

Qualidade de vida e Bem Estar

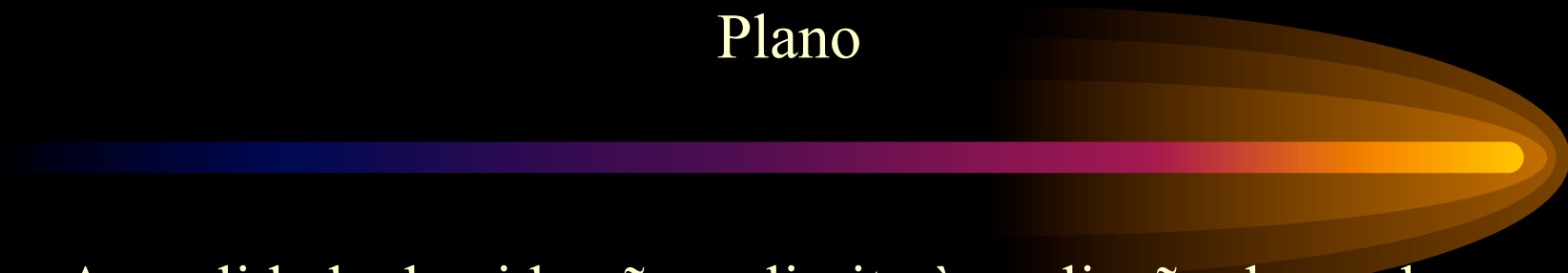


Para uma Psicologia Positiva
da Pessoa

Maria de Lourdes Vasconcelos, Pierre Tap,
Rui Santos & Marta Fonseca

Unidade de Psicologia da Saude e Integração Social (UPSIS)(FCT)
Centro Europeo de Investigação sobre Condutas e Intituições (CEICI)
Fundação Bissaya Barreto. Coimbra

Plano



A qualidade de vida não se limita à avaliação de um bem-estar – Implica a vontade de realização, a referência ao sentido da vida e a promoção de valores

- 1. Qualidade de vida, estilos e estratégias.
- 2. Psicologia positiva centrada na pessoa;



1. Qualidade de vida, estilos e estratégias.



A propósito da Qualidade de Vida e do Bem-estar



Definição de qualidade de vida

- «a qualidade de vida é definida como a percepção que um individuo tem do seu lugar na existência,

segundo a Organização Mundial de Saúde



Definição de qualidade de vida

- «a qualidade de vida é definida como a percepção que um individuo tem do seu lugar na existência no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vive,

segundo a Organização Mundial de Saúde



Definição de qualidade de vida

- «a qualidade de vida é definida como a percepção que um individuo tem do seu lugar na existência no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vive, em relação com os seus objetivos, as suas expectativas, as suas normas e as suas inquietudes».

segundo a Organização Mundial de Saúde

Definição de qualidade de vida



« a qualidade de vida está associada de forma complexa com a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, a cultura e a política ».

segundo a Organização Mundial de Saúde



Qualidade de vida

**Bem - estar
físico
psíquico
e mental**

**Saber
enfrentar
situações
difíceis**

**Alegria,
Satisfação
Auto-estima**

O Bem - Estar (BESQ)

