

Qualidade de vida

educação, saúde, trabalho e sociedade



Universidade Estadual de Santa Cruz

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

JERÔNIMO RODRIGUES – GOVERNADOR

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

ROWENNA DOS SANTOS BRITO – SECRETÁRIA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

ALESSANDRO FERNANDES DE SANTANA – REITOR

MAURÍCIO SANTANA MOREAU – VICE-REITOR

DIRETORA DA EDITUS

Rita Virginia Alves Santos Argollo

Conselho Editorial:

Rita Virginia Alves Santos Argollo – Presidente

Andréa de Azevedo Morégula

Antonia dos Reis Salustiano Evangelista

Cacá Gonçalves

Fernanda Viana Lima

Helena Costa

Jussara Tânia Silva Moreira

Lurdes Bertol Rocha

Maria Lícia Silva de Queiroz

Maria Luiza Silva Santos

Maurício Santana Moreau

Pedro Lopes Marinho

Sabrina Nascimento

Vitória Solange Coelho Ferreira

Wolney Gomes Almeida



Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

JERÔNIMO RODRIGUES – GOVERNADOR

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

ROWENNA DOS SANTOS BRITO – SECRETÁRIA

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
SUDOESTE DA BAHIA**

LUIZ OTÁVIO DE MAGALHÃES – REITOR

MARCOS HENRIQUE FERNANDES – VICE-REITOR

GLEIDE MAGALI LEMOS PINHEIRO – PRÓ-REITORA
DE EXTENSÃO E ASSUNTOS COMUNITÁRIOS

DIRETORA DA EDIÇÕES UESB

MANUELLA LOPES CAJAÍBA

COMITÊ EDITORIAL:

Gleide Magali Lemos Pinheiro – Presidente

Alba Benemérita Alves Vilela

Delza Rodrigues de Carvalho

Cezar Augusto Casotti

Flávio Antônio Fernandes Reis

José Antonio Gonçalves dos Santos

José Rubens Mascarenhas de Almeida

Luciano Brito Rodrigues

Sylvana Naomi Matsumoto

Manuella Lopes Cajaíba

Yuri Chaves Souza Lima

Jacinto Braz David Filho

Natalino Perovano Filho

Welton Cardoso Júnior
Berta Leni Costa Cardoso
Claudio Pinto Nunes

Qualidade de vida

educação, saúde, trabalho e sociedade



Ilhéus – BA



2025

Vitória da Conquista – BA



2025

Copyright ©2025 by
Welton Cardoso Júnior | Berta Leni Costa Cardoso | Claudio Pinto Nunes

Direitos desta edição reservados à
EDITUS – EDITORA DA UESC e EDIÇÕES UESB

A reprodução não autorizada desta publicação, por qualquer meio,
seja total ou parcial, constitui violação da Lei nº 9.610/98.

Depósito legal na Biblioteca Nacional,
conforme Lei nº 10.994, de 14 de dezembro de 2004.

CAPA E DIAGRAMAÇÃO
Millena Saturnino

IMAGEM DE CAPA
pixabay.com

REVISÃO
Emanuelle Araújo Martins Barros
Levi Silva Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C268

Cardoso Júnior, Welton

Qualidade de vida: educação, saúde, trabalho e
sociedade / Welton Cardoso Júnior, Berta Leni Costa Cardoso,
Claudio Pinto Nunes. – Ilhéus, BA:
Editus; Vitória da Conquista BA: Edições UESB
2025.
104 p.: il. – (Selo Serra-Mar)

ISBN: 978-85-7455-591-1 (Editus). –

ISBN: 978-65-87106-80-9 (Edições UESB)

1. Qualidade de vida – Educação. 2. Qualidade de vida no trabalho.
3. Sociologia do trabalho. I. Cardoso, Berta Leni Costa. II. Nunes,
Claudio Pinto. III. Título.

CDD 370.7

Elaborado por Quele Pinheiro Valença – CRB 5/1533

EDITUS – EDITORA DA UESC
Universidade Estadual de Santa Cruz
Rodovia Jorge Amado, km 16 - 45662-900 -
Ilhéus, Bahia, Brasil
Tel.: (73) 3680-5170
www.uesc.br/editora
secretaria.editus@uesc.br

EDIÇÕES UESB
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Campus Universitário – Caixa Postal 95
Estrada do Bem-Querer, s/n – Módulo da
Biblioteca, 1º andar - 45031-900
Vitória da Conquista, Bahia, Brasil
Tel.: (77) 3424-8716
www2.uesb.br/editora
edicoesuesb@uesb.edu.br

EDITORIA FILIADA À



EDITORIA FILIADA À



Dedicamos este livro aos que, vivendo as tensões dos estudos e/ou do(s) trabalho(s), presenciais ou remotos, observam-se em sobrecarga com os seus afazeres. Seus pulsos, determinados pelos movimentos dos mercados, têm modificado a sua essência, a sua qualidade natural e o seu ideal de vida. Oportunidade para desvendar, conscientizar e subverter essa lógica, desmitificando-se em relação ao sistema de controle produtivo mundial. A leitura se propõe à cura pela Educação, à educação da Saúde, à conscientização sobre o sentido do Trabalho e à sustentabilidade ampla da vida globalizada em Sociedade.



Agradecimentos

Esta obra foi construída a três mãos.

A primeira é a do estudante da primeira turma de pós-graduação em Educação a nível de Doutorado do interior da Bahia. Prova de que o interior também é uma força produtiva de conteúdo e de que a interiorização da pós-graduação deve ser uma meta perseguida pelos governantes de todo o Brasil.

Sem a pretensão de inovar, e sim de tensionar um pouco o conhecimento produzido para o tema da qualidade de vida, essa mão interdisciplinar de um médico, que também é advogado e analista de sistemas, não se aquieta sem agradecer. Agradecer às duas mãos subsequentes pelo estímulo, idealização e apoio compartilhado neste projeto.

À Dr^a. Berta Leni Costa Cardoso, agradeço mais do que pela possibilidade do sobrenome. Agradeço e agradecerei sempre pela generosidade de um ser humano incrível, ímpar, não só na vida desta primeira mão-escritora, mas também na da nossa filha biológica e dos inúmeros parentes que a academia nos deu. Ímpar na vida das famílias, na da Cristandade e na da sociedade interiorana. Esta obra é mais um fruto desse harmônico e eterno amor entre um norte e um sul. Se alguém se perguntar em que momento histórico este autor viveu, que digam que foi no dela.

Ao Dr. Cláudio Pinto Nunes, agradeço pelo sentido dado a minha inquietude, pelo abraço da Ciência da Educação. Agradeço a motivação dada a quem precisava muito dessa oportunidade para seguir pensando, seguir existindo na academia. Em seu nome, agradeço à CAPES, ao Governo do Estado da Bahia, à UESB e a todo o corpo docente, discente e administrativo do PPGEd que compartilharam conosco estas reflexões.

Essa primeira mão, coração de estudante, ainda agradece ao motivo maior para evoluir como ser humano, para continuar aprendendo a educar, minha filha Maitê Costa Cardoso. Que em um link, na sua prateleira digital, em um livro ou artigo, em um porta-retratos ou apenas na sua lembrança você possa me encontrar, sempre com uma boa conversa sobre a vida, sobre o que desejei de melhor qualidade para você. Não poderia deixar de agradecer aos amigos Dr. Pedro, Dra. Aliria, Pedrinho e Bárbara Rizério. Vocês são incríveis em minha vida. Por fim, um imenso agradecimento aos colegas de trabalho do INRAD CENTER GUANAMBI e, em especial, ao professor, médico, sócio e amigo Ovidio Carlos Carneiro Villela por toda a confiança e compreensão nos momentos vividos até aqui.

Welton Cardoso Júnior

Agradeço ao meu amor, esposo, companheiro de vida e da vida, agora também acadêmica. Companheiro de lutas, de conquistas e de sonhos e obras. Nossa maior obra-prima é a nossa princesa-filha, Maitê, para quem e por quem tanto lutamos. Meu amor, você literalmente salvou meu coração, tanto na forma fisiológica quanto sentimental da palavra. Welton e Maitê, vocês são a razão de tudo. Agradeço aos meus pais e irmãos pela base familiar; aos meus mestres, colegas, amigos, eternos alunos e orientandos, todos tiveram sua parcela na formação desse ser em eterna construção. Com vocês aprendi muito e aprendo sempre. Agradeço ao meu amigo, colega e supervisor no pós-doc, Cláudio Nunes, por todo conhecimento, experiências e vivências compartilhados com tanta sabedoria e generosidade, você é um exemplo e inspiração para todos nós. Agradeço aos colegas da Universidade do Estado da Bahia por partilharem tanto. Tenho orgulho de ser unebiana!! Agradeço, também, aos colegas da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia pelo acolhimento e convivência.

Berta Leni Costa Cardoso

Agradeço a oportunidade de ter encontrado dois parceiros para o desafio de nos debruçarmos sobre a temática da qualidade de vida. No âmbito do Grupo de Pesquisas sobre Didática, Formação e Trabalho Docente (Difort/CNPq), o subtema das condições de saúde dos trabalhadores em educação carecia de um reforço por meio da discussão sobre a temática deste livro. Quando tive, inicialmente, a grata demanda de supervisionar o estágio de pós-doutoramento da Dr^a. Berta Leni Costa Cardoso e, posteriormente, orientar o mestrado e, em seguida, o doutorado de Welton Cardoso Júnior – profissionais interessados na interface do debate sobre saúde e educação–, certamente percebi a chance que a vida nos ofereceu para aprofundar nossos estudos. Seguramente tenho caminhado aprendendo, em parceria com ambos, os elementos que me têm fortalecido na compreensão de que estamos no rumo certo para seguir aprendendo. Nesse sentido, esta obra apresenta o momento atual a que chegamos em nossas aprendizagens sobre o tema abordado, com a promessa de seguirmos nosso trabalho coletivo, ao qual se podem agregar muitas outras pessoas, a fim de produzir estudos cada vez mais necessários sobre qualidade de vida.

Claudio Pinto Nunes



SUMÁRIO

Introdução	13
-------------------------	-----------

CAPÍTULO I – Qualidade de vida (QV) e educação..... 17

1.1 Epistemologia, discurso, teorias e abordagens sobre a Qualidade de Vida.....	21
1.2 O método materialismo histórico-dialético na análise da QV	27

CAPÍTULO II – Qualidade de vida (QV), saúde e adoecimento.....35

2.1 Fatores e indicadores de saúde para a QV	46
2.1.1 O fator cardiovascular.....	47
2.1.2 O nível de atividade física.....	48
2.1.3 Os hábitos alimentares.....	49
2.1.4 O fator hábito de sono	50
2.1.5 O fator do consumo de álcool, tabaco e drogas psicoativas	51
2.1.6 O fator nível de estresse	52
2.1.7 O Índice de Massa Corporal (IMC).....	53
2.1.8 Os indicadores sanitários	53
2.1.9 Os indicadores econômicos – a Renda	55
2.1.10 Os indicadores sociais – O IDH	56
2.2 Qualidade de vida e estilo de vida.....	57

CAPÍTULO III – Qualidade de vida no trabalho (QVT).. 61

3.1 QVT, globalização, novas tecnologias e carreiras	67
3.2 Gênero e a QV no trabalho	71

CAPÍTULO IV – Qualidade de vida (QV) e sociedade.... 77

4.1 Cultura, lazer e espiritualidade para a QV	79
4.2 Qualidade de Vida e sustentabilidade	83

Caminhos para a emancipação humana..... 89

Referências

93



Introdução

Ao adquirir este livro, o leitor interessado pelo tema, *per si*, revela uma busca por respostas a questionamentos que já fez ou pode estar fazendo sobre os fenômenos individuais ou coletivos que lhe trazem, mantêm ou lhe retiram a qualidade de vida. Seja sob uma ótica humanitarista, ou como queiram, sob uma perspectiva holística da humanidade, aqueles que se dedicam a esta leitura já recebem a gratidão dos seus autores por essa oportunidade de lhes contribuir motivadamente.

Esta obra reflete a importância do tema Qualidade de Vida (QV) por meio de análises multidisciplinares, de pesquisas desenvolvidas no Brasil e no exterior, bem como de outros documentos já produzidos cientificamente, com a tentativa de unificá-los por uma perspectiva que os amplie e os aprofunde.

Trata-se de uma busca pela centralização do entendimento temático, mitigado por várias áreas do conhecimento, e que suscita grande inquietude na atualidade. Sendo o tema um objeto de estudo mais recentemente requerido pela área da Educação e há muito já perseguido pela área da Saúde, ele ganha amplitude nesta leitura.

Aqui, associamos o tema à sociologia do trabalho e aos comportamentos das sociedades em seus momentos históricos, sem perder o foco da sua totalidade. Assim, essa escrita carrega a pretensão primordial de redimensionar o entendimento da vida humana em suas qualidades, valorizando-a por sua necessária completude em seus mais diversos aspectos de representação. Para tanto, recorremos a quatro categorias, tratadas em cada um dos capítulos.

Assim, apresentamos a temática da Qualidade de Vida (QV) em quatro capítulos, meramente pela organização da leitura, pois que o tema tem suas dimensões e relações intensamente imbricadas, e suas partes compõem o todo e o todo precisa de suas partes.

No primeiro capítulo, dispomos de um arcabouço teórico, filosófico e sociológico, que o revela central para a área da Educação, uma vez que sua finalidade maior é a construção da identidade humana a ser perseguida por um povo ou por uma nação. Nela, tensionamos o conhecimento.

Reconhecendo que nenhuma construção pode ser mais importante na educação de pessoas do que a necessidade delas se perceberem no mundo e no tempo desse mundo vivenciado, a educação aqui também liberta quanto à consciência das diferentes qualidades de vidas existentes. Isso se toma na obra por uma importância nuclear, e será por este núcleo que todo o resto da proposta se derivará.

No segundo capítulo restará entregue a leitura acerca de questões de Saúde, dos elementos e dos indicadores de bem-estar, dos de estilos de vida, das questões de adoecimento que estão diretamente associados à qualidade de vida ou quando ocorre a sua minoração.

No terceiro capítulo, trataremos a temática em relação às questões laborais que, como já afirmamos, são muito imbricadas, pois que, inevitavelmente, num mundo de produtivismo, mercadológico ou capitalista, não há como dissociar esses produtivismos dessas questões. Pelo contrário, é por intermédio dessas relações que entendemos o tema rumo à sua universalidade.

Como veremos, os impactos da globalização e das novas tecnologias serão cada vez mais desafiadores para a construção de carreiras que possam contemplar a vida com a qualidade que se almeja. Esse aspecto, junto com as questões de gênero que o influenciam, são enunciados nesse momento da obra.

Por fim, no quarto capítulo deste livro, traremos as discussões das dimensões sociais da vida humana para o plano de sentido da qualidade de vida que, na verdade, resultam das complementares discussões que a precederam. Aqui, sugerimos debates sobre cultura, lazer, espiritualidade para a qualidade de vida pessoal e ainda sobre a questão da sustentabilidade para a qualidade de vida planetária.

Com a experiência dos autores adquirida por seus percursos, pesquisas e estudos, este livro traz à baila a importância de centralizar o tema da qualidade de vida nas escolas. Uma disciplina que ao tema se dedicaria e que deveria ser basilar para a construção da consciência cidadã, visando uma sociedade justa e fraterna, e que, em renovada análise, deveria ser novamente debatida em todos os cursos universitários e profissionalizantes.

Sem adensar pelas especificidades e relações internas minuciosamente que o tema se constitui. Esta obra é apenas o primeiro

movimento de pequenos passos dos autores para a melhor compreensão das influências a que todos estamos expostos dentro de um sistema econômico universal, propondo audaciosamente a primeira trilha para a convergência conceitual sobre o tema.

Trata-se de uma visão arrematada para a reelaboração de novos ferramentais na aferição desse importante parâmetro que é a qualidade de vida, assim, construindo o poder de reafirmá-la ou mudá-la diante dessa determinação consciente, individual e coletiva. A intenção aqui é introdutória para uma caminhada mais intensa em todas as nuances que este projeto motiva. Não só pelos autores, não só pela academia, mas, também, pela demanda contra-hegemônica necessária diante das evidências de fracasso dos chamados Estados Nacionais Capitalistas de Bem-Estar Social (Macpherson, 1977).

O sistema econômico capitalista, desde os seus primórdios até os dias atuais, só aprofunda as relações de gerencialismo e de responsabilização sobre a vida da esmagadora maioria das pessoas (das que necessitam vender sua força física e/ou mental em contra-prestação), e que, por intermédio das criativas ou reinventadas liberalidades, incessantemente, apresenta-se como único e necessário.



CAPÍTULO I

Qualidade de vida (Qv) e educação

Desde que se têm indícios, os seres humanos, ou propondo lógicas ou impondo verdades fabricadas, vêm tentando explicar todos os fenômenos e processos que lhes perpassam os sentidos ou a cognição. Pesando os significados e os sentidos da vida, tentando compreendê-los e manipulá-los, a humanidade caminha relutando com a única verdade absolutamente incontestável: o indesejável termo final da existência material.

E assim, nessa fuga, os seres humanos constroem seus castelos *a priori*¹, simbólicos e sinalagmáticos, assentados nas ciências, nas religiões, nas artes ou na filosofia, ou ainda combinando essas formas. Mecanismos de poder, de controle e de reprodução que não se exaurem em questionamentos e nem mesmo em soluções definitivas, pois seguem todos eles permeados por seus conflitos e suas contradições.

A ciência, dentre as demais construções humanas, diferencia-se por prezar uma compreensão universal mediante conceitos, métodos e técnicas que, de maneira coerente e controlada, estabelecem seus resultados por princípios, sem desconsiderar, inclusive, que as evoluções históricas a podem transmutar.

Na Ciência da Educação, quando os protagonistas são tomados pela consciência da importância construtiva social, de braços dados com os desafios da docência, assumem um lugar de fala que advém de uma visão de mundo pautada pela compreensão holística e interdisciplinar dos fenômenos imbricados na vida humana. Eles exigem de si essa coerência e, assim, necessariamente procuram adentrar nos campos de intervenção das políticas públicas e de todas

¹ O termo *a priori* tem origem no latim e significa “antes da experiência” (Kant, 2001). Ele foi criado por Immanuel Kant, um dos mais influentes filósofos da história. Para Kant, o conhecimento *a priori* é aquele que não provem da observação ou da experimentação, mas baseado na razão e na lógica.

as questões ilimitadamente, porque são os verdadeiros construtores dos projetos de sociedade.

Por isso, a segurança suficiente para o diálogo em sala de aula não deve ser alcançada apenas pelas bases elementares de ensino – seja nas graduações, seja nas especializações – para avançar no conhecimento. É preciso o contínuo esmerar do processo educativo.

Como destacado, para construir o conhecimento sobre as realidades não basta apenas ter ferramentas profissionais, é preciso muito mais do que isto. É fundamental adentrar pelo universo imprescindível da ciência própria, conhecer o seu sentido intrínseco e sua evolução, envolver-se com as suas demandas e, com isso, poder sentir-se pertencente.

Assim, a atividade educativa se realiza pela articulação de muitos elementos organizacionais que têm o objetivo de atender às demandas da sociedade em prol de sua evolução sustentável (Bispo; Santos Junior, 2014), sendo o docente o elemento humano que deve figurar na posição mediadora dessa atividade.

Mas nem sempre foi assim. Na Antiguidade Clássica, principalmente nas cidades gregas e romanas, já havia escolas tidas como de alto nível para refinar conhecimentos em Medicina, Filosofia, Retórica e em Direito,

O docente era a figura unívoca no processo ou a fonte do saber onde os discípulos se reuniam em torno de um mestre, cuja considerável bagagem de conhecimentos era transmitida [...]. Tinha-se, pois, nesses tempos, uma comunidade de discípulos gravitando em torno de um mestre, de um cabeça de escola (Luckesi; Barreto, 2012, p. 30).

Na Idade Média, por meio da Igreja Católica, além de moderador, o professor era quem garantia a ortodoxia das ideias e das suas eventuais conclusões.

Assim, de uma forma ou de outra, entendemos que o docente sempre esteve envolto por uma série ampla de atribuições, responsabilidades e possibilidades que lhes são exigidas, esperadas e facultadas. Ao partir dessa condição histórica é que entendemos que a Educação é essencial para as sociedades e que os professores devem ter por finalidade o exercício permanente da lógica crítica. Ou seja, a inserção das ciências educacionais está muito além do

processo de ensino-aprendizagem apenas para configurar profissionais que vão atuar nas diferentes áreas do conhecimento humano.

Os docentes devem estar em condições de preparar os alunos para serem observadores e investigadores por excelência, acadêmicos curiosos, seres criativos e reflexivos, necessitando alterar profundamente os seus papéis, tornando-se atores do próprio processo educativo, e não apenas meros expectadores (Bispo; Santos Junior, 2014).

Na esteira desse paralelo, o que, de maneira geral, se seguiu, – e que até os momentos de hoje se persegue – é que a Educação continua no centro da criação e da difusão do conhecimento e da cultura. Ela, por meio da sua livre e indispensável autonomia, pode questionar e investigar os problemas, assim, também, levantar as possíveis soluções às questões que surgem em cronologia com os dilemas existenciais e com as necessidades humanas de cada sociedade ou do planeta. Questões econômicas, políticas, jurídicas, de saúde, de gênero, de classes, de etnias, de minorias, de culturas, de espiritualidade, de sustentabilidade e todo o restante, que importe ao seio da sociedade devem ser apropriadas pela Educação em seus diversos níveis. A sujeição ao debate de ideias e ao exercício do respeito e da razão é como o escudo e a espada que a ciência da Educação deve sempre empunhar.

Correia e Carvalho (2012), em *Práxis educativa: tempo, pensamento e sociedade*, indagam docentes sobre como a vida presente pode ser realizada. A escrita enfatiza a necessidade de mais humanismo na educação, de menos educação “bancária”. Esses autores propõem uma reação ao processo de ensino-aprendizagem que vocaciona apenas para o trabalho alienado. Ressaltando a necessidade de ressignificação da memória para libertar-nos do destino da repetição de um tempo vivido, Libermann (2014) realça a importância da transformação do aparelho psíquico contra as estruturas societárias que empobrecem as qualidades humanas intencionalmente.

No Brasil, o ensino superior foi implantado seguindo o modelo francês-napoleônico profissionalizante, o qual, ainda hoje, determina um privilégio para o domínio de conhecimentos e de experiências profissionais como requisitos mais importantes. Nas últimas décadas, embora as instituições de ensino tenham avançado por algumas mudanças, em verdade, essas exigências continuam sendo as mesmas, uma vez que ainda se indexam ao domínio de conteúdo e não ao de reflexões.

Segundo Guimarães (2006, p. 135), “os docentes precisam desenvolver, interpretar e realizar a educação de maneira articulada com as finalidades sociais, políticas e culturais”, devendo agir no sentido de transformar a sociedade. Todavia, a sua atuação implica necessariamente na compreensão da importância em que se situa, bem como na importância dos espaços institucionalizados onde seu trabalho será desenvolvido.

Nessa compreensão é que Pimenta e Anastasiou (2002) ensinam que, para avançar no processo de docência e do desenvolvimento profissional, mediante a preparação pedagógica, não se podem apartar os processos de desenvolvimento pessoal; e não há como pensar o desenvolvimento pessoal dos sujeitos sem pensar nas condições que têm para a execução plena ou satisfatória do seu mister transformador social.

Discutir e pesquisar sobre qualidade de vida é tarefa árdua, não só pela multiplicidade de abordagens ou pela ausência de consensos conceituais, mas também por estar eivada de subjetividades. Neste livro, sustentamos as análises, o discorrer sobre o tema e, em seu bojo, apresentamos fundamentações para que esse discurso esteja presente nas salas de aula, nos campos de formação, para que ele seja apropriado pela Educação.

Há aqui diálogos com autores e autoras na área desse conhecimento que consideram as raízes históricas e tentam, assim, edificar uma abordagem sistematizada por domínios desse tema e de seus objetos relacionados. Eles revelam as nuances produzidas ou exacerbadas ao longo da história e explicitam o alto grau de necessidade da incorporação desse discurso de qualidade de vida ante as relações globalizadas.

Todo processo de leitura da realidade precisa ser continuamente questionado nos ambientes de ensino, pesquisa e extensão. É assim que todas as tensões presentes no contexto deste capítulo estão pensadas, sempre com uma lógica de questionamento constante, a da problematização.

Por esse pensamento é que entendemos que há uma estratégia econômica do sistema capitalista operando no sentido de promover a hegemonia sobre os certames educacionais, direcionando-os para atender a sua perspectiva produtivista de determinados mercados de trabalho, em detrimento dos anseios humanos. Não há dúvida que, pela atualidade e importância, o tema qualidade de vida humana deva ser de grande relevância para a Educação. Os resultados

dessa absorção podem determinar a consciência pela confecção de políticas públicas e despertar para uma percepção mais acurada da opinião pública sobre a importância desse elemento de existência central e de sentido real para a sociedade.

Nas reflexões sobre os indivíduos que formam uma coletividade devem estar esses principais sentidos: o da educação ampla da sociedade contemporânea e o do legítimo bem-estar das futuras gerações. Um olhar científico educacional para o fenômeno da qualidade de vida pode produzir resultados amplos e sustentáveis no erigir das concepções de justiça, igualdade, liberdade e fraternidade. Montenegro, Barbosa e Alcoforado (2019) ressaltam que afetamos e somos afetados pelo outro, por isso a necessidade de educarmos responsavelmente os nossos semelhantes ante as coisas do mundo em sua inteireza.

Assim, seguem os próximos capítulos dedicados a fundamentar o conhecimento filosófico-sociológico acerca do tema e a propor um método científico de análise da realidade para que os educadores e educandos possam abraçar o fenômeno que é a qualidade de vida.

1.1 Epistemologia, discurso, teorias e abordagens sobre a Qualidade de Vida

Etimologicamente, dos termos gregos, *episteme* significa conhecimento e *logos* significa estudo, ou seja, *epistemologia* é o estudo que visa a encontrar as condições necessárias e suficientes para a determinação de um conhecimento específico. É também conhecida como a Teoria do Conhecimento, um ramo da filosofia que estuda como o ser humano ou a própria ciência adquirem e justificam seus conhecimentos (Tesser, 1994).

Se no platonismo (séc. IV a.C.) o conhecimento era tido como inato, na modernidade, conforme Jean Piaget (1990), ele é produzido graças a uma interação do indivíduo com o seu meio e de acordo com estruturas que fazem parte do próprio indivíduo, ao passo que, conforme ensina Vigotsky (1987) por suas pesquisas, o conhecimento é adquirido por um processo essencialmente socio-histórico-cultural. Este último é o mesmo que propomos nesta obra, em que o conhecimento é formado externamente ao indivíduo que o internaliza.

Essa internalização é regida por leis que, para serem decifradas, precisamos empregar um método científico adequado, explicando o fenômeno ou, no mínimo, compreendendo-o de maneira válida, ou seja, universalmente aceita, pois, dentre as construções humanas, a ciência, embora não tenha uma forma única, deva ter sempre uma forma.

Nesse sentido, qualquer observador superficial que procure conhecer o que seria a Qualidade de Vida (QV) traz à mente, imediatamente, uma ideia de múltiplos fatores relacionados a ela. De maneira comum, ainda caótica, poderia pensar em elementos como prazer, saúde, disposição, satisfação, longevidade, completude, ou até ambientá-los nas relações familiares, no trabalho, no lazer, na religiosidade ou na vida social, por exemplo.

À primeira vista, seria uma compreensão que varia de pessoa para pessoa e que, assim sendo, também poderia mudar ao longo da vida de cada um, e, ainda, dependeria do tipo de cultura em que o indivíduo se insere, dos sentidos que atribui a ela. Segundo Mário Bunge (1997), a utilidade da Epistemologia está relacionada a trazer à tona pressupostos filosóficos como os métodos para a investigação e a explicação de um conceito dentro de uma realidade.

Nesse último aspecto, se pensarmos que a qualidade de vida dos sujeitos muda ao longo da vida, é possível assumirmos prontamente que existe uma característica fixa do tema que é a historicidade. Também não é difícil pensar numa relação material para essa categoria, já que ela parece estar associada aos fatores econômicos como determinantes. Por exemplo, poderíamos imaginar que o lazer e a própria prática de atividades esportivas, muitas vezes, dependem do tempo do indivíduo e, na maioria das vezes, de equipamentos particulares.

Ora, nessa linha epistemológica, o tema da qualidade de vida é colocado em tensão com o conhecimento até aqui produzido. O que entendemos é que essa tensão está ligada por uma relação nuclear do capital com a educação, com a saúde, com o trabalho e com a sociedade. Ou seja, ele se associaria às questões relacionadas à remuneração dos indivíduos. Enfim, é fácil perceber que o materialismo também parece ser basilar ao se pensar em qualidade de vida, assim como o historicismo também se estabelece facilmente.

Prosseguindo no sentido de distanciamento do senso comum, mergulhando profundamente na abstração de inúmeros conceitos elaborados para o fenômeno qualidade de vida, podemos verificar posicionamentos diversos, antagônicos ou sinérgicos sobre ele. Um sinal claro de que há uma dialética implícita no tema que deve ser utilizada na interpretação de suas categorias.

Se esses três componentes – Historicidade, Materialidade e Dialética – estão submersos nas dilações sobre o tema, quando trazidos à tona pela luz da epistemologia, eles revelam que há um método de análise para o fenômeno. Se essa emergência se dá em razão do entendimento da existência partícipe de um movimento hegemônico determinando a totalidade do fenômeno, então o método do materialismo histórico-dialético (MHD) seria o apropriado para o estudo do tema da qualidade de vida dos indivíduos. Esse método de análise será tratado e sugerido no tópico seguinte.

Todavia, de antemão, se concordamos que há uma relação econômica regendo o tema da qualidade de vida das pessoas, com a devida vênia, passamos também a reconhecer que há um discurso de poder inerente ao tema, e assim, avançar com a consciência necessária e honesta de que há sempre um conflito subjetivo a ser declarado.

Ferreira (2019) nos ensina que para o filósofo pós-estruturalista Michel Foucault, a produção e a manutenção de um discurso servem à operacionalização do poder. O discurso, para ele, é o resultado de uma relação de poder e é definido por um conjunto de regras de formação comuns, bem como, possui um marco que é emanado de uma autoridade institucional. Ainda de acordo com o autor, Foucault foi quem ensinou que “aquele que fala, que responde e que analisa a si mesmo é na verdade, aquele que se submete, que se constrange, que se torna vulnerável e impreciso” (Ferreira, 2019, p. 84).

Nesse mesmo sentido, Sales (2008) entende que a análise de discurso, sob a ótica de Michel Foucault (1987), é mesmo uma perscrutação arqueológica, ou seja, para compreender um discurso seria necessário retomar aquilo que não aparece no objeto, mas que foi fundamental para sua construção.

De acordo com esses autores, o próprio filósofo ensina que o discurso não pode ser analisado somente pela sua linguística, mas como um jogo de dominação e de esquivas, como uma luta. São nas searas de luta que os discursos pela qualidade de vida se apresentam.

Por mais óbvio que pareça a importância de lutar pela qualidade de vida, costuma-se esquecer as raízes históricas e os interesses ocultos desses discursos. Para Rodrigues (1999), desde a Antiguidade, a qualidade de vida no trabalho é um objeto de preocupação que busca a satisfação e o bem-estar do trabalhador na execução de suas tarefas. A questão aqui desse momento é saber como esse discurso se tornou legítimo, isto é, como essa preocupação se tornou uma demanda e foi apropriada pelos sujeitos do discurso que estudamos. Segundo França, Bosquetti e Veloso (2005, p. 2),

[...] determinar a origem da preocupação com a saúde no trabalho pode significar estudar a origem da transformação da natureza pelo homem. Ou seja, a partir do momento em que o ser humano se utiliza de ferramentas e cria métodos para aperfeiçoar sua forma de subsistência, procurando de alguma forma reduzir seu esforço e diminuir seu sofrimento, pode-se dizer que há embutido o conceito de saúde atrelado ao trabalho.

Apesar dessa suposição teórica natural, outras teorias para a origem desse discurso são aventadas. Entre elas, a sociotécnica, que sugere que o discurso teria surgido quando o pensamento administrativo passou a predominar na estruturação das relações de trabalho dentro das organizações, coincidindo, também, com as reivindicações coletivas dos trabalhadores.

Outra teoria sugere que tal discurso emergiu em razão do ideal de “qualidade total na produção”, ou seja, decorrentes de programas promovidos pelas organizações para aprimorar a qualidade dos seus serviços, exigindo “pessoas que saibam fazer e principalmente que queiram fazer mais e melhor, por isso precisam contar com empregados satisfeitos” (Fernandes; Gutierrez, 1988, p. 31).

O que parece se deslindar é que o discurso de qualidade de vida surge e se legitima em função dos interesses hegemônicos patronais, pelo sustentáculo do poder advindo da qualidade na produção. Em outras palavras, não seria possível erguer um discurso de qualidade de vida sem relacioná-lo às questões laborais, isto é, a um discurso de qualidade de vida no trabalho (QVT).

Embora haja grande produção contemporânea sobre o tema da QVT, pouco, ou quase nada, foi discorrido especificamente sobre a natureza relacional desse discurso. Parece-nos que essa análise pode ter sido compreendida como uma ingrata surpresa para o capital. Contudo, seguindo a mesma linha de raciocínio anterior, partiríamos para o entendimento pela mesma gênese: a afirmação, a sedimentação e a difusão institucional. Poderiam, pois, ser as Instituições de Ensino (IE) as principais molas mestras propulsoras desse discurso?

Para Demo (2004), as IE têm a função de inovar cientificamente e de intervir na realidade, sendo locais que produzem conhecimentos sistemáticos básicos, fundamentais e superiores. Nessa perspectiva, preleciona o próprio Foucault (1987, p. 10) que:

[...] a verdade não existe fora do poder ou sem o poder (não é – não obstante um mito, de que seria necessário esclarecer a história e as funções – a recompensa dos espíritos livres, o filho das longas solidões, o privilégio daqueles que souberam se libertar).

Eis que parece possível entender que essas instituições são espaços de discursos produzidos como verdades superiores e que os seus intelectuais docentes seriam os detentores desse poder, assim, também, dessa possibilidade de liberdade.

Ainda pela seara de Demo (2004), essas instituições, fazendo uso de seu próprio entendimento, mobilizam a cognição para a ampliação das suas teorias e possibilidades analíticas, por meio do conhecimento pela atividade crítica, perseguindo a manutenção dos seus discursos, saberes e poderes. Entre eles, o discurso pela qualidade de vida, que versa, inclusive, sobre os próprios trabalhadores. Parece que a intenção do discurso era para se configurar como mecanismos de poder disciplinar, de internalização de valores e de promoção de hábitos, comportamentos e atitudes, ensejados principalmente por seus fomentadores, sejam governos ou grupos empresariais.

Essas análises, pela perspectiva foucaultiana, podem demonstrar o exercício do poder, ao elencar as melhores formas de existir. Ele estaria materializado por uma hegemonia disciplinar, pela indicação de certos constituintes de vida dos sujeitos em relação à vida e ao trabalho, antes mesmo de ser uma suposta motivação pelo bem-estar dos indivíduos.

Imbricada nessa relação, por exemplo, Dario (2017), em sua dissertação sobre a temática de qualidade de vida do docente no ensino superior, ensina-nos que a cultura organizacional é um instrumento de poder que fica ancorado num conjunto de representações imaginárias sociais, que se constroem e reconstroem nas relações cotidianas dentro da organização de ensino, e que se expressam em termos de valores, normas, significados e interpretações. Uma cultura que torna a instituição uma fonte de identidade para seus próprios membros.

Para a pesquisadora, as organizações têm um ideal, uma missão (Dario, 2017). E é dessa forma que elas se impõem sobre o indivíduo, dando-lhe a possibilidade de realização material, social e psicológica. Nesse pensamento, a pesquisadora chama atenção para a necessidade de se debruçar sobre o fator humano das organizações e, ao citar Codo, Sampaio e Hitomi (1993, p. 63), provoca-nos no sentido de que “a vida dos homens não se reduz ao trabalho, mas também não pode ser compreendida na sua ausência. Onde quer que estejam as causas do sofrimento dos homens, estarão em suas próprias vidas”.

Além disso, Codo, Sampaio e Hitomi (1993) acrescentam que as vivências da pessoa em seu espaço de trabalho refletem-se em todas as áreas de sua vida, nos relacionamentos e, principalmente, na saúde física e mental. Dessa maneira, as próprias organizações é que ocasionariam a perda ou o ganho direto na qualidade de vida do sujeito.

Esse movimento, na prática, observa-se quando as abordagens do tema da qualidade de vida têm ocorrido numa espécie de *frenesie* científica, com centenas de publicações e pesquisas na contemporaneidade. Como há grande discussão, seus enfoques são numerosos, e da mesma forma se comportam os seus instrumentos de investigação.

Consequentemente, quanto maior parece a divagação, mais distante parece estar a sua sistematização diante dos observadores e estudiosos do tema. Mister este que está sendo perseguido neste livro, porque, mesmo que não exista uma zona conceitual confortável e consagrada a despeito do tema qualidade de vida, esse constructo deve ser perpassado por uma profundidade epistêmica necessária, em busca ativa para essa sistematização.

Etimologicamente, o termo qualidade deriva do latim *qualis* e significa um modo de ser característico de algo, em si mesmo ou

relacionado a outro diferente, podendo assumir significados positivos ou negativos (Qualidade, 2021). Landeiro *et al.* (2011) afirmam que o termo e o conceito de qualidade de vida (QV) são originários do crescimento e do desenvolvimento econômico ocorridos após a Segunda Guerra Mundial. Ainda segundo esses autores, esse conceito no Brasil começou a ser aplicado a partir de 1970, primeiramente circunscrito aos serviços de saúde. Após 1988, ficou consagrado com a promulgação da Constituição Federal (CF) cidadã e, consequente, com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS). Seu enfoque foi dado inicialmente aos pacientes que eram usuários do sistema.

Para Day e Jankey (1996), as abordagens em estudos sobre qualidade de vida podem ser consideradas sob quatro óticas gerais: a econômica, a psicológica, a biomédica e a geral (holística). Para os autores, a abordagem econômica tem os indicadores sociais como principal elemento. Segundo eles, foram os norte-americanos os primeiros a popularizar esse enfoque e dele fizeram uma plataforma política nos anos de 1960.

Sobre a abordagem psicológica, os autores buscam indicadores que tratam das reações subjetivas dos indivíduos às suas vivências. Nas abordagens biomédicas, a questão é de impactos das condições de saúde na capacidade de viver plenamente. Já nas abordagens holísticas, ainda segundo esses autores, ocorre a percepção da multidimensionalidade desse construto, em que a qualidade de vida seria de análise complexa e dinâmica, diferindo de pessoa para pessoa, de ambiente e de contexto em que ela está inserida.

O que propomos precisa do caminhar adequado, necessita de um método científico reconhecido para a análise da realidade.

1.2 O método materialismo histórico-dialético na análise da QV

Para que se observe a qualidade de vida das pessoas, é preciso oferecer as condições para a interpretação dessa realidade sobre determinada perspectiva ou metodologia. Como foi indicado anteriormente, para produzir conhecimento, a primeira escolha do estudioso é a de um método de discussão para o tema. É de fundamental importância para a sociedade que os leitores o percebam de maneira ampla.

Esse método deve ser apresentado sob a perspectiva das consequências lógicas que vão permitir a compreensão mais fidedigna da realidade,

daquilo que é visto no mundo. Nesse sentido, propomos neste livro um diálogo do tema com o método do materialismo histórico-dialético (MHD) para, em seguida, apresentarmos os demais percursos.

Voltando ao cerne da questão que está sendo proposta neste livro, insta declarar este movimento como uma tentativa de sintetizar algo tão complexo como o método do materialismo histórico-dialético e, assim mesmo, meramente demonstrar a sua aplicação.

Certamente que esta abreviação não bastaria para uma pró-forma acadêmica especializada de filosofia, sociologia ou de economia política, ou sequer o seria suficiente num debate mais profundo e virtuoso de ideias especializadas, posto que se trata de um método utilizado para pensar os fenômenos sociais ao longo da história. Podemos então propor a tese de que a Qualidade de Vida é um fenômeno social que deve, na compreensão destes autores, ser estudado pelo MHD.

O MHD é uma concepção de mundo desenvolvida pelos pensadores alemães no século XIX, Karl Marx e Friedrich Engels (Boucher, 2015). Ele trabalha com noções de interesses econômicos de uma classe dominante, detentora dos meios de produção de riqueza e que produz distorções da realidade, determinando aparências falsas, assim, criando uma alienação na classe antagônica, que vende sua força de trabalho. Esta última, por sua vez, é vista como classe explorada, que, em cada momento histórico, poderia atender aos interesses mercantis da primeira, agindo em seu próprio desfavor.

É, portanto, uma filosofia que pensa o sujeito e suas relações em função de sua materialidade, de sua existência real e de suas vicissitudes, mas que aqui será tratada numa perspectiva simplificada, propositiva, em relação ao sujeito e aos objetos do fenômeno que será pesquisado.

Donizeti (2016) ensina a posição humanista do renomado filósofo Jean-Paul Sartre sobre esses conteúdos. Segundo ele, Sartre teria afirmado que o MHD se trata de uma filosofia insuperável, assim, por consequência, também o seu método. A breve consideração aplicada nesta obra seria uma simplória tentativa de objetivar a evocação do método referido, partindo para a compreensão básica de sua perspectiva. Sigamos com estas luzes, mesmo que diminutas.

Pelos ensinamentos do historiador e professor de economia, João Antônio de Paula (1992, p. 20): “Enquanto a realidade capitalista existir, nas suas formas, nas suas consequências, o marxismo continuará sendo

o mais importante instrumento analítico de intervenção”. Desse entendimento, pode-se compreender que onde existirem relações capitalistas permeando a sociedade sob a égide de um Estado, fenômenos sociais como a qualidade de vida poderão ser analisados e compreendidos em consonância metódica com o materialismo histórico-dialético.

O materialismo que enuncia o método de análise de Marx é a indicação para um olhar da realidade que se pretende estudar e que demanda uma ideiação anterior ou que precisa de um pensamento prévio sobre essa realidade. Nessa concepção, o ser social existe, é de carne e osso, precisa sobreviver no mundo antes de qualquer outra coisa, precisa da materialidade de todas as coisas e precisa buscá-la de alguma forma, precisa produzi-la ou adquiri-la. Pela visão materialista, essa forma sempre se dará por meio de uma ação humana, do trabalho humano.

Em função disso, o homem é visto como um ser dependente da natureza e passa a querer dominá-la para atender às suas demandas. É nesse movimento de transformação da matéria que se encontra a capacidade de explicação dos fenômenos sociais, eis que aí se deslinda um método de análise, uma forma de entender o funcionamento do mundo real, interpretando as relações e interações construídas por e entre os homens, que assim tornaram possível a vida em sua totalidade social.

Por essa ótica materialista, analisar o mundo seria o mesmo que o entender em face de uma base econômica, de um determinismo econômico que está sempre em um plano central. Desse contexto todo o resto se derivaria. Todas as demais perspectivas, estruturas, pensamentos e análises seriam edificados em função primeira dos modos de produção, sobre as diferentes formas de apropriação.

Com isso, o materialismo ou o critério da economia acaba por dividir os homens em classes antagônicas, a de quem tem propriedade sobre os meios de produção e a de quem possui a sua força de trabalho para sobreviver. Diante dessa condição, é que aos sujeitos seriam pré-estabelecidas as suas razões de existência ou as suas perspectivas sociais.

Sobre as diferentes formas de propriedade e as condições de existência social, constrói-se toda uma superestrutura de impressões, de ilusões, de formas de pensar e de concepções filosóficas particulares. Uma classe as cria e as consolida sobre condições materiais e relações sociais correspondentes. “O indivíduo que as recebe por tradição ou

por educação pode imaginar que representam as verdadeiras razões e o ponto de partida de sua atividade” (Marx, 1852, p. 139).

Para Marx (1852), foi assim, por essa rivalidade entre antagonismos, dessa briga por perspectivas, nessa luta entre classes sociais, desse movimento de ataque e de defesa de interesses que, no decorrer do tempo, acumularam-se os momentos históricos da humanidade. Os seres humanos, portanto, seriam movidos por sua posição social em cada lapso de tempo da história.

A história, por sua vez, seria então um sucessivo de retratos de épocas sobre “como os homens e as mulheres organizam o trabalho, produzem e distribuem o produto. Como se apropriam da natureza” (Paula, 1992, p. 28). Um movimento que avança, mas que ora regride de acordo com essas tensões, sucessos e insucessos de cada classe sobre a sua rival. Nessa concepção, o homem social é histórico, e a humanidade perfez um caminho que lembra o de um espiral, com avanços e retrocessos em função do momento em que se determinou a propriedade e o domínio sobre coisas da natureza como objeto de supremacia ou de dominação.

Na perspectiva do Marxismo, os vários momentos históricos foram configurados por essa base material, nessa dinâmica de como operam os modos de produção econômica em cada tempo, sobre a qual foram erguidos pensamentos políticos e proposições jurídicas. “Não é a consciência dos homens que determina o seu ser; ao contrário, é o seu ser social que determina a sua consciência” (Marx, 2008b, p. 29).

Pelo disposto em cada tempo, essa consciência sofre as suas deflexões de acordo com os panoramas econômicos neles vivenciados. A história das sociedades teria sido determinada pela base da sua economia. Por isso, cada momento histórico se apresenta conforme os modos de produção e a luta de classes da época. Essa historicidade é que alicerça a análise dos fenômenos sociais pelo método do materialismo histórico. É o homem que protagoniza e transforma a história (Alves, 2010).

Para seguir, ainda com a permissão da brevidade, insta dispor um pouco sobre a dialética de Marx e Engels. Essa proposta, em sintética consideração, trata-se de uma técnica, um método de análise dos fenômenos em face da captura das suas contradições, dos antagonismos que foram responsáveis pela determinação dessas realidades percebidas e não pelos pensamentos, abstrações ou por um mundo absoluto de

ideias. A realidade concreta resulta necessariamente desse embate, desse conflito entre determinantes que se rivalizam ininterruptamente, num movimento contínuo que é o que desdobra a própria História.

Ora predominando algumas posições, ora prevalecendo as oposições, a realidade vai se transmutando, avançando ou retrocedendo, por um ou por outro ponto de vista. Portanto, a razão acontece pela negação da realidade e se torna uma afirmação de outra realidade que, por sua vez, torna-se contraditória novamente. Um permanente diálogo, uma indeterminação contínua. Se a realidade está em movimento, o método dialético deve assim acompanhar para que não se perca de precisão, como alertou o próprio criador.

Do apreendido até aqui sobre o método dialético, temos que, na análise dos fenômenos sociais, como o estudo da qualidade de vida, não podemos nos furtar de compreender os detalhes de cada elemento ou de cada sujeito que os compõem. Além disso, devemos descobrir os nexos mais íntimos entre eles. Só então, após esse mergulho empírico ou compreensivo, verificando a contínua tensão entre eles, é que se retorna à construção da realidade concreta e universal. Diante da análise do discurso de seus autores, o nosso entendimento é de que o método seria, portanto, polifásico.

Podemos conceber o primeiro juízo como juízo singular: registra-se o fato singular (o fato de que o atrito gera calor). O segundo juízo como particular; uma particular forma de movimento, a mecânica, mostrou a propriedade de transformar-se, em particulares circunstâncias (por atrito), em uma outra particular forma de movimento, o calor. O terceiro juízo é o universal: toda forma de movimento revela-se apta, aliás obrigada, a se transformar em qualquer outra forma de movimento (Engels, 1883, p. 663).

Segundo Lukács (2003), que bem estudou a estética da teoria marxista, a fase primeira seria a análise da expressão imediata dos fenômenos, da sua singularidade, do seu imediatismo, um concreto caótico ou de percepções comuns, de sentidos superficiais, a realidade aparente. A segunda fase seria o revelar das complexidades, as conexões internas, das leis que os regem, das particularidades intrínsecas do fenômeno social, um mergulho profundo em abstrações que definem o

fenômeno conceitualmente. A terceira fase seria, então, a do retorno à sua concretude total, em que o fenômeno passa a ser compreendido e explicado, após visto e pensado, para o senso do universalmente aceito.

Marx (2008b) assegura que o conhecimento humano deve percorrer dois caminhos opostos: o do partir com a realidade imediata, aparentemente singular, avançar até as mais altas abstrações, então, o retornar com a realidade concreta, pensada, que passa a ser compreendida de modo mais aproximativamente exato.

