

O DESAFIO DA QUALIDADE DE VIDA

Você já não ouviu um depoimento parecido com este: *Estou com problemas de saúde e já procurei fazer todos os exames possíveis. O médico falou que tenho batimento cardíaco acelerado demais para os meus 27 anos, e que o único remédio é investir na qualidade de vida. Só que não sei por onde começar, pois as pessoas falam tanto que já não sei o que realmente é ter qualidade de vida.*

O termo **qualidade de vida**, de fato, tem sido muito utilizado ultimamente, mas não há consenso sobre sua definição.

Nesta reflexão, vamos abordar algumas questões importantes sobre este tema, embora seja sempre importante lembrar que a qualidade de vida tem algo de subjetivo, ou seja, próprio de pessoa para pessoa.

UM CHAVÃO

Qualidade de vida é quase um chavão hoje. Nos textos e nas conversas, ela aparece como afirmação que dispensa explicações:

quem escreve ou fala tem a certeza de que quem lê ou ouve sabe do que se está falando. Acontece, porém, que quem lê ou ouve pode estar pensando em coisas totalmente diferentes.



Muitos são os fatores que influenciam na qualidade de vida e os mais importantes dependem de cada um de nós, da nossa visão do ideal, da nossa herança familiar e cultural, da fase da vida em que estamos, da nossa expectativa em relação ao futuro, das nossas possibilidades, do ambiente, da visão que temos do mundo e da vida, dos nossos relacionamentos, etc.

É claro que existem certas condições básicas, como:

ter o que comer, morar, saúde, liberdade de escolha... Quando elas não existem, tornam-se prioridade número um e não há muito o que discutir.

QUANTIDADE E QUALIDADE

O ser humano, infelizmente, não raro vive em um constante mal-viver. Em outras palavras, pode-se afirmar que ele não tem, ou tem poucos momentos de felicidade e prazer. Isso faz com que se tenha também maior suscetibilidade às doenças.

Sobre esta questão nunca é repetitivo demais dizer que ter **quantidade** de vida é importante, mas é diferente de ter **qualidade** de vida.

A **qualidade de vida do ser humano**, no sentido amplo da expressão, somente é compreendida se for captada nas suas múltiplas dimensões, como a vida no trabalho, a vida familiar e a vida na sociedade, a espiritualidade, enfim, em toda a vida.

O QUE É QUALIDADE DE VIDA?

Lyndon Johnson, presidente dos Estados Unidos, foi o primeiro a empregar a expressão *qualidade de vida*, ao declarar, em 1964, que “os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas.”

O **interesse** em conceitos como “padrão de vida” e “qualidade de vida” foi inicialmente mais de interesse de cientistas sociais, filósofos e políticos, pois estava muito ligado à diminuição da mortalidade ou ao aumento

da expectativa de vida. Posteriormente, foram-se acrescentando outros parâmetros.

O Grupo de Qualidade de Vida da divisão de Saúde Mental da Organização Mundial da Saúde, por exemplo, definiu *qualidade de vida* como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Domínio físico

1. Dor e desconforto
2. Energia e fadiga
3. Sono e repouso

Domínio psicológico

4. Sentimentos positivos
5. Pensar, aprender, memória e concentração
6. Auto-estima
7. Imagem corporal e aparência
8. Sentimentos negativos
- Nível de Independência
9. Mobilidade
10. Atividades da vida cotidiana
11. Dependência de medicação
12. Capacidade de trabalho

Relações sociais

13. Relações pessoais
14. Apoio social
15. Atividade sexual

Ambiente

16. Segurança física e proteção
17. Ambiente no lar
18. Recursos financeiros
19. Cuidados de saúde
20. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
21. Recreação/lazer
22. Ambiente físico: poluição/ruído/trânsito/clima
23. Transporte

Aspectos espirituais

24. Religião/Crenças ...

O mesmo Grupo enumerou algumas características importantes para a avaliação da qualidade de vida. Vejamos: **Percebe-se**, por estas características, que qualidade de vida envolve um conjunto de fatores que devem existir para uma vida melhor. Isso quer dizer que a qualidade de vida passa pela necessária mudança de comportamento, vivência de valores, crescimento profissional e humano, disciplina e respeito, cuidados com os ambientes, atenção à saúde, vivência de uma espiritualidade...

UMA LUTA CONSTANTE

Vivemos no mesmo espaço e nossas vidas constituem-se de trocas cotidianas. Como seres sociais, queremos e precisamos do auxílio de outras pessoas no processo de construção da vida particular e grupal, etc.