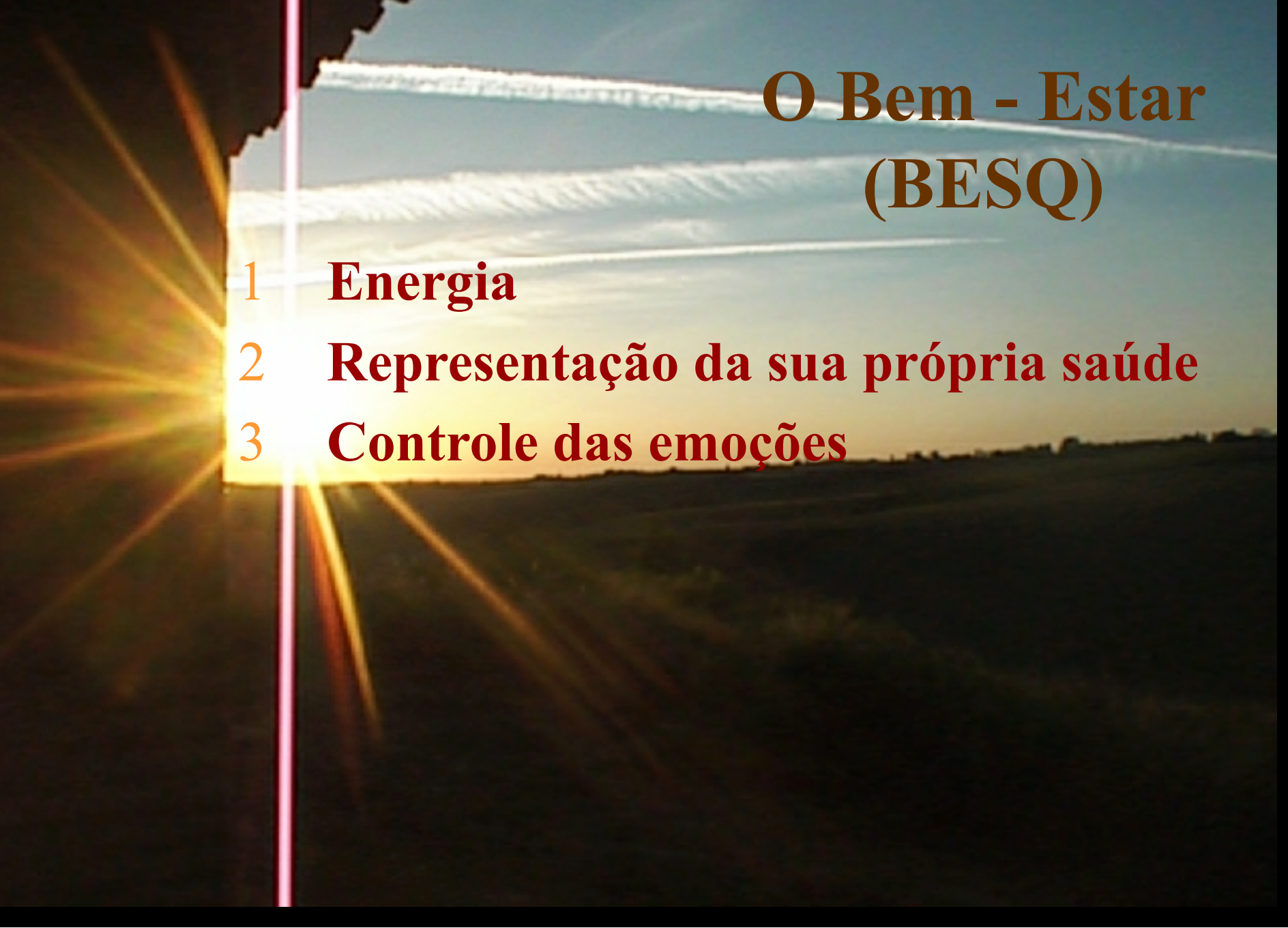
1 Energia



A background image of a sunset over a dark field. The sun is on the left, creating a bright glow and lens flare. A vertical pink line runs down the left side of the image. The sky is blue with some clouds.

O Bem - Estar (BESQ)

- 1 **Energia**
- 2 **Representação da sua própria saúde**



O Bem - Estar (BESQ)

- 1 **Energia**
- 2 **Representação da sua própria saúde**
- 3 **Controle das emoções**

O Bem - Estar (BESQ)

- 1 **Energia**
- 2 **Representação da sua própria saúde**
- 3 **Controle das emoções**
- 4 **Interesse pela vida (os valores)**

O Bem - Estar (BESQ)

- 1 **Energia**
- 2 **Representação da sua própria saúde**
- 3 **Controle das emoções**
- 4 **Interesse pela vida (os valores)**
- 5 **Humor geral**

O Bem - Estar (BESQ)

- 1 **Energia**
- 2 **Representação da sua própria saúde**
- 3 **Controle das emoções**
- 4 **Interesse pela vida (os valores)**
- 5 **Humor geral**
- 6 **Stress**

O Bem - Estar (BESQ)

- 1 **Energia**
- 2 **Representação da sua própria saúde**
- 3 **Controle das emoções**
- 4 **Interesse pela vida (os valores)**
- 5 **Humor geral**
- 6 **Stress**
- 7 **Isolamento**



