**A SAÚDE COMO QUALIDADE DE VIDA**

**Por el Dr. Mario Pereyra**

**Universidad Adventista del Plata, Argentina**

**Universidad de Montemorelos, México**

**www.mariorpereyra.com**

**O Que é a saúde?**

**O homem, “como imagina sua alma, assim ele é”.**

**Provérbios de Salomão (23:7)**

**Como se pode definir a saúde? Qual a sua característica? Quais são os seus componentes essenciais? Não são meras perguntas retóricas ou periféricas, mas que constituem um ponto chave. Parafraseando o pensamento de Salomão, diremos: desfrute da saúde ou sofra as conseqüências pela sua ausência. Se pensamos que a saúde não é importante, ou que alguém é saudável e não necessita de mais nada, que a saúde depende do horóscopo ou dos espíritos, todos os conselhos para melhorar nossa qualidade de vida, os rejeitaremos, considerando-os desnecessários. Mas, se for ao contrário, crermos ser valioso promover um comportamento saudável no pleno sentido da palavra –como se entende hoje em dia, não só nos interessará todos os ensinos para melhorar a saúde, bem como faremos um esforço para praticá-las. Assim, pois, é básico para uma boa compreensão do tema adotar a atitude adequada que facilite um viver melhor.**

**Na busca do significado da saúde, vale destacar, que a história da medicina das últimas décadas, tem mostrado um notório progresso nas idéias e sua definição. Em resumo, se observam três conceitos distintos acerca da saúde, que se correspondem em três etapas; cada uma tendo seus resultados práticos. O interessante é que as idéias continuem vigentes entre as pessoas comuns, que desconhecem a história da medicina. Em outras palavras, todo mundo tem uma maneira de pensar sobre sua saúde, de forma reflexiva ou inconsciente. O ponto é que estas formas práticas populares coincidem com as etapas históricas de evolução do conceito de saúde, o que significa que todos nos enquadramos estamos incluídos em alguma dessas categorias históricas. Portanto, parece-nos pertinente, sem mais introduções considerar cada uma delas:**

**1. Definição negativa:**

**É dito que saúde é ausencia de enfermidade. É um conceito tradiconal. A saúde se compara com a “normalidade” biológica, ao “silêncio dos órgãos”, ou a um estado de equilíbrio. Estou são quando não tenho que pensar em meu corpo, quando os órgãos não incomodam com suas doenças. Nesta idéia, a saúde é o oposto de doença. Estou bem, quando não ando mal, quando “não sinto nada”. Ao surgir alguma doença ou alguns sintomas, então corro ao médico, para que ele dê o tratamento adequado e que eu possa ficar curado.**

**Como pode ver, esta idéia está focalizada mais na doença mais do que na saúde, trata dos males do corpo sem promover o bem-estar total da pessoa. Deste modo, favorece a indiferença da pessoa, pois enquanto o organismo permanece no “silêncio” ou sem dar reações não é preciso fazer nada. O lado negativo desta idéia (é que as vezes pode ser fatal) pois há enfermidades que vão surgindo silenciosamente, como acontece com muitos cânceres ou tumores, sem indicadores visíveis; e quando eles aparecem é tarde demais. Além disso, toda a responsabilidade sanitária recai sobre o terapeuta ou nos hospitais, quando na poderíamos e deveríamos ter atitudes que nos ajudassem a gozar de uma boa saúde. Desconhecer as virtudes fundamentais da atenção primária a prevenção e promoção da boa qualidade de vida é um grande risco. Há outras deficiências técnicas deste paradigma (é biologista mecanicista e de um casualismo lineal), que não considera o estilo de vida da pessoa, suas crenças, sua família, se é saudável ou tem vícios, se vive em bom lugar ou num ambiente contaminado.**

