

Helena Águeda Marujo

A Felicidade no Contexto Familiar e Social



Quem somos e em quem
nos tornamos depende,
em parte, de quem nos
ama, de quem amamos
de como amamos.

Popova, 2022



Photo: Benjamim Leandro Medeiros



A falta de saúde
mental:
Personagens
reais



Photo: Benjamim Leandro Medeiros

Francisco, o “enurético com insucesso escolar” (8 anos)

Marta, a “obsessiva” (15 anos)

Tiago, o “esquizofrénico”. (10 anos)

Ana, a “violenta” (4 anos)

António, o marido “apático” (52 anos)

Jorge, o “dependente” (17 anos)



Photo: Tomás Subtil

Não há
comunidades a
florescer sem
bem-estar
familiar

Marujo, 2023; Marujo et al, 2022



Filipe, a história social e o intergeracional

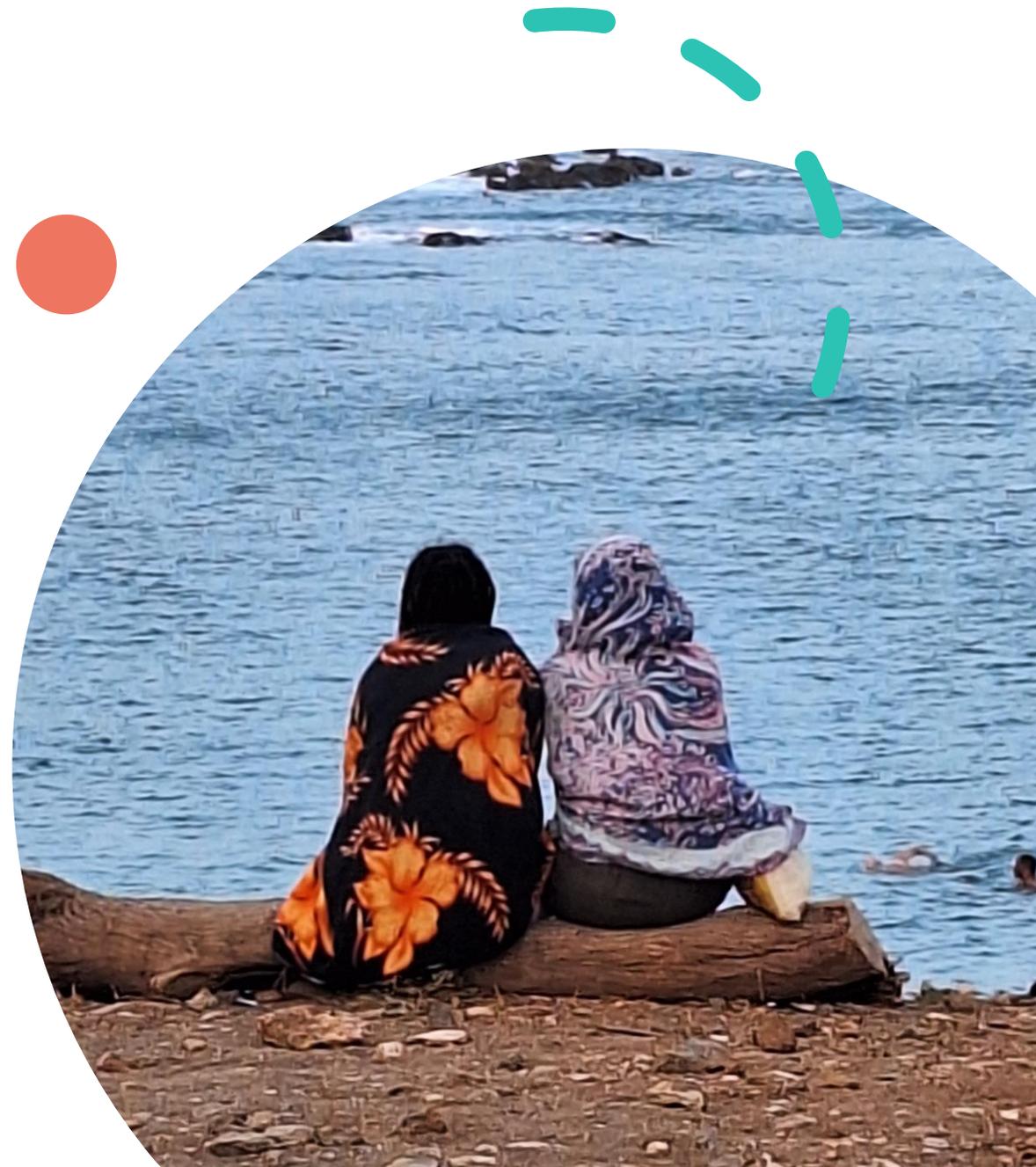
A interdependência

[Elder, Johnson, & Crosnoe, 2003](#))

- O investimento na família traz desenvolvimento social, psicológico, económico e saúde coletiva.