Quadro de vida

**Qualidade
de vida**

Condições de vida

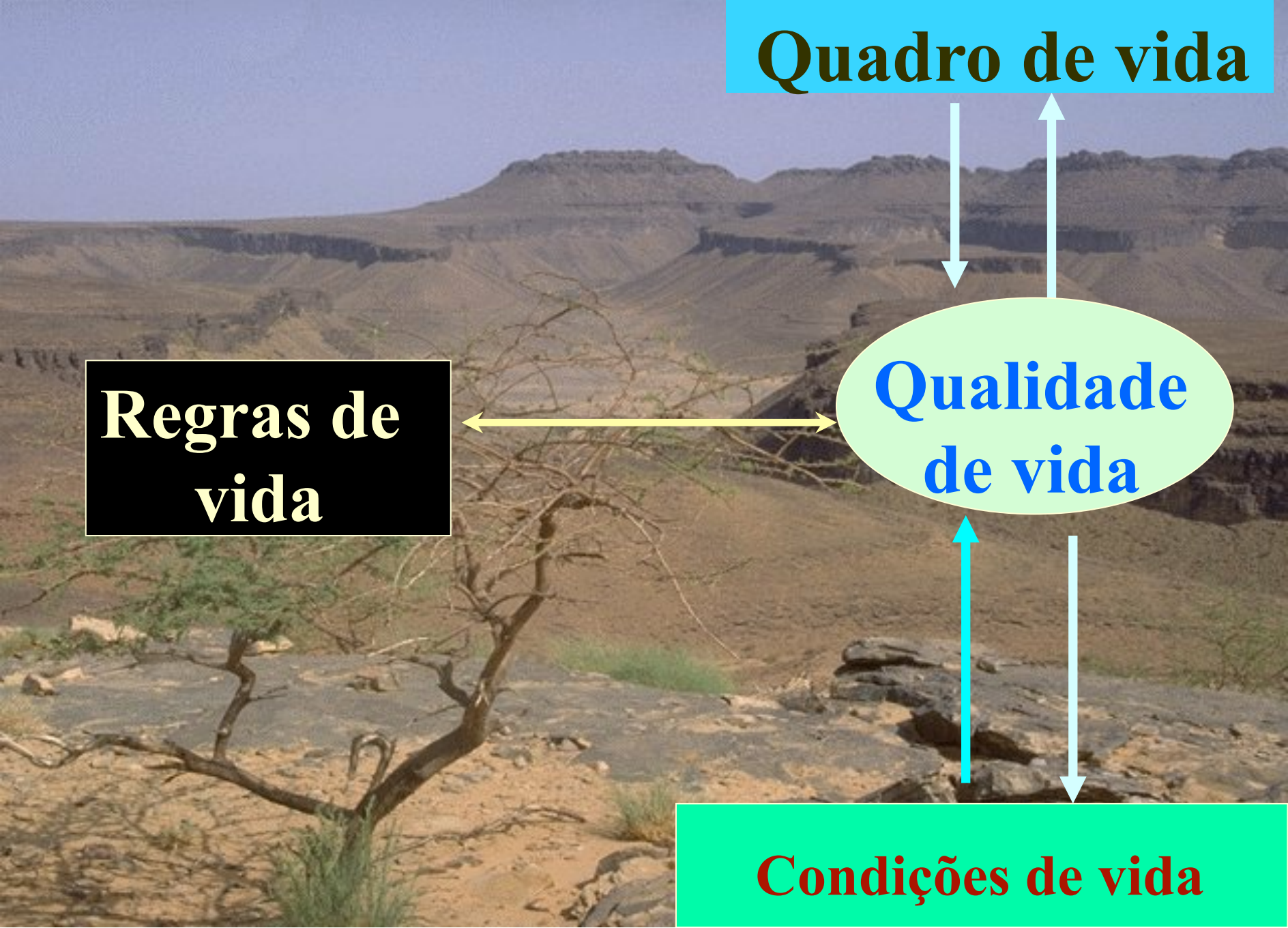


Quadro de vida

**Qualidade
de vida**

**Regras de
vida**

Condições de vida



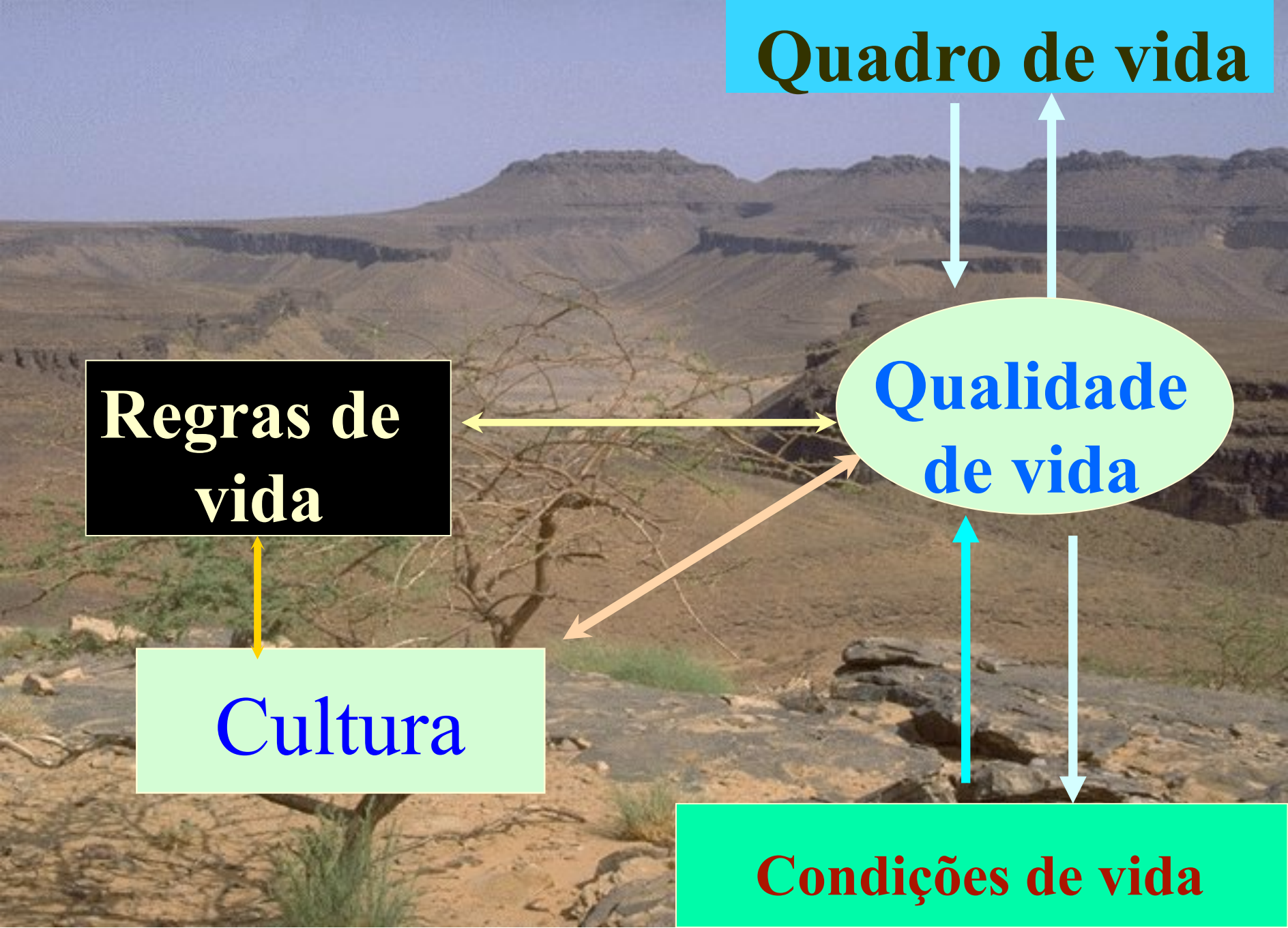
Quadro de vida

**Qualidade
de vida**

**Regras de
vida**

Cultura

Condições de vida



A photograph of a desert landscape featuring a prominent yellow oval with the text "Estilo de vida" in the center. The background shows a vast, arid valley with layered rock formations and a clear blue sky. In the foreground, there are dark, jagged rock formations and a few sparse, dry trees with green foliage.

Estilo de vida

Exemplo :



Os estilos motivacionais na
teoria da inversão de
Michaël Apter*

* Apter, M.J. (ed.) (2001) *Motivational styles in everyday life.*
A guide to Reversal Theory.

