

idp

idp

MESTRADO PROFISSIONAL EM ECONOMIA

**GRATIDÃO E SATISFAÇÃO COM A VIDA ENTRE MULHERES
BRASILEIRAS**

GERLIANE CABRAL MOREIRA

Brasília-DF, 2024

GERLIANE CABRAL MOREIRA

**GRATIDÃO E SATISFAÇÃO COM A VIDA ENTRE
MULHERES BRASILEIRAS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Economia, do Instituto Brasileiro de Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

Orientador

Professor Doutor Pedro Fernando Nery.

Brasília-DF 2024

GERLIANE CABRAL MOREIRA

**GRATIDÃO E SATISFAÇÃO COM A VIDA ENTRE
MULHERES BRASILEIRAS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Economia, do Instituto Brasileiro de Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

Aprovado em 17 / 12 / 2024

Banca Examinadora

Prof. Dr. Pedro Fernando Nery - Orientador

Prof. Dr. Leonardo Monteiro Monastério

Prof. Dr. Fernando Boarato Meneguim

M838g Moreira, Gerliane Cabral
Gratidão e satisfação com a vida entre mulheres brasileiras /
Gerliane Cabral Moreira. – Brasília: IDP, 2024.

45 p.
Inclui bibliografia.

Dissertação – Instituto Brasileiro de
Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa – IDP, Mestrado Profissional em
Economia, Brasília, 2025.
Orientador: Prof. Dr. Pedro Fernando Nery.

1. Economia comportamental. 2. Satisfação financeira . 3. Mulheres - Brasil.
I. Título.

CDD: 330

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Ministro Moreira Alves
Instituto Brasileiro de Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa

RESUMO

Este estudo avalia o impacto da prática da gratidão na satisfação financeira de mulheres brasileiras, utilizando um experimento controlado randomizado (RCT) como metodologia principal. A pesquisa explora como intervenções simples, como o registro de gratidão, influenciam o bem-estar subjetivo no domínio financeiro, contribuindo para a literatura de economia comportamental. O experimento incluiu 100 mulheres divididas em dois grupos: tratamento, que realizou exercícios diários de gratidão, e controle, que registrou eventos neutros. Após um mês, o grupo de tratamento apresentou aumento médio de 0,59 pontos na satisfação financeira (de 6,23 para 6,81), enquanto o grupo de controle teve uma redução de 0,05 pontos (de 6,34 para 6,29). Contudo, as diferenças não foram estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Subgrupos como mulheres sem filhos e de renda baixa apresentaram ganhos mais pronunciados, sugerindo efeitos heterogêneos. Os resultados destacam o potencial da gratidão para beneficiar populações vulneráveis e apontam a necessidade de estudos com amostras maiores e intervenções mais longas.

Palavras-chave: Gratidão; Satisfação financeira; Bem-estar subjetivo; Economia Comportamental; Mulheres brasileiras.

ABSTRACT

This paper evaluates the influence of the policy of credit card annual fee discounts on the revenue of a large Brazilian retail multiple bank. Based on data from 18,406,350 clients between 2021 and 2024, the study applies the Difference in Differences (DID) method to isolate the effect of fee waivers on monthly revenue. Various DID approaches were analyzed, including canonical models and advanced methods such as the Doubly Robust DID by Sant'Anna and Zhao (2020), which combine weighting and regression techniques to enhance the robustness of estimates. The results show a positive impact of the fee waiver on revenue, highlighting the importance of this practice as a strategy for customer attraction and retention. The study contributes to the literature by providing empirical evidence on the effectiveness of financial incentive policies in the credit card sector.

Keywords: Annual Fee Discount, Credit Card, Revenue, Consumer Theory, Difference in Differences
JEL Classification: D12, G21, M31, L11

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1

Resultados do RCT – Diário de gratidão

.....**26**

LISTA DE TABELAS

Tabela 1

Descrição dos grupos

.....23

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
----------------------------	-----------

2. REVISÃO DA LITERATURA	14
---------------------------------------	-----------

2.1. GRATIDÃO E SATISFAÇÃO COM A VIDA	14
---	----

2.2. GRATIDÃO E SATISFAÇÃO FINANCEIRA.....	15
--	----

2.3. DESAFIOS FINANCEIROS ENFRENTADOS POR MULHERES.....	16
---	----

2.4. IMPLICAÇÕES PRÁTICAS PARA A SATISFAÇÃO FINANCEIRA DAS MULHERES	17
---	----

2.5 BEM-ESTAR SUBJETIVO E SATISFAÇÃO A COM A VIDA.....	17
--	----

3. METODOLOGIA DE PESQUISA	20
---	-----------

3.1. DELINEAMENTO DA PESQUISA	20
-------------------------------------	----

3.2. INSTRUMENTOS E ESCALAS.....	20
----------------------------------	----

3.3. AMOSTRA E CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	21
---	----

3.4. PROCEDIMENTOS.....	22
-------------------------	----

3.5. TAXA DE RETENÇÃO E COMPARAÇÃO DOS GRUPOS.....	23
--	----

3.6. ANÁLISE DE DADOS	23
-----------------------------	----

4. RESULTADOS.....	26
---------------------------	-----------

5. CONCLUSÃO	30
---------------------------	-----------

REFERÊNCIAS.....	33
-------------------------	-----------

APÊNDICES.....	38
-----------------------	-----------



1

INTRODUÇÃO

A literatura em psicologia positiva e economia comportamental destaca o papel das intervenções simples no aumento do bem-estar subjetivo. Exercícios de gratidão, como listar motivos de agradecimento ou reflexões sobre aspectos positivos da vida, têm sido amplamente estudados em contextos internacionais (Seligman et al., 2005; Lyubomirsky et al., 2011). Este estudo replica essa abordagem em um contexto específico, utilizando um experimento controlado randomizado (RCT) para avaliar os impactos de tal intervenção na satisfação financeira.

A relação entre gratidão e satisfação vem atraindo crescente atenção acadêmica, principalmente no campo da economia do bem-estar, da neurociência, e da psicologia. A gratidão, segundo Robert Emmons e Crumpler (2000, apud ALLEN, 2018, pg.10), pode ser definida como “uma emoção, uma virtude, um sentimento moral, um motivo, uma resposta de enfrentamento, uma habilidade e uma atitude. É tudo isso e muito mais”. Trabalhos como o de Folk e Dunn (2024) sugerem que a gratidão desempenha um papel importante na criação de uma perspectiva mais positiva da vida ao ajudar as pessoas a se concentrarem no que possuem, em vez de focarem no que lhes falta. Essas descobertas indicam que a gratidão teria o potencial de reduzir sentimentos negativos, como estresse e ansiedade, e aumentar a satisfação geral com a vida.

