

ISCTE  **IUL**
Instituto Universitário de Lisboa

Escola de Ciências Sociais e Humanas

Mestrado de Economia Social e Solidária

Paula Cristina da Silva Barros

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Economia Social e Solidária

“Desenvolvendo a Teoria das Pontes Entre o Bem-Estar e o Bem-Sentir”

“Developing the Bridge Theory Between Well-Being and Well-Feeling”

Orientador

Professora Doutora Ana Margarida Simaens, Professora Auxiliar,
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Orientador

Paula Alexandra Guimarães, Jurista

Licenciada, Faculdade de Direito Universidade de Lisboa, Diretora do Gabinete de Responsabilidade
Social do Montepio (em licença sem vencimento)

Outubro de 2019

Desenvolvendo a Teoria das Pontes Entre o Bem-Estar e o Bem-Sentir
Paula Cristina da Silva Barros

Outubro
2019

Financiamento

Mestrado Financiado pela Associação Mutualista Montepio Geral.

“Desenvolvendo a Teoria das Pontes Entre o Bem-Estar e o Bem-Sentir”

Dedicatória

Dedico a presente dissertação ao conhecimento do Ser Humano.

Agradecimentos

Agradeço à força, perseverança e capacidade de conhecimento que coexiste em mim mais do que algum dia poderei mostrar.

Às minhas orientadoras e à minha família alargada, por mim escolhida, por não desistirem da minha pessoa, por acreditarem nessa pessoa de nome Paula Barros, mesmo quando eu equacionava fazê-lo e aos entrevistados, por terem aceite participar no estudo, sem o seu contributo a dissertação não teria acontecido.

Resumo:

A presente dissertação assenta em quatro grandes conceitos: a Lacuna Geracional enquanto problema, a qual se procura atenuar por via das práticas e projetos de Economia Solidária, com referência à versão da Macaronésia, sendo que o diálogo inicia-se assente na Sustentabilidade. Para tal posiciona-se o Ser Humano na criação de um entendimento mais amplo de *si*, percecionando-se externamente, no Bem-Estar, carecendo de uma nova abordagem que retire deste, o referencial do Bem-Estar Subjetivo a que propomos no âmbito desta dissertação denominar-se de Bem-Sentir. Sumariamente o Bem-Estar Subjetivo preconizado na unicidade da consciência interna de cada ser humano, criando um equilíbrio, em si, o Bem-Sentir e manifestando-se no seu Bem-Estar.

O conceito de Bem-Sentir não está descrito e aceite academicamente, socialmente, cientificamente e politicamente. Justifica-se o conceito por uma abordagem observada em quatro filosofias, nas quais se expressam fatores do Bem-Estar Subjetivo e do Bem-Estar, trazendo uma abertura ao diálogo para respostas consumadas em costumes e tradições destes povos.

O objetivo da presente dissertação é refletir nas evidências, consubstanciada numa conclusão analítica no estudo recorrendo a entrevistas com especialistas das áreas debatidas, confirmando a pertinência das questões e interligações que se pretende demonstrar.

A dissertação alcança os objetivos pretendidos em virtude de se consumir a revisão de literatura com o resultado apurado das entrevistas. Na proposta apresenta-se um modelo conceptual desenvolvido para um maior “Entendimento do “Papel” do Ser Humano no Planeta”.

Palavras Chave:

Lacuna Geracional — Economia solidária — Sustentabilidade — Bem-Estar — Hygge — Sisu— Vedānta (Yoga e Ayurveda) — Ikigai

Abstract:

This dissertation is based on four major concepts: The Generational Gap as a problem, which seeks to mitigate through Solidarity Economy practices and projects, with reference to the Macaronesian version, and for that the dialogue starts based on Sustainability. To do this, the Human Being is positioned in the creation of a broader understanding and perceiving himself externally, in Well-Being, lacking a new approach that draws from it, the framework of Subjective Well-Being that we propose within this framework, in this dissertation is called Well-Feeling. Summarily the Subjective Well-Being advocated in the uniqueness of the internal consciousness of each human being, creating a balance, the Well-Feeling and manifesting in its Well-Being.

The concept of Well-Feeling is not described and accepted academically, socially, scientifically and politically. The concept is justified by an approach observed in four philosophies, in which factors of Subjective Well-Being and Well-Being are expressed, bringing an openness to dialogue for the consummate responses and customs of these people.

The aim of this dissertation is to reflect on the evidence, substantiated by an analytical conclusion in the study using interviews with experts in the debated areas, confirming the relevance of the issues and interconnections that are intended to be demonstrated.

The dissertation achieves the intended objectives due to the consummation of the literature review with the results obtained from the interviews. The proposal presents a conceptual model developed for a greater “Understanding the “Role” of the Human Being on the Planet”.

Keywords:

Generation Gap — Solidarity Economic — Sustainability — Wellbeing — Hygge — Sisu — Vedānta (Yoga e Ayurveda) — Ikigai

Índice

Índice de Figuras	2
Índice de Tabelas	2
Capítulo 1 – Introdução	3
Capítulo 2 – Revisão de Literatura	6
2.1. A Lacuna Geracional	6
2.2. A Economia Solidária	9
2.2.1. A Economia Solidária da Macaronésia	10
2.3. Sustentabilidade	13
2.4. A criação de uma ponte entre o Bem-Estar e o Bem-Sentir	16
2.4.1. Bem-Estar	16
2.4.2. Bem-Sentir	21
2.4.2.1. Hygge	22
2.4.2.2. Sisu	24
2.4.2.3. Filosofia Vedânta (Yoga e Ayurveda)	26
2.4.2.4. Ikigai	29
Capítulo 3 – Metodologia	31
3.1. Metodologia Qualitativa	31
3.2. Recolha de Dados e análise de dados	31
3.3. Caracterização dos entrevistados	33
Capítulo 4 – Resultados e discussão	33
Capítulo 5 – Conclusão	44
5.1. Principais Conclusões	44
5.2. Contributos para a Literatura e para a Prática	46
5.3. Limitações e Investigação Futura	46
Bibliografia	48
ANEXOS	53
Anexo A: Resumo alargado da Filosofia Vedantã	53
Anexo B: Grelha Analítica	58

Índice de Figuras

Figura 1 – O Triângulo de Daly	14
Figura 2 – Estrutura de conteúdos/recursos e fluxos	19
Figura 3 – Modelo Conceptual: Entendimento do “papel” do ser humano no planeta	47
Figura 4 – Triângulo da Vida	55

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Quadro de entrevistados	33
--	----

Capítulo 1 – Introdução

A presente dissertação de mestrado tem como base fundamental a referência aos Direitos Humanos das Nações Unidas, nos seus artigos 18, - que defende o direito à liberdade de pensamento, consciência e religião, bem como à mudança de opinião e expressão dos mesmos quer seja em comunidade, ou sozinho, em público ou em privado, em ensinamentos, práticas, adoração e observação - , e artigo 22, - dos mesmos Direitos Humanos que consagra o direito à segurança social, à sua realização a qualquer pessoa considerada como membro da sociedade e atendendo aos recursos de cada Estado, da economia, direitos sociais e culturais indispensáveis à dignidade e pelo livre desenvolvimento da sua personalidade (United Nations, 2015).

A economia capitalista reporta-se a um sistema que coexiste com a busca ansiosa do ser humano de ter. Por outro lado, a economia social e solidária que se aflora diferente, sempre existiu, mas não enaltecida, pois silenciosamente foi passando de geração em geração, com base no ser (França Filho, 2002), despertando perguntas mais amplas, considerando as definições de base, que Bareli (2012) utilizou para contextualizar no seu trabalho sobre “A Importância Social no Desenvolvimento do Trabalho Voluntário”, cujas conclusões inequivocamente remetem para o cidadão e por conseguinte para uma sociedade inclusiva, voluntária, ética e altruísta aplicados nos contextos inerentes ao estudo social, económico e ambiental.

O relógio que dita o tempo cronológico não pára, assim como o processo biológico de envelhecimento do corpo humano remetendo o ser humano à evolução da sua consciência. A cada segundo, novas ideias se descobrem, outras deixam de ser aplicadas ou são melhoradas, num ciclo ininterrupto em que o campo do conhecimento, agora amplamente alargado, numa sociedade evoluída e que se depara com o problema consciencioso sobre o planeta e sobre a qualidade de vida, nas relações, correlações e implicações que dela advém, concatenado na Agenda 2030 – Objetivos Desenvolvimento Sustentável, ora adiante designados por ODS (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, 2015).

Os contextos anteriormente observados são aplicados no problema de investigação considerado: a Lacuna Geracional (Bengtson, 1970). É neste cenário que se formula a pergunta de partida, contribuindo esta dissertação para uma reflexão em contexto de Ser, Solidariedade e Inclusão. A presente dissertação pretende dar resposta a:

- Como pode a Economia Solidária contribuir para atenuar a Lacuna Geracional, através das pontes entre o Bem-Estar e o Bem-Sentir?

Esta pergunta deverá facilitar o entendimento sobre os conceitos em torno do problema observado, a Lacuna Geracional, e no qual se procura encontrar respostas com base em objetivos e pertinências concretas da dissertação, os quais se apresentam seguidamente.

Partindo do problema identificado como lacuna geracional e estabelecendo uma correlação, suportada no modelo europeu de sustentabilidade, definido em três pilares cruciais nas áreas da economia, social e ambiental com efeitos para o “*Negócio do Século XXI*” (Elkington, 1998b), o objetivo é compreender como pode a definição de “Bem-Sentir”, termo que será considerado para interligar os fatores internos ao ser humano, no qual se inclui o Bem-Estar Subjetivo para consolidar a distinção entre o que é externo ao ser humano, referenciado por Bem-Estar (Broom, 2008), concatenado na inclusão do ser individual no contexto coletivo. Contudo, para entender esta definição de

“Bem-Sentir” torna-se obrigatório compreender a lógica de Bem-Estar e identificar a correlação deste conceito como efeito externo, retirando deste o conceito de Bem-Estar Subjetivo e transportando-o para condição intrínseca ao “Bem-Sentir”, empiricamente uma condição interna do ser. Pretende-se neste campo perceber estas relações e como a Economia Solidária pode ser uma resposta espontânea à criação de laços intergeracionais promotora da diminuição da Lacuna Geracional, criando um ambiente propício a um legado genuíno, saudável e ético no respeito ao planeta. Recorrendo a uma base de estudo, que consolide os contextos internos e externos ao ser humano, em quatro filosofias que descrevem como o ser humano se pode posicionar e quais as implicações sugeridas no que respeita a si e às relações que estabelece externamente.

Em conclusão, a dissertação pode observar-se em quatro dimensões sendo a Lacuna Geracional a primeira, que pretende atenuar este espaço criado entre gerações com respostas de promoção intergeracional, informais, relacionada com a segunda dimensão a Economia Solidária (Cattani, Laville, Gaiger, & Hespanha, 2009) sendo que para realizar-se é condição que o ser humano, estabeleça em si a ponte que liga o Bem-Estar ao “Bem-Sentir”, terceira dimensão, e por último a quarta que opera sobre os pilares da Sustentabilidade com recurso à educação, que é transversal a todo o processo.

A pertinência desta dissertação assenta em três dimensões: Política, Científica e Social.

Em primeiro lugar a dimensão política, uma vez que assumindo a lacuna geracional como um problema com consequências políticas, sociais e psicológicas, esta se enquadra no conceito de problema complexo (Cartwright, 1973), requerendo uma abordagem holística das suas relações e na qual se torna necessário reconhecer e identificar a interdependência entre as variáveis, os atores, o sistema político no que respeita à tomada de consciência e posteriormente à tomada de decisões que estrategicamente possam desenhar soluções que minimizem o impacto político, social e psicológico da lacuna geracional na sociedade.

Em segundo, tem uma dimensão científica sendo que os temas analisados na dissertação são atuais, relacionados com conceitos estabelecidos na literatura e, ao mesmo tempo, com impacto na sociedade, nomeadamente relacionado com os ODS. Tomando como referência o 3º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável, “*Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages*” (Johnston, 2016, p. 20), considera-se o conceito de Bem-Estar que tem em si implícito o conceito de Bem-Estar Subjetivo. Por sua vez, o Bem-Estar Subjetivo é discricionário e há autores que indicam o termo como não definido como sugere o estudo de “*The challenge of defining wellbeing*” (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012), considerando o artigo de 1982 “*On the Definition and Varieties of Attitude and Wellbeing*” em que os autores atentam para (após apresentarem as ideias e perspetivas de autores, como Ostrom, à época) uma conclusão em que parte do processo de definição é exploratório, para que se possa chegar a hipóteses conclusivas e que não se pode cingir o estudo ao tratamento de dados (Guttman & Levy, 1982). Neste sentido, é intuito da presente dissertação balizar estes conceitos tomando-os claros e mostrando como podem ser entendidos e para tal é proeminente retirar do Bem-Estar (efeito externo ao ser humano) o Bem-Estar Subjetivo (condições internas ao ser humano), percebendo se deve continuar os conceitos como estão definidos ou se é pertinente separar os conceitos e neste contexto chamando o Bem-Estar Subjetivo de “Bem-Sentir”.

Por último a dimensão social, na qual a pergunta de partida por si, instiga ao aprofundamento de relações sistémicas entre os atores que integram a Lacuna Geracional, identificando partes facilitadoras e inibidoras do processo, considerando as demandas políticas, económicas, sociais, culturais, ambientais, saúde física e psicológicas em

torno do conceito de Bem-Estar e Sustentabilidade. Estas ressaltam inequivocamente a urgência na criação, por parte da Sociedade, de uma rede de reflexão sobre a abordagem, contributos e paradoxalmente entender o problema da Lacuna Geracional, na convergência do que une e não sobre a perspectiva das divergências. Consequentemente é intuito desta dissertação de mestrado exercer tal reflexão, insípida, no sentido de criar contributo para uma abordagem mais ampla, usando o ponto de partida: O respeito do ser em comunhão com o planeta, contextualizada com a sabedoria popular, apresentando alternativas auscultando os atores e partes interessadas.

Capítulo 2 – Revisão de Literatura

2.1. A Lacuna Geracional

A Lacuna Geracional pode-se comumente definir, como indica o dicionário *on-line*¹, “*a lack of communication between one generation and another, especially between young people and their parents, brought about by differences of tastes, values, outlook, etc.*”, sendo um conceito que apareceu na década de 60. Contudo alargando o conceito de Lacuna Geracional, à rede de relações e interações observa-se que o conceito é, mais amplo e abrangente do que inicialmente se propunha, razão pela qual se torna necessário entender as gerações, atribuindo nomes a cada uma e por anos em que ocorrem (Smola & Sutton, 2009).

Existem autores que indicam claramente um intervalo temporal para cada geração, sendo os mais importantes do século XXI (Sullivan, Forret, Carraher, & Mainiero, 2009): a) *greatest generation* – nascidos de 1922 a 1945; b) *boomers* – nascidos de 1946 a 1964; c) *generation X (Xers)* – nascidos de 1965 a 1983; d) *generation Y* – nascidos de 1984 a 2002. Pretende-se enquadrar no tempo a Lacuna Geracional, que ocorre entre 18 a 25 anos, não sendo contudo consensual como abordam alguns autores (Smola & Sutton, 2009). A problemática ganha relevância sendo cada vez mais citada e estudada pois os seus efeitos vão sendo revelados em mais áreas, nomeadamente social, política, financeira e atualmente já se fala neste tema aliado à gestão de carreiras, num conjunto de expressões diárias de relações ente “novos” e “os mais velhos”. Urgem, portanto, respostas que possam fazer entender e diminuir as diferenças (Calliari, 2018). Mas como definir o efeito adverso que separa as mentalidades *versus* o avanço do tempo, da ciência e da tecnologia, que instiga a lacuna entre gerações?

A sociedade cresce por tendências, e são muitas vezes estas tendências que ditam a forma como pré-conceituamos e identificamos as situações e contextos analisados à luz das considerações apreendidas, tornando uma geração conotada com determinado padrão de atitudes e pensamentos. Já no final da década de 60, Friedenberg analisando os fatores desta divergência de pensamentos entre gerações, liga-os às áreas: a) social; b) política; c) religiosa (Friedenberg, 1969). Contudo, um ano mais tarde, o efeito da Lacuna Geracional, é descrito da seguinte forma:

“As Mannheim describes it, the goal of these early sociologists was to deal with the problem of social time to account for change in the nature of the social fabric from period to period. He contrasted the “positivist” with the “romantic metaphysical” definition of generations-a distinction which is still useful when applied to current perspectives of generations. The early positivist school tied the movement of history to the fact that persons growing in an identifiable span of time under basically the same set of social events wars, economic conditions, political movements - as they came of age. A new generation, arising with predictable regularity every 25 to 30 years, produces an identifiable historical era and serves as a link in the chain of progress.” (Bengtson, 1970, p. 12) .

¹ (dictionary.com, consulta em maio de 2019)

Um estudo realizado em 2009, nos Estados Unidos da América (EUA), baseado nos 40 anos após o evento Woodstock, tentou perceber a lacuna geracional em vários fatores sociológicos. Este evento foi um mítico concerto que uniu os jovens para uma causa, numa primeira chamada de atenção da sociedade, tendo por cenário de fundo os ideais correlacionados com o movimento hippy e o rock and roll, ocorrido nos EUA, nos dias 15, 16 e 17 de agosto de 1969. Neste contexto, os ideais que movem estes jovens, colocam este evento acoplado nesta época numa forma de revolta, que o fariam através da expressão da música, o rock and roll e através das drogas, em particular as sintéticas, como é o caso do LSD. Contudo, paralelamente ocorre outro movimento social e científico, a precedência da Guerra Fria e posteriormente a guerra do Vietnam, originando nos EUA o movimento de Contracultura. Este movimento tem como catalisador o efeito no modo de vida americano, que albergava um crescimento do desenvolvimento tecnológico direcionado para a vida doméstica, logo após a Segunda Guerra Mundial. A Contracultura desenvolve-se como meio de protesto à rivalidade contida na Guerra Fria e começa assim a ser introduzida na sociedade utilizando como ferramenta para passar a sua mensagem a expressão musical, as letras e apresentações em palco (Fernandes, 2019).

Agora que se entende o palco das motivações, podemos compreender porque o festival do Woodstock atinge elevada importância, levando 400.000 espectadores e tornando-se o maior festival de música com a participação de cantores como Jim Morrison, Led Zeppelin, Santana e Joe Cocker (Fernandes, 2019). Mas o que se percebe 40 anos após este concerto e o que tem esta referência a ver com o tema lacuna geracional?

O estudo publicado em agosto de 2009 por Taylor, pretendia perceber se existem grandes diferenças entre os mais velhos (que na época eram jovens) e os jovens, nomeadamente nos valores, no uso da tecnologia, ética no trabalho e no respeito e tolerância aos outros, 40 anos após o mítico festival. O estudo concluiu que 79% dos americanos consideram que existem grandes diferenças agora do ponto de vista de adultos jovens e mais velhos. Contudo 40 anos atrás, numa era de conflito muito mais aberto entre as gerações do que é agora, uma parcela um pouco menor (74%) do público respondeu afirmativamente à mesma questão. Apesar da aproximação de resultados, o mesmo estudo indica que: *“Yes, there are big differences between young and old today in their values, attitudes and behaviors, but no, these differences haven't created conflicts between the generations.”* (Taylor, Morin, Parker, Cohn, & Wang, 2009, p. 2).

Sendo que as diferenças geracionais percebidas em 2009 recaem sobre valores morais, ética de trabalho e respeito pelos outros, os jovens adultos, que responderam ao inquérito creem que as diferenças surgiram porque a sua geração não cumpriu os padrões estabelecidos por adultos mais velhos, é como se encontrassem um meio termo do politicamente correto ainda que não concordem (Taylor et al., 2009). Desde muito cedo, na década de 60, que nos EUA, se apresentam artigos e estudos em torno da questão da Lacuna Geracional como um entendimento de divergências familiares, culturais, políticas entre outras, tornando a riqueza observada destas relações como um tecido protetor da evolução humana e para a dissertação, um pilar basilar na sua conceção.

Conclui-se neste tema que seguramente uma dimensão educacional tem uma forte correlação com a lacuna, sendo que pode se colaborativamente trabalhada, é próspera nas suas relações e operacionalizando esta questão em torno da Lacuna Geracional.

No que respeita à dimensão educacional, é determinante enquadrar o seu referencial aplicado à presente dissertação, para justificar o paradoxo da dimensão educacional e a lacuna geracional. Neste sentido quando se

referencia esta dimensão, o conceito não respeita ao sistema escolar, mas um entendimento de fator individual externalizado na conjuntura social, amplamente enquadrado nos modelos de referência sociais, numa convergência de objetivos comuns entre gerações e na criação de legados e padrões sociais coerentes e impulsionados para uma sociedade mais coesa em todas as suas interações e relações. Hill (1966), afirma que existem dois tipos de conhecimento, o geral e o especializado. Distinguindo-se o conhecimento especializado que está interligado com o sistema de educação, contudo: “*O elo que falta em todos os sistemas de educação é que as instituições falham em não ensinar aos seus alunos como organizar e usar o conhecimento depois de adquirido.*” (Hill, 1966, p. 70).

Hill (1966) considera que existe um erro de compreensão do que é o conceito de educação e de formação escolar. Contudo, o conhecimento geral aplicado ao conceito de educar, remete-nos ao verdadeiro conceito da palavra, do verbo latino “*educare*”, que no inglês significa “*to draw out*” (Educere, 2019, p. 1), o que pode justificar o fato de Freire (2001) na carta que dirige aos professores claramente elucida sobre o caminho do ensino e só no final formaliza com o que chamou de “*experiência escolar*” e “*experiência sensorial*”, na sua biografia constata-se que autor de muitos livros sobre a educação, Freire aprendeu a ler e escrever com os seus pais, e teve acesso ao ensino universitário aos 20 anos. Como esclarece Hill:

“Uma pessoa educada não é necessariamente, alguém que tem abundância de conhecimento generalizado ou especializado. Uma pessoa educada é alguém que tem as suas faculdades mentais tão desenvolvidas que ele ou ela consegue obter qualquer coisa que queira, ou o seu equivalente, sem violar os direitos dos outros.” (Hill, 1966, p. 70).

Concomitantemente Nogueira e Nogueira (2002) nas palavras de Bourdier, tendo contribuído na década de 60 para a Sociologia da Educação, apresenta uma reflexão sociológica em que se opõe o objetivismo ao subjetivismo, sendo que para se distanciar do objetivismo afirmando que: “*em primeiro lugar, que a ação das estruturas sociais sobre o comportamento individual se dá preponderantemente de dentro para fora e não o inverso.*” (Nogueira & Nogueira, 2002, p. 6). Isto induz ao conceito de “*habitus familiar*” (Nogueira & Nogueira, 2002), pelo que se considera que aplicando o conceito de dimensão educacional ao problema da Lacuna Geracional, as práticas espontâneas das relações inseridas num contexto informal de relações familiares, de comunidade, de escola e trabalho, entre outras, possam desencadear uma diminuição da lacuna.