Washington, DC, American Psychological Association

1. Meios - Fins



Michael Apter



Reversal theory of organizations

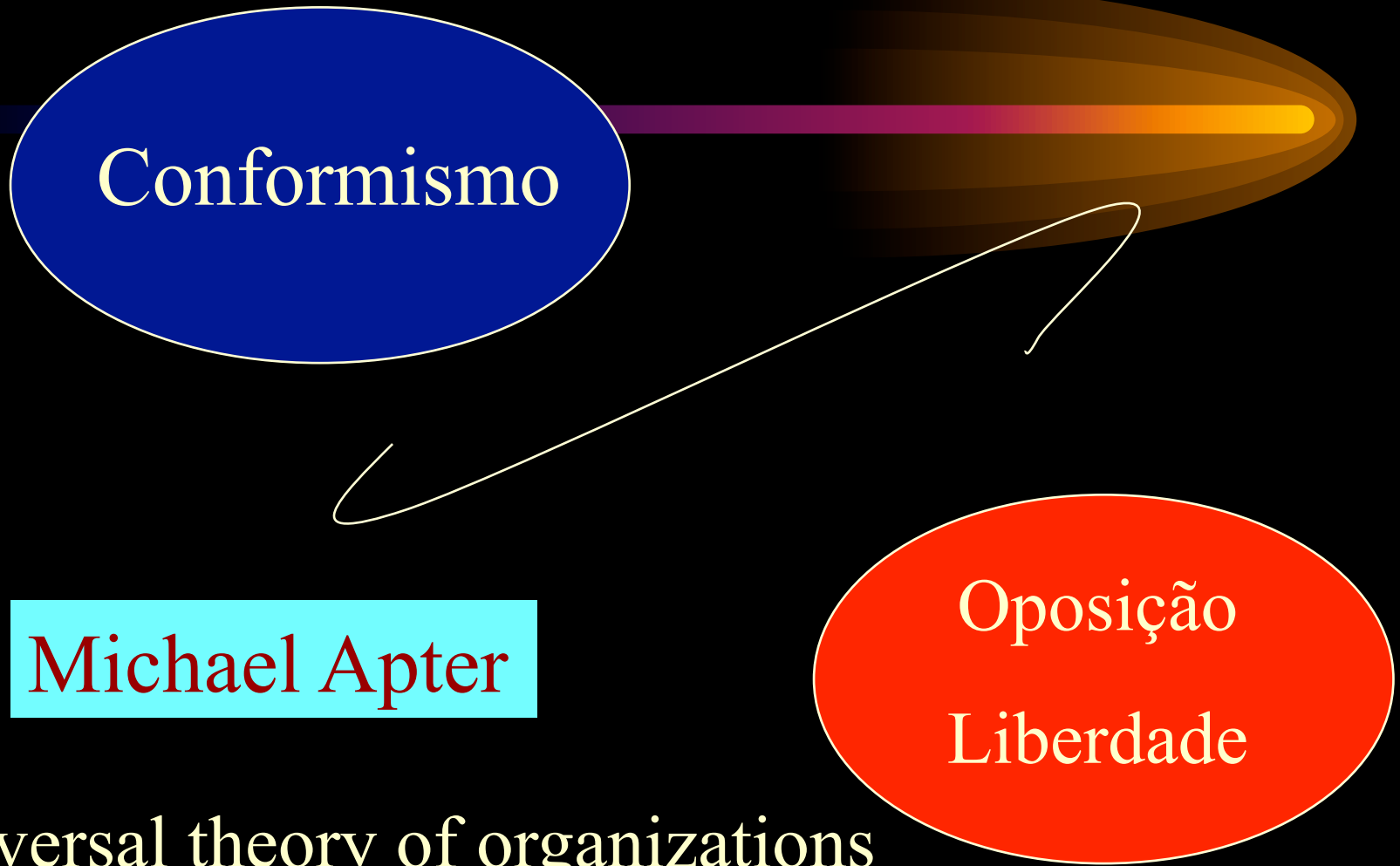
2. Regras

Conformismo

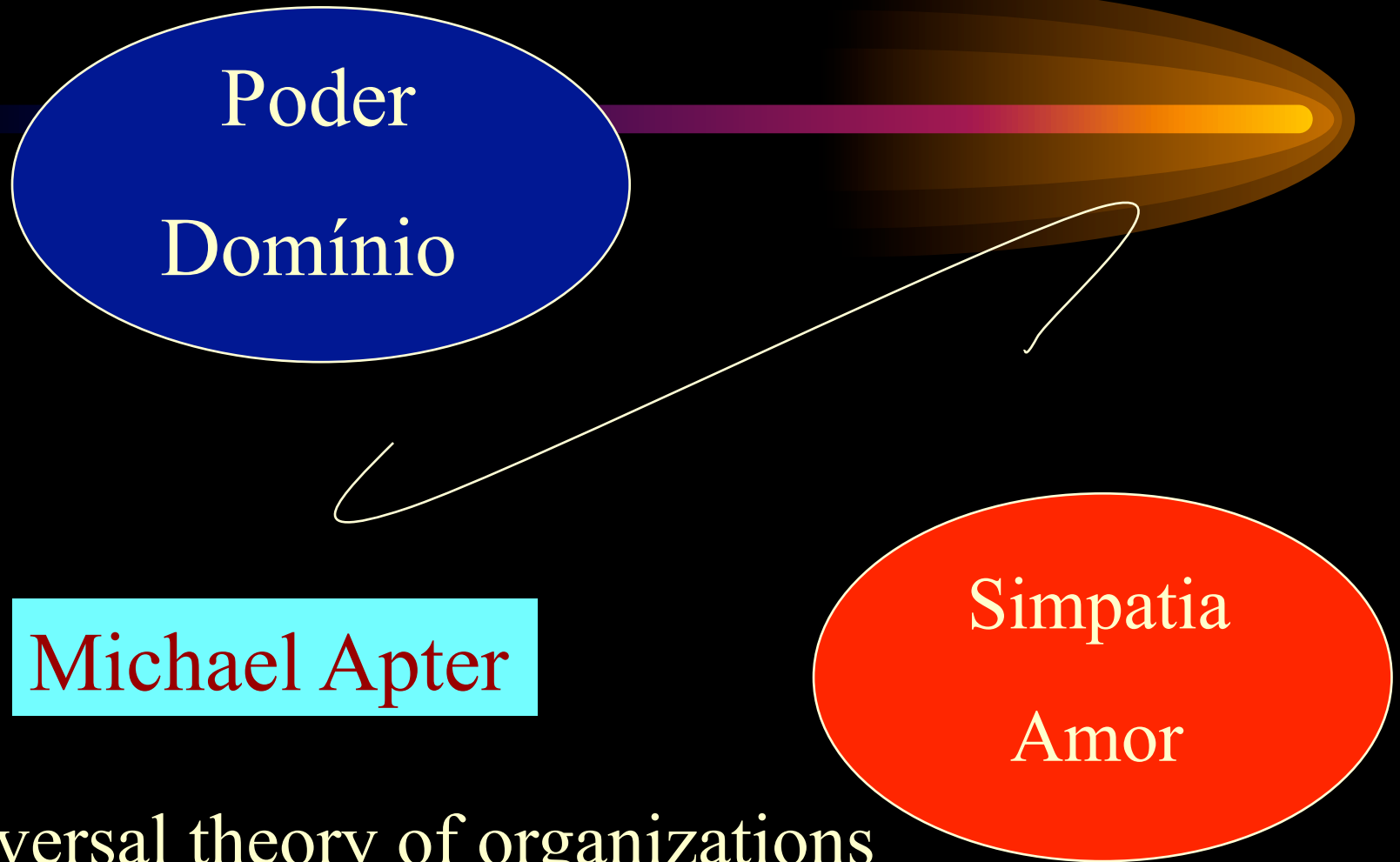
Michael Apter

Oposição
Liberdade

Reversal theory of organizations



3. Transações



Reversal theory of organizations

4. Relações

Autico
Individualista

Michael Apter

Aloico
Altruista

Reversal theory of organizations

As maneiras de estar no mundo : exemplos (P. Moessinger*) :

- * A formiga (maioritária): trabalhadora, racional, individualista, integrada, conservadora..
- * A cigarra (minoritária): qualidade de vida, paixão, intensidade, oportunidade, correr riscos..

De facto, nós somos todos por sua vez a cigarra e a formiga, segundo os momentos e as situações.

* *Le jeu de l'identité Paris, P.U.F. (2000)*

Estilo de vida =

Necessidades

**Normas
Crenças
Valores**

Legitimidade



Estilo de vida =

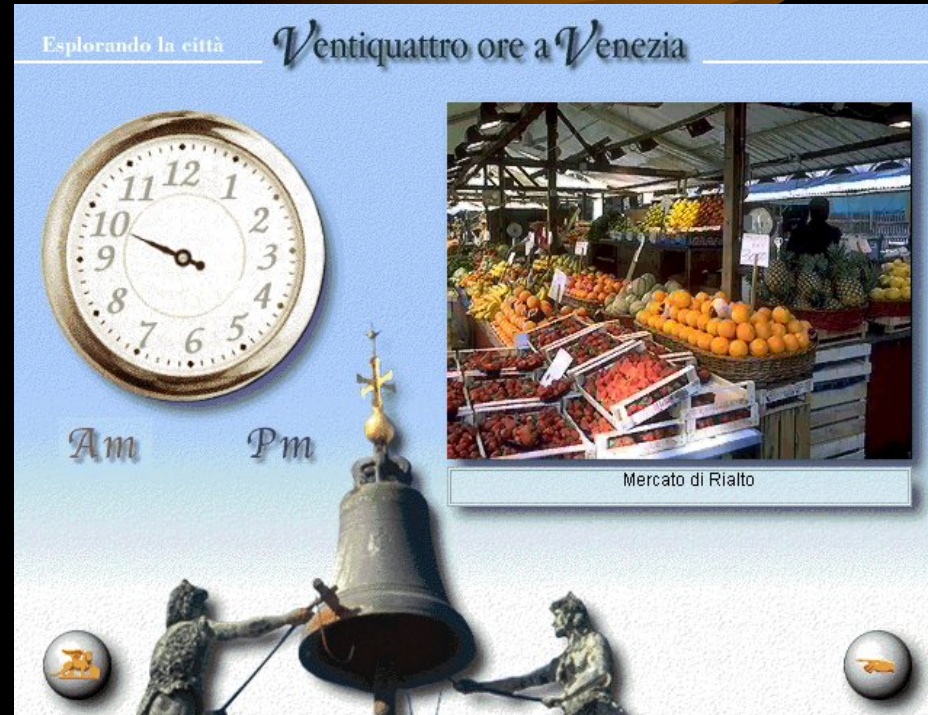
Necessidades

Contingências

**Normas
Crenças
Valores**

Práticas

Legitimidade Oportunidades



Estilo de vida =

Necessidades

Contingências

Competências

**Normas
Crenças
Valores**

Práticas

Capitalização

Legitimidade

Oportunidades

Disposições

Potencial

de acção



Estilo de vida =

Necessidades **Contingências** **Competências** **Transacções**

Normas
Crenças
Valores

