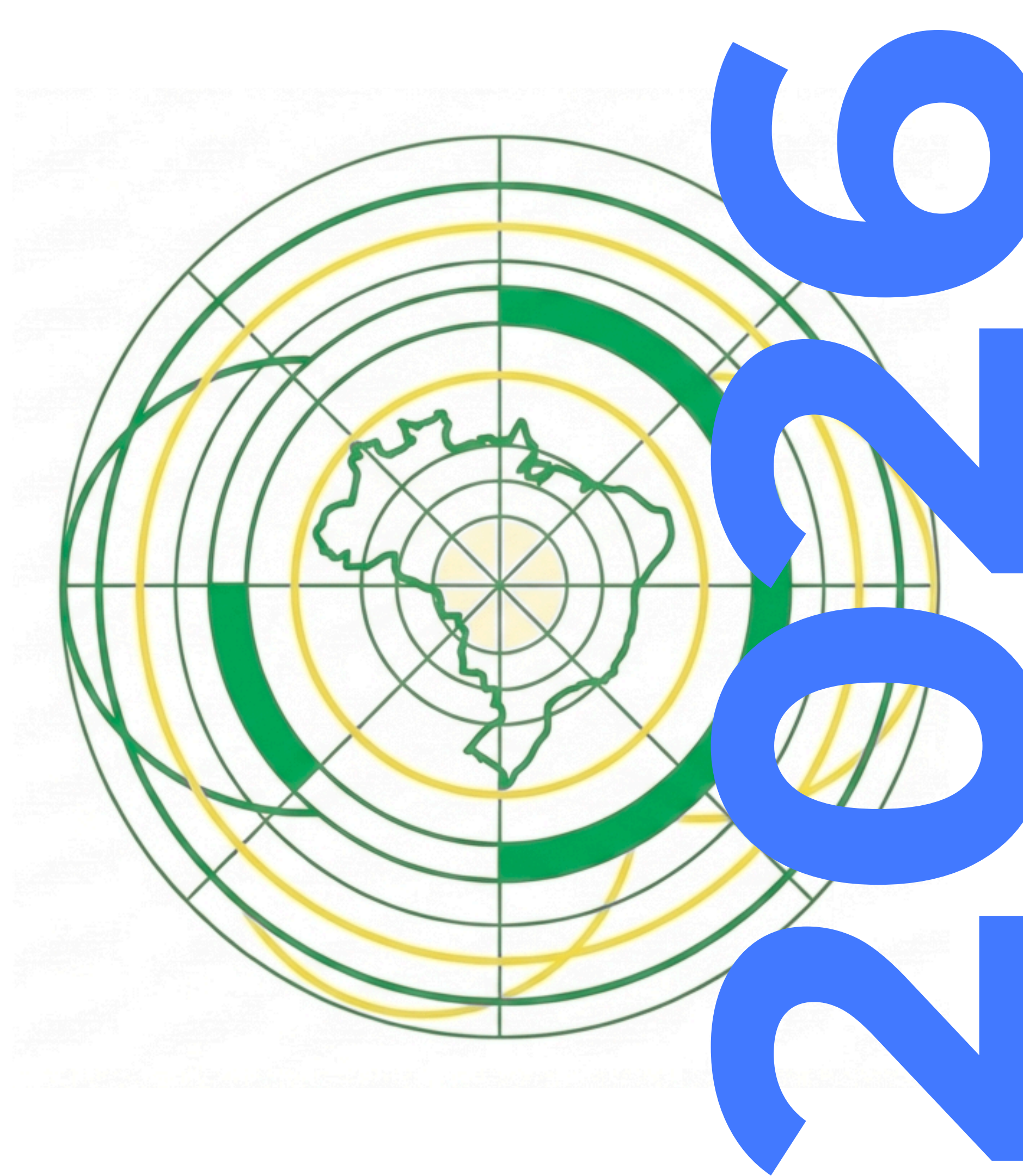


O Mapa da Felicidade Real no Brasil

Para além do clichê cultural: uma pesquisa científica sobre as tensões, a resiliência e o bem-estar do brasileiro em 2026.

reconnect
Happiness at Work & Human Sustainability

Idéia



| Índice Geral

Este é um relatório interativo. Clique nas seções abaixo para explorar.

● Introdução	3
● Metodologia	5
● Resultados gerais	8
– Percepção de felicidade	8
– Rede Social	14
– Apoio social e vínculos	21
– Trabalho	28
● Considerações finais	37
● Realizadores da pesquisa	43



Introdução

Existe uma imagem persistente sobre o Brasil: a de um país vibrante, caloroso e acolhedor, que improvisa, celebra e segue em frente capaz de sorrir mesmo diante das dificuldades. Essa narrativa ajudou a organizar parte importante da nossa identidade coletiva mas já não dá conta de explicar o que os brasileiros vivem hoje.

Geralmente temos a visão da felicidade em traço nacional. Ao mesmo tempo, temos pesquisas internacionais que aplica categorias universais sem considerar o peso do contexto social, das desigualdades, dos vínculos, do território, da religião, da segurança e do trabalho na experiência cotidiana de quem vive aqui.

Produzir uma pesquisa brasileira sobre felicidade significa perguntar o que esse tema revela quando lido a partir das tensões concretas do país.

Esta foi a motivação desta investigação “O Mapa da Felicidade Real do Brasil”, comandada por Renata Rivetti, para compreender profundamente “como a felicidade é vivida no Brasil de hoje? Em que experiências ela ganha consistência? Em que contextos ela se fragiliza? Quais condições ajudam a sustentá-la e quais passam a corroê-la, muitas vezes de forma silenciosa?”





Falar de felicidade no Brasil sem considerar a maneira como as pessoas constroem sentido, suportam pressão, organizam a vida material e dependem de relações de apoio é perder a parte mais importante da história. O bem-estar, aqui, ganha contornos próprios. Ele passa por saúde, estabilidade financeira, relações familiares próximas, propósito, segurança, pertencimento e pela capacidade de manter esperança em contextos instáveis.

Ao longo deste relatório será compartilhado em detalhes e dados como a felicidade brasileira aparece menos como atmosfera permanente e mais como construção cotidiana.

É uma construção atravessada por vínculos, fé, esperança, desigualdade, pressão emocional, ambiente digital e mundo do trabalho.

A principal contribuição desta pesquisa está em dar forma a essa complexidade com mais rigor, mais contexto e mais aderência à realidade do país, ela convida a rever simplificações antigas e a tratar felicidade como um tema estratégico para compreender o Brasil contemporâneo.

| Metodologia



Metodologia

1.500

Entrevistas telefônicas (Nacionais)

