



Qualidade de Vida na UFABC

Texto subsídio para a consulta à comunidade acadêmica

Muito debatido atualmente, o tema Qualidade de Vida é bastante abrangente e envolve diversos aspectos da vida das pessoas. Não existe ainda um consenso sobre sua definição conceitual, mas a Organização Mundial da Saúde (OMS) traz a tona alguns aspectos mais relevantes. Esta organização reuniu especialistas de várias partes do mundo, que definiram qualidade de vida como *a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações* (The WHOQOL Group, 1995). Essas percepções variam ao longo do tempo, e de acordo com as sociedades e culturas onde os indivíduos estão inseridos.

Foi-se o tempo em que as pessoas viviam para trabalhar e trabalhavam para viver. Até poucas décadas atrás, os homens tinham longas jornadas de trabalho, e eram responsáveis pelo sustento das suas famílias, e as mulheres tinham a responsabilidade de cuidar das casas e dos filhos, sendo responsáveis por sua criação e educação.

Antigamente, qualidade de vida para um homem era ter um emprego que garantisse o sustento de sua família, e poder descansar nas férias e finais de semana, mesmo que esse emprego não lhe proporcionasse realização pessoal. Para uma mulher, qualidade de vida era ser casada e ter uma família com alguns filhos, cuidar destes e contar com o sustento proporcionado pelo marido. Claro, essa é uma análise geral e superficial, e havia outros fatores ligados à percepção de qualidade de vida das pessoas, mas esses são os aspectos que podem ser considerados como cruciais à época.

Esse cenário mudou muito. As mulheres se emanciparam, dividindo com os homens a responsabilidade pelo sustento da família, isso quando não são elas as responsáveis principais. Com isso, têm menos tempo para os filhos e a casa, se desdobrando em múltiplas tarefas, pois ainda tem uma atenção especial para com a casa e os filhos.

Hoje existem mais variáveis envolvidas com o tema. Como dito, as mulheres estão no mercado de trabalho e, portanto, criou-se outra esfera de percepção de qualidade de vida para elas, que se soma à anterior, ou seja, elas não deixam de se preocupar com suas famílias, e passam a ter a responsabilidade de trabalhar e de se preparar para exercer suas atividades profissionais – ou seja, estudar, se vendo sobrecarregadas com tantas atividades, o que, muitas vezes, gera frustrações e ansiedades. O cuidado com os filhos durante sua jornada de trabalho é uma preocupação real e fonte de estresse. Os homens se envolvem mais com a família, sua condução e com a criação dos filhos. Em alguns momentos, ainda não se sentem totalmente confortáveis com o fato de dividirem com as mulheres o papel de prover suas famílias.

Ambos, homens e mulheres, têm expectativas quanto a sua realização pessoal no trabalho, pois, diferentemente do que acontecia antigamente, querem exercer



atividades com as quais se identificam e que proporcionem a percepção de desenvolvimento profissional e de carreira, sendo fatores importantes em suas vidas.

A grande quantidade de informações e a rapidez com que os veículos de comunicação as disponibilizam, assim como mudanças tecnológicas, que muitas vezes afetam a forma como as pessoas exercem suas atividades profissionais, e mesmo a forma como interagem no meio social, muitas vezes geram angústia nas pessoas, devido a percepção de “não acompanharem” o ritmo como tudo acontece.

Na área de saúde, existe um movimento no sentido de valorizar parâmetros mais amplos do que aumento da expectativa de vida, controle de sintomas e diminuição da mortalidade. O desenvolvimento tecnológico da Medicina teve como consequência negativa sua progressiva desumanização, buscando cada vez mais parâmetros de produtividade e aumento da longevidade das pessoas, mas se esquecendo da qualidade de vida do paciente. Como resposta a isso, inicia-se um movimento em que se pensa mais em “acrescentar-se vida aos anos” do que “acrescentar-se anos à vida”, ou seja, na qualidade com que o paciente vive, e não mais apenas em estender sua vida.

Dentro disso, iniciou-se uma cultura da Medicina preventiva, onde se busca evitar que as doenças aconteçam, ou trata-las precocemente, aumentando bastante as chances de cura dos pacientes. Fator relevante são os exames periódicos realizados nas empresas e instituições, algo relativamente recente na organização do trabalho.

A saúde mental das pessoas é um tema que tem recebido mais atenção com o passar dos anos. O atendimento psicológico vem crescendo em importância, em especial devido às novas relações entre as pessoas e ao avanço dos estudos sobre o tema. O que antigamente era muitas vezes chamado de tristeza, e não tinha nenhuma ação da área de saúde, hoje é tratado como depressão, e existem várias práticas interdisciplinares para sua solução. Mesmo efeitos psicossomáticos, por exemplo, pressão alta causada por uma angústia no trabalho, tem hoje uma abordagem e tratamento diferentes, através dessa visão interdisciplinar. Buscam-se as causas, ao invés de apenas tratar os efeitos.

