

## 4 Saúde e Qualidade de Vida



### Um início de conversa: no que consiste a qualidade de vida?

Na aula anterior, discutimos sobre saúde pública e conversamos brevemente sobre Índice de Desenvolvimento Humano. Um conceito intimamente relacionado à saúde das pessoas e também ao desenvolvimento de um povo é o de qualidade de vida. Aliás, esse é um termo que virou moda em nossos dias. Ter qualidade de vida, ou aumentar a que se tem, tornou-se um objetivo a ser perseguido por toda a sociedade moderna.

Mas, afinal, o que é qualidade de vida? Você considera que a tem? E as pessoas que conhecem, têm? Como se mede? Qual é a relação de qualidade de vida com saúde? Vamos pesquisar?



#### Atividades

##### Fórum 1

Neste Módulo, você realizará uma pequena entrevista com um de seus colegas. Antes de publicar o resultado em seu blog (próxima atividade), decida no fórum, com todos os colegas, as seguintes questões:

- Na divulgação dos resultados, o nome da pessoa entrevistada deve ser revelado?
- Caso a maioria concorde em revelar os nomes, mas alguns colegas discordem, que atitude deverá ser tomada?

##### Blog 1

Após a discussão, faça uma entrevista com um de seus colegas dessa disciplina, perguntando:

- Para você, o que é qualidade de vida?

- Que parâmetros você utiliza ao avaliar a sua qualidade de vida?
- Você está satisfeito(a) com sua qualidade de vida? Se sim, por quê?
- Se não, o que falta para que fique satisfeito(a)?

Você deve postar o resultado da entrevista em seu blog, acompanhada de uma breve reflexão sobre os resultados que obteve.

Agora, reflita: em pesquisas de opinião, como essa que você realizou, conhecer ou não o nome é essencial? O que é o essencial?

## Ampliando os conhecimentos: Qualidade de vida

Conforme dissemos anteriormente, o conceito de qualidade de vida encontra-se muito associado ao de saúde. Em ambos, o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional são determinantes. No caso da qualidade de vida, alguns outros fatores são trazidos para primeiro plano, como os relacionamentos sociais – família, amigos colegas –, bem como o poder de compra e o nível de acesso à educação.

Muitas vezes, qualidade de vida é confundida com padrão de vida, um parâmetro que considera critérios relativamente distintos daqueles considerados pela qualidade de vida. Faça uma busca na internet e verifique os dois conceitos, atentando para a diferença entre ambos. (Obs. essa atividade busca ampliar seu conhecimento. Não é necessário que seja postada).

### Blog 2

Como vimos nas aulas 2 e 3, assim como há instrumentos que medem a saúde, há também os que medem a qualidade de vida de uma pessoa, de uma comunidade, de uma nação.

Há uma discussão atual e interessante, da qual você pode tomar parte: qualidade de vida é algo universal ou é um conceito atrelado a uma determinada cultura? Em outras palavras, dependendo da cultura e da sociedade considerada, o conceito de qualidade de vida muda? Expresse sua opinião em um texto de um parágrafo e poste-o em seu blog.

### Fórum 2 PERSPECTIVA INTERCULTURAL E INTERNACIONAL DE QUALIDADE DE VIDA

Considerando qualidade de vida em uma perspectiva intercultural e internacional, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou um projeto contando com a colaboração de pesquisadores de vários países do mundo, entre eles o Brasil, para aferir a qualidade de vida das pessoas. Desse projeto resultou a elaboração do WHOQOL 100, um questionário com 100 perguntas. Além disso, lançou, depois, uma versão abreviada desse mesmo questionário, dessa vez com 26 questões. Conheça e baixe o [WHOQOL 100!](#)

Analise o questionário detalhadamente. Existe algum item que tenha lhe chamado a atenção? Algo que você talvez não imaginasse que pudesse fazer parte da qualidade de vida? Partilhe essa experiência com seus colegas no **Fórum 2**.

### Vamos abrir, aqui, um pequeno parêntese nessa nossa conversa...

Você provavelmente utiliza questionários com certa frequência em sua prática de sala de aula, certo?

Você percebeu que esse questionário propõe uma estratégia diferente da de simplesmente perguntar e responder? A resposta por meio de uma escala de valores ou de opiniões é uma possibilidade real da qual você pode lançar mão em suas atividades. Em que situações você utilizaria um questionário desse tipo? Em que contexto ele seria útil para você?

Esse tipo de questionário usa a “escala de Likert”, que ordena as respostas de forma ascendente ou descendente, em uma escala de cinco itens.

Fechemos o parêntese.



Caso queira saber um pouco mais sobre os usos e as limitações da escala de Likert, faça uma busca na Internet e verá que há extenso material sobre esse tema.

## Qualidade de vida e saúde

Sem dúvida alguma, um dos componentes que mais afeta, positiva ou negativamente, nossa qualidade de vida é a saúde. E isso tem a ver com tudo o que temos discutido até agora.

