

# FELICIDADE X DEPRESSÃO: ANTAGONISTAS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

**FAIAD**, Lieber Zandonato<sup>1</sup>  
**OLIVEIRA**, Juliana Marcelle Naves de<sup>1</sup>  
**SILVA**, Vanessa Emanuelle da<sup>1</sup>  
**STECH**, Marina Gagliardi<sup>1</sup>  
**LENHARDT-BOTELHO**, Elizabeth Hertel<sup>2</sup>

## RESUMO

Este estudo problematiza a dualidade existente nos conceitos de felicidade e depressão. Tendo em vista que compete a Psicologia estudar, investigar e aplicar ferramentas que amenizem sofrimentos psicológicos em decorrência de uma suposta felicidade irreal. No decorrer deste artigo, buscou-se contemporizar e distinguir como as demandas sociais para obter a felicidade, assim como a falta dela, têm gerado consequências psíquicas aos indivíduos. Em pleno século XXI, em que o conceito acerca do que é ter felicidade perde-se em meio às redes sociais e a mídia de forma geral, que muitas vezes incentivam padrões de beleza, consumismo exacerbado e outros padrões sociais, faz-se necessária uma maior atenção dos profissionais psicólogos voltados para este assunto. No que se refere aos dados mundiais sobre a ausência de felicidade, pesquisas apontam que milhões de pessoas sofrem de depressão e outros distúrbios mentais comuns, apontando também que o gênero feminino é o mais afetado. Ressalta-se ainda, que no presente trabalho, o tema não será abordado de forma vinculada a uma abordagem específica, trazendo ideias de vários autores e teóricos, a fim de constituir a visão da psicologia de maneira ampla. Este estudo consiste em uma pesquisa qualitativa do tipo descritivo e exploratória, realizada por meio de revisão bibliográfica. Optou-se, pelo levantamento teórico no âmbito das produções em Psicologia acerca da temática felicidade e depressão, em um recorte temporal que considerou os anos de 2015 até 2017. Como resultados dessa pesquisa, é possível destacar a polarização entre depressão e felicidade a partir das temáticas: bem-estar, felicidade, ansiedade, medicalização entre outros.

Palavras chaves: Felicidade, Depressão, Bem-estar, Sofrimento, Psicologia.

## INTRODUÇÃO

Em 1859, Charles Darwin lançou a teoria da evolução das espécies, em que por meio da seleção natural, os indivíduos mais adaptados se sobressaem aos demais. A busca pela sobrevivência cedeu cada vez mais espaço para o que Maslow (1970), chamou de satisfação, como categorizou na pirâmide das necessidades. Não é preciso hoje, para sobreviver, sair para caçar por exemplo, existem os alimentos que são conservados nas

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Psicologia do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande – Trabalho de Conclusão de Curso. E-mail: liebergandhi@gmail.com

<sup>2</sup> Professora Mestra do curso de Psicologia do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande

geladeiras, são recebidas quantias de dinheiro para a troca de bens e serviços, que satisfazem desde as necessidades básicas até as mais supérfluas. A busca pela felicidade, conceito que está intrinsecamente relacionado à satisfação pessoal, passou por várias transformações ao longo da história da humanidade. No decorrer deste artigo, buscaremos contemporizar e distinguir como as demandas sociais para a felicidade e não mais para a sobrevivência como na antiguidade, assim como a falta dela, têm gerado consequências psíquicas nos indivíduos.

Os adjetivos de felicidade são vastos e variam de acordo com o seu uso, podendo significar ter sorte, sentir-se satisfeito ou realizado e ainda, abençoado, entre outros. Porém, o conceito é amplo; e de caráter subjetivo, com profunda ligação com a religião, cultura, tempo e a psicologia. O tema felicidade tem recebido atenção no campo da Psicologia e afirmações como a de Aristóteles (1992), de que a felicidade seria o fim último da vida, ou de que a felicidade é um meio que permeia a vida a fim de alcançar diversos objetivos nas mais variadas situações como o amor, trabalho e amizade sugerem uma diversidade de significados, em que a felicidade mostra-se presente e ausente, revelando diferentes interpretações.

Mas o que exatamente é a felicidade? Definição epistemológica: 1 - qualidade ou estado de feliz; estado de uma consciência plenamente satisfeita; satisfação, contentamento, bem-estar; 2 - boa fortuna; sorte; 3 - bom êxito; acerto, sucesso (HOUAISS, 2009). A felicidade é uma palavra de inúmeros significados, com uma ampla forma de ser compreendida. Ter deixado em aberto a definição de felicidade não seria tão importante se esta se tratasse apenas de um sentimento qualquer, porém trata-se da qualidade de cada momento de nossas vidas.

Atualmente, a felicidade é entendida como um estado de espírito caracterizado por um conjunto de emoções positivas. A ausência da felicidade é muitas vezes atrelada com a presença da depressão, contudo a ausência da depressão não significa necessariamente a presença de felicidade, é possível perceber uma dificuldade acerca da compreensão, de que existe um limiar, um meio termo nessa relação, que condiz de forma mais adequada com a realidade. Segundo Solomon (2014), depressão é a sensação de ter medo o tempo todo, sem sequer saber o que se teme, quando ela chega, destrói o indivíduo e finalmente ofusca sua capacidade de dar ou receber afeição. Ela é a solidão dentro de cada um, que manifesta e destrói não apenas a conexão com outros, mas também a capacidade de estar em paz consigo mesmo.

Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), a depressão, em sua característica mais geral, conhecida como transtorno depressivo maior, é caracterizada por episódios distintos de pelo menos duas semanas de duração (embora a maioria dos episódios dure um tempo consideravelmente maior) envolvendo alterações nítidas no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas, assim como remissões interepisódicas. Há a possibilidade de diagnosticar em um episódio único, porém os casos mais frequentes são com recorrência de episódios. Há ainda a pontuação para diferenciar-se o episódio depressivo maior da tristeza e do luto normal.

Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), de fevereiro de 2017, houve um aumento de 18% da depressão entre 2005 e 2015 no mundo. Somente no Brasil, o relatório aponta que 11,5 milhões de brasileiros apresentam distúrbios depressivos e 18,6 milhões sofrem de distúrbio de ansiedade. No que se refere aos dados mundiais sobre a ausência de felicidade, pesquisas apontam que 322 milhões de pessoas sofrem de depressão e outros distúrbios mentais comuns, apontando que o gênero feminino é o mais afetado. (OMS, 2017)

Como outro aspecto relacionado aos índices de depressão, o suicídio é tido como uma consequência recorrente desse estado psíquico. Suicídio é o ato intencional de matar a si mesmo, composto em 03 estágios; a ideação suicida (pensamentos sobre), os comportamentos (sem resultar na morte) e por fim o suicídio consumado. Por ano, 800 mil pessoas se suicidam na faixa de 15 a 29 anos. Além disso, a região que apresenta os maiores índices de suicídio no mundo é a Europa. No Japão, país considerado economicamente rico e avançado, a média de suicídios é superior a 30 mil pessoas por ano, em que cerca de 20% dos casos se devem aos motivos econômicos e 60% aos motivos relacionados com a saúde física e a depressão, conforme recente pesquisa do governo, publicada na revista Ateleia Brasil, realizada em abril de 2017.

Ressalta-se ainda, que no presente artigo, não será discorrido sobre o tema de forma vinculada a uma abordagem específica, traremos ideias de vários autores e teóricos, a fim de constituir a visão da Psicologia em sua abordagem *Lato Sensu*, ou seja, de maneira ampla, sobre o assunto abordado. O tema central deste trabalho é Felicidade x Depressão.

A relevância desta pesquisa consiste em oportunizar a reflexão acerca do tema apresentado a partir de um levantamento teórico sobre a dualidade existente relacionada ao tema: felicidade e depressão; e uma investigação prática da construção do sentido e

conceito dos mesmos, uma vez que, a ausência do conceito subjetivo de felicidade gera consequências, muitas vezes depressivas, na sociedade.

Segundo pesquisa de alunos do Programa de Pós Graduação em Saúde Pública de Florianópolis, Soares (2009), coloca que:

A depressão vem sendo considerada um problema de saúde pública no Brasil e nos demais países, em geral como um problema recorrente, podendo ser crônico em cerca de 20% dos casos. Sendo trazida como a quarta causa de incapacitação nos anos 90, estima-se para 2020, que será a primeira causa para países em desenvolvimento. Ganhando maior visibilidade nos últimos anos, a depressão é alvo de vários artigos e comentários nos meios de comunicação e gradativamente perseguida como algo passível e necessário de tratamento. Seu diagnóstico vem mudando ao longo do tempo e tem se consolidado na atualidade com os critérios definidos (SOARES, 2009, p.3).

Por outro lado, atualmente no Brasil, é possível observar que o tema felicidade encontra-se em quase todos os lugares: nas mensagens televisivas, à venda nas mais variadas mercadorias de lojas, em receitas práticas publicadas em livros, sites, blogs, vídeos, etc., nos sorrisos das fotografias devidamente ajustados em programas de edição de imagens. Pode até parecer um assunto que não mereça muita atenção, afinal, a felicidade parece ter presença constante em diversos aspectos da vida e de forma natural, mas já que fala-se muito sobre felicidade, muitos bens são adquiridos em nome da mesma e ela é tida como algo que é da natureza humana e como um direito, então, até que ponto essa felicidade caracterizada pela exposição é de fato real?

Para ilustrar essa questão, que consiste em um problema crescente ligado aos padrões impostos, tem-se o padrão da imagem corporal, por exemplo, representando apenas uma das influências sobre o bem-estar emocional das pessoas, que afeta principalmente mulheres jovens no mundo todo. De acordo com (LIRA, *et al*, 2017), a mídia (especialmente sua internalização), incluindo as redes sociais, está associada com a insatisfação da IC (Imagem Corporal), resultando em transtornos alimentares, bem como transtornos depressivos.

Compete a Psicologia estudar, investigar e aplicar ferramentas que amenizem sofrimentos psicológicos em decorrência de uma suposta felicidade irreal ou virtual. Em pleno século XXI, em que o conceito acerca do que é ter felicidade perde-se em meio às redes sociais, que muitas vezes incentivam padrões de beleza, consumismo exacerbado e outros padrões sociais, faz-se necessária uma maior atenção dos profissionais psicólogos voltados para este assunto. Atuando em parceria aos programas de prevenção à depressão e suicídio, e mais do que isso, atendendo à uma necessidade da atual sociedade moderna, falando sobre a influência da mídia, padrões impositivos no comportamento das pessoas

e sobre as doenças desenvolvidas, estimulando dessa forma um senso crítico em meio a tanto conteúdo midiático produzido (MEDEIROS, 2009).

Tendo em vista o exposto, este trabalho orienta-se pelo seguinte problema de pesquisa: **As demandas sociais da atualidade na busca pela felicidade tem gerado sofrimento psíquico e levado à processos depressivos?**

Objetiva-se assim, analisar a correlação entre a busca da felicidade na sociedade atual e os fatores que causam processos depressivos e suicídio.

## **METODOLOGIA**

De acordo com Luna (2000), essencialmente, a pesquisa visa à produção de conhecimento novo, relevante teórica e socialmente fidedigno. Conceito novo para o autor significa nesse contexto: um conhecimento que preenche uma lacuna importante no conhecimento disponível em uma determinada área do conhecimento.

Este estudo consiste em uma pesquisa do tipo exploratória, que tem como objetivo, a caracterização inicial do problema, sua classificação e sua definição. Constitui o primeiro estágio de toda pesquisa científica. A partir da qual, determinou-se como objeto de estudo a dualidade existente nos conceitos de felicidade e depressão, bem como as variáveis que seriam capazes de influenciar esse processo, como demanda social.

No processo de levantamento bibliográfico da pesquisa, utilizou-se alguns critérios de levantamento, seleção e análise, conforme exposto a seguir. A base de dados de coleta foi o site Google Acadêmico, onde foram observados 79 publicações de artigos pertencentes exclusivamente ao campo da psicologia e relacionados ao tema felicidade x depressão, publicados no período de 2015 a 2017, sendo que foram coletados dados somente de obras que atendiam os critérios de similaridade com a presente pesquisa, por meio da análise de seus resumo/abstract, resultando em uma seleção de sete artigos diretamente relacionados ao critério da seleção. Dentre os temas mais discutidos, estão presentes a depressão, bem-estar, felicidade, ansiedade, medicalização e relações sociais.

Este estudo foi realizado no Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG, localizado no município de Várzea Grande, Mato Grosso. Orientado pela Professora Mestra Elizabeth Hertel Lenhardt Botelho.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

*“Todo homem quer ser feliz, mas para consegui-lo precisa antes compreender o que é a felicidade.”*

**JEAN-JACQUES ROUSSEAU (1762)**

A felicidade compreende um aspecto subjetivo com diferentes concepções para a Psicologia, Filosofia e para a cultura ocidental judaico-cristã. Nesse projeto serão apresentadas as principais estruturas desenvolvidas na psicologia para servir de auxílio à compreensão sobre a felicidade.

Para a Psicanálise, Freud (1930), aborda no texto *O Mal-Estar Na Civilização*, sobre as exigências pulsionais que levam o homem a almejar a felicidade, procurando sensações de prazer e, ao mesmo tempo, evitando a dor e o desprazer.

[...] o que revela a própria conduta dos homens acerca da finalidade e intenção de sua vida, o que pedem eles da vida e desejam nela alcançar? É difícil não acertar a resposta: eles buscam a felicidade, querem se tornar e permanecer felizes. Essa busca tem dois lados, uma meta positiva e uma negativa; quer a ausência de dor e desprazer e, por outro lado, a vivência de fortes prazeres. No sentido mais estrito da palavra, "felicidade" se refere apenas à segunda. Correspondendo a essa divisão das metas, a atividade dos homens se desdobra em duas direções, segundo procure realizar uma ou outra dessas metas predominantemente ou mesmo exclusivamente. (FREUD, 1930, p. 29-30).

É no princípio de prazer que se desenrola a busca da vida, onde reside o alcance da felicidade em sua finalidade. Freud estabelece ainda na obra, que este princípio domina o desempenho do aparelho psíquico desde o começo da vida.

Na *Análise do Comportamento*, Skinner (1993), com o behaviorismo, aborda que mediante interações sociais, as pessoas sentem-se felizes, considerando como um sinal de que passam mais por contingências reforçadoras do que por contingências punitivas e que sentimentos de revolta e ou tristeza se manifestam, o fato se dá pelas contingências aversivas.

Diz-se, às vezes, que o condicionamento operante é simplesmente um aspecto da busca de felicidade. A felicidade é um sentimento, um sub- produto do reforço operante. As coisas que nos tornam felizes são as que nos reforçam; todavia, são as próprias coisas, não os sentimentos, que devem ser identificadas e usadas na previsão, controle e interpretação. A busca sugere um propósito: agimos para alcançar a felicidade. Mas a busca, assim como a procura, é tão só um comportamento que foi reforçado pela obtenção de algo. O comportamento torna-se busca somente após o reforço (SKINNER, 1993, p. 63).

Na *Terapia Cognitivo-Comportamental*, somos resultado da forma como pensamos, o que influencia diretamente nos sentimentos e reflete em nosso comportamento. Nesse ciclo, uma etapa complementa a outra; o comportamento influencia o sentimento, que mobiliza o pensamento e assim sucessivamente. Além disso, o conceito de prazer é outra peça chave, pois é através dele que o cérebro sinaliza que

algo oferece enorme recompensa, o que acarreta em uma aproximação com o objeto/situação (BECK, 2013).

O prazer se refere a sentimentos de deleite, alegria ou divertimento derivados de uma actividade. Em alguns casos, mesmo uma satisfação ligeira que o paciente atribua a seus próprios actos pode contribuir para revigorar seu moral e produzir um sentimento de optimismo (BECK, 2013, p. 134).

Vislumbrando a liberdade de escolhas, a Psicologia Humanista dá atenção à liberdade do indivíduo em realizar suas escolhas e dentro dessa liberdade ele realiza o que gera a felicidade. Carl Rogers (1997), sobre felicidade:

[...] Com certeza para muitas pessoas a felicidade ou a adaptação são consideradas como estados sinônimos da “vida boa”. Por seu lado, as ciências sociais falam frequentemente de redução de tensão, de obtenção da homeostase ou do equilíbrio, como se esses estados constituíssem a finalidade do processo da vida (ROGERS, 1997).

É, portanto, com uma certa surpresa e uma certa preocupação que verifico que a minha experiência não confirma nenhuma dessas definições.

[...] A “vida boa” é um processo, não um estado de ser.

