



Conceito de Qualidade de Vida (QV); Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

Módulo 8: Prática de Enfermagem I – Promoção da Saúde

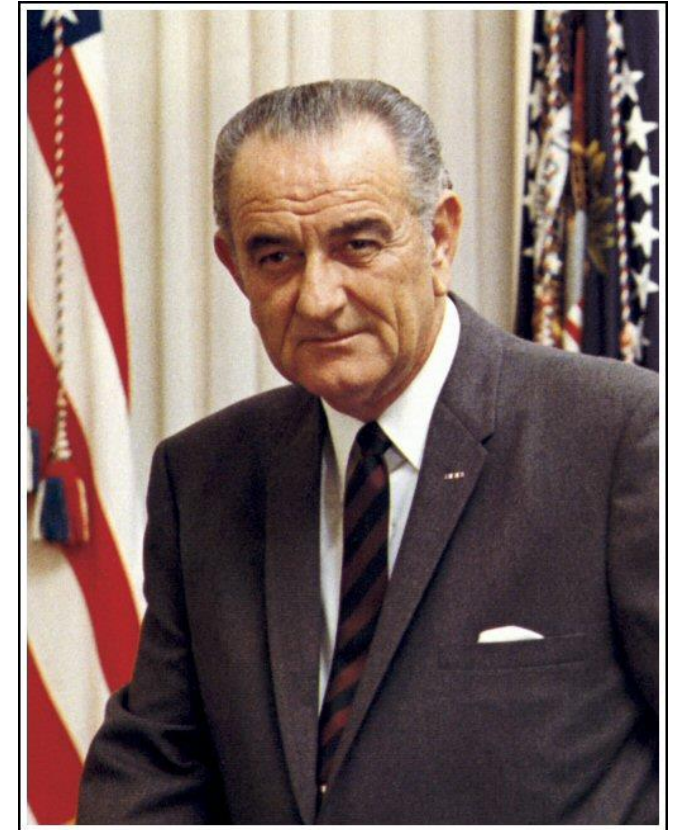


Qualidade de Vida (QV)

■ Introdução

- ✓ A expressão qualidade de vida foi empregada pela primeira vez pelo presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson, em 1964, ao declarar:

- ♦ *"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."*



Lyndon Johnson



Qualidade de Vida (QV)

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

Quem já não ouviu um depoimento do tipo: “Estou com problema de saúde, mas já realizei consulta médica e todos os exames solicitados. O médico falou que para controlar a hipertensão e o diabetes, além do medicamento preciso melhorar a qualidade de vida. Não sei por onde começar, pois as pessoas falam tanto, que nem mais sei o que é qualidade de vida.”



Conceito de QV

- Embora não haja consenso a respeito do conceito de QV, três aspectos fundamentais referentes a este construto foram obtidos de um grupo de experts de diferentes culturas. São eles:
 - ✓ Subjetividade, ou seja, o conceito pode adquirir caráter próprio, de pessoa para pessoa;
 - ✓ Multidimensionalidade (física, mental, emocional, cultural, social, religiosa, dentre outras);
 - ✓ Presença de dimensões positivas, como mobilidade, por exemplo; e negativas, como a dor.



Conceito de QV

- O desenvolvimento dos três aspectos anteriores conduziu a definição de QV, como sendo:
 - ✓ "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" (WHOQOL GROUP*, 1994).

***Grupo de Qualidade de Vida da Divisão de Saúde Mental da Organização Mundial da Saúde**



Conceito de QV

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu um questionário que afere a QV:
 - ✓ É o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL);
 - ✓ Possui duas versões validadas para o português:
 - ♦ WHOQOL - 100 (composto por 100 questões);
 - ♦ WHOQOL - Breve, composto por 26 questões.
 - ♦ O WHOQOL - 100 é composto por seis domínios: físico, psicológico, do nível de independência, das relações sociais, do meio ambiente e dos aspectos religiosos.
 - ♦ O WHOQOL BREVE é composto por quatro domínios: físico, psicológico, das relações sociais e do meio ambiente.
 - ♦ As versões em português estão disponíveis em:
<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol-publicacoes.html>



Conceito de QV

- Portanto, de acordo com a OMS, a QV abrange os aspectos físico, psicológico, do nível de independência, das relações sociais, do meio ambiente e religiosos do ser humano.