Por sua vez, António (2010), aborda a Lacuna Geracional como catalisador de uma solidariedade intergeracional, apresentando dimensões para o estudo das relações intergeracionais, sendo aplicadas a) solidariedade afetiva – referindo-se ao atributo e espécie de relação; b) solidariedade associativa – contextos e frequência em que se estabelecem o intercambio de ações; c) solidariedade espontânea – motivo pelo os quais os netos procuram os avôs e se o fazem; d) solidariedade funcional – papel que os netos poderão exercer nos avôs e vice-versa, invocando que “*Há também um continuado interesse pela percepção que os netos têm dos avôs e das relações que estabelecem com eles.*” (António, 2010, p. 21).

Mead, em “*Culture and Commitment: A Study of the Generation Gap*” (Langness, 1975) afirma que os jovens serão sempre rebeldes para com os mais velhos, na sua visão subjetiva, contudo ressalta que objetivamente a posição dos jovens, no mundo sem precedentes. O que instigou esta pesquisa mais aprofundada de Mead foi o fato de em 1953 ter observado uma mudança social ao que se referiu como “*Change within one generation*”. Num outro estudo observou as crianças Manus, em 1928, em que uma das conclusões que retirou foi que as

consequências do tipo de educação defendida por educadores temporários. Para as crianças Manus, as quais tiveram acesso à liberdade, cresceram para aceitar - ainda que de má vontade - os padrões do mundo adulto, concluiu, portanto, que *“I learned that it is not enough to depend on the next generation; adults themselves must take part in change”* (Langness, 1975, pp. 10–11).

António (2010), na sua obra, sugere ainda que urge uma aproximação ao problema das relações intergeracionais entre avós e netos, contudo a incidência não deve ser apenas nas relações recíprocas, mas considerando um promotor de “mediação”. O termo mediação é utilizado pelos autores Thompson e Walker (2016), quando explicam o papel de mediador das gerações intermédias em relação às mais jovens e os mais velhos. Por último, Hagestad (2009) afirma que a sociedade sofreu mudanças demográficas consideráveis e uma chave conceptual que indica no decurso da vida é a transição, sendo que uma delas é *“Grandparenthood”*, refletindo sobre o papel fundamental dos avós na família e como educadores dos netos e no suporte emocional destes, alertando, ainda, para no contexto clínico e no trabalho desenvolvido com as famílias não se limitar a uma ou duas gerações.

Assim conclui-se neste ponto que a Lacuna Geracional tem implícita em si uma dimensão educacional que advém das relações estabelecidas, quer seja nas gerações mais novas, intermédias e mais velhas, sendo que o contexto em que se desenvolvem é de extrema importância, uma das propostas desta dissertação é explorar como a Economia Solidária pode ser essa resposta.

2.2. A Economia Solidária

A Economia Solidária é definida no “Dicionário Internacional da Outra Economia” como: *“conceito amplamente utilizado em vários continentes, com aceções variadas que giram ao redor da ideia de solidariedade, em contraste com o individualismo utilitarista que caracteriza o comportamento económico predominante nas sociedades de mercado.”* (Cattani et al., 2009, p. 162), sendo inserida no contexto social e comunitário, em que exerce contributos nas áreas da saúde, educação e preservação ambiental (Cattani et al., 2009). A lacuna geracional, por sua vez, e conforme se aborda no capítulo anterior, assume várias expressões na sociedade, albergando um legado, uma sabedoria popular, um conhecimento ancestral a um nível macro, mas tendo como consequência, na ausência desta passagem às gerações futuras, uma perda de saberes e comportamentos que influênciam o crescimento individual.

Quando o conhecimento e, inevitavelmente, os comportamentos são passados de geração em geração, constituem um património comum da humanidade, mas também reinventados e adaptados aos tempos modernos que a Economia Solidária e as suas práticas e expressões se assumem com forte correlação entre gerações atenuando desta forma naturalmente a Lacuna Geracional. A definição de património comum da humanidade, é essencialmente normativo, traduzindo-se em três dimensões, uma das quais torna-se relevante transcrever para uma clareza da intencionalidade do parágrafo anterior:

“Em terceiro lugar, o princípio da salvaguarda dos direitos das gerações futuras, o que determina que a gestão do património comum da humanidade adopte como critério essencial o da justiça intergeracional, com as inerentes restrições ecológicas ao desgaste desse património.”(Cattani et al., 2009, p. 264).

Neste contexto, faz-se ainda referência à base descritiva: a) economia para a vida: assente no princípio da liberdade da vida humana e no qual se integram os processos variados produtores de matéria permitindo a sobrevivência e que permita o progresso a todos; b) economia moral: consiste nas normas e valores que se consideram necessários ter na atividade económica, contudo se aplicada à Economia Solidária enquadra-se nos valores como por ex.: justiça social, a solidariedade e respeito à natureza; c) economia popular: centra-se na força de trabalho aplicada a atividades económicas e práticas sociais cujo objetivo é a criação de condições adequadas para a promoção da vida humana. É observada nas interações entre família (familiares) e comunidade (amigos, vizinhos, e no sentido mais amplo comunitário) com o intuito de reproduzir a unidade doméstica e a qualidade de vida, quando de forma organizada tais práticas podem assumir natureza jurídica como associações e cooperativas; d) economia da família: centra-se na partilha de recursos de variadas origens (por ex.: o trabalho ou o consumo da família, de ambos os sexos) ou intergeracionais (considerando como ex.: despesas com o ensino, saúde ou de apoio financeiro aos pais) (Cattani et al., 2009).

As economias referenciadas encontram-se embebidas na Economia Solidária considerando-se os seus pressupostos manifestados nas relações intergeracionais e como tal uma atenuante espontânea ao problema Lacuna Geracional. Deste modo, as escolhas por estas economias revestem os conceitos de agentes catalisadores à interação informal sendo que os mesmos estão encrostados na problemática em referência.

Conclui-se que os conceitos de Economia Solidária, para a vida, moral, popular e família acoplem uma riqueza intrínseca nos fundamentos éticos do ser humano e aprofundada nos valores do planeta, bem como o da sociedade civil, consolidados na transferência de legados intergeracionais, remetendo o estudo para uma identificação e uma correlação mais forte dentro do conceito lato da Economia Solidária e conseqüente mais sólida para defesa da opção das práticas informais, numa resposta mais consistente ao problema da Lacuna Geracional. Neste sentido, identificam-se três versões da Economia Solidária, na qual se considera que a resposta pode encontrar-se na versão da Macaronésia, a qual se explica no ponto seguinte.

2.2.1. A Economia Solidária da Macaronésia

Na Economia Solidária, a versão da Macaronésia, surge na década de 80, nos Açores, por via de um conjunto de fatores Políticos e Sociais em Portugal e que implica diretamente a exclusão social e problemas de pobreza, em particular nesta região (Solidária, 2009). Existem sumariamente três definições de Economia Solidária para se entender o conceito: a) “versão francófona”; b) “versão ibero-americana”; c) economia solidária da macaronésia (Solidária, 2009). Embora a primeira versão, a “francófona”, seja a mais conhecida e divulgada em termos bibliográficos (e academicamente), as dimensões que agrega são uma visão económica e política. A primeira resulta de uma “hibridação” de três recursos económicos: a) os que provêm da reciprocidade, não remunerada em unidade monetária, mas como uma troca em doação, voluntariado e outras práticas informais; b) os que contratados no desempenho de funções de interesse geral com o Estado Social, como designado por uma prática económica de colocar na sociedade re-distributivamente; e c) os que através da participação do mercado obtêm retorno de atividades mercantis” (Eynaud et al., 2019). A segunda dimensão, a política, vem a partir da sociedade civil,

preservar em certa medida a filosofia de solidariedade através do modelo social europeu, ressaltar a necessidade de uma democracia participativa (Eynaud et al., 2019).

A segunda versão, a ibero-americana, remete-nos para o princípio da solidariedade, em deterioramento do individualismo, enaltecendo a cooperação em deterioramento do capitalismo (Solidária, 2009).

Por último, a versão da Macaronésia é estudada na Região Autónoma das Canárias (Espanha), a Região Autónoma da Madeira (Portugal) e a República de Cabo Verde sendo o estudo representativo de 24 organizações associadas, numa estrutura federativa de segundo grau, a CRESAÇOR- Cooperativa Regional de Economia Solidária dos Açores, fundada em 2000. A versão da Macaronésia assume-se em oito projetos assentes no sentido mais amplo nas áreas da cultura, proteção e ambiente embebida nos conceitos da Economia Solidária (Solidária, 2009). Os projetos considerados para a expressão do conceitos são: a) projeto económico: numa perspetiva mercantil de produção de bens e serviços, entre outros descritos no projeto que possam ser geradores de empregabilidade, considerando os pressupostos da versão “francófona”; b) projeto social: desenvolvimento de processos de aculturação de inclusão e facilitadores para atenuação de desigualdades sociais; c) projeto cultural: valorização e preservação dos saberes que tornam única as singularidades do património, cultura entre outras mencionadas no projeto; d) projeto ambiental: conciliar a sustentabilidade económica e ambiental através consciencialização, preservação do ambiente com relevância à aquisição das matérias primas bem como de produtos biológicos; e) projeto territorial: privilegiando a matéria prima local, considerando as pessoas, meios e serviços concomitante com o conceito de Desenvolvimento Local, observando o potencial do local, obtém-se a satisfação do que é necessário, sendo que a comunidade assume-se como catalisador deste processo articulando soluções para os problemas e conciliando as respostas (Cattani et al., 2009); f) projeto de gestão: assumindo-se a Economia Solidária como um projeto que requer uma acrescida preocupação pela sua natureza informal, tornando-a credível; g) projeto de conhecimento: sendo a Economia Solidária um projeto de encubação de várias expressões em evolução o que carece de acompanhamento permanente de criação e reflexão, no que se considera um processo de interação de investigação e resposta automática de ação; h) projeto político: implícito em dois sentidos, uma vertente interna com referência à gestão democrática. A vertente externa em que as organizações assumem uma corresponsabilização no que se refere ao cumprimento e sendo um exemplo de referência de boas práticas perante a sociedade civil e o Estado (Solidária, 2009).

Para explicitar a versão da Macaronésia é basilar o princípio de solidariedade, para que se possa distinguir da economia dominante, e para tal criaram-se sete dimensões para que esta se possa afirmar: a) solidariedade económica; b) solidariedade social; c) solidariedade cultural; d) solidariedade ambiental; e) solidariedade territorial; f) solidariedade científica; g) solidariedade política (Solidária, 2009). Importa ainda mencionar que os processos de aculturação existentes entre as relações intergeracionais aplicável aos projetos considerados pela versão da Macaronésia consideram-se facilitadores à criação de laços entre comunidade, família e Estado. São estes projetos e através das suas características peculiares, contudo transversais às gerações que criando um respeito sobre o próximo e sobre o planeta, que contribuem para um desenvolvimento de relações intergeracionais prósperas. As preocupações que refere esta versão são ambiciosas, contudo pertinentes quando se conciliam com outros como a Lacuna Geracional explorados anteriormente.

Conclui-se que a Economia Solidária em particular as dimensões assumidas pela versão da Macaronésia podem induzir uma resposta informal, contudo responsável, sobre um entendimento entre as gerações, tomando-se

promotora de uma diminuição da Lacuna Geracional, considerando os ganhos sociais, económicos e ambientais, implícitos e que serão seguramente promovidos por consciência dos recursos que o planeta dispõe, remetendo a presente dissertação ao conceito de Sustentabilidade, trazendo uma união concomitante com a sobrevivência do Planeta.

Tais práticas implicam um legado geracional mais alinhado com o “Buen Vivir”, termo cujo conceito e práticas estão consagradas em primeiro na constituição política do Equador desde 2008 e em segundo transposto para o Plano de Desenvolvimento Nacional subsequente. O conceito nasce no contexto na primeira análise da transição pós-neoliberal seguindo-se a segunda transição que é de historicamente importante por pelo menos duas razões: a) “Buen Vivir” é inspirado na experiência e filosofia de Sumak Kawsay (considerada uma vida de plenitude) praticada pelos povos indígenas andinos que foram colocados à margem da sociedade ou considerados secundários ao longo de toda a história como resposta do progresso; b) apresenta um enorme potencial para efetuar mudanças profundas em relação ao período neoliberal e conseqüentemente um meio para propor não apenas - estratégias alternativas de desenvolvimento -, mas também - alternativas ao desenvolvimento - (Villalba, 2013). Monni e Pallotino (2015) consideram que este conceito pode ir mais além do que inicialmente se poderia prever, se atender à proposta dos ODS, a qual pretende com a colaboração de todas as partes interessadas, uma ação concertada das pessoas em prol do planeta e da prosperidade, dos 17 objetivos concretos com os quais se pode unificar e fortalecer a paz para um futuro mais sustentável (Johnston, 2016). Sendo o 4º objetivo de desenvolvimento sustentável relacionado com Educação de qualidade, assim propõem uma discussão mais ampla e aberta a estes conceitos emergentes dos povos indígenas podendo assumir uma nova forma de olhar para as questões da Sustentabilidade e um meio alternativo ao que considera-se ser uma visão Europeia (Europeia & Estrasburgo, 2016) e na qual se pode coexistir em formas alternativas que não indo contra os pressupostos da educação, possam acolher uma alternativa, sendo ainda neste artigo proposto, um olhar sobre outras práticas orientais, abrindo o diálogo e discussão a novas abordagens para soluções através da Educação considerando que o que importa é atingir os ODS (Brown & McCowan, 2018).

Apresenta-se de seguida o conceito de Sustentabilidade, sendo que inequivocamente por via da Economia Solidária, em particular da versão da Macaronésia, as expressões em se manifestam relacionam-se com princípios ancestrais e dos quais respeitam como anteriormente visto ao ambiente através de um processo de educação que responde diretamente e para a presente dissertação ao 4º ODS, numa abertura ampla ao diálogo, o que pode assumir uma pista referencial para que se possa atenuar o problema central da presente dissertação a Lacuna Geracional.

2.3. Sustentabilidade

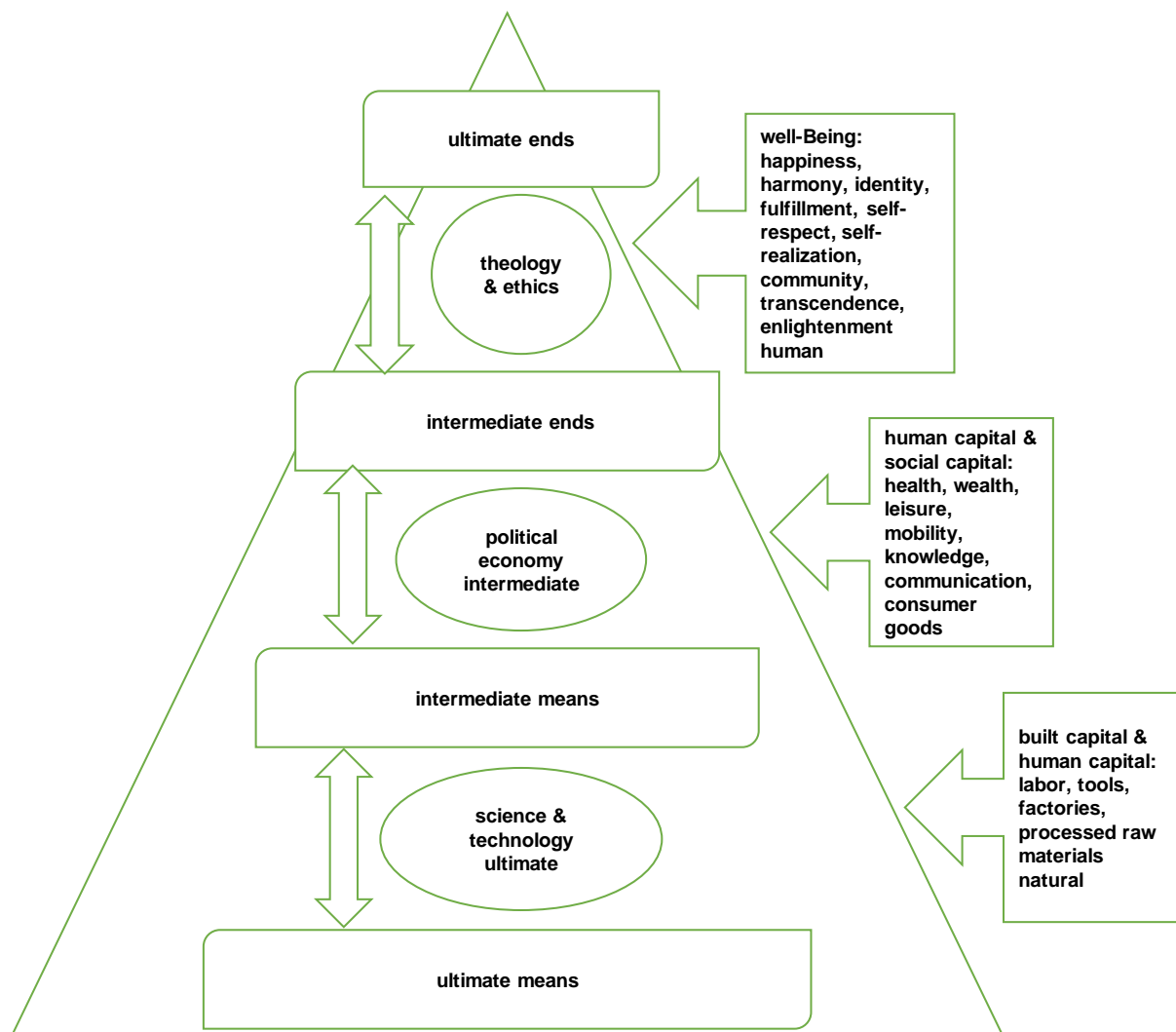
Se a Economia Solidária, na versão da Macaronésia (Solidária, 2009) e com recurso à definição de património comum da humanidade (Cattani et al., 2009), se revela uma abordagem que pela sua expressão constitui um ambiente propício à atenuação da Lacuna Geracional, os princípios nela citados remetem esta dissertação ao paradigma da Sustentabilidade. Na atualidade, este termo, é um chavão na comunicação social e das empresas. A sociedade atual assenta no conceito de “ser-se sustentável”, levando Luz (2017) a considerar que:

“na sua essência a ideia de sustentabilidade é portadora de um “projeto de mudança” e tende a colocar-se como o guião decisivo na construção de uma nova ordem social, advogando a prioridade do estabelecimento de uma melhor inter-relação das pessoas com os “sistemas” que as enquadram em benefício da mútua sobrevivência, da qualidade de vida e eficiência na utilização dos recursos.”
(Luz, 2017, p. 2).

Assume-se que os ODS são meios mensuráveis e que as teorias de Elkington podem ser adaptadas a linhas orientadoras de pensamento. Os três pilares abrangem as áreas económica, ambiental e social, os quais se descrevem: a) pilar económico: aliado ao contexto de sustentabilidade este pilar procura a eficácia, sendo que o seu sucesso está intimamente relacionado com a prosperidade económica; b) pilar ambiental: contribui para a qualidade do planeta, respeitando a sua preservação, o que de melhor se pode fazer e valorizando os seus recursos, que são escassos; c) pilar social: respondendo a objetivos de equidade social, deverá partir das necessidades humanas, estando diretamente ligado à justiça social (Elkington, 1998a), defendendo ainda no seu trabalho que no século XXI parcerias eficazes e de longo prazo serão cruciais durante a transição da sustentabilidade. Na sua visão iriam estar agrupadas entre: a) setores público e privado; b) outras entre empresas; c) empresas e grupos; embora unidas por uma ampla gama de objetivos de resultados triplos. A preocupação de Elkington (1998b) centra-se nas parcerias ambientais, contudo não descarta a evolução de parcerias semelhantes em áreas como desenvolvimento do Terceiro Mundo e direitos humanos, o qual se revela nos ODS, em 2015.

No trabalho desenvolvido por Meadows (1998), referente ao resultado do workshop de cinco dias sobre os indicadores de desenvolvimento sustentável, do grupo de trabalho de 200 pessoas associadas ao Grupo Balaton (rede internacional de trabalho sobre questões de desenvolvimento sustentável, por via de estudantes e ativistas nos seus países e regiões), com o claro objetivo de estudarem novas propostas sobre um planeta mais sustentável: *“new vision of the kinds of information and indicators we would need to guide ourselves toward a sustainable world — whether on the level of a community, a nation, or the whole planet.”* (Meadows, 1998, p. iv). Neste trabalho, Meadows refere o *“Daly Triangle”*, como algo que relaciona: *“natural wealth to ultimate human purpose through technology, economy, politics, and ethics, provides a simple integrating framework”* (Meadows, 1998, p. 40), apresentada na Figura 1.

Figura 1 – O Triângulo de Daly



Adaptado de Meadows (1998)

O modelo supra apresenta vários conceitos interligados *per se* em que a ideia principal é situar a economia humana dentro de uma hierarquia, repousando sobre uma base de recursos naturais e alcançando a altura do objetivo final. Assim carece de uma leitura mais pormenorizada para melhor entendimento do enquadramento a que respeitam:

a) *ultimate means*: meios pelos quais toda a vida e todas as transações económicas são construídas e sustentadas, sendo considerado como capital natural (por ex.: a matéria do planeta, a energia do sol, os ecossistemas e as informações genéticas que eles carregam, e o ser humano como um organismo), considerando que os meios finais não são criados por nós, são a herança em que nascemos e, com eles, criamos tudo o que temos ou sabemos. Eles são estudados pelas ciências e convertidos através da tecnologia em meios intermediários; b) *intermediate means*: capital construído, capital humano e matéria-prima (ex.: ferramentas, fábricas, mão de obra qualificada e energia). Esses meios intermediários definem a capacidade produtiva da economia, ignorando-se sistematicamente as entradas sem preços da natureza a partir do nível abaixo; c) *intermediate ends*: respeitam aos objetivos que os governos prometem e as economias devem cumprir (por ex.: bens de consumo, saúde, riqueza, conhecimento, lazer, comunicação), o que os economistas chamam de produto, a procura dos bens para satisfação, mas que de maneira alguma o garantem, podendo ser observado nas sociedades em que fins intermediários são abundantes,

mas as pessoas ainda sentem que suas vidas estão vazias. Isto acontece porque os fins intermediários não são fins em si mesmos, mas instrumentos para alcançar algo ainda mais alto. A conversão de fins intermediários em objetivos finais depende de uma ética, religião ou filosofia eficaz que possa responder à pergunta: para que servem saúde, riqueza e educação? d) *ultimate ends*: considerando os fins intermediários e respondendo à pergunta colocada, a resposta é fins finais, que se relaciona com o indivíduo de forma singular sendo que é subjetivo, pelo que Meadows (1998) optou por utilizar algumas referências como por ex.: felicidade, harmonia, mas face à impossibilidade de definir essas palavras, ou de concordar como fins ou fins finais, demonstra que se procura estabelecer palavras associadas a qualidade, não quantidade, considerado imaterial, não material, embora exija todo o triângulo material abaixo para suportar-lho.