**2. Definição positiva:**

**No ano de 1960, a Organização Mundial de Saúde, considerando as críticas da idéia anterior, propôs em sua Constituição uma definição de saúde, que se tornou célebre: “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeição ou enfermidades.” Esta declaração significou um importante avanço sobre a idéia anterior. Reconheceu o erro do conceito negativo, apresentando uma afirmação positiva de saúde. Embora breve, porém eloqüente. Coloca a ênfase no “bem-estar” com um sentido amplo, buscando abarcar além da parte física, as dimensões psicológicas e inter-relações. Agora já não é mais a questão de ir ao médico quando aparecer à enfermidade, senão ocupar-se em elevar em nível de bem-estar, viver satisfeito e em forma. Esta é a melhor definição? O que se entende por bem-estar?**

**Muitas pessoas interpretam o “bem-estar” como sinônimo de conforto, comodidade, isto é em termos práticos, ter mais eletros domésticos e uma boa casa. Em consonância com a mentalidade consumista e a busca do prazer ou o hedonismo (considera que o prazer individual e imediato é o único bem possível, princípio e fim da vida moral) prevalecente, se associa a saúde a algo que pode ajudar, mas por certo não é identificável plenamente com ela. É preciso pensar na saúde com um sentido mais amplo e objetivo, não uma mera sensação de felicidade ou plenitude sensitiva. Quantas pessoas se sentem eufóricas – como os alcoólatras e drogados--, no entanto estão muito doentes e necessitam urgente de um tratamento. Por outro lado, quem pode ter um “completo bem-estar”? Mais do que uma realidade é um ideal a buscar, quase uma utopia.**

**Assim mesmo essa idéia entende que a saúde é como um “estado”, quer dizer, algo estático quando ela é o resultado do cuidado e do exercício de comportamentos sadios. Também se tem criticado a definição da OMS, por ser parcial ou incompleta. Não considera a importância do ambiente onde se vive, (viver numa cidade poluída não é o mesmo do que respirar o ar puro do campo), tampouco fala da história pessoa da pessoa e de sua vida espiritual, suas crenças religiosas que enobrece e dignifica a vida. É claro que a fórmula da OMS, tenha um significado além do seu esforço, porém ela é vaga, limitada e pobre. A partir destes e outros questionamentos foi criado o terceiro conceito sobre saúde, o mais reconhecido e o que atualmente vigora .**

**3. O novo paradigma da saúde-enfermidade:**

**É a idéia que a saúde-enfermidade é um processo contínuo que depende do nosso comportamento. Podemos fazer as coisas para sermos mais saudáveis ou pelo contrário, ter uma conduta errada e imprudente que debilite as energias físicas e mentais que nos leva a morte. Pressupõe-se a impossibilidade de separar a saúde e a doença, associadas com as atividades diárias, em todos os aspectos da vida. É um modelo diferente, que supera a indiferença e o individualismo das noções anteriores, pelo sentido de uma responsabilidade que atribui a cada um ser o “arquiteto do próprio destino”, ao adquirir a saúde ao longo das vicissitudes do processo vital.**

**Outro risco distinto é a multidimensionalidade da saúde. Por certo, envolve os aspectos orgânicos, biológicos ou físicos do corpo, os aspectos emocionais, mentais, condutores que também inclui a esfera de relações de amigos, familiares e seres queridos, além da espiritualidade, e a perspectiva transcendente da vida, a fé em Deus e em Seu poder restaurador. Neste enfoque, o homem é notado como um ser social, sempre envolvido em certas situações. Também muda o modelo etiológico ou das causas dos males, pondo em relevância a idéia de uma multideterminação da doença como da saúde, o que ajuda nos tratamentos que inclui o médico, o psicólogo e o assistente espiritual. É um contexto de integração onde aparecem os grupos sanitários e de pesquisa. A figura do médico e dos modelos conceituais clássicos da clínica são superadas pelos agentes de saúde e dos novos procedimentos de abordagem e intervenção provenientes das diferentes disciplinas. Neste novo pensamento é importante a idéia da qualidade de vida.**

