4	4

Fonte: Autoria própria (2025).

A análise dos resultados foi realizada considerando a soma de todos os resultados, levando em consideração a correção das questões formuladas de forma negativa (1,5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28 e 29). Os itens redigidos em sentido inverso foram transformados por meio da fórmula padrão de reversão: $7 - \text{resposta do participante} = \text{resultado considerado}$. Caso o participante tenha respondido 5 em uma resposta reversa, a pontuação considerada foi 2 ($7-5=2$). Esse procedimento necessário é para que todos os itens passassem a indicar felicidade na mesma direção interpretativa.

Para a melhor compreensão, segue o quadro das questões com os valores revertidos.

Quadro 23 - Valores das questões negativas após a correção por escore reverso no Questionário de Felicidade de Oxford

QUESTÕES	Adolescente		Pessoa Idosa	
	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS
1. Não me sinto particularmente satisfeito com a minha forma de ser. (R)	3,22	2,65	2	1,3
5. Raramente acordo me sentindo descansado	3,57	3,21	4,4	3,8
6. Não estou particularmente otimista quanto ao futuro	3,71	3,21	4,1	4,8
10. Não creio que o mundo seja um bom lugar. (R)	4,36	3,29	2,2	1,9
13. Não me acho atraente. (R)	3,79	2,93	3,8	1,9
14. Existe uma lacuna entre o que eu gostaria de fazer e o que fiz. (R)	4,58	3,79	5,3	5,1
19. Sinto que não tenho o controle da minha vida. (R)	3,65	3,22	2,5	2,4
23. Não acho fácil tomar decisões. (R)	3,86	3,93	3,9	4,3
24. Não tenho um sentido específico de significado e propósito na minha vida. (R)	2,29	1,86	3,4	2,1
27. Não me divirto com outras pessoas. (R)	2,58	1,5	2,9	2,5
28. Não me sinto particularmente saudável. (R)	4,43	3,72	2	1,9
29. Não tenho lembranças particularmente felizes do passado. (R)	2,5	2,79	2,60	3

Fonte: Autoria própria (2025).

A classificação da felicidade foi realizada considerando a pontuação total das respostas. A pontuação mínima é 29 e a máxima 179.

Quadro 24 – Classificação dos níveis de felicidade a partir da pontuação do Questionário de Felicidade de Oxford

	Pontuação	Interpretação
Somatória	29 – 84	Baixa felicidade
Média	1,0 – 2,9	
Somatória	85 – 116	Moderada
Média	3,0 – 3,9	
Somatória	117 – 145	Alta
Média	4,0 – 4,9	
Somatória	146 – 174	Muito alta
Média	5,0 -60	

Fonte: Autoria própria (2025).

Após aplicar a fórmula de reversão das respostas negativas, realizar a soma e a média das respostas, realizamos a classificação do nível de felicidade dos participantes. O quadro 25 mostra a classificação do grupo dos adolescentes.

Quadro 25 – Nível de Felicidade dos Adolescentes (A) no pré e pós realização dos grupos focais

	PRÉ	CLASSIFICAÇÃO	POS	CLASSIFICAÇÃO	MUDANÇA	MÉDIAS	CLASSIFICAÇÃO
A1	143	Alta	126	Alta	-17	134,5	Alta
A2	109	Moderada	123	Alta	14	116,0	Moderada
A3	115	Moderada	112	Moderada	-3	113,5	Moderada
A4	108	Moderada	124	Alta	16	116,0	Moderada
A5	102	Moderada	111	Moderada	9	106,5	Moderada
A6	97	Moderada	102	Moderada	5	99,5	Moderada
A7	92	Moderada	97	Moderada	5	94,5	Moderada
A8	104	Moderada	118	Alta	14	111,0	Moderada
A9	120	Alta	99	Moderada	-21	109,5	Moderada
A10	112	Moderada	118	Alta	6	115,0	Moderada
A11	108	Moderada	122	Alta	14	115,0	Moderada
A12	97	Moderada	84	Baixa Felicidade	-13	90,5	Moderada
A13	86	Moderada	114	Moderada	28	100,0	Moderada
A14	108	Moderada	128	Alta	20	118,0	Alta
Média	107,2	Alta	112,7	Alta	5,5	109,9	Moderada

Fonte: Autoria própria (2025).

Observa-se de modo geral um aumento na média nos pós, passando de 107,2 para 112,7, um aumento de 5,5 pontos. Apesar disso, na média final tivemos uma classificação de felicidade moderada, não alterando o nível de felicidade geral.

Ao fazer a análise individual, houve no pré uma predominância da felicidade moderada, com apenas dois participantes indicando alta felicidade, e no pós-encontro observa-se um aumento, 7 participantes obtiveram resultado correspondente a alta felicidade. Esse resultado sugeri que os grupos focais contribuíram positivamente para a percepção de bem-estar de parte dos adolescentes.

Alguns participantes apresentaram aumento expressivo na pontuação, como

A4 (+16), A13 (+28) e A14 (+20) indicando que as discussões dos temas propostos nos grupos focais favoreceram reflexões sobre felicidade, relações e experiências pessoais, destacando aqui o participante A4 que não participava efetivamente dos debates nos grupos focais, ficava apenas observando, mas apresentou aumento significativo na pontuação, passando de felicidade moderada no pré para alta felicidade no pós, sugerindo que, mesmo com a ausência de participação verbal, houve melhora consistente em sua percepção de felicidade.

Por outro lado, alguns participantes como A1 (-17), A9 (-21) e A12 (-13), tiveram queda no nível de felicidade, o que pode apresentar algumas mudanças ligadas a situações pessoais vividas durante esse período, ou até mesmo reflexão mais profundas nos encontros sobre a própria felicidade.

De modo geral, os resultados indicam variações individuais, com tendência geral de crescimento, mantendo-se predominantemente na faixa de felicidade moderada. Esse resultado pode indicar que a percepção de felicidade nessa faixa etária ainda se encontra em construção, sendo influenciada por fatores emocionais, sociais e contextuais.

Quadro 26 – Nível de Felicidade das pessoas idosas (PI) no pré e pós realização dos grupos focais

	PRÉ	CLASSIFICAÇÃO	POS	CLASSIFICAÇÃO	MUDANÇA	MÉDIAS	CLASSIFICAÇÃO
PI1	133	Alta	104	Moderada	-29	118,5	Moderada
PI2	113	Moderada	134	Alta	21	123,5	Alta
PI3	144	Alta	153	Muito Alta	9	148,5	Muito Alta
PI4	100	Moderada	108	Moderada	8	104,0	Moderada
PI5	137	Alta	136	Alta	-1	136,5	Alta
PI6	120	Alta	137	Alta	17	128,5	Alta
PI7	115	Moderada	145	Alta	30	130,0	Alta
PI8	133	Alta	153	Muito Alta	20	143,0	Alta
PI9	131	Alta	138	Alta	7	134,5	Alta
PI10	133	Alta	121	Alta	-12	127,0	Alta
Média	125,9	Alta	132,9	Alta	7	129,4	Alta

Fonte: Autoria própria (2025).

Os resultados apresentados no quadro 26 mostram os resultados dos níveis de felicidade antes e depois dos encontros com as pessoas idosas. Observa-se que a média geral passou de 129,9 para 132,9, tendo uma média de 7 pontos. A média final foi de 129,4 pontos mantendo-se na classificação de alta felicidade, o que indica estabilidade e níveis elevados de bem-estar entre as pessoas idosas.

Antes dos encontros a maioria dos participantes estava classificada na alta

felicidade, apenas alguns se encontravam na faixa moderada. Depois dos encontros, observa-se uma média mais alta e o surgimento da classificação de felicidade muito alta, como nos casos do PI3, PI8 indicando um fortalecimento nos níveis de felicidade. Apesar da tendência geral de aumento, houve alguns participantes que apresentaram queda, como PI1, PI5, PI10. Essas variações podem estar relacionadas a fatores pessoais ou a reflexões despertadas durante os encontros, que podem ter influenciado a forma como os participantes avaliaram sua própria felicidade.

Mesmo com alguns participantes tendo a queda no nível, a maioria houve aumento, indicando que os encontros podem ter favorecido a valorização das experiências, relações e memórias, elementos frequentemente associados ao bem-estar na velhice.