95%

Confiança estatística

±2,5pp

Margem de erro

Amostra Representativa

Gênero

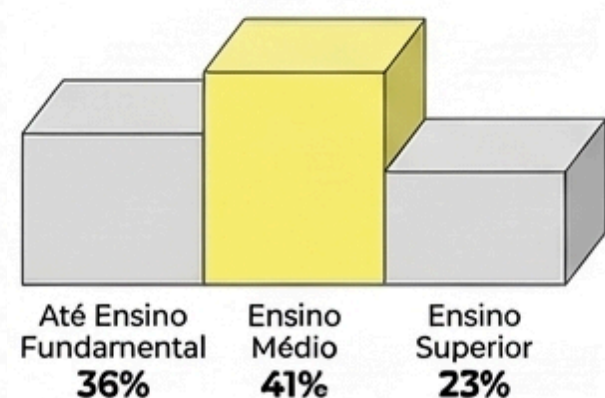


Realizado: 📅 20 de fevereiro a 1 de março de 2026

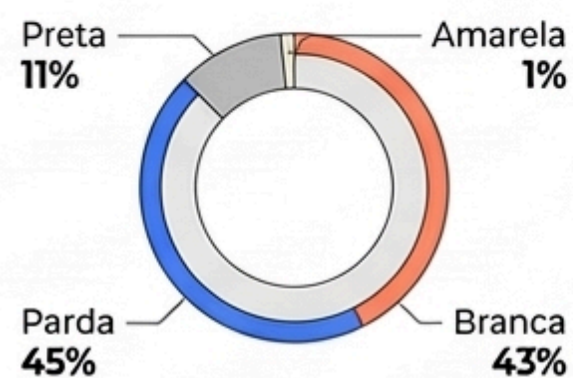
Idade



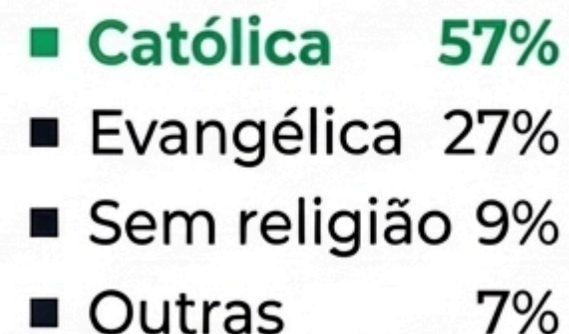
ESCOLARIDADE



COR / RAÇA



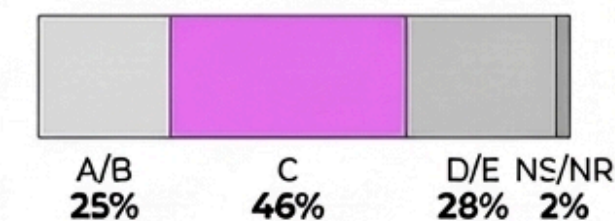
RELIGIÃO



REGIÃO



CLASSE SOCIAL



| Metodologia

Foram realizadas 1.500 entrevistas telefônicas nacionais, entre 20 de fevereiro e 1º de março de 2026, com 95% de confiança estatística e margem de erro de $\pm 2,5$ p.p.. Nos módulos específicos, o estudo trabalhou também com bases de 1.425 usuários de redes sociais e 1.208 trabalhadores.

Os módulos temáticos não operam todos sobre a mesma base. O bloco de redes considera usuários de redes sociais; o bloco de trabalho considera pessoas ocupadas com trabalhos. Além disso, parte dos resultados é descritiva e parte sugere associação entre fenômenos, sem implicar causalidade direta. Esse cuidado aumenta a robustez da leitura.

Percepção de felicidade



| Felicidade ou Alegria: realidade do cotidiano

A Identidade Cultural

89% dos brasileiros se consideram pessoas felizes.

Contexto: O Brasil subiu no ranking global (World Happiness Report), atingindo a **32ª posição** em 2026 (frente à 49ª em 2023).



A Realidade Diária

33% apontam a ansiedade como a emoção mais frequente do dia a dia.



29% apontam o estresse como emoção diária frequente.



“O brasileiro se percebe como feliz, mas vive sob pressão constante. É uma resiliência emocional.”

Desigualdade no acesso ao bem-estar

Matriz de Contraste Socioeconômico		
	Classes A/B	Classes D/E
Ter com quem contar em momentos difíceis	93%	83%
Frequência de participação em atividades sociais	64%	48%
Muito satisfeito(a) com a vida profissional	56%	27%
Trabalho atual traz sensação de felicidade	83%	67%

A riqueza que sustenta o bem-estar não é apenas financeira. Ela é social e de acesso.

Resultado baseado em perguntas em escala Likert, a partir da soma das respostas “muito frequente” e “parcialmente frequente”.

| Dualidade brasileiro: ceticismo e esperança

Desconfiança e Medo

81%

acreditam que a corrupção é generalizada no governo (66% nas empresas).



53% não se sentem seguros caminhando sozinhos à noite (atingindo 65% das mulheres).

A Esperança Inabalável

93%

Apesar do ambiente hostil, 93% afirmam ter esperança em dias melhores (67% concordam totalmente, 27% parcialmente).

O brasileiro desconfia das instituições, mas continua **acreditando na vida**. A insegurança urbana é um destruidor silencioso da felicidade, superado apenas pelo otimismo individual.

| Percepção de felicidade

A felicidade no Brasil aparece com força, sim, mas não como ausência de tensão. Ela convive com ansiedade, estresse, desigualdade e insegurança. O desafio, portanto, não é negar a felicidade brasileira, e sim compreender sua densidade.

O dado de felicidade declarada é poderoso, mas isolado ele é insuficiente. Quando observamos o restante do material, vemos que a autopercepção positiva convive com uma carga relevante de ansiedade e estresse. Isso sugere que, no Brasil, felicidade não opera como negação da dor, mas como uma forma de leitura identitária e cultural da própria vida.

Ao olhar o banco bruto, a leitura emocional do país se mostra muito mais rica do que apenas a oposição “feliz x infeliz”. Gratidão, alegria e satisfação aparecem com força, mas não eliminam a presença de ansiedade, preocupação e estresse. A principal contribuição aqui é mostrar que o Brasil não vive só emoções positivas nem só emoções negativas: ele vive uma combinação intensa das duas coisas.

| Rede Social





| Rede social e diferença geracional

A presença das redes sociais já faz parte da vida cotidiana de quase toda a amostra desta pesquisa. Dos 1.500 respondentes, 1.425 são usuários de redes sociais, o equivalente a **95,0% usam rede social**.

Esse dado mostra que o ambiente digital já faz parte da vida da ampla maioria dos respondentes e, por isso, precisa ser considerado na leitura do bem-estar contemporâneo.

A proposta deste bloco traz três dimensões centrais que se destacaram na pesquisa a partir dessa vivência: a **comparação** com outras pessoas nas redes, a percepção de **dependência** em relação a telas e plataformas e o sentimento de **tristeza** ou infelicidade ao **consumir conteúdo**.

Mais do que mapear hábitos, esses dados ajudam a entender como o ambiente digital passou a influenciar a percepção de si, o senso de pertencimento e a estabilidade emocional, sobretudo entre os mais jovens.

Diferentes plataformas com diferentes impactos

As plataformas não operam da mesma maneira:

Redes de Performance

 TikTok

70,6%

de uso diário entre jovens. Alta correlação com comparação.

 Instagram

87,1%

de uso diário entre jovens. Maior penetração no grupo vulnerável.