É uma direção, não um destino.

A direção representada pela “vida boa” é aquela que é escolhida pelo organismo total, quando existe liberdade psicológica para se mover em qualquer direção (ROGERS, 1997, p. 214).

Dentre as novas escolas psicológicas, a Psicologia Positiva, desenvolvida por Martin Seligman (2004), oferece um novo paradigma de investigação: a Psicologia Positiva aborda o funcionamento positivo da personalidade, o bem-estar subjetivo e o ensino da resiliência. As emoções e sentimentos tem um papel primordial na maneira como as pessoas reagem às circunstâncias do meio. O termo Psicologia Positiva foi criado de forma muito intuitiva e praticamente sem nenhuma evidência empírica e metodológica. Entretanto, Martin Seligman foi o pioneiro dessa Psicologia, afirmando que a vida inflige os mesmos contratempos e tragédias no otimista, tanto quanto no pessimista, mas o otimista resiste melhor a eles.

Ainda sobre o tema, é possível ressaltar algumas consequências da ausência da felicidade, como a depressão e o suicídio. Quase tão recente como a Psicologia, o termo depressão é um tanto novo, porém a história da humanidade já o registra desde muito tempo sobre outros nomes: Melancolia, Acídia, Tristeza Profunda, entre outros (SOARES, 2009).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais da Associação Psiquiátrica Americana em sua quinta edição, o DSM-5, lançado em Maio de 2013, tem sido desde a sua primeira edição, a principal fonte científica para embasar e categorizar

diversos transtornos, dentre eles, os transtornos depressivos, que nesta edição ganham novos diagnósticos, visando às questões de patologização.

O manual descreve na introdução dos transtornos depressivos as seguintes categorias:

Os transtornos depressivos incluem transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno depressivo devido a outra condição médica, outro transtorno depressivo especificado e transtorno depressivo não especificado. [...] A característica comum desses transtornos é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. O que difere entre eles são os aspectos de duração, momento ou etiologia presumida (DSM-5, 2013, p. 155).

O manual busca uma diferenciação entre episódios desencadeantes de sintomas depressivos e quadros depressivos, o que acarreta uma profilaxia que pode chegar em casos graves de sofrimento psíquico no uso da farmacoterapia.

A questão da depressão está intimamente ligada aos fatores de motivação. O psicoterapeuta Viktor Frankl (1946) cita em sua obra *Em Busca de Sentido* (1946) como opera o vácuo existencial, fazendo referência ao filósofo alemão Schopenhauer, que expõe sobre uma dualidade entre fatores interiores e exteriores, em que a privação gera a angústia e a abundância o tédio:

O vácuo existencial se manifesta principalmente num estado de tédio. Agora podemos entender por que Schopenhauer disse que, aparentemente, a humanidade estava fadada a oscilar eternamente entre os dois extremos de angústia e tédio. É concreto que atualmente o tédio está causando e certamente trazendo aos psiquiatras mais problemas de que o faz a angústia. E estes problemas estão se tornando cada vez mais agudos, uma vez que o crescente processo de automação provavelmente conduzirá a um aumento enorme nas horas de lazer do trabalhador médio. Lastimável é que muitos deles não saberão o que fazer com seu tempo livre. Pensemos, por exemplo, na "neurose dominical", aquela espécie de depressão que acomete pessoas que se dão conta da falta de conteúdo de suas vidas quando passa o corre-corre da semana atarefada e o vazio dentro delas se torna manifesto. Não são poucos os casos de suicídio que podem ser atribuídos a este vazio existencial. Fenômenos tão difundidos como depressão, agressão e vício não podem ser entendidos se não reconhecermos o vazio existencial subjacente a eles. O mesmo é válido também para crises de aposentados e idosos (FRANKL, 1946, p. 131-132).

O suicídio etimologicamente deriva do latim (*sui*, "próprio", e *caedere*, "matar") sendo o ato intencional de matar a si mesmo (BARBOSA, MACEDO E SILVEIRA, 2011).

A ideia do suicídio como um aparente desfecho para uma história de muito sofrimento de um quadro depressivo, um ato de desespero ou insanidade, reacende uma discussão sobre a dificuldade presente na compreensão do

assunto e a abordagem destas pessoas no desenrolar de suas tramas pessoais, além das dificuldades de detecção de sinais de desesperança, dos pedidos de ajuda, verbais e não verbais comuns frente ao surgimento do desejo de morte e da própria ideação suicida. A morte voluntária (suicídio) assusta ainda mais, pois contraria, inquieta e deixa um incômodo no ambiente onde é revelada, suscitando ideias, sentimentos e fantasias (BARBOSA, MACEDO E SILVEIRA, 2011, p. 235).

O suicídio aparece como uma consequência, na maioria das vezes, de um processo depressivo. É um fenômeno complexo e multidimensional, com a presença de elementos biológicos, psicológicos, interpessoais, sociológicos, culturais e existenciais. Uma série de fatores estão associados com o risco de suicídio, incluindo a doença mental, o uso de drogas e álcool, bem como fatores socioeconômicos. Circunstâncias externas, tais como eventos traumáticos de perda, separação, luto, falência financeira, podem desencadear o suicídio, porém não parece ser uma causa independente, significam uma crise individual de difícil elaboração. (BARBOSA; MACEDO; SILVEIRA, 2011, p. 242)

A falta de informação e esclarecimento sobre os riscos dos comportamentos autodestrutivos, por parte dos familiares e dos próprios profissionais de saúde, acarretam grande complicação entre as necessidades daqueles que apresentam a ideação suicida e a tomada de atitudes das pessoas de seu convívio, fator que ampliaria as possibilidades de se evitar o ato suicida.

