

# JÁ COLOCOU

## FELICIDADE

## E BEM-ESTAR

# NA AGENDA HOJE?

Encontre aqui ferramentas para isso e saiba como colaborar ainda mais para a felicidade coletiva e com os **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**.

**REDAÇÃO:** Aline da Silva Freitas

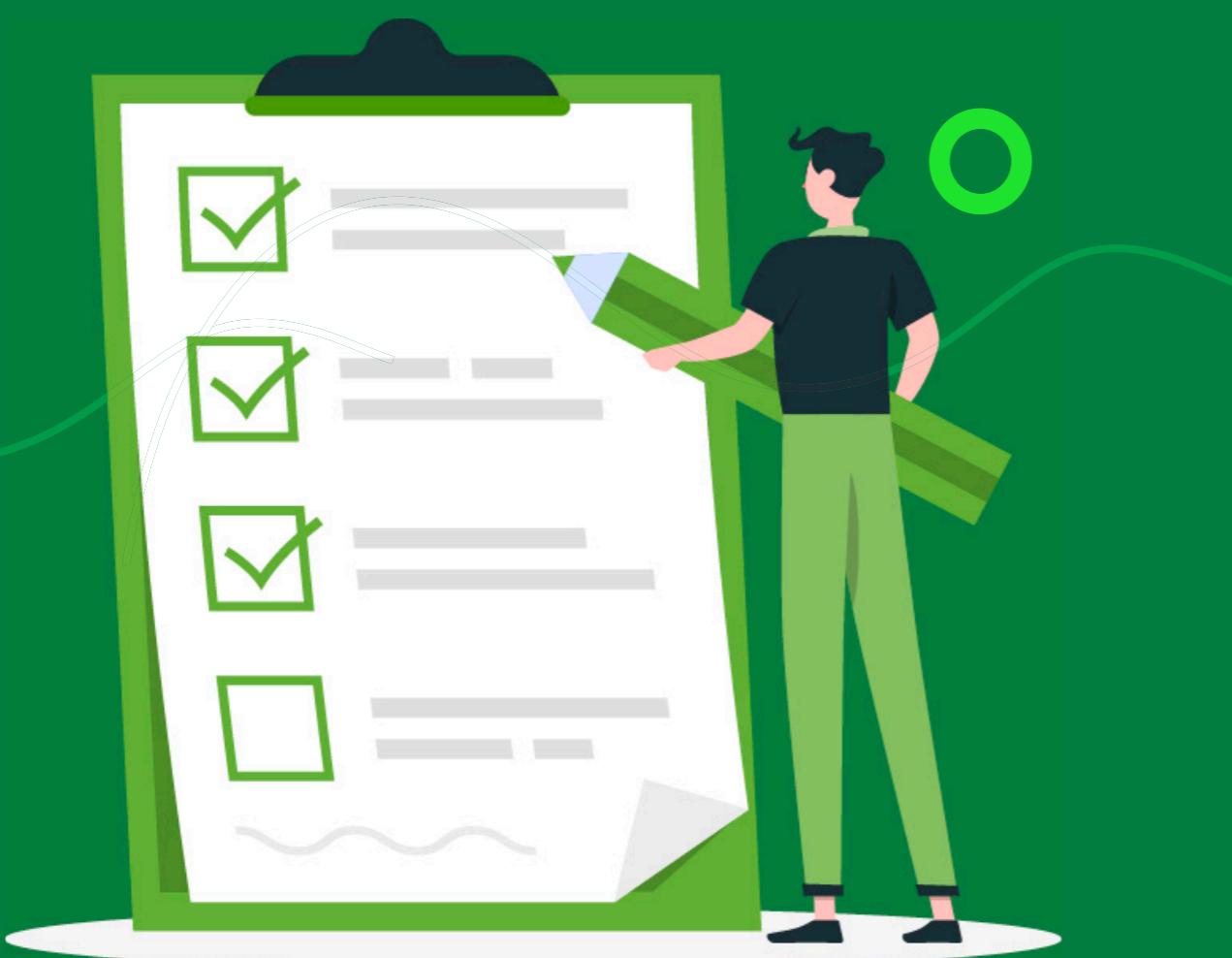
ISBN: 978-65-01-48346-7



## ANTES DE QUALQUER OUTRA COISA: COMECE POR AQUI!

Você teve acesso a este material e escolheu fazer a leitura: ***ficamos muito felizes com isso***. Porém, antes de seguir, pare um pouco para pensar em algumas possíveis respostas para as perguntas direcionadoras a seguir que tem por objetivo mapear um pouco o que você entende sobre os temas que vamos tratar aqui. Todo mundo já sabe algo ou muito do que abordaremos e precisamos encontrar formas de todos aprenderem um tanto mais e juntos acelerarmos alguns resultados.

Por isso, depois de refletir e terminar de ler a cartilha, compartilhe com alguém tanto as perguntas quanto esse guia e pratique ações concretas que potencializem tudo que leu, ok? **Aqui certamente vai localizar meios para isso!**



## VAMOS PARA AS PERGUNTAS:

1	<i>O que é felicidade para você?</i>
2	<i>Como você tem cuidado para que esta sua noção de felicidade se faça presente na sua vida?</i>
3	<i>Já parou para pensar que felicidade também se conecta com a coletividade?</i>
4	<i>Consegue pensar em como todas as pessoas em todos os lugares podem se desenvolver em todos os aspectos da vida?</i>
5	<i>Como você colabora para o seu próprio desenvolvimento pessoal? Vive um estilo de vida sustentável?</i>
6	<i>E como colabora para o desenvolvimento da sociedade?</i>

Se puder, escreva suas ideias em algum lugar. Pode ser em um papel, bloco no celular, mandando um e-mail para você mesmo ou até, caso queira, pode mandar um direct para **@viradaods** com o assunto "A Cartilha da Virada". Queremos manter contato com você!



# APRESENTAÇÃO

## VIVEMOS EM UM MUNDO DE MÚLTIPHAS DEMANDAS

A vida no mundo de hoje, onde tudo é “**hiper**” (hiperconectado, hiper-rápido, hiper-performático, etc) exige equilíbrio entre diversas responsabilidades. Estamos em um momento de alta pressão por ações contínuas e estratégicas e é essencial engajar pessoas, empresas, governos e toda a sociedade no desenvolvimento sustentável, incluindo crianças e adolescentes. Por este motivo, mais do que conhecer os **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**, precisamos fortalecer iniciativas alinhadas a essas metas e dar visibilidade a elas.

Então, que pessoas ou organizações você conhece que promovem bem-estar e sustentabilidade? Conhece políticas públicas, empresas ou entidades que trabalham por essa causa? Se observarmos ao nosso redor, encontraremos muitas iniciativas inspiradoras. São **17 objetivos interconectados** que exigem articulação entre diferentes atores para serem implementados. Precisamos enxergar além do superficial e valorizar ações concretas de quem está trabalhando para transformar realidades. Cada iniciativa, cada parceria, é como um pequeno tijolinho na construção de um futuro mais justo e sustentável, promovendo assim cooperação, reconexões entre pessoas e propósitos, e fortalecimento de uma cultura para o bem público.

Neste sentido, a **Virada ODS de São Paulo** é um exemplo de como podemos operar em sintonia, buscando felicidade e bem-estar, alinhando e promovendo ações individuais e coletivas, tornando-se um agente transformador. Você vai ver que não é difícil, mas que pode participar e contribuir de onde estiver! Por isso que essa cartilha foi elaborada com o objetivo de unir ideias e ações com qualidade e intencionalidade. Temos certeza que, após ler este trabalho, você será instigado a também se mover e tornar-se parte dessa construção. **Faça parte desta jornada!**



# SUMÁRIO

<b>ANTES DE QUALQUER OUTRA COISA: COMEÇE POR AQUI</b>	02
<b>APRESENTAÇÃO</b>	04
<b>INTRODUÇÃO</b>	12
<b>1. POR QUAIS MOTIVOS ESTUDAR E PRATICAR MAIS FELICIDADE?</b>	20
<b>2. MITOS E CURIOSIDADES SOBRE FELICIDADE</b>	24
2.1 Substitua Positividade Tóxica por Ciência da Felicidade	25
2.2 Cuidado com a ideia de que só será feliz no futuro	28
2.3 Dados em saúde mental estão nos assustando? Que fazer com eles?	30
2.4 Felicidade no trabalho? É isso mesmo que eu li?	32
2.5 Será que eu tenho Direito de ser feliz?	34
<b>3. APLICAÇÕES DO TEMA: ENCONTRE AQUI SEU KIT DE FERRAMENTAS</b>	36
3.1 O que fazer no plano individual?	37
3.2 O que nós podemos fazer juntos?	38
3.3 O que “todos” podem fazer?	40
<b>4. POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A GESTÃO DA FELICIDADE EM SÃO PAULO</b>	42
<b>CONCLUSÕES: COLOQUE FELICIDADE EM SUA AGENDA!</b>	46
<b>PARA SABER MAIS</b>	48



>> Segunda edição da Virada ODS.