O estilo de vida das pessoas tem mudado, e isto também está ligado à saúde. Um dos aspectos com os quais as pessoas se preocupam é a prática de atividades físicas regulares, algo em que não se pensava antigamente, e que hoje é ponto pacífico no que diz respeito à qualidade de vida e boa saúde e, embora nem todos pratiquem, há um consenso de sua importância. Indicativo disso é a proliferação de academias de ginástica e a maior quantidade de pessoas que procuram parques e outras áreas onde possam se exercitar. Também é um indicador o aumento no número de cursos de educação física ofertados, via de regra no ensino privado, e também o aumento do número de profissionais desta área formados no país.

A qualidade da alimentação é outra preocupação recente das pessoas, e aqui há um paradoxo: as pessoas já tiveram uma alimentação bem melhor do que a atual, com alimentos balanceados, naturais, de vários grupos alimentares, preparados em casa, com qualidade. Partiu-se então para o consumo de alimentos industrializados, muito

processados, com grandes quantidades de sal e gordura, e baixa quantidade de fibras em sua composição, preparados e consumidos de forma rápida, e tendo alto valor calórico, causando aumento no número de pessoas obesas, e como consequência, trazendo um aumento do número de pessoas acometidas por doenças, como pressão alta e diabetes. Tentando reverter isso, hoje existe uma maior procura pelo profissional da nutrição, sendo esse muito importante e procurado não apenas pelos indivíduos, mas também pelas empresas e instituições, para a administração de seus restaurantes e desenvolvimento dos cardápios, garantindo assim o fornecimento de refeições mais balanceadas e saudáveis.

Como se pode perceber, é um tema bastante abrangente, e que não se esgota com este texto.

*De que forma a UFABC e sua comunidade acadêmica interagem hoje no cenário que permeia a Qualidade de Vida, e como pretendem atuar, no sentido de criar e manter um ambiente com alta percepção de **boa** Qualidade de Vida? Que ações e projetos podem ser implantados? Em qual direção seguir?*

Hoje existem diversas ações efetivadas ou planejadas pela PROAP, que indicam a direção em que a Universidade vem envidando esforços para melhorar a qualidade de vida da comunidade acadêmica. Podemos citar alguns projetos:

PROJETO	DESCRIÇÃO
OFICINAS DO SABER	Desenvolver cursos rápidos de artesanato, extracurriculares e/ou de caráter lúdico.
UFABC DIVERSIFICA	Ações sociais para inclusão de gênero e étnico-racial que devem acontecer no âmbito da Instituição.
PESQUISA PERFIL DO SERVIDOR	Mapear interesse do servidor por ações relacionadas a cultura, esporte e lazer, saúde, educação, trabalho e alimentação
CARONA SOLIDÁRIA	Promoção da prática de carona
PROJETO ESPORTE CULTURA E CIDADANIA	Oferecer atividades físico-esportivas para os terceirizados e comunidade externa.
ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	Implantação de uma academia de ginástica nos campus de Santo André e São Bernardo, visando a melhoria da qualidade de vida da comunidade acadêmica.
FESTIVAL DE ESPORTE E LAZER	Realizar um dia de múltiplas atividades voltadas aos alunos, promovendo a sociabilidade entre eles, bem como estimulando um estilo de vida mais ativo.
LABORATÓRIO DE AVALIAÇÃO FÍSICA E FISIOL. EXERCÍCIO	Implantação de um laboratório de avaliação física e fisiologia do exercício no campus de Santo André, visando a melhoria da qualidade de vida da comunidade acadêmica e produção acadêmica na área.