Santos *et al.* (2018) afirmam que o materialismo histórico-dialético é o aporte necessário para explicar fenômenos sociais que impliquem relações humanas por seus meios de produção, de consumo, por suas contradições e por movimentos existentes nestas relações. Pode ser usado quando pensamos em vulnerabilidades dos sujeitos em classes, mais claramente, que possa ser a ótica utilizada para desvendar o aumento e a manutenção da acumulação do capital em detrimento da exploração do trabalho humano expresso por suas consequências.

Assim, a busca da melhor verdade ocorreria desvendando as aparências dos fenômenos no mundo, encontrando as intencionalidades que os motivam por intermédio de uma visão que desnuda a alienação inicial. Esse processo investigativo se daria por mediações, com o uso conceitual de categorias mais genéricas que podem ser apontadas por suas conexões e por suas contradições com a totalidade do fenômeno estudado.

Percebe-se, então, a Qualidade de Vida como um fenômeno de realidades diversas e carregada de supostas subjetividades, sendo possível pensar em analisá-la sobre o prisma multidimensional ou em agrupamento em função de realidades distinguíveis, mas com semelhantes características. O MHD é o método que permite emergir relações da totalidade estudada com maior chance de identificação com a realidade concreta.

Entretanto, o MHD pressupõe tensão. O que seria pensar o oposto de Qualidade de Vida (QV) para um indivíduo? Se pensamos que a QV é um fenômeno de amplas facetas, mas que pode ser estudado pelos domínios anteriormente propostos, podemos pensar em um elemento que possa antagonizar cada sugerida dimensão. Isto iremos nos aprofundar no segundo capítulo desta obra, mas, por exemplo, qual seria o antagonismo para a Qualidade de Vida física?

De maneira semelhante, podemos aplicar esse entendimento ao domínio da QV psicológica. O adoecimento mental é o antagônico necessariamente à Qualidade de Vida mental? Pelo disposto, pode ser aplicável se falar em Adoecimento Ambiental como antagônico do constructo da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)?

De acordo as ideias basilares de Marx e Engels, a visão econômica deve estar sempre em plano nuclear para compreender os fenômenos sociais em seus contextos históricos, e o fenômeno da Qualidade de Vida dos indivíduos pode estar nela enquadrada.

Desse modo, entendemos ser possível verificar que a Qualidade de Vida humana se dá em razão da existência partícipe de um movimento hegemônico que a determina em sua totalidade. Este livro apresenta essa possibilidade, propondo um diálogo entre as categorias clássicas do MHD com as categorias teorizadas para a Qualidade de Vida humana.



CAPÍTULO II

Qualidade de vida (QV), saúde e adoecimento

Num primeiro momento de tempestade de pensamento ou de *brainstorm*, é frequente a confusão da representação da qualidade de vida com a da saúde dos indivíduos. Essa crença se desfaz em função do diálogo de fontes.

Tani (2002) nos ensina que uma boa qualidade de vida implicaria não somente em ter saúde física e mental. Também, não basta ter atendidas as necessidades básicas da vida no sentido de sobrevivência, como comida, bebida, vestuário e moradia adicionadas nesse conjunto. Seria necessário, além dos anteriores, ter harmonia nas relações sociais, ter uma educação permanente e um bom relacionamento com o meio ambiente, ter tempo livre para o lazer e oportunidades de usufruto cultural.

O que temos inicialmente é que são muitas dimensões pertinentes à qualidade de vida, mas esse mapeamento como soma de fatores também não é o bastante porque ainda há a questão da subjetividade dos indivíduos, e aí se aderem outros enfoques e conceitos. Os autores Gill e Feinstein (1994) dispõem que qualidade de vida está relativizada aos aspectos gerais da vida pessoal como a autoestima, por exemplo. Assim, a percepção inicial é de que o termo qualidade de vida quer nos dizer muito, mas, ao mesmo tempo, ainda não consegue delimitar o todo.

Caminhando em busca dessa clarificação (unificação e a universalização) conceitual, a World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), um grupo de discussão sobre qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (OMS), conceitua esse constructo QV como sendo a “percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1994, p. 3).

Esse conceito foi amadurecido pelas estratégias de mensuração em saúde pública por haver a necessidade de um novo paradigma para o combate ao adoecimento das populações humanas pelo

mundo. Foi em razão desse amadurecimento que partiu a compreensão de que qualidade de vida ultrapassa, e muito, a mera questão do bem-estar físico e mental, pois avança sobre outras facetas ou dimensões da vida humana, inclusive a da espiritualidade.

Para a OMS (1998), na medida em que se aumentava o foco de interesse sobre aferições de saúde, as tradicionais taxas de mortalidade e morbidade restavam insuficientes, e, consequentemente, percebeu-se a necessidade de aferir o conforto e o bem-estar humano, de entender as motivações para as atividades diárias humanas. Outra necessidade estava no fato de que as medidas de funcionalidade não eram suficientes para aferir um *status* de realização plena do ser humano.

Dessa forma, houve o esgotamento de um modelo mecanicista pautado no conceito de saúde por ausência de doença. Ficou evidente a necessidade de uma compreensão distinta e mais abrangente sobre os significados e os sentidos de uma vida humana harmônica ou motivada que, de fato, estão além das questões intrínsecas ao corpo e à mente e que se extrapolam para questões externas a elas.

Os cuidados de saúde passaram então a considerar a aferição dessa questão por meio de um referencial que seria o da Qualidade de Vida. Nessa perspectiva, já compreendendo o constructo saúde também de maneira mais ampla, é que a OMS (1998) a redefiniu para o “estado de completo bem-estar biológico, psíquico e social”. Para a referida Organização, entender o constructo de saúde passaria pelo entendimento do conceito de bem-estar que, por sua vez, é atrelado à percepção de qualidade de vida, mas que diante da ausência de um consenso universal, criou o WHOQOL (1993) para perseguir esse objetivo.

Bem adiante da clarificação dos conceitos estava o desafio pela ampliação complexa e sistematizada da visão sobre percepção da qualidade de vida dos indivíduos. Nessa linha de construção da OMS, a aferição e a promoção do bem-estar humano precisam dessa depuração analítica.

Além da saúde física e psicológica, do nível de independência, das relações sociais e das crenças pessoais, as interações amplas dos indivíduos com os seus ambientes seriam elementos determinantes. Ao lado de ser multidimensional, o conceito de qualidade de vida estaria inserido numa perspectiva de subjetividade dos indivíduos, o que seria também multicultural. Contudo, nem mesmo por isso, deve-se desistir de sistematizá-lo a um termo comum e universalmente aceito. Pelo contrário, a busca foi e está sendo crescente.

Nesse ponto, o WHOQOL (1994) agrupou aspectos que relacionam a percepção de qualidade de vida do sujeito com características semelhantes, chegando à compreensão sobre as dimensões da vida humana, segmentando-as por frações semelhantes, os domínios. E mais, procurou uma maneira na qual se alcançasse a validade intercultural, ou seja, que fosse cuidadosamente capturado, testado e universalmente aceito.

O método da OMS foi desenvolvido na validação de instrumentos teorizados pela ideia de domínios, campos humanos de existência ou de realização prazerosa, bem como dos de sujeição aos sofrimentos, cuja resultante é dada pela mensuração individual e que seria um *score*, uma medida de qualidade de vida do indivíduo.

A construção desses domínios e de suas facetas ocorreu por consenso entre os cientistas da saúde de diversas culturas, as pessoas da população geral consideradas como “saudáveis” e as pessoas que estavam em contato com os serviços de saúde por motivo de doença (WHOQOL, 1994). No projeto-piloto foram propostos seis domínios (físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, relações ambientais e crenças). Após as análises de conteúdo das respostas, das equivalências semânticas, de emprego de metodologias de escalonamento visual, um grupo de especialistas do WHOQOL (1994) conseguiu a redução das questões e o refinamento em facetas de cada domínio, conforme demonstrado na Figura 1, adiante.

Figura 1 – Domínios e facetas do WHOQOL-100



Fonte: adaptado de WHOQL (1994).

Mesmo com a delimitação dos domínios e facetas para mensurar a qualidade de vida do indivíduo, e diante da necessidade de sistematização e de uso de instrumentos de mensuração mais práticos, que demandam menor tempo para seu preenchimento, mantendo o interesse na cooperação e, ao mesmo tempo, as características psicométricas satisfatórias, o Grupo de qualidade de vida da OMS desenvolveu um instrumento abreviado, o WHOQL-bref (2020).

Por continuidade dos trabalhos, um painel de *experts* estabeleceu representações conceituais de cada domínio de onde todas as facetas provinham e, dessa forma, itens do domínio meio-ambiente foram substituídos por serem muito correlacionados com o domínio psicológico, por exemplo. Outros itens também foram substituídos da mesma maneira, e uma análise fatorial confirmatória foi realizada para essa solução, reduzindo a abordagem da QV por apenas quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e de meio ambiente. Um *score* sobre esses domínios revelaria o necessário para a aferição da qualidade de vida humana.

Apesar dessa linha conceitual ter uma maior difusão, por sua associação com o desenvolvimento desse instrumental abrangente e convergente, não se pode perder de vista que outras propostas para a análise da qualidade de vida para a promoção da saúde existem.

Considerando a análise pelo movimento dialético, essas propostas seriam outros pontos de partida críticos e antagonistas, ou seja, outros enfoques teóricos se apresentaram, exatamente como anuncia o método que propomos para a análise da qualidade de vida pelo MHD.

Para os autores divergentes da proposta da OMS, a viabilidade de unir as diversas dimensões da vida não está evidente no conceito por ela proposto. Para eles, tal conceito trata a ideia de saúde fragmentando-a em soma de partes e não como uma unidade complexa, que é influenciada e modificada por muitos fatores.

No contexto dessa compreensão anterior, um constructo por eles utilizado, na complexidade que envolve o tema, é o de estilo de vida. Ele seria parte de um todo, influenciando e sendo influenciado por esse todo, por meio de comportamentos, positivos ou negativos, que contribuiriam na ordem e na desordem, uma espécie de liga integrante da qualidade de vida das pessoas.

Nahas (2017, p. 13), um ilustre autor brasileiro que aborda o tema, adota como expoente essa visão holística sobre a qualidade de vida como sendo “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. Para ele, o estilo de vida pode levar a maior parte das pessoas a uma saúde positiva, com maior longevidade, ou também ao contrário, com perda da qualidade de vida e da motivação.

Ainda segundo Nahas (2017), autor do “pentateuco do bem-estar”, existem sólidas evidências de que o estilo de vida individual é determinante para a maioria das pessoas, se serão doentes ou saudáveis, a médio e longo prazos. Ele propôs cinco fatores determinantes: a nutrição, a atividade física, o estresse, o relacionamento social e os comportamentos preventivos.

Refletindo sobre tais comportamentos, observa-se que o estilo de vida se torna um conceito amplo, dependente das condições e oportunidades que as pessoas possuem. Dessa forma, fica possível entender a crítica de que sobre o complexo não se inicia a análise pelas partes, pois elas isoladamente não podem ser entendidas, dado que possuem suas próprias complexidades atreladas.

Portanto, nessa linha de pensamento de Nahas (2017), não bastaria entender a fragmentação da qualidade de vida em domínios, posto que o “estilo de vida” seria o elemento determinantemente entrelaçado e indissociável, e assim o traremos de volta à baila no avançar da leitura do livro. O que importa aqui neste tópico é a demonstração da disputa conceitual.

Nesse caminho, para Priess (2010), os indivíduos parecem estar mais preocupados com seu desenvolvimento econômico-profissional, técnico e cultural do que com seu bem-estar, lazer e demais fatores relacionados à qualidade de vida. E essa realidade talvez possa ser reproduzida. Qual seria a resposta prevalente se a pergunta a estudantes ou a trabalhadores fosse sobre qual seria a sua maior conquista na vida? Mas e se a pergunta fosse qual seria o fator de maior felicidade na vida? Pela nossa tese, a resposta mudaria completamente. A que poderia se dever essa distorção?

Assim, outra forma de análise da qualidade de vida seria a da percepção da satisfação pessoal como aferição do nível de bem-estar.

Para Renwick e Brown (1996), sentir um alto nível de bem-estar subjetivo significaria alcançar a denominada “felicidade”. Desse modo, os autores entendem que uma pessoa feliz tem alto bem-estar subjetivo e está “satisfeita” com sua vida, vivendo-a de forma positiva. De outra maneira, uma pessoa com bem-estar subjetivo baixo está insatisfeita com a vida e vive emoções negativas com ansiedade e/ou depressão. Está infeliz com a sua vida, e pode adoecer.

Nesse movimento espiral de debate de ideias e de defesas de posições, Buss (2000) também apresenta o seu entendimento. Para ele, a qualidade de vida é um produto de um amplo espectro de fatores relacionados com as “condições de vida” do indivíduo e cita como exemplos um padrão adequado com boa nutrição, com boa habitação, com boas condições de trabalho, com a presença de oportunidades de educação ao longo de toda a vida e com uma boa rede de apoio social. Este último autor enaltece a importância de um estilo de vida responsável e de um espectro adequado de cuidados com a saúde.

Essa última linha de conceito está mais voltada ao coletivo de indivíduos e ao ambiente, compreendida num sentido amplo os ambientes físico, social, político, econômico e cultural. Por ela, a QV se daria por meio de políticas públicas e das condições favoráveis ao empoderamento dos indivíduos e das comunidades.

Não é incomum inclusive termos a leitura do Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) como referência para a abordagem da qualidade de vida em determinadas populações. Essa seria uma forma de aferir as condições de vida e indiretamente o grau de alcance das políticas da promoção da vida com saúde. Essa perspectiva também dialoga com o MHD, visto que a materialidade fica mais evidenciada ainda como determinante da QV.

Prosseguindo, há ainda outra teoria que compreende o fenômeno da Qualidade de Vida (QV) do indivíduo pela sua relação com o Trabalho (Qualidade de Vida no Trabalho – QVT). Nesse prisma, Loscocco e Roschelle (1991) tratam pioneiramente a questão com um olhar mais específico, indagando que a qualidade de vida deve ser analisada como a resultante da composição de realidades que não devem ser separadas. Assim, sugerem categorias para o fenômeno mais materialmente dimensionadas e enfatizam o constructo Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) como central.

Iremos a essa questão reiteradamente nesta obra e, de maneira não proposital, mas como próprio fruto do movimento que o método nos conduz, por isso também teremos um capítulo correspondente neste livro.

Assim, procurando no mesmo movimento do método do materialismo histórico-dialético a referência que nos ajuda a compreender a realidade, partimos em busca das tensões intrínsecas e extrínsecas que podem delimitar o adoecimento humano com base no lecionado nesse livro.

A produção capitalista, que essencialmente é produção de mais-valia, absorção de trabalho excedente, ao prolongar o dia de trabalho, não causa apenas a atrofia da força humana de trabalho, à qual rouba suas condições normais, morais e físicas de atividade e de desenvolvimento. Ela ocasiona o esgotamento prematuro e a morte da própria força de trabalho. Aumenta o tempo de produção do trabalhador num período determinado, encurtando a duração da sua vida (Marx, 2008a, p. 307).

Agora nesse momento da obra está o adoecimento do ser humano, cujos fenômenos laborais sobre sua qualidade de vida estão sempre associados. Em linhas gerais, entender o adoecimento como a perda da saúde do indivíduo seria o perceber por senso comum, mas que é um passo superficial, natural e apenas inicial do movimento interpretativo. Da mesma maneira, podemos prematuramente entender o adoecimento do ser humano no domínio físico-mental da qualidade de vida. Então o que significa ter saúde ou estar doente de maneira mais precisa? Quais são esses significados em uma sociedade sob um sistema capitalista?

Revisitando agora o conceito da OMS (1948), de que “Saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade”, é que percebemos a abrangência e a profundidade daquilo que possa mera ou caoticamente parecer, antes de se mergulhar nas abstrações e nas ideações conceituais. Se olharmos bem, o conceito de saúde construído pela OMS reflete a conjuntura social das pessoas, e pelo ideário marxista, essa seria uma categoria que depende da classe socioeconômica das pessoas.

Essa posição estará, portanto, dentro de um contexto de época, de lugar, dependerá de valores individuais, dependerá de

concepções científicas, religiosas e filosóficas do indivíduo. Mais do que isso, dependerá do entendimento sobre o que é o bem-estar.

Jesus (2006, p. 129), ao debater sobre as teorias do bem-estar e considerando a evolução teórica e prática assumida por esse constructo ou categoria, define saúde como “o resultado da orientação geral positiva do sujeito para os acontecimentos de vida”, o que de certo modo seria o grau de satisfação do sujeito nas suas múltiplas dimensões de vida.

O conceito de saúde da OMS, datado em 1948, foi criado para dirimir a celeuma da superficialidade oposta a da construção histórica. Naquela época, esse conceito de saúde “[...] refletia, de um lado, uma aspiração nascida dos movimentos sociais do pós-guerra, ou seja, da ascensão do socialismo. Saúde deveria expressar o direito a uma vida plena, sem privações” (Scliar, 2007, p. 37). Nessa caminhada, poderíamos entender que ter saúde seria algo inatingível quando pensamos que tal conceito ganha aspectos políticos, de difícil controle técnico e interventivo, pelos juízos de valor pessoal e social a ele inerentes.

A reação das estruturas econômicas sobre o meio técnico pretendeu novamente limitar a saúde na questão objetiva segundo este último autor, retomando o conceito de saúde apenas quanto à eficiência das funções físicas e mentais, corroborando dessa maneira com Boorse (1977, p. 37) que primeiro aduziu que “saúde é a ausência de doença”.

Observamos que ocorrem tensões contextuais e temporais em relação à categoria saúde e, por conseguinte, à categoria conceitual de adoecimento. O que quer significar a OMS é a possibilidade de um caminhar por uma melhoria contínua, evitando cada dia mais o adoecimento dos indivíduos.

Não se trata o bem-estar de ausência de sofrimento, de ausência de estresse ou ainda que seja sinônimo de qualidade de vida. Teríamos uma soma de prazeres (emoções positivas) nas diversas interfaces da vida, como no trabalho. Nessa base conceitual, o trabalho convencional, se precarizado, poderia ser sempre observado como um potencial fator de predisposição ao adoecimento. Tentar desarticular o conceito da OMS sobre saúde é uma contínua reação da estrutura econômica sobre o campo social, em que o materialismo está fortemente presente.

Percebamos que até mesmo por intermédio dessa forma de dominação conceitual, o capital tenta limitar o papel do Estado na promoção social como fonte de saúde pública. Nesta perspectiva, Harvey (2008) aponta que o papel do Estado capitalista, neoliberal, é garantir, a qualquer preço, o funcionamento do mercado, e esse preço é sempre pago pela classe trabalhadora por meio da flexibilização das suas condições de trabalho, das suas conquistas coletivas e dos direitos trabalhistas, seja através do apelo ao gerencialismo nas instituições de ensino ou pela desproteção, desregulamentação ou pela instabilidade dos vínculos empregatícios.

Antunes e Praun (2015, p. 424) apontam que a precarização e a flexibilização são a base para o adoecimento do trabalhador. Segundo os autores, a flexibilização nada mais “[...] sintetiza o que parte dos autores da sociologia tem definido, desde os anos 1980, como *precarização do trabalho*”. Compreendida como processo contraditório, a precarização desperta tanto resistências por parte dos trabalhadores como, tendencialmente, apresenta-se como processo contínuo, cujos mecanismos de imposição entrelaçam-se com as necessidades permanentes de valorização de capital, da autorreprodução do sistema e da sua inventividade reiterada.

Nesse sentido, a precarização é, por um lado, um fenômeno intrínseco à sociabilidade construída sob o signo do capital; por outro, uma forma particular assumida pelo processo de exploração do trabalho sob o capitalismo em sua etapa de crise estrutural, podendo, portanto, ser mais ou menos intensa, uma vez que não é uma forma estática. Nas épocas de crise – ainda mais quando esta tem um claro acento estrutural – o que se assiste é a sua intensificação. O que observamos agora é a tendência à *precarização estrutural do trabalho numa escala global*, da qual o trabalho imigrante é sua expressão mais visível e brutal (Antunes; Praun, 2015, p. 413, grifos do autor).

Não existem, nesse sentido, limites para a precarização, mas apenas formas diferenciadas de sua manifestação, com maior ou menor intensidade. Os referidos autores ainda discorrem acerca de outras questões que se encontram na base do aumento dos processos de adoecimento psíquico da classe trabalhadora no capitalismo contemporâneo, quais sejam: laços solidários rompidos;

individualização e solidão no local de trabalho; gestão por metas; terceirização; desinteresse para os acidentes e mortes no trabalho.

Pensamos que, ao tratar do adoecimento de um ser humano, estaremos sempre o associando às questões da qualidade de vida do mesmo sujeito. É a abrangência do campo social em relação aos objetos e aos fenômenos dos campos biológicos e psíquicos.

Pelo corolário exposto, o entendimento deve seguir então por essa vertente. Aos pragmáticos e tecnicistas da área seria difícil compreender que não é possível criar uma política pública terapêutica sem critérios sociais, sem juízos de valor social. Mas o sistema capitalista se dedica ao esvaziamento desse entendimento. Para ele, o trabalho convencional deve parecer sempre prazeroso, e o adoecimento humano, apenas um desígnio pessoal.

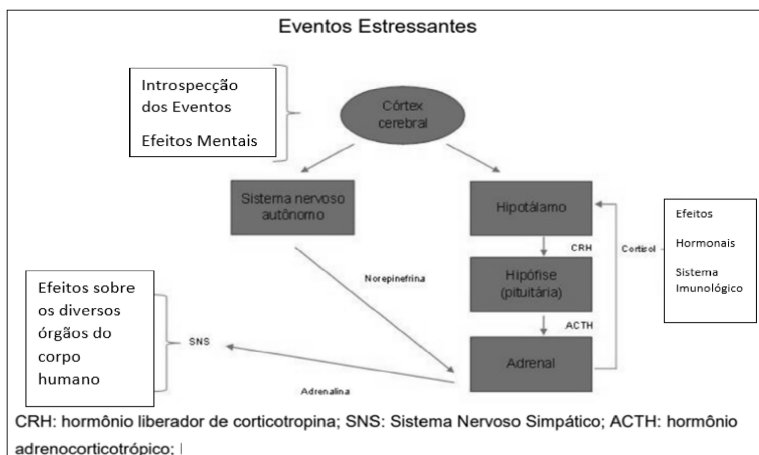
Logo, o que parece estar em evidência é uma exposição a níveis variados de sofrimento, isto é, um nível de estresse deletério em função do trabalho. Essa exposição pode levar o indivíduo ao adoecimento físico e mental em razão da quebra da harmonia (homeostase) desse organismo.

É o que explica o trabalho sobre estresse do renomado médico Hans Selye (1936). Ele demonstrou, perante experiências, que o estresse em determinado nível ocasiona reações bioquímicas em cadeia que promovem uma condição de descontrole fisiológico do corpo humano. Os estudos de Selye contribuíram para o estabelecimento do elo motivador de doenças decorrentes do estresse em função dos eventos de sofrimento intenso ou crônico.

A Figura 1 demonstra, resumidamente, como o estresse pode induzir ao adoecimento. Do esquema, inferimos que os estímulos de estresse chegam ao cérebro, determinando os estados mentais e influenciando circuitos autonômicos que podem levar a disfunções hormonais, imunológicas, bem como, afetar o funcionamento de diversos órgãos do corpo humano.

Situações de estresse crônico estão quase sempre associadas a condições clínicas e degenerativas, tais como aumento da resistência insulínica, aterosclerose, hipertensão arterial, obesidade, osteoporose, alterações imunológicas e transtornos psiquiátricos (Borges Neto, 2011; Mattos, 2011).

Figura 2 – Esquema de ativação fisiopatológica de resposta ao estresse



Fonte: Adaptado de Sardá Júnior, Legal e Jablonski Júnior (2004).

De acordo com Sardá Júnior, Legal e Jablonski Júnior (2004), as disfunções se apresentam por sintomas e sinais premonitórios do Sistema Nervoso Autônomo (SNA), ou seja, da parte inconsciente do funcionamento fisiológico do ser. Eis que temos o mecanismo em que o sofrimento pode se materializar pelos eventos estressantes que, em última análise, levarão ao adoecimento. Assim, estaria firmado um modelo teórico em que o adoecimento se relacionaria diretamente com a sobrecarga, com o estresse excessivo, com a perda da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).

