

# ISCSP

INSTITUTO SUPERIOR DE  
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS  
UNIVERSIDADE DE LISBOA



CÁTEDRA UNESCO EM EDUCAÇÃO PARA A PAZ GLOBAL SUSTENTÁVEL

RELATÓRIO SÍNTESE DO ESTUDO

# BARÓMETRO PORTUGUÊS DA ESPERANÇA 2020

RELATIVO À COMUNIDADE ISCSPIANA

**ISCSP**  
WELLBEING

 **CAPP**  
Centro de Administração  
e Políticas Públicas



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



**U LISBOA**

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

• UNESCO Chair on Education  
• for Global Peace Sustainability,  
• Universidade de Lisboa, Portugal



# ÍNDICE

## FICHA TÉCNICA

### TÍTULO

Síntese do Estudo “Barómetro Português da Esperança 2020 relativo à Comunidade ISCSPiana

### ELABORADO POR

Sónia P. Gonçalves, Helena Águeda Marujo,  
Maria João Velez e Luís Miguel Neto  
(ISCSP-ULisboa/CAPP)

### ÂMBITO

Cátedra da UNESCO em Educação para a Paz  
Global Sustentável (ULisboa) e ISCSP-Wellbeing

FEVEREIRO DE 2020

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	3
<b>2. SATISFAÇÃO EM 2019 E VISÃO PARA 2020</b> .....	6
<b>3. ESPERANÇA</b> .....	7
<b>4. VISÕES PARA 2040</b> .....	9
<b>5. APOIO SOCIAL</b> .....	13
<b>5. CONCLUSÕES E COMENTÁRIOS</b> .....	14
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	17



# 1. INTRODUÇÃO

Neste relatório são apresentados os principais resultados do **Estudo “Barómetro Português da Esperança 2020 relativo à Comunidade ISCSPiana”** realizado em Portugal no âmbito da Cátedra UNESCO em Educação para a Paz Global Sustentável e da Unidade de Missão ISCSP-Wellbeing.

Este projeto de investigação fundamenta-se na crença convincente de que a esperança é uma necessidade existencial e um recurso para viver uma boa vida, não só quando tudo está bem, mas especialmente em tempos difíceis. Este estudo nacional associa-se à pesquisa anual do Hope Barometer Research Program<sup>1</sup>.

Desde 2009, o Barómetro da Esperança tem sido realizado anualmente. Tendo-se iniciado na Suíça, na St. Gallen University, está agora a ser realizado, para além do país mãe e do ISCSP-ULisboa, em cooperação com universidades de renome na Austrália, Colômbia, República Checa, França, Índia, Israel, Itália, Malta, Nigéria, Polónia, Espanha e África do Sul.

## 1.1 RAZÕES DA PARTICIPAÇÃO DA CÁTEDRA UNESCO EM EDUCAÇÃO PARA A PAZ GLOBAL SUSTENTÁVEL E DO ISCSP-Wellbeing

A Cátedra UNESCO em Educação para Paz Global Sustentável foi convidada a integrar este projeto de pesquisa, dado que um dos objetivos da mesma é realizar investigação aplicada com impacto social e editar publicações que contribuam, questionem e, ao mesmo tempo, sedimentem o conhecimento científico promotor da paz positiva e de paz global.

À Cátedra se associou a Unidade de Missão ISCSP-Wellbeing, por esta se enquadrar nos seus objetivos, nomeadamente o de investigar e promover a saúde mental no contexto da Universidade de Lisboa em geral, e do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas em particular, e dar resposta a necessidades sentidas

de aprender e otimizar estratégias para maior bem-estar individual e coletivo no âmbito da comunidade do ISCSP e na ligação com a sociedade.

Foi nesse enquadramento que se realizou a investigação aqui relatada.

O Barómetro da Esperança é um projeto científico que tem por objetivo avaliar e incrementar a esperança, nomeadamente através de investigação intercultural, feita em rede com parceiros internacionais, permitindo estudos nacionais, multiculturais e comparativos.

Um viés cultural negativo presente em muitos países, focando principalmente nas preocupa-

<sup>1</sup> O Barómetro da Esperança, projeto em que se insere esta investigação, intitula-se Hope-Barometer International Research Project e é coordenado pelo Professor Andreas Krafft, do Institute of Systemic Management and Public Governance da University of St. Gallen na Suíça.

ções e medos da população em relação ao futuro, levou-nos a participar neste estudo internacional, que pretende chamar a atenção para aquilo que dá esperança às pessoas e para a sua visão sobre o futuro.

O estudo teve três objetivos principais: (1) encorajar e apoiar um discurso público sobre a esperança nos países participantes; (2) explorar empiricamente a esperança tal como percebida por indivíduos e grupos em diferentes contextos e culturas; e (3) contribuir para a compreensão científica do complexo conceito teórico de esperança. Por estas razões, uma definição funcional de esperança baseada em considerações teóricas e dados empíricos subjaz a este estudo, que se alinha também com o desenvolvimento

de novos métodos para medir o nível geral de esperança, bem como com domínios específicos de esperança (por exemplo, alvos/desejos de esperança, experiências de esperança, atividades de esperança, etc.) (Krafft et al., 2018)<sup>2</sup>. Este ano o estudo incluiu, a par do estudo da esperança em si, a análise de dimensões ligadas às questões relacionais e sociais, e suas relações com a esperança. O público foi questionado sobre a sua satisfação e expectativas futuras em várias áreas, sobre as tendências e cenários sociais antecipados a longo prazo, sobre as suas esperanças pessoais, as fontes de esperança, o bem-estar pessoal e social, e sobre o apoio social que experimentam.