Rede de Utilidade

 WhatsApp

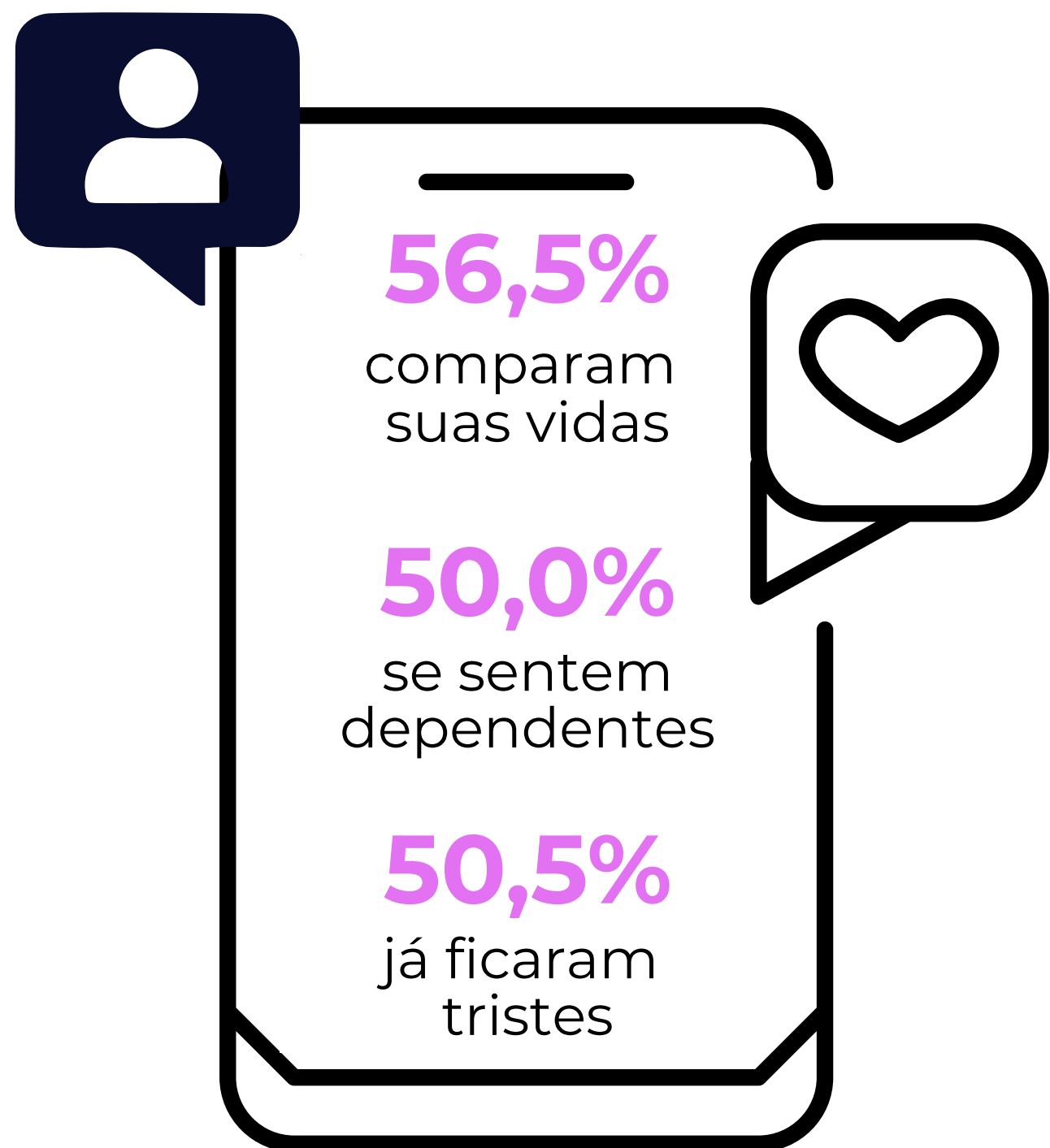
94,3%

de uso diário geral. Comunicação direta, baixo efeito comparativo.

Instagram e TikTok concentram grande presença entre os mais jovens, justamente o grupo que mais compara sua vida. Já o WhatsApp aparece com uso cotidiano massivo, mas em uma lógica mais funcional e relacional do que performativa.

Plataformas de performance de algoritmo são centradas em imagem e exposição e aparecem como terreno mais fértil para dinâmicas de comparação social.

| Impacto da rede social e diferença geracional



Comparação social: um dos dados mais fortes do estudo em que 56,5% dos usuários de redes sociais já compararam sua vida com a de outras pessoas. Entre os jovens de 16 a 24 anos, esse percentual sobe para 77,3%, contra algo em torno de 47% a 48% entre os grupos acima de 35 anos.

Se sentem dependentes: o resultado geral é de 50,0% no indicador de dependência de redes e telas. Entre os jovens de **16 a 24 anos**, o índice sobe para **63,4%**. Entre **mulheres**, a percepção de dependência aparece **15 pontos percentuais** acima da observada entre **homens**.

Ficaram tristes nas redes: a divisão entre **quem já se sentiu triste nas redes** e quem não se sentiu é praticamente **meio a meio**. Ainda assim, o dado se torna muito mais expressivo entre jovens: **71,1% dos usuários de 16 a 24 anos** já ficaram tristes ou infelizes ao consumir conteúdo.

Impacto da rede social e diferença geracional

Idosos (60+)

95% se consideram felizes

48,5%



27%



39%



O Efeito da Vida Digital

Compara a própria vida nas redes

Sensação forte de dependência das telas

Sente infelicidade consumindo conteúdo

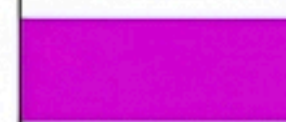
Jovens (16-24 anos)

81% se consideram felizes (O menor índice)

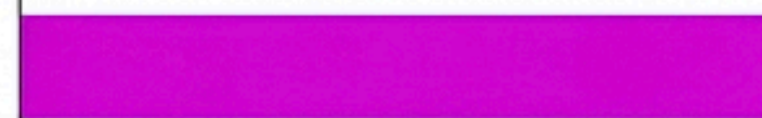
77%



26%



71%



A tecnologia conecta, mas a comparação constante gera **inadequação sistêmica.**

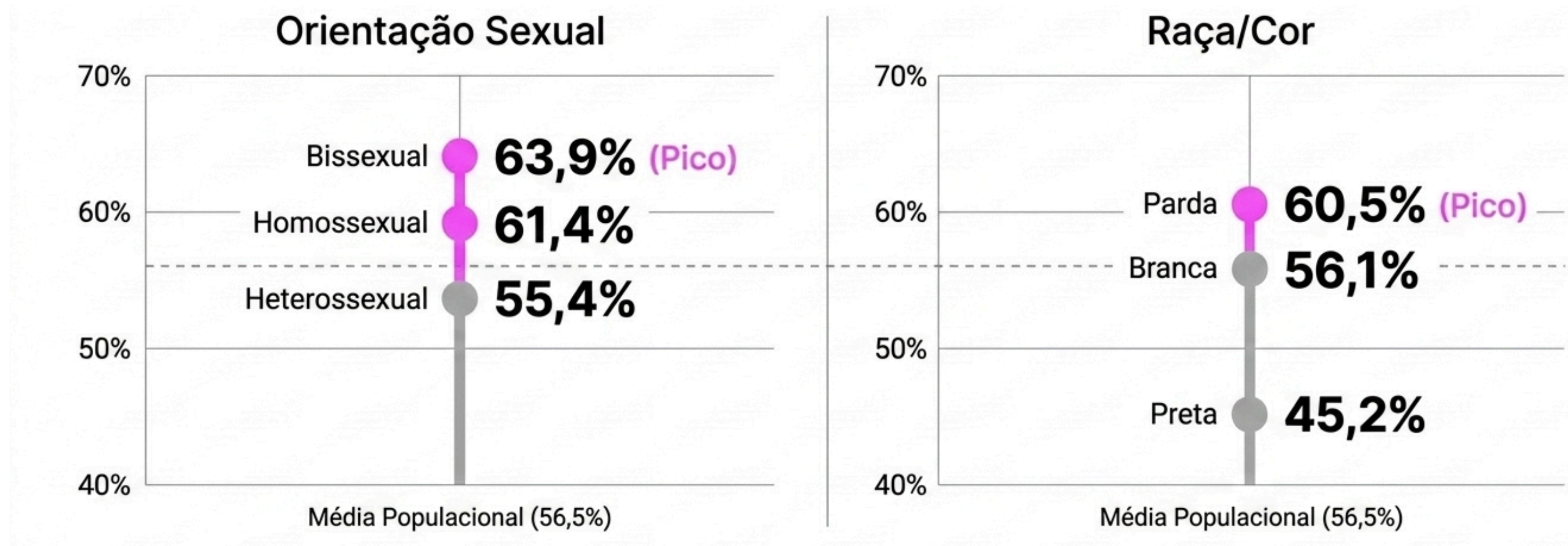
Rede social, gênero e classe

Ao analisar a comparação online com gênero e classe, acontece em toda a população.



Gênero e classe econômica aparecem como moduladores, mas não com a mesma força da idade. A diferença entre **homens** e **mulheres** é pequena, de **3,5 pontos percentuais**, e as **variações** entre **classes** também são **moderadas**, embora a **classe C lidere**. Isso sugere que o impulso comparativo é relativamente disseminado, mas encontra maior intensidade em fases e contextos específicos da vida social.

| Rede social, orientação sexual e raça/ cor



Os recortes de identidade mostram que a comparação social não se distribui de forma homogênea. Pessoas bissexuais e homossexuais aparecem acima da média geral, assim como pessoas pardas. Esses dados não devem ser lidos de forma simplista, mas indicam que grupos mais expostos a disputa por reconhecimento, pertencimento ou validação social podem vivenciar a comparação digital com maior intensidade.

Apoio social e vínculos





| Apoio social, vínculos e proteção relacional

Este capítulo volta à base nacional de 1.500 respondentes para analisar duas dimensões centrais da sustentação do bem-estar no Brasil: a presença de rede de apoio e o papel da fé como fonte de pertencimento, amparo simbólico e suporte emocional.

A pergunta central sobre apoio social ajuda a identificar se, **em momentos difíceis, as pessoas têm ou não têm com quem contar.**

Já os dados sobre religiosidade ajudam a ampliar essa leitura, mostrando que a felicidade também se organiza em torno de comunidade, crença e sentido compartilhado.