Em uma meta-análise abrangente, Kerry et al. (2023) exploraram como a prática da gratidão afeta o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida, indicando que a gratidão não apenas eleva as emoções positivas, mas também pode ajudar os indivíduos a lidarem melhor com circunstâncias adversas. No entanto, apesar do crescente número de estudos sobre gratidão e seus benefícios, ainda há lacunas na literatura quando se trata de domínios específicos, como a satisfação financeira. Ademais, as evidências sobre gratidão são fundamentalmente baseadas em estudos feitos nos Estados Unidos e em outros países industrializados, como os europeus, havendo significativamente menos pesquisa para países como o Brasil.

Dada a relevância da satisfação financeira no bem-estar geral, especialmente para as mulheres, que enfrentam desafios econômicos únicos, o problema de pesquisa do presente estudo é investigar o impacto da prática da gratidão na satisfação com as finanças entre mulheres brasileiras. A hipótese que ele visa explorar é a de que mulheres que praticam gratidão regularmente relatam maior satisfação com suas finanças pessoais do que aquelas que não o fazem. Os resultados iniciais aqui apresentados levantam questionamentos sobre o impacto amplamente defendido do diário de gratidão na satisfação com a vida ou na percepção financeira, refletindo um desafio maior enfrentado por estudos em economia comportamental e áreas afins para reproduzir consistentemente seus achados mais influentes.



?

2

REVISÃO DA LITERATURA

2.1. GRATIDÃO E SATISFAÇÃO COM A VIDA

A gratidão é frequentemente correlacionada com o aumento da satisfação com a vida e com emoções positivas duradouras. Segundo Emmons e McCullough (2003), a gratidão pode ser definida como um processo em duas etapas, primeiro: o reconhecimento de aspectos positivos da vida; Segundo: o reconhecimento de que há uma fonte externa para esse resultado positivo, o que, por sua vez, fortalece laços sociais e aumenta a percepção de apoio emocional. Nesta seção observa-se como a gratidão impacta o bem-estar subjetivo.

Segundo a meta-análise de Allen (2018), diversos estudos apontam que a prática da gratidão pode aumentar a felicidade, reduzir a depressão e promover uma sensação geral de bem-estar. Folk e Dunn (2024), em análise sobre a eficácia (ou falta) de uma ampla gama de intervenções, destacam que práticas de gratidão tendem a ampliar o bem-estar emocional, sugerindo que pessoas mais gratas apresentam menor nível de ansiedade e estresse. Além disso, acrescentam que a gratidão é uma ferramenta poderosa para combater a adaptação hedônica, fenômeno em que as pessoas rapidamente se acostumam a acontecimentos positivos, levando a uma constante busca por mais. A prática da gratidão pode interromper esse ciclo, ajudando as pessoas a valorizarem o que já possuem, independentemente de aumentos na renda ou patrimônio.

Achor (2010), referência relevante da psicologia positiva, argumenta que a prática da gratidão é uma das formas mais eficazes de melhorar o bem-estar emocional e psicológico. Em suas pesquisas, ele demonstra que anotar diariamente três coisas pelas quais se é grato pode não apenas aumentar a felicidade, mas também melhorar a resiliência e reduzir os efeitos do estresse. Essa prática contínua de gratidão reconfigura o cérebro para buscar aspectos positivos da vida, o que contribui para uma maior satisfação com a vida como um todo, incluindo áreas específicas, como a satisfação financeira.

Mais recentemente intervenções baseadas em gratidão demonstram benefícios significativos nesses aspectos, conforme

sugerem estudos que relacionam práticas de gratidão à melhoria dos efeitos positivos e da satisfação com a vida. Por exemplo, entre professores que trabalham com crianças com necessidades especiais, o treinamento em gratidão mostrou-se eficaz na redução de problemas de saúde mental, graças a mecanismos que incluem esperança e curiosidade (Ika & Kustanti, 2018). Além disso, práticas regulares de gratidão, sejam elas diárias ou semanais, têm sido associadas ao aumento de emoções positivas e do bem-estar subjetivo de maneira duradoura. Crianças, em especial, apresentam melhorias em felicidade e comportamento pró-social quando a gratidão é cultivada, destacando a relevância desse aspecto para o desenvolvimento social e emocional (Shoshani et al., 2021).

Em populações específicas, como mães solteiras durante a pandemia de COVID-19, a gratidão também mostrou correlação com menores níveis de problemas internos, indicando sua função como fator protetivo para a saúde mental (Taylor et al., 2022). Ademais, pesquisas apontam uma relação recíproca entre gratidão e saúde mental, sugerindo que níveis elevados de gratidão podem melhorar os resultados emocionais enquanto mitigam aspectos negativos da saúde psicológica (Islam et al., 2021). Os benefícios da gratidão iriam além das emoções momentâneas, influenciando dimensões como autoestima, otimismo e propósito de vida (Palazzeschi et al., 2022). Intervenções focadas na gratidão, como o uso de diários, demonstraram impacto duradouro, com participantes relatando maior felicidade mesmo meses após o fim as práticas (Hwang et al., 2015). Essas evidências confirmam que a gratidão tem potencial para melhorar não apenas os estados emocionais imediatos, mas também a avaliação reflexiva da vida, consolidando seu papel na promoção do bem-estar subjetivo.

2.2. GRATIDÃO E SATISFAÇÃO FINANCEIRA

Embora a gratidão tenha sido amplamente estudada em relação à satisfação com a vida, seu impacto na satisfação financeira é uma área de pesquisa emergente. A literatura atual sobre gratidão enfoca principalmente seus benefícios psicológicos e comportamentais, incluindo aumento da resiliência emocional e bem-estar subjetivo, no entanto, estudos recentes começaram a examinar como essa prática afeta a tomada de decisão financeira, e indicam que a gratidão pode afetar positivamente a forma como as pessoas percebem e gerenciam suas finanças.

