

O que é qualidade de vida

Provavelmente, na correria do dia a dia, pode ter perdido a mais pura e útil definição deste conceito que nos empurra no sentido da felicidade. Quatro especialistas em Psicologia e Psiquiatria ajudam-nos a chegar lá.

POR CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO

COLABORAÇÃO

DR. FERNANDO LIMA MAGALHÃES Psicólogo clínico e psicoterapeuta;
 DRA. FILIPA JARDIM DA SILVA Psicóloga clínica e formadora;
 DRA. HELENA ÁGUEDA MARUJO Psicóloga e psicoterapeuta;
 DR. VÍTOR VIEGAS COTOVIO Médico psiquiatra e psicoterapeuta

A Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como a «perceção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas,

padrões e preocupações». O conceito tem um carácter subjetivo, mas na sua base estão critérios universais como saúde, trabalho, relações sociais, segurança ou educação. Neste artigo, aos indicadores estatísticos que contam o quanto os portugueses estão satisfeitos

com as suas vidas, a Prevenir juntou a visão de especialistas das áreas da Psicologia e Psiquiatria sobre o que entendem ser qualidade de vida, os equívocos que existem em torno do tema e o que podemos fazer e do que temos de nos libertar, no dia a dia, para lá chegar.



FERNANDO LIMA MAGALHÃES
 Psicólogo clínico e psicoterapeuta

SER FIEL A IDEIAS E VALORES PESSOAIS

★ **Qualidade de vida é**
 «sentir um relativo bem-estar e a perceção de que temos a capacidade de lidar com os desafios, mantemos uma boa interação social e um sentimento de pertença a uma comunidade, e também uma sensação de segurança e de ambiente político democrático. É também ter acesso a experiências culturais, de lazer e estar em contacto com a natureza. No fundo, perceber que se vive de acordo com ideais e valores pessoais, correspondendo a objetivos ou expectativas razoáveis».

★ **E não é**
 «tudo aquilo que não produz uma emotividade positiva, como, por exemplo, acumular objetos ou dinheiro, aguardar que os outros nos aprovelem ou esperar prestígio ou reconhecimento de terceiros, ter muitos amigos, mas relações de pouco suporte social ou fraca empatia».



FILIPA JARDIM DA SILVA
 Psicóloga clínica

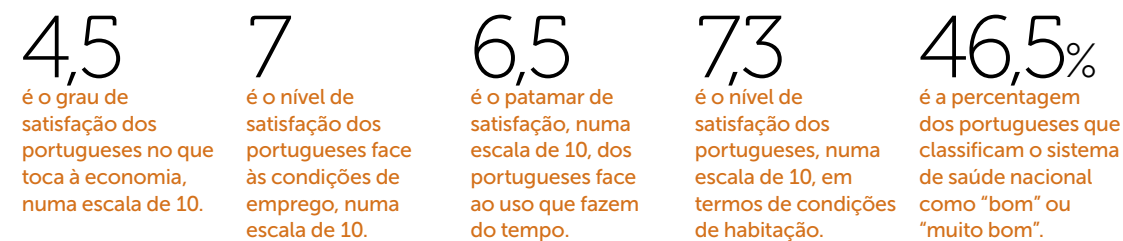
VIVER COM SENTIDO

★ **Qualidade de vida é**
 «uma vivência diária com sentido para o próprio, pautada por saúde (física e psicológica), conforto e liberdade, permitindo uma perceção de bem-estar e felicidade globais».

★ **E não é**
 «deixar-se enganar por fatores como idade, estado civil, estatuto social ou riqueza. Por exemplo, um CEO de uma empresa pode, aparentemente, ter uma enorme qualidade de vida e ser alguém que dorme pouco e/ou mal, não se exercita nem alimenta de forma saudável, trabalha um número elevado de horas e não socializa. Esta pessoa poderá até fazer algo que a apaixonou, ser reconhecida profissionalmente e financeiramente estar muito bem, contudo, a sua saúde física e psicológica estão em risco e a degradar-se».

O NÍVEL DE SATISFAÇÃO DOS PORTUGUESES

O Eurostat, instituição do Sistema Estatístico Europeu, disponibiliza uma ferramenta *online* que revela o nível de satisfação da população dos 28 Estados-membros da União Europeia. Essa análise é feita tendo em conta uma dezena de fatores da qualidade de vida. Eis alguns exemplos do nível de satisfação dos portugueses:



FONTE: EUROSTAT



VÍTOR VIEGAS COTOVIO
Médico psiquiatra e psicoterapeuta

SABER GERIR AS EXPECTATIVAS E A REALIDADE

★ **Qualidade de vida é**
«estar alinhado com a relação entre as expectativas e a realidade, dentro de um contexto com determinadas variáveis que se conjugam em prol do bem-estar. Essa noção está também relacionada com a capacidade de as nossas competências cognitivas, psicológicas e afetivas lidarem com as situações de vida, está ligada à resiliência, à capacidade de adaptação e à aceitação do que nos acontece de forma construtiva».