Ao longo da pesquisa, vínculo, apoio, esperança e fé aparecem como elementos recorrentes na sustentação do bem-estar. Será analisado de acordo com gênero, raça, orientação sexual, classe econômica, região do país, religião e até um aprofundamento com as redes sociais.

| Rede de apoio e solidão

A maioria possui suporte, e mesmo em um país fortemente relacional, existe uma parcela relevante da população atravessando dificuldades sem apoio confiável em que a solidão ainda afeta cerca de 1 a cada 8 brasileiros.

87,2%

responderam SIM: contam com parentes ou amigos para apoio em momentos difíceis.

12,8%

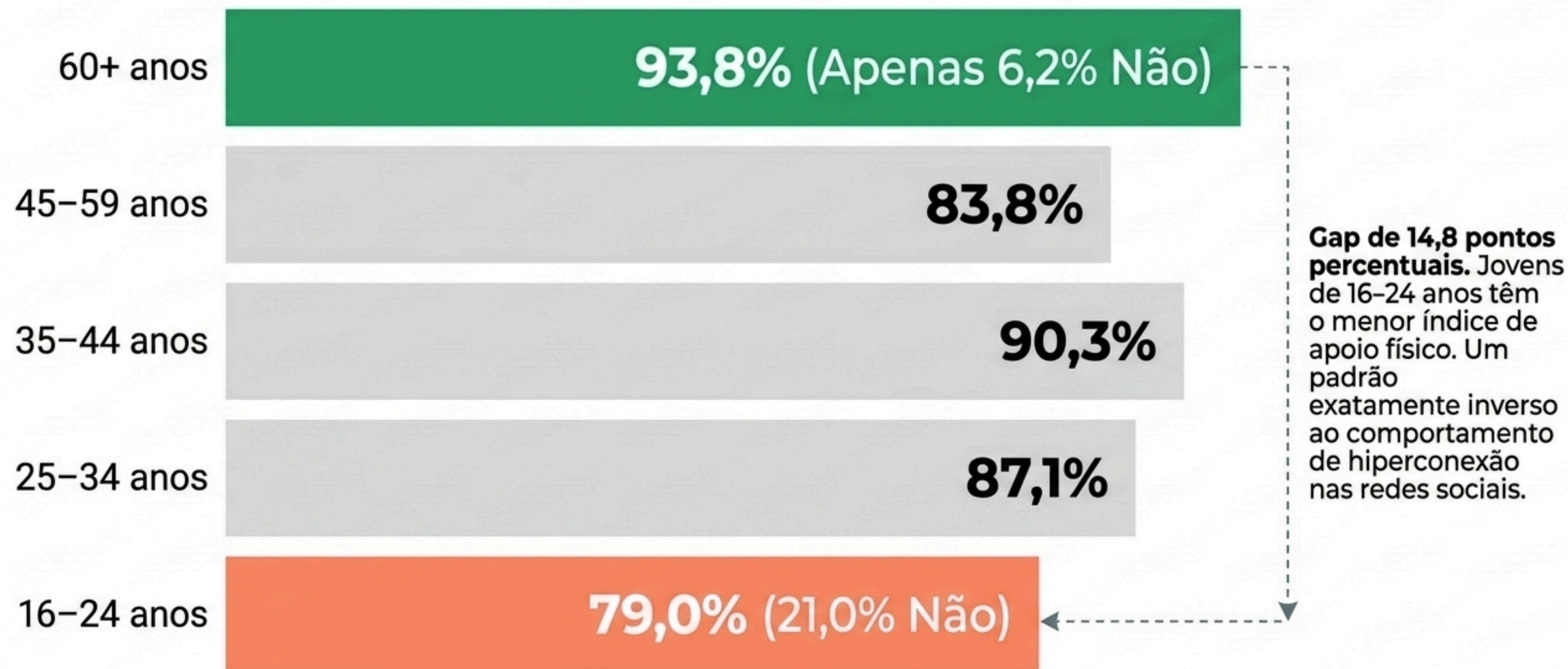
NÃO TÊM APOIO. Cerca de 192 pessoas na amostra investigada enfrentam os problemas sozinhas.



A Regra de 1 em 8: Apesar da alta conectividade geral, uma em cada oito pessoas não possui absolutamente ninguém com quem contar nas horas difíceis.