## 1.2 TIPO DE ESTUDO, METODOLOGIA E INSTRUMENTOS USADOS NA RECOLHA DE DADOS

O Estudo foi feito através de inquérito por questionário on-line, divulgado com o *media partner* Rádio Renascença, bem como nas redes sociais, em múltiplas ocasiões, para aumentar a taxa de resposta. Foi também realizado a uma sub-amostra do ISCSP, à semelhança do ano anterior, por forma a permitir ter dados comparativos e, assim, alimentar um micro-Observatório anual da Esperança relativo à comunidade desta escola.

O questionário aplicado foi desenvolvido pela equipa coordenadora do Barómetro, tendo sido traduzido, retrovertido e testado em Portugal, e seguiu todos os procedimentos previstos na adaptação das questões para todas as línguas

em estudo. Esta recolha de dados foi realizada durante o mês de novembro de 2019.

O questionário foi constituído por um conjunto de escalas sistematizadas na Tabela 1, bem como questões provenientes da edição prévia do Barómetro da Esperança referentes à satisfação, esperança e expectativas para 2020 (Krafft et al., 2018). O questionário incluía ainda questões de cenários futuros para 2040, baseados no trabalho de Eckersley (1999).

Participaram no estudo da amostra do ISCSP um total de N=284 participantes, dos quais 74.3% são mulheres. A média etária dos respondentes foi de 29.49 anos (desvio padrão=12.7, variação entre 17 e 65 anos).

2. Krafft et al. (Eds.) (2018). *Hope for a Good Life. Results of the Hope-Barometer International Research Program*. New York: Springer.

**Tabela 1.** Síntese dos instrumentos utilizados na recolha de dados

INSTRUMENTO	REFERÊNCIA E VARIÁVEL EM ESTUDO	N.º ITENS	EXEMPLO DE ITEM	ESCALA DE RESPOSTA
<b>Perceived Hope</b>	Krafft et al. (2017) ( <i>Esperança percebida</i> )	6	“A esperança é importante para a minha vida”	0=discordo bastante a 5=concordo bastante
<b>Dispositional Hope Scale</b>	Snyder et al. (1991) ( <i>Esperança disposicional</i> )	8	“Consigo atingir os objetivos a que me proponho”	0=discordo bastante a 5=concordo bastante
<b>Mental Health Continuum</b>	Keyes (2002) ( <i>bem-estar hedónico, bem-estar social e bem-estar psicológico</i> )	14	“Que teve experiências que o desafiaram e permitiram crescer e tornar-se uma pessoa melhor”	1=nunca a 6=todos os dias
<b>Patient Health Questionnaire for Depression and Anxiety (PHQ-4)</b>	Kroenke et al. (2009)	4	“Senti-me em baixo, deprimido ou sem esperança.”	0=Nunca a 7=Quase todos os dias
<b>2-Way Social Support Scale</b>	Shakespeare-Finch & Obst (2011) ( <i>suporte social emocional recebido, suporte social instrumental recebido, suporte social emocional fornecido, suporte social instrumental fornecido</i> )	21	“Existe alguém com quem eu possa falar sobre as pressões que tenho na minha vida”	1=Nunca a 5=Sempre
<b>Toolbox Social Relationship (SR) scales</b>	Cyranowski et al. (2013) ( <i>solidão, rejeição percebida</i> )	13	“Senti-me sozinho/a e afastado/a dos outros”	1=Nunca a 5=Sempre

Nota: valores de consistência interna  $\alpha > .60$

### 1.3 PRINCIPAIS RESULTADOS

Dos resultados encontrados, e em síntese, salienta-se:

- Os/as participantes estão mais satisfeito/as com a sua vida pessoal do que com o contexto social geral;
- Os/as participantes têm uma visão otimista relativamente ao futuro;
- A Saúde e a Felicidade na relação com o companheiro/a-família-casamento são os dois desejos principais do/as português/as inquirido/as;
- O apoio da família e amigos surge como a principal fonte de esperança;
- O/as participantes são cautelosos relativamente às expectativas para 2040, posicionando o desenvolvimento que antecipam do país como semelhante à situação atual;
- Mostram-se receoso/as quanto aos efeitos das novas tecnologias no futuro ano de 2040 e confiantes no papel da ciência, especificamente no seu papel promissor na área da saúde;
- Estimam maior probabilidade de um mundo futuro marcado por crises e problemas, no qual o crescimento da população, a subsequente degradação do ambiente, os conflitos éticos e religiosos e as novas doenças são as características mais salientes;
- Manifestam, em simultâneo, o desejo de uma sociedade mais verde e mais harmoniosa, que valorize a cooperação, comunidade e família, com uma distribuição mais igualitária da riqueza e maior autossuficiência económica;
- Os ISCSPIano/as que participaram evidenciam elevados níveis de apoio social, esperança e bem-estar;
- Salienta-se que o apoio social (“ter com quem contar”) aumenta a esperança e o bem-estar.



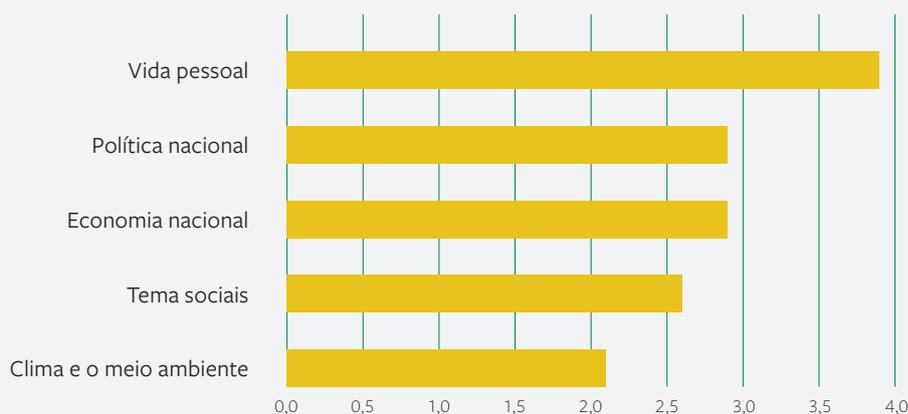
## 2. SATISFAÇÃO EM 2019 E VISÃO PARA 2020

### 2.1 SATISFAÇÃO EM 2019

Na primeira questão do Barómetro os participantes foram questionados sobre quão satisfeitos se sentiram no decorrer do último ano com: a sua vida pessoal; a política nacional; a economia nacional; temas sociais diversos; e desenvolvimentos relativamente ao ambiente.

