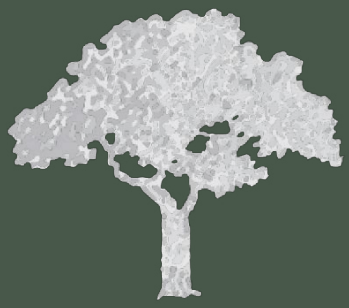


James E. Hughes Jr.
FOUNDATION
Publishing

A CRISE GLOBAL DE SAÚDE MENTAL, AS SUAS CAUSAS FUNDAMENTAIS E COMO O FAMILY OFFICE PODE APOIAR UM ENVOLVIMENTO MAIS PROFUNDO ENTRE GERAÇÕES

AUTOR
Timothy J. Belber

RESUMO EXECUTIVO

Um importante estudo internacional, o Relatório Global sobre Saúde Mental 2025, publicado pela Sapien Labs, confirmou o que muitas famílias têm vindo a observar discretamente nos seus próprios lares: o funcionamento mental e a resiliência no dia-a-dia dos jovens adultos diminuíram drasticamente nas últimas duas décadas, sendo que este declínio é mais acentuado nos países mais ricos do mundo. Quase metade dos adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos enfrenta atualmente desafios de saúde mental com significado clínico. Os adultos com 55 anos ou mais, em contrapartida, não são, em grande parte, afetados.

Este memorando resume a investigação, explica as quatro causas fundamentais identificadas pelo estudo e, em seguida, expõe como o nosso family office pode assumir um papel proativo e ponderado no apoio ao bem-estar dos membros da família ao longo das gerações. Damos especial atenção a uma dimensão que a investigação aponta, mas não explora de forma exaustiva: a importância do envolvimento do hemisfério direito do cérebro — o modo de atenção associado à criatividade, às relações, ao sentido e à presença — e o papel que práticas como a fotografia, o artesanato, a música e as atividades contemplativas podem desempenhar na sua restauração.

Acreditamos que isto não é algo periférico aos interesses da família. Está no cerne do que significa criar pessoas prósperas, capazes e com um propósito ao longo das gerações.

PRINCIPAIS CONCLUSÕES DA INVESTIGAÇÃO

Os jovens adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos têm uma pontuação média no Quociente de Saúde Mental de apenas 36 num total possível de 200, em comparação com 101 para adultos com 55 anos ou mais. Os quatro fatores determinantes identificados são: o enfraquecimento dos laços familiares, o declínio da espiritualidade, a posse precoce de smartphones e o consumo de alimentos ultraprocessados.
Os países com os piores resultados são, contrariamente ao que seria de esperar, os mais ricos, incluindo o Reino Unido, o Japão, a Nova Zelândia e os Estados Unidos.

Saúde Mental e Bem-estar Familiar - The Alchemia Group LLC

PARTE I
COMPREENDER A CRISE

O QUE ESTÁ A SER MEDIDO

O Quociente de Saúde Mental (MHQ) não é uma medida de felicidade ou satisfação com a vida. Trata-se de uma pontuação composta, calculada a partir de 47 aspetos diferentes do funcionamento mental: regulação emocional, capacidade social, desempenho cognitivo, resiliência, motivação e a ligação entre mente e corpo. Uma pontuação de 100 representa uma população adulta com funcionamento normal. Uma pontuação de 36 — que corresponde à situação atual dos jovens adultos a nível global — representa o que os investigadores designam como a faixa «Perseverante»: pessoas que conseguem lidar com a vida, mas que só se encontram plenamente produtivas e mentalmente bem cerca de 70% do tempo. Aqueles que se encontram nas categorias «Angustiados» ou «Em dificuldades», que representam atualmente 41% de todos os jovens entre os 18 e os 34 anos, cumprem os critérios para uma ou mais condições de saúde mental diagnosticáveis em 89% dos casos.

Não se trata de os jovens estarem mais dispostos a falar sobre como se sentem, nem de as ferramentas de avaliação se terem tornado mais sensíveis. Os investigadores controlam esses efeitos. Algo mudou de forma genuína e mensurável na capacidade funcional das gerações mais jovens.

O PARADOXO DO PROGRESSO

Quanto mais rico é o país, pior é a saúde mental dos seus jovens adultos.
O aumento das despesas com terapia e serviços psiquiátricos
não surtiu efeito.
O problema reside a montante do tratamento.