Considerando que nos finais do séc. XX, um grupo concertado num propósito claro, bem como Elkington desenvolveram trabalhos para entender as consequências de práticas industrializadas e da economia capitalista, direcionando as respostas para o futuro do planeta e subentendendo-se de todos os seres que nele habitam, numa premissa de sobrevivência aos hábitos desenvolvidos de consumo e estilos de vida que daí nasceram, é em resposta a esta preocupação global que se estabelece em 2015, os ODS, fazendo uma correspondência com os objetivos (Johnston, 2016): 2 (Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável); 3 (Garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para todas as idades); 4 (Garantir Educação inclusiva e equitativa, de qualidade e promover a aprendizagem ao longo da vida com oportunidades para todos); 14 (Conservar e sustentar, usar os oceanos, mares e recursos marinhos para desenvolvimento sustentável); 15 (Proteger, restaurar e promover o uso sustentável de ecossistemas terrestres gerindo de maneira sustentável as florestas, combater a desertificação, parar e reverter a degradação da terra e parar a perda da biodiversidade), assente numa trave mestre de educação e por atenuação da Lacuna Geracional, promovendo-se ambientes informais de partilha e diálogo entre geração através da Economia Solidária promotoras de Sustentabilidade.

Para concluir, é interessante estabelecer uma conclusão que liga inequivocamente o conceito de Sustentabilidade, os pilares de Elkington (1998a), aos ODS à pirâmide de Meadows (1998) sendo que este modelo distingue no topo da mesma, como chamou de “fins finais” conceitos relacionados com o Bem-Estar, a Sustentabilidade é um fim com recurso a condições de Bem-Estar associadas ao Ser Humano. Não sendo causa-efeito, mas sim um caminho para atingir este termo individual (partindo do capital natural considerado como meios finais para o Bem-Estar considerado como propósito final). Atendendo que os princípios da Economia Solidária, com aplicação da versão da Macaronésia, supram indicado no ponto anterior, incluem também estas dimensões aliadas aos projetos descritos, nas relações entre pares e pessoas, devendo ser incrustadas na educação como conceitos intrínsecos à simbiose voluntária entre seres e planeta. Constitui um fortalecimento da sociedade e da educação e consequentemente com recurso ao respeito do planeta, fortificando as relações intergeracionais e concluindo-se que é fator de diminuição do problema Lacuna Geracional.

Há milhões de anos que o planeta existe e que os seres que neles habitam têm evoluído. O clima, as condições e o pensamento humano largamente têm contribuído para este fenómeno, para a qual a sustentabilidade é um veículo de atuação. Mas neste quadro, e com base na pirâmide de Meadows (1998), define-se outra pista importante para responder à pergunta da presente dissertação, o que serão estes termos que não se conseguem definir mas, que de alguma maneira as palavras descritas claramente encontram um entendimento isolado. Existem filosofias de

povos indígenas, que se continuam a exprimir, como podemos observar, no ponto anterior, pelo termo “Buen Vivir”, sendo que alguns estão tão enraizados que como em palavras de Polanyi e descritas por Machado e Cardoso (2010), não podemos desincrustar das práticas diárias, informais e solidárias, mas para que se possa compreender a sua importância, no estudo é concomitante entender o que é, como se expressa Bem-Estar e que ponte se estabelece com o Bem-Estar Subjetivo, apresentando-se o termo Bem-Sentir, remetendo a dissertação para o ponto seguinte.

2.4. A criação de uma ponte entre o Bem-Estar e o Bem-Sentir

2.4.1. Bem-Estar

O conceito de Bem-Estar, de acordo com Broom (2008), é uma terminologia aplicada aos animais - no qual se inclui o Homem-, mas não sobre plantas ou plantas inanimadas (objetos), se em determinado momento específico, um animal individual não tiver problemas para lidar, é provável que esse indivíduo se encontre em “bom” estado (associado a bons sentimentos e indicado por uma fisiologia corporal, estado cerebral e comportamento específicos), contudo outro indivíduo pode enfrentar problemas na vida, de modo que não reaja bem ou que a resolução do problema seja impossível. Para Broom (2008), enfrentar implica ter controle da estabilidade mental e corporal e a falha prolongada em lidar com isso resulta em falha no crescimento, falha na reprodução ou morte. Considera que é provável que os indivíduos mostrem alguns sinais diretos do seu potencial fracasso em lidar com problemas ou dificuldade em lidar com eles e é também provável que tenham tido maus sentimentos associados às suas situações (Broom, 2008). Assim assume-se que “dentro” deste conceito de Bem-Estar se encontra uma parte psicológica subjetiva referente a emoções e cérebro que nos remete para o conceito de Bem-Estar Subjetivo.

Bem-Estar Subjetivo, é um termo que para ser explicado, e dada a sua importância na dissertação, primeiro carece de um enquadramento histórico, pois abrange uma área da Psicologia que está associada a dois movimentos que desencadearam o termo e que iram contextualizar e justificar esta ponte que se pretende criar, entre Bem-Estar e Bem-Sentir, termo que não existe como conceito, mas que é sugerido para que se possa dissociar do Bem-Estar o Bem-Estar Subjetivo, que na atualidade pode ser indutor de iliteracia e equívocos de lexicografia ao tema, que é cada vez mais utilizado pela Sociedade Civil, conforme apela o artigo de Lombas (2016).

O conceito de Bem-Estar Subjetivo descreve numa primeira herança a identificação nos movimentos sociais que impulsionam o estudo da qualidade de vida com base no Iluminismo, movimento do século XVIII, transpõem um entendimento sobre o indivíduo e as relações com Deus de uma forma filosófica, o indivíduo ousa pensar por si e no Utilitarismo, filosofia descrita pelo Britânico Mill, filósofo e economista referenciado como um Clássico das Teorias Económicas, no século XIX, considera que o princípio da maior felicidade, como indica o Alves (2011) em palavras de Mill, a crença como fundamento da moralidade. A Utilidade é aceite sendo este o Princípio da Maior Felicidade, assegurando que a promoção da felicidade requer ações corretas, no sentido inverso produzirão infelicidade, entende-se por felicidade associação ao prazer e a falta de dor sendo o oposto, a infelicidade, associada à existência de dor e ausência de prazer (Alves, 2011) indicando que a liberdade é negativa e propondo um estado intervencionista, associada à noção de Estado de Providência (Gleba, 2018).

Em 1960 instigando uma reforma social, com a generalização do desenvolvimento dos Estados de Providência, em vários países do mundo, leva a uma mudança de valores para pós-materialistas (Galinha & Ribeiro, 2005), sendo que a Constituição da República Portuguesa, em 1976, citada no artigo 9º “*a promoção do Bem-Estar do povo como uma tarefa fundamental do Estado*” (República Portuguesa, 1976). Veenhoven (1996) inicia ao nível teórico, a discussão porque (algumas) qualidades objetivas da vida têm tão pouca relação com a apreciação subjetiva da mesma, outros avanços envolveram a distinção de satisfação variantes. Essa diferenciação envolvia antes de tudo, uma especificação por objeto de satisfação. Satisfação com a “vida como um todo”, percebendo-se que mais do que o Bem-Estar Material, é a condição humana, dando significado ao termo qualidade de vida. Entre 1960 e 1980 concertaram-se esforços no sentido de se distinguir o Bem-Estar Material (de matéria, rendimento, unidades monetárias definem este sentido) e o Bem-Estar Global e através de estudos empíricos no terreno e posteriormente em inquéritos, comprovando-se o termo Bem-Estar Subjetivo (Veenhoven, 1996). É identificada uma 2ª herança no campo da saúde, na década de 70, relativa à 2ª Revolução da Saúde na qual se pretendia abandonar as questões de doença para as questões de saúde, mostrando uma perspectiva ecológica de saúde, raiz dos conceitos de promoção de saúde e estilo de vida (Galinha & Ribeiro, 2005). Os investigadores sobre o Bem-Estar Subjetivo indicam que as pessoas procuram a felicidade, afastando-se do mal estar, introduzindo no século XX, no contexto de Psicologia Positiva, a falar-se de felicidade associada ao conceito de Bem-Estar Subjetivo, induzido pela Psicologia Clínica (Galinha & Ribeiro, 2005).

A Psicologia Positiva nasce como conceito na década de 90, desencadeadas por motivações e reflexões pessoais e em contextos sociais que estimularam Seligman e Csikszentmihalyi (2000), em reuniões e discussão de ideias; por esta altura Seligman já era Presidente da APA². Em 1998, numa Convenção da APA cujo tema central se referia à prevenção, considerou-se como os psicólogos podiam contribuir neste campo, desencadeando o processo e a escala do Pensamento Positivo. Seligman e Csikszentmihalyi (2000), descrevem o objetivo de iniciar mudanças deixando a Psicologia de se preocupar apenas em reparar, mas centrar-se na construção de qualidades positivas. Referem ainda que a Psicologia opera sobre uma área subjetiva, sobre o valor subjetivo das experiências, como o Bem-Estar, o contentamento e a satisfação, relacionados com o passado, a esperança e otimismo, fatores que ligam o futuro, o fluir e a felicidade com o presente, concluindo que acreditam no surgimento de uma psicologia do funcionamento humano positivo que alcançará um entendimento científico intervencionando eficazmente para construir prosperidade nos indivíduos, famílias e comunidades sendo que as emoções e experiências negativas poderão ser mais urgentes, logo, sobrepondo-se às positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), o que explica a visão da dissertação, alinhada com o que conclui o estudo de “*Exploring Associations Between the Self-Reported Values Well-Being and Health Behaviors of Finnish Citizens*” (Honka et al., 2019).

Conceptualmente identifica-se que a influência interpretada sobre o que pode ser negativo por Mill (Alves, 2011), condicionando a liberdade, contribuiu para que anos mais tarde numa ampla reflexão sobre vários teóricos, despertasse em Seligman & Csikszentmihalyi (2000) a ideia de que a motivação positiva era algo individual no ser humano. Não obstante as heranças sócio históricas, que contribuíram para se desenvolver a investigação do conceito de Bem-Estar Subjetivo, a verdade é que o conceito passou por várias fases de definição, relacionando a qualidade de vida e o conceito de afetos (Galinha & Ribeiro, 2005). Os estudos continuam a trabalhar num conceito mais forte e robusto, recorrendo a termos globais como a felicidade ou através das emoções, especificamente. O

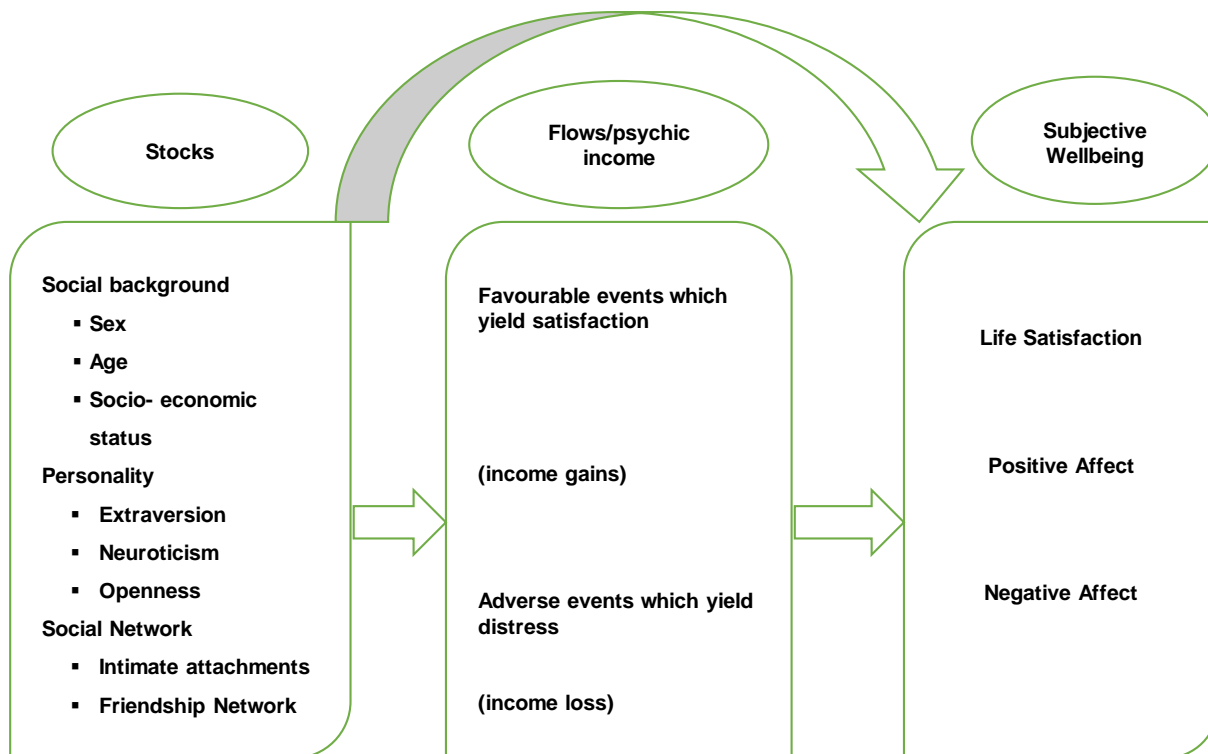
² APA- American Psychological Association

Bem-Estar Subjetivo é uma variável que depende de outras variáveis, sendo que existem três características fundamentais que o definem: a) globaliza o Bem-Estar, não particularizando situações indesejáveis criando enfoque sobre as diferenças do Bem-Estar Positivo, o estudo está interessado nos fatores que diferenciam as pessoas ligeiramente felizes, das moderadamente felizes e das extremamente felizes; b) relaciona-se com as experiências internas do indivíduo, negligenciando fatores externos, contudo os critérios de Saúde Mental sejam ditados do exterior, por investigadores ou clínicos, o Bem-Estar Subjetivo é medido a partir da perspectiva do próprio indivíduo; c) por último, os estudos centram-se no Bem-Estar Subjetivo ao longo do tempo, desperdiçando os acontecimentos momentâneos, a felicidade em determinado momento pode não ser a mesma que gera Bem-Estar Subjetivo de longo prazo, sendo que o humor dos indivíduos possa flutuar em função dos eventos da vida (Diener, Eunkook, & Oishi, 1997). De salientar que o investigador do Bem-Estar Subjetivo está interessado no humor ao longo do tempo e não apenas em emoções passageiras (Diener et al., 1997). Para reforçar a pertinência histórica anteriormente abordada, White (2017), considera que o Bem-Estar económico é também uma trave mestre neste conceito e que deve ser estudado, tendo desenvolvido reflexões que abordam o Bem-Estar no sentido económico e medidas públicas com efeito no ser individual, na sua interpretação o Bem-Estar Subjetivo foi fomentado por indicadores sociais de qualidade de vida. Se por um lado as construções de Bem-Estar Subjetivo consistem em medidas de satisfação com a vida e/ou medidas de experiência emocional ligados à economia, por outro a psicologia, expandiu-se particularmente com o lançamento em 1998 da "psicologia positiva" nos EUA, defendendo o foco na boa saúde mental e nos pontos fortes pessoais, em vez de doenças e disfunções mentais e está incorporado no bem-estar pessoal (White, 2017).

Confirma-se que o Bem-Estar Subjetivo é uma variável do termo Bem-Estar, sendo que deve-se explicar, o que é, em oposição ao que se entende por Bem-Estar uma vez que termo começa a ganhar escala na ordem pública do dia e perante uma reflexão do tema o seu enquadramento é de suma importância, incrementando a literacia do termo, como já foi mencionado. Em “*The challenge of defining wellbeing*” (Dodge et al., 2012), enquadra-se o filósofo Aristóteles, com referência ao termo de Eudaimonia, em que descreve, a felicidade proveniente do que trazemos para o mundo e desperdiçando o que conquistamos no mundo – implícito o florescer humano- (Britannica, 2019) prosseguindo até à atualidade. Acreditam que este artigo poderá contribuir para uma nova definição de Bem-Estar e por conseguinte para políticas públicas, bem como para os cidadãos, sendo que a definição provém de uma natureza pluridimensional, que pode contribuir para a o desenvolvimento do termo por parte de quem é decisor de medidas políticas e pelas pessoas (Dodge et al., 2012). Devido a esta abordagem pluridimensional, o conceito tornou-se complexo e segundo Pollard e Lee no seu artigo explicam que a definição de Bem-Estar é um termo comum, contudo inconsistente e assume maior relevância quando se trata de estudos e indicadores sobre Bem-Estar em crianças, ainda que sendo um tema que é estudado no mundo, em disciplinas de grupos geracionais, culturas e comunidades, resulta em várias definições o que dificulta a interpretação dos estudos e dos indicadores (Pollard & Lee, 2003) ou como Lomas (2016) que apela a uma lexicografia “transcultural”. Na busca de uma definição Dodge, Daly, Huyton e Sanders (2012) consideram a existência de provas discricionárias nas várias abordagens e estudos do que definição, remetendo-os para teoria de “*a stocks and flows framework*” de Headey e Wearing (Strack, Argyle, & Schwarz, 1992), um modelo desenvolvido há 23 anos (Figura 2), que pretendia analisar conteúdos/recursos (pessoais como por ex.: o contexto da sua vida) e fluxos de Bem-Estar Subjetivo tendo por base dois objetivos: a) descrever as características pessoais relativamente estáveis que são responsáveis pelo fato de

que algumas pessoas geralmente são mais felizes que outras; b) descrever os eventos de vida satisfatórios e angustiantes que explicam mudança nos níveis de bem-estar subjetivo (Strack et al., 1992).

Figura 2 – Estrutura de conteúdos/recursos e fluxos



Adaptado de Headey e Wearing (Strack et al., 1992)

Este modelo escalou para a necessidade de um estudo empírico e do qual se apresenta a amostra e a conclusão:

As dimensões do Bem-Estar Subjetivo analisadas aqui são satisfação com a vida, afeto positivo (disposição de ânimo positivo) e afeto negativo (disposição de ânimo negativo). Nós devemos integrar na nossa “conta” de conteúdos/recursos (pessoais como por ex. o contexto da sua vida) e fluxos a uma teoria de estabilidade e mudança no Bem-Estar Subjetivo. Essencialmente, a teoria diz que, para a maioria das pessoas, na maioria das vezes, o Bem-Estar Subjetivo é bastante estável. Isso ocorre porque os níveis de conteúdos/recursos, a “renda” psíquica (vista como uma conta corrente), fluxos e Bem-Estar Subjetivo estão em equilíbrio dinâmico. Ao longo dos anos as mesmas pessoas, devido aos seus "conteúdos/recursos", continuam a vivenciar os mesmos tipos de eventos da vida. Algumas pessoas têm muitas vivências satisfatórias (por ex.: promoções no emprego; amizades íntimas) e poucas vivências angustiantes (por ex.: desemprego; problemas com os filhos), outras pessoas continuam a vivenciar apenas o padrão reverso, poucos eventos satisfatórios e angustiantes, o terceiro grupo submeteu-se a muitos eventos satisfatórios e angustiantes, enquanto o quarto o grupo vivenciou poucos eventos de qualquer tipo. Considera-se resumidamente, que os eventos se repetem na vida das pessoas, desde que o indivíduo seja "normal", o equilíbrio é mantido, o Bem-Estar Subjetivo não é afetado. Isto é acontece quando eventos e

experiências se desviam do padrão de equilíbrio que o nível de Bem-Estar Subjetivo de uma pessoa altera (Strack et al., 1992).

Dodge, Daly, Huyton & Sanders (2012) caracterizam Bem-Estar como este “equilíbrio” resultante do Modelo de Headey e Wearing (Strack et al., 1992) entre conteúdos/recursos psicológicos, sociais e físicos, quando certos desafios, especificamente psicológica, sociais e/ou físicos, entendendo-se que quando o indivíduo têm mais desafios do que recursos, algo que continuamente muda de um estado para o outro diminui, juntamente com o Bem-Estar e o inverso também é verdadeiro (Dodge et al., 2012). Tais conclusões são a ponte que na visão da dissertação se pretende abordar, trazendo equilíbrio ao Ser Humano.

Para uma nova definição de Bem-Estar conclui o artigo de Dodge et al (2012) que, se deverá atender a: a) simplicidade: o termo bem-estar deve ser definido de forma clara e olhando para a sua verdadeira natureza; b) aplicação: deve o termo assentar na sua natureza universal, não atendendo as idades, cultura ou género; c) otimismo: enfatiza a Psicologia Positiva; d) bases de medição: se o Bem-Estar for tangível e operacionalizado será mais fácil a sua medição (Dodge et al., 2012). No estudo de Honka et al (2019) que pretende avaliar retrospectivamente as associações entre valores auto-referidos e comprometimento a valores combinados com Bem-Estar, auto-relatados e comportamentos de saúde de um grande conjunto de dados transversal, os inquéritos foram aplicados a 101 130 pessoas anónimas, com a idade média de 44,78 anos, via *web*, as palavras chave do estudo relacionam-se com orientação de valor; felicidade; comportamento de saúde e estilo de vida saudável (Honka et al., 2019); no qual sugere que o compromisso com os valores é positivamente associado à felicidade e replica muitos das relações observadas entre prioridades e fatores de valor relacionados ao Bem-Estar e comportamentos de saúde. Anteriormente associações inexploradas entre valores, comportamentos de saúde e a felicidade também foi encontrada, os temas como saúde, poder e equilíbrio mental, valores encontrados foram mais relevantes em termos de felicidade e saúde (Honka et al., 2019). Considera-se pertinente que face à atual discussão em torno de conceitos como : Lacuna Geracional; Educação; Economia Solidária; Sustentabilidade e Bem-Estar, que isoladamente parece não existir pontos que os liguem, numa primeira análise, mas se observamos como sugere o artigo de “*Buen vivir: reimagining education and shifting paradigms*” (Brown & McCowan, 2018) em que claramente afirma que estamos a tentar encontrar soluções para questões que sabemos que até aqui, os mecanismos utilizados não estão a ser suficientes, se olharmos para os povos indignas, possamos encontrar soluções diferentes, esta é a proposta da presente dissertação; fazer pontes que possam construir uma abordagem diferente.

A Lacuna Geracional encontra na educação pontos de unificação de experiências e passagem de conhecimento, aproximando as gerações; a educação tem pontos em comum com a Economia Solidária que por si é identificada em vários pontos com a Sustentabilidade e todas estes conceitos se unificam por um bem comum: o Bem-Estar que incorpora o Bem-Estar Subjetivo. É neste ponto que se requerer outra atenção à dimensão do termo Bem-Estar que integra o termo Bem-Estar Subjetivo. Porque Bem-Estar Subjetivo como a revisão de literatura revela, é algo muito específico do Ser Humano Individual, com base no seu Psíquico, é interno e Bem-Estar como é abordado, por ter em si o Bem-Estar Subjetivo, tornando-o discricionário ao invés de ser uma definição de um conceito, mas por todas as referências consideradas, pode-se depreender que este Bem-Estar se retirarmos o Bem-Estar Subjetivo é externo ao Ser Humano.

