



**QUANDO O MUNDO SILENCIOU: O QUE DESCOBRIMOS SOBRE A FELICIDADE EM MEIO AO**

**MEDO: ARTICULAÇÕES ENTRE AFETO, COGNIÇÃO E RELAÇÕES HUMANAS NO**

**ISOLAMENTO PANDÊMICO**

**WHEN THE WORLD FELL SILENT: WHAT WE DISCOVERED ABOUT HAPPINESS AMIDST**

**FEAR: CONNECTIONS BETWEEN AFFECTION, COGNITION, AND HUMAN RELATIONSHIPS IN**

**PANDEMIC ISOLATION**

**CUANDO EL MUNDO SE QUEDÓ EN SILENCIO: LO QUE DESCUBRIMOS SOBRE LA**

**FELICIDAD EN MEDIO DEL MIEDO: CONEXIONES ENTRE EL AFECTO, LA COGNICIÓN Y LAS**

**RELACIONES HUMANAS EN EL AISLAMIENTO PANDÉMICO**

**Ângela Maria Soares<sup>1</sup>**

**Resumo:** A pandemia Covid-19 instaurou um período de silêncio social, medo e profunda incerteza, que reconfigurou modos de existência e abriu espaço para novas compreensões sobre felicidade e bem-estar. Este artigo discute resultados da pesquisa '*Felicidade como experiência coletiva na pandemia Covid-19*', realizada com 322 moradores de São José dos Campos (SP), analisando como indivíduos lidaram emocionalmente com isolamento, perda e insegurança, e como reconstruíram sentido e esperança em meio à crise. A partir de uma perspectiva interdisciplinar – psicologia social, psicologia positiva, sociologia e estudos do medo - evidencia-se que a felicidade se manifestou como experiência relacional e resiliente: emergiu não apesar do medo, mas através dele. A superação simbólica do silêncio pandêmico revela que vínculos, espiritualidade e regulação emocional foram elementos centrais para reequilibrar a vida emocional. Os achados contribuem para a literatura ao demonstrar que a felicidade, em contextos críticos, reflete um processo coletivo de recomposição emocional e cognitiva.

**Palavras-chave:** Covid-19; Felicidade e Bem-Estar; Regulação Emocional.

**Abstract:** The Covid-19 pandemic ushered in a period of social silence, fear, and profound uncertainty that reshaped modes of existence and opened space for new understandings of happiness and well-being. This article discusses the findings of the study '*Happiness as a Collective Experience in the Covid-19 Pandemic*', conducted with 322 residents of the city of São José dos Campos (Brazil), examining how individuals emotionally navigated isolation, loss, and insecurity, and how they reconstructed meaning and hope amid the crisis. From an interdisciplinary perspective—social psychology, positive psychology, sociology, and fear studies—the analysis shows that happiness emerged as a relational and resilient experience: it arose not despite fear, but through it. The symbolic overcoming of the pandemic silence reveals that social bonds, spirituality, and emotional regulation were central elements in restoring emotional balance. The findings contribute to the literature by

<sup>1</sup> Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA), Brasil. E-mail: [asoares@ita.br](mailto:asoares@ita.br) ORCID <https://orcid.org/0009-0008-9230-1308>



demonstrating that happiness, in critical contexts, reflects a collective process of emotional and cognitive reconstitution.

**Keywords:** Covid-19; Happiness and Well-being; Emotional Regulation.

**Resúmen:** La pandemia de Covid-19 inauguró un período de silencio social, miedo y profunda incertidumbre que reconfiguró los modos de existencia y abrió espacio para nuevas comprensiones sobre la felicidad y el bienestar. Este artículo discute los resultados del estudio 'La felicidad como experiencia colectiva en la pandemia de Covid-19', realizado con 322 residentes de la ciudad de São José dos Campos (Brasil), examinando cómo las personas afrontaron emocionalmente el aislamiento, la pérdida y la inseguridad, y cómo reconstruyeron sentido y esperanza en medio de la crisis. Desde una perspectiva interdisciplinaria —psicología social, psicología positiva, sociología y estudios del miedo—, el análisis muestra que la felicidad emergió como una experiencia relacional y resiliente: surgió no a pesar del miedo, sino a través de él. La superación simbólica del silencio pandémico revela que los vínculos sociales, la espiritualidad y la regulación emocional fueron elementos centrales para restaurar el equilibrio emocional. Los hallazgos contribuyen a la literatura al demostrar que la felicidad, en contextos críticos, refleja un proceso colectivo de recomposición emocional y cognitiva.