A investigação revela um padrão geográfico marcante: os países com os piores resultados em termos de saúde mental para os jovens adultos são os mais desenvolvidos e os mais prósperos. O Gana, a Nigéria, o Quénia e a Tanzânia ocupam os primeiros lugares do ranking. O Reino Unido, o Japão, Taiwan e Hong Kong ocupam os últimos lugares. A maioria das nações ocidentais de língua inglesa, incluindo os Estados Unidos, o Canadá, a Austrália, a Nova Zelândia e a Irlanda, concentra-se no quartil mais baixo.

Isto não é o que a teoria económica prevê. Aponta para algo específico na vida moderna e próspera que está a prejudicar ativamente o funcionamento mental das gerações mais jovens, mesmo quando — e talvez em parte devido ao facto de — as condições materiais dessa vida nunca terem sido mais confortáveis.

AS QUATRO CAUSAS FUNDAMENTAIS

A investigação identifica quatro fatores que, em conjunto, explicam a maior parte das disparidades na saúde mental dos jovens adultos. Não se trata de especulações; estes fatores foram testados em grandes conjuntos de dados, em vários países e ao longo de vários anos.

1. Enfraquecimento dos laços familiares

Apenas 61% das pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos, a nível global, afirmam ter uma relação próxima com alguns ou muitos membros da família, em comparação com 75% das pessoas com 55 anos ou mais. Os jovens adultos com relações familiares precárias têm quase quatro vezes mais probabilidades de apresentar resultados na faixa de sofrimento clínico. A investigação conclui que isto não é simplesmente um fenómeno de fase da vida em que os jovens se afastam naturalmente das suas famílias e regressam mais tarde. Reflete um verdadeiro declínio geracional na qualidade e profundidade dos laços familiares. Cada geração mais jovem também refere níveis mais elevados de negligência parental e indisponibilidade emocional.

2. Declínio da espiritualidade

A espiritualidade, aqui definida como uma sensação de ligação a algo maior do que o próprio indivíduo, não necessariamente ligada à prática religiosa formal, é um poderoso indicador da saúde mental. Os países onde os jovens adultos apresentam pontuações elevadas em espiritualidade têm pontuações no MHQ cerca de 30 pontos superiores às dos países onde as pontuações são baixas. A Europa Ocidental e o núcleo da anglosfera situam-se no último lugar do ranking global de espiritualidade para jovens adultos. A investigação observa que a participação religiosa ativa é um dos caminhos mais sólidos para cultivar esta sensação de ligação, mas que a espiritualidade é um fenómeno mais abrangente e pode ser desenvolvida fora do âmbito da religião formal.

3. Possuição precoce de smartphones

A Geração Z é a primeira geração a ter crescido com smartphones. A idade média global da primeira aquisição de um smartphone entre os jovens de 18 a 24 anos é de 14 anos, mas a variação é notável: a Finlândia tem uma média de
9,9 anos, enquanto na Tanzânia e no Uganda a média é de 18. Os efeitos negativos da aquisição precoce de um smartphone estão bem documentados: perturbações do sono, exposição a conteúdos nocivos e ciberbullying, desenvolvimento reduzido da cognição social e uma série de consequências na vida adulta, incluindo pensamentos suicidas, dissociação e agressividade. Os efeitos são particularmente graves para as crianças que receberam um smartphone antes dos 13 anos. Entre a geração que se segue à Geração Z, a idade média da primeira aquisição é agora ainda dois anos mais baixa.

4. Consumo de alimentos ultraprocessados

54% das pessoas com idades entre os 18 e os 34 anos consomem alimentos ultraprocessados na maioria dos dias da semana, em comparação com 26% das pessoas com 55 anos ou mais. Nos Estados Unidos, este valor atinge 79% entre os jovens adultos. Os alimentos ultraprocessados estão associados a um aumento da depressão e a perturbações na regulação emocional e cognitiva, duas das capacidades fundamentais que o MHQ avalia. Após controlar outras variáveis, os investigadores estimam que o consumo de alimentos ultraprocessados seja responsável por 15 a 30% do fardo total de saúde mental nos jovens.