Kuhn et al. (2011), ao examinarem o impacto de ganhos inesperados de loteria, concluíram que mudanças súbitas no status financeiro não necessariamente aumentam o bem-estar. Isso está de acordo com o que Kahneman e Deaton (2010) afirmaram depois de examinarem a relação entre renda e bem-estar emocional, quando concluíram que, embora a renda mais alta melhore a satisfação com a vida, ela tem um impacto limitado no bem-estar emocional a partir de certo ponto. Seu estudo sugere que a percepção de suficiência e segurança financeira pode ser mais importante do que o valor absoluto da renda. Isso reforça a importância de focar em fatores psicológicos, como a gratidão, na melhoria da satisfação financeira pois ela pode promover uma visão mais otimista dos recursos disponíveis, ajudando as pessoas a se sentirem mais satisfeitas com suas finanças, independentemente da renda absoluta (Kahneman et al., 1999).

Os experimentos de DeSteno et al. (2014) revelam que a gratidão reduz a impaciência econômica excessiva. Indivíduos gratos mostram maior inclinação a esperar por recompensas futuras maiores, em vez de escolher opções de curto prazo com recompensas menores. Esse comportamento, conhecido como "menor desconto temporal", indica que a gratidão pode promover o autocontrole e a paciência, impactando diretamente na maneira como os indivíduos administram suas finanças e promovendo escolhas mais racionais e sustentáveis. As pesquisas de Emmons e McCulough (2003) também sugerem que indivíduos gratos demonstram maior controle financeiro e menor impulsividade. Essa habilidade de tomar decisões financeiras mais conscientes pode levar a uma maior satisfação financeira, especialmente entre mulheres, que enfrentam pressões sociais e expectativas distintas em relação à gestão financeira.

2.3. DESAFIOS FINANCEIROS ENFRENTADOS POR MULHERES

Pesquisas feitas pelo Global Financial Literacy Excellence Center (BUCHER-KOENEN et al., 2021) demonstram que as mulheres enfrentam desafios financeiros únicos como: maior expectativa de vida, interrupções na carreira, e menor renda vitalícia, entre outros. Essas questões exacerbam as desigualdades de gênero na saúde financeira e tornam as mulheres mais propensas a dívidas e a uma menor segurança financeira.

Dado o contexto econômico das mulheres e suas diferentes expectativas em relação à administração financeira, a gratidão pode ser uma intervenção poderosa. Programas de educação financeira que integram práticas de gratidão podem ajudar a reduzir comportamentos impulsivos de consumo e aumentar o foco em objetivos de longo prazo. Os experimentos de Achor (2010) apoiam essas conclusões ao sugerir que, ao cultivar a gratidão, as pessoas tendem a se sentir mais otimistas e equilibradas e focar nos aspectos positivos de sua situação financeira e no que já conquistaram, o que pode ter efeitos positivos nas suas decisões financeiras, incentivando escolhas mais conscientes e menos impulsivas.

2.4. IMPLICAÇÕES PRÁTICAS PARA A SATISFAÇÃO FINANCEIRA DAS MULHERES

Os estudos analisados indicam que a gratidão pode desempenhar um papel crucial na promoção da satisfação financeira. As emoções de gratidão favorecem a paciência e o autocontrole nas decisões econômicas, além de reduzir o estresse financeiro. Dessa forma, a prática da gratidão surgiria como uma ferramenta valiosa para melhorar a percepção de bem-estar financeiro, independentemente de mudanças diretas na renda ou na riqueza material. Contudo, apesar das inúmeras evidências sobre os efeitos da gratidão no bem-estar emocional, a relação específica com a satisfação financeira permanece subexplorada, especialmente entre mulheres brasileiras.

2.5 BEM-ESTAR SUBJETIVO E SATISFAÇÃO A COM A VIDA

Antes de apresentar os resultados da intervenção conduzida, é pertinente fazer uma digressão sobre o avanço recente em medidas sobre bem-estar subjetivo. Contrariamente ao que é veiculado pela imprensa na divulgação de rankings internacionais por exemplo, não se trata necessariamente de capturar "felicidade". O foco principal está na satisfação com a vida, uma avaliação reflexiva e cognitiva que as pessoas fazem sobre si.

Uma das formas mais conhecidas de medir essa satisfação é por meio da Escada de Cantril, onde os entrevistados são convidados a imaginar uma escada que vai de 0 (a pior vida possível) a 10 (a melhor vida possível) e a posicionar-se em um dos degraus dessa escala. Países como Finlândia e Dinamarca frequentemente ocupam o topo das

classificações globais nesse tipo de avaliação. A Escada de Cantril, no entanto, não é a única ferramenta para medir a satisfação com a vida. A OCDE (2022), por exemplo, sugere a governos uma abordagem mais direta, baseada em perguntas que avaliam de maneira objetiva a percepção das pessoas sobre sua qualidade de vida. Esta abordagem parece neste momento mais dominante na academia.

O bem-estar subjetivo é geralmente dividido em duas categorias principais. A primeira é composta pelas avaliações da vida, como as notas de satisfação, que fornecem uma visão global e reflexiva sobre a vida do indivíduo. Esses indicadores são amplamente utilizados na ciência econômica por sua relação com o conceito de utilidade, central na teoria econômica. Este é o foco do estudo apresentado aqui. A segunda categoria engloba os afetos, que dizem respeito às emoções e estados emocionais vividos pelas pessoas em momentos específicos, como alegria, ansiedade ou tristeza. Não tratamos deste tipo de medida em nossa pesquisa.

Muitos governos ao redor do mundo já incorporaram essas medidas em suas políticas públicas. Economistas têm usado esses dados para entender os impactos do desemprego (Bhanot et al., 2018; Hussam et al., 2023), da pobreza (Haushofer et al., 2016; Thomson et al., 2022; Balakrishnan et al., 2024; Jaroszewicz et al., 2024), de ganhos de renda (Jebb et al., 2018; Killingsworth et al., 2024) e outras mudanças nas condições de vida das pessoas (HRI, 2020). Essa abordagem mais ampla permite que economistas e formuladores de políticas capturem nuances que vão além dos indicadores econômicos tradicionais, e tem sido publicada nos principais periódicos da área – não estando mais restritas a nichos como economia comportamental ou psicologia positiva.



3

3

METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1. DELINEAMENTO DA PESQUISA

Este estudo avalia o impacto de um exercício de gratidão na satisfação financeira utilizando um Experimento Controlado Randomizado (RCT). Participantes foram distribuídos em dois grupos: tratamento, que realizou o exercício, e controle, que não recebeu intervenção.

A pesquisa foi estruturada em duas etapas: aplicação de um questionário inicial para coleta de dados demográficos e percepção de satisfação e, após um mês, a reaplicação do questionário para análise comparativa. Os RCTs são amplamente reconhecidos como o padrão-ouro em experimentação, permitindo inferências causais ao controlar por fatores externos por meio da randomização.