**Palabras clave:** Covid-19; Felicidad y Bienestar; Regulación Emocional.

Quando o mundo silenciou, e as ruas foram esvaziadas de passos, vozes e abraços, a humanidade foi confrontada com aquilo que há de mais vulnerável no existir: a incerteza radical. O silêncio não foi apenas físico — foi emocional, relacional e espiritual. Foi o silêncio do futuro suspenso, do tempo fraturado, da perda que chegou sem aviso. Esse silêncio coletivo funcionou como um espelho: ele devolveu às pessoas a percepção de sua própria fragilidade, mas também a consciência de que o sentido da vida nunca foi uma construção solitária.

Nesse cenário, emergiu a pergunta que orienta a tese defendida em 2023 e os argumentos deste artigo: é possível falar de felicidade quando tudo ao redor é medo e incerteza? A pesquisa apresentada por Soares (2023) demonstrou que sim, mas que essa felicidade não se confunde com o bem-estar 'estável' vivido em tempos de normalidade. Ao contrário, trata-se de uma felicidade que nasce da resiliência, do pertencimento, da capacidade de reorganização interna diante de uma ameaça invisível que redesenhou rotinas, expectativas e afetos.

Esta investigação interpreta o período pandêmico como um intervalo existencial — um momento em que razão e emoção deixaram de atuar como forças separadas e passaram a se entrelaçar de forma intensa e inevitável. Nesse entrelaçamento, a pandemia revelou camadas profundas da condição humana: a ambivalência entre medo e esperança, a necessidade de vínculos significativos, a busca por sentido mesmo em meio ao caos.



A pandemia de Covid-19 instaurou um cenário de rupturas sociais, emocionais e cognitivas que afetou simultaneamente indivíduos, famílias, instituições e comunidades inteiras. As medidas de isolamento físico, a interrupção da vida pública e as perdas associadas ao SARS-CoV-2 trouxeram à tona a profunda interdependência entre saúde mental, vínculos humanos e propósito existencial. Pesquisas internacionais demonstram que crises prolongadas tendem a fortalecer simultaneamente indicadores de sofrimento psicológico e de cooperação social — fenômeno conhecido como “paradoxo do sofrimento compartilhado” (Helliwell et al., 2022). Ou seja, quanto maior o sofrimento, maior a tendência de as pessoas buscarem apoio mútuo, solidariedade e reciprocidade.

Nesse contexto, compreender como a felicidade foi vivida — ou reconstruída — tornou-se um desafio científico e profundamente humano. Esta investigação analisa essa experiência de forma coletiva, articulando dimensões emocionais, cognitivas e relacionais. Não se trata apenas de medir estados afetivos, mas de interpretar narrativas, gestos de cuidado, práticas espirituais e redes de apoio que sustentaram indivíduos em meio ao inesperado.

Importante mencionar que a própria pesquisa, desenvolvida originalmente durante o doutorado, foi redirecionada pela experiência da pandemia. O objeto de estudo não é anterior ao fenômeno: ele emerge de dentro dele, testemunhando seu impacto e sua historicidade. Miskolci (2021) argumenta que eventos críticos geram transformações epistemológicas, deslocando agendas científicas e abrindo novas perguntas; a experiência aqui relatada confirma esse movimento.

Assim, o estudo de Soares (2023) não apenas responde à pergunta inicial, mas a ressignifica: a felicidade, durante a pandemia, não foi fuga ao sofrimento, mas força vital capaz de produzir sentido, reinventar vínculos e sustentar o humano no momento em que o mundo parecia suspenso entre o medo e o desconhecido.

### **Fundamentação Teórica**

O medo foi uma emoção predominante nas narrativas da pandemia — medo da contaminação, da perda, do colapso dos sistemas, do desconhecido. Estudos recentes apontam que, em crises



sanitárias, o medo não é apenas resposta biológica, mas estrutura cognitiva que reorganiza percepções, prioridades e comportamentos (Helliwell et al., 2022).