Saúde Mental e Bem-estar Familiar - The Alchemia Group LLC

PARTE II
O HEMISFÉRIO DIREITO
& O QUE SE ESTÁ A PERDER E PORQUE É QUE ISSO É IMPORTANTE

DOIS MODOS DE ATENÇÃO

Para compreender o que está a acontecer aos jovens a um nível mais profundo, é útil recorrer ao trabalho do psiquiatra e académico Iain McGilchrist, cujo livro *The Master and His Emissary* (2009) defende que os dois hemisférios do cérebro não dividem o trabalho segundo as linhas familiares de «lógico versus criativo». Em vez disso, representam dois modos fundamentalmente diferentes de prestar atenção ao mundo.

O hemisfério direito abrange o mundo com uma atenção ampla, aberta e sensível ao contexto. Percebe o todo em vez das partes, presta atenção às relações e à atmosfera, interpreta expressões faciais, tons de voz e silêncios, está sintonizado com o novo e com o vivo, e é a sede da nossa sensação de que as coisas importam — de que a vida tem sentido, profundidade e significado. É o hemisfério da ligação genuína, da experiência contemplativa, do sentido do sagrado. McGilchrist chama-lhe o Mestre.

O hemisfério esquerdo atua de forma restrita, analítica e instrumental. Ele pega no que o hemisfério direito percebeu de forma ampla e divide-o em partes utilizáveis. É o hemisfério da resolução de problemas focada, da linguagem literal, da quantificação, da eficiência e da manipulação de coisas conhecidas. É indispensável, mas apenas como um servo. McGilchrist chama-o de «Emissário».

O seu argumento civilizacional é que a cultura ocidental moderna tem permitido, cada vez mais, que o hemisfério esquerdo usurpe o papel do direito: que construímos um mundo organizado em torno dos valores do hemisfério esquerdo, que incluem velocidade, produtividade, mensurabilidade, utilidade e comunicação explícita, em detrimento das capacidades do hemisfério direito para a profundidade, as relações, o significado e a presença. O resultado é um mundo que se torna progressivamente mais eficiente e progressivamente menos habitável.

O feed algorítmico, o painel de produtividade, a métrica de envolvimento — estas não são ferramentas neutras. São a expressão mais pura da construção do mundo pelo hemisfério esquerdo alguma vez concebida. Recompensam o que o hemisfério esquerdo valoriza e privam o hemisfério direito do que este necessita.

COMO OS QUATRO FATORES SE ENQUADRAM NESTA ESTRUTURA

Cada uma das quatro causas fundamentais identificadas pela investigação da Sapien Labs reflete, de forma diferente, a privação progressiva do hemisfério direito.

Laços familiares

Os laços familiares requerem capacidades do hemisfério direito para se formarem e se manterem: atenção aberta e recetiva a outra pessoa; sensibilidade ao significado implícito do tom de voz, do estado de espírito e do que fica por dizer; a disposição para conviver com a ambiguidade e a complexidade, em vez de as resolver imediatamente. Uma cultura organizada em torno dos valores do hemisfério esquerdo — eficiência e explicitação — corrói silenciosamente estas capacidades.

Espiritualidade

A espiritualidade é precisamente o que o hemisfério direito gera quando se volta abertamente para o mundo: a sensação de ligação a algo maior, de profundidade para além do que é imediatamente útil, de significado que não pode ser reduzido a uma função. Uma cultura que mede e otimiza tudo não deixa espaço para o tipo de conhecimento do hemisfério direito.

Smartphones

A utilização precoce de smartphones durante a infância e a adolescência — os anos em que ambos os hemisférios são mais plásticos e mais necessitados do devido alimento experiencial — proporciona um estímulo quase exclusivamente do hemisfério esquerdo: rápido, categórico, reativo, explícito, quantificado. O hemisfério direito, que requer experiências lentas, incorporadas e ricas em contexto para se desenvolver, é sistematicamente subalimentado durante o período em que o seu desenvolvimento é mais importante.

Alimentos ultraprocessados

Os alimentos ultraprocessados são a resposta do hemisfério esquerdo à nutrição. Extraem os componentes mensuráveis dos alimentos, recombinam-nos de forma eficiente e apresentam-nos numa forma otimizada para o consumo. Separam quem os consome de todas as dimensões de relação que os alimentos tradicionais sustentam, tais como com o mundo natural, com as estações do ano, com a cultura e com as pessoas que os cultivaram e prepararam. O cérebro, que é um órgão de relação, regista esta separação.