Esta é a proposta da presente dissertação, perceber se faz sentido desagregar do conceito Bem-Estar o termo Bem-Estar Subjetivo e dado que o conceito não existe é proposta na presente dissertação chamar de Bem-Sentir, como refere o artigo de Lomas (2016) deve-se criar uma lexicografia do que é Bem-Estar considerando as 216 palavras algumas de difícil interpretação referentes ao Bem-Estar (Lomas, 2016).

Entendendo-se a palavra “e” (conjunção) construtora de união ao invés de “ou” (requer uma escolha), o título atribuído à presente dissertação é a criação de pontes entre Bem-Estar e Bem-Sentir, assim no ponto seguinte apresenta-se quatro filosofias sobre as quais pode-se perceber como, as pessoas que vivem sobre estes conceitos, de Bem-Estar e Bem-Sentir da Dinamarca, Finlândia, Índia e Japão, expressa nos seus modos de vida, na sua cultura, nas suas relações e *per si*, clarificando o que é interno e externo por manifestação dos contextos e como propõe Brown e McCowan (2018) olhando para o problema sobre outra face do prisma.

2.4.2. Bem-Sentir

Partindo do termo de estudo Bem-Estar Subjetivo, e considerando este como variáveis internas ao ser humano, inserido no Conceito de Bem-Estar e contextualizando este conceito como características externas a este, conforme abordado no ponto anterior, propõe-se a reflexão do termo Bem-Estar Subjetivo como Bem-Sentir. Este termo, é utilizado numa bordagem holística, espiritual e mental, intrínseca ao ser individual, iniciado no interior deste permitindo desencadear os processos sociológicos. Neste sentido, recorre-se ao estudo de quatro filosofias, cujos conceitos e existência estejam comprovados e relatados em factos que nos permitam consolidar tais práticas em comportamentos relacionais entre gerações concatenando no princípio que pode, o ser humano externamente possuir recursos que satisfaçam as suas necessidades primárias e secundárias como descreve Mathes (1981) sobre a teoria de Maslow como um guia para a vida, comitente com o conceito de Bem-Estar, para se sentir bem e ainda assim não acontecer esse estado e inversamente pode o ser humano não reunir as condições básicas à sua sobrevivência e ainda assim sentir-se bem, como prova as ONG que operam no voluntariado em África, por exemplo.

Conclui-se, portanto, que é condição última, que o ser humano se relacione com o seu Ser para se Bem-Sentir, com recurso ao voluntariado, altruísmo e ética e expressando-os externamente na “dáviva social”.

Sendo o Bem-Sentir uma condição interna ao Ser, o mesmo não tem explicitamente um conceito académico, contudo deve o seu estudo ser expresso e fundamentado em filosofias e conceitos que contribuam para que o mesmo seja considerado e que à luz do Bem-Estar Subjetivo, ser entendido com outra semântica, e aculturando um processo de lexicografia. Para que exista uma expressão natural do ser, o ponto de partida micro será o íntimo e o resultado a sua exteriorização, observado ao nível macro por via do Bem-Estar, as filosofias, adiante abordadas, pretendem explicar o contributo da essência humana na sua expressão de consciência inserida num contexto de sociedade com respeito ao planeta, sendo que o que nos distingue dos demais animais é a nossa capacidade cerebral, que através da consciência cria a sua própria realidade.

Observando o problema da Lacuna Geracional, por via de uma dimensão educacional, aplicada às práticas de Economia Solidária, criadora de relações orientadas para a reciprocidade e incrustação de conceitos de

solidariedade, voluntariado, ética e altruísmo, com respeito aos pilares de Sustentabilidade do planeta, pode a resposta ser elaborada no cenário em que o contexto de realização passa pelo Bem-Estar. Como se demonstrou, este problema é abordado a um nível cultural e de sabedoria popular ou ancestral, independente das suas origens, a realidade é que o ser humano tem de se perceber e consciencializar do seu papel, no que concerne ao legado das próximas gerações e processos sociais. É neste paradigma que se estabelece uma ponte de entendimento, entre o Bem-Estar e o Bem-Sentir não desconsiderando o Bem-Estar Subjetivo, mas tornando-o mais elucidativo do seu contexto como se irá comprovar com a descrição e enquadramento referencial pela manifestação das filosofias que se seguem.

Angner (2010), identifica a dicotomia em torno de Bem-Estar e Bem-Estar-Subjetivo, defendendo na sua proposta de interpretação de Bem-Estar Subjetivo, que o mesmo deveria estar assente no Hedonismo, sendo esta uma doutrina moral cuja raiz advém dos cirenaicos (o fundador foi Aristipo de Cirene), que defende o prazer como sendo o fim último da ação em que o Utilitarista Stuart Mill foi seguidor desta doutrina, sendo o Hedonismo dividido em duas correntes, o Hedonismo Ético (admirar as coisas materiais, sentimento prazerosos) e o Hedonismo Psicológico (consciência na ação) (Significados, 2019). A presente dissertação carece de uma abordagem mais ampla para consolidar a sua pertinência, pelo que só uma filosofia, poderia condicionar a visão do todo, tornando-a redutora, e consequentemente o diálogo. Pretendendo ir mais além, descrevem-se os pontos chave de como se expressam as quatro filosofias e foram escolhidas pelas suas características que expressam o Bem-Estar e o Bem-Sentir (características do Bem-Estar Subjetivo), pelo que identificando e explicitando, conforme revisão de literatura e os autores, no ponto anterior e no atual, pretende-se estabelecer critérios e perceber se é viável a separação proposta, do Bem-Estar e Bem-Estar Subjetivo, transferindo para estes uma abordagem mais ampla que se observa nos comportamentos discricionários das filosofias. A ponte que se pretende criar entre Bem-Estar e Bem-Sentir propõe que: se o ser humano se perceber internamente no seu Bem-Sentir (características do Bem-Estar Subjetivo), poderá entender o contexto exterior e manifestar-se de forma inclusiva, cooperante, ética, voluntária e altruísta, por via de um conhecimento de *si* no seu Bem-Estar, condição manifestada exteriormente.

2.4.2.1. Hygge

O que define hygge e como desenvolvê-lo? Hygge, é um conceito expresso em sentimentos e sensações despertas pelo ambiente envolvente que influencia o espírito e traduzindo-se na felicidade.

Wiking estuda a nível mundial a felicidade, sendo a sede do Happiness Research Instituto, na Dinamarca e diariamente procura resposta à questão subjetiva da razão por que umas pessoas são mais felizes e outras não? (2017). Escuta muitas pessoas e quando analisa os dados percebe que há vidas que foram bem vividas, mas reconhece que ainda há muito resistência perante a possibilidade de quantificar a felicidade. Mas estão definidas três dimensões que são aplicadas pelo Happiness Research Institute, a Organização das Nações Unidas e a Organização de Cooperação e de Desenvolvimento Económico (OCDE): a) análise da satisfação com a vida. O inquérito é aplicado a um nível internacional; b) analisa-se a afetividade; c) com base na percepção aristotélica de felicidade (para Aristóteles, a boa vida tinha de ter sentido). Assim a terceira dimensão denomina-se *eudaimónica*, do grego antigo significa “felicidade” – Conforme revisão de literatura do enquadramento histórico do Bem-Estar

Subjetivo, Wiking (2017) é muito claro explicando as conclusões recentes indicando que quando nos emocionamos positivamente é mais importante para o Bem-Estar geral, considerando a satisfação com a sua vida do que a falta destas no sentido negativo – Conforme revisão de literatura do enquadramento histórico do Bem- Estar Subjetivo.

Historicamente, entre 1397 e 1814, a Noruega e a Dinamarca formavam um só reino, contudo o termo *hygge* apareceu na língua dinamarquesa escrito no século XIX, o termo original significa “bem-estar” em norueguês. Considera-se que para desenvolver uma atitude *hygge*, precisa-se: a) ambiente: relacionado com a luz; b) presença: desfrutar do momento presente; c) prazer: apreciar o café, chá e doces; d) igualdade: a partilha do nós; e) gratidão: sentir-se grato; f) harmonia: a respeito do ego; g) conforto: desligar da rotina por breves instantes; h) tréguas: não valorizar uma desavença, amanhã está tudo bem; i) convívio: gerador de memórias; f) refúgio: sentimento de paz e segurança. O ditado dinamarquês diz: “*Não há mau tempo, só há má roupa*” - o que não se aplica de todo a realidade da Dinamarca, demonstrando o “espírito *hygge*”. O inverno é ventoso, escuro e chove 179 dias do ano, e a hora dourada é complacente com os dinamarqueses, instigando-os a prolongarem a luz para dentro de casa. Esta é uma das razões pela qual é tão importante a densidade de luz no interior das suas casas e cabanas, saudando o convívio e a sensação agradável de calma e paz. No verão o efeito *hygge* acompanha os dinamarqueses impulsionando-os para a rua, absorvendo o máximo de luz possível e a verdura dos jardins e florestas. Neste sentido, são várias as condições externas que promovem um despertar e permitem a manifestação do *hygge*, como seja a roupa, em que mais importa é a descontração, a casa, sendo um dos eixos do *hygge*, desde a luz, às peças de mobiliário por norma de matérias primas como madeira ainda em tosco (que servem de bancos de apoio, por exemplo), naturais lembrando o contato com a natureza (folhas, bolotas, etc.), tudo o que “traga” uma floresta para dentro de casa e de preferência *vintage*, as cores. Obrigatoriamente as casas devem ter um recanto *hygge* ao que chamam de “*hygge*krog”, uma lareira, mantas e almofadas promotoras de uma sensação tátil. Usfruindo do espaço exterior para completar o *hygge*, tradicionalmente acompanham com velas, chocolate de qualidade, chá, livro, um filme ou conjunto de séries, compota, um caderno, papel e caneta, música e tudo o que acenda em si uma sensação *hygge*. Contudo *hygge* não é dispendioso, requintado, luxuoso pois é humilde, modesto e compassado. Esta é uma característica intrínseca ao conceito. A beleza que se obtém no *hygge* floresce na simplicidade, da lentidão dos acontecimentos a ponto de os saborear, da autenticidade e unicidade, opta-se por rústico ao invés de requintado, ambiente em prol de excitação (Wiking, 2017).

Para Linnet (2011), que no seu trabalho sobre *hygge* entrevistou dinamarqueses, sendo que um capítulo avalia as classes dinamarquesas e neste campo considera que o estado de providência contribui para desfrutar-se do *hygge*, contudo em quase todas as áreas descritas por Wiking (2017), as respostas e as considerações são similares, nas que concerne ao tema da dissertação.

A experiência de sentir o *hygge* é uma agradável sensação, do abraço, um beijo, o toque, criando laços fortes na família e amigos e também de educar e brincar com as crianças (os dinamarqueses usam a expressão *hyggeonkel*, que significa: aquele que diverte as crianças com brincadeiras), o contato físico liberta a “hormona do amor”, à qual os cientistas chamam de oxitocina, sendo que o conforto e as relações são muito valorizados o que induz a que estas podem ser estimulantes à segregação da hormona e considerando-a promotora da união social em virtude de manter a coesão social através do afeto, da confiança e cooperação (Wiking, 2017).

No “*Hygge, Hope and Higher Education: A Case Study of Denmark*”, Gibbs and Peterson (2019) abordam como durante 30 anos a Dinamarca tem orientado as suas reformas pelo mercado para os países sistema educacional

com o intuito de se tornar mais competitiva institucionalmente. Nesse contexto, apresenta-se uma visão geral do conceito de *hygge* e relata as maneiras como Larsen, a autora do Capítulo 4, experienciou em 2017, como acadêmica canadense em sabático, o ambiente de uma universidade dinamarquesa, argumenta que o *hygge* pode ser visto como um recuo do individualismo, concorrência, estratificação do mercado e outros desafios associados à neoliberalismo e, como tal, esperam resistir à alienação associada com neoliberalismo, sendo que pode fornecer características alternativas para as relações sociais seguras dentro da academia (Gibbs & Peterson, 2019).

No artigo sobre interações sociais em um jogo social-casual dinamarquês de comunidade usando as construções sociais dinamarquesas de “Hygge e Janteloven” (palavra norueguesa para o que raramente deve ser encarado como algo positivo, mas como uma característica negativa da sociedade). Beltagui e Schmidt descrevem o *hygge* muito à semelhança de Wiking (2017) e Linnet (2011), mas num enquadramento de videojogos aplicando o conceito *hygge* na sua construção e no sentido da evolução e adaptação à atualidade, sendo o acesso a Internet, por vários jogadores em tempo real. O estudo pretende testar os conceitos culturais off-line, jogos sem conexão à internet, se são influenciadores de comportamentos on-line, jogos conectados à internet. Off-line, o *hygge* existe em ambientes físicos onde é possível criar uma atmosfera social segura, semelhante à sociabilidade em terceiros lugares físicos. No ambiente on-line, identifica-se a construção social de espaços interpessoais compartilhados, onde o *hygge* é alcançado e regulamentado através da justiça percebida em relação às regras constitutivas e regulamentares. Um sentido de inclusão modera o comportamento dos jogadores em relação aos outros e até suas conquistas no jogo para manter a harmonia. Para Beltagui e Schmidt (2017) este artigo é um exame exclusivo de construções sociais on-line, contribuindo para o conhecimento da cultura dinamarquesa e de como culturas locais moldam comportamentos online.

Discricionariamente pode-se assumir que o *hygge* tem uma correlação com o Bem-Estar, sendo que é o exterior, relações, comunidade, ambiente, natureza, conforto e alimentação que desencadeiam o processo de felicidade, enquadrável na condução de um equilíbrio (Strack et al., 1992) e proposta para Bem-Estar caracterizada por simplicidade, aplicação, otimismo, bases de medição (Dodge et al., 2012).

Concluindo-se que o Bem-Estar é exterior como se percebe na correlação forte dos pontos teóricos de assunção da palavra Bem-Estar com o estilo de vida dos dinamarqueses justificando porque os dinamarqueses estão associados à felicidade.

2.4.2.2. Sisu

Sisu, por Nylund (2018) significa “*a arte finlandesa de viver com coragem*”, dando origem ao título do seu livro, o explica muito deste conceito. Considerado um etos orientador para a vida dos finlandeses, a palavra foi popularizada em 1920, não sendo traduzida, o seu significado aplica-se à capacidade de coragem, resiliência, força de caráter, tenacidade e perseverança, características que combinadas moldaram o destino de uma nação como a vida individual, em tempos difíceis, sendo a sua expressão a felicidade, mas *sisu* expressa-se em muitas situações, revelando uma capacidade única do ser humano de se superar em condições adversas ao seu intuito (Nylund, 2018), no verdadeiro sentido da palavra ela significa: o que vem de dentro, relativo às vísceras (Lahti, 2019).

Geograficamente a Finlândia apresenta-se condicionada por questões climáticas, muito frio nos invernos rigorosos de baixas temperaturas (de 0 a -30 °c) e porque o inverno finlandês alberga uma “escuridão nórdica obrigando o sol a esconder-se” em meados de dezembro até fevereiro, manifestando o *sisu* nos finlandeses. Ainda que se considerem estas condições como dissuasoras de saírem de casa, os finlandeses entendem a beleza destas condições, aparentemente adversas e retiram a perfeição agradável à vista que cativa o espírito nestes momentos. Contudo o verão traz uma luminosidade contrastante, sendo que o sol irradia luz por 24 horas a norte e 19 horas a sul (Nylund, 2018). Historicamente o *sisu* tem a sua clara manifestação, quando na Guerra do Inverno, no outono de 1939, a União Soviética invadiu a Finlândia. Não obstante o número de militares do país invasor, a verdade é que os finlandeses usaram o conhecimento que tinham no seu país, aplicando uma técnica de camuflagem de roupa e usando a vantagem de saberem esquiar. O historiador William R. Trotter, considera foi o *sisu* do exército finlandês que existia em maior quantidade contra o número de invasores no seu livro “*A Frozen Hell: The Russo – Finnish Winter War of 1939-40*”, sendo que a Guerra do Inverno se tornou um caso de estudo virtual relativo as características que compõem o *sisu*, demonstrado a sua utilização a uma escala global (Trotter, 1991).

O *sisu* é também coletivo, como descreve Lahti (2019) quando relaciona *sisu* e construção de relações, considerando uma construção cultural. Nylund (2018) assume o *sisu* como uma receita para o bem-estar, usufruindo dos benefícios da natureza selvagem das florestas da Finlândia, sendo o oitavo maior país da Europa, com uma população de cinco milhões e meio, é essencial para a manifestação do *sisu* no desconforto. (Re)familiarizando-se com a natureza, como recurso para obtenção de paz de espírito, através de práticas de *mindfulness* ao estilo finlandês com recuso á recoleção que é entendida como uma componente essencial para o equilíbrio do futuro na natureza (Nylund, 2018). Os finlandeses são comunicadores diretos, esta fórmula remete-nos para o prémio Nobel da Paz, em 2008, atribuído a Martti Ahtisaari e assim sendo, podemos concluir que *sisu* revela-se importante nas relações, o que se confirma pelos testemunhos de Riita e Juha, um casal tipicamente finlandês, juntos há 26 anos:

“R: “A pedra angular de qualquer relacionamento feliz é o respeito. É a base da boa comunicação. Amor significa ser o primeiro a voluntariar-se, ao invés de contabilizar quem despejou o lixo mais vezes durante a semana. Não pensamos em termos de “tens de fazer isto, para eu fazer aquilo”. Somos uma equipa - sempre ao lado um do outro.” (Nylund, 2018, p. 82)

Nos relacionamentos uma atitude de *sisu*, significa a existência de uma comunicação saudável, com respeito, aplicando o valor da integridade, sendo um ouvinte ativo, honesto, consciente de si, não atacando e evitando a manipulação (Nylund, 2018), denotando uma extraordinária capacidade de resiliência humana, “*significant challenge*” como indica Lahti, é determinado pelo indivíduo e varia entre os indivíduos, bem como dentro da vida útil de um indivíduo, à medida que transformamos as barreiras da nossa vida em fronteiras e transformamos as áreas desconhecidas das nossas habilidades em conhecidas. A conclusão do estudo de Lahti indica que *sisu* compartilha recursos sobrepostos com qualidades psicológicas como coragem e perseverança, mas seu aspeto mais pronunciado trata-se de explorar reservas de energia anteriormente desconhecidas que parecem parcialmente incorporadas do que puramente mental. É importante o lado negativo que o estudo de Lathi conclui, sendo que o *sisu* pode levar à teimosia, desconexão e outros resultados potencialmente prejudiciais, pode ser autodestrutivo ou auto-aperfeiçoador e compreender, as condições para ambos é crucial se deseja-se explorar, como ele pode ser desenvolvido em nível individual e coletivo (Lahti, 2019). Uma cultura que glorifica e adora resistência mental, *sisu* e conquista à custa das virtudes justiça, benevolência e integridade, coloca-se em um caminho perigoso em direção

a um mundo que exige vencedores e desconsidera aqueles que não podem ou optam por não se enquadrar nesse modelo (Lahti, 2019). Assim considera-se que é importante direcionar *sisu* às crianças, que instiga a uma partilha de aprendizagem pela ação, sem medos com o suporte dos pais, adultos, cuidadores e educadores, ajudando-as a crescer resilientes e felizes, privilegiando a amizade com sentido de justiça, promotora de integridade (Nylund, 2018), no estudo Brueggeman (2008) conclui muito do que Nylund descreve no seu livro, sendo de considerável importância a articulação do estudo na criação com a capacidade de superação, acompanhado pelos pais e professores, como refere Brueggeman (2008). As atividades que as crianças devem desenvolver passa por suarem-se ao ar livre, mas também apreciarem o ar fresco e o silêncio (Nylund, 2018). Por fim, importa salientar que uma base próspera para desenvolver o seu *sisu* é através do desporto, não competitivo, mas individual ou colaborativo, com recurso a uma atitude mental positiva, ex.: Paavo Nurmi (1987-1973) que a resiliência e atitude foi fator determinante para conquistar a carreira no desporto (Biografías y Vidas, 2019). Etherington (2019), que explora como os professores finlandeses perceberam a emoção do orgulho como uma característica do ensino e aprendizagem. O estudo consiste em entrevistas pessoais com professores finlandeses entre 30 e 62 anos de idade. Os resultados revelaram reconhecimento do ensino e aprendizagem são moldados por uma cultura de igualdade social, modéstia, conquista de grupo e tenacidade, isto é, *sisu* como foi anteriormente enquadrado. Embora neste estudo professores entendam o orgulho pela conquista como uma característica positiva do aprendizado, em associação com normas e valores culturais, o orgulho não é uma resposta emocional significativa a ser promovida na sala de aula (Etherington, 2019).

Concluindo, que ter *sisu*, é uma questão de atitude individual, de decisão e de ação no coletivo que se descobre no interior de cada um, posicionando-o numa relação direta com o Bem-Estar Subjetivo, é interno como se percebe na correlação forte dos pontos tóricos de assunção da palavra Bem-Estar Subjetivo com o estilo de vida dos finlandeses justificando porque os dinamarqueses estão associados à perseverança. Considera-se uma manifestação de Bem-Sentir, sendo que como indica Lahti no seu trabalho, as palavras-chave: "*sisu, positive psychology, embodied cognition*" (Lahti, 2019, p. 61), associado à descrição de White (2017).

2.4.2.3. Filosofia Vedānta (Yoga e Ayurveda)

No contexto da filosofia vedānta, a base de estudo que dissemina a prática de yoga, que representa a aproximação científica para atingir a verdade por ir além da natureza e dos gunas (palavra em Sânscrito que significa qualidades) e da ayurveda, a qual se assume como a ciência da vida, construindo um caminho na procura do ser individual, o mesmo começa no yoga e como este é entendido num caminho educacional, levando a um crescimento espiritual (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016). A ayurveda neste contexto é evocada como a medicina que cura o corpo, permite o desenvolvimento da prática de yoga e a manifestação da felicidade mental (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016). Sendo primordial para clarificar os conceitos e contextos anteriormente descritos, é de suma importância explicar a origem, e, porque são estas práticas consideradas de procura do Ser.

Primariamente explicar os *Vedas*, os *Vedānta* e o sistema educacional Gurukula. Os *vedas* são uma incorporação do conhecimento divino, materializado em escrituras ancestrais da Índia, entendidas como as verdades reveladas

por DEUS aos Rishis (sábios) indianos. Estes não escreveram e conseqüentemente as escrituras não são entendidas como uma criação humana. Foram visões de pensamentos que já existiam, considerando que apenas perceberam a consciência espiritual do pensamento, assumindo-se que os livros podem ser destruídos, contudo o conhecimento é eterno. Neste sentido, a palavra vedânta deriva de *Veda* (Ved) que significa conhecimento e de *Anta* que significa fim, a junção destas duas palavras, clarificam imediatamente que vedânta significa “o fim dos vedas” logo, o fim do conhecimento (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016). São conhecidos quatro *vedas* ou divindades: a) Rig Veda (considerado o mais antigo); b) Yajus Veda; c) Sama Veda (a base da filosofia e da religião indiana no ano 3.000 a.C.) d) Atharava influência da ayurveda, no ano de 1.200 a.C.. Consideram-se que os textos ayurvédicos foram escritos entre 600 a.C. e 100 d.C. por Charaka, Sushruta e Vagbhata, aquando da revelação do conhecimento medicinal revelado ao sábio Atreya pelo deus Indra (Warrier, Verma, & Sullivan, 2017).

Se os *vedas* são o conhecimento, os vedânta, literalmente o fim do conhecimento, discricionariamente estamos perante um sistema físico de ensino proveniente dos *upanishads* (porção de conhecimento dos vedas; textos que tratam as verdades absolutas e as suas realizações. São 108 *upanixades* conhecidos, dos quais 10 são considerados os mais importantes (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016) que forma, a seção final dos vedas. Contudo no trabalho de clarificação relativamente à problemática que remete a tradução dos *upanixades*, Botelho reveste o seu estudo numa abordagem clara e concisa, explicando que para o Ocidente será um trabalho acrescido pois a tradução de Sâncrito tem de ser entendida como interpretativa e não como tradicionalmente traduzimos a língua inglesa para português numa correspondência semântica (Botelho, 2006).

A filosofia vedânta explica em detalhe a natureza de Brahman (inteligência infinita ou Sat-Chit-Ananda), também considerado o eterno ser e mostra que, a alma individual é na sua essência, idêntica ao “supreme self”. Atribui métodos para remoção da *Avidyã* (véu da ignorância), e para fusão do indivíduo na felicidade infinita. Considera-se que existem três *Gunas* (qualidades) no mundo: a) *sattva*: o estado mais puro; b) *rajas*: o movimento ou agitação; c) *tamas*: a estagnação, procrastinação (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016).

Torna-se pertinentemente neste ponto explicar o sistema educacional *gurukula*, considerando que é por esta via que se transmite a cadeia de ensinamentos da filosofia vedânta, disseminada no conhecimento individual indutor da prática de *yoga*³. Neste sistema, é fundamental a relação que se cria, unicamente e reciprocamente entre professor e aluno, exponenciado a aprendizagem. Swami Vishnudevananda, resumiu o *yoga* em cinco pontos fundamentais para a prática, seguindo o ciclo da vida, com base no que considera ser o triângulo da vida⁴: a) exercício físico correto – *āsanas*; b) respiração correta – *prāṇāyāma*; c) correto relaxamento – *savāsana*; d) dieta correta; e) pensamento positivo e meditação – *vedānta and dhyāna*” (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016), culminando e cruzando a prática física com a ayurveda.

³ Menciona-se: a) *āsanas*: posturas; b) *prāṇāyāma*: exercícios de respiração; c) *karma yoga*: o *yoga* é composto por 4 caminhos, um deles é o indicado que se refere resumidamente à prática de servir (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016)

⁴ Anexo A

Ayurveda do termo sânscrito significa “*ayur*” (vida) e “*Veda*”, como já foi mencionado anteriormente é o conhecimento da vida, de acordo com o antigo *Ayurvedic scholar Charaka*, significa também a ciência da vida em que “*ayu*” compreende os sentidos da mente, do corpo e da alma, procurando a felicidade. Na sua base acredita-se que um ser feliz é um ser saudável e é esta a busca desta prática ancestral. Procura-se encontrar a potência na natureza e como aplicá-la no combate da doença promovendo o equilíbrio no corpo, na interpretação das escrituras, o corpo adoece quando entra em desequilíbrio (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016). As massagens neste sistema são entendidas como preventivas, mas também de correção e de tratamento. Na natureza são encontradas as plantas que combinadas com os óleos manipulados, formam uma porção de tratamento. Assume ainda que é a combinação da ingestão da potência (planta, chá...) com a aplicação exterior (através da absorção via pele e/ou oral) da mesma base, que irá tratar o desequilíbrio. Procura-se uma felicidade mental e física, e, quando se atinge este estado de equilíbrio consciente, estamos perante um corpo saudável (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016). As duas teorias de suporte são: a) *pancha mahabhoota siddantha*- que se refere a teoria dos elementos do universo; b) *tridosa siddantha*- teoria dos três humores (disposição de ânimo). A primeira refere-se a uma combinação e associação dos elementos do universo a cada célula, membro, órgão do corpo. O corpo é só mais uma matéria do universo que está construída sobre os cinco elementos, ou seja, cada órgão tem uma correspondência a um elemento (ex. pulmões- ar; estomago- fogo). A segunda, aplica as funções mentais e físicas são governadas pelos três humores, que caracterizam; a) *vata*: relativo a movimento; b) *pitta*: direcionado e aguçado; c) *kapha*: lento, tranquilo (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016).

Brown e McCowan (2018) indicam a filosofia vedânta, como uma proposta a estudar sobre as culturas indignas que podem fazer parte de uma solução alternativa, e no caso para resolução do 4º ODS, referente à Educação. Também o estudo de Gondlekar e Kamat (2017) introduz a filosofia vedânta no contexto organizacional e de Bem-Estar, contudo dada a questão já anteriormente abordada e pela qual a presente dissertação propõe a distinção de Bem-Estar desagregando o Bem-Estar Subjetivo, e considerando a lexicografia existente em torno do termo Bem-Estar, este estudo embora indique o termo Bem-Estar, o mesmo refere-se a características de Bem-Estar Subjetivo e consequentemente propondo-se o termo Bem-Sentir. Gondlekar e Kamat como explicam, na crença geral que funcionários felizes são funcionários produtivos e que a felicidade geralmente resulta da estabilidade física, mental, espiritual e psicológica de uma pessoa, pelo que leva a que organizações a criarem novas instalações e inovadoras para fornecer esse equilíbrio e estabilidade para seus funcionários. Mas, independentemente das iniciativas que uma organização adote, neste estudo considera-se que certos aspetos de uma organização podem ter um impacto significativo no desempenho físico e Bem-Estar Psicológico dos funcionários (ex.: clima organizacional, compromisso organizacional, clima motivacional, equilíbrio entre vida profissional), no entanto, o estudo da relação entre um desses fatores é o Clima Organizacional e Bem-Estar Psicológico. De salientar que a amostra do estudo for composta por 180 funcionários da Vedanta Ltd. e que os resultados indicam que existe uma correlação positiva significativa entre clima organizacional e Bem-Estar Psicológico. Não há diferença significativa observada no clima organizacional Bem-Estar Psicológico como resultado de variáveis demográficas (Gondlekar & Kamat, 2017).

Conclui-se que a filosofia vedânta é indutora de práticas físicas e mentais entendidas como preventivas de doenças proporcionando felicidade através das características do Bem-Estar Subjetivo e do corpo humano (físicas), posicionando-o numa relação direta com o Bem-Estar Subjetivo, é interno como se percebe na correlação forte dos

pontos tóricos de assunção da palavra Bem-Estar Subjetivo com o estilo de vida dos indianos justificando porque os indianos estão associados ao Yoga e Ayurveda consequentemente há meditação, prática física e massagens.

2.4.2.4. Ikigai

A filosofia ikigai, é reconhecida no Japão, mais especificamente na ilha de Okinawa, onde se relata a maior percentagem de centenários, expressando de forma genérica o conceito de a felicidade em estar constantemente ocupado (Héctor & Francesc, 2016).

Denominadas e estudadas por cientistas e demógrafos, as “*cinco zonas azuis*” - estudo que compara todo o mundo, o maior índice de longevidade (sem doenças), constatando-se que se relaciona especialmente com mulheres - da qual a ilha de Okinawa faz parte, identificada e analisada por Buettner (2012), ainda sobre dados descobertos nas “*cinco zonas azuis*”, comparando-se os habitantes destas zonas, obteve-se como resultado que a dieta promove uma vida longa e feliz, mas também, o exercício, ter um propósito na vida (um Ikigai) e boas relações sociais. Estas comunidades sabem gerir eficazmente o tempo, de forma a reduzirem o stress, comem pouca carne e alimentos processados e bebem álcool com moderação. Não praticam um exercício físico extremo, mas movimentam-se todos os dias para passear ou ir à horta. Os habitantes das zonas azuis preferem caminhar a andar de carro, em todos estes locais a jardinagem é uma prática comum, algo que requer movimento físico diário, ainda que de baixa intensidade. Traduzindo à letra dos caracteres japoneses, o ikigai, significam vida, para os dois primeiros caracteres japoneses e valer a pena, para os dois seguintes. O que se pretende com a aplicação do nosso ikigai desenvolvido não é mais do que saber envelhecer, com base nos princípios da Logoterapia por Frankel encontrando-se uma razão para viver (Rodrigues & Barros, 2009) e da Terapia de Morita por Morita baseado no tratamento de doenças vitais (Psychology, 2019). Héctor e Francesc (2016, p. 66) definem como: “*uma experiência pessoal e intransmissível que podem realizar-se sem terapeutas ou retiros espirituais: a missão de encontrar o próprio Ikigai, o nosso combustível existencial para a vida.*”

O ikigai está ligado a noção de fluir, centrando-se no momento presente, abandonando os conceitos do passado e futuro, assim sendo quando se flui é como se existisse uma diluição do ego tronando-se o individuo numa parcela da ação. No estudo em 2008 por Psychosomatic Medicine, relativo à mortalidade nos Estados Unidos e Europa e relacionando-o ao ikigai sobre os pensamentos negativos, associados a fatores como baixa subjetividade da sensação de bem-estar, insatisfação, desespero e auto-perceção de problemas de saúde, consideram-se relacionados ao maior risco de mortalidade por todas as causas descritas (Toshimasa et al., 2008), Héctor e Francesc (2016) consideram que a comunidade pode ser um condutor e catalisador de deixar fluir traduzindo-se numa longa vida e descrente deste sentimento de pertença e entre ajuda induz a uma sensação proteção contribuindo para o aumento da esperança média de vida.

Uma pergunta interessante que foi aplicado no estudo da Psychosomatic Medicine: “*Do you have ikigai in your life?*” da amostra de 43 391 pessoas 25 596 respondeu afirmativamente, 15 782 não tinha a certeza e 2 013 respondeu negativamente. Uma das conclusões retirada do estudo é que a relação entre ikigai e mortalidade podem ter sido subestimadas, assumindo que os entrevistados desaparecidos estavam com problemas de saúde e com mais dor,

função física limitada e/ou idade mais avançada (Toshimasa et al., 2008). Considera-se importante neste contexto referir o artigo que relaciona o ikigai à Psicologia Positiva, em 2009, por Tanno, Sakata, Ohsawa, Onoda e Itai (2009) no sentido igualmente, da mortalidade, este estudo, centrou-se no ikigai como um fator psicológico que pode estar associado à mortalidade por todas as causas e mortalidade por causa específica, consideram o ikigai uma palavra japonesa que acredita-se ser um fator importante para alcançar melhor estado de saúde e uma vida gratificante. A conclusão do estudo foi clara : os resultados sugerem que um fator psicológico positivo como o ikigai está associado à longevidade entre os japoneses (Tanno et al., 2009).

Num outro estudo que liga o ikigai ao Bem-Estar, em 2002 por Yamamoto-Mitani & Wallhagen (2002), enquadra a assistência familiar no Japão, o sentido de *si* e Bem-Estar Psicológico no Japão, neste contexto clarificam o que significa para o estudo ikigai, relacionando-o a um nível macro: a) a fonte do ikigai relacionado com certa experiência de vida; b) o sentido do ikigai associado emoções positiva providas dessas experiências. O estudo indica que mais do que mera felicidade, o ikigai assume a presença de um valor, considerando que uma certa experiência de vida é mais significativa para a pessoa e conseqüentemente aborda uma questão importante, a evolução do ikigai do subconsciente para o consciente e atendendo, a que a maioria dos cuidadores consegue articular as suas opiniões sobre o que ikigai, significava para eles, alguns tiveram que lutar para o fazer. Isso enfatizou outro aspeto central do fenómeno - a incorporação garantida do ikigai na vida diária. Este ponto é importante para entender como estes cuidadores experimentam o Bem-Estar Psicológico. Quando os cuidadores não estão a deparar com dificuldades, as situações não apresentam motivos para questionar as suas vidas, à luz de seus valores e assim sendo os pensamentos de ikigai não aparecerem, é mantido subconscientemente. Algumas dificuldades podem existir no cuidado ou em outras áreas de sua vidas, mas estas são menores e o alto valor atribuído à prestação de cuidados e outras experiências de vida superam facilmente as dificuldades (Yamamoto-mitani & Wallhagen, 2002).

Conclui-se que no desenvolvimento do ikigai, vários fatores psicológicos positivos estão associados, conduzindo ao Bem-Estar Subjetivo, contudo, observa-se uma correlação forte com o sentido de comunidade e família, que expressam características de Bem-Estar, o que torna o ikigai uma expressão de características *híbridas*, o que manifesta claramente o conceito da ponte que se pretende perceber na presente dissertação. Enquanto o *hygge*, *sisu* e *vendãnta* apresentam características internas ou externas que se manifestam no seu oposto, sendo que o indivíduo terá que estabelecer uma ponte de entendimento (em equilíbrio), o ikigai, com a noção de *fluir* espontaneamente e inconscientemente executa esta ponte.

Assim pode-se considerar o enquadramento destas filosofias no paradigma em torno de conceito de Bem-Estar e Bem-Estar Subjetivo, no qual claramente se pode entender como sendo um facilitador no entendimento do conceito caso a expressão seja categorizada como interna ou externa ao Ser Humano e com efetiva correlação com a pertinência da desagregação dos conceitos, determinando-se a coerência, por todas as descrições, da assunção à expressão Bem-Sentir para características internas ao ser humano intimamente relatadas e discricionárias do Bem-Estar Subjetivo.

Apela-se ainda à lexicografia que se caracteriza por Bem-Sentir, sendo a sua definição baseada em primeira linha pelo Bem-Estar Subjetivo e em segunda por um fator interno ao indivíduo.

Capítulo 3 – Metodologia

3.1. Metodologia Qualitativa

A presente dissertação tem na sua origem a identificação de um problema, para o qual se pretende encontrar respostas, contudo, a mesma instiga na pergunta de partida a abertura do diálogo em torno da clarificação de um conceito o Bem-Estar o qual integra o Bem-Estar Subjetivo, desassociando-os e propondo que o Bem-Estar Subjetivo se separe do Bem-Estar, e neste sentido avança-se com o termo Bem-Sentir. A revisão de literatura responde teoricamente à pergunta de partida, no enquadramento e conceitos em que foi desenvolvida, encontrando-se um quadro referencial que promove a pertinência da dissertação e neste sentido dever-se-á entender, se no campo de ação os resultados são os mesmos ou se por outro lado observa-se divergências de respostas, do campo de estudo prático para o teórico.

Considerando, a complexidade da presente dissertação, opta-se pela metodologia qualitativa conforme sugerida por Kaplowitz (2000), na qual se propõe ouvir os contributos de sete individualidades, e sobre as quais recaem conceitos revistos da literatura, no sentido de se obter maior riqueza de respostas e como tal melhor entendimento da questão a que se pretende dar resposta, conforme indicada os benefícios para o estudo, por validação qualitativa com recurso a uma amostra e entrevista individual, na qual se recolhe contributos assentes em temas sensíveis para a discussão do problema em causa. Tal recurso foi utilizado no estudo no México sobre uma amostra de 19 entrevistas e das quais se obteve mais de 500 páginas de transcrições sobre uma abordagem de teoria fundamentada (Kaplowitz, 2000).

3.2. Recolha de Dados e análise de dados

A técnica de recolha de dados será por entrevista semiestruturada, sendo que a entrevista é uma conversa predefinida em que objetivamente o entrevistador pretende receber o contributo do entrevistado, as entrevistas serão presenciais, ou seja por uma metodologia de interação direta (Carmo & Ferreira, 2008) e se não for possível optar-se-á por fazê-lo em vídeo conferência. Na fase exploratória, identifica-se que para a dissertação atingir o seu objetivo, os entrevistados devem ter cargos que permitam o conhecimento dos conceitos abordados na dissertação, descartando a necessidade de serem detentores da totalidade do conhecimento relativo aos conceitos. Intencionalmente optou-se por entrevistados de cargos diferentes, dominantes num ou outro conceito. Nesta fase considera-se que podem influenciar negativamente os resultados. Na revisão de literatura, quando se aborda a Dimensão Educacional, inserida no Capítulo 2, no ponto 2.1. Lacuna Geracional, Bourdier indica o conceito de “*habitus familiar*” (Nogueira & Nogueira, 2002) e conclui-se que podem ser fatores de influência nos resultados. Neste contexto o entrevistador estará numa posição de área livre pequena e o entrevistado em grande área cega (Carmo & Ferreira, 2008). A intenção é reduzir esta janela do entrevistado, ou seja, o entrevistador sabe um pouco do entrevistado, mas o entrevistado nada sabe do tema.

Seguidamente elabora-se a grelha analítica⁵, que irá ajudar a perceber como se deve estruturar a entrevista e que conceitos e dimensões do estudo devem ser respondidos para validação de dados recolhidos que respondem à pergunta de partida da dissertação. Concomitante decidiu-se optar por dividir as perguntas agrupadas em três conjuntos: um primeiro conjunto de três perguntas, sendo a primeira refere-se ao Bem-Sentir, com o intuito, de uma posição cega do termo o entrevistado indica características do Bem-Estar Subjetivo e se é interno ao ser humano; a segunda como se poderia expressar esse Bem-Sentir e aqui confirmar a pergunta anterior; por último a terceira pergunta sobre o Bem-Estar e aqui perceber se faz sentido desassociar os termos e se o entrevistado indica a condição externa. Este primeiro quadro pretende responder à construção de uma ponte que ligue o Bem-Estar (externo) ao Bem-Sentir (interno).

O segundo conjunto de perguntas, em que novamente o entrevistado está numa posição cega sobre os conceitos, constituído por duas perguntas: a primeira sobre o que entende sobre Lacuna Geracional, com o intuito de perceber o contexto (se para o entrevistado por ex.: a lacuna só se coloca entre avós e netos ou se considera entre filhos e pais) e seguidamente em que circunstâncias isso ocorre, validado o contexto da pergunta anterior e definido os conceitos de Lacuna Geracional, Economia Solidária e Sustentabilidade.

O terceiro conjunto, apresenta uma pergunta em que se abre as janelas permitindo ao entrevistado primariamente “preso as respostas anteriores” e sem definição dos conceitos da revisão de literatura, mencionado o entrevistador as palavras: Lacuna Geracional; Economia Solidária; Sustentabilidade; Bem-Estar; Bem-Estar Subjetivo; materializada numa resposta que arruma os conceitos e direcionando o entrevistado a conhecer o objetivo da entrevista e consequentemente o objetivo da dissertação. A pergunta deverá receber primeiramente o contributo do entrevistado se faz sentido a questão da dissociação dos conceitos; segundo se indica na Economia Solidária pontos dos oito projetos da versão da Macaronésia e se percebe a Sustentabilidade como um meio de ação e se identifica característica do pilares social, económico e ambiental (Elkington, 1998b), e se são atenuantes da Lacuna Geracional por fim se consegue referenciar alguma experiência de Bem-Estar e Bem-Sentir ilustrando das quatro filosofias pelo menos uma e se referem a dimensão educacional sendo que esta dimensão não é dada a conhecer ao entrevistado para entender no estudo se é transversal como se considerou na revisão de literatura.

No final da entrevista é dado ao entrevistado, o título da tese bem como o consentimento informado, sendo que previamente todos os entrevistados foram informados que a entrevista seria cega e só no final revelada, e que poderiam abandonar a qualquer momento a entrevista e como tal não seriam considerados hábeis para o estudo e os seus dados divulgados.

As entrevistas foram gravadas para que o entrevistado pudesse expressar livremente o seu pensamento, e para que fosse mais rico o tratamento de dados obtidos, pelo que após a gravação, se procedeu à transcrição *verbatim*, das entrevistas para documento Microsoft Word e posteriormente foi efetuada uma análise em simultâneo de escuta e leitura. Seguidamente codificou-se as respostas nos contributos pretendidos para o estudo da presente dissertação e sobre o qual se obterá os resultados e discussão dos mesmos.

⁵ Anexo B

3.3. Caracterização dos entrevistados

Os entrevistados foram escolhidos pelo trabalho desenvolvido na sociedade, de investigação e pelos cargos que ocupam profissionalmente, colocando-os como cidadãos de conhecimento prático mais amplo e que são considerados como especialistas ou elementos chave para um contributo mais consciente em relação aos anos de experiência de trabalho e também pela idade cronológica, fatores que combinados mostram como a Lacuna Geracional e a dimensão educação podem impulsionar novas respostas para o problema descrito na dissertação.

Apresenta-se de seguida a os dados referentes aos entrevistados, por nome, sexo, idade, cargo e área de especialização (Tabela 1).

Tabela 1 – Quadro de entrevistados

Nome	Sexo	Idade	Cargo	Especialização
Rui Brites	Masculino	67	Professor e Investigador	Valores, Felicidade e Bem-estar subjetivo, Classes sociais e Educação.
Eugénio Fonseca	Masculino	62	Presidente da Caritas Portuguesa e Presidente da Comissão Instaladora da Confederação Portuguesa de Voluntariado	Intervenção Social
Rogério Cação	Masculino	63	Presidente da Cercipeniche, Vice-Presidente Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social - FENACERCI	Educação, Deficiência e Intervenção Social
Ana Patrícia Duarte	Feminino	42	Professora e Investigadora	Responsabilidade social das organizações e reação de diferentes partes interessadas (ex. trabalhadores, consumidores); Bem-estar no trabalho (bem-estar afetivo, envolvimento, compromisso, satisfação no trabalho); Gestão de recursos humanos, ética e liderança (ex. ética, autêntica, responsável); Comportamentos pro-ambientais no contexto de trabalho; Estudos sobre turismo e hospitalidade.
Liliana Patrício	Feminino	32	Fundadora da Happiness Factory, um projeto 360º, que trabalha com séniores, adultos e crianças. Integra o grupo de investigação da Universidade Católica Portuguesa- Investigação sobre a Felicidade contributos para Portugal, inserido no relatório da ONU.	Psicogerontologia e Neuropsicologia. Auto ditada na área da Psicologia Positiva
Andreia Garcia	Feminino	36	Fundadora e coordenadora da ÚNICA - Associação In Actu Vitae- Associação para a Cooperação Intergeracional	Psicologia Social e das Organizações;
Teresa Matos	Feminino	36	Fundadora e coordenadora da ÚNICA - Associação In Actu Vitae- Associação para a Cooperação Intergeracional	Ciências da Educação;

Capítulo 4 – Resultados e discussão

A presente dissertação encerra em si duas grandes realidades, por um lado a Lacuna Geracional o problema central, por outro a desassociação de dois conceitos interligados o Bem-Estar e o Bem-Estar Subjetivo, chamando este último de Bem-Sentir, remetendo o ser humano para o centro do paradigma e das relações que estabelece.