Na tese de Soares (2023), o medo apareceu não como emoção isolada, mas como pano de fundo para processos de reorganização afetiva e cognitiva. Nos relatos dos participantes, o silêncio do isolamento foi descrito como “tempo suspenso”, “parada brusca”, “momento de olhar para dentro”.

Esse silêncio, embora inicialmente gerador de angústia, funcionou paradoxalmente como espaço de reflexão — um intervalo que permitiu reconstruir vínculos, ressignificar rotinas e revalorizar o essencial.

Assim, nesta seção são repassados alguns temas caros à problemática apresentada, tais como o da felicidade como um fenômeno essencialmente relacional; o do papel da resiliência e da interdependência entre afeto e cognição; o das relações sociais e da fragilização dos vínculos; o das diferenças e similaridades entre os conceitos de espiritualidade, sentido e *Ikigai*; e finalmente, o do silêncio como um fenômeno psicológico e social.

### **A Felicidade como Fenômeno Relacional**

A literatura contemporânea sobre felicidade reconhece sua natureza multidimensional: abrange avaliações cognitivas sobre a própria vida, estados emocionais positivos, engajamento, propósito existencial e, sobretudo, a qualidade das relações interpessoais (Diener & Ryan, 2009; Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2011). Mais do que um estado passageiro de prazer ou satisfação, a felicidade constitui uma força adaptativa, uma capacidade humana de reorganizar emoções, pensamentos e sentidos mesmo diante das adversidades. Nesse sentido, a felicidade pode ser compreendida como potência para agir, como propõe a tradição espinosana e retomam autores contemporâneos: um impulso vital que permite que o sujeito se mova, se reconstrua e responda criativamente ao sofrimento.

Durante crises sanitárias, esse conjunto de elementos tende a se reconfigurar. Estudos indicam que níveis de felicidade podem aumentar, paradoxalmente, quando indivíduos encontram sentido, percebem pertencimento e recebem suporte social — mesmo em contextos marcados por dor



e incerteza (Cunha et al., 2022). Isso ocorre porque a felicidade, entendida como potência, não depende da eliminação do sofrimento, mas da capacidade de transformá-lo em ação, de integrá-lo à narrativa pessoal e de ressignificar a própria experiência.

Autores como Diener e Ryan (2009), Lyubomirsky (2008) e Veenhoven (1996) já afirmavam que felicidade está fortemente vinculada à qualidade das relações humanas. São as conexões significativas que ampliam a sensação de segurança, fomentam cooperação, ativam mecanismos de resiliência e fortalecem o senso de pertencimento — elementos fundamentais para o bem-estar psicológico. Nessa perspectiva, a felicidade não é apenas um sentimento individual, mas uma construção relacional que emerge do encontro com o outro.

Os achados de Soares (2023) reforçam essa concepção ao demonstrar que, durante a pandemia, vínculos significativos tornaram-se o principal fator de proteção emocional. Foram eles que sustentaram o equilíbrio interno, funcionaram como âncora em meio à instabilidade e promoveram a sensação de continuidade da vida. A felicidade, portanto, revelou-se como força ativa — não um estado passivo de contentamento, mas uma capacidade dinâmica de mobilizar recursos emocionais, cognitivos e relacionais para enfrentar o medo, a solidão e o silêncio social.

Assim, compreender a felicidade como potência para agir significa reconhecê-la como movimento, como impulso de reconstrução e de busca por sentido. Em tempos de crise, ela se manifesta não na ausência de dor, mas na habilidade de transformar vulnerabilidade em crescimento, fragilidade em vínculo e incerteza em esperança compartilhada.

### **Afeto, Cognição e o Caminho da Resiliência**

Afeto e cognição constituem sistemas profundamente interdependentes, como demonstram Damásio (2012) e Vygotsky (1991). A pandemia tornou essa relação ainda mais evidente ao ativar intensos mecanismos emocionais — medo, angústia, incerteza e luto — que influenciaram diretamente julgamentos, comportamentos e decisões cotidianas. Em um cenário de ameaça contínua, cada escolha, desde as mais simples até as mais complexas, carregava consigo uma carga afetiva significativa. Assim, a regulação emocional tornou-se habilidade central para a manutenção do



equilíbrio psíquico, funcionando como espécie de bússola interna capaz de reorganizar pensamentos, significados e expectativas.