Durante o período de um mês entre um questionário e outro as participantes deveriam fazer registros em um caderno, a depender do grupo em que elas fossem alocadas.

3.2. INSTRUMENTOS E ESCALAS

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário online, inspirado no questionário usado por Lindqvist et al. (2018) na Suécia. Duas das perguntas utilizadas no questionário original – relacionada a emoções e saúde mental - não foram incluídas no presente estudo por serem muito longas e muito pessoais, usadas, portanto, somente as de satisfação com partes da vida, que traduzidas e adaptadas, foram estruturadas em uma escala do tipo Likert de 10 pontos (1 = totalmente insatisfeita; 10 = totalmente satisfeita). Essa escala foi escolhida por sua sensibilidade em captar nuances de percepção subjetiva, além de ser amplamente utilizada em estudos de bem-estar subjetivo, garantindo comparabilidade com pesquisas anteriores.

O questionário incluiu características pessoais (idade, estado civil, faixa de renda, ocupação e quantidade de filhos) e indicadores de satisfação (níveis de satisfação com diferentes aspectos da vida,

incluindo saúde, lazer, trabalho e finanças). Este trabalho foca na satisfação financeira.

As perguntas acerca da satisfação foram assim estruturadas:

Satisfação

Agora seguem algumas perguntas sobre o quanto você está satisfeita ou insatisfeita com diferentes áreas da sua vida. Considerando que 0 representa "extremamente insatisfeita" e 10 "extremamente satisfeita".

*De forma geral, o quão satisfeita ou insatisfeita você está com...

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...sua vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...sua saúde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...seu tempo de lazer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...sua situação financeira?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...seu trabalho?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Made in LimeSurvey [↗](#)

[Print de tela do site LimeSurvey](#)

3.3. AMOSTRA E CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

A amostra foi composta por 100 mulheres adultas, atendendo aos seguintes critérios de inclusão: i) idade mínima de 18 anos; e ii) não estar em situação de extrema vulnerabilidade financeira (para garantir que as respostas refletissem a percepção sobre finanças e não necessidades básicas imediatas).

As mulheres foram aleatoriamente selecionadas a partir dos contatos da autora do presente estudo, a maior parte delas foi contactada em um evento que aconteceu no mês de setembro de 2024 na cidade de São Paulo e que reuniu mulheres empreendedoras em vários ramos profissionais, de todo o Brasil.

Embora o experimento tenha tido a participação de mulheres aposentadas, servidoras públicas e donas de casa, garantindo assim a diversidade da amostra, o fato dela ser composta majoritariamente por mulheres empreendedoras pode influenciar os resultados do estudo devido às características específicas desse grupo. Empreendedoras, em geral, desenvolvem habilidades como resiliência, autonomia e proatividade, que podem impactar a forma como percebem e integram práticas de gratidão em suas rotinas. Essas características emocionais e comportamentais podem potencializar ou mascarar os efeitos da intervenção proposta.

Além disso, a satisfação financeira dessas mulheres pode estar mais atrelada ao desempenho de seus negócios do que a aspectos puramente subjetivos, como a prática da gratidão. Desafios típicos do empreendedorismo, como fluxo de caixa instável e a necessidade de investimentos de risco, podem gerar níveis de estresse financeiro que diferem dos enfrentados por outras populações femininas, alterando a forma como essas intervenções são percebidas.

3.4. PROCEDIMENTOS

O questionário inicial foi aplicado em setembro de 2024, coletando dados sobre características pessoais e satisfação com diferentes aspectos da vida.

As participantes recebiam um pequeno bloco de notas contendo em sua capa um QR-Code que as alocava aleatoriamente em um dos grupos de pesquisa (tratamento e controle) utilizando o recurso de randomização automática da plataforma Nimble links. Esse método assegurou uma divisão equilibrada entre os grupos, minimizando possíveis vieses relacionados a características individuais. Após o preenchimento do questionário as participantes recebiam uma mensagem com as instruções para a próxima etapa.

- a) Grupo de tratamento: Recebeu orientação para utilizar o caderno como diário de gratidão, registrando, diariamente, três aspectos pelos quais se sentiam gratas (“*three good things*”).**
- b) Grupo de controle: Recebeu orientação para fazer registros neutros de eventos cotidianos, sem direcionamento emocional ou foco específico.**

Após o período de intervenção, foi reaplicado um questionário idêntico ao inicial para medir mudanças na percepção de satisfação financeira e outros aspectos da vida.

Inicialmente, intentou-se enviar uma mensagem semanal, via WhatsApp, para o grupo de tratamento, a fim de que as participantes não se esquecessem de realizar a atividade de gratidão, todavia, por um erro na lista de transmissão, apenas algumas delas receberam a mensagem, isso pode ter contribuído para a desistência de algumas participantes, que, ao final confessaram não ter realizado a tarefa e não responderam ao questionário final.

3.5. TAXA DE RETENÇÃO E COMPARAÇÃO DOS GRUPOS

Das 50 participantes alocadas no grupo de controle, 41 responderam ao segundo questionário - taxa de retenção de 82%. Já no grupo de tratamento, 31 mulheres responderam ao segundo questionário, indicando uma taxa de retenção de 62%. As participantes que não responderam ao segundo questionário ou relataram não ter realizado a atividade proposta foram excluídas da análise comparativa.

Os dois grupos se mostraram homogêneos em relação às características pessoais, mesmo excluindo da amostra as participantes que não completaram o estudo – como disposto na Tabela 1¹.

Tabela 1 – Descrição dos grupos		
Grupo	Tratamento	Controle
Idade Média (anos)	37,61	37,40
Renda Média (R\$)	10.226	9.500
Número Médio de Filhos	1,03	1,10
Percentual Casada (%)	70,97	65,85
Percentual Solteira (%)	29,03	29,27
Nível de Satisfação Antes	6,23	6,34
Nível de Satisfação Depois	6,81	6,29

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

3.6. ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados foram analisados para identificar diferenças entre os grupos antes e após a intervenção, utilizando o teste t de Student, que verifica se as médias entre dois grupos são

¹ Os dados para parte das variáveis foram calculados por ponto médio, já que o questionário foi desenhado para simplicidade. Como não há um limite superior explícito, estimou-se um valor médio razoável para a faixa "Acima de R\$ 15.000", cogitando que os valores estejam concentrados em torno de R\$20.000,00. Para "4 ou mais filhos", imputei o valor fixo de 4 filhos como uma aproximação conservadora. Essa abordagem subestima a média real da faixa, mas evita inflar artificialmente os números com valores arbitrários mais altos.

significativamente diferentes. O teste considera a diferença entre as médias dos grupos (tratamento vs controle); a variabilidade (desvio-padrão) dos escores dentro de cada grupo; o tamanho da amostra de cada grupo. Os dados foram tratados de forma confidencial e anonimizada, garantindo a privacidade das respondentes, e em conformidade com a legislação brasileira e os princípios éticos da pesquisa científica.