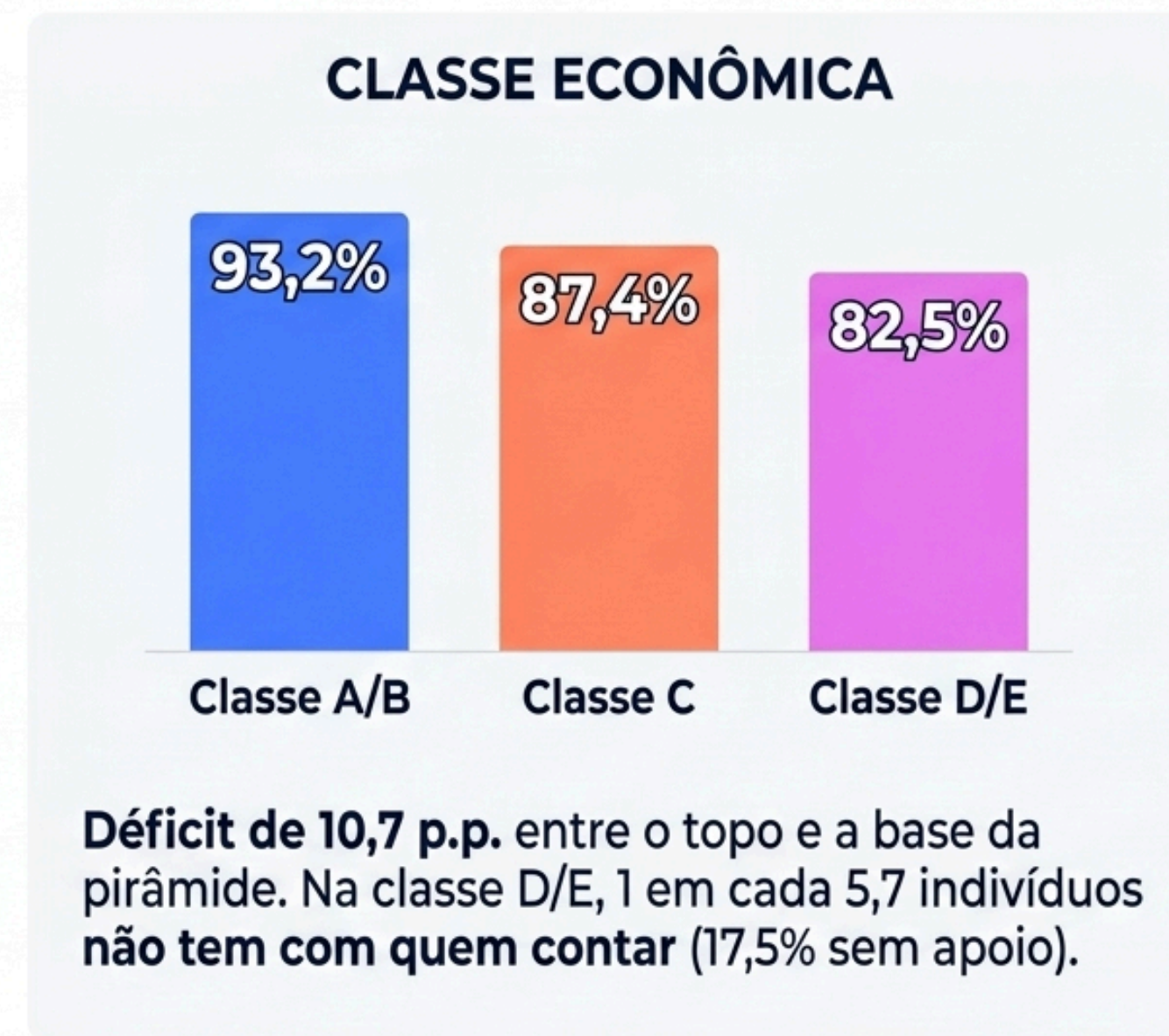
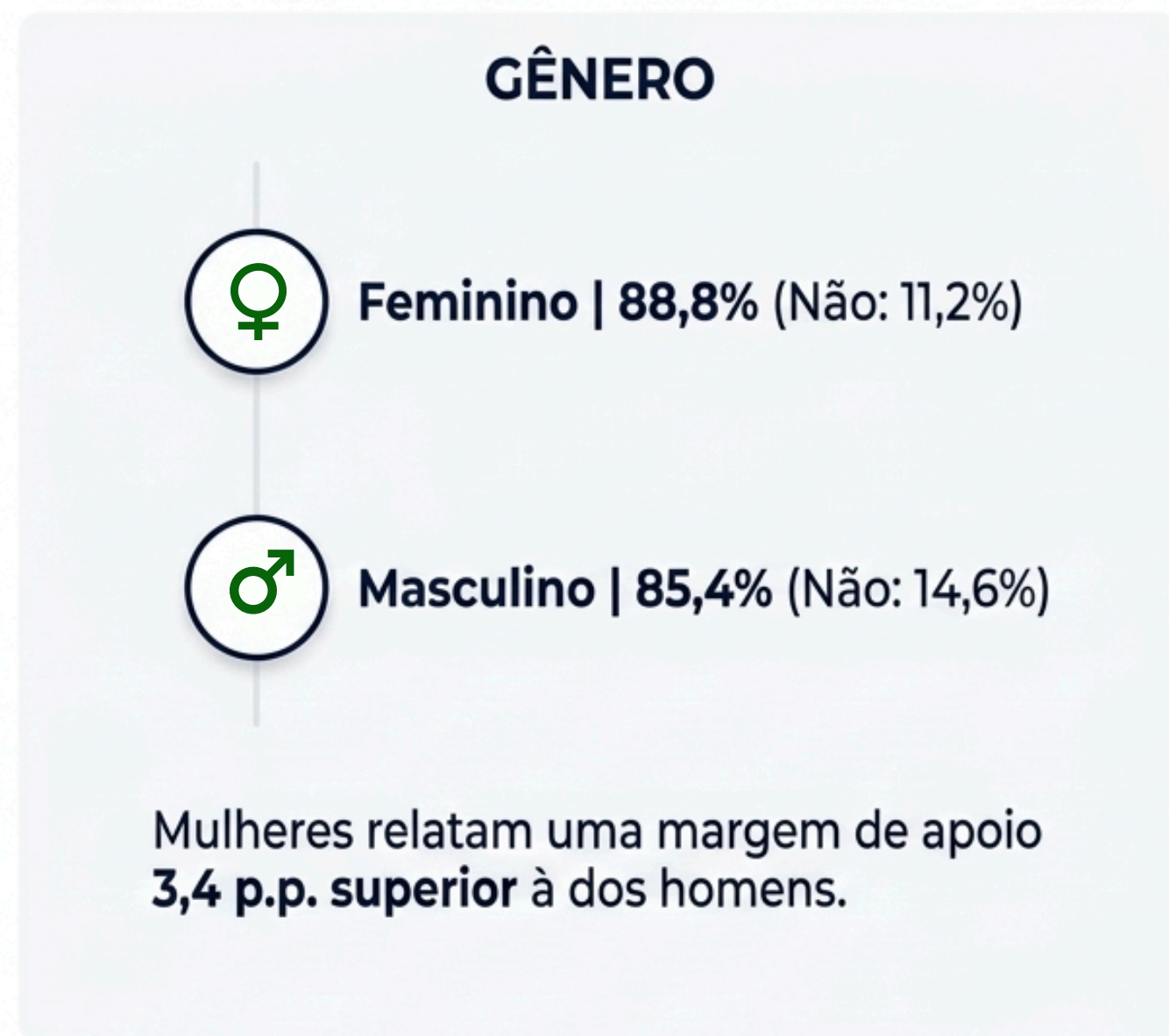
Rede de apoio e idade

O suporte social entre idosos e a geração Z tem uma diferença de quase 15%. Jovens de 16 a 24 anos registram o pior índice do módulo, com 79,0% de apoio e 21,0% sem apoio. A geração mais conectada aparece também como a mais relacionalmente exposta.



Rede de apoio, gênero e classe econômica

Gênero e classe ampliam a leitura estrutural do apoio. Mulheres aparecem levemente acima dos homens, mas o contraste mais relevante está na classe. Enquanto 93,2% na A/B relatam ter apoio, esse número cai para 82,5% na D/E. A diferença de 10,7 pontos percentuais mostra que rede de apoio também acompanha desigualdade material e acesso a proteção social.



| Rede de apoio e rede social

Um dado forte e significativo da pesquisa: a juventude é a mais conectada digitalmente e ao mesmo tempo a com porcentagem mais baixa de percepção de rede de apoio.

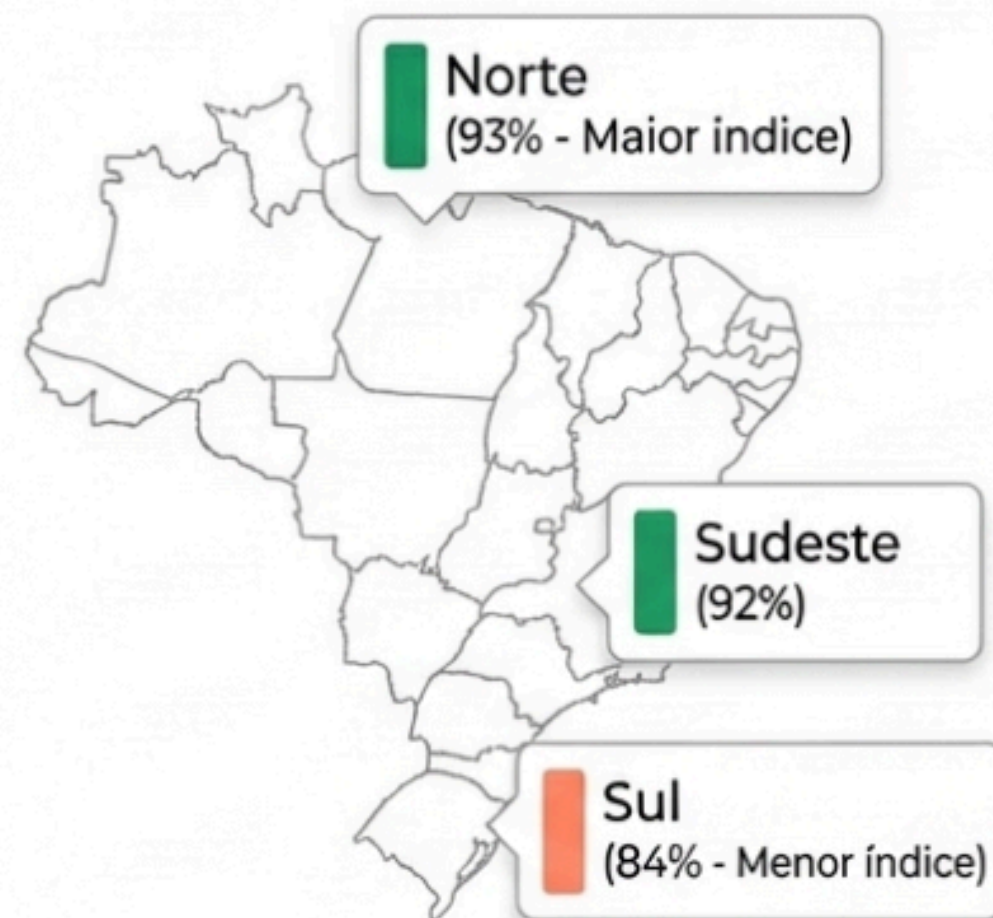
Dimensão Demográfica	Sem Rede de Apoio (P9)	Compara nas Redes (P41)	Fica Triste nas Redes (P42)
Idade (16-24)	Lidera: 21,0% Não	Lidera: 77,3%	Lidera: 71,1%
Classe	D/E (17,5% Não)	C (58,8%)	D/E (52,9%)
Raça	Branca (16,8% Não)	Parda (60,5%)	Parda (55,4%)
Orientação	Outra (21,1% Não)	Bissexual (63,9%)	Bissexual (51,3%)

Padrão de Risco Constante: Quem não tem com quem contar na vida real é quem mais adocece na vida digital. O grupo de Jovens (16-24) concentra o ápice do isolamento físico e do sofrimento virtual.