O QUINTO FATOR: O DECLÍNIO DA PRÁTICA CRIATIVA

Existe uma quinta dimensão que a investigação da Sapien Labs não aborda diretamente, mas que o quadro conceptual de McGilchrist ilustra claramente: a substituição da prática criativa ativa e incorporada pelo consumo digital passivo.

Durante a maior parte da história da humanidade, criar coisas como imagens, música, comida, objetos e histórias foi uma característica central da vida quotidiana e comunitária. Estas atividades nutriam o hemisfério direito exatamente da forma como os ecrãs não o fazem: eram lentas, incorporadas, sensíveis ao contexto, abertas ao inesperado e imbuídas de intenção e significado. Exercitavam a capacidade de atenção sustentada, de tolerar a frustração produtiva de trabalhar em direção a um objetivo difícil, de desenvolver gosto e discernimento que não podem ser reduzidos a uma regra.

A fotografia é um exemplo particularmente claro. Uma prática fotográfica genuína — não a documentação reflexiva de um smartphone, mas a prática disciplinada e intencional de aprender a ver — envolve ambos os hemisférios na relação saudável que McGilchrist descreve. O ato de ver é um trabalho do hemisfério direito: amplo, aberto, periférico, recetivo à cena na sua totalidade antes de qualquer elemento ter sido nomeado ou categorizado. A arte da composição, da exposição e da impressão é um trabalho do hemisfério esquerdo: preciso, sequencial, técnico. Mas o hemisfério esquerdo, neste caso, está genuinamente ao serviço, fornecendo as ferramentas e o vocabulário que permitem que a visão do hemisfério direito se concretize. O Emissário ao serviço
ao Mestre.

O mesmo se aplica à criação musical, ao desenho, à escrita à mão, à confeção de pratos a partir de ingredientes, à jardinagem, à marcenaria e a qualquer outra prática criativa especializada que exija um envolvimento sustentado com o mundo físico e o desenvolvimento de um discernimento incorporado. Estas não são meros passatempos. São uma das principais formas através das quais o hemisfério direito tem sido, historicamente, estimulado e exercitado. O seu desaparecimento não é culturalmente neutro.

PARTE III
COMO O FAMILY OFFICE PODE AJUDAR

O PAPEL E A OPORTUNIDADE

Os family offices têm tradicionalmente centrado o seu trabalho em matéria de capital humano na educação, no desenvolvimento profissional, na governação e em objetivos filantrópicos. A investigação resumida neste memorando sugere que existe uma dimensão mais profunda e urgente do capital humano que merece atenção direta: o funcionamento mental e a saúde atencional dos membros da família, particularmente aqueles na faixa etária dos 18 aos 34 anos.

Não estamos a propor que o family office se torne um prestador de cuidados de saúde mental. Estamos a propor algo mais específico e mais consentâneo com o nosso papel: que utilizemos os recursos, as relações e a capacidade de convocação de que dispomos para criar condições nas quais os membros da família, em particular os mais jovens, tenham acesso genuíno às experiências, práticas e ambientes que apoiam o desenvolvimento do hemisfério direito e a saúde mental global.

Isto significa abordar cada um dos cinco fatores — os quatro identificados pela investigação e o quinto implícito no quadro de McGilchrist — de formas adequadas ao contexto, aos valores e aos recursos da nossa família.

ÁREAS DE AÇÃO RECOMENDADAS

1. Fortalecer os laços familiares

O family office pode assumir um papel proativo na criação de condições para uma ligação familiar genuína — não se limitando à governação familiar ou às reuniões de família, mas sim ao tipo de tempo passado juntos, sem estrutura e sem pressa, em que se desenvolve uma verdadeira proximidade.

- Organize encontros familiares que priorizem experiências partilhadas e momentos informais em detrimento de programas orientados por uma agenda. Refeições preparadas e partilhadas em conjunto, passeios, projetos criativos e a partilha de histórias entre gerações apoiam, todos eles, o modo relacional do hemisfério direito.
- Encomende um projeto de história oral ou de arquivo visual em que os membros mais velhos da família partilhem as suas histórias de vida com os mais jovens, criando tanto um legado duradouro como um contexto para uma relação intergeracional genuína.
- Considere um programa familiar de sabático ou retiro que permita um período prolongado longe das pressões profissionais, concebido em torno de experiências criativas, físicas e contemplativas partilhadas, em vez de produtividade.
- Quando os membros da família estiverem geograficamente dispersos, invista na organização de encontros com duração e ambiente suficientemente descontraídos para que se desenvolva uma ligação genuína, resistindo à tendência de comprimir o tempo em família em formatos eficientes e estruturados.

