



■ É IMPORTANTE FAZER AUTO-AVALIAÇÃO

A Perceção da sua Saúde

Não é por acaso que a "Organização Mundial de Saúde" (OMS) define a saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades". Todos nós nos inserimos em várias esferas do quotidiano, sejam elas a esfera familiar, a profissional, entre outras. Ao longo da vida incluímo-nos em inúmeros grupos, formais e informais, sendo importante avaliar o nosso papel em todas estas facetas.

Todos nós, invariavelmente, procuramos ao longo de cada fase da vida atingir um nível de bem estar físico, psíquico e emocional, associado em grande parte a índices de qualidade e satisfação de vida, e à perceção do estado de saúde.

Não é por acaso que a "Organização Mundial de Saúde" (OMS) define a saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades".

Cada pessoa tem a sua própria conceção de saúde e de doença (Azedo, 2010, Santos, Barbosa, Faro e Júnior, 2005). A pessoa comum entende a saúde como um modo para atingir o bem-estar (ou seja, a saúde não é um objetivo, mas sim um meio para), já que ter saúde implica maior força e energia para as suas atividades diárias (Pais-Ribeiro, 2005). De fato, se refletirmos sobre os conceitos de saúde e de doença vemos que constituem, assim, processos dinâmicos e multidimensionais, entendidos como um continuum, que sofrem diversas influências, de caráter interno e externo (Lacruz e Lacruz, 2007). Cabe a cada um de nós (re)adaptarmo-nos às constantes mudanças no nosso quotidiano, tendo como meta alcançar níveis satisfatórios de bem-estar, zelando pela nossa saúde.

E a este respeito, note-se que a perceção do estado global da nossa saúde influencia fortemente os nossos níveis de bem-estar e de satisfação com a vida. Este processo não é simples, pois, vejamos por exemplo um indivíduo com uma base familiar forte, que pode ter uma doença crónica, e ainda assim considerar-se saudável, ao passo que um indivíduo sem doença aparente, mas com problemas pessoais pode entender-se como doente (Seidl e Zannon, 2004).

A perceção que a pessoa tem do seu estado de saúde pode constituir um indicador realista da mesma (Pais-Ribeiro, 2005). Consiste na avaliação que o próprio sujeito faz da sua saúde física e mental (Vintém, 2008). Indivíduos mais resilientes, com uma maior capacidade de adaptação às adversidades da vida, tendencialmente, são mais proativos no que se refere a adotarem comportamentos de saúde. O processo saúde/doença é entendido como um processo social, expresso pelas ligações do ser humano com os outros e com o meio num determinado momento e espaço (Silva, 2006).

Existem inúmeros factores condicionantes da perceção da saúde, de entre os quais se destacam os aspectos bioló-



Todas as pessoas procuram atingir um bom nível de bem-estar físico, psíquico e emocional.

gicos, os factores ambientais, os antecedentes de saúde (enfermidades e/complicações de saúde pelas quais já tenha passado), e, com especial relevo, os aspetos comportamentais. O fato de cada um de nós se perceber como saudável tem muito a ver com o comportamento que adota no seu dia-a-dia, como a prática de exercício físico, manter uma alimentação equilibrada, e o ter especial atenção a comportamentos de risco para a saúde, como o ato de fumar e o consumo de bebidas alcoólicas em excesso.

Todos nós nos inserimos em várias esferas do quotidiano, sejam elas a esfera familiar, a profissional, entre outras. Ao longo da vida incluímo-nos em inúmeros

grupos, formais e informais, sendo importante avaliar o nosso papel em todas estas facetas. Uma avaliação positiva do nosso desempenho conduz a um bem-estar generalizado, podendo ser um preditor do nível de perceção de saúde.

Parreira (2006) refere que a saúde é promovida por acontecimentos positivos que geram qualidade de vida e bem-estar, começando nos contextos de proximidade e nas relações imediatas do sujeito com o seu meio, sendo mediado pelas suas características pessoais, cognitivas, comportamentais, emocionais e físicas.

Façamos uso do nosso livre arbítrio e coloquemos a nosso favor as ferramen-

tas que possuímos em prol de uma maior satisfação pessoal, emocional, e com a vida.

"É a nossa forma de conceber a vida que nos leva a certas atitudes, certos comportamentos e são eles que trarão resultados à nossa vida. Assim, para obtermos mudanças a nível dos resultados, não chega mudar de método ou de técnica; é necessário fazer uma mudança mais profunda, mesmo ao nível das nossas conceções da vida". Chantal Couvreur. □

Bebiana Ribeiro - Psicóloga

IASAUDE, IP-RAM

Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências