

## O que torna uma cidade a mais feliz do mundo?

Estudos internacionais apontam Paraguai e Suíça como os países mais felizes do mundo e dão pistas de que trilhas nossas cidades devem seguir para alcançar a plenitude



Carnaval de Basel, no norte da Suíça: grupos artísticos percorrem o centro antigo da cidade. A maior lição do país é a ocupação democrática dos espaços públicos. Foto: Christof Sonderegger/Swiss-Image.ch/Divulgação

por  
texto: Luan Galani

26/02/2016

compartilhe



A felicidade parece ter endereço certo. Suécia? Finlândia? Butão, que começou com toda essa história de avaliar o índice de felicidade? Que nada. Pesquisa recente do Instituto Gallup aponta os países latino-americanos como os mais felizes do mundo. Para surpresa geral, o Paraguai encabeça a lista dos 148 países consultados pela instituição, com 89% da população se considerando feliz. Mas as lições que podem ser extraídas desse resultado inesperado ficam mais nebulosas quando observado um outro estudo.

### Mais lidas

- 1 Três cidades que usaram o urbanismo para se reinventar
- 2 Decore você mesmo o seu lar

A ONU publica anualmente o Relatório Mundial da Felicidade, com grandes nomes à frente do levantamento, como o economista norte-americano Jeffrey Sachs, professor da Universidade de Columbia e um dos maiores experts do mundo em desenvolvimento econômico. Levando em consideração não só a percepção das pessoas, como também o PIB per capita e outros indicativos culturais e socioeconômicos, a Suíça surgiu no relatório como a nação mais feliz do mundo. Do total de 10, que representa a melhor vida possível, o país atingiu 7,58 na marcação. "Recebemos com surpresa essa notícia. A Suíça é um país que proporciona vida com conforto e segurança para todos, mas por sermos mais calmos e reservados, não esperávamos ser o país mais feliz", confidencia o cônsul-geral da Suíça em São Paulo, Claudio Leoncavallo.

Agora, governos do mundo todo estão interessados nessa medição do bem-estar subjetivo, pois esses números auxiliam na definição de políticas públicas e na orientação do design de espaços públicos. Mas os resultados também podem ajudar a nortear o desenvolvimento das nossas cidades. "Por mais que o relatório da ONU tenha por meta levantar insumos para o desenvolvimento de políticas públicas, ele não chega, nem poderia chegar, ao nível de ousadia de sugerir quais devem ser os pilares de uma política voltada à felicidade", explica a economista Ana Carla Fonseca, consultora da ONU para políticas públicas e sócia-diretora da Garimpo de Soluções. "Uma mensagem potente do relatório é o reconhecimento de que a felicidade reside mais no processo do que no produto final. Ou seja, dar aos cidadãos a possibilidade de participar nos processos deliberativos aumenta sua percepção de felicidade."



Mercado das flores na Praça do Parlamento Federal em Berna, considerado por muitos como um dos espaços públicos mais democráticos e acessíveis da Europa. Foto: Stephan Engler/Swiss-Image.ch/Divulgação

## Caminho a seguir

O arquiteto Ciro Pirondi, da Escola da Cidade, considerada uma das faculdades de arquitetura mais promissoras e inovadoras da América Latina, é certo: “Quanto mais a dimensão pública da cidade estiver resolvida, maior será o grau de desenvolvimento e, conseqüentemente, o de felicidade”. Ele cita o exemplo da mobilidade urbana, que precisa ser feita de maneira humana e consistente, sem gerar desconforto e nos fazer perder cerca de cinco horas por dia dentro da condução.

“Veja a Suíça. Ela oferece condições tranquilas e seguras para qualquer um. Mas não uma segurança falsa, de pequeno burguês do tipo que diz: ninguém encosta na minha calçada. Tudo favorece o andar lá. Os espaços chamam e são ocupados”, ressaltava Pirondi. “Quanto mais a cidade é murada, dividida, onde população não tem acesso a nada, maior o grau de insatisfação.”



Lago Cresta no leste da Suíça: intimidade com natureza bem preservada é um dos segredos para uma população mais feliz. Foto: Max Schmid/Swiss-Image.ch /Divulgação

Com o Paraguai, não é diferente, na opinião do arquiteto. “Em muitas áreas do país, você pode andar com tranquilidade. São diversos os espaços abertos, bonitos e com clima que favorece. Essa relação com a natureza também é importante. Se tem rios mais limpos, tem também horizontes mais abertos, que propiciam momentos de relaxamento.” Pirondi destaca ainda o papel dos lugares simples, que favorecem o convívio, remontando aos primórdios da humanidade. “O homem não suportou a vida separado do campo. Construiu a cidade por sedução do outro. Por querer virar a esquina e encontrar alguém.”



Um dos segredos da felicidade paraguaia é focar na essência e ignorar adversidades materiais. Foto: Jose Bogado/Divulgação

Para o cônsul-geral do Paraguai em Curitiba, Ricardo Brugada, a explicação de país feliz está também no mito fundador da nação. "O povo paraguaio é um povo sacrificado, que passou por muitas guerras, lutou muito e se resignou. Apesar de tratar de superar os obstáculos, deixa de lado as adversidades para tentar viver feliz", defende o diplomata, ressaltando que as carências do dia a dia fazem do paraguaio um povo mais generoso e fraterno.

O sociólogo da UFPR Nelson Rosário de Souza aponta que quanto mais sólidos os valores democráticos e a igualdade de direitos, maior será o nível de solidariedade, otimismo, ativismo, confiança no outro e em si. "E, portanto, da satisfação daquela sociedade, até que surjam novas aspirações", conclui.

## Três lições para uma vida feliz e saudável

A Universidade de Harvard conduziu ao longo de 75 anos o que talvez seja o mais longo estudo da história sobre desenvolvimento humano. Cientistas da Faculdade de Medicina acompanharam de perto a vida de 724 homens para tentar descobrir o que nos mantém mais felizes e saudáveis ao longo da vida. Entre os jovens escolhidos para a pesquisa, metade era composta por estudantes de Harvard e a outra parte era de jovens de um dos bairros mais pobres de Boston.

Existem três grandes lições que podemos aprender com o estudo, como sugere o psiquiatra norte-americano Robert Waldinger, que leciona na Universidade de Harvard e dirige o levantamento. "A primeira mensagem é clara: as boas relações sociais são o que nos mantém mais felizes e saudáveis ao longo da vida, e nada relacionado a riqueza, fama ou trabalhar cada vez mais", sentencia o médico em apresentação pública da pesquisa.

Portanto, quanto mais ligado a amigos, familiares e comunidade, mais feliz você será. A segunda lição mostra que o fundamental não é a quantidade, mas a qualidade das relações íntimas. Com dados de quando os participantes tinham cerca de 50 anos, os pesquisadores encontraram que não foi o nível de colesterol ou a quantidade de dinheiro que determinou a felicidade aos 80 anos, mas o grau de satisfação com as relações.

Por último, Waldinger destaca que as boas relações também protegem o corpo e o cérebro. "Ter uma relação bem estabelecida é uma forma de proteção. Porque você sabe que pode contar com a outra pessoa em momentos de necessidade", explica. "As pessoas discutem, sim, têm dias ruins, mas sentir que pode contar com o outro faz as vivências ruins não se fixarem na memória."

Colocar isso em prática é mais difícil e varia de caso a caso. Mas o psiquiatra dá algumas dicas. "Substitua o tempo de tevê por mais tempo com as pessoas, anime a relação a dois fazendo algo novo juntos, como caminhadas, ou procure um parente com o qual você não fala há tempos", aconselha.