O que você entende por qualidade de vida?

Qualidade de vida pode ser entendida como a sua própria percepção sobre quão boa é a sua vida, ou seja, é um indicador particular que pode ser influenciado por inúmeros fatores, considerando que pessoas diferentes possuem necessidades e condições diferentes!

Quais fatores influenciam a qualidade de vida?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), alguns fatores sociais, culturais, valores, expectativas, padrões e preocupações influenciam significativamente para que tenhamos saúde, bem-estar e, consequentemente, possamos viver com qualidade. De fato, não existe uma regra que nos mostre como podemos alcançar a qualidade de vida, porém, podemos adotar algumas atitudes que podem contribuir para construção de uma vida mais saudável e satisfatória.

Pensando nisso, listamos algumas áreas da vida para você avaliar e refletir sobre quais atitudes pessoais você pode adotar para contribuir com a sua qualidade de vida:

Lazer: o que você gosta de fazer por si?

Saúde Financeira: organização e planejamento, que tal começar o ano fazendo uma programação mensal de gastos?

Saúde Mental: Um psicólogo pode te ajudar não só quando estiver com alguma queixa, mas também no seu desenvolvimento pessoal.

Saúde Física: Quais cuidados você pode ter com o seu corpo de dentro para fora?

Autonomia: É considerada uma categoria central nas ações de promoção da saúde, pois o indivíduo com capacidade de identificar suas necessidades, tem também a capacidade de fazer escolhas que auxiliam a satisfazê-las.

Relacionamentos: Estar próximo às pessoas que você gosta e admira influencia diretamente a sua satisfação com a vida! Então menos “bora marcar” e mais “até já”!

Espiritualidade: Fortalece sua fé, gera esperança, altruísmo, empatia, auxilia no reconhecimento de propósitos, senso de unicidade e pertencimento!

Um autocuidado contínuo é capaz de promover o seu bem-estar!

Fonte:
QUALIDADE DE VIDA: ABORDAGENS, CONCEITOS E AVALIAÇÃO. REV. BRAS. EDUC. FÍS. ESPORTE, SÃO PAULO, V.26, N.2, P.241-50, ABR./JUN. 2012 • 241. https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/?format=pdf&lang=pt (ACESSO EM 29/08/2023 ÀS 09:30)

Soberj