

Cuidados com a saúde em todas as fases da vida garantem satisfação e bem-estar

Bons relacionamentos interpessoais também são fundamentais para se ter qualidade de vida

Ao se pensar sobre a vida, nos deparamos com diferentes fases do desenvolvimento humano, sendo que cada uma delas apresenta características distintas e nos desafia ao amadurecimento biológico, psicológico e social.

É um ciclo vital, que apresenta a constância e a mudança que se manifestam na conduta humana, considerando, principalmente, os esforços destinados a objetivos diferentes em cada fase do desenvolvimento.

Não somente o tempo nos regula, mas as temáticas diferem em relação à idade cronológica e às solicitações ambientais, considerando a continuidade da vida humana. Tendo como referência a infância, adolescência, jovem adulto, meia idade e velhice, especialistas apontam a importância dos cuidados com a saúde e as relações interpessoais, sejam elas com parceiros, com a família ou com amigos e colegas, como fundamentais para a satisfação e para se ter qualidade de vida e plenitude.

Esse foi o mote do webinar especial “Reflexões sobre a qualidade de vida hoje, comparada aos ciclos biológicos naturais”, promovido pela Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), no dia 25 de novembro, a partir da apresentação da síntese do seriado “O corpo humano! Sua jornada em seu propósito de vida”, produzido pela rede de TV inglesa BBC.

“Vivemos em constante mutação física e emocional ao longo da vida e demoramos a compreender o quanto as escolhas que fazemos impacta no ambiente em que vivemos, as pessoas a nossa volta e o bem-estar e a saúde que podemos ter ou não”, observou Evangelina Vormittag médica patologista clínica, especialista em sustentabilidade e diretora do Instituto Saúde e Sustentabilidade, ao participar do evento on-line.

A insatisfação sentida pelo ser humano em todas as fases da vida, segundo Evangelina, faz com que não aproveitemos tão bem cada etapa do ciclo e isso traz consequências. “As crianças querem chegar o mais rápido possível a fase adulta, esquecendo-se de que ainda não possuem porte físico, nem maturidade emocional para tanto, enquanto os adultos fazem o movimento inverso, apegando-se a uma forma de vestir e comportar-se que relembra a ‘época de ouro’. Esse descontamento traz aflições que impactam na qualidade de vida, refletem na saúde e trazem consequências à longevidade”, alertou.

Ela defendeu ser necessário aproveitar bem o período em que se vive para não dar margem ao sofrimento físico e à angústia. “Conseguir usufruir as possibilidades de cada etapa nos deixa marcas de plenitude, o que é muito saudável. Não há necessidade de voltar à infância, se eu a vivi plenamente. Na velhice, também, posso dizer o mesmo com relação à vida adulta. Vou viver o meu tempo atual, não esquecendo a criança que fui e trago dentro de mim”, destacou.

Evangelina salientou que esse processo traz sentimentos de gratidão e esperança, o que é altamente positivo para o crescimento e o desenvolvimento humano. Do ponto de vista da sustentabilidade, ela diz que o olhar deve estar no direito à vida, saúde, segurança, educação, paz e justiça, “pois o Estado tem de nos proporcionar essas garantias para que tenhamos qualidade de vida”.

Conceito este que, segundo a Organização Mundial da Saúde, é muito abrangente, compreende não só a saúde física como o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais em casa, na escola e no trabalho e até a sua relação com o meio ambiente.

Nesse processo está inclusive a responsabilidade com o ecossistema, já que a raça humana depende dele para sobreviver. “Um olhar atento e cuidadoso faz-se necessário ao Planeta, com o compromisso global de desenvolvimento sustentável apoiado pelas organizações, para que possamos viver plenamente”, ressaltou a médica.