Saúde Mental e Bem-estar Familiar - The Alchemia Group LLC

2. Apoiar o Desenvolvimento Espiritual e a Busca de Significado

O family office pode criar as condições para que os membros da família, de todas as gerações, desenvolvam um sentimento de ligação a algo maior do que o seu interesse próprio imediato — quer isso assuma a forma de prática religiosa ativa, disciplina contemplativa, envolvimento com o mundo natural ou participação profunda numa missão filantrópica com um propósito.

- Facilite o acesso a práticas contemplativas, tais como retiros de meditação, retiros de silêncio, programas de mindfulness ou envolvimento em comunidades religiosas para os membros da família que estejam interessados, sem impor uma tradição específica.
- Assegure que a atividade filantrópica da família seja genuinamente participativa para os membros mais jovens da família, e não meramente simbólica. O envolvimento prático em causas importantes — incluindo visitas no terreno, relações com os beneficiários e participação na tomada de decisões — apoia o tipo de construção de sentido para o qual o hemisfério direito do cérebro foi concebido.
- Criar espaço para conversas sobre propósito e significado no seio do conselho familiar, não apenas como um exercício de governação, mas como uma prática contínua de reflexão e articulação.
- Promova o acesso a períodos prolongados na natureza, não apenas como recreação. A relação entre a exposição prolongada a ambientes naturais e a ativação do hemisfério direito está bem estabelecida. Isto pode incluir propriedades familiares concebidas para facilitar esta experiência ou experiências organizadas de imersão na natureza selvagem.

3. Estabelecer normas saudáveis em torno da tecnologia

A investigação é clara ao indicar que a idade e a forma de introdução do smartphone são um dos determinantes mais poderosos da saúde mental dos jovens adultos. O family office pode apoiar uma conversa a nível de toda a família e um conjunto de normas partilhadas em torno da tecnologia, particularmente para os membros mais jovens da família e para os filhos da próxima geração.

- Facilite uma conversa em família (de preferência com a contribuição de especialistas) sobre a idade de introdução do smartphone, o acesso às redes sociais e as normas relativas ao tempo de ecrã para as crianças da família. Um quadro comum, mesmo que flexível, é mais eficaz do que cada unidade familiar lidar com isto sozinha.
- Assegure-se de que as reuniões familiares sejam genuinamente livres de dispositivos eletrónicos. O exemplo dado pelos membros mais velhos da família é extremamente importante neste contexto.
- Considere financiar ou facilitar o acesso a apoio especializado para os membros da família que já estejam a enfrentar dificuldades com a dependência dos ecrãs ou com os efeitos a jusante da utilização precoce de smartphones.
- Nos casos em que a família tenha influência sobre escolas ou instituições de ensino através de relações filantrópicas, defenda e apoie ambientes escolares livres de smartphones.

4. Nutrição e bem-estar físico

A ligação, comprovada pela investigação, entre os alimentos ultraprocessados e a saúde mental é sólida e passível de ação. Esta é uma área em que o family office pode apoiar mudanças práticas com um investimento relativamente modesto.

- Assegure-se de que a comida servida em todas as reuniões familiares e eventos do family office seja preparada a partir de ingredientes frescos e integrais. Isto tem um impacto prático e é simbolicamente significativo, pois demonstra que a família leva a sério a relação entre alimentação e bem-estar.
- Apoie os membros da família que desejem desenvolver as suas competências culinárias como uma prática deliberada de criatividade e bem-estar, seja através de aulas, do acesso a um chef privado para receção de instruções ou de experiências culinárias estruturadas durante as reuniões familiares.
- Considere um programa de bem-estar familiar que inclua orientação nutricional personalizada, a par de apoio à saúde física e mental.
- Para os membros da família que se encontram em contextos educativos longe de casa, considere pacotes de apoio nutricional ou acesso a aconselhamento nutricional que os ajude a orientar-se em ambientes alimentares onde predominam as opções ultraprocessadas.