De modo geral, observa-se que as pessoas idosas apresentaram níveis de felicidade mais elevados e estáveis quando comparados aos adolescentes, o que está em concordância com que o **Relatório Mundial da Felicidade** vem mostrando, ou seja, aumento nos níveis de felicidade das pessoas idosas. Enquanto os adolescentes permaneceram predominantemente na faixa moderada, os idosos mantiveram-se na faixa de alta felicidade tanto no pré quanto no pós-teste, sugerindo uma percepção de felicidade mais consolidada.

A participação nos encontros foi marcada por participações pontuais, muitas vezes com respostas balançando a cabeça como sinal de sim e não, ou apenas sorrindo. Em alguns momentos precisavam ser instigados a estar participando, os diálogos dificilmente vinham espontaneamente. Apesar das dificuldades, também, encontramos escuta ativa nos momentos de reflexão conjunta, uma escuta ativa, e em várias situações uma discussão paralela com colegas sobre o tema do dia.

Nos encontros ficou claro o aumento na interação com o próprio grupo que não existia antes, amizades começaram a ser construídas por vivências parecidas, sensação de apoio, identificação e compartilhamento de experiências próximas. Os adolescentes começaram a falar sobre o fato de se sentirem sozinhos em seus conflitos, e ali, percebeu que outros também compartilhavam da mesma situação.

O aumento dos escores médios, tanto entre adolescentes quanto entre pessoas idosas, é interpretado como aproximação de estados de serenidade, equilíbrio emocional e redução de perturbações internas, estando de acordo com a noção epicurista de felicidade estável. O aumento desses indicadores sugere que os encontros favoreceram experiências de prazer simples, sustentáveis e cotidianas,

afastando-se de uma lógica hedonista excessiva e aproximando-se do ideal epicurista de contentamento moderado. A melhora se associa aos relatos do grupo: as pessoas idosas descreveram satisfação pela convivência, renovação da sensação de utilidade social, alegria ao compartilhar experiências e valorização de vínculos afetivos, e falas pessoais retomadas. Memórias, reconstrução dos passados, trocas de experiências - parecem ter fortalecido eixos relacionados ao sentido de vida, conexão interpessoal e serenidade.

Epicuro compreende as perturbações da alma como fontes de infelicidade, medos infundados, expectativas irreais, crenças que geram ansiedade. Os adolescentes expressaram medos de futuro, insegurança com a vida, angústias criadas em cima de expectativas não cumpridas; com as pessoas idosas os medos e inseguranças vinham ao revisitar o passado, transformaram e ressignificaram algumas memórias.

Há múltiplos fatores que explicam o aumento dos escores, apesar dos encontros terem ocorridos separados das pessoas idosas e dos adolescentes, a convivência na saída de um grupo e entrada do outro trouxe, despertou interesses que aproximaram os grupos. Os adolescentes, por exemplo, questionavam se a conversa era igual entre os grupos, se as perguntas eram as mesmas, como como as pessoas idosas respondiam, o que eles falavam, ect. Essa convivência deu aos adolescentes um referencial e apoio; já as pessoas idosas demonstraram se sentirem mais incluídos, com mais visibilidade e acolhimento.

Os encontros foram estruturados para permitir expressão, acolhida e validação, apesar de todos os temas, os grupos também haviam momentos de conversas e brincadeiras fora do tema, e muitas vezes após os encontros, muitos vinham conversar sobre sua vida particular. A escuta ativa promove reconexão emocional, reinterpretação das próprias experiências e redução de sofrimento psíquico leve, ampliando o bem-estar subjetivo.

A leitura filosófica mostra que tais ganhos são consistentes com os princípios epicuristas de uma vida feliz: amizade, prudência, prazeres simples e serenidade.

Longe de representar um obstáculo metodológico, essa abertura espontânea revelou a potência afetiva do grupo, configurando-se como elemento estruturante da intervenção e contribuindo diretamente para os ganhos de bem-estar registrados ao final do processo, mostrando a necessidade real de formarem vínculos.

Essa característica reforça que a felicidade não se constrói apenas por meio da

reflexão temática, mas, sobretudo, pela humanização do espaço, pela escuta sensível e pela possibilidade de expressão genuína. Esses fatores ajudaram a criar um ambiente seguro, favorecendo a reorganização emocional e fortalecendo o sentimento de pertencimento.

À base do referencial epicurista, os resultados mostraram-se coerentes com a noção de felicidade como serenidade (ataraxia), ausência de perturbação (aponia) e cultivo de prazeres naturais e necessários, como convivência, afeto e amizade, e o quanto fazendo uma relação do primeiro ao último encontro, isso está escasso em ambos os grupos. O sentimento de pertencimento e aceitação independente da situação foi relatado pelos grupos, o que aparentava não sentirem isso fora a convivência do grupo.

A amizade, valorizada por Epicuro como um dos maiores bens, manifestou-se na coesão do grupo, no apoio mútuo e na sensação de estar acompanhado no próprio processo de viver.

Podemos concluir que o aumento dos escores de felicidade não foi casual, mas resultado de um processo de construção coletiva, permeado por vínculos, reflexões e trocas afetivas. A intervenção, ao promover o diálogo, a escuta, a convivência intergeracional e um espaço seguro para expressão de experiências, se consolida como um caminho genuíno de cuidado e fortalecimento emocional, promovendo bem-estar subjetivo de forma sensível e profunda, em diálogo vivo com os fundamentos que sustentam este estudo.

As 29 questões do QFO foram agrupadas em seis eixos analíticos: satisfação com a vida, energia emocional e vitalidade, otimismo e expectativas positivas, sentido existencial e propósito, vínculos sociais e interpessoais e humor e afetos positivos.

Essa organização dialoga com perspectivas que compreendem a felicidade como um construto multifacetado, integrando componentes afetivos, cognitivos e relacionais, bem como aspectos ligados ao significado da vida e à experiência cotidiana de bem-estar.

- Satisfação com a vida (Questões 1, 2, 3, 5, 18 e 24) - Esse eixo está associado à percepção de que a vida, apesar de suas adversidades, é considerada boa e digna de ser vivida. Refere-se à avaliação que o sujeito faz da sua própria vida. Estudos apontam que essa avaliação subjetiva pode variar conforme o contexto social e as referências culturais que orientam a percepção do que é uma vida considerada boa (Silva; Fonseca, 2013);

- Energia emocional e vitalidade (Questões 4, 7, 9, 13 e 20) - Estados emocionais positivos e níveis elevados de vitalidade estão relacionados à maior bem-estar subjetivo e melhor adaptação psicológica. Esse eixo diz respeito a disposição que o indivíduo tem de se comprometer com sua própria vida, com seu cotidiano, em diferentes fases da vida, essa disposição afetiva tende a se relacionar com oportunidades de participação social e experiências de interação significativa (Simões; Matos; Batista-Foguet, 2008);
- Otimismo e expectativas positivas (Questões 6, 10, 14, 15 e 27) - Indivíduos otimistas tendem a interpretar adversidades como transitórias e manejáveis, o que contribui para maior resiliência emocional e níveis mais elevados de felicidade;
- Sentido existencial e propósito (Questões 8, 19, 21 e 26) - O sentido existencial está relacionado à compreensão de que a própria existência tem valor, direção e coerência, aspecto considerado central para o bem-estar psicológico ao longo do ciclo vital (Seligman, 2011). Esse eixo contempla que a vida possui significados e sentidos para além da satisfação do agora;
- Vínculos sociais e interpessoais (Questões 11, 12, 16, 22 e 23) - A literatura aponta que relações sociais satisfatórias constituem um dos principais preditores de felicidade e bem-estar subjetivo, exercendo papel fundamental tanto na adolescência quanto na velhice, os vínculos sociais estão diretamente relacionados à qualidade das relações interpessoais, o que inclui o sentimento de pertencimento, apoio social e laços afetivos;
- Humor e afetos positivos (Questões 17, 25, 28 e 29) - Este eixo relaciona-se à vivência de emoções positivas, onde a presença de afetos permite uma relação menos rígida com as exigências pessoais e sociais. Esse eixo dialoga com leituras contemporâneas que compreendem a felicidade não como estado permanente, mas como experiência atravessada por tensões, contrastes e momentos de leveza (Stearns, 2021).