Damásio (2012) argumenta que nenhuma decisão humana se separa das emoções; elas são parte constitutiva dos processos mentais, orientando percepção, raciocínio e ação. Durante a pandemia, essa interdependência ganhou contornos mais nítidos: o medo, embora inevitável, ativou mecanismos de alerta que exigiram respostas rápidas, mas foi a cognição — modulada por estratégias de autorregulação — que determinou a forma como cada pessoa lidou com esse medo, transformando-o ora em paralisia, ora em cuidado, ora em reorganização da vida.

A tese evidencia que os participantes capazes de reinterpretar cognitivamente a crise apresentaram níveis mais elevados de bem-estar. Essa reinterpretação ocorreu por meio de práticas como espiritualidade, reflexão profunda, diálogo interior e reorganização de prioridades. Em outras palavras, não foi a ausência do medo que protegeu emocionalmente essas pessoas, mas a capacidade de compreendê-lo, nomeá-lo e integrá-lo a uma narrativa de sentido.

Vygotsky (1991) já defendia que pensamento e emoção não são processos separados, mas partes de um mesmo fluxo psicológico, onde o afeto colore a cognição e a cognição dá forma ao afeto. A pandemia confirmou essa visão: emoções intensas desafiaram a estabilidade mental, mas também impulsionaram processos de aprendizagem, ressignificação e crescimento pessoal. Quando os indivíduos conseguiram transformar o caos emocional em reflexão consciente, o medo deixou de ser apenas ameaça e passou a ser um elemento de reorganização interna.

Assim, afeto e cognição, longe de funcionarem como sistemas opostos, atuaram de forma complementar para sustentar a saúde emocional em um período marcado pela incerteza. A pandemia mostrou que pensar é também sentir — e que sentir, quando acolhido e compreendido, pode se transformar em caminho para o equilíbrio, a esperança e a construção de novos sentidos.

### **Relações Sociais e Fragilização dos Vínculos**

O distanciamento físico interferiu diretamente naquilo que Mead (1934) denomina “processo social de constituição do eu”, evidenciando que nossa identidade é continuamente moldada pelo olhar,





pela presença e pela resposta do outro. Bauman (2021), ao analisar a modernidade líquida, já sinalizava que vivemos em uma época marcada por relações fluidas, identidades instáveis e vínculos que se desfazem com a mesma velocidade com que se formam. Na lógica do amor líquido, os laços afetivos tornam-se frágeis não por falta de desejo de conexão, mas pela insegurança característica de um mundo onde nada parece permanente. A pandemia intensificou de forma dramática essa condição: o isolamento social transformou o silêncio — antes simbólico — em experiência concreta, quebrando rotinas relacionais e revelando tanto a vulnerabilidade quanto a resiliência dos vínculos humanos.

O “silêncio pandêmico” se configurou como metáfora e realidade. Ele expôs o medo, a ausência, a solidão e a instabilidade emocional, mas também ampliou a percepção de interdependência e a necessidade de cuidado mútuo. Na modernidade líquida, o silêncio frequentemente aparece como ruído social — a ausência de conexão significativa em meio à hiperconectividade. Contudo, durante a pandemia, esse silêncio assumiu dupla função: isolou, mas também obrigou à introspecção, à revisão de prioridades e à busca por novos sentidos de pertencimento.

Ao mesmo tempo, aquilo que Bauman descreve como fragilidade dos laços passou por um movimento ambivalente: muitos vínculos se romperam diante das pressões da crise, mas outros se fortaleceram, reconfigurando redes de solidariedade e suporte emocional. A literatura pós-pandemia demonstra que essas relações de apoio — familiares, comunitárias, espirituais ou virtuais — funcionaram como fatores protetivos decisivos para a saúde mental. Em meio à liquidez das estruturas sociais, foram justamente os laços mais estáveis, ainda que poucos, que amorteceram os impactos emocionais da crise.

Assim, os achados dialogam com Bauman ao mostrar que a pandemia não apenas escancarou a fluidez das relações contemporâneas, mas também revelou um paradoxo humano essencial: em um mundo líquido, a necessidade de vínculos sólidos se torna ainda mais urgente. O silêncio que se instalou não representou apenas ausência de voz, mas uma espécie de espelho social que nos obrigou a confrontar a fragilidade dos laços e, ao mesmo tempo, sua absoluta centralidade para a sustentação do *eu*.



