

Millenium, 2(Edição Especial Nº21)



A ARTE DE VIVER NO SÉCULO XXI
THE ART OF LIVING IN THE 21ST CENTURY
EL ARTE DE VIVIR EN EL SIGLO XXI

Margarida Gaspar de Matos^{1,2} <https://orcid.org/0000-0003-2114-2350>

¹ Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, Portugal

² Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

Margarida Gaspar de Matos - margarida.gaspardematos@gmail.com



Autor Correspondente:

Margarida Gaspar de Matos
Palma de Cima
1649-023- Lisboa
margarida.gaspardematos@gmail.com

RECEBIDO: 02 de janeiro de 2026

ACEITE: 05 de janeiro de 2026

PUBLICADO: 14 de janeiro de 2026

EDITORIAL

A ARTE DE VIVER NO SÉCULO XXI

A psicologia, a ciência que estuda os nossos comportamentos evidentes e ocultos, é, obviamente, uma ciência e não uma arte. Decidimos criar uma coleção para o público em geral cujo nome foi inspirado num livro muito antigo chamado exatamente «A Arte de Viver», de Epicteto, um proeminente filósofo grego, porque, embora a psicologia seja uma ciência, muitas das soluções para os nossos problemas devem ser inovadoras e criativas para lidar com a complexidade do mundo em que vivemos. Assim, parecia apropriado que houvesse alguma arte associada à nossa ciência, uma flexibilidade que nos apoia no desenvolvimento do pensamento divergente.

Esta coleção é sobre ACT (Terapia de Aceitação e Compromisso), e o que a ACT em geral nos faz perceber é que muitas vezes nos prendemos ao passado ou imaginamos o futuro (muitas vezes enchendo-o de medos ou dando-lhe perspetivas irrealistas) e, ao fazê-lo, esquecemo-nos de viver o presente, com tantas coisas bonitas a acontecerem mesmo à nossa frente, perdendo assim oportunidades.

A nossa coleção não tinha como objetivo fornecer livros de autoajuda. Trata-se, na verdade, de livros sobre saúde mental e bem-estar que visam, por um lado, desmistificar/desestigmatizar esses conceitos e, por outro, alertar as pessoas sobre o que podem fazer por si mesmas e quando é necessário procurar ajuda profissional.

Um ambiente de trabalho saudável não se cria com medidas «cosméticas», como um cesto de maçãs ou uma aula pontual de competências, tentando disfarçar as «olheiras» que resultam de uma relação com um chefe ambicioso e míope ou de um ambiente de trabalho hostil e tóxico. Acima de tudo, um ambiente saudável é criado por uma mudança na cultura organizacional, promovendo entre os funcionários (ou alunos/estudantes) um sentimento de pertença, coesão social, participação efetiva na vida da instituição e desenvolvimento pessoal e profissional.

Relações interpessoais com colegas, a percepção dos líderes como «benignos» e visionários, reconhecer, valorizar e acrescentar valor, e um equilíbrio entre família/trabalho.

Isto faz parte do «salário emocional» e, claro, a segurança no trabalho/escola não deve ser esquecida. A pobreza e a insegurança no emprego ou na escola são verdadeiros «assassinos» do nosso bem-estar e devastadores para a nossa saúde física e mental.

A pandemia fez-nos refletir sobre a necessidade de sermos criativos na gestão das nossas vidas profissionais e trouxe consigo a possibilidade de gerir e limitar o «presentismo», com todos os benefícios associados em termos de saúde mental e produtividade. A coesão social é altamente visada por certos regimes que eu chamaría de «antipopulares e anti-direitos humanos», comumente referidos como «dividir para reinar»: colocar os jovens contra os idosos; os homens contra as mulheres; os nacionais contra os estrangeiros; os crentes contra os não crentes; os ricos contra os pobres; os instruídos contra os menos instruídos; os empregados contra os desempregados.

Quando encontramos alguns «outros» para culpar, deixamos de pensar por nós próprios sobre o tipo de sociedade que valorizamos e na qual queremos viver. Deixamos de confiar (começamos a culpar!), e a confiança é a base de uma sociedade moderna e democrática.

O que realmente precisamos é de uma perspetiva de desenvolvimento humano e intergeracional que valorize a diversidade como algo que nos enriquece, que nos faz olhar para além do nosso umbigo e preocupar-nos com questões maiores do que nós próprios: justiça social e intergeracional e a luta contra várias desigualdades.

Com a aceleração das mudanças sociais, tecnológicas e ambientais, talvez a melhor preparação que possamos buscar para nós mesmos e para os nossos filhos, alunos, etc., seja sermos capazes de lidar com as mudanças, estar alertas para antecipá-las e produzir respostas flexíveis, criativas, oportunas e adequadas.

Este é um enorme desafio, que está no cerne do que é a ciência psicológica.