Tal como no ano anterior, e seguindo o padrão de outros países do estudo, os participantes estão particularmente satisfeitos com a sua vida pessoal, e menos com as outras áreas sociais, económicas, políticas e ambientais, tal como se pode ver no Gráfico 1 que se segue:

**Gráfico 1.** Satisfação em 2019 em cinco áreas da vida (valores médios)

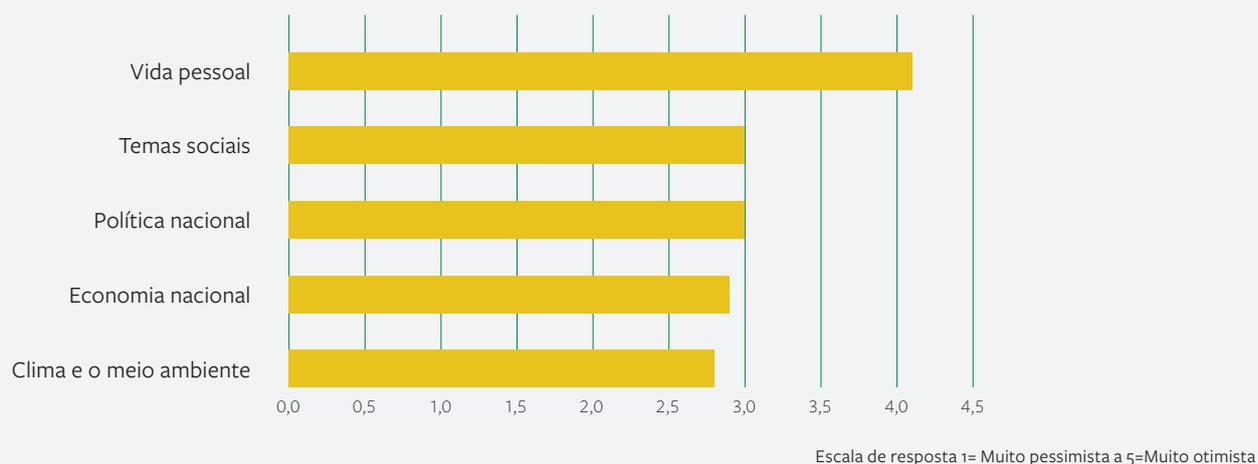


Escala de resposta 1= Insatisfeito a 5=Satisfeito

### 2.2 PERSPETIVA PARA 2020

Os valores relativos aos níveis de otimismo para 2020 mostrou-se muito semelhante à avaliação da satisfação do ano de 2019, estando os portugueses muito otimistas no que toca à sua vida particular, mas menos nas outras quatro

dimensões da vida coletiva. De novo, as questões ecológicas são as que indiciam valores mais baixos e, portanto, menos otimismo. Isto se pode ver no Gráfico 2:

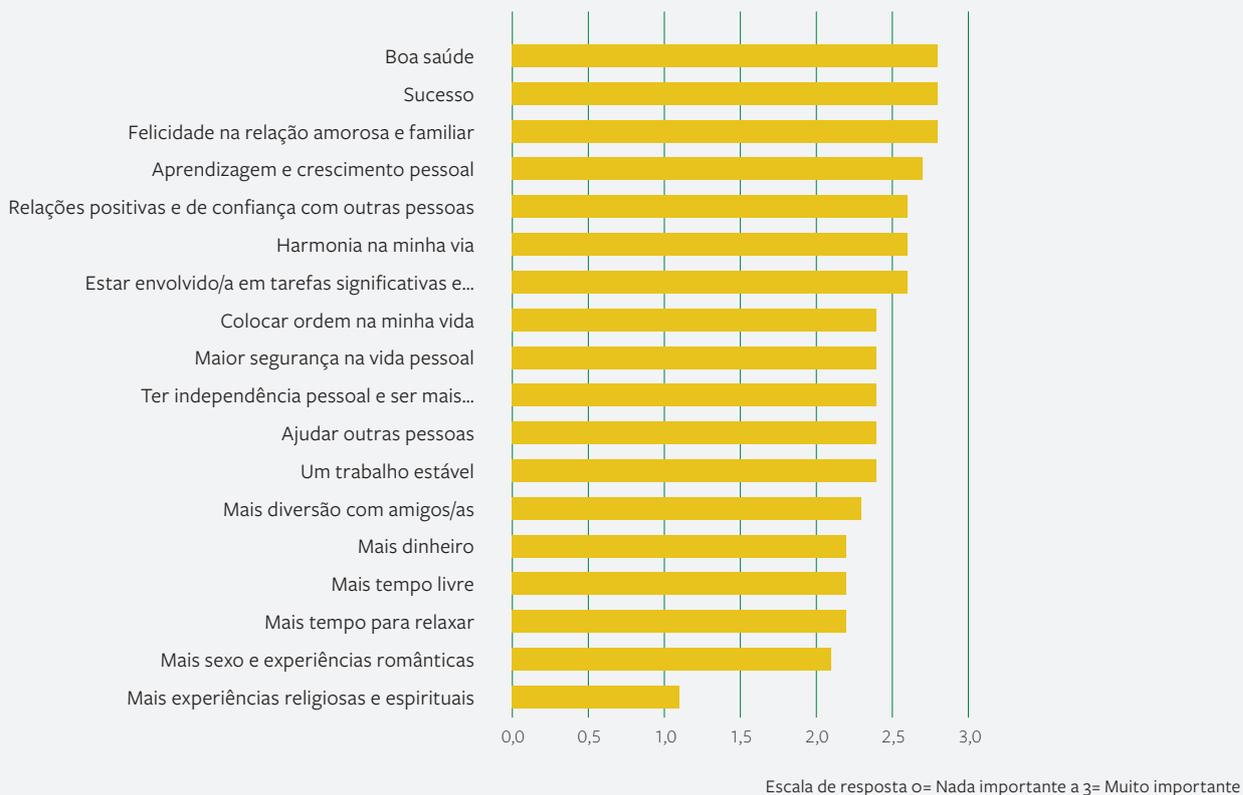
**Gráfico 2.** Satisfação esperada para 2020 em cinco áreas da vida (valores médios)