A revisão de literatura sequencialmente apresenta o problema, construindo um cenário facilitador das relações intergeracionais, incrementando a valência de saberes e passagem de legados e por outro lado o que as gerações mais novas têm para ensinar das novas descobertas e tendências naturais da evolução humana e dos tempos que se vivem, numa ação dinâmica entre gerações, que se expressa num sentido de continuidade e consubstanciado no conceito de Sustentabilidade. Contudo para que a proposta anterior se materialize é necessário o ser humano entender o seu papel no planeta para que a proposta seja válida, e nesse sentido é necessário a construção de uma ponte interna do ser, o Bem-Sentir para exteriorização no Bem-Estar. Sem este entendimento equilibrado no ser, que é único, as outras questões perdem a relevância que têm na sociedade e no planeta, entendendo-se o propósito maior, como o contributo. Na revisão de literatura é também apontado como trave mestre da aplicação dos conceitos, a dimensão da educação identificada em todas as fases do processo.

Quando nas entrevistas se pretendia compreender como os entrevistados percebiam a distinção de Bem-Sentir e Bem-Estar, todos conseguiram expressar uma visão concatenada com a revisão de literatura, na ideia central de Bem-Sentir descrevia-se como:

“porque se eu estiver bem interiormente tenho mais condições para estar bem no espaço, no contexto, na relação, se eu tiver bem por dentro, tenho mais propensão para estar por fora, e é um bocado esta dimensão, bivalente se quisermos” (Entrevista, Cação).

Contudo acrescenta exemplificando:

“pode ser facilmente expresso nas escolhas, o Bem-Sentir é sempre uma condição individual, e projeta-se sempre numa escolha e, portanto, eu tenho de ter espaços de escolha, condições de escolha, se eu tiver essas condições de escolha digamos, a expressão Bem-Sentir tem a ver com a liberdade que eu associo ao processo de escolha. Eu gosto mais de estar sentado no chão e por isso não preciso da cadeira, se eu posso ter um chão e uma cadeira, eu posso escolher, mas se só tiver um chão não posso sequer equacionar, portanto quando nós redirecionamos isto para aquilo que é a nossa realidade individual é a mesma coisa” (Entrevista, Cação).

Ou como explica Fonseca:

“Eu contribuo para que o outro se sinta bem, ao mesmo tempo que me sinto bem por dar esse contributo e vice-versa. Portanto, estamos aqui num jogo de duas palavras que tem subjacente uma outra que é a relação. Sem relação não pode haver o Bem porque se há uma satisfação pessoal, se há procura de um bem pessoal agarra-se a ele a essa procura algo que é negativo que é o egocentrismo, que resvala para o egoísmo e não é possível alguém fazer uma opção de se centrar em si mesmo e encontrar o Bem.” (Entrevista, Fonseca).

Atendendo ainda para o contributo de Garcia:

“eu acho que queria muito o facto de primeiro começamos por sentir que pertencemos ao lugar onde estamos e onde, e o que escolhemos, e ao nosso sistema de valores e, portanto, também aos nossos objetivos, aos nossos sonhos e o bem sentir para depois nós consigamos construir um património, quando digo património, refiro-me ao património cultural, muitas vezes educação, o que deixamos cá de património para todos os que nos envolvem e eu Bem-Sentir.” (Entrevista, Garcia).

Sistematizando, Duarte indica que Bem-Sentir se relaciona com o facto de que *“tem a ver com uma avaliação que nós fazemos, até é subjetivo, do nosso Bem-Estar. Como é que nós nos sentimos em termos das nossas emoções, da nossa vida em geral, até uma avaliação intimamente subjetiva.”* (Entrevista, Duarte).

E indo mais além claramente Duarte identifica o Bem-Estar Subjetivo quando esclarece

“Através de um conjunto de emoções positivas, isto no caso de ser um Bem-Sentir favorável, positivo. O Bem-Sentir enquanto palavra pode ser enganadora porque às vezes a pessoa pode não se sentir nada bem. Mas esta avaliação subjetiva podia ser avaliada penso eu que através de um conjunto de emoções, que iriam dar conta de como é que a pessoa avalia o seu Bem-Estar naquele período da sua vida. Por exemplo, se está preocupado ou não com algum motivo, se se sente alegre, se está entusiasmado, se está tranquilo ou pelo contrário está ansioso, se está satisfeito ou não. Portanto, tudo o que são, lá está conceitos de avaliação subjetiva do Bem-Estar. Tem de ser o próprio a manifestar esse conjunto de emoções, digamos assim, de afetos” (Entrevista, Duarte);

E o que percecionavam sobre o Bem-Estar? Na maioria conseguiram colocar-se na posição conceptual teórica, contudo denota-se a reflexão de inclusão do Bem-Estar Subjetivo, mas Cação, identifica o fator externo:

“o Bem-Estar, porque o Bem-Sentir tem sempre uma dimensão que é muito subjetiva, o Bem-Estar tem sempre uma dimensão que é muito objetiva, é esta a grande diferença, o Bem-Estar ao fim ao cabo remete para as coisas concretizadas, para os afetos que eu partilho, para a relação que eu vivencio, para o conforto que eu experimento, num espaço que me é agradável, ou pela beleza que tem o entardecer que me é proporcionado, ou seja Bem-Estar, tendo a tal dimensão subjetiva individualizada, que está por trás, que é o Bem-Sentir, depois remete para a concretização para a escolha em concreto, quando eu posso escolher para aquilo que é objetivo na escolha que eu fiz (...) ao fazer essa escolha transformo uma dimensão que é iminentemente teórica que é a dimensão da escolha, o que está por detrás da escolha? Está desde logo o universo de conhecimento que tenho, está a minha competência para fazer comparações com aquilo que me será melhor ou pior, que muitas vezes têm de ser treinadas, pode não ser uma coisa inata, e aí estão as oportunidades que me dão a escolher, é isto que está por trás e eu dentro disto depois vou cozinhar isto tudo e vou fazer uma escolha e ela é iminentemente objetiva, é para aqui, é esta pessoa que eu quero dar o meu afeto” (Entrevista, Cação).

Duarte, contudo, indica características para a procura externa do ser, como explica: *“Bem-Estar para mim, é aquele sentimento de felicidade e de satisfação geral com os nossos objetivos nas nossas várias*

esferas de vida” (Entrevista, Duarte). Mas Brites, define conceptualmente o que é a teoria, e descreve os pontos revistos na revisão de literatura e expressa na descrição do hygge:

“O Bem-Estar, tem a ver com o meu tema de investigação, o Bem-Estar social, o Bem-Estar emocional, mas aquilo que me interessa é o Bem-Estar Subjetivo. O Bem-Estar subjetivo põe em harmonia e na prática estar em harmonia consigo próprio (...) felicidade é ter uma boa vida no sentido ético e moral termo, logo o Bem-Estar é ter essa compatibilidade entre o que você faz e o que você pensa e o que você sente. Portanto na prática está a misturar Bem-Estar emocional, o Bem-Estar físico, o Bem-Estar económico, todo, de modo que você se sinta bem (...)” (Entrevista, Brites.)

Sobre as filosofias podemos enquadrar a resposta de Garcia quando remete a experiência a práticas importadas das filosofias, como a vedânta e o ikigai, no qual indica:

“O seu Bem-Estar aumenta significativamente porque até por várias vertentes que a UNICA tem desde a ginástica, a dança, o Yoga, Tai-chi (...) são áreas em que as pessoas procuram muito e de facto vê-se uma evolução nesta aquisição do Bem-Estar, e aqui o Bem-Estar não é nós irmos só ao médico e fazemos análises, e se ao final do ano, a pessoa estiver mais equilibrada a sua rede de suporte social for maior, saber que está apoiada por amigos, por colegas, fazer um desporto que lhes dá realmente muito gosto, ou uma atividade que melhor a sua condição física e também cognitiva, psicológica, provavelmente vai ter efeitos também nos seus exames quando vai fazer o chek-up ao final do ano e se fizéssemos aqui um estudo longitudinal com este alunos... e portanto este é o Bem-Estar.” (Entrevista, Garcia).

Articulando a pertinência implícita de entendimento na justificação e separação dos conceitos, e estando os entrevistados numa posição de reflexão de termos como Bem-Sentir, que não tinham ouvido até então e articulado no contexto de Bem-Estar, é introduzida a pergunta exploratória do problema em questão e para o qual se pretende dar resposta. Neste ponto os entrevistados têm uma Lacuna Geracional, mas serão assim as suas respostas tão divergentes umas das outras, como mostra a revisão de literatura, ou será como Mead identifica no seu estudo, que se encontrou uma relação cordial de relações entre gerações (Langness, 1975)?

Garcia esclarece e até identifica com continentes concomitantemente remetendo-nos para a filosofia vedânta e ikigai e com a Economia Solidária na versão da Macaronésia, nas suas palavras:

“A lacuna geracional aqui nossa, do nosso país, da nossa sociedade e talvez da Europa, já não digo por exemplo de outros continentes como Ásia, África, eu tive felizmente a possibilidade de fazer uma viagem de mochila às costas para a Ásia durante praticamente um mês e não se reconhece tanto essa lacuna como nós cá eu acho que a lacuna é mais precisamente, mais visível na faixa etária que deveria fazer melhor o papel destes trabalhos intergeracionais que são as pessoas na vida ativa. Muitas vezes principalmente ali entre os 20 e muitos anos e os 40 anos, as pessoas estão menos recetivas, nós achamos que estamos recetivos mas depois na prática, quando trabalhamos e quem

trabalha com projetos intergeracionais e quer implementar estes projetos pensamos que são as crianças que estão pouco recetivas a trabalhar com seniores por exemplo ou com pessoas na idade de pré-reforma com os seus 56/60 anos (...) este ano tivemos uma experiência em Cabo Verde e estamos num país em que do ponto de vista cultural é riquíssimo, do ponto de vista de educação também está; é um país muito envolvido na área da educação, crescimento educação profissional. Depois é um país com imensas fragilidades, básicas que acabam por ser básicas, mas que nos podem ensinar muito nesta lacuna geracional, porque eles são precisamente isto, eles formam uma comunidade, eles são uma comunidade, eles não vivem em micro comunidades que nós vivemos, as famílias são cada vez mais pequenas cada vez temos menos filhos e ainda temos o handicap enorme do quê? Nós não lidamos com os nossos vizinhos estão cada vez as pessoas provavelmente não conhecem quem mora no prédio, na rua, não conhecem as pessoas todas que vivem na mesma rua. E isto não se vê em sociedades nós consideramos que menos evoluídas do que é a nossa, mas do ponto de vista humano e do ponto de vista deste tipo de lacunas geracional neles não existe, não existe e enquanto em nós existe.”
(Entrevista, Garcia)

E Matos acrescenta “*E nós é que somos os países desenvolvidos*” (Entrevista, Matos). Na revisão de literatura, António (2010) aborda várias dimensões nas relações desencadeadas entre avôs e netos que se materializam na resposta supra citada de Garcia ampliada à comunidade.

Eugénio tem outra visão sobre o que é o problema da Lacuna Geracional, mas não deixa de ser complementar às respostas anteriores começando e explicando o valor cultural, a sua descrição assume outras expressões:

“Mais uma vez a cultura predominante, e eu não digo dominante porque há exceções dentro da própria cultura (...) para os mais novos nós arranjamos as ferramentas para vencer a lacuna, nos mais velhos nós desligamos a ficha da ligação geracional e nos mais velhos com uma cultura predominante está muito marcada pelo que vales, pelo que rendes, nós criamos aqui uma lacuna também na geração dos mais velhos. Então eu quase que contrariava a lacuna, a expressão lacuna geracional, por tensão geracional. Nós estamos num tempo em que as lacunas geracionais perigosamente estão traduzidas em tensões entre gerações e essa será a grande lacuna que é a falta de consistência de cada geração para a outra geração.” (Entrevista, Fonseca).

E Patrício que tem 32 anos completa a ideia de Fonseca que tem mais 30 anos do que Patrício e tem uma resposta coincidente com Brites que tem mais 5 anos que Fonseca, corroboram o estudo de Mead (Langness, 1975):

“Porque eu não vejo que haja uma lacuna geracional, as gerações são sequência, sequenciais e, portanto, aquilo que eu vejo como lacuna é que existe diferente é um mindset diferente, uma forma diferente de estar na vida e em todos os níveis sociais. Na forma como nós encaramos a economia, na forma como nós encaramos o ambiente, na

forma como nós vemos os conceitos familiares e o que é uma família tradicional versus famílias de hoje em dia, as famílias monoparentais e por aí. A nível profissional que é um trabalho para a vida dentro do que é hoje um trabalho para a vida, por exemplo um “Millennials” ou para alguém das gerações mais recentes e, portanto, eu não vejo isso propriamente como uma lacuna, porque lacuna significa que há ali uma falha, não é, há um vazio e eu não encontro esse vazio nas gerações, é sequencial. O que existe são mindsets, perspetivas perante todas estas componentes da sociedade e da vida em geral diversas, possivelmente, porque os motivos porque isso aconteceu há diferentes acessos, de diferentes gerações e diferentes coisas, por exemplo eu lembro me que a primeira vez que eu fui viajar há vinte e tal anos atrás era extremamente complexo, tínhamos de ir à agência, comprar o bilhete e buscar o bilhete, depois estar não sei quantas horas antes para fazer o check-in. Hoje em dia isso não é, nada disso é necessário (...)” (Entrevista, Patrício).

Duarte considera que a via de atenuar é o diálogo, no que explica:

“Eu creio que a aproximação entre pessoas de diferentes gerações pode ser um caminho. Porque muitas das vezes o que promove o afastamento é o não termos conhecimento de pessoas desse grupo. Por exemplo, no caso das crianças, se elas não conviverem com pessoas com mais idade, dificilmente elas vão valorizar o que essas pessoas sabem, o que elas fazem, quais foram os seus percursos de vida, que contributos é que podem ter para essa geração mais jovem. A mesma coisa ao contrário, porque as pessoas que agora têm mais idade, as suas infâncias foram muitos diferentes das gerações atuais. (...) acho que o importante para colmatar esse fosso, é de facto aproximar as pessoas, as crianças dos idosos, promover atividades conjuntas, partilha de experiências, pô-los a brincar conjuntamente, pô-los a fazer atividades que de outra maneira não fariam. Esse contacto acho que é bastante importante.” (Entrevista, Duarte).

Cação consegue aplicar estas atividades conjuntas exemplificando:

“Naturalmente criar espaços que não podem ser espaços só lúdicos, até porque não estamos a falar propriamente de crianças, mas que têm de ter uma dimensão lúdica muito ajustada, de divertimento, claro que sim, mas espaços que estimulem o conhecimento, espaços que estimulem o que no tempo certo não foram trabalhadas, tenho experiências com pessoa que nunca tinham feito teatro na vida e até descobriu que era capaz de ir para um palco, e olhar para 300 pessoas e dizer umas coisas, mas quer dizer... e isto tem uma importância do ponto de vista da auto estima, do ponto de vista da auto imagem, do ponto de vista do próprio papel social que as pessoas mais velhas têm que é de uma importância indescritível. (...)” (Entrevista, Cação).

E atenta para outra questão:

“Depois há outras dimensões uma delas que é muito difícil de trabalhar, chamada a intergeracionalidades e porquê? Porque muitas vezes se coloca erradamente a pessoa

mais velha como o detentor do saber e isso não é verdade. Quando o espaço é construído como um espaço de partilha e não de posicionamento hierárquico, mesmo com crianças, as coisas funcionavam muito melhor, eu já fiz experiências nesse sentido, em que um idoso vai há escola contar como é que se passava o Natal, mas a criança ensina-o a mexer no computador e no plano da relação não há ali uma visão hierárquica, claro que há uma dimensão da percepção da idade, da distância, etc, mas são coisas diferentes.” (Entrevista, Cação).

Cação ainda neste ponto ressalta os acontecimentos que exaltam uma geração como Maio’68 entre outros o que coincide com a percepção da revisão de literatura relativa ao festival Woodstock, ou seja há acontecimentos que marcam uma geração pelo palco de motivações políticas e sociais subjacentes e como forma de protesto a geração une-se para mostrar o seu ponto de vista.

E como veem os conceitos? Fará sentido separar os termos como se propõe? Será a Sustentabilidade uma dimensão que liga as gerações sendo um veículo de atuação como descreve a revisão de literatura? Será que as criações dos espaços de diálogos referem-se a práticas da Economia Solidária? Como percecionaram os entrevistados estas questões em torno de conceitos que estavam isolados e agora se encaixam de forma a dar uma resposta a um problema? E a educação?

Cação na sua visão entende que:

“Eu acho que o próprio modelo da economia social pode ser uma boa ferramenta, o modelo em si, (...) de combate a esta lacuna social, e de promoção de condições para a intergeracionalidade, porquê? Porquê os espaços da economia social é um espaço extremamente flexível onde as dimensões de voluntariado são muito bem aceites, (...). A economia social enquanto espaço económico e enquanto espaço de participação cívica e enquanto espaço de participação social, é em si própria um universo extremamente interessante enquanto espaço de promoção do Bem-Estar, do Bem-Estar pela participação social, pelo Bem-Estar da participação voluntária, do Bem-Sentir por via do reconhecimento social, exemplos não faltariam de pessoas que se projetam na sua dimensão de Bem-Estar e Bem-Sentir, em participações em ações da Cruz Vermelha, por exemplo, ou as Cooperativas de Ação Social, como a minha por exemplo, este espaço é um espaço onde isso pode facilmente acontecer. Depois a outra dimensão que eu acho que vale a pena trazer para aqui é, aquilo que eu chamo a dimensão da liberdade. A grande questão que se coloca hoje é que em rigor nos não temos muitas escolhas, porque essa questão de dizer que nós podemos escolher é “ou vestes amarelo, ou vestes amarelo”, posso escolher entre um amarelo mais escuro e um amarelo mais claro, o que quero dizer com isto? Quero dizer que a verdadeira dimensão aonde se joga o Bem-Sentir e o Bem-Estar é na dimensão da liberdade, esta liberdade associada às escolhas, que eu subjetiva e objetivamente quero fazer, (...) para combater essa lacuna geracional eu tenho que construir ou tenho que encontrar soluções que permitam que as pessoas escolham em liberdade. É um desafio enorme, essa liberdade, volto a dizer pode ser projetada na economia social porque há organizações solidárias da economia

social e solidária que podem assumir este grande desafio de promover espaços de construção de oportunidades para as pessoas e já há experiências (...).” (Entrevista, Cação).

Mas como indica António (2010), urge uma aproximação no papel dos avós e a educação dos netos, e Cação também reconhece:

“dimensão intergeracional, se calhar temos que ultrapassar muitos medos e fantasmas que temos na cabeça, porque por exemplo, temos que potenciar e valorizar muito mais, a função avô. O avô costuma-se dizer que “o pai educa e o avô estraga”, mas o avô tem cada vez mais uma importância fundamental na educação das crianças; é o avô que a vai deixar à escola porque os pais não podem, é o avô que conta as histórias, e esta dimensão digamos de intergeracional que tem a ver com os papéis que as pessoas podem desempenhar na sociedade e na comunidade é extremamente relevante, voltando à economia solidária ou social solidária, obviamente que podem e devem ser se quisermos os espaços de alavancagem depois de outros tipos de papéis importantes que as pessoas podem ter e sobretudo que promovam quadros de intergeracionalidade.” (Entrevista, Cação).

Neste sentido, Patrício materializa a sua ideia de unificação:

“Quando nós percebemos que existe estas particularidades em cada uma das pessoas e que às vezes são coisas tão simples, nós podemos fazer para validar todas porque nenhuma é melhor que nenhuma, só o que são porque nós somos todos o resultado das nossas experiências de vida e, portanto, é valorizar as nossas experiências de vida aproveitar e validar o know-how que cada um traz e perceber como é que isso pode ser uma mais valia no contexto daquilo que está a fazer.” (Entrevista, Patrício).

Mas como Duarte exemplifica trazendo o Património Comum da Humanidade, expresso na Economia Solidária:

“Realmente aqui na nossa aldeia promove-se muito contacto entre as pessoas mais velhas que estão no centro de dia, e as crianças mais novas que estão na parte do jardim de infância e mesmo no ensino básico. (...). Muitas das vezes festejando algumas tradições, (...) o magusto com as castanhas assadas, com a elaboração de broas típicas com os frutos secos onde se coloca as duas gerações a trabalhar em conjunto, uma vez que as pessoas mais velhas são elas muito sabedoras de como se fazem estes bolinhos tradicionais, e as crianças mais jovens são muito ávidas de aprender tudo o que são coisas novas e que lhes permite mexer em materiais e etc. Portanto geralmente esse é o momento de contacto em que há troca de experiências, as pessoas mais velhas ensinam os mais jovens, e há um clima muito interessante, penso eu, de aproximação e atenuação desse fosso. (...) no Carnaval, (...), a Vindima. Vão sempre também pisar a uva com os avós, enfim, eu costumo dizer que aqui na nossa aldeia há muito esses momentos. Mas se calhar são momentos que fora deste contexto mais rural, podem não existir. Por

exemplo, nas grandes cidades, não estou a ver como é que há esta possibilidade de contacto tão próximo entre gerações que são tão afastadas.”

O que nos pode alertar como os centros urbanos podem contribuir? Patrício responde a esta questão:

“Há coisas muito simples como eu tinha dito há pouco que nos unem em vez de nos separar. E essa questão da economia solidária é um ponto chave e que é transversal a todas as áreas que nós possamos analisar desde as empresas, às escolas, as famílias, aos desportos, a tudo no nosso país e nós percebemos que isso acontece por exemplo, uma equipa, e isto aconteceu com uma empresa com quem trabalhei e estavam dispersas, ou seja, uma mesma equipe estava dispersa por país inteiro. Então encontrar fatores que unam essas pessoas é extremamente importante. Uma ação solidária sobre algo que junta aquelas pessoas, por todos nós gostamos de contribuir, aliás a nossa felicidade está muito relacionada com o quanto é que nós sentimos e percebemos esse Bem-Estar Subjetivo que estamos a contribuir para o mundo em que acreditamos que é possível nós vivermos.”
(Entrevista, Patrício).

Mas como chegar a este mundo melhor que se procura, Garcia parece formular esta ideia consistentemente pela sua prática diária:

“Porque se nós nos sentirmos, tivermos estas ferramentas, digamos assim, esta estabilidade interior vamos transmitir obviamente para o exterior, a nossa postura enquanto cidadã do mundo, cidadão de Portugal, Cidadão da nossa freguesia do nosso concelho se nós tivermos este equilíbrio do Bem-Estar e do Bem-Sentir iremos sem dúvida nenhuma ser um cidadão muito mais confiante, Cidadão muito mais ativo muito mais participativo também, muito mais curioso porque esta questão da lacuna geracional, (...) Mas se tivermos jovens e seniores e jovens de qualquer faixa etária que sejam confiantes que sejam participativos que sejam curiosos e confiantes, com a sua autoestima equilibrada (...) porque às vezes temos extremamente confiantes não nos dá a humildade necessária a abertura para o outro chegar até nós, mas se for no equilíbrio provavelmente vamos ter uma comunidade e uma sociedade menos frágil, porque estamos recetivos é que o outro chegue até nós e temos vontade de chegar ao outro também ou seja não temos somos seres estáticos não é em que estamos abertos a informação mas depois também não queremos acrescentar o que eu tenho para a informação Cultural da zona onde vivo, o local onde nasci e do local onde eu quero pertencer e portanto acho que não pode mesmo estar dissociado, e eu diria mais que se este Bem-Estar e este Bem-Sentir não estiver equilibrado irá sempre permanecer uma lacuna geracional enorme.” (Entrevista, Garcia).