“

Se você quer mais motivação para **seguir em frente**, é necessário perceber que **tudo se conecta**, que tem gente agindo pelo **desenvolvimento sustentável** e que um dia por vez é uma frase importante que significa trazer para o agora.

**PATRICK SUGAHARA**





# OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

**1** ERRADICAÇÃO DA POBREZA



**2** FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL



**3** SAÚDE E BEM-ESTAR



**4** EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



**5** IGUALDADE DE GÉNERO



**6** ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO



**7** ENERGIA LIMPA E ACESSÍVEL



**8** TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÓMICO



**9** INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA



**10** REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



**11** CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS



**12** CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



**13** AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA



**14** VIDA NA ÁGUA



**15** VIDA TERRESTRE



**16** PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES



**17** PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO



  
**OBJETIVOS**  
DE DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

>> 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

# INTRODUÇÃO

A **Virada ODS** é um evento da **Cidade de São Paulo** que, em sua quarta edição no ano de 2025, teve mais de 20 mil participantes e tem como finalidade manter sempre ativo o debate e a percepção de ações que permitam mais conscientização sobre a **Agenda 2030**. Esta, por sua vez, é um projeto global, da **Organização das Nações Unidas**, assumido por **mais de cento e noventa países** para realizar o **desenvolvimento sustentável** de todas as pessoas em todos os lugares. É um compromisso com metas muito precisas que envolvem desde a eliminação da fome e da pobreza, bem como a redução das desigualdades, até mesmo o repensar de nossa relação com o meio ambiente e o redesenho das cidades para que sejam sustentáveis.

Sabemos que o paulistano e todos que estão ou visitam **São Paulo** são acostumados a pensar em "Virada" como evento que dura apenas um dia ou final de semana, não é? Mas a **Virada ODS** conta com **iniciativas o ano todo** com foco na **mobilização para Agenda 2030**, também conhecida como **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODSs)**. Isso acontece por meio de serviços de interesse público, ou seja, ações concretas e por atividades formativas para ampliar o conhecimento sobre os muitos temas que ela aborda.

Sabia que muita gente no mundo ainda não conhece os ODSs? Sabia que tem gente que acredita que Agenda 2030 é uma coisa diferente de ODSs? Ou até conhecem, mas não valorizam tanto? Sabia que infelizmente os dados apontam que muitas metas estão bem longe de serem alcançadas? Vamos começar por aqui: espalhe a ideia de que podemos chamar as metas da ONU tanto de **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável** quanto de **Agenda 2030** e que elas são as nossas intenções para o presente e que exigem muitas ações estratégicas contínuas.

Todos nós precisamos visitar a página da **Nações Unidas Brasil** e ler o histórico que levou à essa lista dos atuais Objetivos (a história é interessante), acompanhar as notícias sobre o tema, checar a implementação de cada meta por meio do **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**, o que também pode ser feito em outros materiais como será apontado adiante; e ainda pensar que é também uma forma de tornar mais concretos os direitos básicos das pessoas, os **Direitos Humanos**, diminuindo as desigualdades, reconhecendo a importância do que também é conhecido como **"Os cinco Ps"**.



## OS CINCO P's





*“Realizar a Agenda envolve serviços públicos e muitas parcerias. Envolve pensar mundos diferentes e o que nos une para melhorar a vida de todos. É uma questão fundamental da política.” (Isabela Ribeiro Lopes de Almeida)*



*“Precisamos lembrar que a Agenda 2030 é o eixo transformador positivo que pode permitir nossa sobrevivência e pensarmos juntos novos caminhos para o mundo, com as pessoas nele!” (Felipe Oliveira)*



*“A Agenda 2030 é cada um de nós!” (Nina Orlow)*

Este é o caminho e com ele se destaca o que **mais precisamos**: pessoas de todo o planeta devem viver com prosperidade e paz e isso exige, cada vez mais, **atuações individuais e coletivas** por meio de parcerias e cooperação, inclusive com você! É um direito e um dever seu de cidadania! A **ONU** reconhece que existem vários estilos de vida, porém cada qual precisa ser sustentável e oportunizar o desenvolvimento das pessoas. Ações éticas estruturadas com esse propósito são muito bem-vindas sempre e o alinhamento delas com a **Agenda 2030** é um excelente referencial para todos do mundo, uma linguagem acessível e coordenada nos mais diversos países signatários do documento.

O **Município de São Paulo** está avançando ano a ano na construção de cultura sobre o tema. Assim, por exemplo, a **Secretaria de Relações Internacionais**, pasta que tem cuidado, entre outros, do **Projeto Virada ODS** tem se empenhado em realizar outras múltiplas ações e em dar visibilidade e conectar ações de outras Secretarias que estão alinhadas com os ODSs. Além disso, o evento está oficialmente no **calendário da Cidade** e dia **22 de junho** será sempre a data lembrete: **Dia Internacional da Virada ODS**. Assim notamos que *“realizar a Agenda envolve serviços públicos e muitas parcerias. Envolve pensar mundos diferentes e o que nos une para melhorar a vida de todos. É uma questão fundamental da política.”* (Isabela Ribeiro Lopes de Almeida). No Site e no Instagram da Virada você vai saber o que a Prefeitura tem feito entre um ano e outro. A partir disso, você pode pensar em como estar mais engajado nisso a todo instante. Aliás, precisamos lembrar que os temas da Virada interessam todas as pessoas e representam como é que podemos literalmente sobreviver. A **Agenda 2030** trata da **sustentabilidade humana**. *“Precisamos lembrar que a Agenda 2030 é o eixo transformador positivo que pode permitir nossa sobrevivência e pensarmos juntos novos caminhos para o mundo, com as pessoas nele!”* (Felipe Oliveira).

Aí você pergunta, “tá... eu entendi essa parte, mas por que devo ler esse material aqui que leva no título a palavra **FELICIDADE**? Por quais motivos conectar o tema **ODSs com Felicidade e o Bem-Estar**?” É que a felicidade é o **grande propósito e essência** de toda a **Agenda 2030**. Exatamente: a **Organização das Nações Unidas** define literalmente a felicidade como o elemento que traduz a essência dos objetivos de desenvolvimento sustentável, qualificando-a como objetivo humano fundamental e mesmo como um Direito; é o que se extrai de alguns de seus documentos, como as **Resoluções 65/309 e 66/281 (FREITAS, 2023)**. Não é seu propósito de vida também? Ser feliz? A **ONU** ainda convida todos a pensarem em medidas que sejam capazes de traduzir a importância da felicidade e do bem-estar no centro das políticas públicas, das privadas e das ações individuais também, de modo que efetivamente todos realizem iniciativas nesse sentido. Precisamos muito fortalecer a cultura de que *“A Agenda 2030 é cada um de nós!”* (Nina Orlow). Apenas com a presença maior dessas informações na nossa agenda pessoal, no nosso dia a dia, é que notaremos o avanço mais rápido para o momento em que a dignidade das pessoas e a própria felicidade estarão cada vez mais fortalecidas.



## É ISSO, AQUI VOCÊ EM RESUMO VIU QUE:

**Há uma lista mundial de metas escolhidas como as prioridades para que todas as pessoas tenham como viver mais e melhor.**

**O Brasil está de olho nessas metas, mas há muito trabalho ainda a ser feito para conseguirmos realizar todas.**

**Precisamos “virar a chave” e perceber que por meio de cada um de nossos atos individuais e coletivos podemos impactar o desenvolvimento do outro.**

**Que, como é no convívio social que nós nos realizamos e que nos desenvolvemos, a mobilização para manter e implementar ações alinhadas com isso é urgente e capaz de gerar mais dignidade, felicidade e bem-estar.**

**Assim, precisamos que você seja um melhor gestor da felicidade.**

Essa cartilha é um material de apoio para você saber um pouco mais sobre felicidade e como o tema é conectado com a **Agenda 2030**, com cada **ODS**. É para ser uma leitura agradável e que literalmente **converse com você**, por isso, algumas vezes o texto aparecerá em primeira pessoa ou trará perguntas para que possamos ainda que indiretamente dialogar. No decorrer da leitura e não apenas no final dela, que você possa encontrar pelo menos uma **ferramenta para aprimorar a felicidade em sua vida** e colaborar para a felicidade coletiva. Espera-se ainda que você tenha acesso às informações seguras de onde pode saber mais sobre os temas aqui abordados. É algo que envolve **você, eu, nós e todos**. É algo para garantir a **sustentabilidade humana**.