## 3. ESPERANÇA

### 3.1 DESEJOS PESSOAIS

Os resultados ao nível dos desejos pessoais (esperança) para os próximos anos revelam que a Saúde está no topo da lista (à semelhança do ano anterior e do que se encontra noutros estudos e países), seguida do Sucesso no trabalho/escola/ universidade ou outras atividades (promoção profissional, bom desempenho, notas, etc.) e da Felicidade na relação (com o/a companheiro/a, família, casamento). Segue-se o desejo de Aprendizagem e Crescimento Pessoal; e Relações positivas e de Confiança com outras pessoas. De salientar ainda, e em seguida, a im-

portância dada ao desejo de harmonia na vida (equilíbrio entre as várias dimensões da existência), que no estudo nacional do ano transato tinha surgido com grande (e maior) destaque. Os desejos relativos a mais Sexo e Experiências Românticas, e a mais Experiências Religiosas e Espirituais são, também repetindo resultados do ano anterior em Portugal, os desejos menos ansiados. Nos valores mais baixos de esperança para 2020 inclui-se também mais tempo para relaxar e o acesso a mais dinheiro. O Gráfico 3 assim o mostra:

**Gráfico 3.** Desejos pessoais (valores médios)

## 3.2 FONTES DE ESPERANÇA

Na questão referente às fontes de esperança, ou seja, ao que promove a capacidade de acreditar num bom futuro, o Apoio da Família e Amigos destaca-se, seguido de Sucesso Educativo (temos uma amostra composta maioritariamente por estudantes que o justifica), Fazer o Bem Por Uma Causa Importante e Sucessos Profissionais. Com expressão muito reduzida estão as fontes associadas a Ter Ganho Muito Dinheiro, Sucesso em Ações Políticas e Sucesso na Participação Política. Isso mostra o Gráfico 4.

**Gráfico 4.** Fontes de esperança (valores médios)

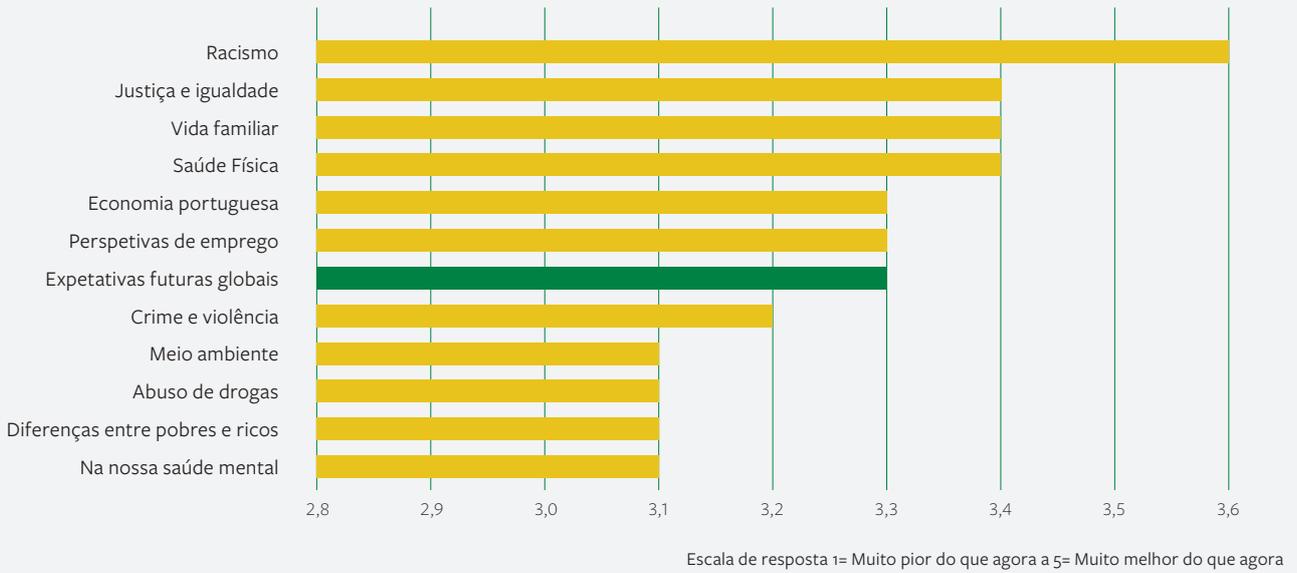
## 4. VISÕES PARA 2040

### 4.1 EXPETATIVAS FUTURAS PARA 2040

No sentido de conhecer de que forma os portugueses veem os desenvolvimentos a longo prazo e as tendências em várias áreas da sociedade, os/as participantes foram questionados relativamente à expectativa acerca da qualidade de vida no geral, bem como em diversas áreas específicas.