5. Apoiar a prática criativa como uma disciplina do hemisfério direito

Esta é a área em que o family office tem, talvez, a capacidade de agir mais distintiva e subutilizada. A restauração de práticas criativas genuínas — lentas, habilidosas, incorporadas e intencionais — é um dos caminhos mais diretos disponíveis para o envolvimento do hemisfério direito. O family office pode tornar isto acessível, credível e culturalmente valorizado no seio da família.

Fotografia

A fotografia é um excelente ponto de partida porque é culturalmente familiar, não requer nenhuma competência prévia especial e pode ser praticada com a profundidade que melhor se adequar a cada indivíduo. O family office poderia considerar:

- Encomendar um programa de fotografia familiar liderado por um profissional sério — não um workshop de fotografia com smartphone, mas um curso sobre como ver genuinamente. Isto inclui aprender a trabalhar com uma câmara dedicada, a compor, a compreender a luz, a esperar pelo momento certo em vez de documentar tudo.
- Criar uma câmara escura familiar ou instalações de fotografia analógica numa propriedade da família — a câmara escura, enquanto espaço para a criação de imagens lenta, corporal e baseada na química, é um dos ambientes mais completos para estimular o hemisfério direito do cérebro.
- Criar uma exposição anual de fotografia familiar ou um álbum com fotografias impressas e selecionadas por membros da família de diferentes gerações, para serem partilhadas e discutidas em conjunto. A fotografia impressa é algo criado, algo que se segura nas mãos, algo que se oferece e é, por si só, um objeto do hemisfério direito do cérebro, de uma forma que um ficheiro digital não é.
- Apoiar os membros da família que desejem desenvolver uma prática fotográfica séria, proporcionando-lhes acesso a orientação, equipamento e tempo, e tratando essa prática com a mesma seriedade que se atribui a um investimento no desenvolvimento profissional ou académico.

Saúde Mental e Bem-estar Familiar - The Alchemia Group LLC

Outras disciplinas criativas

Os princípios que fazem da fotografia uma prática do hemisfério direito aplicam-se igualmente a uma variedade de disciplinas criativas. O family office poderá considerar:

- Música: Apoiar a aprendizagem ou o regresso à prática de um instrumento musical para os membros da família interessados, com acesso a professores qualificados. Tocar em conjunto acrescenta a dimensão relacional que torna a música uma prática particularmente poderosa do hemisfério direito.
- O desenho e as artes visuais, tais como o desenho ao vivo, a pintura a partir da observação ou a gravura, são práticas que exigem uma atenção sustentada à aparência real das coisas, em vez das nossas categorias mentais para as mesmas.
- Artesanato e criação: cerâmica, marcenaria, encadernação, têxteis, tricô e qualquer outra prática especializada que envolva um envolvimento sustentado com materiais físicos e o desenvolvimento de um julgamento incorporado.
- As práticas de escrita, incluindo a escrita à mão de um diário, a redação de cartas ou a manutenção de um caderno pessoal, abrandam o pensamento e estabelecem uma relação entre a mão e a mente de formas que a digitação não consegue.
- Cozinhar também pode ser uma prática. Não se trata da preparação eficiente de refeições, mas da aprendizagem de técnicas tradicionais, do envolvimento com ingredientes sazonais e de origem local e do ato partilhado de preparar comida para os outros.

RESUMO

ÁREAS DE AÇÃO DO FAMILY OFFICE

ÁREA	AÇÕES RECOMENDADAS PARA O FAMILY OFFICE
Laços Familiares	• Reestruturar os encontros em torno de experiências partilhadas, em vez de questões de governação • Encomendar projetos de história oral e arquivo visual • Financiar programas de licença sabática e retiros familiares • Assegurar que os encontros tenham duração suficiente para permitir uma ligação genuína
Espiritualidade e sentido	• Facilitar o acesso a práticas contemplativas de várias tradições • Tornar o envolvimento filantrópico prático e participativo • Criar espaço para conversas sobre o propósito no conselho familiar • Apoiar um acesso alargado a ambientes naturais
Normas tecnológicas	• Facilite o diálogo familiar sobre as normas relativas à utilização de smartphones • Estabelecer uma cultura de uso moderado de dispositivos em todas as reuniões familiares • Financiar apoio especializado para problemas de dependência de ecrãs • Promover escolas sem smartphones através de iniciativas filantrópicas
Nutrição e saúde física	• Garantir que todos os eventos familiares utilizem serviços de catering com alimentos frescos e integrais • Promova as competências culinárias como uma prática criativa e de bem-estar • Introduzir um programa de bem-estar familiar com orientação nutricional • Prestar apoio nutricional a famílias em transição profissional
Prática Criativa	• Iniciar um programa de fotografia familiar no âmbito da educação • Criar uma câmara escura ou um espaço dedicado à fotografia analógica • Organizar uma exposição anual de fotografia familiar ou publicar um livro impresso • Apoiar a música, o desenho, o artesanato, a escrita e a culinária como disciplinas • Financiar mentoria e aulas para um desenvolvimento criativo sustentado