Por fim, que você seja estimulado a exercer essa dimensão importante da cidadania acreditando que sim: um presente e futuro melhores são possíveis. Há muito mais pessoas no mundo atuando pela felicidade e bem-estar dos outros do que o contrário. **SABEMOS QUE VOCÊ É UMA DELAS**. Esse texto foi escrito em 2024 e certamente deve ser publicado em meados de 2025. Espero que em 2030 eu, Aline Freitas, possa escrever uma nova cartilha, contando dos múltiplos avanços sociais na construção de vidas mais dignas e felizes... vamos somar mais as nossas forças e fazer isso acontecer?

É uma questão de ética, de humanidade, de esperança, de realização... de senso de pertencimento à comunidade global com, ao mesmo tempo, a construção no plano local de tudo quanto possível e necessário para que a felicidade e o bem-estar se consolidem na dinâmica de vida de todos e de cada um. Temos o compromisso presente de agir... não é sobre amanhã, é **sobre agora**: tangível e conectado, com mais pessoas falando disso e, sobretudo, **fazendo acontecer**.



Transformando Nossu Mundo:  
A AGENDA 2030 PARA O  
DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL  
Um plano de ação para a prosperidade  
das pessoas e do planeta



sp@movimento  
@movimento  
fb.com/movimento



>>Terceira edição da Virada ODS.

# 1

## *Por quais motivos estudar e praticar mais felicidade?*

**“... a felicidade é (...) a finalidade da ação.” (Aristóteles)**

A palavra **felicidade** faz parte do nosso cotidiano. Pense em quantas vezes já desejou felicidade para alguém ou mesmo para você. Porém, será que paramos para pensar o que ela significa atualmente? Para cada pessoa talvez encontremos um conceito pessoal de felicidade. Só que mais recentemente ela passou a ser considerada objeto de estudos científicos, surgindo uma área de saber chamada **Ciência da Felicidade**.

Por meio desta e da somatória com análises anteriores de filósofos e psicólogos, entre outros, é possível afirmar que cuidar da felicidade das pessoas é **necessário** e auxilia no desenvolvimento destas. Aliás, o contrário também é verdadeiro, cuidar do desenvolvimento das pessoas gera felicidade. Felicidade é conectada com **dignidade**, sabia? Cuidar cada vez mais para que todas as pessoas em todos os lugares tenham acesso aos direitos mais básicos para viver **mais e melhor** é **transformador**.

Na miséria uma pessoa fica privada do mais básico, da dignidade e da felicidade, porém uma vez ultrapassada essa barreira real que deve ser um problema considerado coletivo, ou seja, todos devem enfrentar, estarão abertos os caminhos para que a **vida das pessoas possa florescer**. Exatamente: não só as flores que podem utilizar esse verbo. **Pessoas também florescem**, se forem cuidadas por elas mesmas e por toda a comunidade.

Uma curiosidade sobre esta palavra “comunidade”, é que a **Declaração Universal dos Direitos do Homem** apresenta em seu **artigo 28** que “*Todo ser humano tem deveres para com a comunidade, na qual o livre e pleno desenvolvimento de sua personalidade é possível.*” Gosto de lembrar que lendo e relendo este trechinho concluo: é na vida em conexão com as outras pessoas que me desenvolvo! É assim que nos desenvolvemos. E você sabia que a maior parte dos estudos em Felicidade afirma que o principal elemento capaz de gerar felicidade nas pessoas são os **relacionamentos**?





Desta forma, em resumo, podemos ter conceitos individuais de felicidade, porém é totalmente possível e necessário pensar no **conceito coletivo**. Esse decorre da noção da ONU de que a felicidade é o **objetivo humano fundamental**, a essência e o espírito da **Agenda 2030**, assim como o bem-estar. Logo, precisamos cuidar mais e melhor das nossas relações, precisamos pensar nosso senso de comunidade e precisamos ainda vivenciar estratégias para que todos, inclusive você, possa **viver mais feliz!** Motivos adicionais para afirmar esse posicionamento? Leiam esse resumo de justificativas:



*“Ao nos tornarmos mais felizes, não apenas aumentamos as experiências de alegria, contentamento, amor, orgulho e admiração, mas também melhoramos outros aspectos de nossas vidas: nossos níveis de energia, nosso sistema imunológico, nosso envolvimento com o trabalho e com outras pessoas, além de nossa saúde física e mental. Ao nos tornarmos mais felizes, reforçamos também nossos sentimentos de autoconfiança e autoestima; passamos a acreditar que somos seres humanos dignos, merecedores de respeito. Uma conclusão final e talvez menos apreciada é que, se nos tornarmos mais felizes, beneficiaremos não apenas a nós mesmos, mas também nossos parceiros, famílias, comunidades e até a sociedade em geral.” (LYUBOMIRSKY, 2008)*

Assim, só há benefícios em incorporar em sua rotina o **aprendizado sobre felicidade**. A regra é clara: **felicidade é também algo que se aprende a cultivar**. É importante lembrar que ela tem correlação direta com algumas outras palavras, como por exemplo: **paz, serenidade, paciência e resiliência**. Vamos estudar um pouco estes conceitos e mais adiante checar algumas práticas para desenvolvê-los também:

## PAZ

*Pode ser entendida como ausência de guerra e, também, uma sensação interior de harmonia, de satisfação e contentamento.*

## PACIÊNCIA

*Compreendida, entre outros, como habilidade ou qualidade de persistir, de ser constante e de manter a calma.*

## SERENIDADE

*Pode ser compreendida como o estado de tranquilidade em que a pessoa responde ao que lhe acontece com calma e mansidão*

## RESILIÊNCIA

*Entendida atualmente como a capacidade das pessoas de se recuperarem ou superarem ou lidarem melhor com situações problemáticas.*

Podemos aprender a viver mais tudo isso e o resultado será melhor para cada pessoa e para a **sociedade como um todo**. Se afastar desse compromisso, por outro lado, atrasará ou inviabilizará nosso **desenvolvimento humano sustentável**. A ONU reconhece que existem **“estilos de vida sustentáveis”**. Está mais do que na hora de você reconhecer e viver mais o seu! Lembre-se de correlacionar a cada instante com a ideia e com ações de felicidade. A felicidade vem da ação, está no caminho e, também, é o objetivo!

## 2

### **Mitos e curiosidades sobre felicidade**

Estamos agora mais perto de um **conceito comum de felicidade**, mas certamente você deve estar pensando em coisas como:

**A**

***“Mas essa tal felicidade parece  
hoje estar só nas redes sociais”***

**B**

***“Pare com isso! Felicidade é algo futuro  
e intangível, ainda mais socialmente”***

**C**

***“É sério mesmo que vamos falar de felicidade  
quando o caos está instalado em termos de  
saúde mental na sociedade?”***

**D**

***“Parece que tem uma onda sobre o tema  
felicidade no trabalho, porém acho que ela  
é bem fraca e ilusória, não?”***

**E**

***“Sinceramente? Nem sei se posso ser feliz. Posso?”***

Se uma ou mais dessas perguntas está em sua mente é hora de **esclarecer mais alguns pontos**.

## 2.1

### **Substitua “Positividade Tóxica” por “Ciência da Felicidade”**

Se algum dia você olhou redes sociais por alguns minutos e ficou com a impressão de que a vida das pessoas está melhor do que a sua, saiba: isso não acontece só com você! Na verdade, muitas pessoas estão em sofrimento real pelo fato de não estarem exatamente neste momento vivendo o que outras pessoas estão vivendo.

Essa comparação, que é quase inevitável, tem machucado muita gente. Leia de novo a frase anterior... é quase inevitável, portanto, é evitável, mas como? Primeiro vamos entender o que é comparar: comparar é um grande erro. Você pode buscar pessoas para se inspirar, porém comparar pode ser cruel pelo fato de as pessoas não viverem nunca a realidade da outra.





Além disso, se observarmos que infelizmente o Brasil ainda é um dos **países mais desiguais do mundo**, comparar fica muito mais complexo socialmente. Como encarar isso? Claro que a luta continua para que os direitos de todas as pessoas sejam garantidos em todos os lugares está em andamento e pode diminuir as desigualdades; assim esperamos e estamos agindo para. Um dos objetivos que o Brasil tem é **erradicar a pobreza e reduzir as desigualdades sociais e regionais**, como consta do **artigo terceiro da Constituição Federal**. O **primeiro ODS** é sobre erradicação da pobreza também.