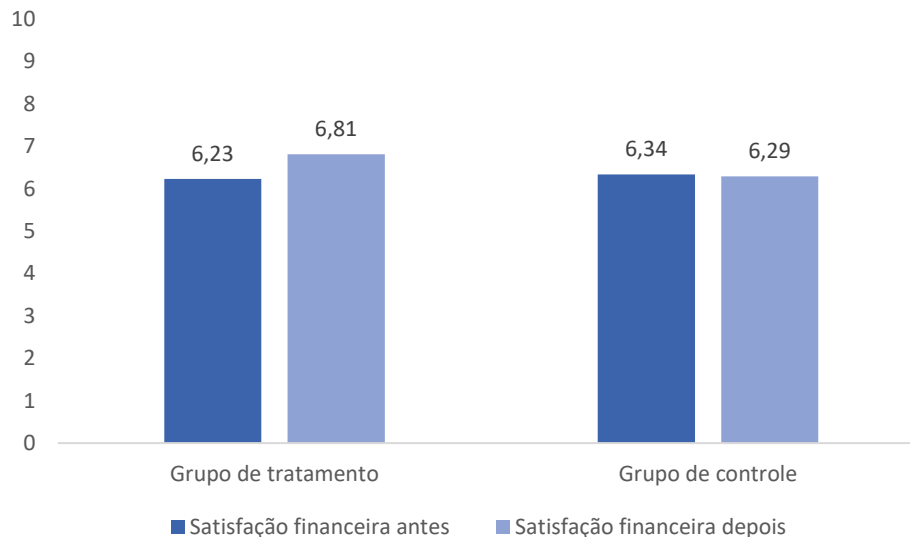
4

4

RESULTADOS

A análise inicial revelou médias semelhantes de satisfação financeira entre os grupos. No Grupo de tratamento, a média inicial foi de 6,23, enquanto no Grupo de controle foi de 6,34. Isso sugere que ambos os grupos começaram o estudo com níveis comparáveis de satisfação financeira. O grupo de tratamento apresentou um aumento médio de 0,58 pontos na satisfação com a vida (de 6,23 para 6,81), enquanto o grupo de controle apresentou uma leve redução de 0,05 pontos (de 6,34 para 6,29). A Figura 1 apresenta esses resultados.

Figura 1 – Resultados do RCT – Diário de gratidão



Fonte: elaborado pelo autor, 2024

Entretanto, o valor do teste t foi 1,34, e o p-valor obtido foi 0,18. Como $p > 0,05$, não rejeitamos a hipótese nula. Isso indica que não é possível negar que a diferença observada nas médias possa ter ocorrido por acaso e não necessariamente pelo efeito do exercício de gratidão.

Além disso, subgrupos específicos foram analisados para identificar efeitos heterogêneos. No subgrupo “sem filhos”, a satisfação aumentou em 0,67 pontos. Entre participantes com 45 e 54 anos, houve também um aumento médio de 0,67 pontos. Especificamente quanto à renda é possível que a intervenção tenha resultados decrescentes: isto é, exercícios de gratidão seriam mais importantes justamente para o bem-estar subjetivo de quem ganha menos. Entre o

subgrupo “renda baixa”, a satisfação aumentou em 0,90 pontos². No grupo de “renda média”, o ganho foi de 0,50 pontos, e no grupo de renda alta de 0,29 pontos. Esses resultados indicam que o impacto pode variar com características demográficas e socioeconômicas.

A título de comparação, o efeito do diário de gratidão sobre a satisfação com a vida de uma forma geral se mostrou menos relevante do que o sobre a satisfação financeira. A melhora foi ligeiramente maior no grupo de tratamento (0,29 pontos) em comparação ao grupo de controle (0,24 pontos). No entanto, ao avaliar a significância estatística dessa diferença, o teste t indicou um valor t de 0,14 e um p-valor de 0,89. Isso sugere que a diferença observada entre os grupos não é estatisticamente significativa.

Os resultados dos testes t para ambos os grupos indicam que, no curto prazo, a prática de gratidão não teve um impacto significativo na satisfação financeira das participantes. Embora o grupo de tratamento tenha experimentado um aumento na média da satisfação financeira, esse aumento não foi estatisticamente significativo, sugerindo que o efeito da gratidão pode ser pequeno ou depender de um período de intervenção mais longo.

A falta de significância pode ser explicada por alguns fatores como o tamanho amostral reduzido (a redução no número de participantes pode ter limitado o poder estatístico dos testes); duração do experimento (o período de um mês pode não ter sido suficiente para que a prática de gratidão gerasse mudanças perceptíveis na satisfação financeira); (a natureza da intervenção - a prática de gratidão pode ser mais eficaz em domínios emocionais gerais do que em áreas específicas, como finanças). Pode ser, ademais, que os resultados obtidos na literatura acadêmica não sejam extensíveis para países em desenvolvimento.

Embora o impacto geral do exercício de gratidão não tenha sido estatisticamente significativo, os achados em subgrupos específicos sugerem que a intervenção pode ser mais efetiva em populações específicas, como pessoas de renda baixa ou sem filhos. Isso está

² O corte para renda baixa, média e alta foi definido com base nos seguintes limites de renda mensal: renda baixa até R\$3.500,00 (inclui "Até R\$2.000,00" e "De R\$2.001,00 a R\$5.000,00"); renda média entre R\$3.500,01 e R\$12.500,00 (inclui "De R\$5.001,00 a R\$10.000,00" e "De R\$10.001,00 a R\$15.000,00"); renda alta acima de R\$12.500,00 (inclui "Acima de R\$15.000,00").

alinhado com a literatura que sugere que intervenções de gratidão podem ser mais impactantes para aqueles em situações de maior vulnerabilidade emocional ou financeira. Os resultados também evidenciam a importância de considerar variabilidade e heterogeneidade nos efeitos ao avaliar intervenções comportamentais.