Conceito de QV

- Qualidade de vida representa as condições de vida de um ser humano .
 - ✓ Varia de pessoa para pessoa;
 - ✓ Tende a mudar ao longo da vida (NAHAS, 2001).
- Envolve o bem físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e também a saúde, a educação, o poder de compra e outras circunstâncias da vida.
- Não deve ser confundida com padrão de vida, uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis.



Conceito de QV

- Para Carlos Sposito:
 - ✓ "A base da qualidade de vida é fazer o que gosta"



Comer



Trabalhar



Namorar

Ter lazer



E tudo mais que gere
prazer e bem estar...



Saúde e QV

- Os serviços de Saúde e QV objetivam facilitar mudanças no estilo de vida, combinando ações e campanhas para consciência, comportamento e envolvimento, que suportem suas práticas de saúde e previna doenças.



Saúde e QV

- Saúde e QV são dois temas estreitamente relacionados, fato que pode ser reconhecido no cotidiano, ou seja, a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde.



Saúde e QV

- Se cada pessoa se preocupar em desenvolver comportamentos favoráveis à saúde e lutar para que as condições sociais e econômicas sejam favoráveis à QV e à saúde de todos, certamente estará dando poderosa contribuição para que se tenha uma população mais saudável, com vida mais longa e prazerosa (BUSS, 2011).



Como ter QV?

- Na maioria dos casos a solução é óbvia, mas difícil de se fazer: mudar hábitos.
 - ✓ Dormir bem (pelo menos 6 horas), evitar fumo, álcool e outras drogas, alimentação mais saudável, socializar mais com amigos, dançar, praticar esportes, ir ao cinema, viajar, tirar férias, curtir a família.
 - ✓ À medida que se adere a hábitos que façam bem a vida, que tragam alegria, começa-se a mudar e perceber que se pode ter equilíbrio para viver com QV.

Não fomos feitos para estarmos constantemente ligados!

E você, o que gosta de fazer que dá prazer





Como ter QV?

- A excelência pessoal é fruto do equilíbrio entre o físico, o mental e o emocional.
- Há momentos que devemos parar o ritmo se estivermos sobrecarregados, fazermos o que nos é prazeroso, ler um bom livro, assistir um bom filme, ir a um lugar que gostamos, conhecer novas pessoas;
- São as pequenas coisas e as mais simples que fazem a vida valer a pena.



Como ter QV?

- Também para garantir qualidade de vida, deve-se cuidar da mente, usar o humor para lidar com situações de estresse, definir objetivos de vida e, o principal, sentir que tem controle sobre a própria vida.
- ✓ Praticar a religiosidade, fazer meditação, manter pensamentos e conversas elevadas, positivas são comportamentos que proporcionam QV.



QV e estresse

- O estresse é o resultado de uma reação que o organismo tem quando estimulado por fatores externos desfavoráveis, acarretando-lhe liberação do hormônio adrenalina, que prejudica, principalmente, o aparelho respiratório e circulatório, causando ansiedade, irritabilidade, cansaço e muitos outros sintomas.
- É uma ameaça constante a QV, pois as pessoas perdem seu equilíbrio.



QV e o meio

- Muitas pessoas não conseguem manter seu estado de equilíbrio diante das demandas da sociedade moderna:
 - ✓ Cultura do ter; e o ter não tem limites, deixando as pessoas sempre insatisfeitas;
 - ✓ Sobrecarga de trabalho, principalmente feminino, pela dupla jornada de trabalho;
 - ✓ Competitividade profissional;
 - ✓ Substituição de valores de solidariedade, de partilha, pelo individualismo.



QV e o meio

- A QV é afetada de modo complexo pela saúde física do indivíduo, pelo seu estado psicológico, por suas relações sociais, por seu nível de independência e pelas suas relações com as características mais relevantes do seu meio ambiente.
- É, portanto, um termo amplo que concentra as condições que são fornecidas ao indivíduo para viver como ele pretende.