Além desse ponto, devemos lembrar que a forma como estamos vivendo tem feito com que as pessoas geralmente postem nas redes sociais apenas os fatos que podem gerar encantamento, riso, reconhecimento, admiração... momentos da vida que não resumem o todo da vida, entende? Queremos mostrar nossa **"melhor versão"** sempre, ou não?

Literalmente quem vê só alguns resultados não sabe o trabalho que deu chegar lá... ou tem uma falsa impressão da realidade que aquele que postou aquela foto está vivendo. Aquilo é um **fragmento de vida**. Além disso, é um desafio, mas infelizmente há quem nas redes sociais aparente estar maravilhosamente bem, porém no fundo no fundo, por trás das últimas postagens pode estar em sofrimento. Muitas vezes as dores não estão visíveis...

O fenômeno da **positividade tóxica** tem levado a isso. Positividade tóxica traduz a ideia de que as pessoas devem apenas mostrar os eventos da vida que geram emoções tidas como agradáveis, de bom impacto, só as que as tornam mais felizes, praticamente reprimindo emoções e sentimentos contrários a isso e, como consequência, gerando a falsa ideia de que "tudo está bem", absolutamente tudo! Sempre. Ocorre que a vida é bastante complexa e algum nível de conflito ou mesmo alguns problemas integram nosso cotidiano.

Assim, a positividade tóxica deve ser substituída pela Ciência da Felicidade, ou seja, pelo reconhecimento de que precisamos cuidar da saúde integral, da qualidade de vida e dos relacionamentos e que, exatamente por isso, vamos lidar com desafios e conflitos, porém com muito equilíbrio, resiliência e persistência na construção de presente e futuro melhores, sempre com melhor comunicação e em ambiente de cultura de paz.

Mas nós vamos parar de compartilhar "bons momentos"? Celebrar é uma necessidade humana muito básica, porém ao reconhecermos que a vida também possui momentos que não se enquadram nesse conceito e aprendermos a compartilhar e acolher cada vez mais também estes, teremos **muito mais espaço para a felicidade em nossas vidas**. Aliás, dor e sofrimento compartilhados se tornam mais leves e são melhores cuidados.

Aliás, sabia que a própria Agenda prevê a necessidade de diante de tantos desafios termos dados, monitoramento e prestação de contas e que nos documentos de análise da sua implementação muito se tem reconhecido o quanto estamos avançando devagar? Porém isso não tem impedido que a Agenda persista... pelo contrário, **reconhecer os desafios faz parte do processo**. Só não podemos parar!

Como na prática substituir especificamente positividade tóxica por **Ciência da Felicidade**? Estude as ferramentas que estão adiante, só que agora também você já pode fazer um pequeno exercício: olhar com essa clareza as redes, fazer posts conscientes dos impactos que eles podem ter e, talvez, o mais importante, utilizar redes com **intenção e foco**, reservando mais tempo para a vida que acontece fora das telas.

Temos de ser realistas e vamos ler e ver também muita coisa que pode nos deixar um pouco chocados ou com esperança questionada, porém, não é para cairmos no outro extremo, de só ler ou postar o que não está funcionando... equilíbrio e moderação são palavras de ordem! Podemos também chamar de **realismo otimista**.

Gosto de pensar que o Instagram substituiu o antigo **baú de fotos das famílias**. É bom ter onde guardar alguns dos melhores momentos, mas que tal agora mesmo parar um pouco e fazer mais um exercício? Reserve alguns minutos para pensar que momentos da sua vida sequer estão registrados em fotos, só que você gostaria muito de rever?

Experimente pensar neles um pouco e sinta os benefícios de uma positividade intencional que é **cuidar das memórias**. Se quiser, pode reservar um tempo e escrever sobre esses momentos ou, ainda melhor, compartilhe com algum amigo. Será como se realmente estivesse vivendo isso novamente e isso o motivará para construir mais memórias assim.

Pense finalmente no bem que esses momentos fizeram para você e para pessoas ao seu redor. Talvez tenha lembrado de momentos mais particulares ou talvez algum de impacto social. Agora que leu isso pode pensar mais em momentos assim e talvez você descubra que vem sendo alguém que colabora com a implementação da **Agenda 2030** e não tinha se dado conta ou potencializado isso. Ok... leia mais uma vez o título de cada ODS e reflita sobre como seus atos podem ter um pouco (ou muito) de colaboração por eles... Mais adiante explicamos um pouco mais!

## 2.2

### *Cuidado com a ideia de que só será feliz no futuro*

Uma vez compreendido que ser feliz não significa estar a todo instante vivendo momentos de alegria e felicidade, ou seja, que vamos ter de lidar com outras emoções e sentimentos, é chegada a hora de afirmar: **ser feliz não é um objetivo que será apenas alcançado no futuro**. É para ser agora! Mas, um raciocínio lógico: se a ONU afirmou que a felicidade é um **objetivo humano fundamental** e a **essência dos ODSs** isso pode representar que apenas em **2030** quando todas as metas forem alcançadas mundialmente que seremos felizes? Ficamos preocupados com isso, não é? É muito tempo para o descontentamento e infelicidade não?

Outro raciocínio é mais razoável: como é que vamos encontrando espaço para **vivermos mais felizes hoje**? Eu posso construir um sentimento de felicidade duradouro quando percebo que estou agindo da melhor forma possível com os recursos que tenho tanto para a minha própria felicidade quanto para a coletiva. Isso vai exigir autoconhecimento, melhor gestão das emoções e celebração das pequenas vitórias.

Em resumo, “conversar sobre ODSs é mais do que explicar a Agenda toda hora, é exercer a coragem que cada um tem de agir onde está consciente de que impacta o mundo.” (André Barreto). É tratar das ODSs como pano de fundo de cada ação, seja com crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos! Pessoas de quaisquer características que não sejam discriminadas por estas, pelo contrário, valorizadas.

É trazer esperança para os corações e para as mentes, apesar dos muitos problemas sociais que estamos vivendo, que há espaço para diálogo, inovação, cooperação, solidariedade, empatia, conexões e muitos caminhos de implementação dos ODSs. Ou seja, a felicidade vai estar no reconhecimento de que **já temos algumas grandes vitórias** e estamos cada vez mais atentos às possibilidades de construção de vidas mais dignas e felizes, portanto, que o contrário disso não será tolerado.

Além disso, é compreender um importante conceito de felicidade, que é o que divide este em satisfação e propósito. Podemos pensar em duas palavras mais complexas para isso: **hedonismo e eudaimonia**. Essas palavras vêm do grego, sendo que a primeira explica que as pessoas precisam sentir cotidianamente satisfação, isso é um pouco imediato, certo? Isso mesmo. Já a segunda, explica que buscamos sentido na vida, propósito! Isso tem ar de longo prazo, certo? Isso.



**“Conversar sobre ODSs é mais do que explicar a Agenda toda hora, é exercer a coragem que cada um tem de agir onde está consciente de que impacta o mundo.” (André Barreto)**

O caminho será o equilíbrio... agirmos da melhor forma agora, buscando conscientemente o melhor e desenhando e redesenhando o que for necessário para nosso futuro também ser. Quer saber mais sobre esse tema? Tem um livro antigo que um pai escreveu para um filho, orientando como viver virtuosamente... se chama **Ética à Nicômaco**, escrito por um filósofo bastante conhecido: **Aristóteles**.

Além dessa leitura, fica uma sugestão: reflita agora mesmo e anote as coisas que mais geram satisfação em sua vida cotidiana. Cabe mais disso na sua vida agora mesmo? Como? Além da satisfação, olhe também para o futuro... como você tem pensado e cuidado dele? Que tal anotar uma pequena ação que pode iniciar hoje e que auxiliará em um futuro melhor?



## 2.3

### **Dados em saúde mental estão nos assustando? Que fazer com eles?**

Você assim como eu já deve ter se sentido cansado, ansioso, imediatista... ou não? Já olhou nas páginas de pesquisa de internet se preenche um ou mais dos sintomas de algum quadro como ansiedade ou depressão? De esgotamento? Se você fez isso, não se espante, mas fique alerta. Estamos recebendo muitas informações sobre **saúde mental** e o posicionamento em destaque do Brasil, infelizmente como um país que está entre aqueles com maior número de casos que envolvem tais temas.