É nesse movimento epistemológico que se encontram subsídios que corroboram os enunciados do método marxista de análise dos fenômenos sociais, em que se inclui o adoecimento humano. A exploração do trabalho é um determinante do sistema de produção que aumenta a cobrança para o engajamento e a superação das adversidades, enunciada como resiliência, mas que produz sobrecarga, sofrimento, estresse e adoecimento desse ser. Por este mesmo motivo é que podemos entender o atual componente histórico do adoecimento.

Esse adoecimento é reflexo do modo de produção em cada época de análise. Se a abstração nos remete à validade do MHD é porque há materialidade, há historicidade e há luta quando

pensamos no adoecimento do ser em função do seu trabalho. Naturalmente que ao adotar esse entendimento, colocamos em suspeição o fato de que a subjetividade ou a autopercepção no contexto da sistematização do tema qualidade de vida seja decorrente da internalização inconsciente ou superficial de vivências reais dessa tensão entre o trabalho e a satisfação com a compensação auferida.

2.1 Fatores e indicadores de saúde para a QV

Como estamos discutindo, nesta obra, qualidade de vida seria uma autopercepção resultante entre o bem-estar físico, mental e social de um indivíduo, mas que é mediada por sua luta diante da demanda produtiva dentro de um Estado (capitalista).

Nas relações da dimensão da saúde, a qualidade de vida pode ser influenciada por alguns fatores, bem conhecidos e relacionados em sua causalidade e que impactam em indicadores de projeção de morbidade e de mortalidade de uma população. Esses fatores influenciam o nível de satisfação das pessoas em suas vidas e é certo que o seu grau de impacto também pode variar dependendo da idade, do histórico e dos objetivos de saúde delas.

Todos os fatores são relevantes e compõem as relações intrínsecas do fenômeno. A diferença conceitual entre fator e indicador é que um fator é uma variável que influencia um resultado, enquanto um indicador é uma medida que reflete o resultado de um processo ou fenômeno. Em outras palavras, um fator é uma causa, enquanto um indicador é um efeito.

Como um exemplo que poderia ilustrar isso, podemos citar o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), que é um indicador composto por três fatores: saúde, educação e renda. O IDH é considerado uma medida do desenvolvimento humano em um país, e as dimensões que o compõem são os fatores que influenciam o IDH.

Em tese, a identificação de fatores e a verificação de indicadores definem metas e direcionam intervenções mais rápidas e eficazes para atingir seus diferentes objetivos. As análises estatísticas constituem instrumento importante para desenvolver melhor as estratégias pessoais e sociais, pois permitem o acompanhamento e a evolução dos processos sob uma ótica objetiva, mesmo que em jogo também existam questões

a serem trazidas do mergulho às subjetividades. Aumentar o consenso sobre as escolhas, revelar e criar a consciência dos atores envolvidos nos processos e incluir na agenda de políticas públicas sociais não é tarefa fácil. Esse é um dos misters da construção humana evolutiva chamada Ciência. Nesse sentido, vejamos os fatores e Indicadores mais estudados para a Qualidade de Vida Pessoal e Coletiva.

2.1.1 O fator cardiovascular

O fator cardiovascular é essencial para a qualidade de vida, pois o sistema circulatório ou cardiovascular é que fornece oxigênio e nutrientes para todas as células do corpo. Quando comprometido, pode resultar em sintomas incapacitantes até mesmo para o cotidiano. Além disso, tem sido o maior fator associado à mortalidade em todo o mundo.

Nesse sentido, a gestão do fator de risco cardiovascular é muito importante, mas um tanto complexa porque inclui o controle da pressão arterial, da frequência cardíaca, das dislipidemias (taxas de colesterol e de triglicérides) e da glicemia. Ele também está associado com outros fatores que serão tratados adiante como: alcoolismo e tabagismo, história familiar (genética), sedentarismo, comorbidades e obesidade (síndrome metabólica), nível de estresse e de ansiedade, terapias medicamentosas etc. São todos fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Entender e buscar a saúde cardiovascular não apenas prolonga a vida, mas também melhora a qualidade de vida, permitindo atividades sociais com plenitude. Massaroli *et al.* (2021) realizaram uma revisão sistemática em artigos para relacionar indicadores de risco para doenças cardiovasculares, atentando para a importância da qualidade de vida e para prevenção de doenças. Verificaram que os indicadores de risco cardiovascular mais importantes foram o gênero, a idade, o IMC, a circunferência abdominal, o percentual de gordura corporal e os triglicerídeos. Segundo esses autores, as prevalências das doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial, aumentaram com a idade e com a massa corporal, e os resultados apontaram que o sedentarismo também levava a alterações pressóricas arteriais.

Interessante associar o fato de que doenças cardiovasculares apresentam maior prevalência na população que possui menor nível socioeconômico, que habita as regiões periféricas das grandes cidades, uma vez que vivencia em seu cotidiano a precariedade no acesso aos serviços essenciais, a exemplo da saúde, educação e saneamento básico, afetando negativamente sua condição de saúde (Lunkes *et al.*, 2018) e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida.

Assim, não restam dúvidas de que o efeito protetor contra as doenças cardiovasculares depende de um conjunto de ações e de recursos, pois que é alcançado quando conduzido por diferentes áreas promotoras de saúde, cada qual atuando de acordo com sua competência (Barel *et al.*, 2010).

2.1.2 O nível de atividade física

Em todas as etapas da vida, desde a infância até a terceira idade, a prática de atividade física é fundamental e determinante para a saúde e é, portanto, um pilar essencial da qualidade de vida. A atividade física regular aumenta o bem-estar, melhora o funcionamento do organismo, a qualidade da memória, ajuda no controle de peso, no equilíbrio das taxas de gordura da corrente sanguínea, no controle da hipertensão arterial e reduz o risco de doenças crônico-degenerativas. Ela melhora as habilidades e a própria aptidão física.

Além dos benefícios físicos, principalmente pela melhora da saúde cardiovascular, pelo controle do peso e pelo fortalecimento osteomuscular, a atividade física também tem efeitos psicológicos positivos. A atividade física libera endorfinas, que são neurotransmissores relacionados à sensação de bem-estar, à autoestima e ao alívio do estresse (Rebar *et al.*, 2015).

A prática de atividades físicas sociais, como esportes em equipe, pode melhorar as próprias habilidades sociais e proporcionar um melhor senso de comunidade. Já a falta de atividade física, por outro lado, está relacionada a uma menor qualidade de vida, especialmente em termos de saúde mental (Reiner *et al.*, 2013).

Oliveira *et al.* (2015), avaliando os fatores de risco para as doenças cardiovasculares em taxistas, evidenciaram que esses fatores podem influenciar na QV, o que se justificou devido ao estilo de

vida sedentária dessa população do estudo. Del Duca *et al.* (2009) observaram, na análise bruta de seu estudo sobre atividade física e condições econômicas, uma associação direta nos domínios trabalho, doméstico e deslocamento com o nível econômico. Eles observaram uma associação inversa entre inatividade física e nível econômico, e isso volta a nos arremeter para a tese social que versa a proposta implícita e explícita a todo momento por esta obra.

Portanto, nesse tópico, enfatize-se que a prática de atividade física regular na busca pelo bem-estar, pelo controle do estresse e da ansiedade torna-se um indicador de boa saúde e de qualidade de vida, pois que irá prevenir inúmeras doenças.

2.1.3 Os hábitos alimentares

Os hábitos alimentares desempenham um papel crítico na qualidade de vida, visto que têm um impacto profundo em nossa saúde física, no bem-estar mental e na vitalidade geral. É amplamente reconhecido que dietas ricas em alimentos processados, com aditivos artificiais, conservantes, açúcares adicionados e níveis elevados de sódio têm efeitos prejudiciais à saúde.

Além disso, as dietas ricas em gorduras saturadas, encontradas principalmente em alimentos fritos, cortes gordurosos de carne e laticínios integrais, podem contribuir para níveis elevados de colesterol, formação de placas arteriais e aumento do risco de doenças metabólicas, hormonais e cardiovasculares. Esses padrões alimentares não saudáveis têm sido consistentemente associados a um maior risco de desenvolver um amplo espectro de doenças físicas crônicas.

E não para aí, já que esses hábitos alimentares não saudáveis também podem se manifestar como distúrbios de humor, irritabilidade e fadiga (Pistollato *et al.*, 2018). Consumir alimentos altamente processados e açucarados pode levar a picos rápidos e quedas nos níveis de açúcar no sangue, causando oscilações de humor e sensação de letargia.

Nesse sentido, as pesquisas indicaram uma associação significativa entre padrões alimentares ruins e um maior risco de transtornos de saúde mental, como depressão e ansiedade. Por outro lado, adotar uma dieta que priorize alimentos integrais e minimamente proces-

sados oferece uma infinidade de benefícios tanto para o bem-estar mental quanto para o físico (Parletta; Milte; Meyer, 2017).

Incluir uma abundância de frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis foi associado a uma redução da inflamação, melhoria da digestão, função imunológica aprimorada e controle de peso ideal. Além disso, uma dieta densa em nutrientes, rica em antioxidantes, vitaminas e minerais pode apoiar a função cognitiva, melhorar o humor e proteger contra o declínio relacionado à idade na saúde cerebral.

Incentivar as pessoas a fazerem escolhas informadas sobre os alimentos que consomem e oferecer recursos sobre planejamento de refeições, técnicas de culinária e a importância da nutrição equilibrada pode contribuir significativamente para mudanças positivas no estilo de vida. Ao priorizar alimentos integrais e evitar ou reduzir a ingestão de itens processados e açucarados, poderá fazer com que as pessoas deem passos significativos para otimizar sua saúde, o seu bem-estar geral e, portanto, a sua qualidade de vida.

O impacto dos hábitos alimentares na qualidade de vida não pode ser subestimado. Mas o que dizer quando um país exibe uma abismal desigualdade social, cuja miséria de muitos está a um nível de vivência da fome? Como discutir qualidade e seleção de alimentos quando o poder econômico dos cidadãos é insuficiente? Talvez seja o momento em que as salas de aulas, principalmente as das ciências orgânicas, sejam tomadas pelo debate sobre políticas públicas para a segurança alimentar, para a educação do campo, para a reforma agrária, para a agricultura de subsistência familiar e para o cooperativismo.

2.1.4 O fator hábito de sono

A qualidade do sono tem sido cada vez mais reconhecida como um aspecto crucial para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. A privação de sono tem sido associada a uma série de problemas de saúde, como hipertensão, obesidade, diabetes, depressão e ansiedade (Walker, 2017). Além disso, impacta significativamente na memória, no aprendizado e na função cognitiva

(Mednick *et al.*, 2008). Investir na promoção de bons hábitos de sono é fundamental para melhorar a qualidade de vida.

Assim pensando, a importância do sono para o desempenho das tarefas dos indivíduos tem sido amplamente estudada, e as pesquisas sugerem que uma boa higiene do sono é essencial para mantê-lo. A higiene do sono refere-se a uma série de comportamentos e práticas que visam a promover um sono saudável e restaurador.

Alguns desses hábitos incluem estabelecer uma rotina regular de horários para dormir e acordar, criar um ambiente propício ao sono (como um quarto escuro, silencioso e confortável), evitar o consumo de estimulantes, como caféina e nicotina, antes de dormir, e realizar atividades relaxantes antes de se deitar.

Ainda, há outros fatores que podem influenciar a qualidade do sono. Um desses fatores é a quantidade de exposição à luz emitida por dispositivos eletrônicos, como computadores, celulares e *tablets*, que pode prejudicar a qualidade do sono. No entanto, a qualidade do sono também pode ser afetada por condições médicas, como apnéia do sono, síndrome das pernas inquietas e por distúrbios do sono relacionados ao trabalho como o trabalho por turnos.

Em suma, garantir uma boa qualidade de sono é essencial para uma qualidade de vida ideal. Incentivá-la é um grande desafio na atualidade para os educadores e para os profissionais da saúde; imagine-se isto quando considerados panoramas e contextos com baixas condições sociais, como nos presídios superlotados do Brasil, por exemplo.

2.1.5 O fator do consumo de álcool, tabaco e drogas psicoativas

O consumo excessivo de álcool, tabaco e o uso de drogas ilícitas têm efeitos adversos profundos na saúde e na qualidade de vida. O álcool em excesso não apenas aumenta o risco de doenças hepáticas, cardiovasculares e câncer, como pode levar à distúrbios mentais, como depressão e ansiedade (Rehm *et al.*, 2017).

O tabagismo, além de causar câncer de pulmão e doenças respiratórias, está ligado a um maior risco de doenças mentais, já o uso de drogas ilícitas pode levar à dependência química, problemas de saúde mental e distúrbios sociais, afetando profundamente a qualidade de vida

(Degenhardt *et al.*, 2013). Portanto, a prevenção e o tratamento desses comportamentos prejudiciais são vitais para melhorar a qualidade de vida.

Para Martins e Zeitoun (2007), esses hábitos possuem causas multidimensionais, e não basta associá-lo à mera relação existente entre uma pessoa e uma substância. Para as autoras, é preciso considerar a interação que ambos efetuam num determinado contexto, os valores e crenças, e suas relações sociais, econômicas e políticas, incluindo-se principalmente o trabalho.

2.1.6 O fator nível de estresse

O estresse é relevante e central fator quando dialogamos sobre a qualidade de vida, afetando não apenas o bem-estar físico, mas também o mental das pessoas. Quando crônico e não gerenciado adequadamente, pode prejudicar relacionamentos, o trabalho, a satisfação com a vida, além de estar associado à uma maior probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares, depressão, ansiedade e problemas gastrointestinais (Cohen; Deverts; Miller, 2016).

Em um contexto de trabalho, por exemplo, altos níveis de estresse prejudicam não apenas o desempenho, tal como podem afetar os relacionamentos pessoais, a qualidade do sono e a capacidade de desfrutar da vida fora do ambiente profissional. Como visto, o impacto cumulativo do estresse pode levar a inúmeras alterações fisiológicas, inclusive sobre o sistema imunológico, aumentando a vulnerabilidade a doenças e reduzindo a capacidade de recuperação.

Para melhorar a qualidade de vida e reduzir os efeitos negativos do estresse, é essencial adotar estratégias de mudanças de estilo de vida e de enfrentamento, que podem incluir a determinação de limites no trabalho e a priorização do autocuidado. Além disso, buscar apoio social e profissional quando necessário são medidas importantes para lidar de forma eficaz com o estresse e assim proteger a qualidade de vida.

Ao reconhecer a relação entre o estresse e a qualidade de vida, Malagris (2000) sugere que os indivíduos devam fazer uma reestruturação dos estressores impossíveis de eliminação e a eliminação dos possíveis. Em que se pese o ensinamento dessa autora, os autores dessa obra criticam essa postura. Na tese desta presente obra o

“impossível” é o sentido dado a um prolongamento da produção que levam ao esgotamento e à falência, numa determinante reativa, estruturada por resiliência, que esconde o necessário limite antes do tardio desfecho para o trabalhador. Os caminhos orgânicos desse desfecho já foram ilustrados anteriormente.

2.1.7 O Índice de Massa Corporal (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC), amplamente utilizado, é atualmente um fator-índice importante de qualidade de vida. A obesidade, medida por um IMC elevado, está associada a uma variedade de problemas de saúde, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças do fígado (Apovian, 2016). Além disso, o excesso de peso pode levar à disfunção hormonal e inflamação crônica, afetando negativamente a QV (Luppino *et al.*, 2010).

Tozetto *et al.* (2021) verificaram, em seu estudo, a confirmação da razão cintura/estatura (IMC) como um importante indicador antropométrico correlacionado e associado ao componente físico em adultos com obesidade. Portanto, a promoção de um IMC saudável é importante no contexto que almejamos.

Saliente-se, contudo, que um IMC adequado não necessariamente significa um corpo saudável, um ser saudável e/ou com qualidade de vida. Ter qualidade de vida em relação ao IMC está além de apenas um número pré-definido e categorizado. Ele não relaciona o peso com o índice nutricional, comprometendo, assim, uma avaliação isolada pelo significado apenas de um número.

O fator também se relaciona aos aspectos emocionais, uma vez que pode ter vínculo com a autoimagem e autoestima do indivíduo. Verificam-se muitos distúrbios na autoimagem no mundo contemporâneo, principalmente em jovens em busca de corpos perfeitos estabelecidos pela mídia, comprometendo dessa forma sua saúde mental e a sua qualidade de vida.

2.1.8 Os indicadores sanitários

Os indicadores sanitários desempenham um papel crucial na avaliação da qualidade de vida de uma população. Eles fornecem

informações valiosas sobre o estado de saúde e bem-estar de uma comunidade e são usados para monitorar e melhorar as condições de vida das pessoas. Aqui estão alguns dos principais indicadores sanitários que estão intimamente ligados à qualidade de vida:

1 – Expectativa de Vida: a expectativa de vida média de uma população é um indicador-chave da qualidade de vida. Quanto mais alta a expectativa de vida, em geral, melhor a qualidade de vida.

2 – Mortalidade Infantil: a taxa de mortalidade infantil é o número de crianças que morrem antes de completar um ano de idade a cada mil nascimentos. Uma taxa baixa indica boas condições de saúde e assistência médica para mães e recém-nascidos.

3 – Taxa de Mortalidade Materna: essa taxa se refere ao número de mortes de mulheres relacionadas à gravidez, parto ou complicações pós-parto a cada 100.000 nascidos vivos. É um indicador crítico da qualidade do sistema de saúde materna.

4 – Taxa de Vacinação: a taxa de vacinação é um indicador importante da saúde pública e da prevenção de doenças. Altas taxas de vacinação protegem as pessoas de doenças infecciosas.

5 – Taxa de Saneamento Básico: a disponibilidade de água potável limpa e saneamento adequado tem um impacto direto na saúde e na qualidade de vida. A falta desses serviços pode levar a doenças transmitidas pela água e problemas de saúde.

6 – Taxas de Prevalência de Doenças: a incidência de doenças pode afetar significativamente a qualidade de vida. Essas condições muitas vezes podem ser prevenidas ou gerenciadas com cuidados adequados.

Em resumo, os indicadores sanitários são parâmetros aferidos e usados para avaliar a saúde de uma população e, por extensão, sua qualidade de vida. Melhorar esses indicadores por meio de políticas de saúde pública eficazes e investimentos em cuidados de saúde pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

A redução da mortalidade por questões físicas como as doenças infecciosas, as doenças cardiovasculares e o câncer, ou mentais como as depressões e suicídios, por exemplo, são indicadores importantes de sucesso na promoção da saúde (Cutler, 2006). Melhorar esses

indicadores não apenas reflete uma população mais saudável, como também está associado a uma melhor qualidade de vida, pois menos pessoas sofrem com doenças graves e incapacitantes.

2.1.9 Os indicadores econômicos – a renda

Os indicadores econômicos desempenham um papel crucial na avaliação do desenvolvimento de uma sociedade, proporcionando uma visão abrangente sobre sua saúde econômica e, por conseguinte, sua qualidade de vida. Entre esses indicadores, a renda *per capita* e a renda familiar emergem como medidas fundamentais, refletindo não apenas o poder aquisitivo de indivíduos, como o bem-estar coletivo de uma comunidade.

A renda *per capita*, calculada pela divisão do Produto Interno Bruto (PIB) pelo número total de habitantes de uma região, fornece uma média da renda disponível por pessoa. Embora seja uma métrica valiosa para avaliar a distribuição da riqueza, ela não oferece uma visão completa da realidade econômica, pois pode mascarar desigualdades significativas. Por exemplo, uma alta renda *per capita* pode coexistir com uma disparidade de renda considerável entre diferentes grupos sociais.

Para uma compreensão mais holística, é essencial considerar a renda familiar. Esse indicador leva em conta todas as fontes de renda dentro de uma família, proporcionando uma perspectiva mais precisa da capacidade financeira de um grupo doméstico. Uma renda familiar estável tanto influencia diretamente o padrão de vida, como também tem implicações significativas para a educação, saúde e acesso a recursos básicos.

A relação entre indicadores econômicos e qualidade de vida não se limita apenas à quantificação financeira. Elevações na renda *per capita* e na renda familiar estão frequentemente correlacionadas a melhorias em serviços públicos, infraestrutura, bem como a oportunidades educacionais e profissionais. Uma população economicamente ativa e próspera tende a experimentar uma maior qualidade de vida, expressa não apenas em termos monetários, mas também em acesso a bens sociais e culturais.

No entanto, é importante ressaltar que o simples aumento da renda não garante automaticamente uma melhor qualidade de vida. A eficácia da distribuição de renda, políticas sociais e a sustentabilidade do desenvolvimento econômico desempenham papéis cruciais. Em sociedades onde a disparidade de renda é exacerbada, os benefícios do crescimento econômico podem ser distorcidos, deixando uma parcela significativa da população à margem do progresso.

Em conclusão, os indicadores econômicos, notadamente a renda *per capita* e a renda familiar, são ferramentas vitais para avaliar o estado de uma sociedade e sua qualidade de vida. Todavia, uma abordagem abrangente deve considerar tanto os números, quanto a equidade na distribuição de recursos e a implementação de políticas sociais que garantam que o desenvolvimento econômico seja um veículo para o bem-estar coletivo.

2.1.10 Os indicadores sociais – o IDH

Existe uma perspectiva de que uma forma de abordar os complexos fenômenos sociais de modo mais simples seja a utilização de indicadores. Embora haja problemas metodológicos envolvidos na elaboração desses instrumentos, não podemos negar a sua ampla utilização pelas estruturas hegemônicas. Dentre eles temos o muito divulgado IDH.

O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), apresentado nos anos 1990, tornou-se uma das medidas de desenvolvimento social mais conhecidas. Com ele o Programa de Desenvolvimento das Nações Unidas (PNUD) passou a sinalizar para diversas regiões do mundo a proposição de crescimento e não de produção. Isso porque a melhoria das condições de saúde e educação da população devem ser considerados no processo de desenvolvimento humano.

De acordo com Guimarães e Januzzi (2005, p. 75):

O IDH é um índice que busca mensurar o nível de desenvolvimento de um país da perspectiva mais ampla do que a simples relação entre o produto interno bruto e a população. Para tanto, incorpora as dimensões longevidade e educação, combinadas mediante um procedimento aritmético simples.

A rigor, esse indicador se baseia na admissão de que a qualidade de vida se resume à experiência humana na esfera econômica, na da saúde e na da educação, o que sabemos que é insuficiente. O IDH não contempla todas as dimensões da Qualidade de Vida discutidas nesta obra. Ele foi criado por economistas e se tornou um indicador muito utilizado comparativamente pelo setor monetário internacional e pelos grandes conglomerados multinacionais para sugerir políticas públicas sociais supostamente estruturantes e governamentais.

2.2 Qualidade de vida e estilo de vida

Os autores Almeida, Casotti e Sena (2018), quando tratam sobre qualidade de vida, chamam a atenção para as ideias de Edgar Morin, que considera a “completude” expressa no conceito de saúde da OMS, como a busca de uma totalidade, enquanto ela deveria ser para compreender a realidade por meio de uma complementaridade, tentando não encontrar definições unívocas.

Para os autores, a viabilidade de unir as diversas dimensões da vida não está evidente no conceito da OMS. Para eles, tal conceito trata a ideia de saúde fragmentando-a em soma de partes e não como uma unidade complexa, que é influenciada e modificada por muitos fatores.

No contexto dessa compreensão anterior para a promoção da saúde, o constructo por eles utilizado, na complexidade que envolve o tema, é o de estilo de vida. Ele seria parte de um todo, influenciando e sendo influenciado por esse todo, por meio de comportamentos, positivos ou negativos, que contribuiriam na ordem e na desordem, um integrante da qualidade de vida das pessoas.

De maneira mais clara, percebemos que existem vários enfoques sobre o tema da qualidade de vida. Nesse sentido, encontramos olhares pela saúde como os de Nahas (2017) que enfatiza a qualidade de vida pelo estilo de vida e a define como sendo um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais que podem levar a maior parte das pessoas a uma saúde positiva, com maior longevidade, ou também ao contrário, com perda da qualidade de vida e da motivação.

Assim, o estilo de vida apresenta alguns aspectos sobre os quais se pode ter o controle e modificar, como a alimentação equivocada, o consumo excessivo de álcool, o estresse elevado, o isolamento

social, o sedentarismo e outros que também estão associados ao adoecimento de diversos órgãos e sistemas do corpo humano. Dessa forma, observa-se que o estilo de vida se torna um conceito amplo, dependente das condições e das oportunidades que as pessoas possuem em cada momento da vida. O estilo de vida refere-se aos padrões, escolhas e comportamentos que uma pessoa ou grupo de pessoas adota em sua vida cotidiana, podendo ser modificado, influenciado, motivado, aguçado ou desencorajado ao longo do seu processo de socialização. Existem muitos tipos de estilos de vida, e eles podem variar amplamente dependendo das preferências pessoais, cultura, ambiente e outros fatores.