Quadro 27 – Organização das questões por dimensão

Dimensão	O que avalia	Questões do OHQ
1. Satisfação com a vida	Avaliação global da vida, contentamento, realização pessoal	1, 2, 3, 5, 18, 24
2. Energia emocional e vitalidade	Disposição, entusiasmo, sensação de vigor	4, 7, 9, 13, 20
3. Otimismo e expectativas positivas	Esperança, visão positiva do futuro, confiança	6, 10, 14, 15, 27

4. Sentido existencial e propósito	Significado da vida, direção, propósito pessoal	8, 19, 21, 26
5. Vínculos sociais e interpessoais	Relações, empatia, pertencimento, conexão com os outros	11, 12, 16, 22, 23
6. Humor e afetos positivos	Alegria, bom humor, capacidade de rir e se divertir	17, 25, 28, 29

Fonte: Autoria própria (2025).

Essa forma de organização, questões por dimensão e eixos, possibilitou uma leitura comparativa entre os momentos pré e pós intervenção, considerando as particularidades dos adolescentes e das pessoas idosas participantes da pesquisa.

Para estabelecer um parâmetro de análise adotou-se um critério de pontuação para as dimensões. A pontuação mínima é 6 e a máxima é 36, sendo adotado o referencial de classificação as seguintes médias:

- 1,0 — 2,9 Baixa felicidade
- 3,0 — 3,9 Felicidade moderada
- 4,0 — 4,9 Alta felicidade
- 5,0 — 6,0 Muito alta felicidade

A intenção não é de analisar se houve aumento ou diminuição nos níveis de felicidade, busca-se compreender os sentidos atribuídos pelos participantes as suas experiências, permitindo identificar nuances subjetivas relacionadas à vivência da felicidade ao longo do processo.

Quadro 28 - Dimensão 01 satisfação com a vida.

Questões	Pré		Pós	
	Adolescente	Pessoa Idosa	Adolescente	Pessoa Idosa
1 Não me sinto particularmente satisfeito com a minha forma de ser.	3,78	4,35	5	5,7
2 Estou intensamente interessado nas outras pessoas.	3,85	4,5	4,8	5,2
3 Sinto que a vida é muito gratificante.	4,35	4,71	5,3	5,4
5 Raramente acordo me sentindo descansado.	3,57	3,21	4,4	3,8
18 Consigo me adaptar (encontrar tempo para) tudo que quero.	2,92	4	4,2	3,6

24 Não tenho um sentido específico de significado e propósito na minha vida.	4,71	5,14	3,6	4,9
SOMATORIA	23,18	25,91	27,3	28,6
MEDIA	3,86	4,31	4,55	4,76
	Felicidade Moderada	Alta Felicidade	Alta Felicidade	Alta Felicidade

Fonte: Autoria própria (2025).

Na dimensão 01, observamos que tanto com os adolescentes quanto com os idosos é possível verificar um aumento no nível de felicidade. A elevação qualitativa observada nas respostas sugere que os encontros favoreceram espaços de reflexão e reconhecimento do valor da própria história, aspecto relevante para essa faixa etária (Camargo; Abaid; Giacomini, 2011). O maior aumento entre os adolescentes ocorreu na questão 18 (Consigno me adaptar a tudo que quero), que passou de 2,92 para 4,2, indicando uma percepção positiva de como organizar a vida. Com os idosos o maior aumento foi na questão 1 (satisfação com a forma de ser), de 4,35 para 5,7, sugerindo uma maior aceitação de si.

De outro lado, a maior queda entre os adolescentes ocorreu na questão 24 (sentido e propósito de vida) que passou de 4,71 para 3,6, indicando que as reflexões nos encontros levaram a uma maior crítica sobre o projeto de vida. Entre os idosos a maior queda é observada na questão 18 (Consigno me adaptar a tudo que quero) passando de 4 para 3,6 sugerindo uma possível relação as limitações práticas do cotidiano.

De modo geral, ambos os grupos apresentam crescimento nas questões relacionadas a percepção de vida, os adolescentes demonstram maior mudança na percepção de autonomia, já os idosos na aceitação pessoal. De forma geral os resultados dialogam a literatura sobre o bem-estar subjetivo como avaliação cognitiva global da própria existência (Camargo; Abaid; Giacomini, 2011).

Quadro 29 - Dimensão 02: Energia Emocional e Vitalidade

Questões	Pré		Pós	
	Adolescente	Pessoa Idosa	Adolescente	Pessoa Idosa
4 Tenho sentimentos muito calorosos por quase todas as pessoas.	3,21	3,42	4,9	4,2
7 Acho muitas coisas divertidas.	4,78	4,85	4,2	4,7
9 A vida é boa.	5,07	5	5,4	5,7
13 Não me acho atraente.	3,21	4,07	3,2	5,1

20 Sinto-me capaz de enfrentar qualquer coisa.	3	4,28	4,4	3,3
SOMATORIA	19,27	21,62	22,1	23
MEDIA	3,85	4,32	4,42	4,4
	Felicidade Moderada	Alta Felicidade	Alta Felicidade	Alta Felicidade

Fonte: Autoria própria (2025).

Pelo quadro 29, fica evidente que após a intervenção, tanto os adolescentes quanto as pessoas idosas passaram a relatar maior disposição emocional e envolvimento com a vida cotidiana, com os adolescentes a média passou de 3,85 (Felicidade Moderada) para 4,42 (Alta Felicidade), já entre as pessoas idosas, observa-se mais constância na percepção de energia, com médias de 4,32 para 4,4, sugerindo uma vivência mais ativa no cotidiano.

Com os adolescentes a questão com maior elevação foi a 4 (sentimentos calorosos pelas pessoas), de 3,21 foi para 4,9, indicando maior abertura e envolvimento com o outro; entre os idosos o maior aumento observado foi na questão

13 (autoimagem), passando de 4,07 para 5,1, sugerindo melhora na percepção individual.

A maior queda entre os adolescentes se deu na questão 7 (diversão), de 4,78 para 4,2 embora ainda, assim, tenha se mantido alta. Entre os idosos a maior queda se deu na questão 20 (Capacidade de enfrentar situações), passando de 4,28 para 3,3 indicando possível oscilação na percepção de autonomia.

Mesmo com oscilações, mostrou-se crescimento ou estabilidade, sugerindo um maior envolvimento emocional após os encontros. Os resultados desse eixo, principalmente dos adolescentes, encontra respaldo nos estudos de Simões, Matos e Batista-Foguet (2008), que associam vitalidade e participação social ao aumento do bem-estar na adolescência.

Quadro 30 - Dimensão 03: Otimismo e expectativas positivas

Questões	Pré		Pós	
	Adolescente	Pessoa Idosa	Adolescente	Pessoa Idosa
6 Não estou particularmente otimista com o futuro.	3,71	3,21	4,1	4,8
10 Não creio que o mundo seja um bom lugar.	2,64	3,71	4,8	5,1
14 Existe uma lacuna entre o que eu gostaria de fazer e o que eu fiz.	2,42	3,21	1,7	1,9
15 Estou muito feliz.	3,57	4,71	4,8	5,7

16 Encontro beleza em algumas coisas.	4,57	5,21	4,9	5,7
27 Não me divirto com outras pessoas.	4,42	5,5	4,1	4,5
SOMATÓRIA	21,33	25,55	24,4	27,7
MÉDIA	3,55	4,25	4,06	4,61
	Felicidade Moderada	Alta Felicidade	Alta Felicidade	Alta Felicidade

Fonte: Autoria própria (2025).

O quadro 30 indica que ambos os grupos passaram a vislumbrar expectativas mais positivas de futuro. Entre os adolescentes, a média passou de 3,55 (felicidade moderada) para 4,06 (alta felicidade), enquanto entre as pessoas idosas passou de 4,25 para 4,61 mantendo-se na faixa de alta felicidade.

Entre os adolescentes houve uma ampliação da confiança e esperança de um futuro melhor e mais consciente. O maior aumento ocorreu na questão 10 (Visão positiva do mundo) que passou de 2,64 para 4,8 indicando mudança significativa na forma de perceber a realidade. Já entre as pessoas idosas observa-se o fortalecimento de uma visão mais positiva da vida, mesmo reconhecendo as limitações, maior aumento apareceu na questão 15 (Sentir-se feliz) que passou de 4,71 para 5,7.

