



Dia Mundial da Felicidade – 20 de março

Mais do que um sentimento, a felicidade é reconhecida, nos nossos dias, como um direito que, por o ser, se deve assegurar que potencialmente seja partilhado por todas as pessoas. Não apenas cingida à esfera individual, a felicidade constitui mesmo uma finalidade para o desenvolvimento humano das sociedades. É neste contexto que, em 2012, a ONU proclamou o dia 20 de março como o Dia Mundial da Felicidade, o que se revela como, mais do que um apelo à sua comemoração, à sua efetiva promoção como um objetivo político e social.

Resultados de um estudo elaborado pelo CIIC - Centro de Investigação Interdisciplinar e Intervenção Comunitária do IS CET, acerca da importância e vivências da felicidade no contexto português.

- Segundo os resultados de um inquérito oportunamente difundido pelo CIIC-IS CET, 77% da totalidade dos respondentes consideram ser felizes e 13% muito felizes, o que parece revelar uma vivência muito positiva em termos da fruição do sentimento de felicidade pela maioria dos portugueses.
- Resultados especialmente significativos reportam-se às seguintes questões: 82% dos respondentes com menos de 30 anos consideram ser felizes, 7% muito felizes e cerca de 11% infelizes e dos respondentes com mais de 60 anos, 69% e 25% consideram-se ser, respetivamente, felizes e muito felizes, sendo infelizes apenas cerca de 6%. No que respeita à assunção da felicidade por respondentes do género feminino, cerca de 78% e 10% consideram ser, respetivamente, felizes e muito felizes, sendo infelizes ou muito infelizes cerca de 11%; no que se refere a respondentes do género masculino, 74% e 22% consideram-se, respetivamente, ser felizes e muito felizes.
- Dos respondentes que habitam em meio rural consideram-se felizes 90% e muito felizes 10%, sendo que entre os habitantes em meio urbano, 76% e 14% consideram-se, respetivamente, felizes e muito felizes.



- A fruição de prazer (76%), a capacidade de usufruir de esperança (cerca de 70%) e de se ser solidário (80%), bem como o otimismo (82%) constituem valências significantes para um sentimento de felicidade.
- Constata-se que 44% dos respondentes do género feminino consideram a importância, em termos de felicidade, de se ser solidário, de ter uma conceção positiva da mente e corpo próprios, respetivamente, 47% e 38%, de fruir de prazer (38%) e de configurar projetos de vida (39%).

Em relação ao género masculino, 23% dos respondentes consideram a importância, em termos de felicidade, de se ser solidário, de ter uma conceção positiva da mente e corpo próprios, respetivamente, 23% e 21%, de fruir de prazer (18%) e de configurar projetos de vida (22%).

ISCET, aos 20 de março de 2026

Adalberto Dias de Carvalho