



Departamento de Comunicação

Veículo: Algarve Primeiro

Data: 26/10/2019

Local/abrangência: Algarve/Portugal

Editoria/Coluna: Sociedade

Link/Página: https://www.algarveprimeiro.com/d/a-sauacutedemental-eacute-mais-importante-que-o-dinheiro-dizem-cientistas-

/29132-45



É verdade que os países mais ricos apresentam níveis mais elevados de qualidade de vida e salários mais elevados, ainda assim, a população não se mostra mais feliz, apesar de ter melhores espaços culturais e de lazer ao seu dispor. A ciência explica que, para obter mais dinheiro é preciso trabalhar mais e, com essa falta de tempo, não se consegue aceder aos benefícios que os países mais industrializados proporcionam.

No topo das preferências dos inquiridos está a saúde que é mais facilitada em países mais desenvolvidos, ainda assim, esta só é valorizada quando as expetativas correspondem ao desejado. Se a pessoa sentir que é apoiada em termos de saúde como estava à espera, acaba por ver valorizado o seu esforço em trabalhar muito numa sociedade mais evoluída em termos financeiros, se a mesma não atinge esses níveis, também não constitui um ponto a favor de quem precisa, pelo que o dinheiro perde uma parte significativa do seu valor.

Se existe uma distância muito grande entre o que se consegue e o que se espera, mais insatisfação haverá — resume a psiquiatra e investigadora na área de bem-estar Luciane Cruz.

O psicólogo americano Ed Diener, da Universidade do Illinois, é uma das autoridades mundiais nos estudos sobre o conceito de bem-estar subjetivo, que é a maneira como as próprias pessoas avaliam as suas vidas. Este especialista investiga o impacto da personalidade, da cultura e, claro, do dinheiro para que um indivíduo se sinta satisfeito e feliz.

No livro Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener (Cultura e Bem-Estar: Coleção de Trabalhos de Ed Diener, em tradução livre), de 2009, o psicólogo mostra que nações que acumulam mais riqueza conseguem atingir menor índice de mortalidade infantil, garantir fundos para a ciência, investir em parques e locais públicos para lazer. Mas nessas sociedades mais ricas, segundo Diener, serviços e bens extras impactam muito pouco no nível de bem-estar subjetivo dos indivíduos. Ao mesmo tempo, as pessoas desses países sentem que têm pouco tempo e trabalham mais. Ou seja, se a pessoa tem o básico, como saúde, educação, oportunidade para seguir suas aspirações e boas relações sociais, talvez a procura incessante de bens materiais tenha mais impacto negativo do que positivo para a felicidade.

"As pessoas procuram um nível de riqueza material que era impensável nas gerações anteriores e sacrificam o seu tempo e os seus relacionamentos para obter isso. No entanto (...), deveriam reavaliar as suas prioridades. Essa procura é pouco provável que valha a pena", escreve.

Pedro Henrique de Morais Campetti, professor de economia do Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS), analisou a literatura e juntou dados de outros países, como Brasil, Argentina, Chile e México, sobre os fatores que impactam na felicidade. O investigador afirma que países com mais rendimentos têm maiores "taxas de felicidade", mas o crescimento não é proporcional ao aumento dos rendimentos. Mesmo com mais riqueza, o nível de felicidade permanece estagnado. Para este especialista, a saúde é o que mais importa e se o dinheiro se traduz em melhor qualidade de vida nesse aspeto, já vale a pena.

E quando o assunto é saúde mental, os rendimentos do paciente não influenciam a felicidade, afirma Luciane sustentando que, o que faz a diferença entre ricos e pobres no caso da depressão é o acesso ao tratamento, não se têm mais ou menos riqueza.

A mesma psiquiatra compara as idas ao shopping para ter satisfação a tomar um analgésico para a dor. Pode ser que haja uma alegria momentânea, mas isso não quer dizer que haverá mudança a longo prazo.

A mesma especialista afirma que, o consumo pode tornar-se patológico, uma vez que, se torna difícil parar. Para alimentar esse consumo, a pessoa trabalha cada vez mais, sofre mais problemas mentais e anda mais stressada, pelo que há uma perda do nível de vida, há uma diminuição na qualidade resultante do estilo que se está a desenvolver.

Perante estes dados, pergunta-se qual é a razão pela qual o dinheiro não compra a felicidade e, a resposta dos especialistas é que, "não o sabemos gastar".

O dinheiro, se investido da maneira correta, pode aumentar o bem-estar. Pessoas extrovertidas, por exemplo, sentem-se mais felizes a gastar dinheiro com idas a um bar do que pessoas introvertidas. A forma como canalizamos o dinheiro para aquilo que queremos e de que gostamos é, afinal o que está na base da felicidade. Podemos ter muito e não saber onde gastar em prol da nossa felicidade e ter pouco e aproveitar bem as ocasiões em que o investimos.

É uma questão de autoconhecimento, de saber o que lhe faz realmente feliz – afirma a psiquiatra Luciane Cruz.

Depois, nunca é demais anotar que, pessoas felizes conseguem mais dinheiro e aproveitar melhor os seus benefícios. É também por essa razão que a saúde mental está no topo das prioridades. Conheermo-nos bem, saber aquilo de que gostamos, conseguirmos aproveitar bem os momentos que o dinheiro pode pagar é, segundo a maioria dos inquiridos, a prioridade quando se diz que o dinheiro pode comprar a felicidade.

É verdade que o dinheiro pode comprar a felicidade, mas é preciso saber aquilo que se quer comprar para sermos mais felizes, sustentam os cientistas.

O italiano Eugenio Proto, professor de economia da Universidade de Warwick, no Reino Unido, é o responsável por um estudo que mostra que a felicidade surge antes do dinheiro: pessoas felizes tendem a serem mais produtivas. O economista afirma que a personalidade tem relação direta com a capacidade de ser feliz a partir do dinheiro. Esta tese vai ao encontro do apontamento anterior que coloca a saúde mental acima de tudo. Pessoas de bem com a vida sabem ganhar mais dinheiro e aproveitá-lo melhor. Também lidam melhor com menos dinheiro e procuram ter mais sem sacrificarem o seu bem-estar e felicidade. Quer isto dizer que, a forma como estamos na vida determina, em grande parte a nossa felicidade, o dinheiro ajuda a amplificar esta realidade dando mais oportunidades e liberdade de escolha.

Fátima Fernandes