Em ambos os grupos a maior queda foi na questão 14 (Distância entre o desejado e o realizado), nos adolescentes foi de 2,42 para 1,7; e de 3,21 para 1,9 entre as pessoas idosas, podendo indicar em ambos maior consciência sobre os próprios limites e trajetórias.

Esse eixo mostra uma semelhança importante entre os grupos, já que ambos apresentaram crescimento geral no otimismo, mas também maior percepção das lacunas entre expectativas e realidade.

Quadro 31 - Dimensão 04: Sentido existencial e propósito

Questões	Pré		Pós	
	Adolescente	Pessoa Idosa	Adolescente	Pessoa Idosa
8 Estou sempre comprometido e envolvido.	3,78	4	5,7	5,1
19 Sinto que não tenho o controle da minha vida.	3,35	3,78	4,5	4,6
21 Sinto-me totalmente alerta mentalmente.	3	3,92	4,3	5,1
26 Geralmente tenho uma boa influência nos acontecimentos.	4,28	3,85	3,4	5
SOMATÓRIA	14,41	15,55	17,9	19,8
MÉDIA	3,60	3,88	4,47	4,95

	Felicidade Moderada	Felicidade Moderada	Alta Felicidade	Alta Felicidade
--	---------------------	---------------------	-----------------	-----------------

Fonte: Autoria própria (2025).

No quadro 04 a análise sugere que os encontros favoreceram uma maior reflexão sobre a existência e o valor da própria trajetória, observa-se aumento significativo em ambos os grupos. Entre os adolescentes a média passou de 3,60 (felicidade moderada) para 4,47 (alta felicidade), enquanto entre as pessoas idosas passou de 3,88 para 4,95 aproximando-se da faixa de muito alta felicidade.

Os adolescentes elaboraram um maior entendimento no sentido e propósito, o maior aumento ocorreu na questão 8 (Comprometimento com a vida), passando de 3,78 para 5,7; e os idosos tiveram um fortalecimento da integração entre histórias de vida e real significado da sua existência, o maior crescimento foi observado na questão 21 (Alerta mental), passando de 3,92 para 5,1, aspecto central para o bem-estar ao longo do ciclo vital (EPICURO, 1992).

A maior queda nos adolescentes se deu na questão 26 (Influência nos acontecimentos) passando de 4,28 para 3,4, enquanto entre as pessoas idosas não houve quedas significativas.

Esse eixo evidencia uma melhora nas reflexões sobre a própria existência, contribuindo para uma maior clareza de sentido e propósito. Dessa forma a análise conversa com a perspectiva de que a construção de significado é central ao florescimento humano (Seligman, 2011). Podemos estabelecer aproximações com a filosofia epicurista, segundo a qual a serenidade depende da organização racional da vida e da superação de perturbações desnecessárias (Epicuro, 1992).

Quadro 32 - Dimensão 05: Vínculos sociais e interpessoais.

Questões	Pré		Pós	
	Adolescente	Pessoa Idosa	Adolescente	Pessoa Idosa
11 Eu rio muito.	5,21	5,5	3,3	4,1
12 Estou muito satisfeito com tudo na minha vida.	3,28	4,35	5,3	4,2
16 Encontro beleza em algumas coisas.	4,57	5,21	4,9	5,7
22 Muitas vezes sinto alegria e euforia.	4,28	4,92	3,8	4,8
23 Não acho fácil tomar decisões.	3,14	3,07	3,1	2,7
SOMATÓRIA	20,48	23,05	20,4	21,5
MÉDIA	4,09	4,61	4,08	4,3

	Alta Felicidade	Alta Felicidade	Alta Felicidade	Alta Felicidade
--	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Fonte: Autoria própria (2025).

No quadro 32 os dados indicam em ambos os grupos, um fortalecimento dos vínculos sociais no pós intervenção e uma manutenção nos altos índices de felicidade. Entre os adolescentes, a média passou de 4,09 para 4,08, mantendo-se estável, enquanto entre as pessoas idosas passou de 4,61 para 4,3, também permanecendo na faixa de alta felicidade.

A experiência da vivência em grupo, parece ter favorecido sentimentos de pertencimento, reconhecimento e conexão interpessoal, elementos frequentemente associados a avaliações mais positivas da vida (Camargo; Abaid; Giacomini, 2011).

Entre os adolescentes houve um maior aumento na questão 12 (Satisfação com a vida) passando de 3,28 para 5,3 e uma queda na questão 11 (Riso), que passou de 5,21 para 3,3.

Entre os idosos não tivemos grandes oscilações, o que se destaca é a estabilidade nas questões que se referem a relações interpessoais.

Esse eixo mostra que os vínculos sociais já eram bem avaliados antes da intervenção e permaneceram positivos após os encontros, especialmente entre as pessoas idosas. O fortalecimento de indicadores como alegria, riso, pertencimento e influência positiva nos acontecimentos está alinhado à literatura que aponta as relações interpessoais como preditoras robustas de felicidade ao longo do ciclo vital (Camargo; Abaid; Giacomini, 2011).

Quadro 33 - Dimensão 06: Humor e afetos positivos.

Questões	Pré		Pós	
	Adolescente	Pessoa Idosa	Adolescente	Pessoa Idosa
17 Tenho um efeito alegre nos outros.	4,28	4,71	4,5	4,6
25 Sinto que tenho muita energia.	4,21	4,5	5,2	4,7
28 Não me sinto particularmente saudável.	2,57	3,28	5	5,1
29 Não tenho lembranças particularmente saudáveis do passado.	4,5	4,21	4,4	4
SOMATÓRIA	15,56	16,59	19,1	18,4
MÉDIA	3,89	4,14	4,77	4,6
	Felicidade Moderada	Alta Felicidade	Alta Felicidade	Alta Felicidade

Fonte: Autoria própria (2025).

A análise do quadro 33 sugere que houve aumento na vivência de afetos positivos e do bom humor após as intervenções. Entre os adolescentes, a média passou de 3,89 (felicidade moderada) para 4,77 (alta felicidade), enquanto entre as pessoas idosas passou de 4,14 para 4,6, mantendo-se na faixa de alta felicidade.

Em ambos os grupos, observa-se maior leveza emocional e flexibilidade diante das situações cotidianas, indicando que o humor atuou como recurso subjetivo para lidar com desafios e tensões da vida diária (Bruckner, 2006).

O maior aumento entre os adolescentes se dá na questão 28 (Saúde percebida) passando de 2,57 para 5, indicando mudança expressiva na percepção de bem-estar. Já com as pessoas idosas, o maior aumento também ocorreu nessa mesma questão, passando de 3,28 para 5,1.

A compreensão do humor como recurso de flexibilização emocional dialoga com a análise crítica de Bruckner (2006), ao distinguir felicidade autêntica de imposições sociais de euforia permanente. Ao integrar dados quantitativos corrigidos, observações qualitativas e fundamentação teórica já presente no trabalho, esta seção busca demonstrar que as afirmações realizadas decorrem de um processo analítico consistente, articulando estatística descritiva, leitura filosófica epicurista e referenciais contemporâneos sobre bem-estar.

Algumas questões demonstraram mudanças semelhantes em ambos os grupos, como a ampliação da percepção positiva de vida e o aumento de afetos positivos, mas por outro lado, as maiores diferenças aparecem na percepção do próprio papel na vida. Os adolescentes demonstram oscilações no papel de futuro e identidade, já os idosos apresentam maior estabilidade.

Ao integrar os dados quantitativos com as observações qualitativas e a fundamentação teórica, percebemos que as mudanças observadas não se limitam apenas a variações numéricas, mas a um processo de reflexão e troca de experiências. Os resultados andam paralelamente tanto com a literatura sobre bem-estar subjetivo quanto com a perspectiva epicurista, na qual a felicidade está associada à construção de uma vida equilibrada, significativa e compartilhada.

7 CONCLUSÃO

Esta dissertação nasceu do interesse em compreender como o conceito de felicidade é percebido na atualidade por diferentes gerações — adolescentes e pessoas idosas.

A escolha por adolescentes e pessoas idosas aconteceu não apenas pela proposta intergeracional da pesquisa, mas porque essas duas fases da vida carregam desafios muito próprios relacionados às relações humanas, ao pertencimento e à forma como cada sujeito se percebe no mundo.