Por fim, a predominância de empreendedoras na amostra pode limitar a generalização dos resultados para outras mulheres pois não reflete toda a diversidade de experiências financeiras e contextos ocupacionais. Esse aspecto reforça a necessidade de segmentação na análise, permitindo identificar possíveis efeitos heterogêneos e compreender melhor como o perfil das participantes pode moderar os impactos da prática da gratidão na satisfação financeira.



5

5

CONCLUSÃO

Este estudo buscou avaliar o impacto da prática da gratidão na satisfação financeira de mulheres brasileiras por meio de um experimento controlado randomizado. Apesar de os resultados não apresentarem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de tratamento e controle, algumas tendências observadas oferecem insights valiosos para futuras pesquisas e intervenções.

A análise revelou que o grupo de tratamento, composto por mulheres que praticaram o registro diário de gratidão, apresentou um aumento médio na satisfação financeira, enquanto o grupo de controle apresentou uma leve redução. Embora essas mudanças não tenham atingido significância estatística, subgrupos específicos, como mulheres sem filhos e aquelas de renda baixa, demonstraram ganhos mais pronunciados. Esses achados sugerem que a prática da gratidão pode ter efeitos heterogêneos, beneficiando particularmente indivíduos em contextos de maior vulnerabilidade econômica e emocional.

A literatura revisada reforça a relevância da gratidão como um fator psicológico que promove o bem-estar subjetivo. Estudos prévios indicam que a gratidão pode reduzir a ansiedade, aumentar o contentamento com os recursos já disponíveis e influenciar positivamente as decisões financeiras. No entanto, a evidência inicial aqui coletada não permite referendar o otimismo existente com a prática de diário de gratidão quanto ao seu impacto com a satisfação financeira em particular, e se insere em um cenário mais amplo de dificuldade de replicar resultados consagrados na economia comportamental e áreas afins.

Este estudo inicial enfrentou algumas limitações importantes, como a alta taxa de desistência (visto que nem todas as participantes completaram o estudo), e o tamanho da amostra, o que pode ter impactado a capacidade de detectar diferenças significativas. Além disso, a duração limitada da intervenção pode não ter sido suficiente para que a prática de gratidão gerasse mudanças mensuráveis na satisfação financeira, visto que mesmo entre as que praticaram a



atividade, algumas confessaram tê-lo feito por poucos dias, alegando a falta de tempo ou de memória.

Assim, conclui-se que, embora os resultados deste estudo não sejam conclusivos quanto à eficácia da gratidão na satisfação financeira no curto prazo, eles evidenciam seu potencial em determinados contextos. Estudos futuros podem se beneficiar de uma amostra maior, com um período de intervenção mais longo e atenção especial para heterogeneidade entre os diferentes grupos. Essas investigações são cruciais para informar políticas e programas que busquem melhorar o bem-estar financeiro e emocional de populações específicas, especialmente mulheres.



REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

AGHABABAEI, N.; TABIK, M. Gratitude and mental health: differences between religious and general gratitude in a Muslim context. *Mental Health Religion & Culture*, v. 16, n. 8, p. 761-766, 2013. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.718754>

ALLEN, Summer. The science of gratitude. Greater Good Science Center, 2028. Disponível em: https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf. Acesso em: 19 set. 2024.

BALAKRISHNAN, Sidhya; COSTA, Roberta; HAUSHOFER, Johannes; WALTENBERG, Fábio. Welfare effects of a permanent unconditional cash transfer program: Evidence from Maricá, Brazil. NBER Working Paper, No. 33089, Oct. 2024.

BHANOT, Syon P.; HAN, Jiyoung; JANG, Channing. Workfare, wellbeing and consumption: evidence from a field experiment with Kenya's urban poor. *Journal of Economic Behavior & Organization*, v. 149, p. 372-388, 2018.

BUCHER-KOENEN, Tabea; ALESSIE, Rob; LUSARDI, Annamaria; VAN ROOIJ, Maarten. Fearless woman: financial literacy and stock market participation. Global Financial Literacy Excellence Center (GFLEC), The George Washington University School of Business, De Nederlandsche Bank, 2021. Disponível em: <https://gflec.org/wp-content/uploads/2021/03/Fearless-Woman-Research-March-2021.pdf>. Acesso em: 19 set. 2024.

DAVIS, D. et al. Thankful for the little things: a meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, v. 63, n. 1, p. 20-31, 2016. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>

DESTENO, David; LI, Ye; DICKENS, Leah; LERNER, Jennifer S. Gratitude: a tool for reducing economic impatience. *Psychological Science*, v. 25, n. 6, p. 1262-1267, 2014.

EL KHATIB, Ahmed Sameer. Does happiness bring money? A systematic review of the economy of happiness. SSRN, 2021. Disponível em: <https://ssrn.com/abstract=3863730>. Acesso em: 19 set. 2024.

EMMONS, Robert A.; MCCULLOUGH, Michael E. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, n. 2, p. 377–389, 2003.

EMMONS, Robert A.; & Crumpler, CA (2000). Gratidão como uma força humana: avaliando a evidência. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. <https://doi.org/10.1016/j.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>

FOLK, Dunigan; DUNN, Elizabeth. How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. *Annual Review of Psychology*, v. 75, p. 467–493, 2024.

HAPPINESS RESEARCH INSTITUTE; Leaps by Bayer. Wellbeing adjusted life years. Berlim: Leaps by Bayer, 2020.

HAUSHOFER, Johannes; SHAPIRO, Jeremy. The short-term impact of unconditional cash transfers to the poor: experimental evidence from Kenya. *Quarterly Journal of Economics*, v. 131, p. 1973–2042, 2016.

HERSHFIELD, Hal E. Future self-continuity: how conceptions of the future self transform intertemporal choice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1235, n. 1, p. 30-43, 2011.

HUSSAM, Reshmaan; KELLEY, Erin M.; LANE, Gregory; ZAHRA, Fatima. The Psychosocial Value of Employment: Evidence from a Refugee Camp. *American Economic Review*, v. 112, n. 11, p. 3694-3724, 2022

HWANG, H. et al. Impact of self-esteem and gratitude disposition on happiness in pre-service early childhood teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 174, p. 3447-3453, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.1017>

IKA, K.; KUSTANTI, E. Should I be grateful?: gratitude and teachers' mental health of children with special educational needs (SEN). In: *Proceedings of ACPC*. 2018. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.8>

ISLAM, Z. et al. Impact of gratitude on mental health of adults: mediating role of prosocial behavior authors. *Pakistan Journal of Applied Psychology*, v. 1, n. 1, 2021. <https://doi.org/10.52461/pjap.v1i1.822>

JAROSZEWICZ, Ania; JACHIMOWICZ, Jon; HAUSER, Oliver; JAMISON, Julian. How effective is (more) money? Randomizing unconditional

cash transfer amounts in the US. July 20, 2024. Disponível em SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4154000>.