Temos realmente encontrado dados assustadores sobre diagnósticos reais e casos que envolvem inclusive o suicídio. Os desafios são muitos, porém tanto a **Organização das Nações Unidas** e diversos países estão engajados no enfrentamento disso. Precisamos enquanto humanidade reconhecer que já estávamos com algumas questões assim antes da **Pandemia do Coronavírus** e que esta agravou alguns quadros. Inclusive já há especialistas falando que vivemos agora uma **Pandemia em Saúde Mental**.

Porém, também podemos perceber que mais pessoas estão considerando as questões em saúde mental como algo a ser cuidado e isso é um sutil avanço. Quem atua em saúde mental vem sendo realista, checando e apontando inclusive que tem coisas que não estão funcionando, porém seguem estimulando diversas ações para fazer frente a isso e para oportunizar **vidas saudáveis e bem-estar para todos**.

E o que podemos fazer por isso? O primeiro é encarar a realidade: **saúde mental é uma questão de saúde pública**, uma questão social importante. Cuidar da saúde mental é parte de cuidar das pessoas, de cuidar da vida. A grande diferença é que quando, por exemplo, alguém se machuca e quebra um osso, temos evidências mais nítidas do tratamento e recuperação, como uma cirurgia, o gesso, a fisioterapia etc. A questão é que em saúde mental não é assim, pois é algo interno, com reflexos externos, e leva um tempo para transparecer a recuperação.

Diante dos dados, portanto, qual caminho você escolhe? A **Organização das Nações Unidas** tem orientado os países no como fazer para que as metas em saúde e bem-estar sejam atingidas, sendo que entre elas está uma que é muito significativa: **engajar a sociedade civil**, ou seja, cada um de nós. O que isso significa? **Necessidade de colaboração e cooperação**.

Os cuidados em saúde mental, assim como da saúde física, envolvem claro cada pessoa que tem autonomia de vida e atuação individual, ou seja, a iniciativa de ações preventivas e eventuais tratamentos; crianças e outros que dependam temporária ou definitivamente de outras pessoas precisarão de suporte para isso. Envolve também estruturas de atendimento, políticas públicas, que estão em contínuo aprimoramento. É sobre tudo isso, **vamos nos cuidar e ajudar e incentivar que mais pessoas se cuidem**? Mas como cuidar da saúde mental? Vou listar aqui as medidas mais comentadas atualmente e você ficará com a missão de buscar mais sobre cada uma delas, além de ler mais adiante algumas outras sugestões que certamente auxiliarão nisso. Vamos lá para ficarmos todos na mesma página:



*Cuidar melhor da alimentação, como por exemplo diminuindo um pouco o sal e o açúcar, bebendo mais água e praticando algum exercício físico... não cabem três horas por semana? Tente se movimentar um pouco mais ao menos. Precisamos nos movimentar. É essencial para nossos corpos!*



*Cuidar melhor do sono, o que envolve diminuir o uso de telas antes de dormir. Que tal 30 minutos ou 1h antes de dormir?*



*Buscar prestar atenção nas coisas que está fazendo, afinal andamos bastante distraídos e isso dificulta nosso dia a dia, nossa memória e nosso estado de presença, sabia? Que tal respirar um pouco mais fundo agora e notar os benefícios disso em cada ação?*



*Melhorar nossa relação com o meio ambiente sempre. Observar para além de reduzir, reusar e reciclar... o que pode fazer? Tem também buscado momentos ao ar livre? Pense nisso.*



*Cuidar dos relacionamentos! Já falou com um amigo hoje? Já disse para alguém que ele é importante? Você pode fazer isso de diversas formas, talvez seja só sobre escrever ou, melhor ainda, ligar e perguntar como ele está! Conte sobre você também.*

## 2.4

### ***Felicidade no trabalho? É isso mesmo que eu li?***

Passamos boa parte da vida trabalhando. O ideal é que seja uma atividade que traga satisfação e, também, senso de propósito. Porém, dados apontam que existem muitas pessoas que não vivem isso, pelo contrário e, ainda, lidam com algumas incertezas sobre continuidade ou não dos vínculos. Há também muitas situações diferentes em relação aos vínculos e tipos de trabalho.

Em todos eles a demanda de que sejam dignos. A demanda por emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos está nas agendas internacionais e mesmo aqui no nosso território. Mais recentemente há um movimento também pela felicidade no trabalho. Que isso significa? Exatamente que as pessoas possam viver **satisfação e propósito** na atividade que desenvolvem, sejam como contratados, como servidores públicos, como empreendedores etc.

É necessário ambiente de trabalho que respeite os **direitos trabalhistas mais básicos**. Isso é uma forma de valorizar as questões sociais, ou seja, as pessoas que realizam as atividades. Além disso, é necessário valorizar os **diversos tipos de trabalho**. As desigualdades devem ser enfrentadas. Isso tudo envolve uma cultura em que o trabalho seja pensado como **estratégico para nossa sustentabilidade**.

Quanto à felicidade, além de ser quase que uma consequência natural disso, deve envolver ainda a percepção das próprias pessoas que mesmo no “trabalho dos sonhos” há desafios. Muitos. Não há perfeição. Isso significa que mesmo quando estamos realizando algo que nos dá satisfação e propósito, é possível que entre as atividades necessárias em nossa rotina encontremos algumas não tão agradáveis.

Além disso, sobretudo, as relações entre as pessoas devem ser cuidadas no ambiente de trabalho. Esse é o **principal fator da felicidade**. Sem que as pessoas sejam percebidas, sem que tenham diálogo, sem que notem o impacto do que fazem. Ainda que as pessoas não se tornem amigas íntimas, é necessário o respeito mútuo e é possível uma amizade social; estes abrem espaço para aproximações saudáveis que são sempre fonte de energia e de impactos positivos.



Questões como segurança psicológica, saúde mental, bem-estar, felicidade, liderança positiva, aprendizado contínuo, diversidade, inclusão e uso consciente da tecnologia e da inteligência artificial se consolidam como pilares essenciais do futuro do trabalho — junto à atenção constante às normas e boas práticas, como a NR-1 do Ministério do Trabalho.”

Líderes em especial tem demanda extra, ou seja, além de pensarem tudo isso acima devem responder: **Nas ações de que participo, quais as conexões com ODSs?** Como posso destacar a felicidade nas ações que já faço? Há algo em que eu possa inovar? Considerando que o letramento contínuo em gestão das emoções e sentimentos é uma tendência mundial, como o espaço em que estou tem estado atento para com isso? Aliás, que cada um possa perceber que sua atividade se conecta com a **Agenda 2030** e que juntos tenhamos a oportunidade de viver um presente e futuro do trabalho mais **humanizados, dignos e felizes**.

## 2.5

### **Será que eu tenho direito de ser feliz?**

Após ler tudo isso, espero que você já tenha automaticamente respondido que tem o direito de ser feliz. Porém, caso ainda tenha dúvida, é importante que, mais uma vez, lembre: felicidade está aqui sendo tratada como algo bastante concreto, algo que podemos sentir e que já está dentro de nós; também como avaliamos o que nos acontece enquanto satisfação e propósito; que pode ser mensurado; que também é a essência da Agenda 2030, ou seja, um objetivo humano fundamental! Em resumo, um Direito Humano. Não são todos os países do mundo que falam que a felicidade é um Direito, mas muitos já afirmam isso e a ONU, que representa os países afirma essa condição. O que significa tratar a felicidade como Direito? Significa que ela precisa ser progressivamente assegurada para todas pessoas em todos os lugares! Esse é o ponto.

Isso é um movimento que podemos entender que é de via dupla, ou seja, uma vez que as pessoas não estejam vivendo na miséria, poderão ter espaço para refletir com tranquilidade sobre os caminhos para que suas vidas sejam mais felizes, como por meio do autoconhecimento, da gestão das emoções, do desenvolvimento pessoal. Agora no plano coletivo, também devem se perceber como **agentes que ajudam no desenvolvimento sustentável**. De outro lado, o Estado também deverá estar atento em relação ao impacto e presença da **felicidade nas políticas públicas**. A convocação da **ONU** é geral, para que todos possam lembrar da felicidade e não apenas do dia **20 de março** que é o **Dia Internacional da Felicidade**, você sabia? A convocação é para que todos possam pensar em uma cultura da felicidade e do bem-estar das pessoas sempre, inclusive nos indicadores econômicos. Se desenvolver hoje é muito mais do que aumentar recursos financeiros, é pensar em como tudo impacta o desenvolvimento humano.

