



# Qualidade de Vida: Um Compromisso Coletivo e Individual

*Quality of Life: A Collective and Individual Commitment*

*Calidad de vida: un compromiso colectivo e individual*

João Mário Lima de Sá<sup>1</sup>, Luís Henrique da Silva Costa<sup>2</sup>, Joelina Da Silva Miranda<sup>3</sup>, Josélia C. Lima Veras<sup>4</sup>

## Introdução

A qualidade de vida tem sido objeto de intensos debates e estudos em diversos campos do saber, como saúde, economia, sociologia e psicologia (Martelli, 1995). Apesar de sua complexidade, esse conceito pode ser entendido como um estado de bem-estar físico, mental, emocional e social que ultrapassa a simples ausência de doenças. No entanto, a busca por qualidade de vida não se limita à dimensão individual; é, antes, uma responsabilidade compartilhada entre os indivíduos, a sociedade e as políticas públicas.

O desenvolvimento humano tem permitido avanços significativos em áreas como medicina, tecnologia e infraestrutura, criando condições para que muitas pessoas vivam mais e melhor. Contudo, esses avanços nem sempre se traduzem em qualidade de vida para todos (Buss, 2000). A desigualdade social, a exclusão econômica e a degradação ambiental são fatores que continuam a comprometer o bem-estar de milhões de indivíduos em todo o mundo.

Nesse contexto, é imprescindível refletir sobre os determinantes sociais da qualidade de vida. Educação, habitação, saneamento básico, acesso a serviços de saúde e oportunidades de trabalho dignas são pilares fundamentais para garantir um padrão mínimo de bem-estar. Negligenciar qualquer um desses aspectos resulta em um ciclo de vulnerabilidades que afeta, sobretudo, os grupos mais marginalizados.

<sup>1</sup> Faculdade Pitágoras de São Luís  
<sup>2</sup> Faculdade Pitágoras de São Luís  
<sup>3</sup> Faculdade Pitágoras de São Luís  
<sup>4</sup> Faculdade Pitágoras de São Luís

### Correspondência

joamariolima@cedigma.com.br

### Direitos autorais:

Copyright © 2024 João Mário Lima de Sá, Luís Henrique da Silva Costa, Joelina Da Silva Miranda, Josélia C. Lima Veras

### Licença:

Este é um artigo distribuído em Acesso Aberto sob os termos da Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional. CC BY-SA

### Submetido:

20/01/2025

### Aprovado:

25/01/2025

### ISSN:

2966-1218

## Desenvolvimento

O bem-estar psicológico, por sua vez, também desempenha um papel central na qualidade de vida. Estudos têm demonstrado que transtornos mentais, como depressão e ansiedade, estão entre as principais causas de incapacidade em escala global (Costa; De Alencar; Silva, 2024). Apesar disso, questões de saúde mental ainda enfrentam estigma e insuficiência de recursos, o que dificulta o acesso a tratamentos adequados. Promover a saúde mental é tão vital quanto tratar doenças físicas.

A relação entre qualidade de vida e sustentabilidade ambiental é outro ponto que merece atenção (Miranda, 2024). A degradação de recursos naturais e os efeitos das mudanças climáticas afetam diretamente a saúde humana, o acesso a alimentos e a estabilidade econômica. Políticas que priorizem o desenvolvimento sustentável, aliadas a uma conscientização coletiva sobre consumo responsável, são essenciais para garantir condições de vida dignas para as futuras gerações.

Na esfera individual, a qualidade de vida também requer escolhas conscientes e saudáveis. Alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, manutenção de vínculos sociais e gestão do estresse são fatores que impactam diretamente o bem-estar. Embora tais práticas dependam de esforços pessoais, elas não são plenamente viáveis sem o suporte de ambientes favoráveis e políticas públicas adequadas.

A pandemia da COVID-19 escancarou fragilidades nos sistemas de saúde, na economia e

nas relações humanas, forçando uma reavaliação coletiva sobre o que realmente importa para uma vida de qualidade (Souza *et al.*, 2021). A experiência pandêmica revelou que a qualidade de vida está profundamente conectada ao senso de comunidade, à solidariedade e ao fortalecimento das redes de apoio.

Além disso, a promoção da qualidade de vida requer um olhar multidimensional e intersetorial. Profissionais de diversas áreas, como saúde, educação e planejamento urbano, devem trabalhar de forma integrada para criar estratégias que atendam às necessidades humanas em sua totalidade (Da Silva *et al.*, 2024). Somente uma abordagem ampla e colaborativa poderá enfrentar os desafios que limitam o bem-estar global.

Por fim, a qualidade de vida deve ser compreendida como um direito universal, mas também como um dever. Cabe aos governos criar políticas inclusivas, às empresas adotar práticas éticas e aos cidadãos buscar um equilíbrio entre as responsabilidades individuais e coletivas. Somente assim será possível construir uma sociedade mais justa e saudável (Panzini *et al.*, 2007).

## Conclusão

Portanto, discutir qualidade de vida não é apenas uma questão de diagnóstico social ou acadêmico. É um apelo à ação e à transformação, com base em valores que promovam dignidade, respeito e equidade. Ao colocarmos a qualidade de vida no centro das decisões, podemos trilhar

caminhos mais promissores para o futuro da humanidade.

## Referências

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

COSTA, Luis Henrique DA SILVA; DE ALENCAR, Helena Côrtes; SILVA, Ana Beatriz Farias. SAÚDE MENTAL E SUAS VÁRIAS NARRATIVAS PÓS REFORMA PSIQUIÁTRICA. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 4, p. 100-110, 2024.

DA SILVA, Sahra Victória de Jesus et al. PREVALÊNCIA E IMPACTO DO ADOECIMENTO MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 2, p. 1-18, 2024.

MARTELLI, Celina Maria Turchi. Qualidade de vida: compromisso histórico da epidemiologia. 1995.

MIRANDA, Jucélia DE ARAUJO. Saúde mental à luz da abordagem da psicodinâmica do trabalho dejouriana. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 3, p. 192-205, 2024.

PANZINI, Raquel Gehrke et al. Qualidade de vida e espiritualidade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 34, p. 105-115, 2007.

SOUZA, Alex Sandro Rolland et al. Aspectos gerais da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, p. 29-45, 2021.