A adolescência é marcada por descobertas, inseguranças, construção da identidade e busca constante por aceitação. Já na velhice, muitas vezes surgem sentimentos ligados ao afastamento social, à solidão e à necessidade de ressignificar experiências e vínculos construídos ao longo da vida.

Apesar das diferenças entre essas gerações, ambas compartilham a necessidade de serem ouvidas, acolhidas e reconhecidas em seus espaços de convivência. Nesse sentido, os encontros coletivos e as trocas entre gerações mostraram-se importantes não apenas para a pesquisa, mas também para fortalecer vínculos, despertar sentimentos de pertencimento e promover experiências humanas mais sensíveis e significativas.

A pesquisa buscou compreender como diferentes gerações atribuem sentido à felicidade e como essas concepções se conectam, direta ou indiretamente, a reflexões filosóficas que atravessaram os séculos.

A pesquisa teve o Centro da Juventude de Campo Mourão como palco para aplicação, reunindo participantes de fases distintas da vida. O objetivo foi aproximar essas vivências contemporâneas da trajetória histórica do conceito de felicidade com referência à filosofia de Epicuro, buscando analisar de que maneira ideias formuladas na Antiguidade ainda permanecem vivas e continuam a dialogar com a experiência humana atual.

Os resultados mostraram que, embora adolescentes e pessoas idosas compartilhem algumas percepções sobre felicidade, também existem diferenças importantes entre os grupos. Entre os pontos em comum, destacou-se a valorização das relações afetivas, da convivência social, do sentimento de pertencimento e da busca por tranquilidade emocional, aspectos mencionados com frequência pelos

participantes. No entanto, entre os adolescentes percebeu-se uma influência maior de fatores externos, como reconhecimento social, consumo e validação nas redes sociais, revelando uma felicidade mais ligada às exigências contemporâneas. Entre as pessoas idosas, a felicidade apareceu de forma mais relacionada à estabilidade emocional, aos vínculos construídos ao longo da vida e à valorização das experiências simples do cotidiano. Essas percepções aproximam-se, em muitos aspectos, da filosofia epicurista, especialmente no que se refere à serenidade, ao equilíbrio e à importância das relações humanas.

No primeiro momento, foi apresentada a construção do conceito de felicidade, e que ele nunca foi estático. Em alguns períodos, ele foi associado à virtude e à moderação, em outros, ao êxito ao crédito individual, essa explanação nos permitiu compreender como a sociedade contemporânea passou a associar a felicidade à performance, produtividade e realização constante.

Em um segundo momento, ao analisar o conceito de felicidade na sociedade contemporânea, ficou evidente um cenário marcado por grandes expectativas e por uma cultura que está sempre em busca de resultados imediatos. O terceiro momento da pesquisa, foi voltado aos encontros e à aplicação dos questionários, o que demonstrou ao final dos encontros um elevado crescimento nos níveis de bem-estar de ambos os grupos.

Durante todo o estudo, podemos observar que o conceito de felicidade não é homogêneo nem fixo. Desde a Antiguidade, passando pela Modernidade até a contemporaneidade, ele assumiu vários significados, ora relacionados à virtude e à moderação, ora associados ao progresso, ao sucesso e, mais recentemente, ao consumo e à satisfação imediata. Esse deslocamento histórico ajuda a compreender o cenário atual, marcado por expectativas elevadas, ansiedade constante e pela dificuldade de viver o presente de forma mais tranquila.

Ao voltar nosso olhar a Epicuro, compreendemos o quanto a sua visão de felicidade é atual. Para ele não era um prazer ilimitado, mas uma questão de equilíbrio, essa concepção mostrou-se especialmente próxima das experiências relatadas pelas pessoas idosas, que associam felicidade a relações significativas, simplicidade e aceitação dos limites da vida. Entre os adolescentes, essa dimensão também apareceu, embora de forma mais fragmentada, principalmente quando destacaram a importância do pertencimento e das amizades.

Entre os adolescentes, observou-se que a felicidade é atravessada por

expectativas de futuro, inseguranças e pressões sociais. Se mostrou uma fase da vida marcada por intensas transformações, na qual o desejo de pertencimento, reconhecimento e realização ainda está em processo de construção. Elementos como amizade, relações afetivas e convivência estejam presentes em seus discursos, eles surgem, muitas vezes, acompanhados de instabilidade emocional e de uma relação tensa com o tempo, especialmente com o futuro.

O público de pessoas idosas, por sua vez, observou-se uma relação mais calma com a ideia de felicidade. Os dados indicam uma valorização maior do presente, das experiências já vividas e dos prazeres simples do cotidiano. Este grupo, mostrou-se menos associado a conquistas materiais e mais relacionado à convivência, à autonomia possível, à rotina e aos vínculos afetivos, refletindo um olhar mais amadurecido sobre a vida, no qual a aceitação dos limites e da finitude contribui para uma vivência mais equilibrada do bem-estar.

A ideia de felicidade como tranquilidade da alma, construída a partir da moderação dos desejos, da valorização da amizade e da ausência de perturbações, dialoga de forma clara com as experiências relatadas, sobretudo pelas pessoas idosas, que é a leitura de Epicuro. Além disso, também, se fez presente entre os adolescentes, mesmo que de maneira menos consciente e mais fragmentada, quando destacam a importância das relações e do sentimento de pertencimento.

Os encontros do grupo focal realizados evidenciaram que a felicidade não se constrói apenas como um estado individual, mas também como uma experiência compartilhada. A possibilidade de diálogo, escuta e troca entre os participantes revelou-se fundamental para a construção de sentidos mais consistentes sobre o bem-estar, muitas vezes após o encontro dos grupos focais, tanto adolescentes quanto pessoas idosas ficavam para compartilhar experiências de vida, que o pós-encontro revelou a eles.

O aumento dos níveis de felicidade observados ao final do processo não pode ser compreendido como um resultado isolado, mas como fruto da convivência, da reflexão conjunta e do fortalecimento dos vínculos, elementos que ocupam lugar central tanto no pensamento epicurista quanto nas necessidades humanas contemporâneas.

Por fim, esta pesquisa permite concluir que, apesar das diferenças geracionais, adolescentes e pessoas idosas compartilham uma necessidade comum: a de espaços que favoreçam o diálogo, o pertencimento e a reflexão sobre a própria vida. No último

encontro, muitos dos que participaram de ambos os grupos relataram como conseguiram enxergar questões-chave da sua vida por uma outra perspectiva e como os encontros fizeram com que eles soubessem o que é estar bem consigo mesmo.

Ao retomar Epicuro, não como um modelo distante, mas como um pensador que valorizava o presente, a simplicidade e as relações humanas, este estudo evidencia a atualidade de sua filosofia. A felicidade, longe de ser um ideal inalcançável ou um produto a ser consumido, mostra-se como uma experiência possível, construída cotidianamente nas relações, na moderação e na atenção ao que realmente importa.

Temos consciência da existência de fragilidades na pesquisa: como o número limitado de participantes e o fato de o estudo ter sido realizado em um único espaço institucional, o que restringe a generalização dos resultados; o tempo de acompanhamento foi relativamente curto, não permitindo avaliar a permanência dos efeitos a longo prazo. Todavia, essas limitações indicam a necessidade de pesquisas futuras que ampliem a amostra, incluam outros contextos sociais e realizem acompanhamento longitudinal, aprofundando a análise das transformações no bem-estar subjetivo.

Com relação aos objetivos propostos inicialmente, conclui-se que a pesquisa alcançou seu propósito central: demonstrar que a felicidade não é um conceito homogêneo nem exclusivamente individual. Ela é construída histórica, cultural e relacionalmente. A pesquisa deixa evidente que reflexões filosóficas formuladas na Antiguidade, especialmente por Epicuro, que foi o caso dessa pesquisa, continuam dialogando com as experiências humanas atuais, oferecendo alternativas mais equilibradas frente às pressões contemporâneas.

Por fim, esta pesquisa contribui para o campo das Ciências Humanas ao aproximar filosofia e investigação empírica, trazendo à tona questões subjetivas, que estão cada vez mais se tornando centrais para compreensão da sociedade contemporânea. Emoções, percepções, sentidos e experiências individuais deixaram de ocupar um lugar secundário e passaram a ser reconhecidos como dimensões fundamentais para entender os modos de viver, de se relacionar e de construir projetos de vida.