Como qualidade de vida está diretamente associado à autoestima e ao bem-estar pessoal e compreende vários aspetos, como mostra o documentário da rede inglesa de televisão, Karla Kurtz, médica do Trabalho, associada à ABQV, que moderou o webinar especial, reforçou que desde a capacidade funcional, o nível socioeconómico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias até o ambiente em que se vive irão impactar no que somos e como chegaremos ao fim da vida.

Ela lembrou que ciência caminha a passos largos no desenvolvimento de soluções para aumentar a saúde e conseguir a cura para enfermidades que, pouco mais de algumas décadas atrás, soavam como ameaças quase invencíveis. Contudo, ainda não saiu das bancadas dos laboratórios farmacêuticos ou das universidades uma pílula capaz de prolongar a vida do ser humano com qualidade e prevenir a maior parte das doenças. “Uma das formas mais efetivas de fazer ao menos uma parcela desse aparente milagre é mesmo a adoção de hábitos saudáveis ou, para quem está longe de andar na linha, a mudança do estilo de vida para se chegar à maturidade bem e viver a longevidade sem sobressaltos”, justificou Karla.

Não é por acaso que muitas empresas e organizações revelam preocupação, hoje em dia, com a qualidade de vida do colaborador. “Passamos muito do nosso tempo trabalhando. Muitas vezes, estamos mais tempo em contacto com os colegas de profissão do que até com a nossa própria família. Por estes motivos, a qualidade de vida no trabalho passou a ser vista como fundamental nos tempos modernos”, explicou Edna Vasselo Goldoni, presidente do Instituto Vasselo Goldoni, aliada da ONU Mulheres e idealizadora do programa de mentoria colaborativa Nós por Elas, ao participar do evento digital da ABQV, coordenado por Eduardo Santiago Bahia, diretor de Educação e Conhecimento da entidade.

Um dos fatores mais importantes para promover a qualidade de vida é, sem dúvida um bom relacionamento interpessoal no trabalho, com a família e a comunidade. “Ser educado é um ponto de partida importante para favorecer o bem-estar em seu entorno e as organizações precisam, de alguma forma, proporcionar um ambiente agradável, prestar atenção à saúde física, mental e emocional de seus colaboradores, pois estar saudável aumenta a produtividade”, garante Edna.

Hábitos saudáveis

O aumento da expectativa de vida tem aumentado o desafio do envelhecimento, pois uma vida longa só faz sentido com qualidade. Evangelina Vormittag reforçou que a combinação de prática regular de exercícios físicos, adoção da dieta equilibrada, controle do peso e distância do tabagismo são fundamentais para a manutenção da boa saúde e da prevenção de enfermidades e desequilíbrios orgânicos, ainda que momentâneos. “A boa notícia é que muitas vezes algumas mudanças podem trazer múltiplos benefícios, como dormir melhor, diminuir o estresse, incorporar hábitos saudáveis têm um efeito positivo sistêmico ao corpo humano.”

Desde a gravidez até a morte, cada organismo se forma, se desenvolve e se modifica seguindo alguns padrões, ao mesmo tempo em que é afetado de maneira única por tudo o que vive, comentou Edna, ao falar que a insatisfação também serve de mola propulsora para que a

humanidade saia da inércia e faça a sua parte. “É comum que as pessoas nunca se sintam satisfeitas com o têm. É normal e, na dose certa, faz bem até. Mas tem de se saber aproveitar o que cada fase tem de melhor”, destacou.

Para ela, é essa inquietude que faz cada um olhar para o outro e pensar no que é possível melhorar em si e na vida do próximo. “A pandemia do novo coronavírus mostrou que a empatia é a palavra de ordem. Temos de valorizar os sentimentos, o que temos, o outro e evoluir a cada dia. Os desafios são diferentes para cada etapa da vida. Assim como os encantos, as necessidades também mudam. Ter qualidade de vida é ser saudável e estar em harmonia com o ponto do calendário pessoal em que se está, com responsabilidade, mas sem perdas oportunidades que o mundo oferece”, finalizou.