### **Espiritualidade, Sentido e *Ikigai***

Estudos têm cada vez mais revelado aumento da espiritualidade durante o período da pandemia. A espiritualidade funciona como mecanismo de ressignificação e enfrentamento, alinhando-se ao conceito de *Ikigai* — um propósito existencial que integra valores pessoais, competências individuais, aquilo que o mundo necessita e aquilo que gera sentido no cotidiano. Originado da cultura japonesa, o *Ikigai* é compreendido como a interseção entre o que se ama, o que se sabe fazer, o que é socialmente relevante e o que sustenta a continuidade da vida. Trata-se, portanto, de um eixo estruturante da identidade e da motivação humana.

Durante a crise sanitária, essa noção tornou-se ainda mais evidente: participantes que conseguiram identificar um propósito, por meio de práticas espirituais ou reflexões profundas sobre prioridades, mostraram maior estabilidade emocional e capacidade de adaptação. O *Ikigai* atuou como um catalisador de esperança, ajudando indivíduos a reinterpretarem a adversidade, fortalecerem vínculos e reconhecerem seu papel no coletivo. Por isso, essa dimensão mostrou-se particularmente relevante para explicar níveis mais altos de bem-estar, sugerindo que o propósito existencial funciona como bússola psicológica em contextos de incerteza.

### **O Silêncio como Fenômeno Psicológico e Social**

O silêncio social imposto pelo isolamento não foi apenas a interrupção da circulação de pessoas, mas a ruptura de vínculos simbólicos que sustentam a vida em comunidade, conforme já antecipado por Bauman (2021) em suas análises sobre a modernidade líquida. Em um mundo onde tudo se torna fluido, instável e volátil — inclusive as relações —, o silêncio pandêmico operou como catalisador dessa liquefação: dissolveu rotinas, enfraqueceu encontros e expôs a fragilidade dos laços que acreditávamos seguros. A pandemia evidenciou aquilo que Bauman descreve como o paradoxo contemporâneo: desejamos conexões profundas, mas vivemos em estruturas sociais que tornam difícil sustentá-las. Assim, o silêncio não se limitou ao vazio das ruas; ele ecoou dentro das casas e, sobretudo, dentro dos sujeitos.





Nesse vazio sonoro, as pessoas foram obrigadas a confrontar a si mesmas, seus medos, suas incertezas e seus limites. E é precisamente nesse ponto que a reflexão dialoga com Santo Agostinho, para quem o silêncio é território fértil da interioridade. Na tradição agostiniana, o silêncio não é ausência, mas presença: é o espaço onde o ser humano encontra sua consciência, examina suas inquietações e desperta para a busca do sentido. A crise sanitária, ao silenciar o mundo externo, ampliou o volume do mundo interno — e muitos foram forçados a ouvir aquilo que, em tempos de normalidade, o ruído cotidiano costumava abafar.

Se para Bauman o silêncio expôs a fragilidade dos vínculos, para Santo Agostinho ele possibilitou reencontro com aquilo que dá sustentação à vida interior. O silêncio pandêmico reuniu essas duas dimensões: houve dor, ruptura e solidão, mas houve também abertura para a introspecção, para a reorganização de prioridades e para a redescoberta de valores essenciais.

Paradoxalmente, foi no silêncio — esse mesmo que inicialmente representou afastamento — que muitos reencontraram a potência do cuidado e da empatia. O silêncio revelou que, apesar da liquidez das relações contemporâneas, o outro permanece central para a constituição do eu. Nele, emergiu a consciência de interdependência: percebemos que vínculos afetivos, apoio social e presença simbólica são elementos estruturantes da saúde emocional.

Assim, tanto Bauman quanto Santo Agostinho oferecem lentes complementares para compreender a pandemia: (a) Bauman evidencia o risco da liquefação dos laços e o impacto da ruptura social; (b) Santo Agostinho revela o potencial transformador do recolhimento e do encontro interior; (c) a experiência pandêmica mostra que, entre ambos, emerge uma verdade contemporânea: a de que o silêncio, quando acolhido, pode se tornar terreno fértil para a reconstrução do significado, do cuidado e da importância do outro.