Cada estilo de vida é estabelecido de acordo a compreensão e as motivações de vida de cada indivíduo, por exemplo, há quem eleja o trabalho como meta de existência, e em função dele estrutura todas as suas motivações, ou quem prefira um seguimento de espiritualidade para dele se motivar e dar sentido a sua vida. Há também quem estabeleça seu estilo de vida com base em suas buscas e vicissitudes econômicas, ideológicas, políticas, culturais e sociais. Há quem mescle vários desses estilos.

Contudo, ao nos atermos aos estilos de vida enquanto meio comum de vida que impacta inequivocamente na qualidade de vida, independente das escolhas pessoais, podemos encontrar nessa nuance comum quatro tipos básicos de estilo de vida. Essas nuances estão diretamente relacionadas ao comportamento diante dos fatores de saúde, na medida em que a disponibilidade, a necessidade ou a motivação se impõem. O estilo de vida de uma pessoa pode evoluir ao longo do tempo e ser influenciado por várias circunstâncias, principalmente pela relação com o trabalho que o predispõe, o facilita ou o dificulta. Nesse sentido, os sistematizamos a seguir:

Estilo de vida ativo: pessoas com esse estilo de vida tendem a ser fisicamente ativas e incorporar o exercício regular em suas rotinas diárias. Isso inclui atividades como corrida, natação, academia e esportes.

Estilo de vida sedentário: pessoas com esse estilo de vida tendem a ser menos ativas fisicamente e passam grande parte do tempo sentadas, seja no trabalho, em casa, em frente à tela da TV ou do computador.

Estilo de vida saudável: esse estilo de vida enfatiza escolhas alimentares saudáveis, exercícios regulares, sono adequado e a evitação de comportamentos prejudiciais, como o consumo excessivo de álcool, o tabagismo e o uso de drogas ilícitas ou psicotrópicas.

Estilo de vida não saudável: o oposto do estilo de vida saudável, esse estilo de vida envolve escolhas alimentares prejudiciais, falta de atividade física, falta de sono, consumo excessivo de álcool e/ou tabagismo.

Portanto, nessa linha de pensamento de Nahas (2017), não bastaria entender a fragmentação da qualidade de vida em domínios, posto que o “estilo de vida” seria um elemento determinantemente entrelaçado e indissociável.

Esses hábitos, comportamentos e percepção da qualidade de vida mudam ao longo dos anos de acordo com esse último autor e principalmente quando associados, no entanto, isso só ocorrerá se o indivíduo, conscientemente, enxergar algum valor em determinado comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber sua capacidade de realizar tais mudanças.

Apesar disso, não é difícil perceber que muitos indivíduos parecem estar mais preocupados com seu desenvolvimento profissional, técnico e cultural do que com seu bem-estar, lazer e demais fatores relacionados à qualidade de vida. Obnubilação que atende aos anseios do produtivismo e do paradoxo mercadológico que incide sobre a existência da imensa maioria das pessoas. Ser criativo e produtivo depende cada vez mais do estilo de vida que irá determinar a qualidade de vida dos indivíduos, mas que está em função da necessidade do capital e de suas oscilações históricas.

Timossi *et al.* (2008) analisaram as relações entre o estilo de vida e qualidade de vida em colaboradores de uma organização federal de controle na arrecadação tributária da União e controle das importações e exportações no Paraná. Eles verificaram que um número considerável dos pesquisados insistia em negligenciar alguns ou muitos aspectos do seu estilo de vida, e que existiam influências e relações entre o estilo de vida e a QVT deles. Influências estas que estão no dia a dia dos sujeitos e também da organização de trabalho, acontecendo a todo o instante.

Both *et al.* (2010), com o objetivo de identificar o nível de correlação entre qualidade de vida no trabalho (QVT) e estilo de vida

(EV) dos professores de Educação Física, em uma amostra de 1645 professores na região sul do Brasil, verificaram que, embora satisfeitos com a avaliação global da qualidade de vida no trabalho, os professores investigados estão descontentes principalmente com a remuneração.

Os autores ressaltam que os baixos níveis de satisfação sobre as condições de trabalho, o tempo equilibrado entre lazer e trabalho e a integração social na comunidade escolar são assuntos preocupantes na percepção dos investigados, refletindo aspectos macro organizacionais ligados às Secretarias de Educação de cada estado, como também, de fatores micro organizacionais vinculados às direções das unidades escolares. Segundo os autores, as evidências encontradas sobre o nível de associação entre os construtos dos parâmetros individual e socioambiental das condições de vida do trabalhador docente investigado foram consideradas insuficientes para indicar relação entre a QVT e o EV.

Both *et al.* (2010) salientam, ainda, que o desprendimento de tempo com o trabalho é grande, tanto no ambiente escolar, quanto nos momentos em que o professor está em seu domicílio preparando e organizando as atividades pedagógicas, e que os comportamentos efetuados dentro e fora do ambiente laboral podem interferir diretamente no estilo de vida individual.

Em geral, a jornada de trabalho é cumprida na sede das organizações e segue um regramento legal constitucional, mas há casos em que as atividades ocorrem fora dela e há pessoas que demandam por seu sustento e pelo de seus entes em múltiplas jornadas de trabalho. Tema que sempre recorre e se evidencia quando estamos diante do desafio de universalizar e sistematizar os estudos e os conceitos de qualidade de vida.

Neste ponto, a discussão sobre estilo de vida se indexa a que trata sobre Jornadas de Trabalho e destaca-se que não somente em relação ao seu quantitativo (quantidade de tempo dispendido), mas também relativa ao seu qualitativo, ou seja, das condições de trabalho e de valorização, reforçando o olhar do método MHD para análise de que o todo não se separa por essas duas nuances, ao contrário, juntas elas compõem uma única realidade. Nessa seara passamos a discorrer nos próximos capítulos deste livro.

CAPÍTULO III

Qualidade de vida no trabalho (QVT)

A expressão Qualidade de Vida no Trabalho apareceu na literatura na década de 1950. Cardoso (1999) é quem disserta muito bem sobre o histórico que envolve o tema. Mas as iniciativas no sentido da busca pela QVT por parte das organizações ocorrem mesmo em face das convenções da Organização Internacional do Trabalho (OIT). Foram sugeridas adequações legislativas aos seus países-membro, visando à melhoria da segurança e da saúde no trabalho pelo mundo.

Para Chiavenato (2004, p. 448), “a gestão da qualidade total nas organizações depende fundamentalmente da otimização do potencial humano”. E foi por esse discurso hegemônico, portanto, a serviço da dominação do capital sobre o trabalhador, que o debate sobre qualidade de vida se atrelou ao trabalho, segundo o autor.

Em Castoriadis (1997), há sempre uma racionalidade no capitalismo. Ele visa, essencialmente, a aumentar a produtividade dos trabalhadores e diminuir os custos do afastamento laboral. Ele nos remete ao fato de que seria excelente para o capital o desaparecimento total do trabalho humano, pois, seja as máquinas mecânicas seja as inteligentes, não têm outro tempo ou espaço além do trabalho, isto é, elas não possuem outras dimensões de vida fora do trabalho.

Contudo, mesmo numa sociedade pós-moderna, o capital ainda precisa do trabalho vivo em certas atividades que dependem de habilidades manuais e mentais, naquelas que ainda não podem, mesmo no atual estágio tecnológico, serem realizadas pelas máquinas. O que resta então ao capital, quando é impossível eliminar o “fator humano” nos sistemas de produção, é a gestão pragmática desses recursos. Uma espécie de teatro da humanização do trabalho. É de interesse do capital entender e ampliar o prazer para a motivação do trabalhador em aumentar a sua produção.

Por isso há muito sentido que a construção do discurso sobre a Qualidade de Vida esteja entrelaçada com o da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Marques, J. F. A. e Marques, T. G. (2022, p. 51) entendem o enlace como uma ideologia que

tem como uma de suas bases o individualismo que, nas relações de trabalho, perpassa pela responsabilização do/a trabalhador/a em torno dos problemas vivenciados na execução do seu trabalho, desconsiderando fatores como a flexibilização do mercado de trabalho marcado por um contexto de precarização.

O renomado psicanalista Freud (1996) define o trabalho como um controle, por suas regras e disciplinas, em que a pulsão voltada para o prazer é constantemente ressignificada, e os limites impostos são castrações instintivas. Pare ele, é por meio dos instintos, chamados de necessidades e desejos, que encontraremos a chave para compreender o prazer e o sofrimento. Este último seria o preço a ser pago por trabalhar, desse modo, os empregados podem vivenciar o sofrimento patogênico no lugar do prazer motivacional.

De acordo com D'Oliveira *et al.* (2017), o sentimento de prazer e o de sofrimento no trabalho são dialéticos e dinâmicos. Esses sentimentos inscrevem-se na dimensão subjetiva dos indivíduos, pois envolvem aspirações, valores, desejos e idealizações. Tais sentimentos sofrem interferência da organização do trabalho e do processo laboral, já que o mundo do trabalho também é dinâmico e, por sua vez, sofre a influência dos aspectos históricos, políticos, econômicos e sociais que também estão em um movimento espiral de mudanças.

O prazer é então conceituado por esses autores como uma sensação de bem-estar e plenitude, que tem relação com a experiência de vida, com os desejos, os valores, com a construção social e psicológica de cada ser humano. Além disso, outros fatores tais como o acesso a bens e ao consumo, o salário percebido, o reconhecimento pelo trabalho realizado, o sentido de utilidade do trabalho e a configuração da estrutura social e econômica na qual se está inserido influenciam essa percepção de prazer.

Em contrapartida, os mesmos autores explicam que o sofrimento é a energia pulsional que não acha descarga no exercício do trabalho, acumula-se no aparelho psíquico e ocasiona o desprazer e a tensão. No ambiente laboral, o sofrimento surge quando se chocam as aspirações, os desejos e os valores do indivíduo com os da organização do trabalho, e ainda pelo fato de o trabalhador utilizar seus mecanismos de defesa para transformar ou se adaptar a tal situação sem sucesso.

O sofrimento persistente é um determinante para o adoecimento. Nesse sentido, o sofrimento pode gerar doenças psicossomáticas e mentais se a organização do trabalho não a reconhece e a neutraliza no diálogo com o trabalhador sobre suas condições de trabalho. Obviamente que poderemos encontrar as relações intrínsecas desses domínios, posto que quem adoece é o sujeito que sofre influências que podem estar relacionadas ao trabalho, como causa ou pela perda de chances.

Nesse percurso, o trabalho de Cardoso Júnior *et al.* (2018), por exemplo, encontrou relações positivas de autopercepção de níveis de estresse regulares em docentes do ensino jurídico superior privado com as suas múltiplas jornadas de trabalho (maior carga horária de trabalho), confirmando ainda a correlação estatística destes com um pior estilo de vida, com o adoecimento silencioso e com um pior desempenho acadêmico.

Intrigante seria pensar nessa medida ou nessa construção conceitual por intermédio dos seus sentidos e dos seus significados. Contudo, podemos pensar, pelo método proposto, começando pelo elemento comum de antagonismo aos domínios e à totalidade do fenômeno ou à QV. Uma proposta seria a de utilizar um elemento responsável pela ruptura com a percepção do satisfatório e não com o ideal para cada domínio, por exemplo. E qual seria esse elemento, essa categoria?

Alguns autores usam a categoria Estresse para significar esse antagonismo. Dentre eles, Norbert Elias, sociólogo inglês contemporâneo, aponta que existe um desenvolvimento amplo na civilização, que parte desde posturas positivas do bem viver às questões mais complexas, como mudança nas relações sociais e entendimento do ser humano. Para Elias (1984), as tensões pessoais levam a uma sensação de tensão e estresse maior, sendo o autocontrole constitutivo da natureza do ser humano, mas que, uma vez rompidos os seus limiares, em qualquer dos domínios, ocorreria a perda da qualidade de vida.

Para outro autor, Habermas (1989), no mundo do trabalho, as pessoas agem sempre de forma a nele manter-se e sublimam toda a sua agressão. Essa relação mecanizada de autocontrole, típica da evolução social, levaria ao estresse. Acordos, datas e concorrência,

a pressão do desemprego estrutural, baixos salários e o medo do próprio desemprego são expressões veladas do capitalismo que levam a um acúmulo de tensões, assim, contribuiriam ou causariam esse estresse. Eis aqui o materialismo desse antagonismo.

A presença da historicidade que é determinada por momentos ou contextos econômicos da cultura, próprios de cada situação das sociedades, se relevam de maneira que as crises capitalistas seriam, portanto, esse pano de fundo para o estresse, para o rebaixamento da qualidade de vida do trabalhador nesses momentos. Nessa busca, as pesquisas com recorte histórico precisam avaliar o estresse em cada domínio da qualidade de vida do sujeito, em medidas de cada crise econômica, com isso, teríamos este componente também estabelecido.

Todavia, o que se infere diante do exposto é polêmico. Ora, se o ser humano pode absorver ou sublimar certo grau de estresse e se adaptar sem comprometer a sua QV, é porque o estresse não seria a categoria com significado diametralmente antagônico que se procura estabelecer. Aceitamos mais uma tensão teórica aqui. Se o estresse é algo inevitável no mundo capitalista, fundamentalmente no trabalhador, devemos pressupor que haja uma unidade ou categoria que delimita o teor ou o nível de estresse e que vá, então, polarizar com as categorias da QV.

Freud (1974) ainda prelecionou que o indivíduo funciona mentalmente regido pela busca do prazer e pela fuga do desprazer. Entretanto, as dificuldades do mundo externo e as incessantes experiências de desprazer transformam o desejo na mais modesta realidade, no sofrimento. Na concepção aprimorada de Dejours (1992), o sofrimento é uma luta do sujeito contra forças que o estão empurrando em direção oposta aos dos seus anseios. Segundo o autor, em grande parte, o sofrimento do indivíduo está relacionado à necessidade do trabalho ou durante a execução das suas tarefas.

Esses conflitos, muitas vezes, são resultantes das tentativas de adaptação entre a organização e o desejo individual. A organização do trabalho exerce uma ação sobre o indivíduo, afetando-o. Ele afirma que o sofrimento começa quando “a relação homem-organização do trabalho está bloqueada” (Dejours, 1992, p. 52).

Diante disso, é possível entender que o estresse nem sempre é visto como agente antagônico na busca pela qualidade de vida. Segundo Selye (1975), se o estresse é uma resposta orgânica não específica para situações de exigência do organismo, a presença dele de forma moderada é uma normal adaptação às demandas do dia a dia, mas, quando excessivo, passa a ser uma manifestação de sofrimento com reações físicas e emocionais de sintomas variados. Nessa seara, poderíamos categorizar o sofrimento como uma categoria antagônica à qualidade de vida por seus domínios físico, psíquico, social e ambiental (trabalho).

Eis que não exaurimos o movimento na compreensão do fenômeno, mas aqui contribuímos com a possibilidade do emprego do método de Marx para a sua sistematização e universalidade de sua compreensão. A compreensão conceitual do fenômeno da qualidade de vida deve ser pautada pelo movimento dialético para chegar a um nível de abstração tal que só depois poder-se-ia entender o que dela pode restar, definida a sua real concretude.

Não se pode pensar que o trabalho seja sempre prazeroso ou livre de qualquer sofrimento. O trabalho lida com a imposição do mundo capitalista que coloca o sujeito cada vez mais espremido entre uma imagem ideal e uma realidade completamente diferente. O que depreendemos é que o fenômeno da qualidade de vida pode ser estudado e entendido por meio do método proposto nesta obra, haja vista que encontramos por intermédio dele uma característica universal: a sua relação direta com as condições de trabalho.

Seria uma dimensão central em função da qual se irradiaria todas as demais e que incluiria também a perspectiva da subjetividade, tão referida no fenômeno da qualidade de vida. E por essa tão enunciada subjetividade, da percepção de realidade pelas próprias vivências, de seus próprios sentidos e significados é que existem também modelos teóricos múltiplos para a análise dessa categoria QVT.

Os modelos pioneiros por seus autores são: Walton (1973), Hackman e Oldham (1974), Westley (1979), Werther Júnior e Davis (1983) e Nadler e Lawler (1983). No Brasil, o modelo de Walton é o mais difundido e amplamente utilizado. Lirio *et al.* (2020), com base em suas leituras, publicaram o quadro ilustrativo adiante que reflete o modelo de análise da QVT de Walton e suas dimensões.

Quadro 2 – Modelo de análise da QVT de Walton e suas dimensões

Dimensões	Indicadores de QVT
1 - Compensação justa e adequada	Equidade interna e externa; justiça na compensação; partilha dos ganhos de produtividade; e proporcionalidade entre salários.
2 - Condições de trabalho	Jornada de trabalho razoável; ambiente físico seguro e saudável; e ausência de insalubridade.
3 - Uso e desenvolvimento de capacidades	Autonomia; autocontrole relativo; e qualidades múltiplas.
4 - Oportunidade de crescimento e segurança	Possibilidade de carreira; crescimento pessoal; perspectiva de avanço salarial; e segurança de emprego.
5 - Integração social na organização	Ausência de preconceitos; igualdade; mobilidade; relacionamento; e senso comunitário.
6 - Constitucionalismo	Direitos de proteção do trabalhador; privacidade pessoal; liberdade de expressão; tratamento imparcial; e direitos trabalhistas.
7 - O trabalho e o espaço total de vida	Papel balanceado no trabalho; estabilidade de horários; poucas mudanças geográficas; e tempo de lazer da família.
8 - Relevância social do trabalho na vida	Imagem da empresa; responsabilidade social da empresa; responsabilidade pelos produtos; e práticas de emprego.

Fonte: Elaborado pelos autores com base em Fernandes (1996).

Fonte: Lirio *et al.* (2020).

É um modelo considerado mais completo porque contém um maior número de dimensões do que os demais e, inclusive, a aferição da forma em que as influências indiretas, não ocasionadas pelo trabalho em si, o determinam. Mas, frise-se, este e os outros modelos não foram validados no Brasil e sim nos Estados Unidos da América. Mais do que isto, parecem frustrar a expectativa de que predissessem sobre a totalidade da Qualidade de Vida Humana e tornaram-se meros instrumentos de avaliação organizacional.

Nesse sentido, esta obra não caminha. O olhar é o do ponto de partida comum, senão de todas, mas da esmagadora maioria das pessoas, daquelas que precisam pensar em trabalho para existir, sobreviver ou realizar-se de alguma forma, dentro de um Estado ou de um Sistema Capitalista de Produção, se queiramos assim o interpretar.

A intenção é alcançar o todo da QV por meio da QVT, pelo método de análise, encontrando a sua validade universal. Desta feita, a busca maior será superar os obstáculos das subjetividades dessa luta, pela necessária e pequena contribuição para a reconfiguração de um sistema de organização e de desenvolvimento humanizado mundial.

Parece ser uma luz a ser percutida como tese, de que é o nível de responsabilidade e o de responsabilização dos sujeitos, no antagonismo entre prazer e sofrimento, que possam ser os elementos centrais do fenômeno global da qualidade de vida; assim que ele conecta diretamente todas as dimensões do indivíduo nuclearmente com a do(s) seu(s) trabalho(s). Uma vida com mais qualidade de tempo (*Kairós*²) se constrói na resistência aos modos de produção, aos de controle da vida que perpetuam a submissão, a servidão voluntária por uma quantidade (*Chronos*) maior de vida em acumulação (La Boétie, 2004).

3.1 QVT, globalização, novas tecnologias e carreiras

A Globalização é o processo pelo qual os espaços mundiais adquiriram aspecto de unidade. Seu marco inicial está atrelado às grandes navegações dos séculos XV e XVI que configuraram na consciência dos homens não só a imagem de um planeta, mas deu origem à circulação comercial de mercadorias e assim à maior acumulação de capitais. Com o capitalismo surge a divisão de classes e consequentemente o trabalho assalariado.

O avançar do capital cada vez mais organizado, para além de suas fronteiras originárias, acentuou esse movimento que fluidificou mercadorias, investimentos, informações, tecnologias, pessoas, culturas e todo tipo de intercâmbio e de influências transnacionais. Chegamos ao tempo em que estamos quase que totalmente conectados uns com os outros, onde quer que se esteja.

De acordo com Engels (1988), as inovações tecnológicas geram novas formas de divisão do trabalho e alterações na qualidade das relações sociais. Para Santos (2012), na enorme quantidade de transformações a que assistimos, o poder do dinheiro invade as esferas da vida humana, fazendo com que as relações entre as pessoas, apagadas pela lógica desse poder que quase tudo compra, pareçam coisas.

² *Kairós* é um termo grego que designa o “momento certo” ou “tempo oportuno”, representando o tempo qualitativo, ao contrário de *Chronos*, que se refere ao tempo cronológico e mensurável. Segundo La Boétie (2004), *Kairós* envolve o instante favorável e decisivo para a ação, frequentemente vinculado a uma oportunidade única ou à intervenção do divino no curso dos eventos.

Nessa seara de entendimento, as pessoas já afetadas pelo aumento de exigências em relação à sua qualificação e à sua competência não se reconhecem enquanto unidade; alienam-se, passam a disputar recursos, submetendo-se, portanto, a essa vulnerabilidade. É dessa forma que as pessoas se tornam reféns de políticas de produtividade, meritocráticas, como meio de sua subsistência mercadológica.

Ao refletir sobre esse mesmo tema, Ramos (1999) nos lembra que a globalização tem uma face no mundo inteiro, assim como é no Brasil. Ela amplia a exclusão social porque, cada vez mais, encolhe o mercado formal de trabalho criando um universo de desempregados ou de subempregados.

E mais, é num contexto de crise econômica global que se evidencia as vulnerabilidades e as incertezas de largas camadas da população ativa. Como temos aclarado, parece haver sempre uma relação entre a qualidade de vida e os ciclos econômicos em que decorrem o tipo de trabalho.

Dentro dessa perspectiva, de fato, esses desdobramentos nefastos são destacados. No atual momento, temos uma situação preocupante do ponto de vista da precarização da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT): a chamada uberização³.

Nela, a pessoa é quem arca com todos os custos dos materiais e riscos do ambiente de trabalho, muitas vezes, sem garantias mínimas, sem horário fixo de trabalho e, ao mesmo tempo, regidos ou sob a subordinação implícita dessas empresas intermediárias, mediadoras do mercado ou mediadoras de tecnologias, por exemplo.

Para Fontes (2017), o trabalhador nessa situação se torna o provedor de todo o meio de produção, fica responsável pela sua manutenção e atualização, arca com todas as consequências que possam advir dessa relação. As empresas, por sua vez, passam a não ser regidas ou alcançadas pelos acordos coletivos e a pactuação passa para o plano individual, enfraquecendo mais ainda os trabalhadores.

³ Este termo deriva de uma empresa que corresponde a uma plataforma global digital que propõe a pactuação entre prestadores de serviços e usuários. Na prática, trata-se de uma contratação precarizada, caracterizada por uma terceirização informal sem garantias trabalhistas e sem jornada definida de trabalho. A empresa conecta os sujeitos da relação e retém percentual sobre o serviço prestado.

A mediação tecnológica propõe espaços de negociação e contratualização virtuais que buscam consumidores, onde o valor do trabalho passa a ser condicionado ao arremate dessas condições, vulnerabilizando mais ainda o trabalhador.

Mudam as formas históricas, mas permanece a mesma essência problematizadora do MHD, isto é, a lógica da extração da mais-valia por meio da redução dos custos da força de trabalho, ampliação da precarização das profissões e intensificação do trabalho de forma perversa e alienante, como ensina Silva (2019).

Fontes (2017) alerta que a necessidade de subsistência se torna um imperativo avassalador e urgente. Para a autora, essa carência é travestida dramaticamente pelo capitalismo como se fosse liberdade. Mesmo em crises, a dimensão econômica se sobrepõe em relação às demais dimensões da vida, aprofunda o desmonte das proteções trabalhistas conquistadas historicamente, impondo-se por justificativas de necessário ambiente de austeridade, de autossustento.