Praticas

Capitalização

Negociação

Legitimidade

Oportunidades

Disposições

**Poder/
Amor**

Potencial

de acção

- 
- O potencial actualizável

Reservas, competências, poderes que a
pessoa estará à medida de actualizar.
(cf. tendência actualizante de Rogers)

(Psicologia da acção significativa)



2. Psicologia positiva centrada na pessoa



« A contradição
e a ambiguidade
são, ao longo da experiência,
o sinal vivido da existência
pessoal» (Mounier)

Tomar em consideração
a pessoa integralmente



“A psicologia completa (Fraisse)
ou integral (Zazzo)
não se decreta, inventa-se, dia a
após dia”

R.Zazzo (in Fraisse, *La psychologie de demain*, 1982)



os 4 conceitos chave da orientação humanista

O vivencial

O experiencial

O existencial

O potencial (de acção)



O vivencial : primado do contexto,
dinâmica situacional, o “momento” e
“o acontecimento” na sua dimensão
subjectiva.

(psicologia socio-écológica)



O **experencial** : primado do itinerário pessoal
ou interpessoal favorecendo
a capacidade de tirar partido da experiência.
O experencial implica o primado do processo,
O experimental, o primado dos procedimentos.

(psicologia dinâmica e temporal)



O **existencial** : primado do sentido e dos valores

existir = ex-sistere : sair da posição estável,

Sair das rotinas.. Funcionar ..

Modo como a pessoa assume a sua vida e a orienta.