★ **E não é**
«iludir-se à luz do próprio esquema de referência. Isto é, ou baixamos as expectativas ou reenquadrámos a realidade para sentir que temos, de facto, qualidade de vida. Esse equilíbrio é o maior desafio e é por isso que podemos encontrar dois multimilionários e um estar insatisfeito e o outro realizado».



HELENA ÁGUEDA MARUJO
Psicóloga e psicoterapeuta

REDE DE APOIO PSICOLÓGICO, FÍSICO E SOCIAL

★ **Qualidade de vida é**
«o bem-estar psicológico e físico que se consegue quando temos as necessidades básicas resolvidas, um contexto ambiental saudável e ligação à natureza, de preferência onde possamos praticar uma atividade física, ter alimentação saudável para nós e para o planeta. Além disso, é dispor de uma estrutura social positiva e uma vida com propósito».

★ **E não é**
«procurar refúgio no conforto material, vazio de relações sociais, de sentido, de espiritualidade ou transcendência; ter um excesso de recursos sem definir uma hierarquia de prioridades ou a partilha solidária; ou entender o sucesso sem uma reflexão, autoconhecimento e profundidade, rejeitando perspectivas de cooperação mais amplas sobre a existência individual».



Felicidade
= *expectativas - realidade*
O psiquiatra Vítor Cotovio defende que o bem-estar e o respetivo acesso à qualidade de vida são o resultado da "matemática" da vida, isto é, «o índice de satisfação ou felicidade é sempre igual às expectativas menos a realidade.»

{ OS ESPECIALISTAS ENSINAM } COMO TER MAIS QUALIDADE DE VIDA



★ **Coma bem, durma e exercite-se**
Para uma maior qualidade de vida, «aposte numa alimentação equilibrada, relaxe e durma bem, faça desporto e seja solidário», aconselha Fernando Magalhães. Filipa Jardim da Silva concorda: «Descansar, relaxar, praticar uma atividade física regular e alimentar-se de forma equilibrada são fatores essenciais para se sentir bem.» A prática de exercício físico, em particular, é uma estratégia biologicamente muito poderosa, como explica Vítor Cotovio: «Aumenta a componente neuroquímica do bem-estar devido à produção de substâncias como endorfinas, dopamina e oxitocina.»



★ **Contribua para um mundo mais justo**
Helena Águeda Marujo incentiva-nos a «lutar dentro do universo familiar, no trabalho ou na comunidade por ambientes mais igualitários e justos. Ao participarmos como cidadãos na vida coletiva ajudamos a co-construir o que se sonha viver como pessoa, grupo ou sociedade».



★ **Tenha tempo livre**
«Manter-se ativo, participar em eventos ou ter *hobbies* que permitam relaxar, distrair ou ter prazer compensam e contrariam o stress habitual ou as inevitáveis emoções negativas», indica Fernando Magalhães.



★ **Perceba e determine os seus limites**
«Estabelecer uma relação o mais equilibrada possível entre mim e o meio que me envolve, o lugar onde vivo, e vice-versa, define os meus limites, aquilo que depende de mim. Ao definir esses limites, sei até onde posso ir e o grau de compromisso que me é possível ter. Posso, assim, de forma mais competente, criar raízes e tornar o meio ambiente mais harmonioso», aconselha Vítor Cotovio.



★ **Foque-se no presente**
Faça-o «com espírito de curiosidade, sem julgamento nem crítica. A meditação e a auto-observação, por exemplo, podem permitir estar mais em contacto consigo mesmo e identificar melhor as suas necessidades físicas e psicológicas, assim como tratar-se com mais respeito e compaixão, deixando de ser refém das suas emoções», diz Filipa Jardim da Silva.



★ **Privilegie o "ser e sentir" em detrimento do "fazer e ter"**
«Para uma vida com mais significado aposte na intervenção social e solidariedade. As tarefas e bens materiais são efémeros e transitórios; as experiências vividas e aprendizagens podem ser vitais», diz Filipa Jardim da Silva.



★ **Alimente o autoconhecimento**
«Procure saber o que precisa de aprender, melhorar ou desenvolver. Ao entendê-lo, vai enriquecer a nível pessoal», considera Fernando Magalhães. Helena Águeda Marujo aponta no mesmo sentido, recomendando que tentemos fazer «aquilo que nos preencha e permite florescer talentos e dons próprios».



★ **Ligue-se aos outros**
Segundo Helena Marujo, investir «nos "bens relacionais", nas relações em que o "outro" conta e a sua identidade é essencial, sendo as motivações dessa ligação a fraternidade e reciprocidade e não questões económicas». E temos muito a ganhar com isso, explica Vítor Cotovio: «A capacidade de socializar, de pertencer a um grupo, de contar para os outros, ser solidário e fazer amizade garante raízes emocionais.»