O silêncio, portanto, não apenas desfez conexões — ele também fez nascer novas formas de presença, de afeto e de sentido.



### **Metodologia do Trabalho de Campo**

A pesquisa adotou abordagem quantitativa, estruturada em *survey* aplicado online, com amostra de 322 moradores de São José dos Campos (SP).

O instrumento de pesquisa (questionário) abrangeu: indicadores de bem-estar subjetivo; impactos emocionais da pandemia; percepção de segurança futura; satisfação com relacionamentos; experiências de perda e luto; indicadores de espiritualidade; e variáveis sociodemográficas.

A amostra (N=322) foi analisada por meio de correlações, testes de significância e regressões, garantindo rigor estatístico conforme descrito em Soares (2023). As análises estatísticas incluíram testes de correlação, comparações entre grupos e regressões lineares, com significância de  $p < 0,05$ .

### **Resultados**

Nesta seção, apresenta-se os principais resultados da pesquisa, que podem ser divididos em 05 achados sobre o período da Pandemia Covid-19: (a) a forma como o medo estruturou a percepção do futuro; (b) a maneira como as relações sociais atuaram como ‘amortecedor’ emocional; (c) de que forma as perdas de pessoas queridas pela Covid-19 impactaram a felicidade; (d) a maneira como a regulação emocional e a espiritualidade promoveram a resiliência; e (e) a forma como a felicidade emergiu ao final como um fenômeno relacional .

Participantes mais afetados emocionalmente relataram: menor percepção de segurança futura ( $p < 0,0001$ ), menor satisfação com relacionamentos, e maior nível de sofrimento psicológico. Indivíduos com vínculos fortalecidos (familiares ou afetivos) apresentaram índices superiores de bem-estar, confirmando estudos clássicos sobre suporte social. Vínculos afetivos — mesmo mediados por tecnologia — funcionaram como amortecedores emocionais. Relações fortalecidas foram decisivas para superar momentos de isolamento.

A perda de familiares ou amigos reduziu indicadores de felicidade e aumentou sentimentos de medo. Participantes que perderam familiares apresentaram níveis significativamente menores de



satisfação com a vida (Soares, 2025). O luto alterou a percepção de tempo, identidade e pertencimento.

Os participantes que relataram prática espiritual, uso de reavaliação cognitiva e reorganização de prioridades apresentaram maiores índices de satisfação com a vida. Entre esses elementos, a espiritualidade destacou-se como importante pilar de resiliência, funcionando como fonte de sentido e estabilidade emocional diante da incerteza.

O conjunto dos dados mostrou que o bem-estar não depende apenas de emoções internas, mas de conexões humanas significativas.

### **Reflexos de Uma Travessia Emocional e Coletiva**

Os resultados desta pesquisa confirmaram a hipótese central de que a felicidade, em contextos de crise, não pode ser compreendida como experiência meramente individual, mas como um fenômeno coletivo, relacional e profundamente contextualizado.

Do ponto de vista psicológico, sociológico e filosófico, a pandemia de Covid-19 atuou como um potente agente de reorganização emocional e social, produzindo aquilo que chamamos de travessia emocional e coletiva: um percurso marcado pela oscilação entre medo, esperança, silêncio, perda, cuidado e reinvenção de sentidos.

Mais do que um evento biológico, a pandemia instaurou uma transformação subjetiva global, criando um cenário onde a vulnerabilidade humana se tornou, simultaneamente, um fator de risco e um ponto de encontro.

### **Paradoxo do sofrimento compartilhado**

Um dos achados mais significativos diz respeito ao *paradoxo do sofrimento compartilhado*. Mesmo diante de perdas irreparáveis, incertezas prolongadas e intensificação do medo, observou-se um movimento social de solidariedade, empatia e cooperação.



Esse paradoxo já havia sido identificado em crises anteriores — conflitos armados, catástrofes naturais ou recessões econômicas —, conforme mostram estudos de Veenhoven (1996), Diener (2003) e Helliwell et al. (2022). Porém, na pandemia, ele se manifestou de maneira acentuada e global.