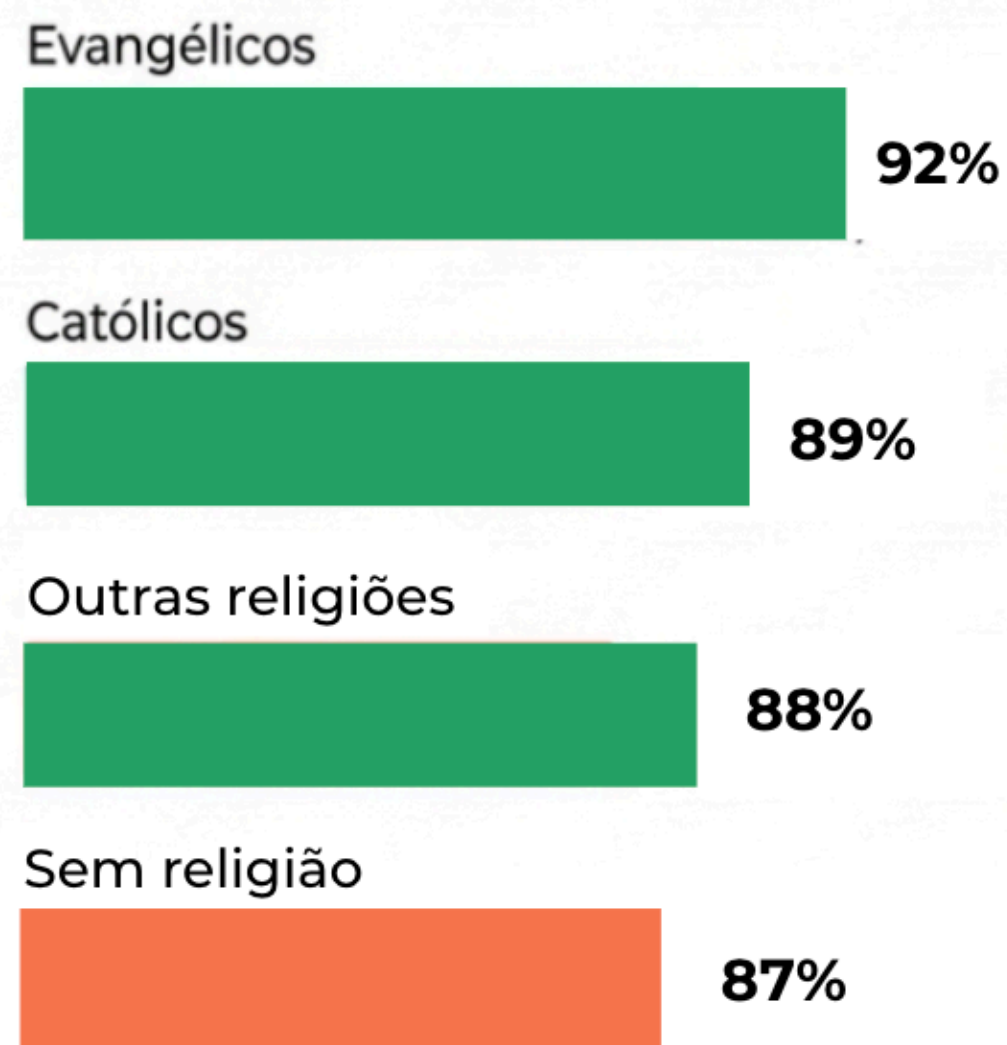
| A força da comunidade e da fé

O bem-estar também varia conforme pertencimento, fé e aceitação social. O Norte registra o maior índice de felicidade declarada (93%) e o Sul o menor (84%). Entre evangélicos (92%), católicos (89%) e outras religiões (88%), os dados sugerem que a fé funciona como importante rede de apoio. Já a diferença entre heterossexuais (91%) e homossexuais (84%) reforça o peso da aceitação social na experiência de bem-estar.

Geografia do Bem-Estar



Religião como Rede de Apoio



Aceitação Social



| Trabalho





| Trabalho, bem-estar e desgaste

Este capítulo reúne os resultados do módulo de trabalho, construído com base em 1.208 trabalhadores, o que corresponde a **80,5%** da amostra total de 1.500 respondentes.

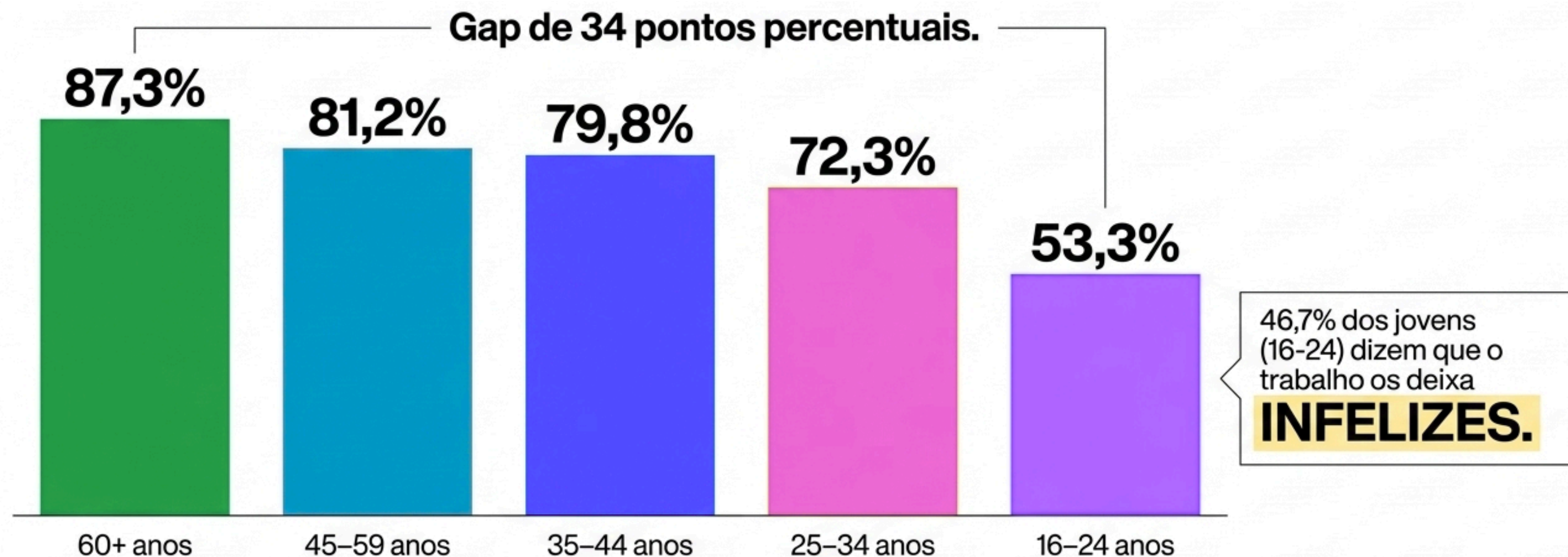
A análise parte de três perguntas centrais: **se o trabalho hoje deixa as pessoas mais felizes ou mais infelizes, o que mais contribui para uma experiência positiva e o que mais pesa no sentido contrário.**

A partir dessas respostas, o capítulo procura mostrar como o trabalho participa da construção do bem-estar no Brasil e como essa experiência muda de acordo com idade, gênero, classe, orientação sexual, raça/cor e região.

Ao longo deste bloco, o foco recai tanto sobre os fatores que sustentam felicidade no trabalho quanto sobre os pontos de desgaste que se concentram em determinados grupos. O objetivo é dar mais precisão a uma pergunta que costuma ser tratada de forma genérica: em que condições o trabalho melhora a vida e em que condições ele passa a drená-la?

Trabalho e geração

A felicidade no trabalho cai drasticamente entre os mais jovens. Este é o maior gap etário de toda a pesquisa, mostrando apenas um pouco mais da metade da geração Z se sente feliz.