Saúde Mental e Bem-estar Familiar - The Alchemia Group LLC

NOTA FINAL

Os dados da Global Mind Health são preocupantes, mas não são fatalistas. Os quatro fatores que identifica, juntamente com o quinto que o quadro de McGilchrist destaca, são todos, em princípio, passíveis de resolução. Não são características imutáveis da vida moderna, mas sim consequências de escolhas específicas: escolhas sobre como o tempo é gasto, a que as crianças têm acesso, o que é exemplificado e valorizado no seio da família e que estruturas são implementadas para proteger o que mais importa.

As famílias com os recursos e a capacidade institucional de um family office bem gerido encontram-se numa posição privilegiada. Podem fazer estas escolhas de forma deliberada e em grande escala, criando ambientes e oportunidades que a maioria das famílias não consegue proporcionar. Esta não é uma responsabilidade secundária. A qualidade da atenção, das relações, do sentido e do envolvimento criativo que a próxima geração desenvolve — ou não desenvolve — moldará não só o seu bem-estar individual, mas também o caráter e a capacidade da própria família ao longo das próximas décadas.

> ***O investimento mais importante que uma família pode fazer não é financeiro. Trata-se de formar pessoas que estejam plenamente presentes, genuinamente ligadas às outras e capazes de encontrar sentido no mundo em que vivem. A investigação revela-nos o que ameaça isso. Está ao nosso alcance reagir.***

FONTES E LEITURAS RECOMENDADAS

Sapien Labs — Global Mind Health in 2025 (fevereiro de 2026). www.sapienlabs.org

Iain McGilchrist — O Mestre e o Seu Emissário: O Cérebro Dividido e a Formação do Mundo Ocidental (Yale University Press, 2009, segunda edição de 2019)

Mihaly Csikszentmihalyi — Flow: A Psicologia da Experiência Ótima (Harper & Row, 1990)

Este memorando baseia-se numa análise aprofundada elaborada pela The Alchemia Group LLC em maio de 2026.
Partes deste artigo foram redigidas com a ajuda da IA «Claude» (sonetos 4-6) e revistas pelo autor.

SOBRE O AUTOR

TIMOTHY J. BELBER, JD. AEP®
Diretor, The Alchemia Group LLC.

Tim dedica a sua prática a ajudar famílias que construíram o seu património por conta própria a alinhar o poder dos seus ativos financeiros com os seus objetivos a longo prazo, para que possam prosperar como indivíduos e famílias ao longo de várias gerações.

Depois de se formar na Academia Militar da Marinha em Harlingen, no Texas, Tim obteve uma licenciatura em gestão pela Wharton School da Universidade da Pensilvânia e uma licenciatura em Direito, em regime noturno, pela Universidade de Seton Hall. O seu empenho nos estudos de Direito foi motivado pela convicção de que isso o tornaria um melhor consultor para famílias já estabelecidas. É também titular da certificação de Planeador Patrimonial Acreditado (AEP®).

Tim é membro da Society of Financial Service Professionals (1983), da The Legacy Wealth Coach Network (2000), da The Copper Beach Tree Society (2004), membro fundador da The Collaboration for Family Flourishing (2006) e decano do Purposeful Planning Institute (2013). Fala frequentemente sobre a incorporação de ética e valores nos planos financeiros e patrimoniais a longo prazo. Tim é autor do livro «The Middle Way: Using Balance to Create Successful Generational Family Wealth Transition Plans». Publicou vários artigos sobre este tema e tem sido citado em publicações como o «Wall Street Journal». Tim é professor adjunto de Planeamento Sucessório de Pós-Graduação no American College.

Tim está casado com Donna há 46 anos e, juntos, têm sido amigos e tutores de inúmeros cães. Tim é um ávido pescador com mosca, fotógrafo, ciclista, leitor e viajante. Fala italiano razoavelmente bem.