A coexistência entre afeto negativo e comportamento altruísta reforça a ideia de que a felicidade não é sinônimo de euforia, mas pode emergir como estabilidade emocional construída na travessia entre medo e resiliência. Os dados da tese mostram que a felicidade vivida durante o confinamento foi predominantemente madura, reflexiva e relacional, revelando que, em tempos de crise, o bem-estar se ancora mais em vínculos significativos do que em circunstâncias externas.

### **Razão e emoção como unidade**

Outra contribuição desta pesquisa é evidenciar a indissociabilidade entre razão e emoção. A avaliação cognitiva da vida mostrou-se profundamente atravessada pelos estados emocionais, enquanto estratégias de regulação cognitiva exerceram papel protetivo diante das emoções negativas.

Esse diálogo mente-coração confirma modelos contemporâneos de afetividade (Fredrickson, 2013; Seligman, 2011) e mostra que, em períodos de ameaça coletiva, o equilíbrio subjetivo depende da habilidade de reorganizar pensamentos, expectativas e afetos — uma competência emocional que se tornou fundamental durante o isolamento.

### **Reorganização das prioridades**

A pandemia desencadeou também uma reorganização profunda de prioridades pessoais e coletivas, aproximando-se do conceito japonês de Ikigai — o propósito que dá forma e sentido à existência. Em muitos participantes, o confinamento estimulou reflexões sobre a forma de viver, trabalhar, amar e existir.

Esse realinhamento de valores esteve diretamente associado ao aumento do bem-estar em parte da amostra, indicando que crises podem gerar retração, mas também podem impulsionar movimentos de solidariedade, autoconsciência e reconexão com o essencial.



Essa ambivalência está em consonância com a ética do cuidado proposta por Boff (2014), que entende o cuidado como estrutura ética que emerge da vulnerabilidade e se fortalece na relação com o outro.

### **O silêncio como espaço de reflexão**

Ao contrário de outras crises históricas marcadas por ruído social, deslocamentos massivos ou agitação civil, a pandemia instaurou um fenômeno inédito: o silêncio global.

Esse silêncio, inicialmente percebido como vazio, rapidamente se tornou espaço simbólico de profunda introspecção — revelando fragilidades antes sufocadas pela velocidade cotidiana e gerando, simultaneamente, medo e oportunidade.

O silêncio funcionou como espelho: refletiu vulnerabilidades, mas abriu espaço para reconstrução emocional, espiritualidade e ressignificação da vida.

Esse dado dialoga com a análise internacional sobre bem-estar durante confinamentos, que identifica o silêncio como “território psicológico fértil” para reorganização identitária.

### **Felicidade como produto das relações**

Os resultados destacam, de forma inequívoca, que a força das relações interpessoais foi o principal fator de proteção emocional. Amizades, famílias e redes de suporte — presenciais ou virtuais — tiveram impacto significativamente maior sobre o bem-estar do que variáveis econômicas ou ocupacionais.

Esse achado reforça o que a literatura contemporânea vem sugerindo há décadas: a felicidade é, essencialmente, um fenômeno relacional, sustentado por pertencimento, afeto e reciprocidade. Essa constatação tem implicações diretas para políticas públicas de saúde mental: não basta ampliar serviços, é necessário investir em comunidades, redes de apoio, espaços de convivência e programas coletivos de resiliência.



Os resultados apresentados em Soares (2023) convergem com análises do World Happiness Report (Helliwell et al., 2022), que destacou um aumento global de solidariedade e compaixão no auge da pandemia — fenômeno observado mesmo em países com altos índices de sofrimento emocional.

Os resultados encontrados na tese acrescentaram ao cenário internacional um olhar situado no contexto brasileiro, evidenciando elementos específicos como: a centralidade da espiritualidade na manutenção da saúde emocional; a heterogeneidade das dinâmicas familiares; a flexibilidade cognitiva como ferramenta de enfrentamento e a importância cultural da esperança.

### **Conclusão: O que Aprendemos quando Tudo Silenciou?**

A pandemia Covid-19 revelou de forma contundente que a felicidade não é um estado individual e isolado, mas um processo intersubjetivo profundamente enraizado nas relações humanas e no contexto social. Mesmo diante de adversidades extremas, foram os vínculos significativos, a espiritualidade e a capacidade de reorganizar cognitivamente experiências negativas que sustentaram o bem-estar e favoreceram a reconstrução emocional. Esses achados ultrapassam o contexto pandêmico e apontam para uma questão essencial: em todas as situações de ruptura coletiva — guerras, crises econômicas, desastres ambientais ou períodos de isolamento extremo — o que sustenta o humano é a força dos vínculos e a capacidade de reconstruir sentido em comum.