PROJETO VIDA ATIVA	Realizar, entre os servidores da UFABC, atividades de relaxamento e alongamento com o intuito de evitar DORT / LER. Promover, entre os servidores, a prática de exercícios físicos com objetivo de saúde e desportivo. Promover, entre os servidores e discentes, a prática de esporte e consciência corporal, com objetivo de saúde e desportivo.
PROGRAMA SEGUNDO TEMPO	Trata-se de um Programa do Ministério do Esporte, que, através de edital, direciona verba para as IFES. Todas as atividades são realizadas por estagiários contratados por meio deste edital.
APOIO ÀS ENTIDADES ESTUDANTIS	Potencializar a prática de esporte entre as entidades, bem como as atividades de lazer, dando apoio logístico e financeiro
BIKE UFABC	Viabilizar parceria com empresa Consórcio ABC em torno das ações que resultem em ciclovias unindo os campus da UFABC e fomentar o uso da bicicleta como atividade como meio de lazer e transporte.
INCLUIR: ROMPENDO BARREIRAS E ATITUDES NA UFABC	Criação de repositório para conteúdos, planejamento de seminários de acessibilidade, de oficinas de vivência e aquisição de bens materiais e softwares, entre outros.
VIVENCIANDO A INCLUSÃO	Oficinas de vivência para capacitação do corpo docente e TA's em diferentes momentos para a diminuição das barreiras. Realizar seminário que trate da acessibilidade no ensino superior e das questões de mobilidade urbana.
MAPEANDO DEFICIÊNCIAS	Identificar as pessoas com deficiência na comunidade, bem como fazer o levantamento das estruturas e suas barreiras.
Incluindo pessoas - (IMPLANTAÇÃO DE COTAS PARA P.C.D.)	Viabilizar a implantação de reserva de vagas para pessoas com deficiências na UFABC
IMPLANTAÇÃO DO “PROGRAMA DE PARCERIAS”	O Programa de Parcerias está destinado à promoção do acesso ao fornecimento de produtos e/ou a prestação de serviços com concessão de descontos e benefícios aos servidores e estudantes da UFABC
PLANTÃO PSICOLÓGICO	Atividade de atendimento psicossocial a alunos, funcionários e docentes da UFABC, nos campi Santo André e São Bernardo, cujo principal objetivo é oferecer um espaço de acolhimento e orientação, trazendo apoio à vivência acadêmica e profissional. O atendimento é realizado por psicólogos e assistentes sociais e ocorre de segunda a sexta em São Bernardo e de segunda a sábado em Santo André. Não é necessário agendamento prévio, basta comparecer ao setor.
GRUPO DE APOIO AO DESEMPENHO ACADÊMICO	Realizado nos dois campi, o grupo tem por objetivo auxiliar o aluno a desenvolver maior confiança e autoestima, favorecendo fortalecimento emocional para lidar com as demandas da graduação, que envolvem basicamente adaptação, autonomia,

	organização e autodisciplina. A integração entre os participantes ao longo dos encontros também auxilia na ampliação da rede de apoio dos alunos.
GRUPO "TÔ CHEGANDO"	Realizado atualmente no campus de São Bernardo, o grupo visa integrar e ambientar os ingressantes da Universidade, fornecendo informações sobre as atividades de lazer, saúde e cultura que ocorrem nas cidades em que estão sediadas a UFABC, além de incentivar a integração e a vida social dos novos alunos.
GRUPO ARTE E SAÚDE	Proposto para o ano 2013, trata-se de uma parceria entre DAS e DAEG de São Bernardo do Campo, com enfoque em atividades corporais e artísticas (danças, atividades de respiração, jogos teatrais, dinâmicas de grupo, atividades lúdicas, atividades artesanais), o grupo pretende oferecer um espaço de relaxamento, integração e reconhecimento de potencialidade criativas que são vetores de mudanças e estruturação de vida.
Restaurante Universitário e Subsídio financeiro aos alunos da graduação e da pós-graduação	Proporciona refeições de qualidade, a baixo custo, dentro dos dois campus da UFABC, favorecendo a permanência dos alunos na Universidade. Os alunos regularmente matriculados tem direito a 60% de subsídio no valor da refeição, cujo valor atual conforme licitação é de R\$ 6,24.
BOLSA PERMANÊNCIA	Subvenção financeira, com periodicidade de desembolso mensal, que tem como objetivo prover as condições mínimas para que o(a) estudante possa adaptar-se e dedicar-se à sua formação acadêmica em atividades de ensino, pesquisa e extensão.
AUXÍLIO MORADIA	Subvenção financeira, com periodicidade de desembolso mensal, destinada às despesas com habitação dos(as) estudantes que necessitem morar fora de seu domicílio familiar para estudar na UFABC.
INCLUSÃO DIGITAL - EMPRÉSTIMO DE COMPUTADORES PORTÁTEIS	Empréstimo de computadores portáteis, destinados a apoiar os estudos dos(as) estudantes de graduação, visando auxiliar na melhora do rendimento acadêmico, cooperar com a prevenção à jubilação e à evasão e atender o Projeto Pedagógico da UFABC.

Quais outras ações podem ser efetivadas na UFABC, para que a comunidade acadêmica tenha um incremento em sua percepção de qualidade de vida e, mais do que isso, para que uma cultura de qualidade de vida seja adquirida e vivenciada por toda a comunidade?