É necessário, portanto, pensar a felicidade muito além de repente de dias com sorriso nos rostos ou como outros momentos que são tidos como perfeitos. É realmente necessário entender que cada violação de direito humano atinge a dignidade e a felicidade das pessoas. É necessário também pensar que a felicidade nasce da proteção e implementação progressiva de cada direito humano e que ela também é por si só um direito, com contornos individual e coletivo. É a **sua, a minha e a nossa felicidade**. Vamos atuar mais por isso? Precisamos ser “*agentes de felicidade como vocação da nossa cidadania*” (Freitas, 2023). Para isso precisamos fortalecer a ciência, nossa percepção sobre a potência das pessoas para agir e realizar o desenvolvimento humano, a paz e a esperança. **Vamos juntos?**



# 3

## Aplicações do tema: encontre aqui seu kit de ferramentas

Para começar, algumas práticas básicas, baseada na **Ciência da Felicidade**, para desenvolver algumas ideias que são chave para uma vida mais feliz:

### PAZ

**Exercite prestar mais atenção em seus sentidos, eles ajudarão você a acalmar um pouco mais a mente e te trazer para o tempo presente. Além disso, procure hoje construir vínculos agradáveis com as pessoas que encontrar.**

### PACIÊNCIA

**Procure cultivar a sua criatividade, todos tem um pouquinho ou muito desta... ela ajuda mostrar que geralmente é possível encontrar caminhos diferentes e isso é fonte de paciência! Perceber as muitas mudanças e as poucas constâncias.**

### SERENIDADE

**Procure acolher um pouco melhor suas emoções esses dias, observando-os e vendo como se manifestam em você. Isso vai ajudar a agir com mais tranquilidade quando novos fatos acontecerem, sejam eles agradáveis ou não.**

### RESILIÊNCIA

**Procure refletir sobre algum desafio que você já superou e anote quais pontos fortes seus foram utilizados para que esse resultado acontecesse. Além disso, procure apoiar alguém apenas o ouvindo atentamente.**

# 3.1

## O que fazer no plano individual?

Certa vez eu ouvi de alguém, o Ernesto Ferreira, como percebia felicidade na vida dele: *“Como eu percebo felicidade? Observo o que eu faço, meu trabalho, e meu vínculo com minha família.”* É isso, um bom exercício é parar para pensar e observar como a felicidade em você. **Cinco etapas ajudam nisso.**

A primeira delas é a **respiração**. Eu já passei por cursos que pediam uma, cinco, dez, vinte respirações profundas. Uns pedem para colocar a mão no coração, outros deixar as mãos abertas com as palmas para cima, outros para baixo, outras no diafragma... muitas opções. Olhos fechados, olhos abertos! Enfim, são muitas técnicas. Lembro de todas com o carinho necessário, pois ajudam mesmo e muito. Para agora, um bom início de conversa, é a respiração de quatro tempos, em que você passa quatro segundos em cada um dos seguintes atos: inalando, segurando o ar, expirando o ar e esperando um pouquinho antes de começar tudo de novo. Faça isso três vezes. Isso diminui a ansiedade!

O segundo ponto é o **autoconhecimento**. Precisamos dedicar especial tempo para nos conhecermos. Cada um tem talvez um referencial do que será isso, para alguns talvez acompanhamento psicológico (que é muito recomendado), para outros isso e outras ferramentas. Existem várias. Quais as suas? Recomendo que comece com um exercício muito simples de mapear seus amigos, como se sente em relação ao trabalho, se faz alguma atividade voluntária... o que gosta em cada pessoa e no que faz? Procure viver com mais intensidade esses momentos.

O terceiro ponto é reflexo dos anteriores: ser melhor gestor das emoções e dos sentimentos. Lembremos que a felicidade não é a única emoção ou sentimento que vamos viver todos os dias, certo? Podemos até querer isso, mas vamos viver uma ampla gama de emoções e sentimentos e todos nos comunicam algo e são importantes. A grande sacada é descobrir como viver melhor cada um. Como acolhemos o que não nos agrada? Claro que se a dor for forte e decorrente de grandes problemas, precisaremos de maior apoio e tempo, porém nos desafios outros do cotidiano, menos complexos, como estamos agindo?

Aí vem o quarto ponto: **autocuidado**. A atenção com nossas necessidades mais básicas é quase que obrigatória. Precisamos ao mesmo tempo cuidar da gente e dos outros... é um dos grandes desafios cotidianos, porém o equilíbrio entre o individual e o coletivo é urgente. Daí vem o último ponto: perceber os outros, será que estamos em uma rotina que nos impede de fortalecer laços sociais ou estamos cuidando cada vez mais disso? Que seja esta a nossa escolha diária sempre!



## 3.2

### O que nós podemos fazer juntos?

Juntos precisamos cuidar e abrir espaço para que as iniciativas individuais aconteçam, mas precisamos também aperfeiçoar nossas conexões, expandir a amizade social, fortalecer a nossa cidadania e a esperança, além de tomar cuidado com os rótulos!

Este último item é interessante: toda vez que falamos que a sociedade vive isso ou aquilo será que estamos nos incluindo? Se por exemplo eu afirmo: "vivemos em uma sociedade individualista e imediatista." Isso me define mesmo? Quero ser lembrada assim? "A sociedade está cansada e é intolerante". Será que todo mundo é realmente assim? Somos assim? Por isso alerto para tomarmos cuidado com os rótulos, pois podemos estar correndo o risco de começar (ou continuar) acolhendo referências com as quais não gostaríamos de ser lembrados ou que talvez precisemos trabalhar.

O outro ponto é quase que uma consequência: se vamos repensar os atributos da sociedade, também valerá pensar em como estamos colaborando com ela, isto é, acreditando no seu (nossa) potencial e atuando por ele. **Estamos criando cidades sustentáveis?**

Aqui estão os conceitos de **cidadania ativa e esperança**. Ser cidadão é muito mais do que votar e ser votado, é participar todos os dias da vida pública consciente de seu impacto. É ainda reconhecer que este agir revela a esperança que temos no presente e no futuro. Vale pegar a **Agenda 2030** e, de novo, ver o que já fizemos e talvez agora o que mais podemos fazer por e com ela!

Aí vem a amizade social. Pode ser que não tenhamos vínculos fortes e próximos com todas as pessoas, digo frequentar a casa ou realizar trabalhos voluntários juntos. Porém, toda pessoa deve ser vista como potencial amigo e realmente devo agir com e para o maior número possível delas com esse sentimento de amizade social. Lembremos que esse é o grande preditor de felicidade, o principal elemento da vida feliz!



Por isso, o grande lembrete de **criar mais conexões e de cuidarmos uns dos outros**. Que em relação a cada pessoa que nos encontrarmos possamos exercer um olhar empático e atencioso. Que nestes momentos, sejam curtos ou longos, possamos ser seres de confiança e apoio mútuo, de construção de laços e vínculos potenciais e bons para todos.

Assim, também ficará mais fácil checar o impacto de nossos atos e mesmo de realizar atos de generosidade, os quais, sem dúvidas, são os que mais geram felicidade. Você sabia que tem um estudo que aponta que neuroquimicamente o que fazemos pelos outros nos gera internamente mais tempo de felicidade do que algo que fazemos só pela gente mesmo? **Ser altruísta é revolucionário**. Vamos?

## 3.3

### O que “todos” podem fazer?

Todos em todos os lugares devem, portanto, fazer o que está disposto nos itens acima e, mais ainda, observar de maneira contínua todas as possibilidades de agir pela **felicidade e bem-estar de si e dos outros** e reconhecer que vivemos um mundo de contínuas mudanças e que vamos ter de encontrar formas novas de fazermos as coisas para nossa sustentabilidade.

As novas formas dialogam com o que já está posto. Na verdade, tudo dependerá do contínuo agir pela contínua efetividade dos **Direitos Humanos**, nossos Direitos mais básicos, também agir em respeito aos nossos Deveres Humanos, que são os do bom convívio social e, por fim, também importante que validem e reconheçam as nossas conquistas sociais. Sim... temos conquistas. O que seria do mundo se não tivéssemos o reconhecimento histórico dos Direitos Humanos? E se sequer a Agenda existisse? Outro dia ouvi de um jovem: “Mas Aline, não é por que temos uma Agenda que ela será cumprida”. Esse jovem tem razão, só que ela pode ser cumprida! Esse é o ponto!

