qualibest

MARY ELIBE

FELICIDADE

Um estudo sobre a felicidade dos brasileiros

Pesquisa Qualibest

"Na plenitude da felicidade, cada dia é uma vida inteira."
Johann Goethe

Será que existem práticas no dia a dia que fazem com que conseguamos alcançar a felicidade?

Abordamos a questão da felicidade, entendendo que a vida dos respondentes de acordo com as seguintes frases, onde de maneira espontânea o entrevistado nos deu a seu ponto de vista sobre:

Pensando no seu estado emocional, como você se sente ultimamente? Por que se sente assim?

O que é "felicidade"?

O que há na vida das pessoas que são felizes?

Que tipo de pensamentos ou forma de encarar a vida as pessoas felizes têm?

O que atrapalha a sua felicidade?

Construindo-se assim um perfil da significada de **FELICIDADE** de acordo com os brasileiros.

Para isso, entrevistamos **1.025 pessoas** entre homens e mulheres, com idade superior a 18 anos e diferentes classes sociais, por meio do **Painel Qualibest**.

A margem de erro foi de **3,0 pontos percentuais**, com um intervalo de **confiança de 95%**.

Data da coleta: de 18 de abril de 2022

Definição da felicidade?

Espontâneo

Para muitos brasileiros, **família é a primeira palavra que vem à cabeça** quando querem **definir felicidade**. Sentimentos como paz e amor, além de aspectos que garantam bem-estar como saúde e liberdade complementam a definição da **"pacote felicidade"**.

Quem são as pessoas felizes ou infelizes?

Dividimos os respondentes em três grupos de **pessoas felizes, intermediários e infelizes. 29% dos respondentes se consideram pessoas felizes.** Entretanto, **52% dos entrevistados estão em um target intermediário,** indeciso quanto à sua felicidade.

19% Infelizes
Notas 0 a 5

52% Intermediários
Notas 6 a 8

29% Felizes
Notas 9 e 10

Base Total: 1.025 | Infelizes: 195 | Felizes: 301
O gráfico está de cores para pessoas felizes? De uma nota de 0 a 10 para ou felicidade.

Como são as pessoas felizes

De forma geral nos grupos, existem algumas características comuns que são associadas à felicidade. A coragem e ter são as mais associadas, mas ainda assim, mais da metade dos entrevistados acreditam ser recíprocas.

Estão bem consigo mesmos	76%
Encaram de modo simples e leve	67%
Otimistas	67%
Autoestima elevada	66%
Bem-humorados/a	65%
Autoconfiantes	65%
Tem bons amigos	65%
Buscam soluções para os desafios da vida	63%
Pessoas corajosas	58%
Pessoa com fé / religiosa	57%

Como estão as pessoas infelizes

Algumas características também são comuns quando tratamos de pessoas infelizes. Porém, é comum que a infelicidade é fortemente ligada a aspectos externos como finanças, carreira, saúde e trabalho.

67%	Minha vida **financeira não está estável.**
30%	A **morte** ou **doença** de pessoas queridas.
46%	Não consigo desfrutar de **pequenos prazeres**
34%	Minha **carreira** não está como sonhei
50%	**Minha saúde** (física ou mental) não está boa.
36%	Me sinto **insegurola!**

O que diferencia a percepção de felicidade entre as pessoas felizes e infelizes?

A diferença entre pessoas felizes e infelizes está na intensidade, no quanto valorizam as atitudes e características atribuídas as pessoas felizes.

	Infelizes	Felizes
Ser **grato** pelo que acontece de bom em minha vida	58%	94%
Ter maior **família** possível a mim	63%	91%
Ter a **liberdade** para ser quem eu sou	64%	79%
Promover **gestos de carinho** para as pessoas que amo	56%	84%
Possuir **bens materiais**	22%	31%
Cientes que **sou** responsável pela felicidade	13%	36%
Apenas questão de **sorte**	8%	28%

Base Total: 1.025 | Infelizes: 195 / Felizes: 301
Entendo que FELIZ/GRAE E SIM uma nota de 0 a 10

O que impacta positivamente para felicidade de cada um?

É interessante que quando trazemos a avaliação pessoal de felicidade, vemos que os infelizes trazem sua relação com o corpo e a financeiro como os aspectos que mais impactam, enquanto os felizes trazem as questões de saúde física e mental, além da família.

74%	Minha **relação com o meu corpo**
69%	A minha **situação financeira**
94%	A minha **família**
90%	Minha **saúde mental**

INFELIZES
FELIZES

O que mais impacta negativamente para minha felicidade.

Para todos, o gatilho da **infelicidade** está no que vem de fora, em informações, notícias e na sociedade em geral.

43%	Conversas negativas em aplicativos de mensagens
42%	As notícias ruins que vejo na TV/Internet
41%	Culpa as pessoas pelos meus problemas
36%	A situação econômica e política do Brasil

Base Total: 1.025 | Infelizes: 195 / Felizes: 301
Alguns depois e importante ter meus felicidade, quais dos aspectos abaixo mais impactam negativamente na negatividade para felicidade? Nota 10 "Não tenho algo que impacte na minha felicidade, sou muito feliz!"

Momento de vida

Atributos que mais se distanciam

O momento de vida também impacta no que diz respeito à felicidade. Realização pessoal e tranquilidade financeira são aspectos que infelizes estão bem mais distantes de alcançar do que os felizes.

Estou distante de:

67%	ter tranquilidade **financeiramente**	20%
56%	ser uma pessoa **realizada**	5%
53%	**fazer o que eu gosto** a maior parte do tempo	10%
53%	ser uma pessoa de **sucesso**	11%
48%	me sentir uma **pessoa plena**	4%

INFELIZES
FELIZES

Base Total: 1.025 | Infelizes: 195 / Felizes: 301
Pensando em seu momento atual de vida, o quanto você se sente próximo ou distante do que que vai ou deixa para viver?

Resultado

O estudo nos mostra que a felicidade está muito relacionada com a família, desenvolvimento pessoal e a forma de enfrentar a vida.

Autoculcidade, otimismo, resiliência, gratidão, perdão estão associados e necessários como fatores que trazem uma sensação de felicidade mais plena e genuína.

Pessoas felizes ou infelizes atribuem a felicidade às mesmas coisas, porem em intensidades diferentes.

Como pudemos notar, existem ainda os **"segredos"** das pessoas que se consideram mais felizes. Isto é, quais as principais diferenças entre os grupos, indicando quais os pontos prioritários a serem trabalhados em diversos aspectos.

Para a especialista em felicidade **Mary Elibe** que, com base nos seus estudos da neurociência e psicologia positiva, e também por experiências e pesquisas, constata que a felicidade é um estado de espírito e uma forma de ver a vida, podendo ser construída a partir do desenvolvimento de fatores internos, que o indivíduo deve persistir, desenvolver e, importante, deve incorporar-se no seu dia a dia.

qualibest

Pioneiro em pesquisas online, o **Instituto Qualibest** acumulou, ao longo dos anos, uma série de ferramentas **qualitativas e quantitativas** de maior ponta no **produto pesquisa de mercado** e trazer resultados **qualitativos e quantitativos** de diversos nichos de comportamento. Além disso, comparticipa com o mercado com **regularidade** nos estudos proprietários.

Para saber mais, acesse: **www.institutoqualibest.com.br**

MARY ELIBE

Para saber mais acesse: www.maryelibe.com.br