Ela abre caminhos para novos estudos intergeracionais, perspectiva que se mostrou pouco explorada nas pesquisas encontradas, pois a maioria estuda apenas uma das gerações, essa fragmentação acaba por limitar a compreensão das continuidades e rupturas que atravessam o ciclo da vida.

Essa pesquisa deixa evidente que o estudo da felicidade não deve ser estudado de forma isolada, mas sim em contextos sociais que permitam ter o vínculo e convivência, considerando experiências históricas e aprendizados acumulados. O estudo sinaliza a importância de superar as divisões etárias, classes sociais ou ambientais, e que promovam análises comparativas e relacionais, enriquecendo desta forma o bem-estar em suas múltiplas faces.

Mais do que comparar gerações, este trabalho mostrou que a felicidade pode ser compreendida como uma construção cotidiana, possível e compartilhada — sustentada por relações, moderação e sentido.

Ao longo desta pesquisa, foi possível perceber que a felicidade não possui um único significado, nem é vivida da mesma forma por todas as pessoas. Ela vai sendo construída nas experiências, nas relações e na maneira como cada sujeito aprende a enxergar a própria vida ao longo do tempo. Mesmo sendo uma reflexão antiga, a filosofia de Epicuro continua atual justamente porque fala sobre questões profundamente humanas, como a busca por tranquilidade, afeto, pertencimento e sentido para existir. Durante a pesquisa, chamou atenção a forma como as pessoas idosas relacionaram felicidade às relações construídas, à paz nas pequenas coisas e à valorização dos momentos simples do cotidiano.

Diferente da pressa e das cobranças tão presentes na vida contemporânea, especialmente entre os mais jovens, os idosos demonstraram uma percepção de felicidade mais ligada ao equilíbrio emocional e às conexões humanas. Isso mostra que, muitas vezes, a felicidade não está nos excessos ou nas conquistas imediatas, mas naquilo que vai sendo construído com o tempo, nos vínculos criados e nas experiências que realmente permanecem.

A partir das experiências e reflexões construídas ao longo da pesquisa, percebe-se a importância de criar mais espaços de convivência entre gerações, nos quais adolescentes e pessoas idosas possam compartilhar histórias, sentimentos e diferentes formas de enxergar a vida. Em muitos momentos, os encontros mostraram o quanto o diálogo, a escuta e o sentimento de pertencimento impactam diretamente a maneira como as pessoas compreendem a própria felicidade.

Nesse sentido, tornam-se importantes ações educativas voltadas à formação humana, rodas de conversa, oficinas de escuta e atividades que possibilitem reflexões sobre relações afetivas, redes sociais, consumo, solidão e saúde emocional. Também se faz necessário olhar com mais atenção para adolescentes e pessoas idosas por

meio de políticas públicas que valorizem a convivência social e os vínculos humanos, reconhecendo que o cuidado emocional e as relações construídas ao longo da vida são fundamentais para uma existência mais equilibrada e significativa.

Nesta sociedade marcada por transformações rápidas, pressões constantes e mudanças nos vínculos sociais, compreender como as pessoas significam a própria felicidade não é um detalhe, mas uma necessidade. Ao evidenciar essa dimensão subjetiva como campo legítimo de investigação, o estudo reforça a importância de pesquisas que integrem reflexão filosófica, escuta sensível e análise empírica, ampliando o olhar sobre o ser humano em sua complexidade.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Identidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

BAUMAN, Z. **Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria**. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

BEAUVOIR, S. de. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BOGDAN, Robert C.; BIKLEN, Sari Knopp. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. Porto: Porto Editora, 1994.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus (COVID-19)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus>> Acesso em: 24 out. 2025.

BRUCKNER, P. **A euforia perpétua**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2006.

BURKE, P. **A Renascença Italiana: cultura e sociedade na Itália**. São Paulo: Nova Alexandria, 1997.

BURCKHARDT, Jacob. **A cultura do Renascimento na Itália: um ensaio**. São Paulo: Companhia das Letras, 1991.

CAMARGO, C.; ABAID, C.; GIACOMONI, C. A felicidade na adolescência: concepções e fatores associados. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 16, n. 2, p. 223-231, 2011.

CAMARGO, M. R.; PERES, D. M. Psicologia positiva e felicidade: contribuições para a promoção do bem-estar. **Revista Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, n. 2, p. 404-415, 2017. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004>.

DAYRELL, J. **A juventude e a escola: sentidos e significados**. Belo Horizonte: UFMG, 2007.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: Edusp, 1999.

EPICURO. **Máximas principais**. Tradução de M. R. de Oliveira. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

EPICURO. **Carta a Meneceu**. Tradução de J. M. Silva. São Paulo: Loyola, 1992.

EPICURO. **Felicidade: compreendendo um conceito antigo**. Tradução de J. M. Silva. [S.l.: s.n.], s.d.

ERICSON, Erik H. **O ciclo de vida completo**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

ERIKSON, E. H. **O ciclo de vida completo**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

FAZENDA, Ivani Catarina Arantes. **Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa**. 18. ed. Campinas: Papyrus, 2014.

FOUCAULT, M. **A ordem do discurso**. 5. ed. São Paulo: Loyola, 1996.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: história da violência nas prisões**. Petrópolis: Vozes,

1975.

HELLIWELL, J. F. et al. **Relatório Mundial da Felicidade 2024**. Oxford: Wellbeing Research Centre, 2024.

HOBBSAWM, R. J. **A era das revoluções: 1789-1848**. 20. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1995.

JAEGER, Werner. **Paideia: a formação do homem grego**. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

JOHNSON, Paul. **Renascimento: uma breve história**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

KAHNEMAN, D. **Pensar, rápido e devagar**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

KANT, I. **Resposta à pergunta: o que é Iluminismo?**. 1784.

LE GOFF, J. **Em busca do tempo sagrado: o tempo da Igreja e o tempo do mercador**. Tradução de Maria Lucia Machado. 2. ed. São Paulo: Loyola, 2005.

LIMA, P. A. B.; MARIANO, E. B. Felicidade hedônica e eudaimônica proporcionadas por trabalhos voluntários: uma revisão de literatura. In: **SIMPÓSIO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO (SIMPEP)**, 25., 2018.

LYUBOMIRSKY, S. **O mito da felicidade**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

LYOTARD, Jean-François. **A condição pós-moderna**. 12. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2009.

MEDVEDEV, Oleg N.; JONES, Charles; CUMMINS, Robert A.; VANGELI, Eleni. **Measuring well-being: Rasch analysis of the Oxford Happiness Questionnaire**. Health and Quality of Life Outcomes, v. 14, n. 1, p. 1-7, 2016.

NALINI, J. R. **Ética geral e profissional**. 6. ed. São Paulo: Revista dos Tribunais, 2015.

NERI, M. Juventudes, educação e trabalho: impactos da pandemia nos nem-nem. Rio de Janeiro: **FGV Social**, 2021. Disponível em: <<https://hdl.handle.net/10438/32365>> Acesso em: 28 mai. 2025.

PEREIRA, R. D. **Felicidade e qualidade de vida: análise da percepção juvenil e idosa no contexto brasileiro**. 2022. Universidade de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/item/002295324>>.

PINHEIRO, V. S.; FREITAS, A. A. F.; GERHARD, F. Felicidade e consumo em tempos de redes sociais. **Teoria e Prática em Administração**, João Pessoa, v. 11, n. 2, p. 76–87, 2020.

PLATÃO. **A República**. Tradução de Frederico Lourenço. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

PLATÃO. **Fedão**. Tradução de Mário da Gama Kury. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

PLATÃO. **O banquete**. Tradução de Maria de Lourdes de Oliveira. São Paulo: Ed.

34, 2005.

REALE, G. **História da filosofia antiga**: dos pré-socráticos a Aristóteles. 4. ed. São Paulo: Loyola, 2005. v. 1.

REALE, G.; ANTISERI, D. **História da filosofia**: Antiguidade e Idade Média. 6. ed. São Paulo: Paulus, 2002. v. 1.

REALE, G.; ANTISERI, D. **História da filosofia**: do Humanismo a Kant. São Paulo: Paulus, 1990. v. 2.