Há vários aspectos ligados à saúde e qualidade de vida que discutiremos em aulas futuras, como alimentação, atividades físicas e sexo. Nesta aula, discutiremos algumas doenças.

É claro que estar doente afeta diretamente nossa percepção de qualidade de vida. Como é, então, estar permanentemente com alguma doença? Você já ouviu falar de doenças crônicas? Sabe sua definição? Pelo nome, pode imaginar do que se trata, não?

Certas doenças, muito comentadas e presentes em nosso cotidiano, são classificadas como doenças crônicas: a aids, os vários tipos de câncer, o vitiligo, a hipercolesterolemia (altas taxas de colesterol no sangue), a diabetes; entre outras, decorrentes das mais diversas causas.

### Texto Online

Agora, chegou sua vez de trabalhar: faça uma busca na Internet e elabore uma lista com 15 doenças crônicas. A seguir, tente classificar cada uma quanto à(s) origem(ns): vírus, histórico familiar, falta de higiene e de saneamento básico, e várias outras possibilidades. Elabore as categorias e poste-as na atividade **Origem das doenças** para discutir com seus colegas.

Muitas dessas doenças crônicas estão associadas ao universo do trabalho. São o que chamamos de doenças ocupacionais ou doenças de natureza ocupacional. Essa é a designação para várias doenças provocadas por fatores relacionados com o ambiente de trabalho ou com a própria atividade profissional. No Brasil, essas doenças são equiparadas aos acidentes de trabalho, dando os mesmos direitos e benefícios.



Você quer conhecer a [versão abreviada do questionário](#)? E gostaria de colaborar com o grupo brasileiro que faz pesquisa sobre qualidade de vida para a OMS? Ótimo! Então acesse aqui e preencha o formulário. Muito obrigado! Atenção: essa é uma atividade voluntária e opcional. Ela não faz parte do processo de avaliação ou de cumprimento de tarefas dessa disciplina

Por esse motivo, o Ministério da Saúde elaborou uma lista das doenças relacionadas ao trabalho. Stress e LER (Lesão por Esforço Repetitivo) – que tecnicamente também é chamada de DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho) – são exemplos dessas doenças.

**Blog 3** DOENÇAS LIGADAS À ATIVIDADE PROFISSIONAL

Muitas dessas doenças crônicas estão associadas ao universo do trabalho. São o que chamamos de doenças ocupacionais ou doenças de natureza ocupacional. Essa é a designação para várias doenças provocadas por fatores relacionados com o ambiente de trabalho ou com a própria atividade profissional. No Brasil, essas doenças são equiparadas aos acidentes de trabalho, dando os mesmos direitos e benefícios.

Por esse motivo, o Ministério da Saúde elaborou uma lista das doenças relacionadas ao trabalho. Stress e LER (Lesão por Esforço Repetitivo) — que tecnicamente também é chamada de DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho) — são exemplos dessas doenças.

Baixe a [Lista das Doenças Relacionadas com o Trabalho](#) e, após a leitura, faça uma análise detalhada, verificando:

- Quais dessas doenças estão relacionadas ao **seu** trabalho? Você, como professor, está sujeito a quais dessas enfermidades?
- Diante dessa situação, que medidas você tem tomado para evitar esses tipos de doenças?

Poste o resultado dessa análise no seu blog.

## Construindo a cidadania

Como dissemos no início, qualidade de vida, mais do que um conceito, hoje é entendida quase como um produto, que pode ser comprado e comercializado.

Refleta:

1. De que maneira a indústria e o comércio têm associado qualidade de vida a produtos, no nosso dia a dia?
2. Faça um levantamento em propagandas de jornais e revistas, bem como em folhetos de supermercados e lojas, e responda: que termos, frases, imagens nesses materiais possibilitam, ao leitor, a associação dos produtos com ganhos na qualidade de vida?
3. Na sociedade atual, qualidade de vida e poder aquisitivo mantêm uma relação diretamente proporcional? E você, quantas vezes fez essa associação, ainda que inconscientemente?
4. Elabore uma atividade a ser desenvolvida em sala de aula cujo objetivo seja sensibilizar os alunos para essas questões.

**Blog 4**

Os itens 1, 2 e 3 devem compor uma reflexão que você fará e expressará na forma de um texto para seu blog.

**Fórum 3**

O item 4 deve ser postado no **Fórum 3** para ser baixado por seus colegas, a partir do ambiente virtual.

## Antes de bater o sinal: sensação de “acabado”

Você deve ter visto na lista do Ministério da Saúde que uma das doenças associadas ao trabalho chama-se “Sensação de Estar Acabado”. Embora “estar acabado” seja também uma expressão corriqueira na nossa fala, é preciso estar atento para que situações que levem a essa sensação não terminem por nos levar, de fato, a um quadro de doença. Procure identificar, no seu dia a dia, situações que lhe façam ter essa sensação. Que medidas práticas e efetivas você pode tomar hoje para evitar que isso aconteça?

Bom descanso!



Fonte: CEPA