Os valores médios encontrados junto de todos os participantes posicionam-se um pouco acima do ponto intermédio da escala, o que indicia uma perspetiva cautelosa relativamente aos desenvolvimentos futuros do país e indicam que os participantes percecionam que, daqui a vinte anos, a situação estará apenas um pouco melhor que a atual, e em áreas algumas específicas bem melhor que noutras. Isso se confirma no Gráfico 5:

**Gráfico 5.** Expetativas futuras para 2040 (valores médios)



Detalhando as expetativas futuras acerca da qualidade de vida no geral, confirmamos que a maioria dos participantes considera que a mesma será melhor do que agora. Resumem-se estes dados no Gráfico 6:

**Gráfico 6.** Expetativas futuras globais (%)

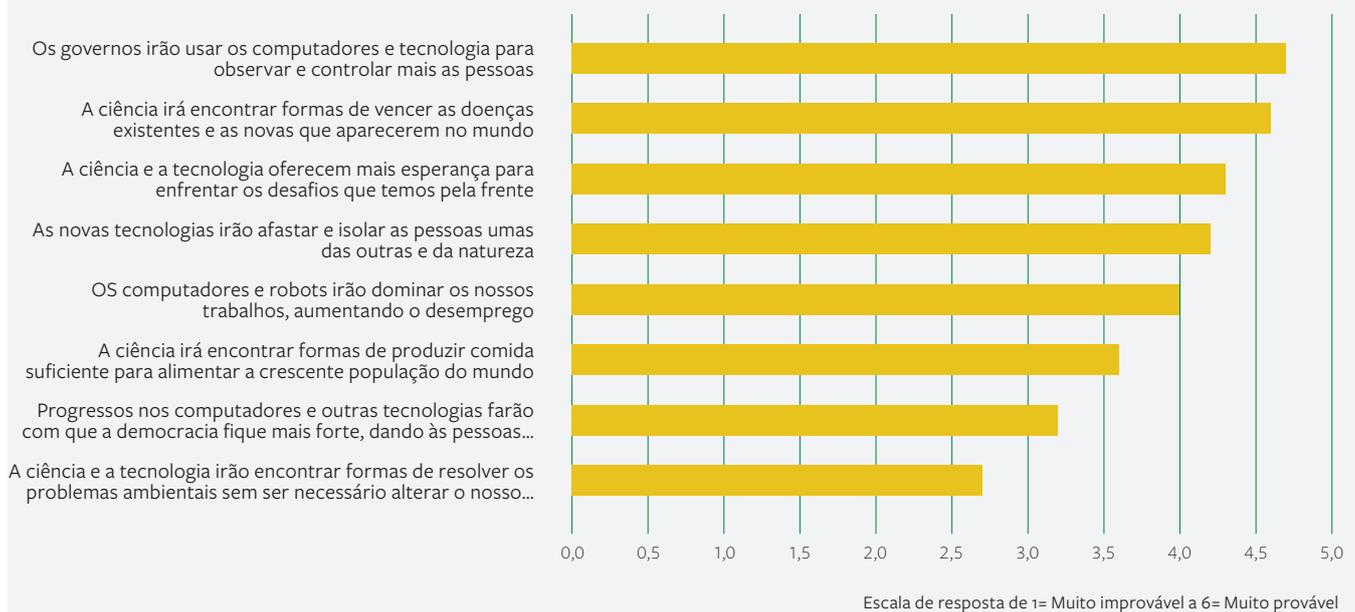


## 4.2 TENDÊNCIAS PARA 2040

Nesta perspetiva de futuro, as conjecturas foram também exploradas para 2040 em termos de probabilidade. Relativamente às tecnologias, destaca-se que muitas pessoas consideram que as mesmas serão utilizadas pelo Governo para observar e controlar o cidadãos. De acordo com os participantes, a ciência irá encontrar formas de vencer as doenças existentes e as novas que vierem a surgir.

O/as português/e/as inquirido/as estão cético/as relativamente ao facto de a ciência e tecnologia conseguirem vir a encontrar formas de resolver os problemas ambientais, sem ser necessário alterar o estilo de vida. Veja-se, a propósito, o Gráfico 7:

**Gráfico 7.** Tendências futuras para 2040 (valores médios)



## 4.2 CENÁRIOS FUTUROS PARA 2040

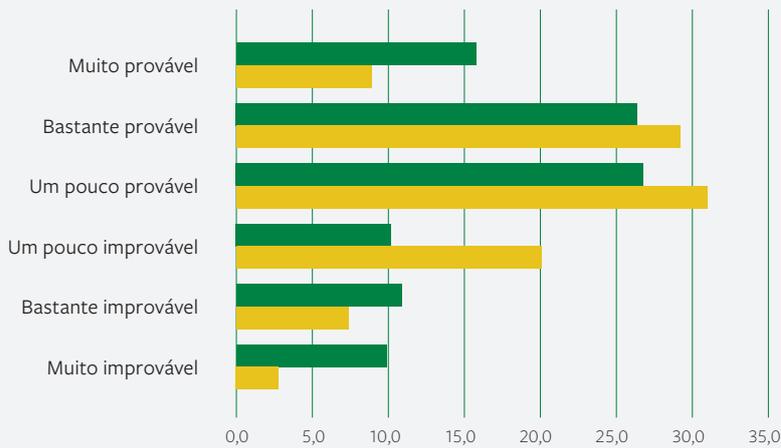
Como resultado das tendências e expectativas esperadas a longo-prazo, foram apresentados quatro cenários aos participantes. Dois deles foram avaliados em termos de probabilidade de ocorrência e outros dois em termos da sua desejabilidade.