O que isso nos parece é ser uma forma de exploração por um controle ideológico que quer encantar como algo moderno, empreendedor, mas que, em totalidade, podem ser formas de exploração cada vez mais inescrupulosas dos grupos empresariais. Sennett (1999) usa o termo “novo capitalismo” porque é um momento com características que reformulam o trabalho, a vida pessoal e o carácter dos indivíduos. Beck (2001) usa a expressão “segunda modernidade”, que transpõe o modelo industrial centrado na certeza e na segurança nos estados nacionais, e estabelece um sistema aberto, com maiores riscos, inseguranças e incertezas.

É provável que nesta nova realidade, por esse motivo também, a busca por uma carreira laboral significativa não se limite apenas ao sucesso profissional, mas à influência positiva que essa escolha pode ter na qualidade de vida das pessoas. A relação entre a profissão escolhida e o bem-estar geral é um tema cada vez mais debatido, pois as pessoas reconhecem a importância de equilibrar por todo o tempo a vida profissional com outros aspectos, como saúde, relacionamentos, artes, religião e lazer, por exemplo.

Nesse sentido, Lirio *et al.* (2020) estudaram diferentes gerações em relação à percepção com a qualidade de vida no trabalho e concluíram, pela análise dos seus resultados, que a geração que se caracteriza pelo

fenômeno da globalização destacou uma maior relevância da dimensão do trabalho em relação à vida do que as demais gerações que os precederam.

Ao tomar decisões relacionadas à carreira, será fundamental considerar não apenas os aspectos financeiros, mas também o impacto que a profissão terá na rotina diária e nas perspectivas a longo prazo. Profissões que oferecem flexibilidade, um ambiente de trabalho saudável e oportunidades de crescimento pessoal muitas vezes contribuem significativamente para uma qualidade de vida melhor.

Além disso, a satisfação no trabalho continua desempenhando um papel crucial na equação da qualidade de vida. A escolha de uma profissão alinhada com paixões, habilidades e valores pessoais não apenas aumenta a motivação, assim como reduz o estresse e o sofrimento associado a atividades que não ressoam com a essência do indivíduo.

O equilíbrio entre vida profissional e pessoal torna-se cada vez mais o aspecto central da qualidade de vida. Profissões que incentivam uma cultura de respeito ao tempo livre estabelecem limites saudáveis e promovem um ambiente de trabalho que valoriza a saúde mental e física. A escolha passa a ser essencial para uma vida virtuosa.

No entanto, é importante notar que a relação entre profissão e qualidade de vida é complexa e única para cada indivíduo. O que funciona para um pode não ser adequado para outro. Portanto, é crucial uma abordagem reflexiva e personalizada ao tomar decisões profissionais.

Em resumo, a escolha de uma profissão pode desempenhar um papel significativo na qualidade de vida. Ao buscar carreiras que oferecem não apenas estabilidade financeira, mas satisfação pessoal, equilíbrio entre trabalho e vida, tal como um ambiente de trabalho saudável, possibilita aos indivíduos encontrar um caminho que os realiza profissionalmente, o que contribui para uma vida plena e satisfatória. Não é incomum que as pesquisas apontem que essa virtude almejada é considerada a principal meta das pessoas quando se pensa em carreira.

Daí se confirma que o impulso vital humano se dá mesmo pelo antagonismo na busca de prazer e no distanciamento de todas as formas de sofrimento nas nuances da vida, e as escolhas profissionais se pautam, em última análise, nessa busca, sendo a remuneração um meio e não simplesmente o fim para essas escolhas.

Nossa proposta concorda com as ideias de Orpen (1981, p. 4) indicando “que uma vida laboral de alta qualidade é a que possibilita o crescimento psicológico e a experiência de sentimentos de bem-estar”, ou seja, aquela que propicie uma liberdade das tensões internas.

Aqui também alicerçamos a necessidade de abordar o tema qualidade de vida nas escolas antes mesmo do ambiente profissionalizante ou da formação superior. Mesmo porque, hoje em dia, o trabalho socialmente distanciado e a crescente automação são elementos que já estão circunstanciados e que ganham impulso.

Segundo Bauman (2000), atravessamos uma modernidade líquida porque estamos sujeitos a mudanças constantes nos diferentes domínios da vida, e a relações interpessoais se tornaram mais fluidas. A internet das coisas colocou-nos em curso cada vez maior de tensão, principalmente com a empregabilidade, e consequentemente passou a ser um fator determinante para a Qualidade de Vida. O maior desafio que nos imporemos será o de validar um conhecimento para as novas relações de trabalho e de organização do trabalho contemporâneo.

3.2 Gênero e a QV no trabalho

A teorização sobre o Gênero das pessoas não se refere meramente à biologia de homens e de mulheres, é um tema muito mais amplo e importante. Entender corretamente o que representa o debate sobre gênero é fundamental e se presta para compreender as diversas identidades e expectativas que, em verdade real, são construídos socialmente. E esse debate deve estar sempre presente nas salas de aula e na vida social de todos e todas.

Diferentemente do sexo que se refere às características biológicas e físicas, que distinguem homens, mulheres e pessoas intersexuais, o gênero é uma construção que está além disso. Ele varia de acordo com as culturas, épocas e contextos específicos. Ele engloba as expressões e os papéis socialmente atribuídos a cada um desses sexos, ele influencia não apenas a forma como os indivíduos se percebem, assim como determina as expectativas sociais em relação aos comportamentos considerados apropriados para cada gênero. Essa perspectiva mais ampla e inclusiva busca desafiar as noções rígidas de gênero e promover a aceitação e o respeito pela diversidade de experiências pessoais.

Dessa forma, a concepção de gênero é mesmo uma construção social dinâmica e complexa que permeia todas as esferas da vida, desde as relações pessoais e familiares até as instituições sociais, políticas e econômicas. Compreender e questionar as normas de gênero é essencial para promover a igualdade, a diversidade e a inclusão em todas as áreas da sociedade, bem como para desafiar e superar os estereótipos prejudiciais e as expectativas limitadoras associadas a algum tipo de gênero.

A interseccionalidade de gênero em relação à Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) abrange uma gama também complexa de questões que vão além das disparidades salariais e do acesso a oportunidades profissionais entre sexos. As mulheres, por exemplo, enfrentam obstáculos únicos devido às normas de gênero arraigadas, preconceitos e estereótipos institucionalizados que influenciam as escolhas de sua carreira, progressão na hierarquia organizacional e experiências no local de trabalho. Outro exemplo, a possibilidade de gestação, *per si*, penaliza as mulheres pelas expectativas sociais relacionadas à maternidade e aos desafios enfrentados na conciliação entre trabalho e família.

Além disso, a representação das mulheres em setores tradicionalmente dominados por homens, como o de tecnologia, engenharia e de finanças, continua a ser desproporcionalmente baixa, refletindo barreiras estruturais e culturais que perpetuam a segregação ocupacional de gênero. Essa segregação ocupacional não apenas limita as opções de carreira das mulheres, mas também contribui para a desvalorização de profissões historicamente associadas ao feminino, resultando, aí sim, nessas disparidades salariais e nas de reconhecimento.

Oliveira *et al.* (2012, p. 741-747) analisaram as condições de trabalho de professoras do ensino superior da área da saúde em Vitória, no Estado do Espírito Santo, e suas implicações sobre a saúde e a qualidade de vida, demonstrando “que as professoras não são poupadas das demandas globais a que estão submetidas, como tarefas extraclasse, extensa jornada de trabalho, cumprimento de tarefa com prazo curto de tempo, múltiplos empregos e carga horária de sala de aula”. Segundo os autores, as pesquisadas relataram ausência de lazer com consequentes distúrbios do sono, favorecendo doenças psíquicas; excesso de trabalho e alterações significativas na forma de organização dele comprometimento da interação social e familiar, com influência sobre a saúde e a qualidade de vida.

Antogla e Maia (2014) verificaram em seu estudo a ocorrência de diferença significativa de percepção entre homens e mulheres nas dimensões componentes da QVT, na perspectiva da Ergonomia da Atividade Aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho. Segundo as autoras, as mulheres percebem mais negativamente, em relação aos homens, os fatores relacionados às condições de trabalho, organização do trabalho e Qualidade de Vida Global.

A diversidade de gênero no local de trabalho não se resume apenas a aumentar a representatividade feminina em cargos de liderança, mas também requer um compromisso com a promoção de um ambiente de trabalho inclusivo, onde todas as identidades de gênero são respeitadas e valorizadas. A implementação de políticas de equidade de gênero, como revisões salariais transparentes e justas, programas de mentoria e desenvolvimento de habilidades, além da criação de espaços seguros para discussões sobre gênero e diversidade, são passos cruciais para criar culturas laborais mais igualitárias e acolhedoras, melhorar o ambiente e, conseqüentemente, a qualidade de vida no trabalho.

Mattos *et al.* (2015), em seu artigo de revisão, discutiram as desigualdades e gênero sob a perspectiva das relações entre gênero, trabalho e saúde. Os autores apresentaram discussões pautadas nas categorias: diferença entre sexo e gênero, relações entre gênero e trabalho, iniquidades e desigualdades de gênero na saúde, sexualidade e diversidades de gênero, violência de gênero e gênero e saúde pública.

Na categoria *diferenças entre sexo e gênero*, os autores relatam que a discussão sobre a gênese desses conceitos nos remete a um momento por volta do século XVII, quando os órgãos reprodutivos foram diferenciados em termos linguísticos, ganhando centralidade absoluta na definição das diferenças entre homens e mulheres. Isso porque a mulher, naquele momento, era representada como mãe ou potencialmente pela sua capacidade reprodutiva.

Da mesma maneira, na categoria *relações entre gênero e trabalho*, os autores discutem que a identidade masculina está ancorada no trabalho e que o trabalho para o homem se constitui em conduta considerada necessária para que ele possa ser reconhecido como sujeito digno e de bom caráter.

Em relação à realidade laboral experimentada pelas mulheres, em contrapartida, ainda segundo essa pesquisa, essas sofreram influências marcantes de gênero, não somente em aspectos relacio-

nados à dupla jornada de trabalho, como também pela distribuição dos tipos de tarefas e dos postos de trabalho.

Desigualdades e iniquidade de gênero são discutidas em face dos conceitos, que, segundo os mesmos autores, respectivamente, “pode ser compreendida como um fator inerente do processo histórico, social e cultural” e “corresponde a uma injustiça de acesso à melhores condições de vida e saúde na sociedade, falta de oportunidade e tratamento igualitário em sociedades divergentes” (Mattos *et al.*, 2015, p. 272). Portanto, também para esses autores, quanto maiores são as desigualdades sociais, maiores serão as desigualdades de gênero.

Ceribeli, H.B., Ceribeli, M. C. B. e Ferreira F. J. R. (2016) analisaram as diferenças na qualidade de vida no trabalho (QVT) de homens e mulheres nas organizações nas cidades de Ouro Preto e Mariana, Minas Gerais, e constataram que as mulheres estão menos satisfeitas do que os homens em relação ao salário recebido, às oportunidades de crescimento profissional, aos critérios de recrutamento e seleção (tanto internos quanto externos) e à possibilidade de participação em comitês de decisão. Segundo os autores, as mulheres tendem a se mostrar menos satisfeitas quanto à interferência que o trabalho causa em sua vida pessoal e ao suporte recebido dos colegas.

Estes últimos chamam a atenção para os desafios das organizações no que se refere à diversidade de gênero, como equalização salarial e de oportunidades de crescimento profissional entre os gêneros; flexibilização do trabalho, ligada a uma política de suporte aos filhos dos funcionários, para que as mulheres possam adequar demandas familiares e profissionais; e implantação de uma política de estímulo à inserção da mulher nos órgãos colegiados de decisão.

Além disso, a conscientização sobre a violência de gênero no ambiente de trabalho, incluindo o assédio sexual e a discriminação, é essencial para garantir a segurança e o bem-estar de todos os funcionários. Políticas robustas de prevenção e combate a essas violências são mecanismos de denúncia eficazes e de treinamento regular para os funcionários e os líderes. São ferramentas fundamentais na promoção de ambientes de trabalho seguros e livres de discriminação, para a melhoria da qualidade de vida no trabalho.

Em última análise, a igualdade de gênero no trabalho é uma questão de justiça do trabalho ou social, além de estar intrinsecamente ligada à qualidade de vida no ambiente laboral dessas pessoas

vulneráveis, impactando, consequentemente, seu desempenho e sua valorização tanto dentro das organizações quanto no contexto social como um todo.

Acreditar no respeito à diversidade e na inclusão de gêneros fortalece a cultura corporativa e impulsiona a inovação, a criatividade e a produtividade porque traz perspectivas diversas e experiências únicas para o ambiente de trabalho. É somente por meio de um compromisso contínuo com a igualdade de gênero que podemos construir ambientes de trabalho mais equitativos, sustentáveis e pessoas mais felizes.

Não é difícil encontrar dados de pesquisas que revelam essa desigualdade de jornadas, de sobrecarga e de valorização laboral sobre o gênero feminino. Para corroborar essa desigualdade, Cardoso Júnior (2022), em sua dissertação de Mestrado, analisa as disparidades de estresse entre os gêneros masculino e feminino de profissionais da educação superior no sudoeste da Bahia-Brasil e no contexto da pandemia da covid-19.

No ápice do isolamento social, ficou demonstrado que as mulheres foram significativamente mais afetadas emocionalmente devido à sobrecarga de trabalho naquele contexto. As multitarefas e as expectativas acumuladas ou atribuídas socioculturalmente ao universo do gênero feminino, exploradas em demasia durante a pandemia, especialmente no ambiente doméstico onde passaram a trabalhar remotamente, foram considerados pelo autor como elementos que contribuíram para a acumulação de estresse e empobrecimento da saúde nessas trabalhadoras.

Por todo o dito, é preciso advogar nesta obra em favor da equidade de gênero nas questões de empregabilidade, carreira e valorização salarial, em favor da flexibilidade e apoio a todas as identidades de gênero no trabalho para reduzir o estresse e o adoecimento, contribuindo com uma melhor qualidade de vida no trabalho de todos e todas.

É preciso consolidar as políticas públicas para garantir a segurança e o bem-estar de todas as identidades de gênero, especialmente o feminino, nos locais de trabalho, protegendo a saúde mental por suportes assistenciais e psicológicos de maneira a amplamente assegurar o equilíbrio entre o trabalho, a educação, a saúde e a espiritualidade. O equilíbrio na vida pessoal e nas resultantes delas que compõem as sociedades.



CAPÍTULO IV

Qualidade de vida (QV) e sociedade

A busca pela qualidade de vida transcende a esfera individual, estendendo-se para o âmbito coletivo, em que os princípios fundamentais são expressos e desempenham um papel crucial. Na Declaração Universal dos Direitos Humanos (ONU, 1948), adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1948, estabelecem-se padrões globais para a dignidade, liberdade e bem-estar de todos os seres humanos. Como tal, sua influência se estende a questões sociais, econômicas e culturais que impactam diretamente a qualidade de vida em sociedade.

Essa qualidade de vida coletiva abraça uma visão holística e vai além de métricas econômicas, ela abrange aspectos como justiça social, igualdade de oportunidades e acesso aos recursos básicos. Em seu preâmbulo, a Declaração destaca a importância da paz no mundo como fundamental para o bem-estar humano, a base para uma sociedade onde a qualidade de vida seja medida tanto pelo desenvolvimento econômico individual quanto pela equidade e pela inclusão.

Pela Declaração, no artigo 25, destaca-se o direito a um padrão de vida adequado, incluindo alimentação, vestuário, moradia e assistência médica. Esse reconhecimento enfatiza a importância de garantir que as necessidades básicas sejam atendidas para que todos os membros da sociedade possam desfrutar minimamente de uma qualidade de vida digna. É nesse contexto que os programas sociais, as políticas públicas eficazes e a erradicação da pobreza se mostram essenciais para promover uma sociedade onde nenhum indivíduo seja abandonado.

Além disso, a Declaração destaca o direito à educação (artigo 26), reconhecendo-a como um meio fundamental para o desenvolvimento pleno da personalidade e da participação ativa na sociedade. Uma sociedade que valoriza e promove a educação contribui quer para o crescimento econômico, quer para o enriquecimento cultural e social, fomentando uma qualidade de vida coletiva mais elevada.

A promoção da igualdade de gênero, conforme destacado no Artigo 2 da Declaração, é outro elemento vital para a melhoria da

qualidade de vida na sociedade. A equidade de gênero atende aos princípios fundamentais dos direitos humanos, além de impulsionar o desenvolvimento econômico e social, criando uma base mais sólida para uma comunidade justa, porque é fundada em direitos e garantias.

A proteção dos direitos civis e políticos, conforme delineado nos artigos 3, 5 e 21, são essenciais para uma sociedade pacífica. A participação ativa dos cidadãos na tomada de decisões, a liberdade de expressão e o acesso à justiça imparcial são componentes intrínsecos de uma sociedade onde a qualidade de vida é construída sobre alicerces de respeito e de verdadeira democracia.

Em síntese, temos já positivado contratualizado um arcabouço ético e jurídico para a promoção da qualidade de vida nas sociedades. Seus princípios, quando incorporados nas políticas públicas e práticas sociais nacionais, contribuem para a construção de uma comunidade que valoriza a dignidade humana, a justiça social e a liberdade, criando assim um ambiente propício para uma qualidade de vida coletiva que transcende a das barreiras individuais.

Lindo texto normativo, mas cuja efetivação ainda nos parece ter ficado no campo de uma utopia. A utopia de uma qualidade de vida em que todos teriam acesso a ela. Mas e o acesso aos equipamentos que a concretizam? A “mão invisível” do capital quis que a qualidade de vida fosse usada como sinônimo de consumo, mas para todos ela passou a não ser possível na prática, porque o avanço técnico em vez de reduzir criou mais necessidades. A simples observação da violência, da fome, da desigualdade, do medo que existe pelo mundo ruiu toda a crença e instaurou a consciência de que o poder do planejamento está em crise diante das leis de mercado.

Para Buarque (1993), em consequência, a igualdade se afastou, a liberdade ficou ameaçada e a fraternidade ruiu pelo poder de indivíduos que criam controle sistemático para ameaçar a própria civilização. Em compensação, surgiram novas bandeiras de luta como a do ecologismo e a do crescimento sustentável, a dos direitos de gênero, a defesa da cultura e a busca pela espiritualidade.

Nesse último, o capital já busca novas inspirações para a ruína do socialismo almejado, revelando que de fato há um caminho em espiral na trajetória da humanidade que é prelecionado, quando pensado desde uma perspectiva pautada no MHD. Quando o autoritarismo ganha força, a busca pela qualidade de vida passa a depender da luta pela democracia.

Em que se pese todo o respeito aos utópicos, mas são de concretudes que se alimentam as ciências, e o trabalho do cientista é tornar real essa ideologia. Esse trabalho começa no primeiro ambiente social fora da família. Ele começa na escola, mediado pelos cientistas da educação.

4.1 Cultura, lazer e espiritualidade para a QV

Já mencionamos que a busca pela qualidade de vida transcende os limites físicos e adentra o terreno da cultura, do lazer e da espiritualidade. Ela estabelece conexões profundas entre esses elementos que comprovadamente impactam significativamente o bem-estar humano. Uma abordagem holística, considerando as dimensões emocionais, as sócio-políticas e as espirituais, é fundamental para compreender plenamente o que significa viver uma vida de qualidade.

Assim, a relação entre a qualidade de vida e os aspectos culturais é intrínseca. A cultura molda nossos valores, crenças e tradições, influencia diretamente nossa visão de mundo e nosso senso de identidade. Pesquisadores como Diener e Suh (2003) destacam que há uma forte conexão com a cultura de origem que pode contribuir para uma maior satisfação com a vida.

A diversidade cultural tanto enriquece a experiência humana quanto desempenha um papel vital na promoção da saúde mental. A aceitação e valorização de diferentes expressões culturais promovem um ambiente de respeito mútuo, fortalecendo os laços sociais e contribuindo para a qualidade de vida (Chirkov, 2009). O multiculturalismo, conforme explica Juliana Santilli (2008), como projeto político, aponta para a celebração ou reconhecimento de diferenças culturais e permite a construção de uma vida em comum além das diferenças.

No lazer, muitas vezes subestimado em seu impacto, encontramos também um componente essencial da qualidade de vida. Segundo Godbey, Sasidharam e Willits (2005), atividades de lazer bem planejadas e significativas estão associadas a níveis mais altos de satisfação com a vida. A participação em *hobbies*, esportes ou atividades recreativas não só proporcionam prazer imediato, como contribui para um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal.

Nesse sentido, o lazer é considerado um pilar para a saúde física e mental das pessoas (Cembranel *et al.*, 2021).

De acordo com Pessoa e Nascimento (2008), é possível incluir o lazer dentro da qualidade de vida no trabalho, levando em consideração o caráter multidimensional da qualidade de vida. Segundo os autores, deve-se desenvolver dentro das organizações um clima que favorece o desenvolvimento individual e institucional, de modo que o trabalhador tome consciência de seu papel como principal colaborador dentro dela. Eles destacam que, dessa maneira,

[...] uma instituição pode se definir como sendo responsável socialmente, visto que estaria agindo além do estipulado, inserindo no seu planejamento o lazer como uma tecnologia possível para o desenvolvimento de uma gestão singular, tornando a vida do trabalho significativa, isto é, de qualidade no espaço de trabalho (Pessoa; Nascimento, 2008, p. 32).

Barrozo *et al.* (2012) afirmam que, no contexto de pessoas com deficiência, o esporte, a cultura e o lazer sobrepõem a promoção da qualidade de vida ou bem-estar, pois são meios pelos quais o indivíduo se desenvolve e exerce sua cidadania, bem como se apropria do seu espaço físico e social, e essa questão aqui apresentada pelos autores se estende para além do contexto estudado por eles.

Pensando o lazer enquanto estratégia na promoção de saúde, bem-estar e qualidade de vida, tem crescido a busca por espaços urbanos que propiciem a realização de atividades que promovam esses constructos. De acordo com Silva *et al.* (2013, p. 3),

[...] os espaços de lazer são ambientes propícios a promoção da saúde, devido a função de revitalizar e promover o bem-estar no meio urbano, possibilitando às pessoas adquirirem hábitos saudáveis, contribuindo nos aspectos emocionais, sociais, físicos e culturais dos indivíduos.

Para Hourcade e Gutierrez (2004), não há dúvidas a respeito da importância da dimensão lúdica e das atividades de lazer com relação à melhoria da qualidade de vida das pessoas. Segundo os autores, a transformação do lazer em ações de políticas públicas, entretanto, é bastante complexa, não só em função da discussão a respeito da definição de lazer, mas porque se trata de uma área

específica que concorre por espaço e verbas no contexto da definição mais ampla de um projeto político, partidário ou pessoal, seja em âmbito municipal, estadual ou federal.

Encontramos o lazer como um direito social garantido em vários documentos como a Constituição Federal, o Estatuto da Criança e do Adolescente, a lei que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, entre outros, estando sempre presente na categoria na qual se apresenta a saúde e suas garantias, tal como a prática de esportes e de atividades físicas. Há sempre essa relação na busca do bem-estar, prazer e qualidade de vida.

Em relação à espiritualidade, independentemente de associações religiosas específicas, temos outro fator importante na busca de uma vida significativa. Autores como Emmons e Paloutzian (2003) destacam que a espiritualidade está correlacionada positivamente com o bem-estar subjetivo e com a resiliência emocional. Encontrar significado e propósito na vida é uma dimensão essencial da qualidade de vida, e a espiritualidade, muitas vezes, desempenha um papel central nesse processo. Há inclusive estudos que comprovam que o exercício da espiritualidade, no sentido da elevação de fé no abstrato intangível e superior às condições da razão humana, promovem mudanças fisiológicas e imunológicas positivas para os indivíduos.

[...] entende-se que o campo da qualidade de vida pode vir a se tornar um mediador entre o campo da saúde e o das questões religiosas/espirituais, facilitando o desenvolvimento de intervenções em saúde espiritualmente embasadas, por pelo menos duas razões: por ser uma área de conhecimento mais recente e, portanto, com menos preconceito em relação à pesquisa em espiritualidade/religiosidade; e pelo construto qualidade de vida ser mais amplo e multidimensional, exigindo o engajamento de profissionais de diferentes áreas do conhecimento para seu melhor entendimento, tornando-o transdisciplinar (Panzini *et al.*, 2007, p. 105-115).