**A boa qualidade de vida**

**“Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra cousa qulquer**

**fazei tudo para a glória de Deus”**

**São Paulo (1 Cor.10:31).**

**Em 1798, na cidade Alma-Ata (Kazajstán, Rússia), foi realizado uma reunião com os peritos da OMS decidindo dar ênfase na Atenção Primária da Saúde, ou seja, enfatizar mais na prevenção do que na cura, conscientizar a população mundial da importância de melhores níveis de saúde, do que simplesmente ir ao médico quando está doente. Posteriormente em Otawa (Canadá, 1986) outra reunião de peritos preocupados em definir melhor as estratégias da (APS) promoveu uma mudança dos seus conceitos: “Se queremos garantir saúde para todos no ano 2000 temos que ter uma mudança de atitude, sem deixar de lado a doença, a fome, a dor. Hoje temos que pensar mais em termos de saúde, de alegria, de espontaneidade. Temos que dar destaque na atenção primária de saúde.”**

**Trata-se de uma visão que inclui a dimensão pessoal, social, espiritual e ecológica dando ênfase na saúde do indivíduo como uma pessoa, na família, num grupo social, num ambiente ou numa comunidade política. Insistir na interdependência e o efeito recíproco dos diversos níveis do organismo, na pessoa, na família, na comunidade e na sociedade como um todo. Atualmente as pessoas adoecem mais por fatores ambientais e sociais do que pelos germens ou vírus. É muito desgastante viver num bairro inseguro, com alto grau de criminalidade, sem tranqüilidade dentro da própria casa, porque a qualquer momento poderão ser alvos de roubos ou seqüestros. Outro exemplo: Um dos mais importantes causadores de morte quase em todos os países do mundo são os acidentes de carro. Deve-se tomar certas precauções, como usar o cinto de segurança, não beber e evitar uso de medicamentos que possam prejudicar os reflexos, ter um veículo em condição é tão importante para a saúde como a dieta e o exercício.**

**Neste enfoque mais amplo, a OMS também reconheceu o valor do bem-estar espiritual como uma dimensão básica da qualidade de vida. Várias pesquisas tem demonstrado que praticar uma fé está associado com os melhores níveis de saúde em comparação com aqueles que não tem crenças nem práticas religiosas. Esta idéia está presente na Mensageira do Senhor quando declarou: “Há uma ligação divinamente indicada entre o pecado e a doença. Médico algum pode clinicar por um mês sem isto lhes ser exemplificado. Talvez ele ignore o fato; sua mente poderá estar tão ocupada com outros assuntos, que a atenção não lhe seja chamada para isto; mas, se for observador e sincero, não poderá deixar de reconhecer que o pecado e a doença mantêm entre si a relação de causa e efeito. O médico deve ser pronto a ver isto, e agir com harmonia. Havendo ele granjeado a confiança dos doentes aliviando-lhes os sofrimentos e trazendo-os da beira do túmulo, pode ensinar-lhes que a doença é o resultado do pecado; e que é o inimigo caído que os procura seduzir às práticas destruidoras da saúde e da alma. Pode impressionar-lhes o espírito com a necessidade de negarem-se a si mesmos e obedecerem às leis da vida e da saúde. Na mente dos jovens, especialmente, pode ele incutir os retos princípios. (Conselho Sobre Saúde, pág. 325)**

**Em síntese, se entende por saúde como uma parte essencial da vida, pelo que comemos, bebemos, das atividades físicas que fazemos, a força dos músculos, as condições do trabalho, a casa, o quintal para as crianças, o jardim, o carro que usamos, os vizinhos que temos, além do ânimo, as boas influências que transmitimos, franco diálogo, a prestatividade que supera inibições, humor, otimismo, generosidade, sobriedade, equilíbrio, e vida espiritual ... Todos podemos e devemos praticar um estilo de vida de elevada qualidade para o benefício próprio da nossa família e da comunidade.**