O Cenário 1a descreve o mundo marcado por crises e problemas, no qual o crescimento da população, a degradação do ambiente, os conflitos éticos e religiosos e as novas doenças são características salientes.

O Cenário 1b apresenta um desenvolvimento positivo voltado para a sustentabilidade, paz e prosperidade. Neste cenário, graças aos progressos tecnológicos e económicos, a humanidade será capaz de ultrapassar os problemas atuais.

Os resultados revelam que os/as participantes consideram o cenário 1a como “um pouco provável” e “bastante provável”, enquanto o cenário 1b é classificado com uma maior tendência para a improbabilidade. Estes dados não indiciam uma visão global muito otimista. Os mesmos apresentam-se no Gráfico 8:

**Gráfico 8.** Probabilidade dos cenários (%)

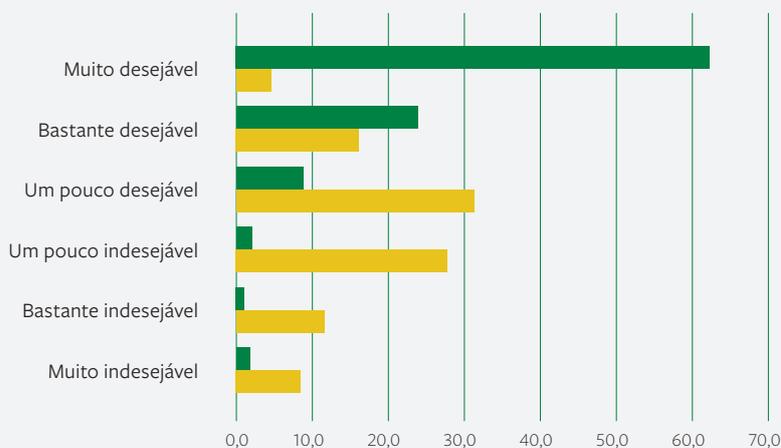


- **CENÁRIO 1B** Ao continuar no seu caminho atual de desenvolvimento económico e tecnológico, a humanidade superará os obstáculos que enfrenta e entrará numa nova era de sustentabilidade, paz e prosperidade.
- **CENÁRIO 1A** Mais população, destruição ambiental, novas doenças e conflitos étnicos e regionais significam que o mundo está a caminhar para um mau momento de crise e problemas.

Quanto à desejabilidade, os/as participantes foram questionados sobre dois cenários possíveis. O primeiro (2a) destaca uma sociedade competitiva internacionalmente, que valorize o indivíduo, gera riqueza e traz avanços tecnológicos. O segundo (2b) descreve uma sociedade mais verde e mais harmoniosa, que valoriza a cooperação, comunidade e família, uma distribuição mais igualitária da riqueza e uma maior autossuficiência económica.

O/as respondentes mostram-se ambivalentes relativamente ao cenário 2a, distribuindo as respostas entre “um pouco desejável” e “um pouco indesejável”. Já no que se refere ao cenário 2b, a esmagadora maioria considera-o “muito desejável”. Assim, e integrando estas duas dimensões — probabilidade e desejabilidade — o que mais se deseja não é o que mais se acredita que possa acontecer. Veja-se, a propósito, o Gráfico 9:

**Gráfico 9.** Desejabilidade dos cenários (%)



- **CENÁRIO 2B** Uma sociedade mais verde e mais harmoniosa, que valorize a cooperação, comunidade e família, distribuição mais igualitária da riqueza e maior autossuficiência económica.
- **CENÁRIO 2A** Uma sociedade competitiva internacionalmente, que valorize o indivíduo, geração de riqueza e avanços tecnológicos.



## 5. APOIO SOCIAL

### 4.1 EXPETATIVAS FUTURAS PARA 2040

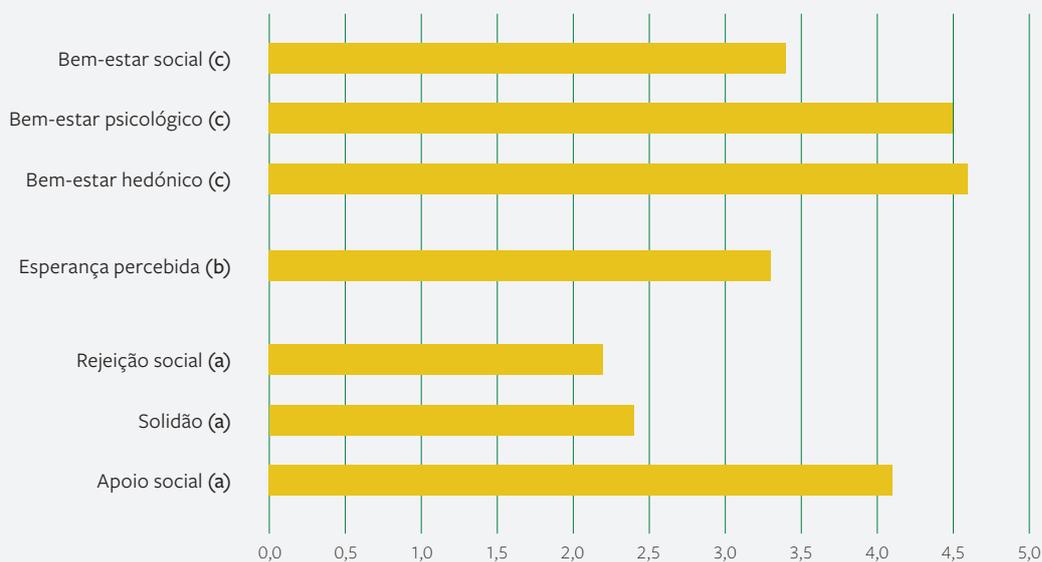
Dada a importância das relações sociais, quer como fonte de esperança, quer como fonte de bem-estar, este ano foi avaliado o apoio social (dado e recebido), a solidão e a rejeição social.