De acordo com Melo *et al.* (2015), a religiosidade pode ser fator de saúde e de qualidade de vida, ou não; isso dependerá das características sociais, culturais e subjetivas da pessoa, além de diversos outros aspectos desconhecidos. “A espiritualidade tem o potencial de trazer serenidade e felicidade autêntica aos humanos, a depender de como é vivenciada pelo sujeito, não sendo, portanto, regra geral” (Melo *et al.*, 2015, p. 460).

Dias e Pais-Ribeiro (2018, p. 601) acreditam

[...] que a espiritualidade pode desempenhar um papel extremamente importante para a saúde física, mental e qualidade de vida das pessoas idosas, o seu uso demonstra impactar de forma positiva na maneira como os idosos percebem e enfrentam as intercorrências presentes nessa fase da vida.

Segundo os autores, para as pessoas idosas, a religiosidade e a espiritualidade são ferramentas essenciais à vida, uma vez que as utilizam como uma estratégia no enfrentamento em diversas situações de crises e doenças.

Farinha *et al.* (2018), ao realizarem uma revisão integrativa da literatura e considerarem os aspectos individuais dos artigos, já que foram analisados em diferentes contextos, observaram um consenso de que religiosidade e espiritualidade influenciam diretamente a percepção da qualidade de vida em adolescentes.

Assim, a integração harmoniosa desses elementos – cultura, lazer e espiritualidade – é crucial para alcançar um equilíbrio saudável na busca da qualidade de vida. A pesquisa de Koenig (2012) destaca que uma espiritualidade equilibrada pode servir como um recurso para lidar com o estresse e promover a saúde mental.

A promoção da qualidade de vida, portanto, requer políticas e práticas que reconheçam a importância da diversidade cultural, incentivem o acesso a atividades de lazer enriquecedoras e respeitem a pluralidade de expressões espirituais em sociedade. As abordagens holísticas que integram esses aspectos e espaços não apenas melhoram o bem-estar individual, mas também contribuem para comunidades mais saudáveis e sociedades mais resilientes.

No contexto contemporâneo, o Capitalismo dos Afetos (Illouz, 2007) se apresenta como uma estratégia sofisticada de influenciar as escolhas, desejos e comportamentos das pessoas, visando a atender aos interesses do mercado e maximizar a mais-valia. Por meio de campanhas de *marketing*, publicidade direcionada e até mesmo por meio das redes sociais, as emoções individuais e coletivas são moldadas e exploradas em prol de objetivos comerciais e políticos.

A busca pela lucratividade no capitalismo contemporâneo muitas vezes se vale da relação estabelecida entre as emoções e o consumo,

estimulando sentimentos de necessidade, desejo e gratificação que favorecem a aquisição de produtos e serviços. Nesse sentido, a exploração dos afetos não se limita ao âmbito meramente emocional, mas se entrelaça de forma intrincada com as dinâmicas do mercado e do trabalho.

É fundamental, portanto, uma reflexão crítica sobre essa interação a fim de compreender como as emoções humanas são instrumentalizadas e até mesmo mercantilizadas no contexto contemporâneo. Questionar as bases e os efeitos desse novo tentáculo “dos afetos” torna-se essencial para uma análise mais abrangente das complexas relações entre economia, sociedade e subjetividade no mundo atual.

A conscientização sobre essa dinâmica pode ser o primeiro passo para uma abordagem mais ética e equitativa das interações entre capital, emoções e bem-estar individual e coletivo. A manipulação das massas por suas afeições, no sentido de atender as demandas do mercado de trabalho e da mais-valia, igualmente se realiza subliminarmente.

Importa aqui é que existe uma busca por uma qualidade de vida plena envolvendo a compreensão e a incorporação consciente da cultura, do lazer e da espiritualidade humana. Ao reconhecer a interconexão desses elementos e promover práticas que nutram cada dimensão, poderemos criar uma base sólida para uma vida significativa e equilibrada. Essa abordagem holística enriquece a jornada individual, tal como fortalece os laços sociais, contribuindo para comunidades vibrantes e sociedades mais saudáveis.

4.2 Qualidade de vida e sustentabilidade

A busca pela qualidade de vida em um mundo cada vez mais interconectado envolve uma compreensão profunda das complexas relações entre ecossistemas e sua sustentabilidade. À medida que enfrentamos desafios ambientais e sociais, a promoção da qualidade de vida requer uma abordagem maior, que integre práticas sustentáveis, pessoais e ambientais, em um contexto globalizado.

Para Rocha (2020, p. 9), o conceito de sustentabilidade “pode ser entendido como processo ou estado de manter em certo nível tão longo quanto possível”. Ter sustentabilidade ou viver com sustentabilidade pode significar nos relacionar com os nossos pilares de vida de maneira a mantê-los também com a sua quanti-qua-

lidade segura e renovável. Ainda segundo o autor, é a liderança ambientalista e historiadora Marina Silva que pontua, com extrema precisão, a existência de sete pilares da sustentabilidade, quais sejam: econômico, social, cultural, ético, ambiental, político e estético⁴.

⁴ Marina Silva sustenta a existência dos pilares a seguir: Sustentabilidade econômica – “Transformar as vantagens comparativas em vantagens competitivas. Precisamos ser capazes de transformar os recursos naturais e os bens e serviços que produzimos em melhoria da qualidade de vida das pessoas, em saúde, educação, entretenimento, vida digna e plena para as pessoas. Enfim, um mundo melhor de viver. Sustentabilidade social – “Equilibrar os princípios de equidade, buscando fazer com que a vida de todas as pessoas possa ser digna de ser vivida”. Sustentabilidade ambiental – “Utilizar os recursos de tal forma que as necessidades de vida digna e plena possam ser satisfeitas sem comprometer a vida digna e plena daqueles que ainda não nasceram”. Sustentabilidade cultural – “Se nós não formos capazes de ter um modelo de desenvolvimento que preserve a diversidade, temos um problema. Não há inovação na mesmice, só há inovação na diversidade. Sem ela, entramos em erosão cultural”. Sustentabilidade ética – “Nós somos seres que nos importamos uns com os outros, com os que estão aqui e com os que virão no futuro. Isso se chama laço social ou aliança intergeracional. Isso não se resolve na técnica, isso se resolve na ética. Se eu não me importo com os que ainda vão nascer, eu vou destruir os recursos de milhares e milhares de anos pelo lucro de apenas algumas décadas. Isso é um fim da espécie humana. Sustentabilidade política – “Tem a ver com o que estamos fazendo aqui. As pessoas estão reunidas, debatendo, tentando criar uma maioria, um espaço de convergência para que todos nós possamos nos movimentar numa outra direção. Se os recursos naturais são finitos, nós temos que trabalhar no sentido de que cada vez se produza mais com um menor volume de recursos naturais. Não tem um salvador da pátria. Não será a, não será b, não será c. Seremos nós, que temos que assumir isso como um valor. Nós geralmente queremos terceirizar os problemas. A gente gosta de se enganar. A gente quer que alguém prometa que vai resolver o problema da corrupção. Lamento, mas a corrupção não é um problema da x, do y, do z, do a, do b, nem do c*. A corrupção é um problema nosso. Isso é a sustentabilidade política. Enquanto a corrupção for um, problema da x, teremos corrupção. Quando virar um problema nosso, pode ter certeza de que haverá uma qualidade para as instituições brasileiras. Sustentabilidade estética – “Algumas coisas têm valor simbólico e não puramente econômico. O Pão de Açúcar (no Rio de Janeiro) pode não ter nenhuma liquidez, mas nenhum de nós vai deixar destruir o Pão de Açúcar para virar brita. Isso é sustentabilidade estética”. Marina Silva aponta os 7 pilares da sustentabilidade em palestra no EXAME Fórum, em São Paulo, a ex-ministra do Meio Ambiente afirmou que o mundo vive diversas crises ao mesmo tempo (Nogueira, 2011).

Importante frisar que viver com sustentabilidade ganha conotação na relação de tensão com o capital e com o trabalho. Uma prática sustentável ocorre planejadamente ao se prospectar a economia, o desenvolvimento e a seguridade individuais. Uma autodeterminação laboral que não seja compensatória pode induzir o esgotamento e consequentemente o adoecimento precoce, principalmente se advinda a fim de sustentar um estilo de vida utópico, ou seja, oriunda de uma submissão ao contexto de consumo exagerado, supérfluo, desnecessário por ser desprovido de plausibilidade, razoabilidade e de desproporcionalidade de real necessidade. Para os autores dessa obra a sustentabilidade deve começar por essa consciência.

Diante disso, ficou cada vez mais marcante que a qualidade de vida individual está ligada à saúde dos ambientes em que o ser humano existe (e trabalha) e por consequência também dos ecossistemas que sustentam a vida no planeta.

A teoria dos serviços ecossistêmicos, proposta por Costanza *et al.* (1997), destaca como os benefícios fornecidos pelos ecossistemas, como alimentos, água limpa e regulação climática, são fundamentais para o bem-estar humano. A degradação ambiental, muitas vezes decorrente de práticas não sustentáveis, ameaça diretamente a qualidade de vida, especialmente em comunidades dependentes dos recursos naturais. De acordo o Conselho Nacional de Pesquisa Norte-Americano, a Environmental Protection Agency (EPA) é quem melhor define sustentabilidade. Ela a entende como a condição para “criar e manter condições sob as quais os seres humanos e a natureza possam existir em harmonia produtiva, que permitam cumprir os requisitos sociais, econômicos e outros das gerações presentes e futuras” (National Research Council, 2011, p. 28).

Numa sociedade marcada pelo consumismo, predatismo e exclusão é preciso instrumentos para garantir a efetividade do direito ao meio ambiente equilibrado e salutar. No Brasil, a Constituição Federal de 1988 consagrou os direitos ambientais na categoria de

* Substituímos os nomes de pessoas indicadas na matéria por letras minúsculas para possibilitar perspectiva atemporal da categoria proposta por Marina Silva (Rocha, 2020, p. 11).

direitos sociais fundamentais. No entanto, o que se observa na prática é o sacrifício de bens ambientais sem o devido debate público. A própria sociedade, pela falta de espaços de debates e de decisões, coloca-se em risco porque não tem sido capaz de sustentar as novas necessidades da relação homem-natureza (Beck, 2001).

A transição para uma sociedade mais sustentável torna-se imperativa na busca pela qualidade de vida duradoura. Autores como Sachs (2015) enfatizam a importância de abordagens sustentáveis que considerem os três pilares da sustentabilidade: ambiental, social e econômico. Práticas como a economia circular, a promoção de energias renováveis e a gestão eficiente dos recursos naturais tornam-se essenciais para garantir a continuidade da qualidade de vida em um contexto global.

A globalização, embora sempre se pense que ela seja um fenômeno que esteja conectando o mundo de maneiras inéditas, passa a ser vista pelos desafios significativos de sustentabilidade e de qualidade de vida de todos os seres do planeta.

Um relatório da Organização das Nações Unidas (ONU, 2022) apontou um aumento crítico nos efeitos climáticos. Nos últimos nove anos, foram registrados os mais altos níveis de temperatura conhecidos no planeta. O aquecimento global provocou ondas de calor e secas extremas, bem como inundações em várias partes do mundo, ameaçando vidas e meios de subsistência, principalmente das pessoas mais vulneráveis economicamente.

Já há estudos que comprovam que os trabalhadores da agricultura de subsistência, em sua maioria mulheres, e que os da construção civil, em sua maioria homens, ante as exposições climáticas já têm a sua qualidade de vida afetada e sua saúde exposta a maiores chances de adoecimento (Rosa; Lima, 2019). É o que está sendo conhecido como estresse climático ou injustiça climática.

Essa exploração desenfreada de recursos naturais para atender às demandas de consumo, muitas vezes concentrada em regiões específicas, pode resultar em impactos ambientais desproporcionais e desigualdades sociais (Leichenko; O'Brien, 2008) em outras partes distantes geograficamente. Portanto, uma abordagem sustentável na era da globalização exige uma consideração cuidadosa das interconexões entre os sistemas sociais, econômicos, legais, tal como dos ambientais.

A promoção da qualidade de vida nesse contexto exige não apenas ações individuais, mas também responsabilidade mundial. Autores como Beck (2001) destacam a necessidade de uma lei-ética que reconheça as interdependências planetárias e promova a participação cidadã em níveis locais e globais. A consciência ambiental, combinada com ações coordenadas em níveis individuais, comunitários e governamentais, torna-se vital para enfrentar os desafios da degradação ambiental e garantir uma qualidade de vida sustentável para as gerações futuras.

Essa transformação requer uma mudança fundamental na mentalidade internacional e, novamente, é a educação que desempenha o papel fundamental nesse processo, capacitando os indivíduos com conhecimento sobre as interconexões dos ecossistemas, sobre sustentabilidade e sobre a globalização. A conscientização pública, conforme argumentado por Stern (2000), é um catalisador para a mudança de comportamento e para o desenvolvimento de sociedades mais ambientalmente adequadas.

Nesse sentido, a busca pela qualidade de vida individual e coletiva em um mundo interconectado exige uma compreensão profunda dessas interações. Abordagens holísticas, políticas públicas e a educação cidadã emergem como elementos cruciais para promover um equilíbrio do desenvolvimento humano e a preservação do planeta. Trata-se mesmo de um imperativo legal, ético e prático que exige ações concertadas em todos os níveis, do local ao global, para garantir um futuro com boa qualidade de vida e próspero para todos os seres vivos da Terra.

Não importa se o homem é mau por natureza ou se é uma tábua rasa ao nascer, tanto um quanto o outro podem ser livremente educados, eles podem compreender que os sentidos da vida não são plenos senão pela cooperação. Se o trabalho e a produção são da nossa natureza, que não sejam para acumulações ou exaurimentos, mas para que todos tenham qualidade de vida, para uma existência digna e virtuosa da espécie humana.



CAMINHOS PARA A EMANCIPAÇÃO HUMANA

O conhecimento científico deve considerar o senso comum, mas não para garantir a sua validade universal, e sim para alcançar a sua finalidade emancipatória.

Apresentar o campo do conhecimento sobre qualidade de vida, assim como refletir sobre a sua epistemologia, sobre o método aplicado para a interpretação do fenômeno é o sentido dado pelos autores a esta obra. A necessidade de transgredir as barreiras da interdisciplinaridade, das dimensões preconcebidas, com um olhar para uma totalidade, nos remete à reflexão de que a qualidade de vida é mesmo histórica e que também é fruto de uma dialética.

O método usado aqui nesta obra para interpretar o fenômeno foi o MHD, exigindo ainda outro substrato cognoscível, a noção de pulsão. Um movimento sistemático que é inicial, e que pode seguir despretenso de unicidade, pois há espaços de discussão a serem preenchidos pelas pesquisas de campo.

Assim, este livro indica que além de teorizar, também será preciso navegar pela verificação para que se possa fomentar mais luzes. Algo sempre vem de algo e será sempre uma obra inacabada. Nesse sentido que essa obra inicial seja uma guia possível para essa instrumentalização, mesmo que em pequenos passos pelo campo desse conhecimento. O que os autores buscaram nesse texto é a delimitação do alicerce que servirá para a diagramação futura, objetiva e o mais completa possível sobre o fenômeno. Que ele se apresente logicamente fundamentado, reproduzível, quando oportuno, e aceito como mais próximo da verdade concreta.

Pela máxima de que a qualidade de vida das pessoas precisa ser o sentido maior de uma sociedade justa e fraterna, esta obra indica a apropriação do tema pelas ciências da educação diante das suas magnitudes. Ela propõe que as reflexões acerca do fenômeno da qualidade de vida se iniciem tenras e nas salas de aula, de forma transversal, nas disciplinas que compõem o currículo escolar. Que prossiga alcançando os ambientes da vida ordinária, a laboral e a

social, para que, antes de tudo, essa ideia tome assento prioritário na consciência coletiva das pessoas.

Que a reflexão proposta na obra seja um assombro ao cerne atual que faz tudo girar pela acumulação material e em prol de uma classe dominante ou hegemônica, valendo-se da alienação e da manipulação dos estilos de vida das pessoas de maneira necessária apenas ao desenvolvimento do capitalismo. Que assim, o fenômeno da qualidade de vida seja percebido como um caminho de emancipação, de uma forte bandeira contra hegemônica.

E foi sobre esses aspectos que, nesse percurso, a presente obra também se debruçou. Pela dialética do método foi desenvolvido um embate entre os conceitos e ideias já construídas. Percebidos na dinâmica das sociedades, esses elementos conceituais ou se esvaziavam ou são retomados historicamente. Mas a falta do elo de convergência e da uniformização, na subjetividade central, é que, em verdade, parece esconder, em paralelo, a própria dominação capitalista. Consentida, legitimada inconscientemente, a pulsão é verificada como autopercepção do fenômeno pelos indivíduos.

O que se seguirá, provavelmente, será o desenvolvimento parametrizado após as pesquisas que devam ser propostas com maior profundidade nessa ótica. E que isso não signifique de forma alguma o distanciamento de nossas humanidades, muito pelo contrário, que nos aproxime mais da razão, característica que é própria do ser humano. Necessário objetivo, uma vez que a vida planetária dele passa a depender. A universalidade para a qualidade de vida humana precisaria se tornar uma prioridade ante a efemeridade que demonstra ter a Terra, como ambiente que habitamos, subjugada por demandas exclusivas do desenvolvimento e crescimento alheios à consciência e à própria essência humana.

Não há que se falar em sacrifício das humanidades na proposta dessa obra, este sim, sempre ocorrerá enquanto as luzes forem as do subjetivismo exclusivo. Se refêns da autopercepção, a globalização que circunvizinha todos os seres humanos do planeta incrementa uma objetiva e veloz afetação na essência do tema. E isso não significa que se queira ou se deva extrair a importância que tem o multiculturalismo para a qualidade de vida; muito pelo contrário. Ele é elemento importante, mas nem por isso seja somente

abordado como se por meramente lhe fosse intrínseco, mas que deva ser feito pelas suas correlações com o mundo objetivo, com a realidade pensada.

Essa interferência neste livro foi trazida à superfície pela consciência, pela razão aplicada, posta para um tema do campo dos fenômenos sociais. A sustentabilidade debatida nesta obra, por exemplo, reflete essa mudança de olhar. Como discorrido, ela deixou de ser um estilo subjetivo de vida e passou a ser uma base necessária de comportamento, com pilares definidos, uma emergência para a continuidade da existência, que, porque efêmera, é logicamente material e necessária para todos. Ela deixou o campo da subjetividade ante a materialidade da vida planetária.

Os autores dessa obra consideram que a qualidade de vida das pessoas (das que trabalham e consomem, inconscientemente dominadas/alienadas), em todas as dimensões, tem, antes de tudo, um núcleo com um componente mercadológico e que só será tornado periférico por meio da Ciência da Educação, no campo da luta que a antagoniza.



Referências

- ALMEIDA, Cláudio Bispo; CASOTTI, Cézar Augusto; SENA, Edite Lago. Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida. *Av. Enferm.*, v. 36, n. 2, 2018.
- ALVES, Álvaro Marcel. O método materialista histórico-dialético: alguns apontamentos sobre a subjetividade. *Revista de Psicologia da UNESP*, São Paulo, v. 9, 2010.
- ANTOGLA, Carla Sabrina; MAIA, Marina. Gênero e qualidade de vida no trabalho: quais as diferenças? *Em Aberto*, Brasília, v. 27, n. 92, p. 99-113, jul./dez. 2014.
- ANTUNES, Ricardo; PRAUN, Luci. A sociedade dos adoecimentos no trabalho. *Serviço Social & Sociedade*, São Paulo, n. 123, p. 407-427, jul./set. 2015.
- APOVIAN, C. M. Obesity: Definition, comorbidities, causes, and burden. *The American Journal of Managed Care*, v. 22, Suppl. 7, s176-s185, 2016.
- BAUMAN, Z. *Liquid modernity*. Cambridge: Polity Press, 2000.
- BAREL, Matheus; LOUZADA, Juliana Cavalcante de Andrade; MONTEIRO, Henrique Luiz; AMARAL, Sandra Lia do. Associação dos fatores de risco para doenças cardiovasculares e qualidade de vida entre servidores da saúde. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, v. 24, n. 2, jun. 2010.
- BARROZO, Amanda Faria; HARA, Ana Clara Portela; VIANA, Daniela Carrogi; OLIVEIRA, Juliana de; KHOURY, Laís Pereira; SILVA, Priscila Ludovico da; SAETA, Beatriz Regina Pereira; MAZZOTTA, Marcos José da Silveira. Acessibilidade ao esporte, cultura e lazer para pessoas com deficiência. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 16-28, 2012.
- BECK, Ulrich. *La Société du Risque*. Sur la voei d'une autre modernité. Tradução: de Laure Bernardi. Paris: Aubier, 2001.
- BISPO, Fabiana Carvalho Silva; SANTOS JUNIOR, Ailton Bispo. O docente do ensino superior: educador ou prestador de serviços? In: SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA – SEGET, 11., 2014, Rio de Janeiro. *Anais [...]*. Rio de Janeiro: FAPERJ; CRA-RJ, 2014.
- BOORSE, Christopher. Health as a theoretical concept. *Philosophy of Science Association*, v. 44, p. 542-573, 1977.

BOTH, Jorge; NASCIMENTO, Juarez Vieira; SONOO, Christi Noriko; LEMOS, Carlos Augusto Fogliarini; BORGATTO, Adriano Ferreti. Condições de vida do trabalhador docente: associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. *Motricidade*, v. 6, n. 3, p. 39-51, 2010.

BORGES NETO, Jair Barbosa. Os neurotransmissores. In: FIKS, J. P.; MELLO, M. F. *Transtorno do estresse pós-traumático: violência, medo e trauma no Brasil*. São Paulo: Atheneu, 2011. p. 49-64.

BOUCHER, Geoff. *Marxismo*. Tradução: Noéli Correia de Melo Sobrinho-Petropolis, RJ: Vozes, 2015.

BUARQUE, Cristovam. Qualidade de vida: a modernização da utopia. *Lua Nova: Revista de Cultura e Política*, v. 31, dez. 1993.

BUNGE, Mário. *Ciencia, técnica y desarrollo*. Buenos Aires: Sudamericana, 1997.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

CARDOSO JÚNIOR, Welton. *Qualidade de vida e adoecimento docente: a pós-graduação no contexto da pandemia da covid-19*. 2022. 160f. Dissertação (Mestrado em Educação) – UESB, PPGEd, Vitória da Conquista, 2022.

CARDOSO JÚNIOR, Welton; CARDOSO, Berta Leni Costa; SANTOS, Alcir Rocha; NUNES, Cláudio Pinto. Jornadas de trabalho, estilo de vida e desempenho docente no ensino jurídico atual. *Acta Scientiarum. Education*, v. 40, n. 3, e.40411, 2018. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/acta>. Acesso em: 02 jan. 2020.

CARDOSO, Wilma Lucia Castro Diniz. Qualidade de vida e trabalho: uma articulação possível. In: GUIMARÃES, Liliana Andolpho Magalhães; GRUBITS, Sonia (org.). *Série Saúde Mental e Trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. p. 239-258. v. 1.

CASTORIADIS, Cornelius. La “rationalité” du capitalisme. *Revue Internationale de Psychosociologie*, v. 4, p. 31-51, 1997.

CEMBRANEL, Priscila; PERINOTTO, André Riani Costa; SOUZA, Ana Laura Buss de; PAULA, Alini Paula de; LOEBACH, Isabella Chiodini. Lazer e qualidade de vida em tempos de pandemia. *Pista: Periódico Interdisciplinar*, Belo Horizonte, v. 3, n. 2, p. 35-46, ago./nov. 2021.

CERIBELI, Harrison Bachion; CERIBELLI, Maria Cláudia Bachion; FERREIRA, Fábio José Rodrigues. Análise da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) sob a perspectiva das diferenças entre gêneros.. *Revista Reuna*, Belo Horizonte, v. 21, n. 3, p. 5-24, jul./set. 2016.