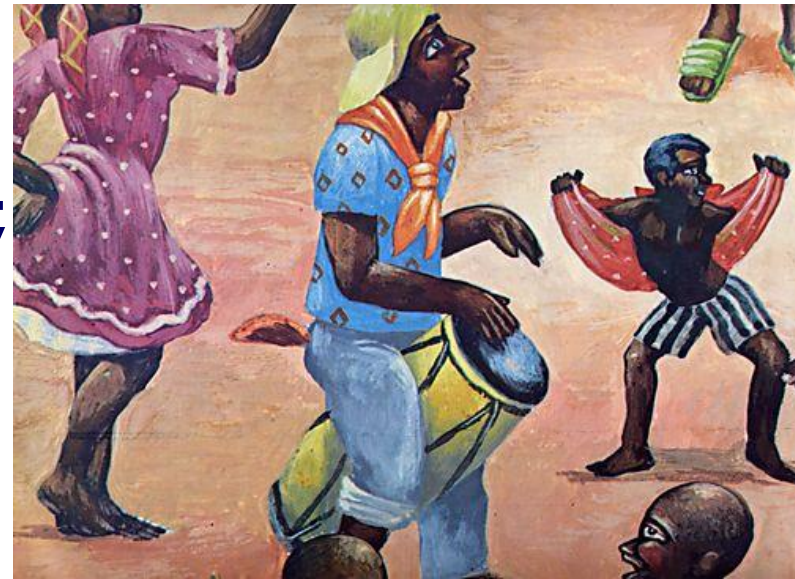
QV no trabalho

- Tem sido apontada como um dos fatores motivadores do desempenho humano no trabalho (Fernandes, 1996).
- Compreende:
 - ✓ Reestruturação do desenho de cargos;
 - ✓ Novas formas de organizar o trabalho;
 - ✓ Equipes de trabalho semiautônomas;
 - ✓ Melhoria do ambiente organizacional.



Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

- Muitos são os fatores que influenciam na QV e os mais importantes dependem de cada um, de sua:
 - ✓ Visão do ideal, da vida;
 - ✓ Herança familiar e cultural;
 - ✓ Fase da vida;
 - ✓ Expectativa de futuro;
 - ✓ Possibilidades pessoais;
 - ✓ Ambiente;
 - ✓ Relacionamentos, vivência social e comunitária.





Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

- É claro que existem certas condições básicas, que são comuns a todos os indivíduos de terem QV, como:
 - ✓ Alimentação;
 - ✓ Moradia;
 - ✓ Educação;
 - ✓ Saúde;
 - ✓ Liberdade de escolha.
 - ◆ Quando estas não existem, tornam-se prioridade número um.



Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

- A QV envolve um conjunto de fatores que deve existir para uma vida melhor.
- Isso quer dizer que a QV passa pela necessária mudança de comportamento, vivência de valores, crescimento profissional e humano, disciplina e respeito, cuidados com os ambientes, atenção à saúde, vivência da espiritualidade.



Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

- Aspectos pessoais
 - ✓ Hereditariedade
 - ✓ Estilo de Vida
 - ✓ Hábitos Alimentares
 - ✓ Controle do Stress
 - ✓ Atividade Física Habitual
 - ✓ Relacionamentos (familiar, no trabalho, na comunidade)
 - ✓ Comportamento Preventivo



Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

- Aspectos socio-ambientais
 - ✓ Moradia, transporte, segurança
 - ✓ Assistência Médica
 - ✓ Condições de trabalho
 - ✓ Salário
 - ✓ Educação
 - ✓ Opções de lazer
 - ✓ Meio-ambiente



Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

- Fatores negativos modificáveis:
 - ✓ Fumo, álcool e outras drogas
 - ✓ Stress




Álcool e drogas: estresse para toda a família





Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

- A população negra brasileira que fuma tem até 5,21 vezes mais riscos de desenvolver câncer de pulmão do que os brancos fumantes (Pesquisa da Universidade Estadual de Campinas-Brasil apresentada no Congresso Europeu de Pneumologia).
- ✓ Para realizar o estudo, os pesquisadores da Unicamp avaliaram 464 pessoas (200 portadoras de câncer de pulmão e 264 saudáveis e não fumantes).
- ✓ Segundo Lair Zambon, autor do estudo, a maioria dos negros avaliada apresentou uma mutação no gene CYP1A1*2A que é capaz de potencializar a ação dos componentes carcinogênicos presentes no cigarro, especialmente o benzopireno - substância altamente cancerígena.



Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

- ✓ Isolamento social (atenção especial deve ser dirigida para os idosos);



- ✓ Sedentarismo





Aspectos que podem afectar a saúde dos indivíduos.

- ✓ Esforços intensos ou repetitivos, vícios de postura;
- ✓ Falta de adesão as medidas de controle das doenças crônicas não transmissíveis, que consiste em grande parte em hábitos saudáveis ou QV (alimentação saudável, atividade física, controle de estresse, uso correcto da medicação, quando necessária, e outros.



NÃO FIQUE PARADO!