Segundo Estellita-Lins, Oliveira e Coutinho (2006):

Alterações de comportamento, isolamento social, ideias de autopunição, verbalizações de conteúdo pessimista ou de desistência da vida, e comportamentos de risco podem sinalizar um pedido de ajuda. O comportamento suicida está frequentemente associado com a impossibilidade do indivíduo de identificar alternativas viáveis para a solução de seus conflitos, optando pela morte como resposta de fuga da situação estressante. Detectar e tratar adequadamente a depressão reduz as taxas de suicídio. (ESTELLITA-LINS, OLIVEIRA E COUTINHO, 2006, p.154).

Diante desta perspectiva, em que o suicídio ainda é tratado como tabu, surge à necessidade de transformar esse quadro, levando em consideração o trauma que o suicídio acarreta ao meio social. Como se trata de um assunto polêmico, gerador de muita angústia e disparador de fantasias, é preciso sensibilizar a sociedade para a importância de um olhar menos assustado e mais acolhedor, em que o sofrimento do outro possa ser mais escutado, possibilitando intervenções (BARBOSA, MACEDO E SILVEIRA, 2011). É dessa inter-relação entre os diversos fatores desencadeantes que aprofundaremos na sua relação, principalmente com os fatores correlacionados à felicidade.

Outro fator passível de qualquer observação relacionado à ausência de felicidade é a mídia. Vive-se na atualidade em plena Era Digital, em que a informação constantemente invade e permeia o nosso dia a dia. Com o progresso das tecnologias, avançou-se significativamente nas realizações produtivas e inter-relacionais, distâncias podem ser

encurtadas com uma simples tela de celular. Na mesma proporção, as mídias sociais que auxiliam nessa relação, também têm desvelado uma faceta de isolamento e pressão por padronizar um modo de ser. Aqueles que nasceram nos centros urbanos nos últimos 20 anos, não conheceram um mundo de outra maneira sem estarem inseridos em uma constante interação com a televisão, telefone, computador e mais recentemente, smartphones e tablets, além de novas tecnologias, que surgem em velocidade acelerada, a influência constante e significativa das mesmas, assume uma vertente que atua nos valores e processos culturais da subjetividade do indivíduo.

Na concepção da abordagem Sócio Histórica, Vygotsky atribui à cultura uma relação com os signos, instrumentos culturais, como a linguagem e os instrumentos psicológicos, assim, o homem realiza o processo transformador da natureza e de si mesmo. Vygotsky (1991), toma a cultura como eixo central no desenvolvimento do ser humano.

[...] o desenvolvimento do pensamento é determinado pela linguagem, ou seja, pelos instrumentos lingüísticos do pensamento e pela experiência sociocultural da criança. Fundamentalmente, o desenvolvimento da lógica na criança, como o demonstraram os estudos de Piaget, é função direta do seu discurso socializado. O crescimento intelectual da criança depende do seu domínio dos meios sociais de pensamento, ou seja, da linguagem VYGOTSKY, 1991, p. 128).

A cultura estrutura o social, o constrói e direciona o indivíduo em suas formas de agir, reproduzindo a influência de consumo, de status social, padrões de beleza, relacionamentos afetivos entre muitos outros difundidos pelas mídias. O ser dá lugar ao ter e ao parecer. É possível perceber atualmente, que as publicidades/propagandas permeiam quase o tempo todo pelo conceito de felicidade, anunciando e vendendo imagens e produtos com a promessa de fazer a vida do consumidor melhor e mais feliz. Esse comportamento diz respeito ao conceito de felicidade e a produção de sentidos na mídia.

De acordo com Medeiros (2009, p. 38):

O imaginário coletivo da felicidade tem na mídia uma das suas instâncias mais significativas de constituição de sentido. O conjunto de material jornalístico caracterizado pelo discurso prescritivo publicado em revistas (como é o caso da revista Superinteressante) é um indício da relevância que o tema assume na chamada comunicação de massa. Caracterizada por oferecer orientações, conselhos, fórmulas e modelos para variadas situações da vida cotidiana dos sujeitos, tanto as do plano subjetivo como as constitutivas dos aspectos práticos da vida, essa “imprensa conselheira” constituiria um repertório de enunciação de uma “técnica de bem-viver” (MEDEIROS, 2009, p. 38).

Cada vez mais o consumo amplia a sua força de atuação, em comparação ao passado, principalmente através do conjunto de crenças e a manutenção dos anseios e gostos estabelecidos na sociedade. Os indivíduos vão carecendo ao consumir os produtos em toda a sua diversidade, de uma relação de sensória, emotiva, volitiva com aquilo que é consumido.

Assim como a ideia de consumir, a ideia de ter que ser feliz o tempo todo está bastante presente na mídia, o que causa uma espécie de confusão mental nas pessoas, ligada à uma crença de que a felicidade deve ser um estado ou situação constante, como se fosse imperativa, que diz respeito à qualidade de vida e coloca em foco, as práticas que deveriam ser realizadas pelo indivíduo para manter a autoestima e sua autonomia, boas condições de saúde, alimentação, atividades físicas, lazer, condensadas no que se pode chamar de estilo de vida equilibrado, saudável e belo. Diante desse quadro, reforçado pelas mídias sociais, há a colaboração de ferramentas significativas de perfis como: facebook, twitter, youtube, instagram dentre outras. E sobre aspectos depressivos, nesse sentido ainda, conforme Nero (2015), evidencia em sua pesquisa, a análise e discussão sobre a depressão na mídia em matérias jornalísticas e relação imagética entre os indivíduos contemporâneos está relacionada às consequências que uma sociedade cada vez mais tecnológica acarreta para a psique humana, em que a lógica do puro entretenimento e da indústria do prazer impõe as normas sociais.