A queda de 34 pontos percentuais entre 16-24 e 60+ não é apenas uma curiosidade demográfica; ela sugere uma entrada no mercado de trabalho marcada por maior desalinhamento, desgaste ou frustração de expectativa.

Trabalho e classe

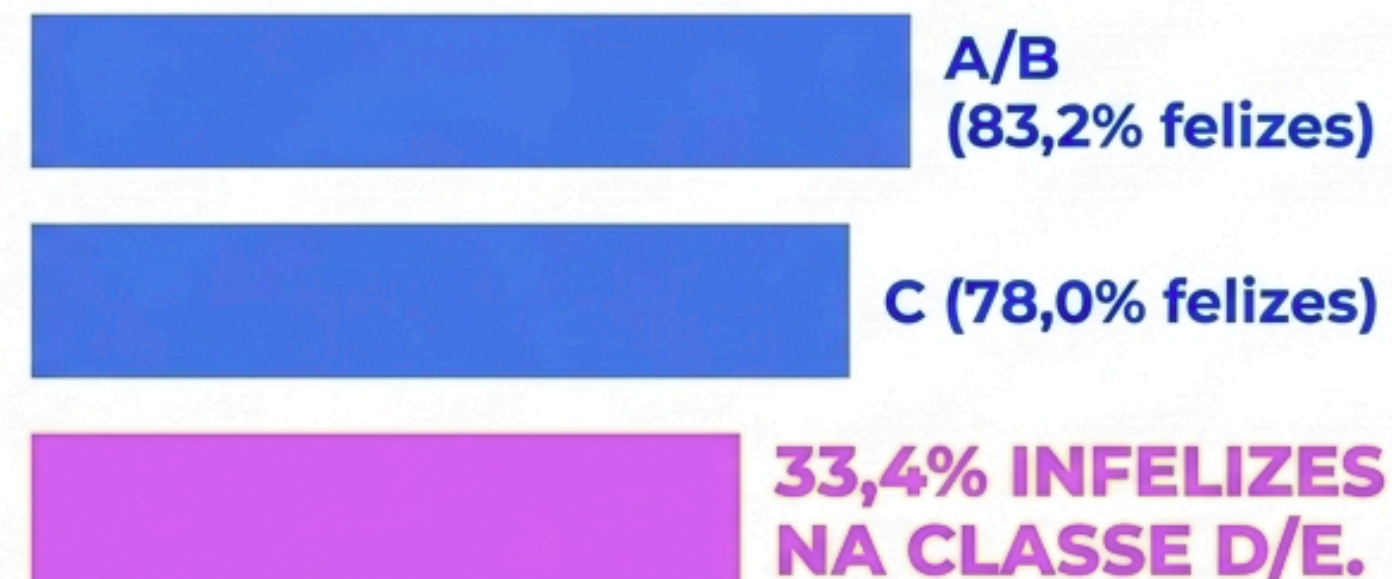
Gênero e renda mostram que a felicidade no trabalho acompanha desigualdade estrutural. O gap de gênero existe, mas é relativamente moderado. Já a classe econômica revela uma ruptura mais forte: a base da pirâmide tem uma proporção de infelicidade muito superior à do topo. Isso sugere que o trabalho é vivido de forma muito menos protetiva quando associado a maior precariedade material.

GÊNERO



Diferença de 4,9 p.p. – um gap real, porém modesto.

CLASSE ECONÔMICA



Na base da pirâmide (Classe D/E), 1 em cada 3 trabalhadores está ativamente infeliz no trabalho — uma taxa 16,6 p.p. pior que a da elite (Classe A/B). A precarização afeta diretamente a saúde mental.

x

| Trabalho e região do país


Referente a geografia do bem-estar referente a trabalho, há uma discrepância regional de quase 20 pontos percentuais que serapa o alto bem-estar no trabalho do **Centro-Oeste** com o **Sul** do país.

 **1. Centro-Oeste: 88,8% (Líder isolado)**

 **2. Sudeste: 76,7%**

 **3. Norte: 76,2%**

 **4. Nordeste: 75,9%**

 **5. Sul: 69,0% (31,0% Infelizes)**



A diferença de quase 20 pontos percentuais sugere que, além dos fatores individuais e organizacionais, há também componentes territoriais, econômicos e culturais moldando a relação entre trabalho e felicidade.

| Trabalho como fator de felicidade e desgaste

O Propósito

77% afirmam que trabalhar os torna mais **felizes** (83% na classe A/B).

Flexibilidade/Qualidade de vida (26%)

Estabilidade (23%)



A Tensão Estrutural:
Quase metade do país (45%) trabalha na Escala 6X1. Um formato que mina o convívio familiar e o tempo livre.

O Desgaste

Motores da infelicidade profissional:

Sobrecarga (24%)

Salário (20%)

Liderança ruim (14%)

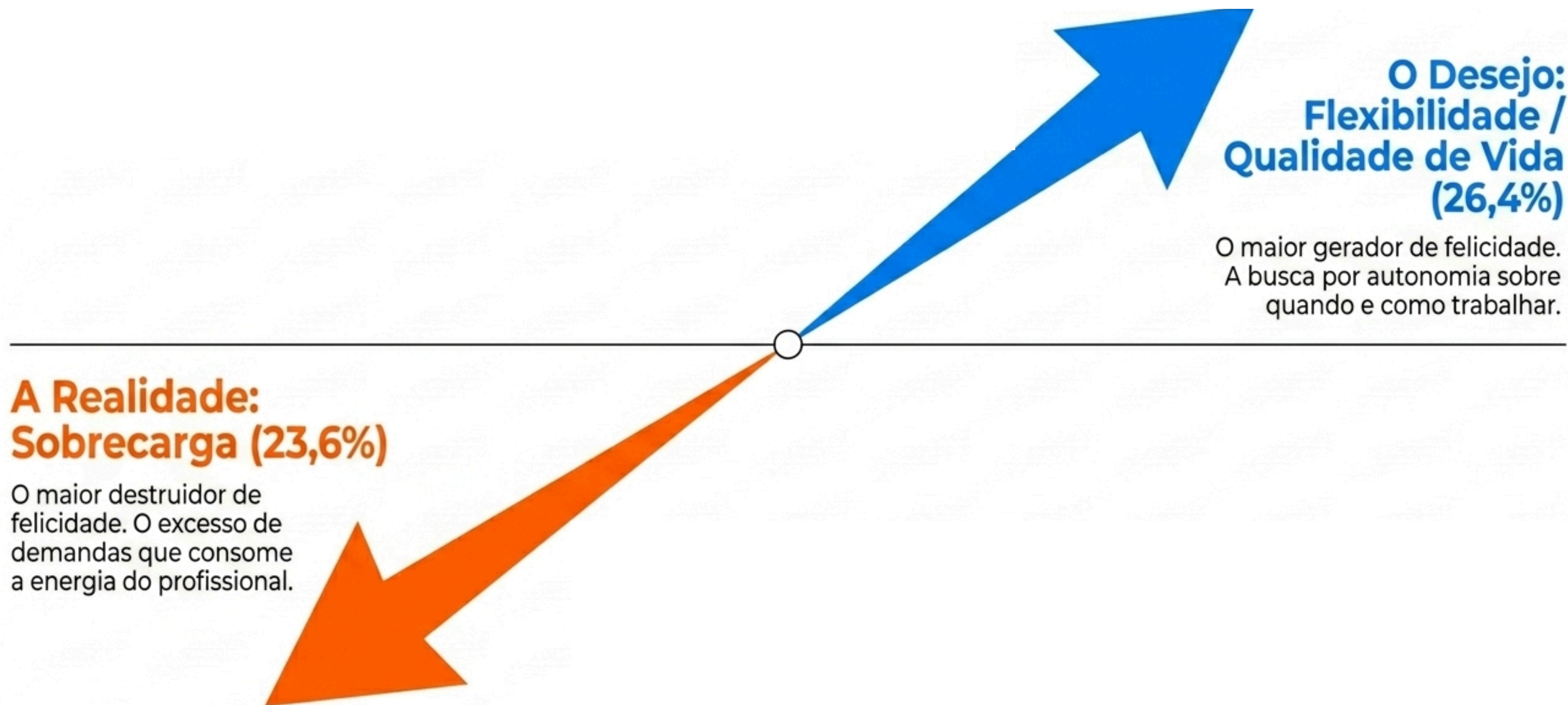
| Infelicidade no trabalho

A raiz do problema é em primeiro lugar a sobrecarga com 23,6%, salário em segundo com 19,6% e liderança ruim com 14,2%. O dado sugere que a experiência negativa se organiza na interseção entre excesso de demanda, percepção de injustiça e baixa qualidade de liderança.



| A grande tensão no trabalho

O mercado de trabalho atual vive um paradoxo em que o fator principal de felicidade é flexibilidade e qualidade de vida e a rotina vivida impõem uma sobrecarga que muitas vezes anula essa possibilidade.