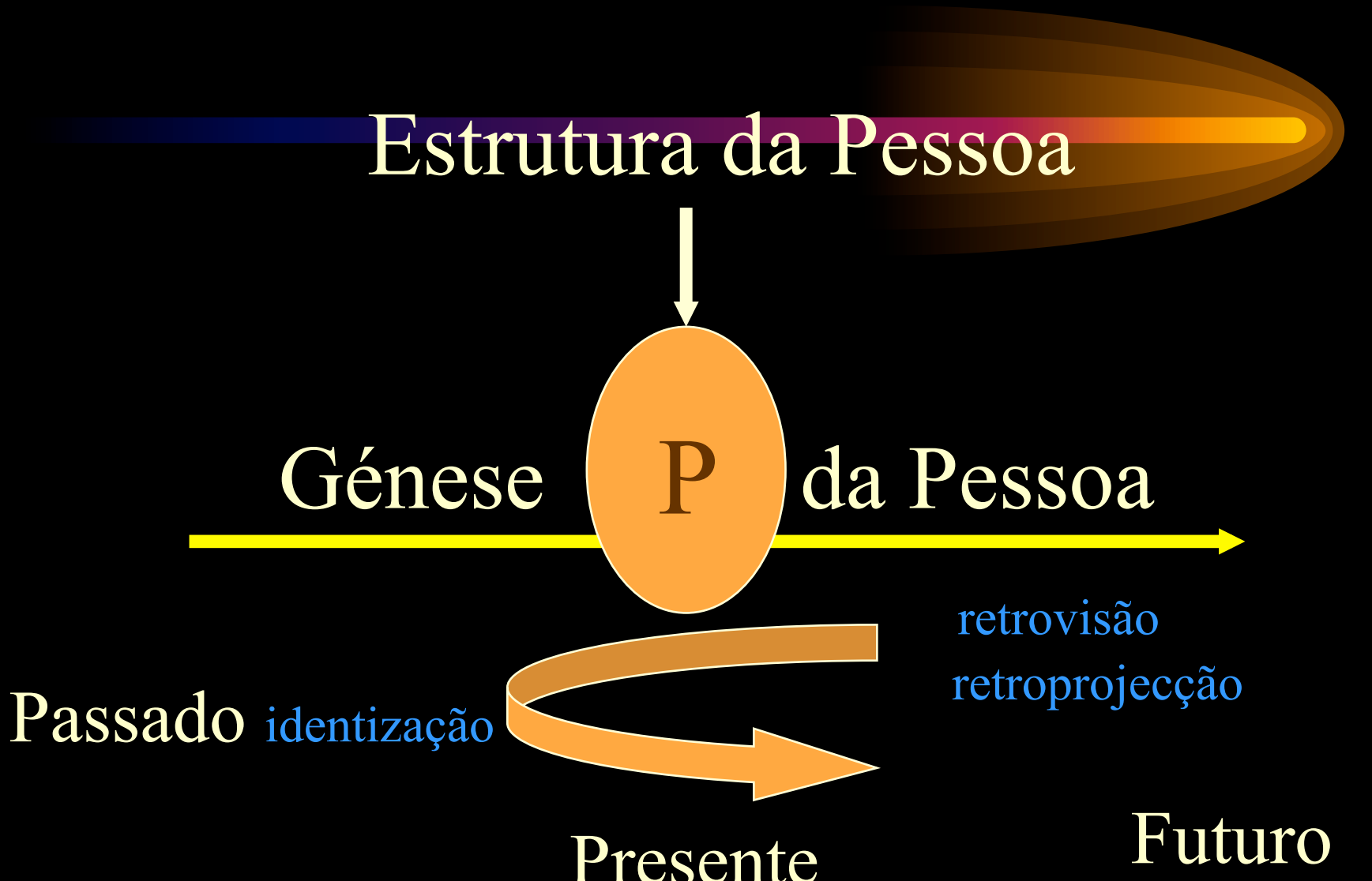
(psicologia humanista)



O potencial da acção (actualizável)
reservas, competências, poderes que
a pessoa ira actualizando.
(cf. tendência actualisante de Rogers)

(psicologia da acção significativa)

Estrutura da Pessoa



The diagram illustrates the structure of the person over time. At the top, a horizontal bar with a blue-to-orange gradient is labeled 'Estrutura da Pessoa'. A white arrow points down from this bar to an orange oval labeled 'P'. Below the oval, a yellow horizontal arrow points from left to right, labeled 'Génese da Pessoa'. A curved orange arrow loops from the 'Presente' (Present) area back to the 'Passado' (Past) area, labeled 'identização' (identification) in blue. Another curved orange arrow loops from the 'Presente' area forward to the 'Futuro' (Future) area, labeled 'retrovisão' (retrospection) and 'retroprojecção' (retroprojection) in blue. The background is black.

Génese **P** da Pessoa

Passado *identização*

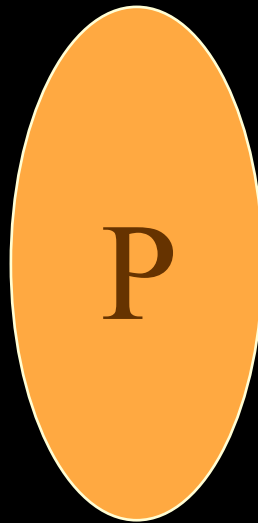
retrovisão
retroprojecção

Presente

Futuro

Para uma psicologia centrada
na Pessoa (P)