As questões colocadas para avaliar os indicadores de apoio social, esperança e bem-estar foram extraídas da literatura, seguindo todos os procedimentos necessários, que confirmam

a fiabilidade dos instrumentos de análise e dos índices.

Destacam-se valores bastante positivos de apoio social, bem-estar e esperança. Em contrapartida, os resultados revelam valores baixos de solidão e rejeição social. Apresentam-se os dados no Gráfico 10:

**Gráfico 10.** Indicadores de apoio social, esperança e bem-estar (médias)



(a) escala de resposta: 1=Nunca a 5=Sempre; (b) escala de resposta: 0=Discordo totalmente a 5=Concordo totalmente; (c) escala de resposta: 1=Nunca a 6=Todos os dias

A análise das correlações confirma que o apoio social se associa positivamente com os indicadores de esperança e bem-estar, pelo que níveis mais elevados de apoio social contribuem para o aumento da esperança e bem-estar nas suas

várias vertentes. A solidão e a rejeição social, por sua vez, apresentam correlações negativas, reforçando o seu papel na diminuição da esperança e do bem-estar. Isso se indica na Tabela 2:

**Tabela 2.** Correlações entre apoio social, esperança e bem-estar (médias)

	ESPERANÇA PERCEBIDA	BEM-ESTAR HEDÔNICO	BEM-ESTAR SOCIAL	BEM-ESTAR PSICOLÓGICO
<b>APOIO SOCIAL</b>	,306**	,444**	,393**	,496**
<b>SOLIDÃO</b>	-,445**	-,563**	-,594**	-,619**
<b>REJEIÇÃO SOCIAL</b>	-,305**	-,409**	-,396**	-,393**

Nota: \*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



## 6.

# CONCLUSÕES E COMENTÁRIOS

## MAIORES ESPERANÇAS, FUTUROS DESEJADOS E FUTUROS POSSÍVEIS

A maioria da Comunidade ISCSPiana está especialmente esperançada quanto ao seu futuro pessoal. Isto acontece apesar das tendências sociais na economia, na política e na ecologia serem vistas de forma negativa, sobretudo quando o convite é pensar a longo prazo, num horizonte de duas décadas. Nesse âmbito, a maioria da população inquirida associa as tendências sociais globais nestas áreas coletivas com expectativas cautelosas face ao futuro. Os dados mostram uma conexão óbvia entre o bem-estar (social) das pessoas e a esperança.

A esperança pessoal não é acompanhada pelos mesmos níveis elevados de esperança social. Apesar dessas perspetivas não tão positivas para o futuro em quase todas as áreas da sociedade, diríamos mesmo cautelosas, a maioria da população continua esperançosa e otimista sobre as suas próprias vidas, e tem uma visão de curto prazo — ano 2020 — esperançada de que a vida será melhor do que foi este ano (são tantos os que têm essa visão otimista quantos os que, somados, consideram que vai piorar ou que ficará na mesma). A maioria das pessoas

que responderam gostaria de ver uma sociedade mais verde e harmoniosa, com foco na coesão, comunidade e família, apesar de não acreditar que seja esse o futuro que nos espera.

Entrando mais em detalhe nalguns dos indicadores, e em análise comparativa, a comunidade ISCSPiana, à semelhança do/as participantes no estudo realizado este ano na Suíça, está sensível ao que não está a ir bem neste mundo. Muitos estão preocupados com o ambiente, a economia e a política. Confiam que algumas áreas irão melhorar — o racismo, a saúde física, a justiça social — mas outras não tanto — nomeadamente a diferença entre ricos e pobres, a saúde mental, o clima, os consumos de drogas.

Nos dados recolhidos este ano nos outros países parceiros, em especial na Suíça, o estado do mundo é muitas vezes visto como difícil e incerto. Há mal-estar sobre a direção que o mundo está a tomar neste momento. Muitas pessoas mostram medo de que os atuais problemas globais se agravem no futuro, e parecem ter perdido a confiança num futuro global

significativo e já não acreditar em progressos ilimitados que possam resolver os problemas. Descrentes nos governos e na sua capacidade de encontrar soluções para cuidar dos cidadãos, confiam um pouco mais na ciência para enfrentar as doenças — receosas, ainda assim, do impacto dessa mesma ciência e das novas tecnologias, nas relações interpessoais e na capacidade de salvar o ambiente, impacto visível, sobretudo, se não mudarmos o estilo de vida. As próximas décadas são geralmente vistas como uma era de crises e problemas, e não de paz e prosperidade, apesar de ser este último o mundo que anseiam.

Apesar das expectativas individuais positivas, a falta de fé no progresso social, ou seja, num mundo melhor, levou alguns respondentes a adotar uma atitude pessimista em relação ao futuro global. O pessimismo sobre o futuro é uma consequência do aumento da incerteza. Quanto mais complexo e incontrolável o mundo se apresenta, mais um sentimento de impotência é expresso, porque muitas pessoas têm a impressão de que não podem fazer nada em relação a isso. Estas perceções despoletam sentimentos negativos de medo e impotência, fontes de cinismo, conformismo e totalitarismo. Em muitas áreas há uma falta de imagens positivas para o futuro que possam dar orientação e direção, assim como a confiança e a crença de que os problemas atuais do mundo podem ser resolvidos.