- Toca as questões humanas e comunitárias prementes para vivermos vidas saudáveis e felizes.

- A sua ausência é devastadora para a sociedade como um todo.



Rede social próxima saudável e cuidadora (de sangue ou não) prediz maior bem-estar, menor stress e ansiedade, maior propósito de vida, mais felicidade, menos problemas cardiovasculares, melhor estilo de vida, maior longevidade.

A má qualidade das relações, a prestação de cuidados intensos a familiares e a dissolução conjugal são fatores de stress que podem afetar o bem-estar e a saúde mental das pessoas

Glass et al., 2016



Photo: Benjamim Leandro Medeiros

A close-up photograph of two hands holding a red string, forming a complex knot or braid. The string is looped around the fingers and thumb of both hands, creating a series of interlocking loops. The background is a soft, out-of-focus grey.

Qualidade
e
Diversidade

Conjugais, intergeracionais,
de irmandade

Apoio social é protetor

A qualidade das relações familiares, incluindo o apoio social (por exemplo, amor, conselhos e cuidados) e a tensão (por exemplo, discussões, críticas, demasiadas exigências), pode influenciar o bem-estar através de vias psicossociais, comportamentais e fisiológicas (Pearlin, 1999).



Relações Conjugais

A perspectiva do curso de vida tem colocado as relações conjugais como uma das relações mais importantes que definem o contexto de vida e, por sua vez, afetam o bem-estar das pessoas ao longo da vida adulta (Umberson & Montez, 2010).

O casamento, especialmente o casamento feliz, está associado a uma melhor saúde mental e física (Carr & Springer, 2010; Umberson, Williams, & Thomeer, 2013).



As ligações entre o casamento e o bem-estar dependem da **qualidade da relação**:

as pessoas que vivem em casamentos difíceis têm mais probabilidades de apresentar sintomas depressivos e pior saúde do que as que vivem em casamentos felizes

(Donoho, Crimmins, & Seeman, 2013)



- Gerir as **necessidades básicas**
- Tomar **decisões informadas**
- Gerir **emoções e conflitos**
- **Celebrar** sucessos
- Expressar **amor, perdão, humor, gratidão e compaixão** (+emoções de elevação humana)
- **Moldar** valores (ensinamos quem somos)
- Treinar a **resiliência**
- Co-criar **auto-imagem e valor identitário** (melhor versão de nós)
- Influenciar o **estatuto social**



Photo: Benjamim Leandro Medeiros

SENTIDO DE PERTENÇA
SEGURANÇA PSICOLÓGICA
CUIDADO MÚTUO

Relações sociais positivas (de cariz familiar)



Face a Face,
presença física,
qualidade do tempo
e do vínculo
emocional



Ensinar a gerir
emoções e conflitos
(ontologia do ser
humano)



Ensinar a amar e a
educar no futuro



Promover a
adaptabilidade, a
iniciativa e a
resiliência



Aumentar a saúde
física (pressão arterial,
ritmo cardíaco,
diabetes, doenças
cutâneas e
respiratórias...) e a
longevidade (50%)



Impacto no
sucesso escolar



Fortalecimento da
auto-confiança e do
valor próprio



Menor risco de
problemas de
comportamento



Mecanismos de coping
adaptativos (falar dos
problemas)

Aspetos contextuais

Sociais, económicos, políticos... Que nutrem ou destroem o desenvolvimento humano integral e a mobilidade social

Valores, tradições e crenças e papéis de género

Pobreza, falta de casa condigna, desemprego dos pais, abusos, violência, traumas...



(Thomas, Liu, & Umberson, 2017)



Photo: Benjamim Leandro Medeiros

- ★ Coesão
- ★ Estabelecimento de regras e limites
- ★ Comunicação aberta
- ★ Expressão emocional saudável (validar emoções; aceitar como é; cuidar do casal sem filhos no trono)
- ★ Afeto e cuidado (curar)
- ★ Liderança coerente pelo exemplo (entre o casal, da mesma pessoa no tempo...)
- ★ Dimensão espiritual/propósito de vida e de contribuição social

**“Carrego em mim as
feridas de todas as
batalhas que evitei”.**

Fernando Pessoa, Livro do Desassossego