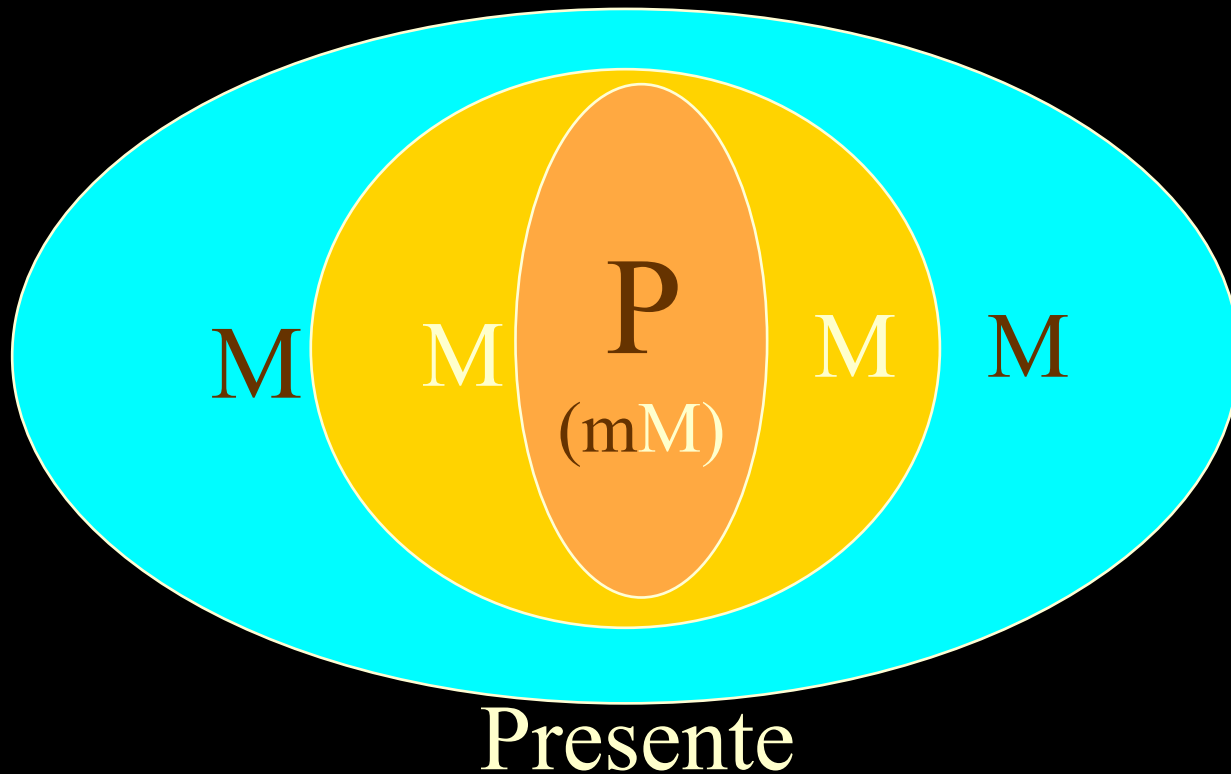
(psicologia humanista e existencial)



Importância do Presente (aqui e agora)

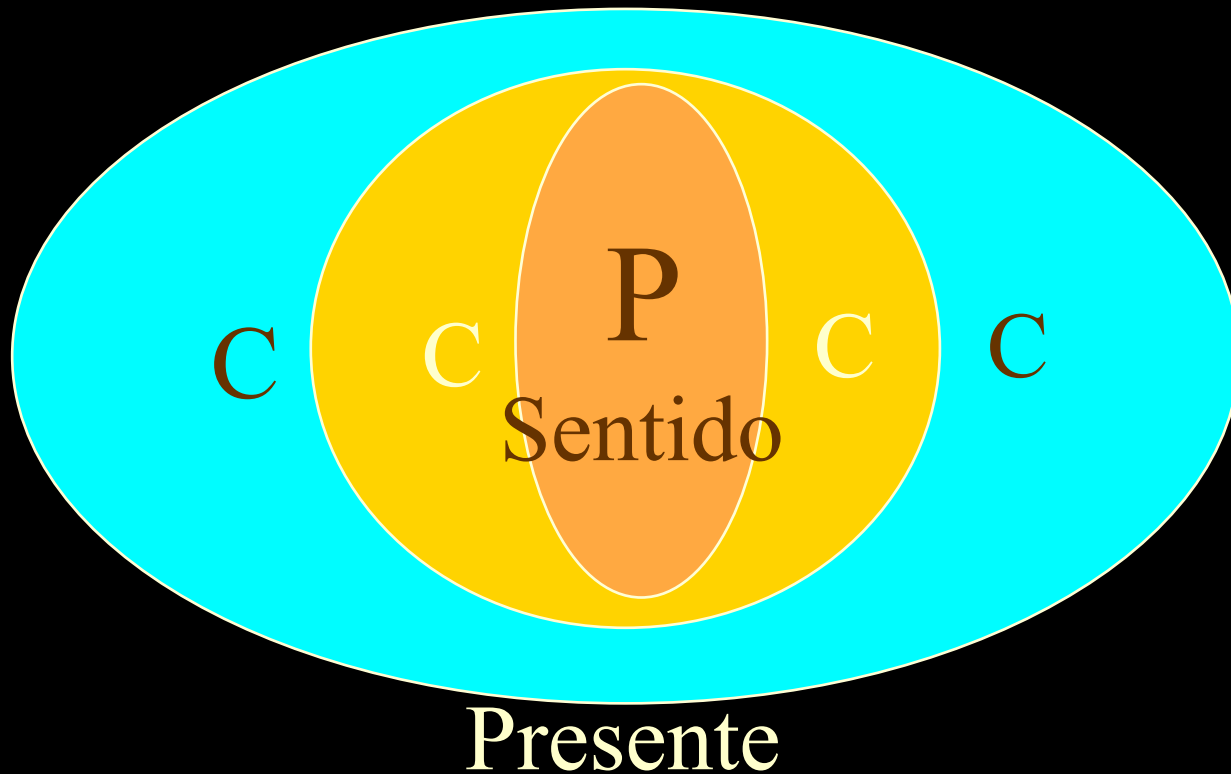
Para uma psicologia centrada
na Pessoa (P) nos seus meios (M)