E sendo a liberdade uma das características no processo felicidade/qualidade de vida, como posso ter qualidade de vida se necessito conciliar e integrar a minha vida com a vida de outras pessoas?

Leonardo Boff, falando sobre este dilema, afirma que a característica principal dessa integração é a cultura da solidariedade, que envolve:

- **Valores:** gratuidade, reciprocidade, cooperação, compaixão, respeito à diversidade, complementaridade, comunidade, amor.

- **Princípios:** autogestão, respeito à diversidade / complexidade, convivência solidária com a natureza e cuidado com o meio-ambiente, democracia, descentralização / desconcentração do poder, das riquezas, dos bens...

- **No novo projeto de desenvolvimento deve haver, portanto:**

primazia do trabalho sobre o capital, economia a serviço do social,

tecnologia que não agrave o desemprego e a poluição da natureza, etc. Nesta perspectiva, toda a qualidade individual é, de certa forma, uma qualidade coletiva.

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Uma das questões centrais da reflexão sobre qualidade de vida está no trabalho, que deveria ser fonte de prazer e satisfação: o prazer no processo, o prazer em ver o trabalho pronto e o prazer que o produto final propicia às pessoas.

O trabalho, na verdade, passou de uma concepção de sobrevivência, em busca de meios para satisfazer as necessidades básicas, até chegar, nos dias de



hoje, como sendo vital e fundamental para todo ser humano, essencial à vida e à própria felicidade. É inegável sua importância para o ser humano, pois através dele a pessoa se sente útil à sociedade e à vida.

O trabalhador, nesse sentido, deverá ser ouvido, percebido e respeitado como ser humano e como cidadão. Desta maneira, a concepção de trabalho seria desvinculada da concepção de castigo, fardo, sacrifício e se transformaria em fator importantíssimo de felicidade.

No entanto, não é esta a racionalidade presente nas organizações e instituições. A lógica predominante é a dos negócios, sustentada pela defesa das leis do mercado.

NÃO SE COMPRA

A qualidade de vida não está à venda como se fosse um item da moda ou de um supermercado, também não a conseguimos adquirir de um dia para o outro.

A verdade é que, considerando a máxima que “...a única coisa permanente é o constante processo de mudanças...”, precisamos estar sempre nos reposicionando e perguntando:

- Estou sendo feliz no que faço (trabalho, lazer, vida familiar, etc ...)?
- Meus objetivos/planos/metastão ainda são válidos para as atuais condições?
- Do que tenho aberto mão em função das atuais opções?
- O que estou fazendo para que outras pessoas também tenham mais qualidade de vida?
- O que posso fazer para ser mais feliz na diversas dimensões da vida?

Estes questionamentos, obviamente, não devem tornar-se um “pesadelo”, mas parte natural de um constante processo de desenvolvimento humano, fazendo da vida algo muito sagrado. A qualidade de vida é uma busca pessoal e social. Busca que deve ser constantemente reavaliada e reajustada.

A questão central é que precisamos fazer alguma coisa, “não deixar para amanhã tudo aquilo que gostaria de fazer, posso fazer e tenho condições de fazer hoje”. Temos a tendência de achar que viveremos eternamente e que, portanto, podemos adiar, mesmo as coisas boas. Não adiemos as coisas boas. Qualidade de vida tem algo de “aqui e agora”, e algo que poderíamos chamar de “planejar o futuro”.

O QUE É QUALIDADE DE VIDA?

Robson Santarém, da Associação dos Dirigentes Cristãos de Empresas do Rio de Janeiro, afirma que a qualidade de vida deve iniciar por algumas perguntas:

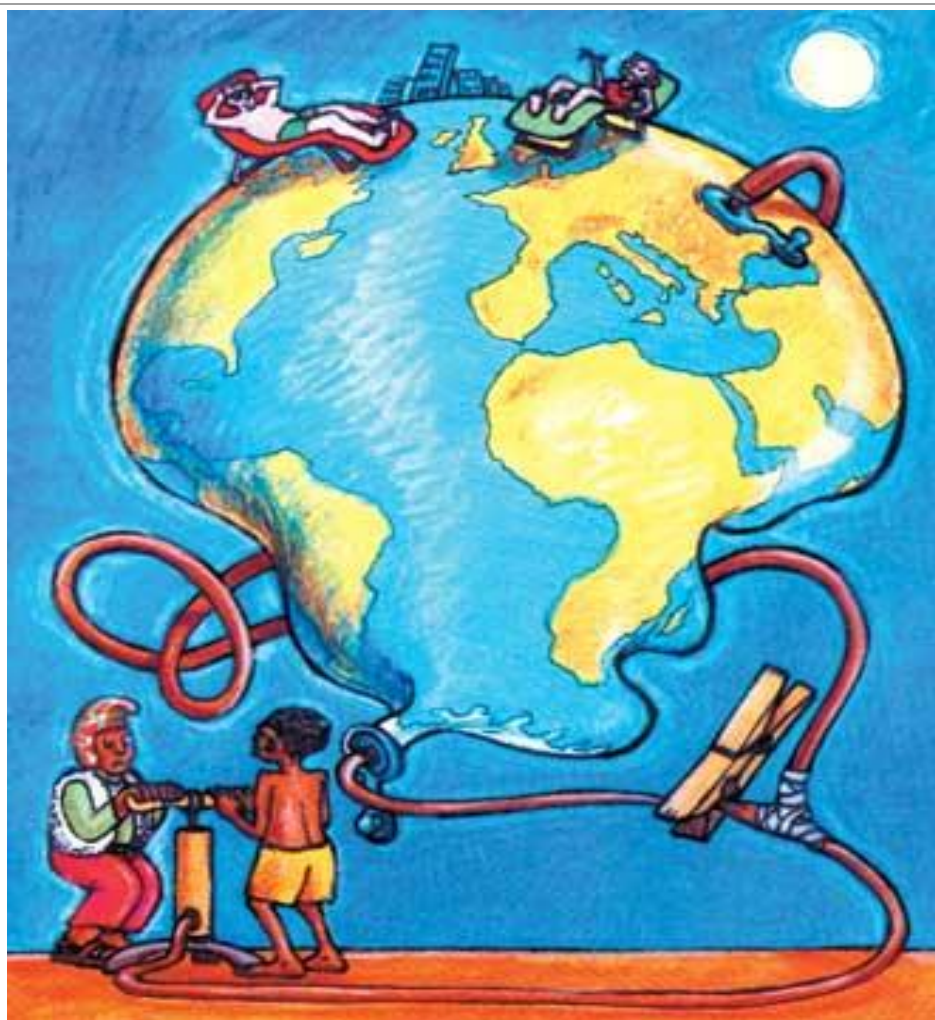
- Qual o sentido da vida?
- Quais valores estão presentes em nossa vida?
- Que prazer, que paz, que harmonia, que felicidade, que vida é esta afinal?
- Que herança se pretende deixar para os filhos: imóveis, bens, investimentos ou o orgulho de ter sido uma pessoa íntegra?



Pela profundidade das respostas certamente encontraremos pessoas mais livres, mais equilibradas e felizes. A amabilidade e atenção, o cuidado e a cooperação, o entusiasmo e o senso de humor, a paixão e a lealdade, a humildade e a vergonha, a serenidade e determinação, a ética, a justiça e muitas outras virtudes precisam estar presentes na vida do dia-a-dia. Isto, sim, é qualidade de vida!

Mauri Heerdt

COMO TER QUALIDADE DE VIDA, HOJE?



Acredite em Você!

Acredite naquilo que o faz sentir-se bem. Acredite naquilo que o faz feliz. Acredite nos sonhos...

Você sempre quer que os sonhos se tornem realidade, então, dê-lhes todas as chances para que isso aconteça.

A vida não faz promessas de como será o seu caminho... Você deve perseguir seus próprios ideais e trabalhar para atingi-los. A vida não garante o que você terá.

Ela apenas oferece o tempo para que você escolha e faça mudanças... e desvende qualquer segredo que anseie em seu

O QUE FIZESTES POR MIM?

Eu tinha fome e fundastes um clube com fins humanitários, em que discutistes sobre a minha fome.

Eu vos agradeço.

Eu estava na prisão e vos precipitastes dentro de uma igreja e rezastes por minha libertação.

Eu vos agradeço.

Eu estava nu e examinastes seriamente as conseqüências morais da minha nudez.

Eu estava doente e caísteis de joelho para agradecer ao Senhor de vos ter dado saúde.

Eu estava desabrigado e me pregastes os recursos do amor a Deus... Parecias tão piedosos e tão próximos de Deus!

Mas, eu continuo com fome. Continuo sozinho, nu, doente, prisioneiro e desabrigado.

Eu estou com frio.

(Poema Malawi - África)

PARA REFLETIR

1.º O que você entende por qualidade de vida?



2.º Quais as características essenciais para termos uma boa qualidade de vida?

3.º Você já investiu na sua qualidade de vida?

4.º Quais os passos a dar para melhorarmos nossa qualidade de vida?