Com auxílio desses perfis, são aceitas ideias que chegam prontas e impostas, reproduzidas abertamente ao mundo (já que o alcance é global) o dever de estarmos sempre felizes, nunca tristes ou insatisfeitos. São raras aquelas postagens em que o real, o triste, o feio aparece. Tudo é cuidadosamente perfeito. Seja na busca do corpo perfeito, do carro novo, da viagem de férias (ou se for ainda melhor, fora do período das férias), passando a sensação de que o idealizado é o real, que a fantasia, o desejo de perfeição ocorra, pois é divulgado e promovido pelas pessoas de forma geral, então é aceitável esse dever e obrigação da perfeição em tempo integral.

Segundo Medeiros (2009, p. 41);

Os ditos da felicidade se simplificam em três aspectos: prazer, engajamento e significado. Os ditos da infelicidade estão representados por: dinheiro, casamento, futuro, carro novo, beleza e status. Os dois boxes, nosso objeto de análise, o da felicidade e da infelicidade, estão imersos em um discurso que se materializa em uma forma dita científica, mais precisamente, o discurso sobre a felicidade veiculado na revista está sendo formulado como uma técnica, uma receita que se constitui na promessa de desvendar o segredo da felicidade (MEDEIROS, 2009, p. 41).

Portanto, pode-se afirmar que o ser, o estar, o sentir e o ter felicidade estão em profunda relação, e que os aspectos subjetivos de cada indivíduo, a sua relação com o consumo, suas posturas e comportamentos demonstram a sua forma de atuar na felicidade. A mídia muito contribui com conteúdos recheados de uma grande e frágil felicidade, composta de práticas imperativas e que a sua ausência, gera grandes dificuldades.

Esse quadro, que se instalou nos últimos anos na sociedade moderna, provoca muitas vezes uma relação já descrita de dualidade, pessoas procurando a felicidade, uma felicidade que é inconstante e se constitui mais como um estado do que como uma característica fixa de ser, e ao se depararem com a sua ausência, desencadeiam uma frustração, onde leva essas pessoas à condições de insatisfação e depressão, que segundo Chachamovich et al (2009, p.19) investigações de base populacional nos Estados Unidos (National Comorbidity Survey e Epidemiologic Catchment Area), no Canadá e áreas urbanas da China, apontam que os casos de tentativas de suicídio, a ideação e os planos, estão diretamente ligados à depressão como fator nosológico. Dessa forma, os psicólogos e demais profissionais que trabalham de uma forma ou outra com a saúde mental, precisam não só estar atentos a esses fatores como também propor intervenções, não somente de âmbito clínico e individual, mas por meio de ações e parcerias com ampla abrangência.

## **RESULTADOS DISCUSSÃO**

Procedemos a leitura analítica, visando a familiarização e o reconhecimento dos conteúdos trabalhados pelos artigos, sua descrição e resultado da análise dos referenciais teóricos.

Entre os objetivos que mais se destacam nos artigos utilizados, abordando a temática central: felicidade x depressão, é possível observar, segundo as autoras Picheth e Ichikawa (2015), no estudo que desenvolveram sobre antidepressivos e ansiolíticos em funcionários que trabalham em ambientes de alta pressão, que esses medicamentos são vistos como recurso legítimo para responder ou tentar acabar com o mal-estar. Com base na mesma questão, mas acrescentando um ponto a mais, colocam os autores Franco et al (2016), quando propõem uma reflexão crítica a respeito da medicalização, tomando como ponto de partida um aspecto dessa prática: o mercado, como importante fator da

medicalização da depressão. O comportamento de medicalizar pacientes quase que imediatamente diante de uma doença mental, vem se tornando unanimidade entre os profissionais da área, estando muito relacionado ao marketing e a renda que a publicidade e o incentivo da ingestão desses medicamentos de forma contínua podem gerar. Há também mais uma reflexão sobre o mercado da medicalização, pois de acordo com Soares e Caponi (2011), a depressão tem sido tema frequente na área da saúde e conseqüentemente evidenciada pela mídia, o tratamento apresentado com maior frequência prioriza o modelo biológico, com isso, privilegia o uso de medicamentos.

E ainda, mais precisamente sobre felicidade, Camaliente e Boccalandro (2017), através do viés da Psicologia Positiva, ressaltam a importância de investigar aspectos estudados por esta abordagem, tais como: emoção positiva, engajamento, sentido, entre outros, que aparecem no relato de pessoas sobre vivências e experiências que definem a felicidade subjetiva para cada uma. Ferraz et al (2018), realiza a revisão crítica da literatura científica sobre a felicidade e suas contribuições para a saúde mental e a psiquiatria, para desvendar as relações entre a felicidade e a saúde psíquica.

No artigo Escala de Felicidade de Lima: validade fatorial e consistência interna de Medeiros et al (2014), podemos encontrar várias ferramentas já desenvolvidas para a medição da felicidade.

Tal fato contrasta com o cenário internacional, em que o avanço no estudo da felicidade fez com que surgissem distintas medidas de felicidade, incluindo a Escala de Felicidade de Lima (Alarcón, 2006). Alguns dos instrumentos de mensuração da felicidade mais utilizados são o Oxford Happiness Inventory (OHI) (Argyle, Martin, & Crossland, 1989); a Subjective Happiness Scale (SHS) (Lyubomirsky&Lepper, 1999); e o Positive and Negative Affect Schedule-expanded Form (PANAS-X) (Watson & Clark, 1991), que conta com uma versão expandida, o PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). (MEDEIROS et al, 2014, p. 152).