Considerações finais





| Discussão e fechamento

Ao longo desta pesquisa, a felicidade no Brasil foi se revelando como uma experiência muito mais complexa do que a imagem simplificada do “país alegre” costuma sugerir. O dado de que 89% dos brasileiros se consideram felizes continua sendo forte e relevante, mas ele ganha outro significado quando lido ao lado de indicadores que mostram 33% de ansiedade frequente e 29% de estresse no cotidiano. Os dados sugerem uma felicidade que persiste mesmo sob pressão, apoiada menos em conforto permanente e mais em formas de sustentação da vida cotidiana.

Essa sustentação aparece, sobretudo nas relações. **87,2%** dizem ter rede de apoio, e as palavras mais associadas à felicidade apontam para família, gratidão, paz, filhos, Deus e amor. Ao mesmo tempo, essa proteção não é igual para todos. 12,8% afirmam não ter com quem contar, com maior vulnerabilidade entre jovens, classes D/E e alguns grupos minorizados.

A vida digital entra como outra peça decisiva desse retrato com 95,0% usando rede social. Deste número, 56,5% já compararam a própria vida com a de outras pessoas, 50,0% se sentem dependentes de redes e telas e 50,5% já se sentiram tristes ao consumir conteúdo. Entre os jovens, os percentuais sobem ainda mais.

No trabalho, a ambivalência reaparece com força. 76,6% dizem que o trabalho os deixa mais felizes, mas 23,4% dizem o contrário. Entre jovens de 16 a 24 anos, a infelicidade no trabalho chega a 46,7%. Os fatores que mais sustentam felicidade são flexibilidade e qualidade de vida (26,4%), estabilidade (22,8%) e salário (17,3%). Os que mais drenam bem-estar são sobrecarga (23,6%), salário (19,6%) e liderança ruim (14,2%). O trabalho segue sendo central para o bem-estar, mas sua contribuição depende diretamente das condições em que é vivido.

O recorte geracional atravessa toda a pesquisa e concentra alguns dos sinais mais claros de vulnerabilidade. Entre os jovens de 16 a 24 anos, apenas 79,0% dizem ter rede de apoio, o menor índice entre as faixas etárias. No ambiente digital, 77,3% afirmam já ter comparado a própria vida com a de outras pessoas nas redes, 63,4% se sentem dependentes de telas e plataformas, e 71,1% já se sentiram tristes ou infelizes ao consumir conteúdo. No trabalho, 46,7% dizem que o trabalho os deixa mais infelizes. O dado mais importante, aqui, não está em cada indicador isoladamente, mas no acúmulo: o grupo mais jovem aparece com menos proteção relacional, maior exposição à comparação e maior desgaste subjetivo e laboral.



| Eixos da Felicidade no Brasil



Resumo dos principais insights

A Identidade vs. A Realidade Emocional



89%
dos brasileiros se
declaram felizes

O Brasil subiu para a 32ª posição no ranking global de felicidade em 2026.

A “Fachada da Alegria” sob pressão



46% sentiram preocupação frequente e 33% apontam a ansiedade como emoção predominante.

O Eixo da Felicidade Real



Impacto da Desigualdade Socioeconômica

Revelar como a desigualdade socioeconômica impacta diretamente a percepção de felicidade e satisfação profissional.

Índice de Bem-Estar	Classes A/B	Classes D/E
Satisfeito com a vida profissional	56%	27%
Trabalho atual traz felicidade	83%	67%
Participação em atividades sociais	64%	48%

Trabalho, Telas e a Crise da Juventude

Inversão Histórica: Idosos vs. Jovens



Idosos (60+)

95%
de felicidade

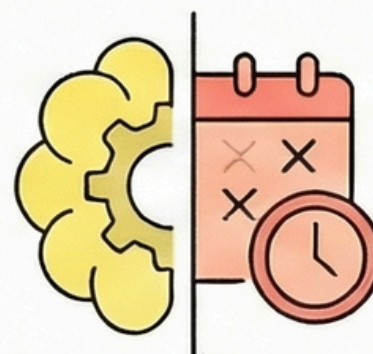


Jovens (16-24)

81%
de felicidade

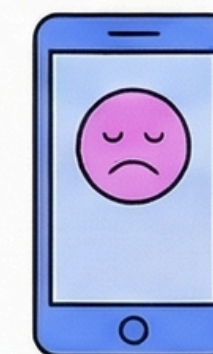
O Paradoxo do Trabalho

77%
veem
felicidade no
seu trabalho




45%
sofrem com
o desgaste
da escala 6x1


O Custo da Vida Digital



51%
dos usuários de redes
sociais sentem tristeza
ou infelicidade ao
consumir conteúdo.



**O clichê do ‘país alegre’ precisa evoluir.
O Brasil de 2026 é um país de resiliência ativa.
A felicidade aqui não é ausência de problemas,
mas a força das relações, esperança e fé!**



Sobre a pesquisa



Renata Rivetti

Uma das principais vozes sobre felicidade, bem-estar e sustentabilidade humana no Brasil.

Duas vezes TEDx Speaker, tem sido destaque na mídia (Globo, Valor Econômico, Forbes, CNN, Exame, BandNews, entre outros) por seu olhar inovador e pioneiro sobre o tema da felicidade.

Graduada em Administração pela FGV-EAESP, com Pós-Graduação em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-Estar e Autorealização pela PUC-RS, e Especialização em Estudos da Felicidade pela Happiness Studies Academy, liderada por Tal Ben-Shahar.

Após anos como executiva de marketing, fez uma transição de carreira e hoje é referência nos temas **felicidade, relações humanas, liderança humanizada, saúde mental e futuro do trabalho.**

| Sobre

Reconnect



A Reconnect Happiness at Work & Human Sustainability é especialista em Felicidade Corporativa, Sustentabilidade Humana, Liderança Positiva e Redesenho do Trabalho. Nosso propósito é co-criar culturas organizacionais de bem-estar, com mais significado, saúde mental e felicidade dos profissionais, gerando aumento na produtividade e engajamento.

Usamos conteúdos e metodologias diferenciadas e inovadoras, criando conexão, conscientização e principalmente experiências práticas construídas. Nossas jornadas tem embasamento científico, metodologia e co-criação de planos de ação.

Realizamos cursos, palestras, workshops, treinamentos e programas de desenvolvimento para a liderança, recursos humanos e toda a organização.

Acesse o site:

www.reconnecthappinesatwork.com

Ideia



Fundado em 2011, o IDEIA é um instituto de pesquisa especializado em opinião pública e estratégia. Seu propósito é apoiar clientes na tomada de decisões mais assertivas, aprofundando o entendimento sobre contextos, percepções e relacionamento com seus públicos.

Utiliza inteligência de dados, técnicas tradicionais e modernas de pesquisa e múltiplas fontes de informação ao longo de todo o processo, garantindo maior confiabilidade, precisão e otimização de recursos. Seus projetos têm rigor metodológico e abrangem pesquisas qualitativas e quantitativas, da formulação à execução e avaliação de impacto.

Realiza estudos, diagnósticos e pesquisas estratégicas para diferentes contextos, incluindo avaliação de ações sociais e políticas públicas.

Acesse o site:

www.ideiausa.com

As fotos do relatório pertencem ao banco de imagens "Brasil com S" criado e produzido pela GUNZ COMUNICAÇÃO.

reconnect

Happiness at Work & Human Sustainability

 **Idaia**