Estamos na década de implementação da agenda e temos praticamente mais cinco anos, de 2025 até 2030 para avançarmos nessa agenda que está em curso... **ampliando a conscientização social** sobre os temas nela abordados, mostrando quais de nossas ações cotidianas com ela dialogam, como é que nossos estilos de vida são e serão cada vez mais sustentáveis e literalmente não abrindo mão de que todas as pessoas em todos os lugares possam ter vidas dignas e felizes; inclusive você, inclusive eu! Afinal, “Temos que estar voltados para os ODSs... olhar para isso, pensando no que já fazemos e o que podemos fazer juntos, cotidianamente! Pessoas com acesso aos ODSs aumentam a chance de uma vida mais feliz” (Karina Piccioli) e a felicidade está em **cada meta da ONU**.

Precisamos ser realistas e reconhecer a complexidade de um bloco de mais de **cento e sessenta itens** andando simultaneamente, desde o combate à fome no mundo até como fazer chegar tecnologia para todos, entre tantos outros. Porém, fato é que temos conhecimento produzido suficiente para viabilizar o acelerar do processo de implementação da **Agenda 2030**. É sobre mais conscientização e mais reconhecimento do que já fazemos e que se alinha com ela e mais empoderamento de novas ações para que juntos avancemos e viabilizemos que quiçá, antes de 2030, muitas das metas estejam marcadas como atendidas. Mais ações, portanto! Assim... quais as suas?

“

É necessário seguir com ações estratégicas e perenes para ampliar o **conhecimento e engajamento** cada vez mais de todas as pessoas na mensagem de que é da articulação e da cooperação entre os atores sociais, que vamos perceber que a **Agenda 2030** não é um projeto para você, é um projeto com você.

**ALESSANDRO BENDER**

# POLÍTICAS PÚBLICAS

## PARA GESTÃO DA FELICIDADE EM SÃO PAULO



### SEMANA MUNICIPAL DO BRINCAR

A **Semana Municipal do Brincar** faz parte do calendário oficial da cidade e da **Política Municipal Integrada pela Primeira Infância**, ressaltando o direito de brincar e sua importância para o aprendizado, a saúde mental e a construção de uma consciência coletiva, além de ser essencial ao desenvolvimento das crianças. Idealizada pela **Aliança pela Infância**, movimento internacional que luta por infâncias dignas e saudáveis, a iniciativa envolve a **Secretaria Municipal de Esportes e Lazer**, escolas, famílias, instituições culturais, ONGs, além de locais públicos e privados, todos unidos para garantir tempo, espaço e liberdade para que as crianças possam brincar.



### VIRADINHA CULTURAL

Evento celebra o **mês das crianças** com **programação gratuita** em todas as regiões da cidade. Cerca de 650 artistas se apresentam em 400 atividades em diversos equipamentos da rede municipal, com teatro infantil, contação de histórias, música, intervenções artísticas e grandes espetáculos voltados ao público infantil e às famílias.

### DOMINGÃO TARIFA ZERO

Domingo é dia de conhecer a cidade com o **Domingão Tarifa Zero** - explore, descubra, viva São Paulo e aproveitar as diversas opções de lazer que a cidade oferece sem pagar nada pela passagem. O benefício também vale para os turistas que visitam a capital e, quem ainda não tem o Bilhete Único, tem o acesso liberado pelo motorista ou cobrador. É possível conhecer museus, parques e apreciar a Avenida Paulista e o Elevado João Goulart – Minhocão, por exemplo. Além de incentivar o uso do transporte público, a iniciativa colabora para melhorar a economia da cidade.



### CEUS

Os **Centros Educacionais Unificados**, mais conhecidos como CEUs, são equipamentos educacionais implantados em São Paulo pela primeira vez em 2002, como o resultado da reflexão e do desenvolvimento de diversas teses sobre educação no Brasil, desde o modelo das Escolas Parque proposto pelo educador Anísio Teixeira, até chegar ao conceito atual dos Centros Educacionais Unificados (CEUs) na cidade. Desde então, os CEUs consolidaram-se como referência na educação e articulação de políticas públicas no território.



Os CEUs foram construídos com o objetivo de promover uma educação à população de maneira **integral, democrática, emancipatória, humanizadora e com qualidade social**. Juntando não somente educação, mas também, a cultura, o esporte, lazer e recreação, possibilitando o desenvolvimento do ser humano como um todo, como pessoa de direitos e deveres e dono de sua história.



## VIRADA CULTURAL

A **Virada Cultural** é um evento anual promovido desde 2005 pela prefeitura do município de São Paulo, por meio da **Secretaria Municipal de Cultura** tendo o apoio de vários parceiros artísticos e institucionais. Com o intuito de promover na cidade **24 horas ininterruptas de eventos culturais**, como espetáculos musicais, peças de teatro, exposições de arte e história, entre outros.



## VIRADA ESPORTIVA

A Prefeitura de São Paulo, por meio da **Secretaria Municipal de Esportes e Lazer (SEME)**, realiza anualmente a Virada Esportiva. Com o objetivo de incentivar o esporte e o lazer em benefício da saúde física e mental do paulistano, neste ano a SEME ampliou e diversificou os eventos, que serão realizados em todas as regiões da capital, com prioridade para ações na periferia. O evento faz parte do **calendário oficial da cidade** e tem o objetivo de promover a ocupação dos espaços públicos pela população. Todas as atividades são gratuitas.



## PROGRAMA AMBIENTES VERDES E SAUDÁVEIS - PAVS

Criado em 2005, o **PAVS** busca integrar **saúde, meio ambiente e assistência social**, com foco na melhoria da qualidade de vida da população. Por meio da capacitação de **Agentes Comunitários de Saúde** e **Agentes de Proteção Social**, desenvolve projetos locais como hortas, coleta seletiva, revitalização de espaços públicos e ações de educação ambiental. O programa promove a participação comunitária, a co-gestão e a sustentabilidade, fortalecendo a ocupação saudável do território.



## ATENDIMENTO PSICOLÓGICO GRATUITO PARA SERVIDORES MUNICIPAIS

O **HSPM** oferece atendimento psicológico gratuito a servidores municipais, por meio do **Pronto Acolhimento em Psicologia de Adulto**, grupos de escuta e grupos terapêuticos temáticos. O serviço inclui acolhimento individual sem necessidade de agendamento, psicoterapia em grupo e iniciativas específicas, como o Atelier de Linguagem e Cotidiano e o Grupo Recomeçar (voltado para pessoas em situação de luto). As atividades visam garantir apoio emocional, cuidado em saúde mental e encaminhamentos adequados dentro da rede de saúde.



## PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE - PICS

Práticas de atenção à saúde baseadas nas tradições culturais de diferentes povos são usadas para promover, prevenir e recuperar a saúde, considerando a pessoa em suas dimensões. Alinhada às necessidades da Atenção Básica, a área técnica busca ampliar os recursos terapêuticos integrativos no **SUS de São Paulo**.



As modalidades oferecidas incluem Medicina Tradicional Chinesa (Acupuntura, Fitoterapia, Dietoterapia, práticas corporais e meditativas), Terapia Comunitária Integrativa, Dança Circular, Medicina Tradicional Indiana (Yoga, Shantala), Imposição de mãos, Aromaterapia, Reflexologia, Massoterapia, Naturopatia, Arteterapia, Musicoterapia, Quiropraxia, Osteopatia, Homeopatia, Medicina Antroposófica, entre outras. O objetivo é ampliar as opções para o autocuidado, com tecnologias leves, sustentáveis e baseadas em evidências científicas.