Na revisão de literatura quando se aborda o sisu, Lahti (2019) descreve precisamente o que Garcia parece também constatar quando não equilibrado, o interior pode resvalar para o lado negativo fechando a porta da dádiva. O contributo de Fonseca é determinante para este equilíbrio, explicando não só a ponte, mas interligando os conceitos da revisão de literatura:

“A economia em si mesma é uma ciência muito tempo e fundamental para contribuir para o Bem-Sentir, para o Bem-Estar das pessoas junta-se-lhe o solidária porque a outra economia não coloca a pessoa no centro, não colocando a pessoa no centro está despreocupada com a pessoa, e está preocupada com outras realidades, como a produção e há muita produção, a colocação dessa produção no mercado e a competição entre mercados e portanto a pessoa fica para o plano mais reduzido daquilo que é o objetivo da economia, quando economia nasce na transformação de todos os processos na história, no domínio de outras ciências, como a indústria, agora estamos na era mais complexa da robótica e portanto ao apelar-se a uma economia solidária, é apelar que a pessoa tem de estar no centro (...)” (Fonseca, 2019).

Fonseca coincide com a presente dissertação quando explica artigos dos direitos humanos e identifica a urgência dos ODS e a Sustentabilidade, enquadrando a economia dominante e como a Economia Solidária e concatena explicando como a dissertação pode contribuir para novos paradigmas a serem estudados:

“(...) há mínimas que os direitos humanos estão lá explanados, nos direitos humanos, portanto a alimentação, a saúde, a habitação, a educação, (...) e estão bem sintetizados naquilo que estamos a pensar atingir do ano 2030, que já estamos a pensar refazer de 2030, que são os Objetivos do Millennium, nós sabemos quais são e é preciso meios, já acabou o tempo da troca, já acabou o tempo, existem nichos que tentam regressar aí mas em termos não é possível da forma como o mundo estruturou. Nós temos que arranjar meios e a melhor forma de alcançar os meios é através da moeda, o que eu faço à moeda? Utilizo-a de forma responsável, quer dizer em prol das pessoas e da natureza e não tornando isto o meio e um fim. Na economia solidária a moeda é um meio, mas como meio é que é para que as pessoas tenham alguma tranquilidade ela tem que gerar excedentes e na economia solidária substitui a palavra lucro pela palavra excedente e esta palavra excedente entra no mecanismo gerador de Bem-Estar quando se torna justamente distribuído então entra aqui a palavra solidária e justa na economia solidária e justamente distribuído, então entra aqui a palavra solidária e justa, uma economia solidária e justa em que cada um tem aquilo de que precisa e não estou falar de uma justiça distributiva e igualitária porque os indivíduos são diferentes entre si mesmos mas estou a falar de uma justiça distributiva segundo as necessidades de cada pessoa. E ao dizer-lhe isto eu próprio sinto que estou no campo da utopia, mas não aflige nada, e estes trabalhos são necessários para ajudar as utopias em realidades ou então não se justifica. Se é apenas para fazer Memória Descritiva do que já se conhece este método de trabalhos, mestrados e doutoramentos, o que a Academia pede é que se encontrem ideias novas. Então se são novas elas podem entrar o plano da utopia, daquilo a que chamo: “A feliz utopia” daquilo que pretendo alcançar, mas com algum realismo.” (Fonseca, 2019).

Terminando com o contributo de Brites que explica a o Bem-Estar e o Bem-Sentir, e qual o contributo que a dissertação pode ter neste campo: “*É, e na prática o Bem-Estar Subjetivo, e o Bem-sentir, nunca tinha pensado nisso, mas gosto do nome... é o Bem-Sentir precisamente.*” (Entrevista, Brites).

Contribuindo ainda com um estudo que o comprova as práticas solidárias e como podem resultar quando o ser humano se percebe, relacionando-se com o ikigai, bem como os resultados obtidos do estudo descrito na revisão de literatura de 2002 sobre o papel dos cuidadores (Yamamoto-mitani & Wallhagen, 2002):

“eu ia fazer uma intervenção, para os assistentes sociais. foi no pior da crise da troika, porque eles estavam destruídos, eram pessoas altamente qualificadas com formação académica superior, etc. Não eram remunerados, eram simbolicamente remunerados, iam a casa das pessoas levar refeições etc. Vinham de lá destruídos e chegavam começavam a chorar. - O que queres eu lhes diga? R: quero que os animes, parecido com isto (...), fui à minha base de dados europeia e fui ver qual era o grau de felicidade ou seja o Bem-Sentir, a felicidade na minha terminologia é o Bem-Sentir de várias profissões, várias ocupações profissionais, o ser voluntário não é profissão é várias ocupações e cheguei à conclusão que as pessoas trabalham em economia solidária, voluntariado, em enfermagem, saúde, etc. Eram mais felizes. Foi muito interessante porque depois houve grandes discussões porque apesar de tudo, sentiram a tristeza profunda, sentiam-se felizes e realizados. Portanto a minha resposta só pode ser que tudo tem a ver com solidariedade. O caso manifestamente já Mundial da Greta na Suécia, uma miúda de 14 anos o que ela consegue mobilizar e de alguma forma estar a mostrar aos mais velhos que são muito acomodados, costumo dizer se alguma frase que eu gostava que me definisse quando eu morresse é: “alguém que tentou fazer com que pessoas acomodadas sentissem incomodadas” (Entrevista, Brites).

O que explica e somatiza o caminho percorrido pela revisão de literatura confirmando-se que os objetivos da presente dissertação foram alcançados. Conclusivamente pode-se entender como validas todas as respostas e aplicáveis ao objetivo teórico da dissertação.

Para terminar o que Patrício indica como caminho:

“Todos desde uma ponta à outra do ciclo geracional dos oito aos 80 como se costuma dizer, conseguem fazer este balanço subjetivo de Bem-Estar, enquanto estão a trabalhar o Bem-Sentir, (...) uma coisa única que une todas as pessoas e por isso acho que sem dúvida que esse é um caminho importante a seguir.” (Entrevista, Patrício).

Existem muitos pontos importantes a retirar, mas salienta-se a educação, a cultura, os diálogos e a liberdade, já que sem estes conceitos, será mais difícil conseguir atender às outras dimensões debatidas como a Sustentabilidade, a Economia Solidária, a Lacuna Geracional, o Bem-Estar e o Bem-Estar Subjetivo, conforme se pode extrair das entrevistas de Brites, Fonseca e Cação.

Não deixa de ser interessante perceber que os entrevistados estavam teoricamente enquadrados numa lacuna geracional, mas as respostas são muito coincidentes e revelam as mesmas preocupações sobre estes conceitos de Lacuna Geracional, Bem-Estar, o que nos leva a refletir: será que existe Lacuna Geracional? Ainda, neste tempo, ou será que apenas, como foi descrito uma “tensão”, explicado por Brites, Cação e Patrício.

Outra conclusão importante a retirar sobre as diferenças entre os meios rurais e os urbanos. Neste campo, percebe-se que como a entrevista de Matos e Garcia mostra, será que não se deve rever esta questão das “micro-comunidades”? E olharmos para os exemplos de Cabo Verde, que explica a versão da Macaronésia, ou como aponta a revisão de literatura para outras filosofias, que expressam o sentido de comunidade, o *ikigai* e o *hygge*? A mesma associação de experiência, provindo de um meio rural está patente na entrevista de Duarte. Não será oportuno criar comunidades mais fortes de entreajuda, uma forma solidária de criar uma sociedade mais forte e com valores de referência que expressem a vontade dessa comunidade?

Capítulo 5 – Conclusão

5.1. Principais Conclusões

Caracterizando o problema Lacuna Geracional e procurando respostas que possam atenuar, identificando-se que a dimensão educacional é uma parcela da questão que facilita a interação entre gerações, por outro lado, as práticas inseridas na Economia Solidária, em especial na versão da Macaronésia, assentes numa abordagem mais ampla à questão recorre-se ao conceito de Sustentabilidade. No decurso da análise do problema, associou-se o termo Bem-Estar que devido às diferentes interpretações lexicográficas (Lomas, 2016) que crescem em torno do conceito, tornou-se pertinente estabelecer uma nova abordagem, e neste sentido foi proeminente que urge uma definição e para tal, a presente dissertação aborda a desassociação do conceito de Bem-Estar, o termo e características de Bem-Estar Subjetivo, chamando-o de Bem- Sentir. Aquando da pesquisa para consolidar a pergunta de partida, o que já parecia ser uma dissertação complexa, encontrava mais conteúdo para explorar e analiticamente fez sentido, olhar para a questão, fora das molduras tradicionais, conforme propõe Brown e McCowan (2018), e consequentemente optou-se por escolher quatro filosofias que pudessem mostrar se fazia sentido apresentar uma nova proposta que seja alvo de debate científico, de desagregar duas relações tão dependentes (desde que os conceitos surgiram Bem-Estar e Bem-Estar Subjetivo). Conclui-se que ao desagregar, Bem-Estar de Bem-Estar Subjetivo teoricamente poderemos afirmar que é pertinente abrir à discussão a criação da teoria das pontes do Bem-Estar e do Bem- Sentir, e que quando o ser humano comungar com o seu *eu*, então espontaneamente as práticas inseridas nos oito projetos da versão da Macaronésia, por via da Sustentabilidade, poderá a Lacuna ser atenuada.

Importa salientar outra conclusão a que a revisão de literatura mostra, quando se refere a Sustentabilidade como um veículo de preocupação e logo de atuação, considera-se a proposta de Elkington relativa aos três pilares da sustentabilidade (Elkington, 1998b), se correlacionarmos com a dimensão educacional a que se refere a revisão de literatura, pode-se assumir que se ambas acompanharem-se “ de mãos dadas” são um veículo de ação do ser humano numa consciência mais ampla do planeta, da sociedade, da economia e do ambiente, é portanto claro que se não existir estas duas dimensões aleadas, a discussão em torno da definição do conceito de Bem-Estar e, o termo e características de Bem-Estar Subjetivo deixam de ter a sua pertinência, e aqui permanecerá um desentendimento entre gerações o que conduzirá claramente a uma distância maior entre estas, aumentando o problema Lacuna Geracional. Atenta-se ainda para o modelo de Meadows (1998) e o “Daly Triangle”, que se correlaciona com as filosofias como um meio para atingir um fim, numa leitura mais cuidada e criteriosa, encontram-se muitos pontos em comum no que foram as motivações para a construção do modelo e pelo o que caracteriza as filosofias, ligando às considerações sobre o “Buen Vivir” de Monni e Pallottino (2015) e escalando para a presente dissertação. Considera-se, portanto, que para abertura do diálogo entre as gerações em contexto da Economia Solidária, a Sustentabilidade e Dimensão Educacional são fatores chaves para aplicação externa de fatores que remetem o ser humano para uma condição de Bem-Estar sendo que, ao nível interno desencadeia-se um processo psicológico de Bem-Sentir.

A revisão de literatura, respondeu ao que na teoria se proponha, encontrar novas respostas para a atenuar o problema Lacuna Geracional. As entrevistas também revelam, em particular a última pergunta aplicada no questionário de perguntas, que embora só apresentando uma pergunta, não deixou de ser fundamental para consolidar a revisão de literatura.

Quando as teorias económicas foram introduzidas, ainda no séc. XIX, fazia sentido para o progresso do conhecimento, bem como quando surgiram os conceitos em torno da Lacuna Geracional e o Bem-Estar e o Bem-Estar Subjetivo, no séc. XX. Não se pode desperdiçar a interligação que a Lacuna Geracional, o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar, estes conceitos surgem no mesmo tempo e são estudados, todos na década de 1960,1970, não parecem subsistir muitas dúvidas sobre a forte correlação entre todos e se observarmos que todos foram estudados inicialmente nos EUA, como valida a revisão de literatura.

Mas neste tempo, séc. XXI, em que vivemos conectados pela internet e num processo de aculturação de redes assentes em conceitos *smart*, pedem os ODS, em que o planeta está em risco, como abordam Lomas (2016), Brown e McCowan (2018), que se definam os conceitos de Bem-Estar e novas soluções para atingir a meta dos ODS. Tais temas foram abordados nesta dissertação são de pertinência e revelam as respostas dos entrevistados que as pistas deixadas podem ser mais exploradas, sendo que as mesmas constituem um contributo para a resolução do 4º ODS- referente à Educação, como propõe Brown e McCowan (2018).

Conclui-se ainda que é importante dar-se um maior enfoque a questão da dimensão da educação, pois ela pode ser a trave mestra que permite a introdução e materialização de novos conceitos, quer sejam pela via do debate alargado ou por estudos científicos, e neste sentido atenta-se para uma questão quase subliminar nas entrevistas, mas é muito pertinente, a questão dos meios rurais para os meios urbanos, consolidando-se em medidas de Política que respondam socialmente e que incentivem as comunidades, as associações e cooperativas.

Consideram-se alcançados os objetivos propostos na presente dissertação.

5.2. Contributos para a Literatura e para a Prática

O contributo que a presente dissertação aponta é para uma visão global e holística sobre os conceitos em torno de Lacuna Geracional, Economia Solidária, Sustentabilidade e Bem-Estar.

Deve-se olhar para Lacuna Geracional, ainda faz sentido este termo? As entrevistas apontam para um não na sua maioria, é certo que esta questão apresenta um enorme potencial como promotor de relações saudáveis entre gerações olhando para o que as une, aplicando uma metodologia de pensamento positivo e percebendo em comunidade como este pode ser um fator de suma importância para as sociedades.

Conforme se expressa deve a dissertação servir de base para uma ampla reflexão científica e apela-se as escolas de sociologia e psicologia que trabalhem esta abordagem de separação de conceitos criando uma definição e que seja promotora de um entendimento mais amplo do Ser Humano.

Fonseca na entrevista aborda a pertinência da dissertação concluindo:

“quero felicitá-la pela sua coragem em entrar por estes caminhos, porque a questão é de uma pertinência muito grande, mas tem uma complexidade ainda neste tempo, muito premente e pode ser que a sua dissertação ajude a dar algum passo nesse sentido”
(Entrevista, Fonseca).

5.3. Limitações e Investigação Futura

Quando a proposta de uma dissertação se relaciona com conceitos enraizados na cultura e na educação, como gerações, solidariedade, sustentabilidade e bem-estar, os muros que se elevam tornam-se altos de mais e pode-se correr o risco de considerar que não é possível transpô-los. Mas nada nesta vida é impossível, pois tudo o que criamos proveio de uma ideia e essa ideia materializou-se e só com muito *sisu*, *hygge*, *vedanta* e *ikigai* se conseguem atingir os objetivos. Se existiu uma limitação nesta tese, foi a de quem a escreveu, mas não nos devemos limitar pelo que nos limita. E a prova, é que os entrevistados aceitaram fazer uma parte deste estudo, sem ser dado qualquer informação sobre o tema, mas ainda assim aceitaram e confiaram.

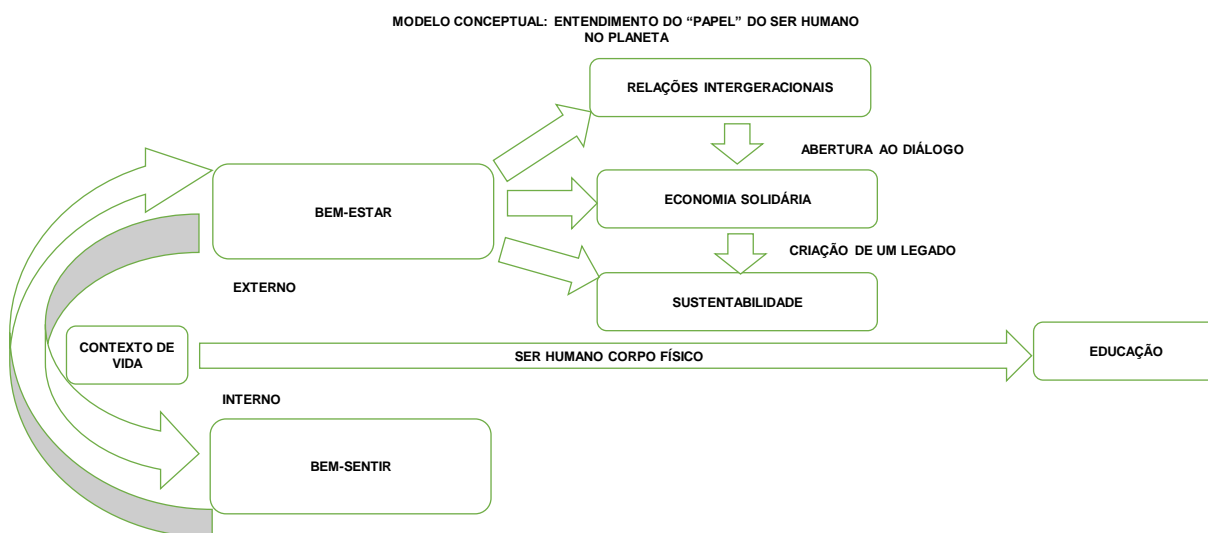
Atendendo à urgência dos ODS, esta dissertação pode ser uma resposta ao terceiro e quarto objetivo da agenda, sendo importante explorar as respostas obtidas por via das entrevistas, considerando a riqueza de experiências relatadas.

Sendo certo que esta iliteracia em torno do Bem-Estar e Bem Estar Subjetivo deve ser abordada como propõe a presente dissertação e com a desagregação dos conceitos descritos, e considera-se o termo

Bem-Sentir aquele que melhor expressa o Bem-Estar Subjetivo, considerando-se uma dimensão interna ao ser humano e uma condição externa ao ser humano o conceito de Bem-Estar, consumando-se numa ponte estabelecida por um equilíbrio entre os conceitos e que expressão o ser humano no seu contexto consigo.

Apresenta-se de seguida a proposta sobre a qual deve incidir um estudo científico mais aprofundado, explorando uma percepção maior do Ser Humano na comunhão com o planeta, com base no modelo conceptual que se descreve na Figura. 3. O modelo assenta no entendimento que liga o passado, presente e futuro correlacionado com gerações, que devem crescer inseridas em contextos solidários unidos e unificando todas as espécies em prol de um planeta melhor, sendo que o Ser Humano por ter a capacidade de raciocínio cabe-lhe desenvolver processos de mentoria, consumados em práticas responsáveis e para tal é necessário estabelecer um equilíbrio interno entre Bem-Sentir expresso externamente em Bem-Estar, atendendo aos contextos de vida e a processos de aculturação refletidos na educação.

Figura 3 – *Modelo Conceptual: Entendimento do “papel” do ser humano no planeta*



Modelo desenvolvido por Paula Barros

Bibliografia

- Alves, R. (2011, February). Sobre a Liberdade: Indivíduo e Sociedade em Stuart Mill. *Ceppg, Revista*, 197–212.
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361–368.
<https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>
- António, S. (2010). *Avós e Netos- Relações Intergeracionais A Matrilinidade dos Afetos*. (I. S. Ciências sociais e Políticas, Ed.).
- Bareli, P. (2012). A Importância Social no Desenvolvimento do Trabalho Voluntário. *Revista de Ciências Gerenciais*, 14, 173–184.
- Beltagui, A., & Schmidt, T. (2017). Why Can ' t We All Get Along? A Study of Hygge and Janteloven in a Danish Social-Casual Games Community. *Games and Culture*, 12(5), 403–425.
<https://doi.org/10.1177/1555412015590062>
- Bengtson, V. (1970). The Generation gap. *Learning Disability Today*, 9(3), 7–29.
<https://doi.org/10.7748/ns.23.40.28.s35>
- Biografías y Vidas. (2019). Paavo Nurmi.
- Botelho, C. (2006). A Problemática da Tradução dos Upanixades. *Revista de Estudos Orientais*, 65–80.
- Britannica, E. (2019). Aristotle believes that the characteristic.
- Broom, D. M. (2008). Welfare assessment and relevant ethical decisions: Key concepts. *Annual Review of Biomedical Sciences*, 10, 79–90. <https://doi.org/10.5016/1806-8774.2008.v10pT79>
- Brown, E., & McCowan, T. (2018). Buen vivir: reimagining education and shifting paradigms. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 48(2), 317–323.
- Brueggeman, M. (2008). An Outsider ' s View of Beginning Literacy in Finland : Assumptions , Lessons Learned , and Sisú An Outsider ' s View of Beginning Literacy in Finland : Assumptions , Lessons Learned , and Sisú. *Literacy Research and Instruction*, 8071, 1–8.
<https://doi.org/10.1080/19388070701749371>
- Buettner, D. (2012). *The Blue Zones*. Pinguim.
- Calliari, M. (2018). *Marcos Procopio Calliari_ importância e urgência_ abordagem geracional*.
- Carmo, H., & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da investigação - Guia para Auto-aprendizagem*.
- Cartwright, T. J. (1973). Problems, Solutions and Strategies: A Contribution to the Theory and Practice of Planning. *Journal of the American Planning Association*, 39(3), 179–187.
<https://doi.org/10.1080/01944367308977852>
- Cattani, A., Laville, J.-L., Gaiger, L., & Hespanha, P. (2009). *Dicionário Internacional da Outra*

Economia. Dicionário Internacional da Outra Economia.