JEBB, A. T.; TAY, L.; DIENER, E.; OISHI, S. Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, v. 2, n. 1, p. 33-38, 2018.

KAHNEMAN, Daniel; DEATON, Angus. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 107, n. 38, p. 16489-16493, 2010. DOI: 10.1073/pnas.1011492107

KERRY, Nicholas; CHHABRA, Ria; CLIFTON, Jeremy D. W. Being thankful for what you have: a systematic review of evidence for the effect of gratitude on life satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, v. 16, p. 4799-4816, 2023. DOI: 10.2147/PRBM.S372432

KILLINGSWORTH, M. A., KAHNEMAN, D., & MELLERS, B. (2024). Income and Emotional Well-Being: A Conflict Resolved. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*. <https://doi.org/10.1073/pnas.2104906118>

KUHN, Peter; KOOREMAN, Peter; SOETEVENT, Adriaan; KAPTEYN Arie; "The Effects of Lottery Prizes on Winners and Their Neighbors: Evidence from the Dutch Postcode Lottery." *American Economic Review*, 2011. 101 (5): 2226–47. Disponível em: <https://pure.rug.nl/ws/portalfiles/portal/66563444/aer.101.5.2226.pdf>
Acesso em: 19 set. 2024

LINDQVIST, Erik; ÖSTLING, Robert; CESARINI, David. Long-run effects of lottery wealth on psychological well-being. *National Bureau of Economic Research*, 2018. Disponível em: https://data.nber.org/data-appendix/w24667/NBER_SI.pdf. Acesso em: 19 set. 2024.

LYUBOMIRSKY, Sonja; DICKERHOOF, Rene; BOEHM, Julia K.; SHELDON, Kennon M. Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, v. 11, n. 2, p. 391-402, 2011.

MCCULLOUGH, Michael E.; KILPATRICK, Shelley D.; EMMONS, Robert A.; LARSON, David B. Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, v. 127, n. 2, p. 249-266, 2001. DOI: 10.1037/0033-2909.127.2.249

OECD. OECD guidelines on measuring subjective well-being. Paris: OECD Publishing, 2022.

PALAZZESCHI, L. et al. Gratitude in organizations: psychometric properties of the Italian version of the Gratitude Resentment and Appreciation Test–Revised Short (GRAT–RS) in workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 17, p. 11084, 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711084>

SELIGMAN, M. E. P.; STEEN, T. A.; PARK, N.; PETERSON, C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, v. 60, n. 5, p. 410–421, 2005.

SHOSHANI, A. et al. Situational determinants of young children's gratitude: the effects of perceived intentionality and the value of the benefit on gratitude and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 121, n. 4, p. 914-932, 2021. <https://doi.org/10.1037/pspp0000384>

TAYLOR, Z. et al. Strengths of the heart: stressors, gratitude, and mental health in single mothers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Psychology*, v. 36, n. 3, p. 346-357, 2022. <https://doi.org/10.1037/fam0000928>

THOMSON, Rebecka M.; IGELSTRÖM, Erika; PURBA, Abdul Kadir, et al. How do income changes impact on mental health and wellbeing for working-age adults? A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, v. 7, p. e515–28, 2022.

WATKINS, P. et al. Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality an International Journal*, v. 31, n. 5, p. 431-451, 2003. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>



APÊNDICES

APÊNDICES

APÊNDICES

APÊNDICE A - FORMULÁRIO DE PESQUISA: APRESENTAÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DA PARTICIPANTE

Formulário de Pesquisa

Bem-vinda!

Muito obrigada por participar desta pesquisa. Este questionário é anônimo, e suas respostas serão usadas apenas para fins de pesquisa. Não existem respostas certas ou erradas, e sua honestidade é fundamental para o sucesso do estudo.

O tempo estimado para completar o formulário é de 2 minutos. Se estiver pronta, pode começar!

*Qual o seu e-mail?

*Qual o seu número de telefone com DDD?

• Por favor, verifique o formato de sua resposta

APÊNDICE B - FORMULÁRIO DE PESQUISA: INFORMAÇÕES DEMOGRÁFICAS

1. Informações Demográficas

*Qual sua idade?

Escolha uma das seguintes respostas:

- Menos de 25 anos
- 25-34 anos
- 35-44 anos
- 45-54 anos
- 55 anos ou mais

*Qual o seu estado civil?

Escolha uma das seguintes respostas:

- Solteira
- Casada/união estável
- Divorciada
- Viúva

*Qual é sua renda individual mensal? (ninguém terá acesso a essa informação)

Escolha uma das seguintes respostas:

- Até R\$2.000,00
- De R\$2.001,00 a R\$5.000,00
- De R\$5.001,00 a R\$10.000,00
- De R\$10.001,00 a R\$15.000,00
- Acima de R\$15.000,00

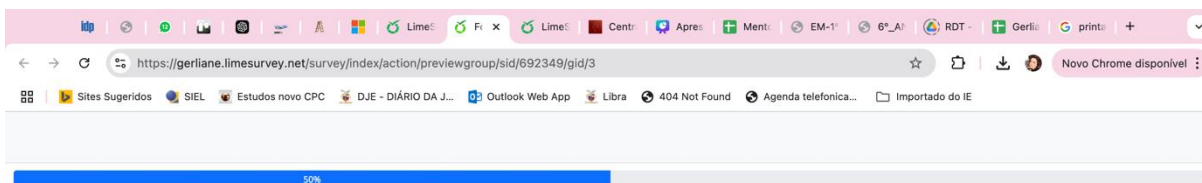
*Qual é a quantidade de filhos que você tem?

Escolha uma das seguintes respostas:

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais



APÊNDICE C - FORMULÁRIO DE PESQUISA: QUESTÕES SOBRE SATISFAÇÃO



Satisfação

Agora seguem algumas perguntas sobre o quanto você está satisfeita ou insatisfeita com diferentes áreas da sua vida. Considerando que 0 representa "extremamente insatisfeita" e 10 "extremamente satisfeita".

*De forma geral, o quão satisfeita ou insatisfeita você está com...