# CONCLUSÕES:

**Coloque sempre felicidade  
em sua agenda!**

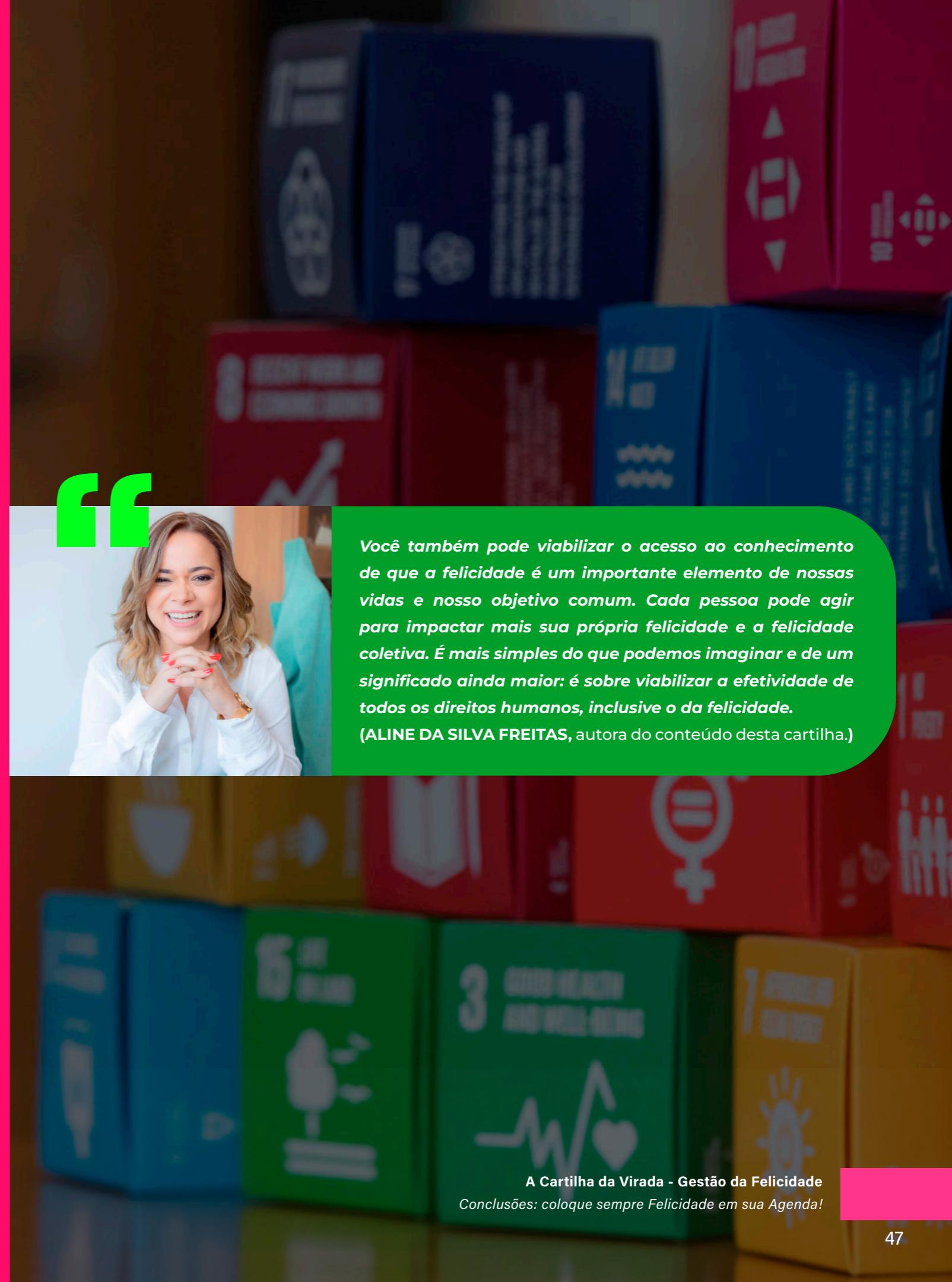
Os desafios que vivemos individual e socialmente exigem profunda reflexão sobre os Direitos Humanos, mais conhecimento e atuação contínua em prol daqueles e dos ODSs, isto é, mais ações estratégicas para o que pode oportunizar sustentabilidade para todos, incluindo mais diálogos e fortalecimento da cultura de paz.

Além disso, precisamos ser gestores da felicidade. Isso significa reconhecer que a felicidade é um Direito Humano seu e de todos, além de pensar cada vez sua presença na cultura das organizações públicas e privadas. Isso exige muito que possamos fortalecer a própria esperança das/nas pessoas.

Se você que leu até aqui se sente mais motivado em colaborar, nossa missão está cumprida. Queremos a claridade de um propósito comum nosso: o compromisso ético do desenvolvimento humano sustentável, em que pessoas percebam e vivam a dignidade, a felicidade e o bem-estar. Sempre ficará o convite para que cotidianamente você siga praticando em sua vida o que, como a ciência aponta, permite a construção de vidas mais dignas e felizes.

Aproveite agora para listar o que você já faz que se conecta com tudo isso e o que gostaria de deixar de fazer ou que fará que auxiliarão na jornada de uma vida mais feliz! Não deixe de acompanhar as páginas das Nações Unidas no Brasil, do IBGE, da Prefeitura Municipal de São Paulo e as redes da Virada ODS da PMSP para estar conosco.

Lembre-se de fazer essa cartilha circular o máximo possível e compartilhe também com as pessoas o que leu aqui e também novas ideias que teve a respeito. Nos ajude a simplificar e ao mesmo tempo viabilizar o acesso ao conhecimento de que a felicidade é um importante elemento de nossas vidas, nosso objetivo comum e devemos atuar por ela.



*Você também pode viabilizar o acesso ao conhecimento de que a felicidade é um importante elemento de nossas vidas e nosso objetivo comum. Cada pessoa pode agir para impactar mais sua própria felicidade e a felicidade coletiva. É mais simples do que podemos imaginar e de um significado ainda maior: é sobre viabilizar a efetividade de todos os direitos humanos, inclusive o da felicidade.*

**(ALINE DA SILVA FREITAS, autora do conteúdo desta cartilha.)**

## PARA SABER MAIS

- ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. São Paulo: Martin Claret, 2013.
- BEN-SAHAR, Tal. **Seja mais feliz**: aprenda a ver a alegria nas pequenas coisas para uma satisfação permanente. São Paulo: Planeta do Brasil, 2018.
- BENDER, Alessandro. **O Futuro das Pessoas**. In BENEDITO, Alessandra (et all). **O Futuro do Trabalho: agendas e interseccionalidades**. São Paulo: Saint Paul, 2024.
- MELO, Claudineu de. **Os direitos humanos e o desenvolvimento nacional brasileiro**. São Paulo: Matrioska, 2025.
- FREITAS, Aline da Silva. **Endo-Direito Humano à Felicidade**: por quais motivos e como agir para efetivar? São Paulo: Dialética, 2023.
- FREITAS, Aline da Silva (et all). **A Felicidade Mora e Trabalha Aqui**: guia de práticas sustentáveis científicamente validadas para ser feliz no home e no office. São Paulo: Leader, 2023.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. SECRETARIA ESPECIAL DE ARTICULAÇÃO SOCIAL. **Agenda 2030**. Disponível em: <https://odsbrasil.gov.br/home/agenda>. Acesso em nov. 2024.
- LYUBOMIRSKY, Sonja. **Os Mitos da Felicidade**: o que deveria fazer você feliz, mas não faz; o que não deveria fazer você feliz, mas faz. Rio de Janeiro: Odisseia, 2013.
- MCGAREY, Gladys. **Uma Vida Bem Vivida**: Os seis segredos de uma médica centenária para ter saúde e felicidade em todas as idades. São Paulo: Rocco, 2023.
- MOVIMENTO NACIONAL ODS São Paulo. **Quem somos?** Disponível em: <https://sp.movimentoods.org.br/>. Acesso em nov. 2024.
- NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em nov. 2024.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **World Happiness Report**. Disponível em: <https://worldhappiness.report/>. Acesso em nov. 2024.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO. **Virada ODS: vire a chave para o futuro**. Disponível em: <https://viradaodssp.sp.gov.br/> Acesso em nov. 2024.
- ROSENBERG, Marshall. **Comunicação não violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2022.
- SATHER, André Rehbein (et all). **200 termos para entender direitos humanos**. Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2024.
- SATHER, André Rehbein; FERREIRA, Renato Soares Peres. **Declaração Universal dos Direitos Humanos Comentada**. Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2024.



Nosso objetivo é sempre sair do discurso e trazer mais **ações práticas**. É aproximar os cidadãos.

## MARIA CLARA PEÑA



# PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

## SECRETARIA MUNICIPAL DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS

### VIRADA ODS

#### **REDAÇÃO:**

Aline da Silva Freitas

#### **ARTE E DIAGRAMAÇÃO:**

Giovanna Saab

Izabella Carvalho

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Freitas, Aline da Silva  
Já colocou felicidade e bem-estar na agenda  
hoje? [livro eletrônico] : encontre aqui  
ferramentas para isso e saiba como colaborar  
ainda mais para a felicidade coletiva e com os  
objetivos de desenvolvimento sustentável /  
Aline da Silva Freitas ; coordenação Prefeitura  
Municipal de São Paulo, Secretaria Municipal de  
Relações Internacionais. -- 1. ed. -- São Paulo :  
Ed. da Autora, 2025.  
PDF

Bibliografia.  
ISBN 978-65-01-75733-9

1. Direitos humanos 2. Felicidade - Aspectos  
sociais 3. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável  
(ODS) 4. Sustentabilidade social I. Prefeitura  
Municipal de São Paulo. II. Secretaria Municipal  
de Relações Internacionais.

25-310478.1

CDD-361.614

#### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Direitos humanos : Felicidade : Bem-estar social  
361.614