- CHIAVENATO, Idalberto. *Gestão de pessoas*. Rio de Janeiro: Campus, 2004.
- CHIRKOV, Valery. Introduction to the special issue on critical acculturation psychology. *International Journal of Intercultural Relations*, v. 33, p. 87-93, 2009.
- CODO, Wanderley José; SAMPAIO, Jackson Coelho; HITOMI, Alberto Haruhoshi. *Indivíduo, trabalho e sofrimento: uma abordagem interdisciplinar*. Rio de Janeiro: Vozes, 1993.
- COHEN, Sheldon; DEVERTS, Denise Janicki; MILLER, Gregory. Psychological stress and disease. *JAMA*, v. 298, n. 14, p. 1685-1687, 2016.
- COSTANZA, Robert; D'ARGE, Ralph; GROOT, Rudolf; FARBER, Stephen; GRASSO, Monica; HANNON, Bruce; LIMBURG, Karin; NAEEM, Shahid; O'NEILL, Robert; PARUELO, Jose; RASKIM, Robert; SUTTON, Paul; VAN DEN BELT, Marjan. The value of the world's ecosystem services and natural capital. *Nature*, v. 387, p. 253-260, 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/387253a0>. Acesso em: 10 mar. 2024.
- CORREIA, Wilson; CARVALHO, Iolanda. Práxis educativa: tempo, pensamento e sociedade. *Revista Portuguesa de Educação*, Minho, n. 25, p. 63-87, 2012.
- CUTLER, David. The reduction in disability among the elderly. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 103, n. 42, p. 16002-16007, 2006.
- DARIO, Vanusa Cristina. *Cultura organizacional e vivências de prazer e sofrimento no trabalho: um estudo de caso com professores de graduação em instituições federais de ensino superior*. 2017. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2017.
- DAY, Hy; JANKEY, Sheron. Lessons from the literature: toward a holist model of quality of life. In: RENWICK, Rebecca; BROWN, Ivan; NAGLER, Mark (org.). *Quality of life in health promotion and rehabilitation: conceptual approaches, issues and applications*. Thousand Oaks: Sage, 1996. p. 39-50.
- DEGENHARDT, Louisa; WHITEFORD, Harvey; FERRARI, Alize; BAXTER, Amanda; CHARLSON, Fiona; D HALL, Wayne; FREEDMAN, Greg; BURSTEIN, Roy; JOHNS, Nicole; ENGELL, Rebecca; FLAXMAN, Abraham; MURRAY, Christopher; VOS, Theo. Global burden of disease attributable to illicit drug use and dependence: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, v. 382, n. 9904, p. 1564-1574, 2013.
- DEJOURS, Christophe. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. Tradução: Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5. ed. São Paulo: Cartaz Oboré, 1992.

DEL DUCA, Giovanni Firpo; ROMBALDI, Airton José; KNUTH, Alan Goularte; AZEVEDO, Mario Renato; NAHAS, Markus Vinicius; HALLAL, Pedro Curi. Associação entre Nível Econômico e Inatividade Física em Diferentes Domínios. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 14, n. 2, 2009.

DEMO, Pedro. O ensino superior no século XXI: o direito de aprender. Conferência proferida no dia 24 de Abril de 2004 na PUCRS. *Reflexões PUCRS*, ano 4, n. 4, nov. 2004.

DIAS, Ewerton Naves; PAIS-RIBEIRO, José Luís. Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 19, n. 3, p. 591-604, 2018.

DIENER, Ed; SUH, Eunkook. *Culture and Subjetive Well-Being*. Cambridge: MIT Press Cambridge, 2003.

D'OLIVEIRA, Camila Arantes Ferreira Brecht; ALMEIDA, Caroline Muller; SOUZA, Norma Valéria Dantas de Oliveira; PIRES, Ariane da Silva; MADRIAGA, Luiz Carlos Veiga. Prazer e sofrimento no trabalho: perspectivas de docentes de enfermagem. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 31, n. 3, 2017. DOI: 10.18471/rbe.v31i3.20297. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/20297>. Acesso em: 2 dez. 2022.

DONIZETI, Luciano. Sartre e o marxismo: humanismo radical e materialismo dialético. *Dois Pontos*, Curitiba, v. 13, n. 1, p. 129-149, abr. 2016.

EMMONS, Robert; PALOUTIZIAN, Raymond. The psychology of religion. *Annu. Rev. Psychol.*, v. 54, p. 377-402, 2003. Disponível em: www.annualreviews.org. Acesso em: 12 fev. 2024.

ENGELS, Friederich. *A situação da classe trabalhadora na Inglaterra*. Tradução: Bernhard Alexander Schumann. São Paulo: Boitempo, 1988.

ENGELS, Friederich. *Dialética da natureza*. São Paulo: Boitempo, 1883.

ELIAS, Norbert. *A sociedade dos indivíduos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1984.

FARINHA, Francely Tineli; BANHARA, Fábio Luiz; BOM, Gesiane Cristina; KOSTRISCH, Lilia Maria Von; PRADO, Priscila Capelato; TRETTE, Armando dos Santos. Correlação entre espiritualidade, religiosidade e qualidade de vida em adolescentes. *Revista Bioética*, v. 26, p. 567-573, 2018.

FERNANDES, Edna Contes; GUTIERREZ, Luis Homero. Qualidade de vida no trabalho (QVT): uma experiência brasileira. *Revista de Administração da USP*, v. 23, n. 4, p. 29-38, out./dez. 1998.

- FERREIRA, Fábio Alves. A Teoria do Discurso e análise do discurso: de Ernesto Laclau a Michel Foucault. *Perspectivas*, Tocantins, v. 4, n. 2, 2019.
- FONTES, Virgínia. Capitalismo em tempos de uberização: do emprego ao trabalho. Marx e o Marxismo. *Revista do NIEP-Marx*, Niterói, v. 5, n. 8, p. 45-67, 2017.
- FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: nascimento da prisão*. Tradução: Raquel Ramalhete. Petrópolis: Vozes, 1987.
- FRANÇA, Ana Cristina; BOSQUETTI, Marcos Abilio; VELOSO, Henrique Maia. A concepção gerencial dos programas de qualidade de vida no trabalho (QVT) no setor elétrico brasileiro. In: *Seminários em Administração*, 8., 2005, São Paulo. *Anais [...]*. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2005. v. 1, p. 1-15.
- FREUD, Sigmund. *Formulações sobre os princípios do fundamento mental*. Rio de Janeiro: Imago, 1974. v. XIV.
- FREUD, Sigmund. *Para além do princípio de prazer*. Obras psicológicas completas. Rio de Janeiro: Imago Ed., 1996.
- GILL, Thomas M.; FEINSTEIN, Alvan R. A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *JAMA*, v. 272, p. 619-626, ago. 1994. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/378367>. Acesso em: 02 Jul. 2021.
- GODBAY, Geoffrey; SASIDHARAN, Vinod; WILLITS, Fern. Cultural differences in urban recreation patterns: an examination of park usage and activity participation across six population sub-groups. *Managing Leisure*, v. 10, p. 19-38, 2005.
- GUIMARÃES, José Ribeiro Soares; JANNUZZI, Paulo de Martino. IDH, indicadores sintéticos e suas aplicações em políticas públicas: uma análise crítica. *Revista Brasileira de Estudos Urbanos e Regionais*, v. 7, n. 1, p. 73-90, maio 2005.
- GUIMARÃES, Valter Soares. A socialização profissional e profissionalização docente: um estudo baseado no professor recém ingresso na profissão. In: GUIMARÃES, Valter Soares. *Formar para o mercado ou para a autonomia? O papel da universidade*. Campinas: Papirus, 2006.
- HABERMAS, Jürgen. *Consciência moral e agir comunicativo*. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1989.
- HACKMAN, Richard; OLDFHAM, Greg. The job diagnostic survey: an instrument for the diagnosis of jobs and the evaluation of job redesign projects. *Technical Report*, Department of Administrative Sciences of Yale University, n. 4, Maio, 1974.

HARVEY, David. *O Neoliberalismo: histórias e implicações*. São Paulo: Edições Loyola, 2008.

HOURCADE, Hernán; GUTIERREZ, Gustavo Luis. Qualidade de vida e os estudos sobre políticas públicas de lazer. In: HOURCADE, Hernán; GUTIERREZ, Gustavo Luis. *Qualidade de vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física*. Campinas: IPES Editorial, 2004. p. 85-94.

ILLOUZ, Eva. *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Polity, 2007.

JESUS, Saul Neves de. Psicologia da saúde e bem-estar. *Psicologia da Saúde*, Algarve, v. 14, p. 126-135, jul./dez. 2006.

KANT, Immanuel. *Crítica da Razão Pura*. Tradução: Manuela Pinto dos Santos e Alexandre Fradique Morujão. Lisboa: Edição da Fundação Calouste Gulbenkian, 2001.

KOENIG, Harold. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, v. 16, dez. 2012.

LA BOÉTIE, Etienne. *Discurso da servidão voluntária*. São Paulo: Alameda, 2004.

LANDEIRO, Graziela Macedo Bastos; PEDROZO, Celine Cristina Raimundo; GOMES, Maria José Gomes; OLIVEIRA, Elizabete Regina de Araújo. Revisão sistemática dos estudos sobre qualidade de vida indexados na base de dados SciELO. *Ciênc. saúde coletiva*, v. 16, n. 10, out. 2011.

LEICHENKO, Robin; O'BRIEN, Karen. *Environmental change and globalization: double exposures*. New York: Oxford University Press, 2008.

LIBERMANN, Zelig. Tempo, memória e resignificação. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, Porto Alegre, v. 15, n. 3, 2014.

LIRIO, Angelica Barbieri; GALLON, Obrien Shalimar; COSTA, Carlos; PAULI, Jandir. Percepções da qualidade de vida no trabalho nas diferentes gerações. *Gestão & Regionalidade*, v. 36, n. 107, 2020.

LOSCOCO, Karyn; ROCHELLE, Anne. Influences on the Quality of Work and Nonwork life: two decades in review. *Journal of Vocation Behavior*, p. 182-225, 1991.

LUCKESI, Cipriano; BARRETO Elói; COSMA, José; BAPTISTA, Nadson. *Fazer Universidade: uma proposta metodológica*. 17. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

LUKÁCS, Georg. *História e consciência de classe: estudos sobre a dialética marxista*. 3. ed. São Paulo: Ed. WMF Martins Fontes, 2003.

LUNKES, Luciana Crepaldi; MURGAS, Luis David Solis; DORNELLES, Elaine Maria Seles; ROCHA; Christiane Maria Barcellos Magalhães da; MACHADO, Gilmara Junqueira. Fatores socioeconômicos relacionados às doenças cardiovasculares: uma revisão. *Hygeia*, v. 14, n. 28, p. 50-61, jun. 2018.

LUPPINO, Floriana; WIT, Leonore; STIJNEN, Theo; BOUVY, Paul; CUIJPERS, Pim; PENNINX, Brenda; ZITMAN, Frans. Overweight, obesity, and depression: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Archives of General Psychiatry*, v. 67, n. 3, p. 220-229, 2010.

MACPHERSON, Crawford Brough. *A democracia liberal: origens e evolução*. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1977.

MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. Qualidade de vida e estresse. *Cadernos de Psicologia da SBP*, v. 1, n. 1, p. 19-26, 2000.

MATTOS, Amália Ivine Santana; CORDEIRO, Técia Maria Santos Carneiro e; ARAÚJO, Tânia de; ALMEIDA, Maura Maria Guimarães. Desigualdades de gênero: uma revisão narrativa. *Rev. Saúde. Com.* v. 11, n. 3, p. 266-279, 2015.

MATTOS, Patricia Ferreira. A psiconeuroendocrinologia. In: FIKS, José Paulo; MELLO Marcelo Feijó de. *Transtorno do estresse pós-traumático: violência, medo e trauma no Brasil*. São Paulo: Atheneu, 2011. p. 77-89.

MARQUES, Jadson Fábio de Araújo; MARQUES, Tatyane Gomes. As reformas educacionais neoliberais e as pesquisas sobre qualidade de vida d(n)o trabalho de profissionais de educação. In: CARDOSO, Berta Leni Costa Cardoso; NUNES, Cláudio Pinto; FAGUNDES, Heldina Pereira Pinto (org.). *Qualidade de Vida e Saúde de Profissionais da Educação*. São Carlos: Pedro & João Editores, 2022. p. 35-60.

MARTINS, Elisabeth Rose Costa; ZEITOUNE, Regina Célia. As condições de trabalho como fator desencadeador do uso de substâncias psicoativas pelos trabalhadores de enfermagem. *Esc Anna Nery Rev Enferm.*, v. 11, n. 4, p. 639-644, dez. 2007.

MARX, Karl. *O capital: crítica da economia política: livro II*/ Karl Marx. Tradução: Reginaldo Sant'Anna. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008a.

MARX, Karl. *Contribuição para a crítica da economia política*. Tradução e introdução de Florestan Fernandes. 2. ed. São Paulo: Expressão Popular, 2008b.

MARX, Karl. *O 18 Brumário de Luís Bonaparte*. São Paulo: Ed. Boitempo, 1852.

MASSAROLI, Letícia Carvalho; SANTOS, Letícia Cristina; CARVALHO, Giovanna Gomes; CARNEIRO, Stephanie Avesani Figueiredo. Qualidade de vida e o IMC alto como fator de risco para doenças cardiovasculares: revisão sistemática. In: VASCONCELOS FILHO, Francisco Sérgio Lopes; SILVA, Carlos Alberto da (org.). *Educação Física para grupos especiais: exercício físico como terapia alternativa para doenças crônicas*. Guarujá, SP: Editora Científica, 2021. p. 122-132.

MEDNICK, Sara; MCDEVITT, Elizabeth; WALSH, James; WAMSLEY, Erin; PAULUS, Martin; KANADY, Jennifer; DRUMONDS, Sean. The critical role of sleep spindles in hippocampal-dependent memory: A pharmacology study. *The Journal of Neuroscience*, v. 28, n. 41, p. 10700-10706, 2008.

MELO, Cynthia de Freitas; SAMPAIO, Israel Silva; SOUZA, Deborah Leite de Abreu; PINTO, Nilberto dos Santos. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 447-464, 2015.

MONTENEGRO, Maria Sandra; BARBOSA, Márcia Regina; ALCOFORADO, Joaquim Luis Medeiros. NARRATIVAS DE MULHERES PRESIDÁRIAS SOBRE O TEMPO VIVIDO NO AMBIENTE CARCERÁRIO: ENTRE CHRONOS E KAIROS. *Revista Práxis Educacional*, Vitória da Conquista: Edições UESB, v. 15, n. 35, p. 293-309, 2019. DOI: 10.22481/praxisedu.v15i35.5683. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/5683>. Acesso em: 24 mar. 2024.

NADLER, David; LAWLER, Edward. Quality of work life: perspectives and directions. *Organizational Ddynamics*, v. 11, n. 3, p. 20-30, 1983.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis: Edição do Autor, 2017.

NATIONAL RESEARCH COUNCIL. *Sustainability and the U.S. EPA*. Washington: The National Academies Press, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.17226/13152>. Acesso em: 20 fev. 2024.

NOGUEIRA, L. A. Marina Silva aponta os 7 pilares da sustentabilidade. Exame. São Paulo, 31 out. 2011. Disponível em: <<https://exame.com/mundo/marina-silvaaponta-os-7-pilares-da-sustentabilidade/>>. Acesso em: 20 jul. 2024.

OLIVEIRA, Bruno Gonçalves de; RIBEIRO, Ícaro José Santos; BOMFIM, Eliane dos Santos; CASOTTI, Cezar Augusto; BOERY, Rita Narriman Silva de Oliveira; BOERY, Eduardo Nagib. Fatores de risco cardiovascular e qualidade de vida de taxistas. *Revista de Enfermagem UFPE Online*, Recife, v. 9, n. 5, p. 7797-7803, maio 2015.

OLIVEIRA, Elizabete Regina Araújo; GARCIA, Átala Lotti; GOMES, Maria José; BITTAR, Telmo Oliveira; PEREIRA, Antonio Carlos. Gênero e qualidade de vida percebida: estudo com professores da área de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, n. 3, p. 741-747, 2012.

ONU. *The evidence is clear: the time for action is now*. We can halve emissions by 2030. Geneva, 4 April, 2022. Disponível em: <https://www.ipcc.ch/2022/04/04/ipcc-ar6-wgiii-pressrelease>. Acesso em: 20 mar. 2024.

ONU. Declaração Universal dos Direitos Humanos 1948. Disponível em: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>. Acesso em: 10 ago 2024.

OMS. The Development of the World Health Organization WHOQOL-B: quality of life assessment. *Psychological Medicine*, Geneve, v. 28, p. 551-558, 1998.

OMS. *Carta de Princípios*. Genebra, 1948.

ORPEN, Christopher. The conceptualization of quality of working life. *Perspectives in Industrial Psychology*, v. 7, p. 36-69, 1981.

PANZINI, Raquel Gehrke; ROCHA, Neusa Sicca da; BANDEIRA, Denise Ruschel; FLECK, Marcelo Pio de Almeida. Qualidade de vida e espiritualidade. *Arch. Clin. Psychiatry*, v. 34, supl. 1, p. 105-115, 2007.

PARLETTA, Natalie; MILTE, Catherine; MEYER, Barbara. Nutritional modulation of cognitive function and mental health. *Journal of Nutritional Biochemistry*, v. 24, n. 5, p. 725-743, 2017.

PAULA, João A. de A produção do conhecimento em Marx. *Cadernos ABESS*, São Paulo, n. 5, p. 17-42, 1992.

PESSOA, Raimundo Wellington Araújo; NASCIMENTO, Leandra Fernandes do. O lazer como ferramenta da qualidade de vida no trabalho. *Organizações em Contexto*, ano 4, n. 7, jun. 2008.

PIAGET, Jean. *Epistemologia genética*. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

PIMENTA, Selma Garrido; ANASTASIOU, Léa Graças Camargos. *Docência no Ensino Superior*. São Paulo: Cortez, 2002.

PISTOLLATO, Francesca; IGLESIAS, Ruben Calderón; RUIZ, Roberto; APARICIO, Silvia CRESPO, Jorge; LOPEZ, Luis Dzul; MANNA, Piera Pia; GIAMPIERI, Francesca Giampieri; BATTINO, Battino. Nutritional patterns associated with the maintenance of neurocognitive functions and the risk of dementia and Alzheimer's disease: A focus on human studies. *Pharmacological Research*, v. 131, p. 32-43, 2018.

PRIESS, F. G. Qualidade de vida e estilo de vida: uma reflexão no âmbito dos professores universitários. *Pleiade*, v. 8, n. 8, p. 7-32, 2010.

QUALIDADE. In: @lete Digital. Disponível em: <https://www.aulete.com.br/qualidade>. Acesso em: 14 jan. 2021.

RAMOS, Flávia Regina Souza. Quem produz e a quem o trabalho produz. In: LEOPARDI, Maria Tereza. *O processo de trabalho em saúde: organização e subjetividade*. Florianópolis: Papa-Livros, 1999. p. 105-120.

REBAR, Amanda L.; STANTON, Robert; GEARD, David; SHORT, Camille; DUNCAN, Mitch J.; VANDELANOTTE, Corneel. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, v. 9, n. 3, p. 366-378, 2015.

REHM, Jurgem; MATHERS, Colin; POPOVA, Svetlana; THAVORNCHAROENSAP, Montarat; TEERAWATTANANON, Yot; PATRA, Jayadeep. Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. *The Lancet*, v. 389, n. 10083, p. 1603-1610, 2017.

REINER, Miriam-Henrich; NECKAR, Stadt Esslingen Am; NIERMANN, Cristina; JEKAUC, Darko; WOLL, Alexander. Long-term health benefits of physical activity – A systematic review of longitudinal studies Springer Nature. *BMC Public Health*, v. 13, n. 1, p. 813, Sept. 2013. DOI: 10.1186/1471-2458-13-813.

RENWICK, Rebecca; BROWN, Ivan. The center for health promotion's conceptual approach to quality of life. In: RENWICK, Rebecca; BROWN, Ivan; NAGLER, Mark. *Quality of life in health promotion and rehabilitation: conceptual approaches issues and applications*. Sages: Thousand Oaks, 1996. p. 75-86.

ROCHA, Julio Cesar de Sá. *O que é Sustentabilidade*. Salvador: Editora Direito Levado a Sério: Fundação Rede Brasil Sustentável, 2020.

RODRIGUES, Marcus Vinicius. *Qualidade de vida no trabalho: evolução e análise no nível gerencial*. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

ROSA, Victor Cupertino; LIMA, Luiz Eduardo Melo. O estresse térmico visto como um risco ocupacional. *Revista Gestão Industrial*, Ponta Grossa, v. 15, n. 2, p. 53-73, jun. 2019.

SACHS, Jefferey. *The age of sustained development*. New York: Columbia University Press, 2015.

SALES, Ronaldo. Laclau e Foucault: desconstrução e genealogia. In: MENDONÇA, Daniel; RODRIGUES, Léo Peixoto (org.). *Pós-Estruturalismo e Teoria do Discurso*: em torno de Ernesto Laclau. Porto Alegre: EDIPRUCS, 2008. p. 145-163.

SANTILLI, Juliana. Os “novos” direitos socioambientais. In: FREITAS, Vladimir Passos de (coord.). *Direito ambiental em evolução*. Curitiba: Juruá Editora, 2008. v. 5.

SANTOS, Sheila Daniela Medeiros dos. A precarização do trabalho docente no Ensino Superior: dos impasses às possibilidades de mudanças. *Educar em Revista*, Curitiba: Editora UFPR, n. 46, p. 229-244, out./dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/er/a/P6jSTcnJCKTPvpnbv4S8zN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 ago 2024.

SANTOS, Tatiane Araújo dos; SANTOS, Handerson Silva; MASCARENHAS, Nildo Batista; MELO, Cristina Maria Meira. O materialismo dialético e a análise de dados. *Texto Contexto Enfermagem*, v. 27, n. 4, Salvador, 2018.

SARDÁ JUNIOR, Jamir; LEGAL, Eduardo; JABLONSKI JUNIOR, Sérgio. *Estresse*: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

SCLiar, Moacyr. História do conceito de Saúde. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, p. 29-41, mar. 2007.

SELYE, Hans. A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, n. 138, 1936.

SELYE, Hans. Confusion and controversy in the stress field. *J. Human Stress*, v. 2, p. 37-44, 1975.

SENNETT, Richard. *A corrosão do carácter*: consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo. Lisboa: Terramar, 1999.

SILVA, Amanda Moreira. Trabalho docente no Brasil: uma tendência de precarização no século XXI. *Trabalho Necessário*, v. 17, set./dez. 2019.

SILVA, Emília A. P. Costa da; SILVA, Priscilla P. Costa da; SANTOS, Ana Raquel M. dos; CARTAXO, Hemília G. de Oliveira; RECHIA, Simone; FREITAS, Clara Maria S. M. de. Espaços públicos de lazer na promoção da qualidade de vida: uma revisão integrativa. *Licere*, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, jun. 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/646>. Acesso em: 12 mar. 2024.

STERN, Paul. C. Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, v. 56, n. 3, p. 407-424, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00175>. Acesso em: 20 jan. 2024.

TANI, Go. Esporte, educação e qualidade de vida. In: MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina. *Esporte como fator de qualidade de vida*. Piracicaba: UNIMEP, 2002. p. 103-116.

TESSER, Gelson João. Principais linhas epistemológicas contemporâneas. Artigos de Demanda Contínua. *Educar em revista*. n. 10, dez. 1994.

TIMOSSI, Luciana da Silva; FRANCISCO, Antonio Carlos de; MICHALOSKI, Ariel Orlei; PILLATTI, Luiz Alberto. Relações entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho: avaliação e influências sobre a vida dos colaboradores. *EFDportes Revista Digital*, Buenos Aires, ano 13, n. 122, jul. 2008.

TOZETTO, Willen Remon; LEONEL, Larissa dos Santos; BENEDET, Jucemar; DUCA, Giovani Firpo Del. Qualidade de vida e sua relação com diferentes indicadores antropométricos em adultos com obesidade. *Fisioter. Mov.*, v. 34, e34102, 2021.

VIGOTSKY, Lev Semionovich. *Pensamento e Linguagem*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

WALKER, Matthew. *Why we sleep: unlocking the power of sleep and dreams*. New York: Simon and Schuster, 2017.

WALTON, Richard. Quality of working life: what is it? *Sloan Management Review*, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.

WERTHER JUNIOR, William; DAVIS, Keith. *Administração de pessoal e recursos humanos: a qualidade de vida no trabalho*. São Paulo: Mc Graw-Hill do Brasil, 1983.

WESTLEY, Willian. Problems and solutions in the quality of work ing life. *Humans Relations*, v. 32, n. 2, p. 111-123, 1979.

WHOQOL. Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of life research*, v. 2, p. 153-159, 1993.

WHOQOL. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL-Group). In: ORLEY, John; KUYKEN, Willian. *Quality of life assessment: international perspectives*. Springer: Heidelberg, 1994. p. 41-60.

WHOQOL-100/WHOQOL-bref. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, p. 1-7, jan./mar. 2020.