Os autores se utilizam em sua pesquisa da Escala de Lima, para aplicação em uma amostra com população brasileira, onde se buscou avaliar os níveis de autopercepção de felicidade e fatores associados em uma amostra de participantes adultos, tendo como resultado o fator Sentido Positivo da Vida, aparecendo em primeiro lugar. A felicidade, de acordo com os critérios utilizados, é aqui representada por estar livre de estados depressivos profundos e pela presença de sentimentos positivos acerca de si próprio e de sua vida.

Cristian Zanon (2017), em seu artigo Felicidade e Indicadores de Psicopatologia em Brasileiros investigou as relações entre satisfação devida e depressão, ansiedade e estresse. Dentre os principais resultados, destacam-se uma tendência de que pessoas que

vivenciam experiências de ansiedade com alguma frequência e pessoas mais irritáveis e com dificuldade para relaxar tendam a apresentar níveis inferiores de satisfação de vida que pessoas mais calmas, seguras e tranquilas.

Em outra pesquisa realizada por Cremasco e Baptista (2017, p.22) com graduandos do curso de Psicologia, de uma Universidade privada, no interior de Minas Gerais, buscou-se a correlação entre depressão e motivos para viver e a mesma apontou que à medida que aumenta a sintomatologia depressiva, os motivos para viver diminuem ou vice-versa. A análise qualitativa demonstrou que a maior parte dos participantes vêem o suicídio como uma maneira de acabar com a dor/sofrimento, incapacidade de lidar com problemas, fuga, dentre outros.

Já em outra pesquisa realizada, dessa vez sob a ótica da Psicologia Positiva, realizada por Camaliente e Boccalandro (2017), com o título de Felicidade e Bem-Estar na Visão da Psicologia Positiva, investigaram-se como os principais aspectos estudados por esta abordagem psicológica, tais como: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos, realização positiva, resiliência e otimismo, aparecem no relato de experiências e vivências das pessoas e como estas definem a felicidade.

Os participantes da pesquisa, o relacionaram (bem-estar) com qualidade de vida, não com satisfação com a vida ou felicidade, como fazem os pesquisadores desse campo. E, ao serem perguntados como acreditam que seu bem-estar poderia aumentar, responderam tendo hábitos de vida mais saudáveis como se alimentar melhor, praticar exercícios e meditar.

Em termos gerais, os dados apresentados mostram que os elementos do bem-estar da teoria de Seligman (2011) (emoção positiva, engajamento, sentido, realização e relacionamentos positivos) são significativos para a felicidade e o bem-estar, assim como os outros fatores como otimismo, estado de ânimo e resiliência. (Camaliente, 2017, p.225).

As metodologias mais utilizadas entre os artigos foram pesquisa qualitativa (em seis destes) e aquali-quantitativa (em somente um).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, é possível salientar que o estudo da depressão enquanto um dos transtornos mais frequentemente diagnosticados no mundo, tem sido, por sua vez, um importante meio para se pensar na problemática e a relação com a felicidade, bem como com os aspectos que permeiam a sua ausência. Certamente, nossa tolerância em lidar com os sentimentos ganha outro sentido de acordo com a mudança de valores na cultura da sociedade.

Nesse sentido, dada a importância do assunto e suas consequências psíquicas, assim como o esclarecimento sobre a questão norteadora deste trabalho, demonstrado através do presente artigo, elucidamos que a felicidade consiste em múltiplos aspectos subjetivos tendo como foco uma satisfação do ser. Satisfação essa que é muito diversa e plural, mas que sempre demanda do indivíduo uma mobilização psíquica para a sua conquista.

Não por menos, ainda nos compete também expor o papel que a Psicologia desenvolve nas pessoas frente às demandas da conquista da felicidade que por vezes são ações tóxicas, geradoras de sofrimento psíquico e desencadeante dos processos depressivos, e em alguns quadros com atos suicidas. E aqui colocamos a Psicologia (com p em maiúsculo) como campo e não em determinada abordagem, como explicamos no início deste artigo. Assim, é fundamental que ela (a Psicologia) se coloque para além de campanhas esporádicas, voltadas para superação da depressão e prevenção ao suicídio, que são muito válidas e necessárias, mas que exerça uma atuação de auxílio ao indivíduo ao desenvolvimento de uma posição crítica de si para uma atitude mais autêntica frente a tantas demandas (externas e internas). Atitude crítica não no sentido de se desprezar, mas na realização de questionamentos sobre si e seus anseios, que se permita estar cada vez mais consciente sobre o que quer e se fortalecendo em sua constituição simbólica para se expressar e atuar na sociedade pautado mais em si do que no outro, oferecendo de si a sua contribuição e recebendo da mesma sociedade as relações que refletirão o seu estado de felicidade.

Finalizando, temos um grande avanço com a implementação da campanha Setembro Amarelo, tendo o dia 10 de setembro, como o dia mundial de conscientização e prevenção do suicídio adotado no Brasil em 2015 pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria) O movimento alcançou em pouco tempo diversas instituições e entidades, tanto públicas como privadas, engajando pessoas de todas as partes do Brasil. É um movimento que representa bem o caráter interventivo em torno da temática depressão e suicídio, com o slogan: “Falar é a melhor solução” promove um espaço atenção, de escuta e reflexão acerca do problema de índices alarmantes no Brasil e no mundo.

A psicologia atuando assim, oferta a ajuda necessária para a possível diminuição dos números sobre depressão e provavelmente, aumentando os índices de indivíduos felizes.

## REFERÊNCIAS

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômacos**. Tradução do grego, introdução e notas Mário da Gama Kury; 3ª ed. Brasília, Editora Universidade de Brasília, 1992.

BARBOSA, Fabiana de Oliveira; MACEDO, Paula Costa Mosca e SILVEIRA, Rosa Maria Carvalho da. **Depressão e o suicídio**. Rev. SBPH [online]. 2011, vol.14, n.1, pp. 233-243. ISSN 1516-0858.

BECK, Judith. 2013. **Terapia Cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2ª ed., Porto Alegre, Artmed.

CAMALIONTE, Leticia Georgee BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas. **Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva**. *Bol. - Acad. Paul. Psicol.*[online]. 2017, vol.37, n.93, pp. 206-227. ISSN 1415-711X.

CHACHAMOVICH, Eduardo et al . **Quais são os recentes achados clínicos sobre a associação entre depressão e suicídio?**. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo , v. 31, supl. 1, p. S18-S25, May 2009 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462009000500004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462009000500004&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 11 Outubro. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462009000500004>.

CREMASCO, Gabriela da Silva; BAPTISTA, Makilim Nunes. **Depressão, motivos para viver e o significado do suicídio em graduandos do curso de psicologia**. Est. Inter. Psicol., Londrina , v. 8, n. 1, p. 22-37, jun. 2017 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072017000100003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072017000100003&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 21 maio 2019.

DSM-5. American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento, et, al./ 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

ESTELLITA-LINS, Carlos; OLIVEIRA, Verônica Miranda de e COUTINHO, Maria Fernanda Cruz. **Acompanhamento terapêutico: intervenção sobre a depressão e o suicídio**. *Psyche (São Paulo)*[online]. 2006, vol.10, n.18, pp. 151-166. ISSN 1415-1138.

FRANCO, Suélen Matozo; COSTA, Flávia Zimmerle da Nóbrega ; LEAO, André Luiz Maranhão de Souza . **Depressão: mal do século ou demanda do século?**. FAROL - REVISTA DE ESTUDOS ORGANIZACIONAIS E SOCIEDADE, v. 3, p. 307-354, 2016.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 28. Ed. – São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 1946.

FREUD, Sigmund. (1996a). **O mal-Estar na civilização** (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Vol. 21). Rio de Janeiro: Imago. (Originalmente publicado em 1930).

HOUAISS. **Dicionário eletrônico Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

LIRA, Ariana Galhardiet al . **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras**. Rio de Janeiro. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v66n3/0047-2085-jbpsiq-66-3-0164.pdf>> Acesso em: 29 de Março de 2018.

- LUNA, Sergio Vasconcelos de. **Planejamento de Pesquisa: Uma Introdução**. São Paulo: EDUC, 2000.
- MASLOW, Abraham. **Introdução à Psicologia do Ser**. Rio de Janeiro: Livraria Eldorado, 1970.
- MEDEIROS, Caciane Souza de. **O Conceito de Felicidade na Mídia e o Estímulo ao Consumo Permanente: A Felicidade Não Tem Preço?** Revista Famecos/PUCRS. Nº21. Porto Alegre, 2009.
- MEDEIROS, Emerson Diógenes de et al . **Escala de Felicidade de Lima: validade fatorial e consistência interna**. *Psicol. pesq.*, Juiz de Fora , v. 8, n. 2, p. 150-158, dez. 2014 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472014000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472014000200004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 21 maio 2019. <http://dx.doi.org/10.5327/Z1982-1247201400020004>.
- NERO, Fabio Del. **Imagens exibicionistas no Facebook: espetáculo, narcisismo e simulacro**. 179 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Faculdade Cásper Líbero, São Paulo, 2015.
- OMS. **ONUBR, registra aumento de casos de depressão em todo o mundo; no Brasil são 11,5 milhões de pessoas**.2017. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/amp/> Acesso em: 29 de Março de 2018.
- PICHETH, Sara Fernandes; ICHIKAWA, Elisa Yoshie. Uso de ansiolíticos e antidepressivos por bancários: um estudo de representações sociais. *Pesqui. prá. psicossociais*, São João del-Rei , v. 10, n. 2, p. 354-367, dez. 2015 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-89082015000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082015000200012&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 29 de Março de 2018.
- ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. Tradução M. Ferreira & A. Lamparelli. 1997. São Paulo: Martins Fontes. (Originalmente publicado em 1961).
- SELIGMAN, Martin. **Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente**. Rio de Janeiro: Obejectiva, 2004.
- SKINNER, Burrhus Frederic. **Sobre o behaviorismo**. 1993. São Paulo: Cultrix. (originalmente publicado em 1974).
- SOARES, Giovana Bacilieri e CAPONI, Sandra. **Depressão em pauta: um estudo sobre o discurso da mídia no processo de medicalização da vida**. *Interface (Botucatu)* [online]. 2011, vol.15, n.37 [cited 2018-11-19], pp.437-446. Acesso em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832011000200009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832011000200009&lng=en&nrm=iso)>
- SOARES, Giovana Bacilieri. **A Depressão em Pauta: Um Estudo Sobre o Discurso da Mídia**. 55 f. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública (Centro de Ciências da Saúde). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2009.
- SOLOMON, Andrew. **O Demônio do Meio-dia: Uma Anatomia da Depressão**. Tradução Myriam Campello. 2a ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.
- VYGOTSKY, Lev Semenovich. **Pensamento e Linguagem**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991. Série Psicologia e Pedagogia.

ZANON, Cristian. **Felicidade e indicadores de psicopatologia em brasileiros.** Aval. psicol., Itatiba , v. 16, n. 4, p. 452-457, out. 2017 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712017000400009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712017000400009&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 21 maio 2019. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1604.12857>.