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...sua vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...sua saúde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...seu tempo de lazer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...sua situação financeira?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...seu trabalho?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Made in LimeSurvey [↗](#)

APÊNDICE D - FORMULÁRIO DE PESQUISA: ORIENTAÇÕES PARA A PRÓXIMA ETAPA DO GRUPO DE TRATAMENTO

Orientações para a próxima etapa:

DIÁRIO DE GRATIDÃO: TRÊS COISAS BOAS

Para este estudo, você deverá manter um DIÁRIO DE GRATIDÃO. A ideia é simples: a cada vez que fizer seu registro, escreva três coisas pelas quais você é grata. Essas coisas podem ser grandes acontecimentos ou pequenas alegrias do cotidiano. Aqui estão alguns exemplos para te ajudar a começar:

- Ter um dia produtivo no trabalho
- Aproveitar uma refeição saborosa
- Receber uma mensagem carinhosa de um amigo
- Sentir o sol em uma caminhada

Você pode refletir tanto sobre momentos específicos do dia quanto sobre aspectos mais amplos da sua vida. Por exemplo, 'sou grata pela saúde do meu filho' é uma anotação perfeitamente válida.

O importante é focar no que foi positivo e dedicar um momento para refletir sobre isso. Pedimos, por favor, que não compartilhe o conteúdo do estudo com outras pessoas que estão participando do estudo, pois isso pode influenciar as experiências dos demais.

Tente registrar as três coisas boas diariamente, ou pelo menos algumas vezes por semana. Agradecemos muito por sua participação e empenho.

Pedimos, por favor, que não compartilhe o conteúdo do estudo com outras pessoas que estão participando do estudo, pois isso pode influenciar as experiências dos demais.

Mensagem sobre privacidade e anonimato

Gostaríamos de reforçar que seus dados pessoais serão completamente protegidos durante este estudo. Ninguém terá acesso aos dados que você registrar no caderno que recebeu e que não precisará ser devolvido. E todo o conteúdo de entrevistas será desidentificado para garantir sua privacidade.

APÊNDICE E - FORMULÁRIO DE PESQUISA: ORIENTAÇÕES PARA A PRÓXIMA ETAPA DO GRUPO DE CONTROLE

75%

Instruções para a próxima etapa

Para este estudo, você receberá um caderno. Você pode usá-lo para anotar pensamentos, eventos ou qualquer coisa que ache importante.

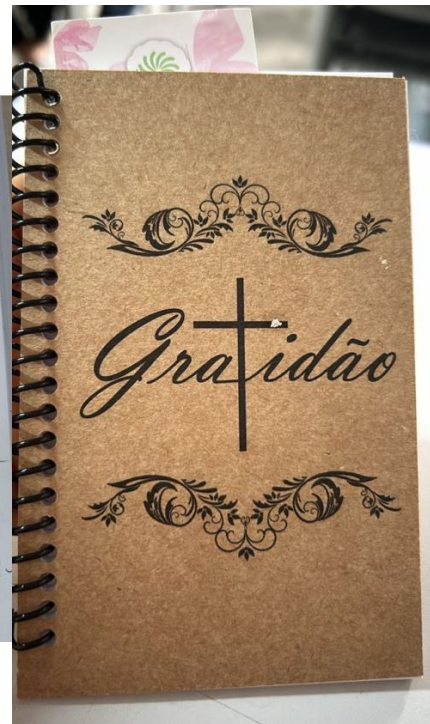
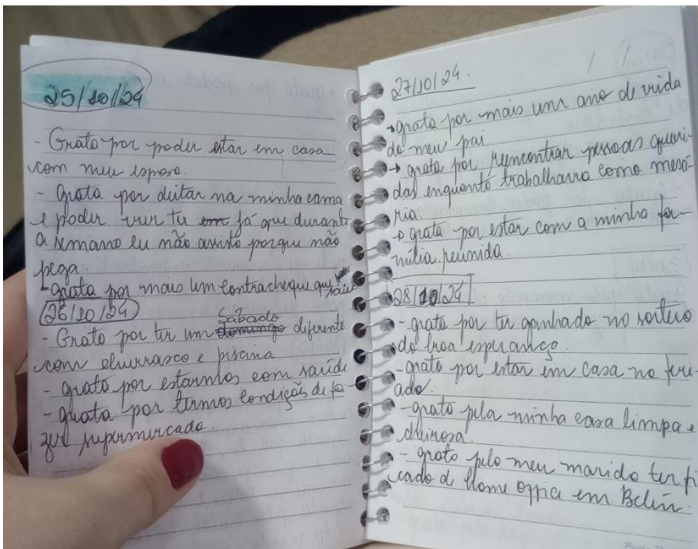
Pedimos, por favor, que não compartilhe o conteúdo do estudo com outras pessoas que estão participando do estudo, pois isso pode influenciar as experiências dos demais.

Tente usar o caderno diariamente, ou pelo menos algumas vezes por semana.

*Gostaríamos de reforçar que seus dados pessoais serão completamente protegidos durante este estudo. Ninguém terá acesso aos dados que você registrar no caderno que recebeu e que não precisará ser devolvido. E todo o conteúdo de entrevistas será **desidentificado** para garantir sua privacidade.*

Made in LimeSurvey [↗](#)

APÊNDICE F - BLOCO DE NOTAS OFICIAL E OUTROS QUE AS PARTICIPANTES OPTARAM POR USAR E COMPARTILHARAM ESPONTÂNEAMENTE COM A AUTORA



ANEXO – QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA SUÉCIA

- 0: Extremely unhappy
- ...
- 10: Extremely happy

Overall Life Satisfaction

3. All things considered, how satisfied are you with your life as a whole these days?

- 0: Extremely dissatisfied
- ...
- 10: Extremely satisfied

Domain-Specific Life Satisfaction

4. Now follow some questions on how satisfied or dissatisfied you are with some different areas of your life. How satisfied or dissatisfied are you with...

- ...your health?
- ...your leisure time?
- ...your personal economy?
- ...your friends?
- ...your relatives?
- ...the home that you live in?
- ...the neighborhood that you live in?

8

-
- ...Swedish society?
 - ...your work?

Very dissatisfied; Rather dissatisfied; Somewhat dissatisfied; Somewhat satisfied; Rather satisfied; Very satisfied. The last item (“your work”) also includes the option “Not working”.

[Link da fonte](#)



idn

Bo
pro
cit
ref
Ness
são e

idp

A ESCOLHA QUE
TRANSFORMA
O SEU CONHECIMENTO