Estudar a felicidade nesses contextos torna-se, portanto, fundamental não apenas para compreender o impacto psicossocial da pandemia, mas para preparar indivíduos, instituições e sociedades para enfrentar outras formas de colapso emocional e social. Em diferentes momentos da história, populações inteiras foram atravessadas por experiências de solidão coletiva, medo difuso e quebra de rotinas — fenômenos que, embora distintos em suas causas, compartilham os mesmos efeitos psíquicos: retração emocional, insegurança, perda de horizonte. Assim, investigar como a felicidade emerge nessas circunstâncias é investigar como a humanidade se refaz depois da ruptura.

Os achados desta pesquisa reforçam a necessidade de políticas públicas e intervenções psicológicas que promovam redes de apoio sólidas, saúde mental coletiva, desenvolvimento de





competências emocionais e espaços de convivência que cultivem cuidado e pertencimento. Quando entendemos a felicidade como um fenômeno relacional — e não apenas emocional — passamos a reconhecer sua importância para a estabilidade social, para a coesão comunitária e para a capacidade de mobilização coletiva diante de situações críticas.

A felicidade, como demonstrado, emerge da tensão entre fragilidade e força, sofrimento e esperança — um movimento contínuo de ressignificação diante do inesperado. A pandemia mostrou que superar o medo não significa eliminá-lo, mas aprender a caminhar com ele. O silêncio imposto pelo vírus não apagou a vida humana; ao contrário, revelou sua profundidade e sua capacidade de criar sentido mesmo em cenários de incerteza.

Compreender esses mecanismos é crucial em um mundo marcado por instabilidades recorrentes. Crises econômicas que desestruturam famílias, conflitos armados que rompem comunidades inteiras, migrações forçadas, isolamento social de populações vulneráveis: todos esses cenários produzem rupturas semelhantes às vividas durante a pandemia. E, em todos eles, são a solidariedade, o pertencimento, a espiritualidade e a reinvenção cognitiva que permitem às pessoas continuar — e, muitas vezes, reconstruir.

Assim, como evidenciado em Soares (2023), a felicidade durante a crise não representou ausência de dor, mas a habilidade de encontrar afeto, significado e esperança em meio ao caos. Quando o mundo silenciou, descobrimos a centralidade do outro, a fragilidade da existência, a força dos vínculos, o papel organizador da espiritualidade, o potencial protetivo do medo e, sobretudo, que a felicidade é, por natureza, uma experiência coletiva.

O estudo desse fenômeno, portanto, não pertence apenas ao passado pandêmico — ele é uma ferramenta essencial para compreender o presente e preparar o futuro de sociedades que inevitavelmente continuarão enfrentando rupturas, silêncios e incertezas.

## Referências

- Bauman, Z. (2021). *Modernidade Líquida*. Zahar.
- Boff, L. (2014). *Saber cuidar, Ternura e convivência*. (20a. ed.). Vozes.



- Cunha, N. H. de A., Bonfim, C. B., Santos-Lima, C., & Siquara, G. M. (2022). Emotion regulation, subjective happiness and meaning of life of university students in the pandemic. *Paidéia*, 32, e3219.
- Damásio, A. (2012). *O erro de Descartes*. Companhia das Letras.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4) 391-406.
- Helliwell, J. et al. (2022). *World Happiness Report*. Sustainable Development Solutions Network.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. The University of Chicago Press.
- Miskolci, R. (2021). O medo da Pandemia como questão sociológica. *Sociologia & Antropologia*, 11(spe), 163–168.
- Seligman, M. E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Simon & Schuster.
- Soares, A. M. (2023). *Felicidade como experiência coletiva na pandemia COVID-19*. (Tese de Doutorado). Universidad Argentina John F. Kennedy.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel. & B. Bunting (Eds), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.
- Vygotsky, L.S. (1991). *A Formação social da mente*. (4a. ed.). Martins Fontes.