RICALDES, João. **Breve história da ética**: de Sócrates a Paulo Freire. 1. ed. Mogi Mirim, SP: Ed. do Autor, 2021.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

RUSSELL, Bertrand. **História do pensamento ocidental**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2001.

SELIGMAN, M. E. P. **Flourish**: a visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011.

SENNETT, R. **Juntos**: os rituais, os prazeres e a política da cooperação. Rio de Janeiro: Record, 2012.

SEVCENKO, N. **A corrida para o século XXI**: no loop da montanha-russa. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.

SIEGEL, D. J. **Cérebro adolescente**: o grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos. São Paulo: nVersos, 2014.

SILVA, V. L.; FONSECA, R. A. da. Economia da felicidade. **Pesquisa & Debate**, São Paulo, v. 24, n. 1, v. 45, p. 109–131, 2013. Disponível em:

<<https://revistas.pucsp.br/index.php/rpe/article/view/16196>> Acesso em: 28 mai. 2025.

SIMÕES, C.; MATOS, M. G.; BATISTA-FOGUET, J. O. Saúde e bem-estar na adolescência. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 85-95, 2008.

STEARNS, P. N. **História da felicidade**. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2021.

TONIN, T. A.; FINAMOR, F. R. **A felicidade no Brasil sob a ótica do ranking mundial da felicidade**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) — Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2023. Disponível em: <<https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/13356>>. Acesso em: 28 mai. 2025.

ANEXOS

ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
PARANÁ - UNESPAR



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Felicidade e qualidade de vida: ontem e hoje

Pesquisador: MEIRE APARECIDA LODE NUNES

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 88074325.8.0000.9247

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.691.593

Apresentação do Projeto:

O projeto intitulado "Felicidade e qualidade de vida: ontem e hoje" tem como objetivo verificar se práticas somáticas e reflexivas influenciam a percepção de felicidade de forma a aproximá-la ou não de sua compreensão no campo da filosofia clássica. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, a ser realizada no Centro da Juventude de Campo Mourão/PR.

A amostra da pesquisa será composta por 25 adolescentes (14 a 18 anos) e 25 idosos (acima de 60 anos) que frequentam o Centro da Juventude de Campo Mourão/PR ou suas extensões.

Os participantes serão convidados a participar da pesquisa, primeiramente, pela secretaria do Centro da Juventude de Campo Mourão via grupo de whatsapp por meio de material de divulgação da pesquisa disponibilizado pelos pesquisadores; posteriormente, os pesquisadores irão convidar os participantes visitando as atividades oferecidas pelo Centro da Juventude de Campo Mourão mediante contato prévio e autorização dos professores responsáveis por elas. Tanto no material de divulgação da pesquisa como na visita as atividades, os interessados terão a informação de data, horário e local para esclarecimentos da pesquisa, bem como para analisarem e assinar o TCLE, e aqueles que tiverem interesse deverão comparecer no dia e local previamente agendado para a explicação detalhada das atividades e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os adolescentes receberão as explicações e levarão o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para que seus responsáveis

Endereço: Av. Gabriel Esperidião s/n , Bloco A , Prédio Didático , Sala 21 Térreo
Bairro: Jardim Morumbi **CEP:** 87.703-000
UF: PR **Município:** PARANAVAI
Telefone: (44)3141-4334 **Fax:** (44)3482-3200 **E-mail:** cep@unespar.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
PARANÁ - UNESPAR



Continuação do Parecer: 7.691.593

autorizem a participação.

Será ressaltado que: a participação é espontânea; o participante poderá desistir a qualquer momento, sem prejuízos; não será atribuído nenhum ônus ou bônus pela participação; os dados coletados serão utilizados somente com finalidade científica; as identidades serão preservadas por meio do anonimato nas eventuais publicações.

As datas e horários da pesquisa serão definidos em conjunto com os responsáveis pelo Centro da Juventude, considerando o calendário de atividades para o ano de 2025. Como instrumentos de coleta de dados, serão utilizados: o Questionário de Felicidade Oxford (QFO); rodas de conversa; observações registradas pelos pesquisadores em diário de bordo. As intervenções ocorrerão em 10 encontros semanais, com duração de 1h20 cada. A estrutura será a seguinte: 1º encontro: aplicação do QFO para avaliação diagnóstica; 2º ao 9º encontros: realização de práticas de Educação Somática (ES) e rodas de conversa sobre a compreensão de felicidade; 10º encontro: reavaliação com uma nova aplicação do QFO.

Durante o processo, as rodas de conversa serão gravadas apenas em áudio e, posteriormente, transcritas. Além disso, serão feitos registros em diário de bordo.

Os critérios de inclusão e exclusão são: Estar entre a faixa etária delimitada na pesquisa; Aceitar os termos da pesquisa assinando o TCLE/TALE; Não ter nenhum impedimento de saúde que impeça de realizar as atividades físicas; Ter disponibilidade de dia e horário para participar dos encontros. Por fim, os dados coletados serão analisados por meio da técnica de análise de conteúdo.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

- Verificar se práticas somáticas e reflexivas influenciam a percepção de felicidade de forma a aproximá-la ou não de sua compreensão no campo da filosofia clássica.

Objetivo Secundário:

- Investigar a percepção de felicidade na sociedade contemporânea;
- Estudar a felicidade como variável da qualidade de vida;
- Identificar as aproximações e distanciamentos da percepção de felicidade intergeracional;
- Analisar a influência da prática somática e momentos reflexivos na percepção consciente de felicidade.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS

Endereço: Av. Gabriel Esperidião s/n , Bloco A , Prédio Didático , Sala 21 Térreo
Bairro: Jardim Morumbi **CEP:** 87.703-000
UF: PR **Município:** PARANAÍVAI
Telefone: (44)3141-4334 **Fax:** (44)3482-3200 **E-mail:** cep@unespar.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
PARANÁ - UNESPAR



Continuação do Parecer: 7.691.593

A aplicação dos questionários poderá trazer desconforto aos participantes idosos devido a não compreensão das questões, dificuldade de leitura e o tempo destinado a essa atividade. Para minimizar esses possíveis desconfortos o encontro será organizado no formato de um chá da tarde onde terá à disposição dos participantes chá, suco e bolo. O objetivo é propor um ambiente descontraído no formato de confraternização para aproximar pesquisadores e assistentes dos participantes criando um vínculo de confiança. Para minimizar as dificuldades de compreensão e leitura, todos os participantes irão responder individualmente, mas ao mesmo tempo: a questão será lida em voz alta pelo pesquisador, explicada, os participantes poderão perguntar suas dúvidas e, se precisarem de auxílio para responder, os assistentes farão o auxílio. O mesmo procedimento será aplicado aos participantes adolescentes, todavia, ressalta-se que para esse público o maior incômodo poderá ser o tempo despendido para responder o questionário e a falta de estímulo. Para evitar que isso ocorra o questionário será adaptado para uma linguagem mais próxima desse público, ou seja, em formato de game.

Os riscos das práticas corporais são mínimos considerando que as atividades são de baixo impacto e devem ser realizadas respeitando os limites individuais. Todavia, para prevenir qualquer acidente, será realizada uma anamnese com todos os participantes para identificar qualquer impossibilidade de participação nas práticas. Mas, caso aconteça qualquer imprevisto de ordem física ou mental, os primeiros atendimentos serão realizados pelo pesquisador que é educador físico e os assistentes que são: educador físico e psicóloga. Caso seja necessário atendimento posterior em decorrência da pesquisa, o participante receberá acompanhamento, orientação e demais encaminhamentos necessários da equipe da pesquisa.