- Diener, E., Eunkook, S., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*(1), 25–41.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Educere, E. (2019). Educare or Educere.
- Elkington, J. (1998a). Accounting for the Triple Bottom Line. *Measuring Business Excellence, 2*(3), 18–22. <https://doi.org/10.1108/eb025539>
- Elkington, J. (1998b). Partnerships from cannibals with forks: The triple bottom line of 21st-century business. *Environmental Quality Management, 8*(1), 37–51. <https://doi.org/10.1002/tqem.3310080106>
- Etherington, M. (2019). Pride in Education : A Narrative Study of Five Finnish Schoolteachers. *Creative Commons CC BY, 1–15*. <https://doi.org/10.1177/2158244019845489>
- Europeia, C., & Estrasburgo. (2016). Próximas etapas para um futuro europeu sustentável. *Comunicação Da Comissão Ao Parlamento Europeu, Ao Conselho, Ao Comité Económico e Social Europeu e Ao Comité Das Regiões.*
- Eynaud, P., Laville, J.-L., Santos, L. dos, Banerjee, S., Avelino, F., & Hulgård, L. (2019). *Theory for Social Enterprise and Pluralism Social Movements, Solidarity Economy, and Global South.* (P. Eynaud, J.-L. Laville, L. dos Santos, S. Banerjee, F. Avelino, & L. Hulgård, Eds.). New York.
- Fernandes, C. (2019). Festival de Rock Woodstock.
- Fonseca, E. Entrevista (2019).
- França Filho, G. (2002). Terceiro Setor, Economia Social, Economia Solidária e Economia Popular : traçando fronteiras conceituais. *Bahia Análise & Dados, 12*, 9–19.
- Freire, P. (2001). Carta de Paulo Freire aos professores. *Estudos Avançados, 15*, 1–6.
- Friedenberg, E. Z. (1969). The Generation Gap. *Annals of the American Academy of Political and Social Science, (1959)*, 32–42.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. L. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças, 6*(2), 203–214.
- Gibbs, P., & Peterson, A. (2019). *Higher Education and Hope Institutional, Pedagogical and Personal Possibilities.* <https://doi.org/10.1007/978-3-030-13566-9>
- Gleba, E. (2018). *Autobiografia_ Stuart-Mill, Jonh, 1806-1873.* (E. 70, Ed.).
- Gondlekar, S., & Kamat, M. (2017). Effect of Organizational Climate on Psychological Well Being : A Study of Vedanta Effect of Organizational Climate on Psychological Well Being : A Study of

- Vedanta Ltd. *The International Journal of India Psychology*, (April), 1–15.
- Guttman, L., & Levy, S. (1982). *On the Definition and Varieties of Attitude and Wellbeing. Social Indicators Research* (Vol. 10).
- Hagestad, G. (2009). Demographic Change and the Life Course : Some Emerging Trends in the Family Realm Author (s): Gunhild O . Hagestad Source : Family Relations , Vol . 37 , No . 4 , The Contemporary Family : Consequences of Change Published by : National Council on Family. *Family Relations*, 37(4), 405–410.
- Héctor, G., & Francesc, M. (2016). *Ikigai Viva Bem até aos Cem*. Albatroz.
- Hill, N. (1966). *Pense e Fique Rico* (The Napole). The Napoleon Hill Foudation.
- Honka, A., Helander, E., Pavel, M., Jimison, H., Mustonen, P., & Honka, A. M. (2019). Exploring Associations Between the Self-Reported Values Well-Being and Health Behaviors of Finnish Citizens. *JMIR Ment Health*, 6, 1–18. <https://doi.org/10.2196/12170>
- International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivanada Yoga Ashram. (2016). *Sivananda Yoga Teachers' Training Manual*. Internationa Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivanada Yoga Ashram.
- Johnston, R. B. (2016). Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. *Arsenic Research and Global Sustainability - Proceedings of the 6th International Congress on Arsenic in the Environment, AS 2016*, 12–14.
- Kaplowitz, M. D. (2000). Statistical analysis of sensitive topics in group and individual interviews. *Quality and Quantity*, 34(4), 419–431. <https://doi.org/10.1023/A:1004844425448>
- Lahti, E. (2019). Embodied fortitude : An introduction to the Finnish construct of sisu. *Journal of Wellbeing*, 9, 61–82. <https://doi.org/10.5502/ijw.v9i1.672>
- Langness, L. (1975). Margaret Mead Study and the Study of Socialization. *Ethos*, 3(2), 97–112.
- Linnet, J. T. (2011). Money Can't Buy me Hygge Danish Middle- Class Consumption, Egalitarianism and the Sanctity of Inner Space. *Social Analysis*, 55(2), 21–44. <https://doi.org/10.3167/sa.2011.550202>
- Lomas, T. (2016). Towards a positive cross-cultural lexicography : Enriching our emotional landscape through 216 ‘ untranslatable ’ words pertaining to well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 9760, 1–13. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1127993>
- Luz, H. (2017). *A Sustentabilidade e a Capacitação Organizacional da Economia Social : Algumas notas em torno do sector social*.
- Machado, N. M. C., & Cardoso, N. M. (2010). Karl Polanyi e a Nova Sociologia Económica: Notas sobre o conceito de (dis)embeddedness. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, (90), 71–94. <https://doi.org/10.4000/rccs.1771>

- Mathes, E. (1981). Maslow's Hierarchy of Needs as a Guide for Living. *Journal of Humanistic Psychology*, 21(4), 69–72. <https://doi.org/10.1177/002216788102100406>
- Meadows, D. (1998). *Indicators and Information Systems for Sustainable Development. A Report to the Balaton Group. The Sustainability Institute.*
- Monni, S., & Pallottino, M. (2015). Beyond growth and development: buen vivir as an alternative to current paradigms. *International Journal of Environmental Policy and Decision Making*, 1(3), 184. <https://doi.org/10.1504/ijepdm.2015.074300>
- Nogueira, C., & Nogueira, M. (2002). A Sociologia da Educação de Pierre Bourdieu: limites e contribuições. *Educação & Sociedade*, 23(78), 15–35. <https://doi.org/10.1590/s0101-73302002000200003>
- Nylund, J. (2018). *Sisu a Arte Filandesa de Viver com Coragem.* Nascente.
- Pollard, E., & Lee, P. (2003). Child well-being: a systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61(April), 59–78.
- Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. (2015). *Relatório do Desenvolvimento Humano 2015. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento.*
- Psychology, T. M. S. of J. (2019). The Morita School of Japanese Psychology.
- República Portuguesa. (1976). Constituição da República Portuguesa.
- Rodrigues, L., & Barros, L. (2009). Sobre o Fundador da Logoterapia Viktor Emil Frankl e a sua contribuição à Psicologia. *Estudos, Goiânia*, 11–31.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology- An Introduction. *American Psychologist*, 55, 10. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Significados. (2019). Significado de Hedonismo.
- Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam. (2016). *Ayurveda Wellness Course.* (S. Y. V. D. Ashram, Ed.). Thiruvananthapuram Distric- Kerala- India: Ashram, Sivananda Yoga Vedanta Dhanwantari.
- Smola, K., & Sutton, C. (2009). Generational Differences : revisiting generational work values for the new millennium. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 839–862.
- Solidária, R. de E. (2009). Economia Solidária Apresentação do Conceito. *Revista de Economia Solidária*, 1.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (1992). *Subjective well-being an interdisciplinary perspective.*
- Sullivan, S., Forret, M., Carraher, S., & Mainiero, L. (2009). Using the kaleidoscope career model to examine generational differences in work attitudes. *Career Development International*, 14(3), 284–302. <https://doi.org/10.1108/13620430910966442>

- Tanno, K., Sakata, K., Ohsawa, M., Onoda, T., & Itai, K. (2009). Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people : Findings from the Japan Collaborative Cohort Study ☆. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 67–75. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.10.018>
- Taylor, P., Morin, R., Parker, K., Cohn, D., & Wang, W. (2009). *Forty Years After Woodstock: A Gentler Generation Gap*.
- Thompson, L., & Walker, A. J. (2016). Mothers as Mediators of Intimacy between Grandmothers and Their Young Adult Granddaughters Published by : National Council on Family Relations Stable URL : <http://www.jstor.org/stable/584651> REFERENCES Linked references are available on JSTOR for this art. *Nationa Council on Family Relations*, 36(1), 72–77.
- Toshimasa, S., Naoki, N., Taichi, S., Mizuka, H., Masako, K., Nobutaka, K., & Shinichi, K. (2008). Sense of Life Worth Living. *Psychosomatic Medicine*, 709–715. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31817e7e64>
- Trotter, W. R. (1991). *A Frozen Hell: The Russo-Finnish Winter War of 1939-1940*.
- United Nations. (2015). Universal Declaration of Human Rights (UDHR)-United Nations. *United Nations*, 72.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1–46. <https://doi.org/10.1007/BF00300268>
- Villalba, U. (2013). Buen Vivir vs Development: A paradigm shift in the Andes? *Third World Quarterly*, 34(8), 1427–1442. <https://doi.org/10.1080/01436597.2013.831594>
- Warrier, G., Verma, D. H., & Sullivan, K. (2017). *Segredos do Ayurveda*. Nscente.
- White, S. (2017). Relational wellbeing: Re-centring the politics of happiness, policy and the self. *Policy and Politics*, 45(2), 121–136. <https://doi.org/10.1332/030557317X14866576265970>
- Wiking, M. (2017). *O Livro do Hygge o Segredo Dinamarquês para Ser Feliz*. (Zeroaoito, Ed.).
- Yamamoto-mitani, N., & Wallhagen, M. I. (2002). Pursuit of psychological well-being (Ikigai) and the Evolution of Self-Understanding in the Context of Caregiving in Japan. *Culture Medicine and Psychiatry*, 399–417.

ANEXOS

Anexo A: Resumo alargado da Filosofia Vedânta

A Filosofia Vedânta com base na leitura do Livro: Yoga: “Sivananda Yoga Teachers’ Training Manual” de International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016) e Ayurveda: “Ayurveda Wellness Course” de Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016)

A referência utilizada neste ponto é o *International Sivananda Yoga Vedanta Centre Headquarters*, sendo a linhagem desta escola, dada por Swami Sivananda e Swami Vishnudevananda (discípulo de Swami Sivananda e prossecutor e indutor das escolas vedânta no ocidente). O fundador Swami Sivananda era um médico que nasceu no seio de uma ilustre família em Tamil Nadu, no sul da Índia. Após servir o seu propósito na Malásia, Swami Sivananda percebeu que só por si, não bastava curar as “maleitas” do corpo e, sendo conhecedor da educação e da filosofia vedânta, abandonou a prática, renunciando-a e voltou à Índia.

É em Rishikesh nos Hílamayas, que após oito anos avançando no conhecimento espiritual, meditativo, sendo orador e tendo um consultório, Swami Sivananda começou a ser um exemplo e seguido pelos seus alunos. Em 1932 começou o *Sivananda Ashram*, seguindo-se em 1936 o início da *Divine Life Society*. Em 1948 organizou-se o *Yoga Vedanta Forest Academy*, com o intuito de ensinar o conhecimento espiritual e de treinar as pessoas na prática de yoga e na filosofia vedânta (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016). Importa ainda referir que Swami Sivananda cristalizou os princípios básicos de todas as religiões, combinados com os caminhos do yoga em “*the yoga Synthesis*” que sumariamente se descreve como: *Serve* (servir); *Love* (amar); *Give* (dar); *Purify* (purificar); *Meditate* (meditar); e *Realize* (realizar) (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016).

Segundo o livro *Teacher Training Course* (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016) quando se aborda o tema de os vedas serem uma religião, o livro diz “*Yoga is not a religion but a vast science of spirituality. Yoga sees each person as having a personal relationship with God. Different religions may be seen as different languages which communicate this God experience within different cultures. The religion you adopt depends very much on your culture and your references to communicate your spiritual experiences. The Knowledge of yoga goes far to transcend the barriers of culture differences by going to the root of Universal Truth which is the same in all religions*” (...) “*In vedânta we accept that all is “God”. The experience of the presence of God is cultivated by practice of religion and Yoga*” (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016).

A filosofia vedânta explica em detalhe a natureza de *Brahman* (*inteligência infinita ou Sat-Chit-Ananda*), também considerado o *Eternal Being* (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016) e mostra que a alma individual, é na sua essência idêntica ao *Supreme Self*. Atribui métodos para remoção da *Avidyã* (véu da ignorância), e para fusão do indivíduo na felicidade infinita.

Para se entender *Brahman* isoladamente, devem-se compreender os conceitos seguintes:

“Desenvolvendo a Teoria das Pontes Entre o Bem-Estar e o Bem-Sentir”

Sat - realidade absoluta ou ser puro;

Māyā - parte criativa de *Brahman*, ou seja, o que na verdade não é; uma ilusão;

Mithya - a realidade relativa ou a aparência.

Assim, *Sat* que é a realidade permanente e imutável e *Māyā* (o poder ilusório de *Brahman*) que não existe sem *Brahman*, cria *Mithya*. Esta última, por conseguinte, está em constante mudança e é associada à criança que cresce ou à adolescência, em conceito metafórico do desenvolvimento do corpo humano.

Chegado a este ponto de entendimento *Brahman* que é *Sat- Chit* (absoluto ou consciência pura) – *Ananda* (felicidade infinita ou liberdade absoluta), manifesta *Ātman* (consciência comum em todos os seres). É puro, absoluto e uma consciência profunda no consciente do ser. Introduce-se neste ponto *Ishwara*, que é considerado como o controlador do Universo, o Senhor. Entenda-se como Senhor, Deus, *Saguna Brahman* (*Brahman* com qualidades). *Ishwara* atua em três grandes atividades cósmicas, a criação, a preservação e a destruição, sendo que considera três aspetos:

Brahma: o aspeto criativo de *Ishwara*;

Vishnu: A preservação ou sustentabilidade de *Ishwara*;

Siva: O lado destruidor de *Ishwara*.

Chegamos por fim ao conceito de *Gunas* (qualidades). São 3 os *gunas* presentes no mundo:

- *Sattva*: o estado mais puro;

- *Rajas*: o movimento ou agitação;

- *Tamas*: a estagnação, procrastinação.

Importa ainda referir, *Adi Shankarācharya* (assume-se que é o “pai” dos vedānta, 800 AD), o grande mestre de *Advaita* (não dual) *Vedānta*, resumiu os ensinamentos nos três seguintes testemunhos:

Brahma Satyam- *Brahman* sozinho é real;

Jagan Mithya- o mundo é uma aparência;

Jeevo Brahmaiva na aparah- O *Jīva* (o mesmo que *Jeevo* - é a última realidade, a ignorância) e *Brahman* essencialmente não são diferentes (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016).

“*The tree gunas have been compared to tree strands which constitute the rope of māyā, which binds us to this illusory world. Māyā has no existence independent of the gunas. They are present in varying degrees in all objects gross or subtle, including the mind, intellect, and ego. The gunas can be seen as operating at the physical, mental and emotional levels. Everything within this universe of māyā is composed of the three gunas. (...) Yoga represents the scientific approach to the attainment of truth by going beyond nature and the gunas.*” (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016). Pertinentemente, é neste ponto que se explica o

sistema educacional *gurukula*, considerando que é por esta via que se transmite a cadeia de ensinamentos da filosofia vedānta, disseminada no conhecimento individual indutor da prática de yoga.

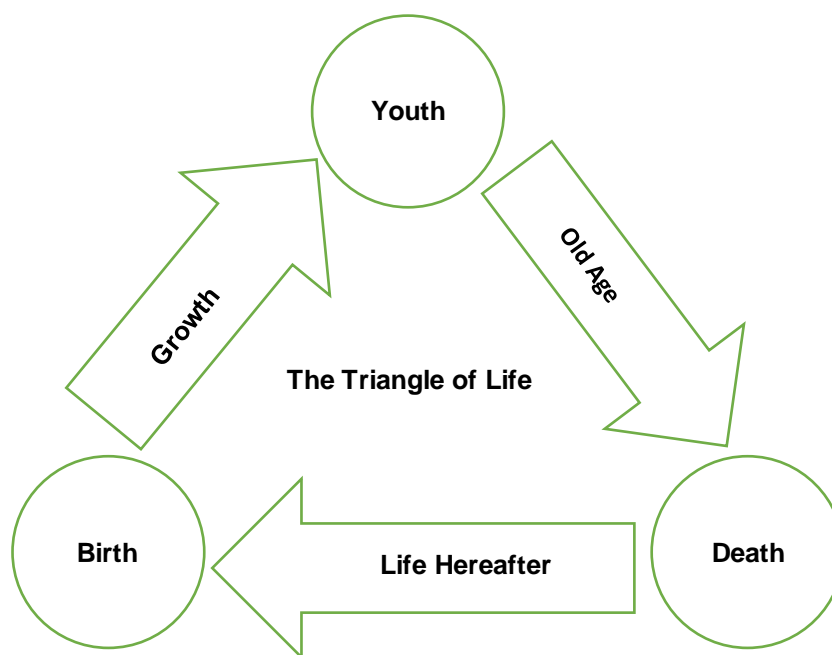
“In India in ancient times, the tradition was for students to live, work and study with their teacher. This is the Gurukula system (“guru” meaning teacher, “kula” is home). Students would usually arrive at the asrama when they were approximately eight years old and remain for twelve years. They would be treated as part of family and, in addition to daily lessons in philosophy, would be taught the practical aspects of yoga- āsanās, prāṇāyāma, and karma yoga. The student was expected to do chores and help around the house. One might be asked to tend the guru’s cattle, another to chop wood, or anything else which needed doing for the family and school to survive.” (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016).

Neste sistema, é fundamental a relação que se cria, unicamente e reciprocamente entre professor e aluno, exponenciado a aprendizagem.

“The student and teacher officially state their mutual intentions to carry out the pursuit of sacred knowledge. During initiation an actual “ignition” takes place whereby a “spark” of knowledge that has been illumined in the practical life of the teacher is passed on to the student. This is the start; now the student must exert to study, learn and develop the “spark” into a conflagration of wisdom. This is known as “guru paramparā” whereby the ancient wisdom of yoga is passed from a living teacher to his/her student.” (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016).

Swami Vishnudevananda, resumiu o yoga em 5 pontos fundamentais para a prática, seguindo o ciclo da vida (Figura 4). *“There is a far greater purpose to life. But the spiritual investigation of life’s purpose requires a keen intellect and a strong will, these are the products of a healthy body and mind. For this reason, the ancient sages develop an integral system to ward off or retard the decaying or catabolic process, and to keep the physical and mental faculties strong.*

Figura 4 –Triângulo da Vida



Adaptado de Sivananda Yoga Teachers' Training Manual (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016)

This is the system of yoga, a simple and natural program involving five main principles:

- 1) *Propor Exercise – āsanās*
- 2) *Propor breathing – prānāyāma*
- 3) *Propor Relaxation – savāsana*
- 4) *Propor diet – Vegetarian*
- 5) *Positive Thinking and Meditation – vedānta and dhyāna*” (International Sivanada Yoga Vedanta Centre Headquarters Sivananda Yoga Ashram, 2016, page 1.24)

Culminando e cruzando o na prática física, o que induz a ayurveda.

O que é a Ayurveda?

Do termo sânscrito significa “*ayur*” (vida) e “*Veda*”, como já foi mencionado anteriormente é o conhecimento da vida. De acordo com o antigo *Ayurvedic scholar Charaka*, significa também a ciência da vida em que “*ayu*” compreende os sentidos da mente, do corpo e da alma.

“Ayurvedic medicine, also known as Ayurveda, is one of the world’s oldest holistic (Whole- body) healing systems. It was developed thousands of years ago in India. It is based on the belief that health and wellness depend on a delicate balance between the mind, body, and spirit. The primary focus of Ayurvedic medicine is to promote good health, rather than fight disease.” (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016).

Os princípios da ayurveda são:

“Ayurveda is based on the premise that the universe is made up of five elements: air, fire, water, earth and ether. These elements are represented in humans by three “doshas”, or energies: Vata, Pitta and Kapha. When any of the doshas accumulate in the body beyond the desirable limit, the body loses its balance. Every individual has a distinct balance, and our health and well-being depend on getting a right balance of the doshas (“tridoshas”). Ayurveda suggests specific lifestyle and nutritional guidelines to help individuals reduce excess dosha.” (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016)

Assume ainda que é a combinação da ingestão da potência (planta, chá...) com a aplicação exterior (através da absorção via pele) da mesma base, que irá tratar o desequilíbrio.

“The first aim of ayurveda is to protect and maintain the health of human being throughout life span.

The second aim of this science is to cure the disease or disorders, or imbalances happens in our body and mind’ (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016).

Procura-se uma felicidade mental e física, e, quando se atinge este estado de equilíbrio consciente, estamos perante um corpo saudável.

As duas teorias de suporte são:

- 1) *Pancha mahabhoota siddantha*- que se refere a teoria dos elementos do universo;

2) *Trodosa siddantha*- teoria dos 3 humores.

A primeira refere-se a uma combinação e associação dos elementos do universo a cada célula, membro, órgão do corpo. O corpo é só mais uma matéria do universo que está construída sobre os 5 elementos.

“Food- digestion- nourishment of respective five great elemental parts of our body” (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016)

A segunda, aplica as funções mentais e físicas são governadas pelos 3 humores, que caracterizam *Vata*, *Pitta* e *Kapha*.

“They are groups of physical and mental functional characteristics, wich influence the physical structure and function of the body and mind.” (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016).

Para terminar...

...“ A healthy person, as defined in SunshrutSamhita, one of the primary works on Ayurveda, is “he whose doshas are in balance, appetite is good, all tissues of the body and all natural urges are functioning properly, and whose mind, body and spirit are cheerful...” (Sivanada Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram Neyyar Dam, 2016).

Anexo B: Grelha Analítica

Grelha Analítica						
Perguntas de partidas esperadas	Objetivos específicos da pergunta	Conceitos (autor que define os conceitos)	Dimensões de análise	Indicadores da dimensão (pertinência consoante a pergunta de partida)	Fonte de Informação	Técnica de recolha
<p>Ao que associa a expressão "bem-sentir"?</p> <p>Como considera que se podia expressar esse "bem-sentir"?</p> <p>O que é para si bem-estar?</p>	<p>Perceber se o entrevistado consegue descrever o Bem-Estar Subjetivo como Bem-Sentir e indetificar o Bem-Estar como algo externo manifestado pelo Bem-Sentir</p>	<p>Bem- Estar Subjetivo</p> <p>Bem-Estar</p>	<p>Bem- estar Subjetivo</p> <p>Bem-Estar</p>	<p>Preceção do Bem-Estar</p> <p>Preceção Bem-Estar Subjetivo</p>	<p>Documento técnico</p>	<p>Entrevista: Semi-estruturada</p>
<p>O que entende por "lacuna geracional"?</p> <p>Com recurso a que práticas pode, da sua experiência, a lacuna ser atenuada?</p>	<p>Perceber se o entrevistado entende a Lacuna Geracional e com a descrição se descreve a Economia Solidária, a Sustentabilidade, a Educação</p>	<p>Lacuna Geracional</p> <p>Economia Solidária</p> <p>Sustentabilidade</p>	<p>Lacuna Geracional</p>	<p>Preceção da Lacuna Geracional</p>	<p>Documento técnico</p>	<p>Entrevista: Semi-estruturada</p>
<p>Esta tese pretende encontrar novas respostas de atenuar a lacuna geracional, com recurso às práticas de economia solidária. Sendo a sustentabilidade um veículo de atuação. Definindo bem-estar por características externas ao ser humano e retirando deste o que é interno, no qual se inclui a dimensão do bem-estar subjetivo, chamando-o de bem-sentir, em que momentos, da sua experiência, considera que estes foram um facilitador de relações intergeracionais, atenuando naturalmente a lacuna geracional?</p>	<p>Se o entrevistado valida a pertinência de desagregar do conceito do Bem-Estar do termo Bem-Estar Subjetivo</p> <p>Se o entrevistado valida o que a Economia Solidária, a Sustentabilidade podem ser facilitador das relações intergeracionais atenuando a Lacuna Geracional</p> <p>Contributo para as conclusões da Dissertação, caso o entrevistado consiga encontrar uma experiência descritória</p>	<p>Lacuna Geracional</p> <p>Economia solidária</p> <p>Sustentabilidade</p> <p>Bem-Estar</p> <p>Bem-Estar Subjetivo</p>	<p>Lacuna Geracional</p> <p>Economia solidária</p> <p>Sustentabilidade</p> <p>Bem-Estar</p> <p>Bem-Estar Subjetivo</p>	<p>Identificação de 1 caso que consolide os conceitos da revisão de literatura</p>	<p>Documento técnico</p>	<p>Entrevista: Semi-estruturada</p>