No entanto, há sinais de esperança pessoal apesar de um futuro difícil. Os estudos da Psicologia do Futuro reconheceram desde há muito que há pouco sentido em focalizarmo-nos nos problemas. São as esperanças humanas, e não os medos, que libertam a energia para um futuro melhor. O que nos transporta para a vida e nos mobiliza são antes esperanças e sonhos sob a forma de visões positivas e imagens futuras de um coletivo que seja sustentável, harmonioso, saudável, onde possamos desenvolver-nos e realizar o nosso potencial, e contribuir generosamente para melhores relações e para o bem-comum. Tudo isto nos mostra este estudo.

É ao apoio dos outros que estes participantes vão buscar esperança, bem como ao facto de terem sucesso nos estudos. Só depois a esperan-

ça emerge do facto de contribuírem para algo importante e de terem sucesso no trabalho. À semelhança do ano anterior, são as experiências de sexo e românticas, as espirituais e as relacionadas com o aumento dos recursos materiais (ganhar mais dinheiro) os fatores considerados menos relevantes como fonte de esperança e, portanto, que menos são desejados para o ano que agora iniciámos. Outros são os desejos, outras são as esperanças, e essas passam sobretudo pela saúde, e muito pela qualidade das relações interpessoais, pelo sucesso e pelo propósito.

Com efeito, assim que as pessoas da nossa amostra, bem como as da amostra Suíça, são convidadas a delinear as suas visões e esperanças em relação ao futuro desejado, são expressos temas completamente diferentes, de onde a vontade de fazer o bem, crescer em termos pessoais e viver com positividade e amor as relações com os mais próximos, emergem fortes. Alguns valores parecem ser quase universais: harmonia, altruísmo, generosidade, perdão, paz, honestidade, confiança e sustentabilidade, os quais confirmam o que o estudo de 2019, também feito pela nossa equipa em Portugal, demonstrou (Gonçalves, Marujo, Velez e Neto, 2019). Nos sonhos das pessoas, é menos o indivíduo, a competição e a prosperidade material que são enfatizados e mais, muito mais, o apoio social, a comunidade, a família, a coesão e o ambiente.

Sobressaem assim aspetos de triunfo pessoal (na escola e no trabalho), mas também morais-altruísticos. Todas as grandes convulsões da história, seja a Revolução Copérnica, o Iluminismo, a abolição da escravatura, a igualdade entre mulheres e homens, a emergência dos direitos humanos, a fundação da União Europeia, etc., se baseiam em tais visões, ou seja, projeções de imagens positivas do futuro. Há por isso uma necessidade de desenvolver imagens e antecipações positivas para que todo/as, mas os mais jovens em particular, possam pensar no mundo em que vivem com vontade de querer que o futuro venha. Pensar confiantemente no futuro pode dar às pessoas novas dimensões de propósito e de orientação. A sua participação social (ainda que não através da política que

sobressai com um muito baixo valor), o reforço da sua pertença a comunidades onde recebem e dão apoio (em detrimento da solidão e da rejeição social) e a vontade de contribuir, poderão ser mobilizados para que os futuros desejados (mesmo que considerados improváveis) possam realizar-se.

São as imagens de um mundo melhor que podem dar-nos inspiração e esperança. A esperança é o oposto do medo e da tristeza, da apatia e do desânimo, porque inspira fé e confiança na realização de um porvir melhor.

Sim, como dizia o grande poeta:

*Pelo Sonho é que vamos (...)  
 Basta a fé no que temos.  
 Basta a esperança naquilo  
 que talvez não teremos.  
 Basta que a alma demos,  
 com a mesma alegria,  
 ao que desconhecemos  
 e ao que é do dia a dia.  
 Chegamos? Não chegamos?  
 – Partimos. Vamos. Somos.*

SEBASTIÃO DA GAMA





## REFERÊNCIAS

- CYRANOWSKI, J. M., ZILL, N., BODE, R., BUTT, Z., KELLY, M. A., PILKONIS, P. A., ... & CELLA, D. (2013). Assessing social support, companionship, and distress: National Institute of Health (NIH) Toolbox Adult Social Relationship Scales. *Health Psychology, 32*(3), 293.
- ECKERSLEY, R., CAHILL, H., WIERENGA, A., & WYN, J. (2007). *Generations in dialogue about the future: the hopes and fears of young Australians*. Canberra: Australia 21 Ltd. Melbourne: Australian Youth Research Centre, 2007.
- GONÇALVES, S., MARUJO, H. Á., VELEZ, M. J., & NETO, L. M. (2019). *Relatório do Estudo Barómetro da Esperança na Comunidade "ISCSPiana"*. Lisboa: ISCSP.
- KEYES, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior, 43*(2), 207-222.
- KRAFFT, A. M., MARTIN-KRUMM, C., & FENOUILLET, F. (2017). Adaptation, further elaboration, and validation of a scale to measure hope as perceived by people: Discriminant value and predictive utility vis-à-vis dispositional hope. *Assessment, 26*(8), 1594-1609.
- KROENKE, K., SPITZER, R. L., WILLIAMS, J. B. W., & LÖWE, B. (2009). An Ultra-Brief Screening Scale for Anxiety and Depression: The PHQ-4. *Psychosomatics, 50*(6), 613-621.
- SHAKESPEARE-FINCH, J. & OBST, P. L. (2011) The Development of the 2-Way Social Support Scale: A Measure of Giving and Receiving Emotional and Instrumental Support. *Journal of Personality Assessment, 93*(5), 483-490
- STEWART, C. (2002). Re-Imagining Your Neighborhood: a Model for Futures Education. In G. GIDLEY & I. INAYATULLAH, S. (Ed.). *Youth futures: comparative research and transformative visions* (pp. 187-196). London: Greenwood Publishing Group.

# **VALORIZAMOS PESSOAS**

---

**[WWW.ISCSP.U LISBOA.PT](http://WWW.ISCSP.U LISBOA.PT)**