Benefícios

A pesquisa apresenta uma gama de benefícios em diferentes esferas como: social, acadêmica e pessoal. Do ponto de vista social, a pesquisa pode contribuir para a promoção do bem-estar coletivo ao oferecer subsídios que podem orientar políticas públicas e programas sociais mais eficazes e sensíveis às necessidades de diferentes faixas etárias. Ao explorar as concepções de felicidade em adolescentes e idosos, a pesquisa também favorece o diálogo intergeracional, promovendo empatia e fortalecimento dos laços comunitários. No âmbito acadêmico, destaca-se o caráter interdisciplinar que possibilita a produção de novos referenciais teóricos e metodológicos sobre a felicidade, os valores contemporâneos e as práticas corporais

Endereço: Av: Gabriel Esperidião s/n , Bloco A , Prédio Didático , Sala 21 Térreo
Bairro: Jardim Morumbi **CEP:** 87.703-000
UF: PR **Município:** PARANAVAI
Telefone: (44)3141-4334 **Fax:** (44)3482-3200 **E-mail:** cep@unespar.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
PARANÁ - UNESPAR



Continuação do Parecer: 7.691.593

conscientes, ampliando o repertório científico sobre subjetividade e comportamento humano. Para os participantes da pesquisa, entendemos que a reflexão sobre o conceito de felicidade e os valores pessoais culminam no autoconhecimento, proporcionando clareza em relação às próprias escolhas, desejos e propósitos. A vivência de práticas somáticas pode resultar em melhorias na saúde física e emocional, por meio do desenvolvimento da atenção plena ao corpo e ao movimento.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Nos estados brasileiros a qualidade de vida é analisada por meio do Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), o qual considera três aspectos: longevidade, escolaridade e renda. Todavia, ao olharmos para o conceito de qualidade de vida divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), fica-nos evidente a sua complexidade por envolver valores e expectativas que culminam no bem-estar espiritual, mental e emocional. Assim, considerar a qualidade de vida apenas pelas variáveis que compõem o IDH nos permite uma compreensão incompleta do bem-estar humano.

Apesar do uso corriqueiro e, muitas vezes banalizado, a felicidade é uma temática filosófica, que estudiosos se debruçaram há séculos, pois, sua compreensão, se relaciona com o contexto sociocultural e consiste no fundamento que delibera as ações humanas. Com o objetivo de compreendermos a relação do conceito de felicidade e qualidade de vida nos diferentes momentos históricos, propomos a realização desse projeto que tem como aporte metodológico a interdisciplinaridade. A proposta consiste em desenvolver intervenções de educação somática e rodas de conversa sobre a percepção de felicidade tendo como público adolescentes e idosos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- TCLE inserido;
- TALE inserido;
- TCUD inserido;
- Folha de rosto inserida e assinada;
- Projeto brochura inserido;
- Termo de responsável pelo campo de estudo inserido.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado sem óbice ético.

Endereço: Av: Gabriel Esperidião s/n , Bloco A , Prédio Didático , Sala 21 Térreo
Bairro: Jardim Morumbi **CEP:** 87.703-000
UF: PR **Município:** PARANAVAI
Telefone: (44)3141-4334 **Fax:** (44)3482-3200 **E-mail:** cep@unespar.edu.br

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
PARANÁ - UNESPAR**



Continuação do Parecer: 7.691.593

Considerações Finais a critério do CEP:

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório" para que sejam devidamente apreciadas no CEP, conforme Resolução CNS nº 466/12, item XI.2.d e Resolução CNS nº 510/16, art. 28, item V.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2541370.pdf	17/06/2025 10:04:29		Aceito
Outros	CARTAREPOSTA1.pdf	17/06/2025 10:03:52	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TCUDASSINADOPORTODOS.pdf	17/06/2025 10:01:44	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE1.pdf	21/05/2025 20:55:18	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
Outros	CARTAREPOSTA.pdf	21/05/2025 20:54:52	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TCUD1.pdf	21/05/2025 20:51:41	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto1.pdf	21/05/2025 20:49:28	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
Outros	TALE.pdf	23/04/2025 21:09:23	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_assinado_assinado_assinado.pdf	23/04/2025 21:06:20	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
Outros	Termo_responsavel_pelo_campo_de_estudo_assinado.pdf	23/04/2025 21:04:45	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
Outros	TCUD_termodecompromissodeutilizacao_dedados_assinado_assinado_assinado.pdf	23/04/2025 20:58:48	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	23/04/2025 20:51:01	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinado_assinado.pdf	23/04/2025 09:57:33	MEIRE APARECIDA LODE NUNES	Aceito

Endereço: Av:Gabriel Esperidião s/n , Bloco A , Prédio Didático , Sala 21 Térreo
Bairro: Jardim Morumbi **CEP:** 87.703-000
UF: PR **Município:** PARANAÍVAI
Telefone: (44)3141-4334 **Fax:** (44)3482-3200 **E-mail:** cep@unespar.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
PARANÁ - UNESPAR



Continuação do Parecer: 7.691.593

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PARANAÍ, 07 de Julho de 2025

Assinado por:
Dandara Novakowski Spigolon
(Coordenador(a))

Endereço: Av: Gabriel Esperidião s/n , Bloco A , Prédio Didático , Sala 21 Térreo
Bairro: Jardim Morumbi **CEP:** 87.703-000
UF: PR **Município:** PARANAÍ
Telefone: (44)3141-4334 **Fax:** (44)3482-3200 **E-mail:** cep@unespar.edu.br

ANEXO B – QUESTIONÁRIO DE FELICIDADE DE OXFORD

Questionário de Felicidade de Oxford

16/03/2026, 11:55

Questionário de Felicidade de Oxford

Instruções:

Abaixo estão algumas afirmações sobre felicidade. Por favor, indique o quanto você concorda ou discorda de cada uma delas, inserindo um número no espaço em branco após cada afirmação, de acordo com a seguinte escala: 1 discordo totalmente; 2 discordo moderadamente; 3 discordo ligeiramente; 4 concordo ligeiramente; 5 concordo moderadamente; 6 concordo totalmente.

Por favor, leia as afirmações com atenção, algumas das perguntas são formuladas de forma positiva e outras de forma negativa. Não demore muito em questões individuais; não há respostas "certas" ou "erradas" (e nem perguntas capciosas). A primeira resposta que vem à sua cabeça é provavelmente a certa para você. Se você achar algumas das perguntas difíceis, dê

Me conte quem é você.

1. Qual o seu nome?

2. Quantos anos você tem?

3. Quantas pessoas moram na sua casa?

- Moro sozinho (a)
- Eu e mais 1 pessoa
- Eu e mais 2 pessoas
- Eu e mais 3 pessoas
- Eu e mais 4 pessoas
- Moro com 5 ou mais pessoas

4. Com qual identidade de gênero você se identifica?

- Mulher cisgênero
- Homem cisgênero
- Mulher transgênero
- Homem transgênero
- Pessoa não binária
- Prefiro não dizer
- outro

5. Qual é a sua escolaridade?

- Nunca frequentei uma escola
- Ensino Fundamental I incompleto
- Ensino Fundamental I completo
- Ensino Fundamental II incompleto
- Ensino Fundamental II completo
- Ensino Médio incompleto
- Ensino Médio completo
- Ensino superior incompleto
- Ensino superior completo

6. Qual a origem de sua renda?

- Não tenho renda própria
- Aposentadoria
- Trabalho
- Outro

Questionário de Felicidade

7. Não me sinto particularmente satisfeito com a minha forma de ser.

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Estou intensamente interessado nas outras pessoas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Sinto que a vida é muito gratificante.

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Tenho sentimentos muito calorosos por quase todas as pessoas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Raramente acordo me sentindo descansado.

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Não estou particularmente otimista quanto ao futuro

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Acho muitas coisas divertidas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Estou sempre comprometido e envolvido

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. A vida é boa

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Não creio que o mundo seja um bom lugar

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Eu rio muito

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Estou muito satisfeito com tudo na minha vida

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Não me acho atraente

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Existe uma lacuna entre o que eu gostaria de fazer e o que fiz

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Estou muito feliz.

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Encontro beleza em algumas coisas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Sempre tenho um efeito alegre nos outros

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Consigo me adaptar (encontrar tempo para) tudo que quero

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Sinto que não tenho o controle da minha vida

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Sinto-me capaz de enfrentar qualquer coisa

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Sinto-me totalmente alerta mentalmente

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Muitas vezes sinto alegria e euforia

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Não acho fácil tomar decisões

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Não tenho um sentido específico de significado e propósito na minha vida

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Sinto que tenho muita energia

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Geralmente tenho uma boa influência nos acontecimentos

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Não me divirto com outras pessoas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Não me sinto particularmente saudável

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Não tenho lembranças particularmente felizes do passado

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este conteúdo não é criado nem endossado pela Microsoft. Os dados que você enviar serão enviados ao proprietário do formulário.