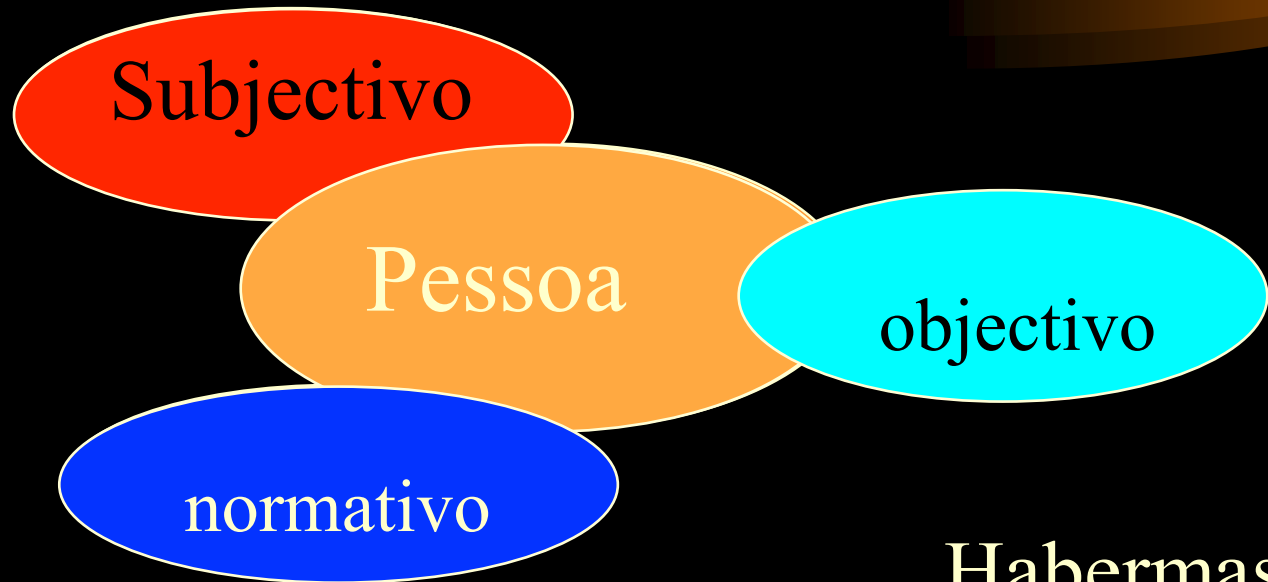
(Psychologie systémique)



Para uma psicologia centrada
na Pessoa (P) nas suas culturas (C)

(psicologia das significações)





Subjectivo

Pessoa

objetivo

normativo

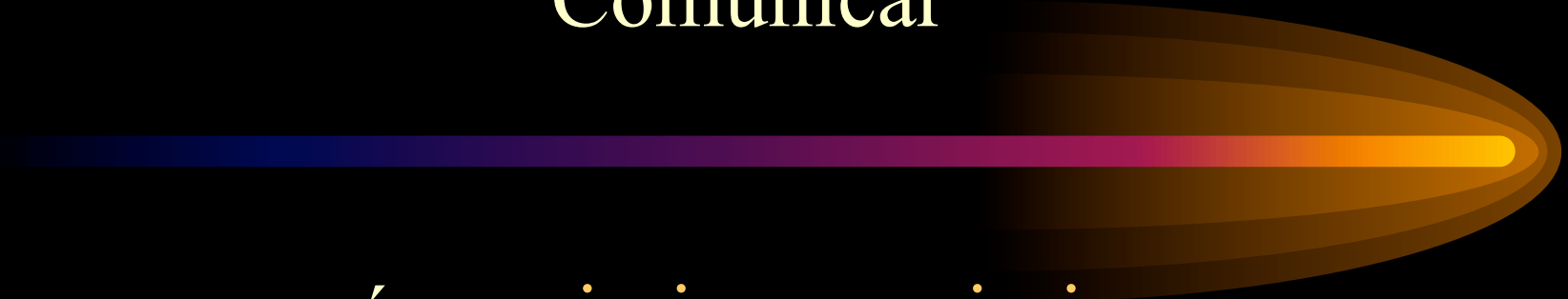
Habermas, 1987

Habermas, J., (1987) *Théorie de l'agir communicationnel*,
Fayard, 2 tomes

À razão instrumental e intencional (agir estratégico visou o utilitário e instrumental), Habermas substitui a razão comunicacional pela qual eu percebo o mundo como um parceiro.

Pela interacção e a linguagem, a discussão facilita a intercompreensão e renova o consenso social.

Comunicar



= é **exprimir e exprimir-se**
(sair de si, ir *para* e *com* os outros)

= é **existir** com outros :

O mundo de hoje permiti-lo-á ?



2. Identidade e praticas : historia de verbos !



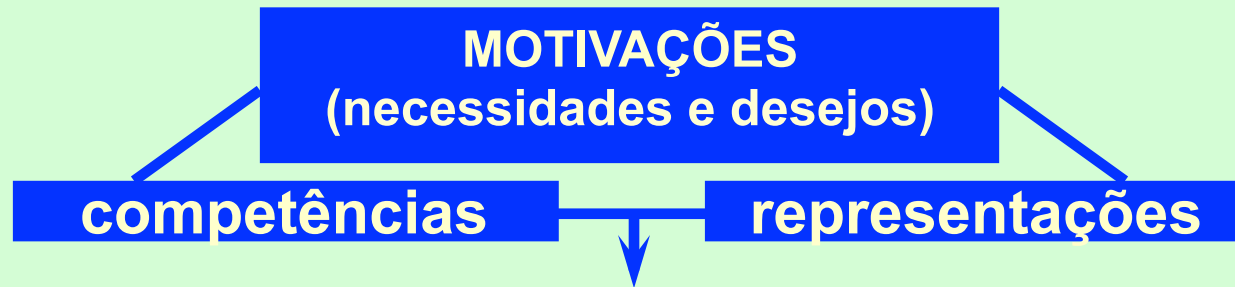
Não há comunicação sem sujeitos,
sem verbos e sem
complementos...

Também não há comunicação sem
motivações, sem emoções, sem saudações.

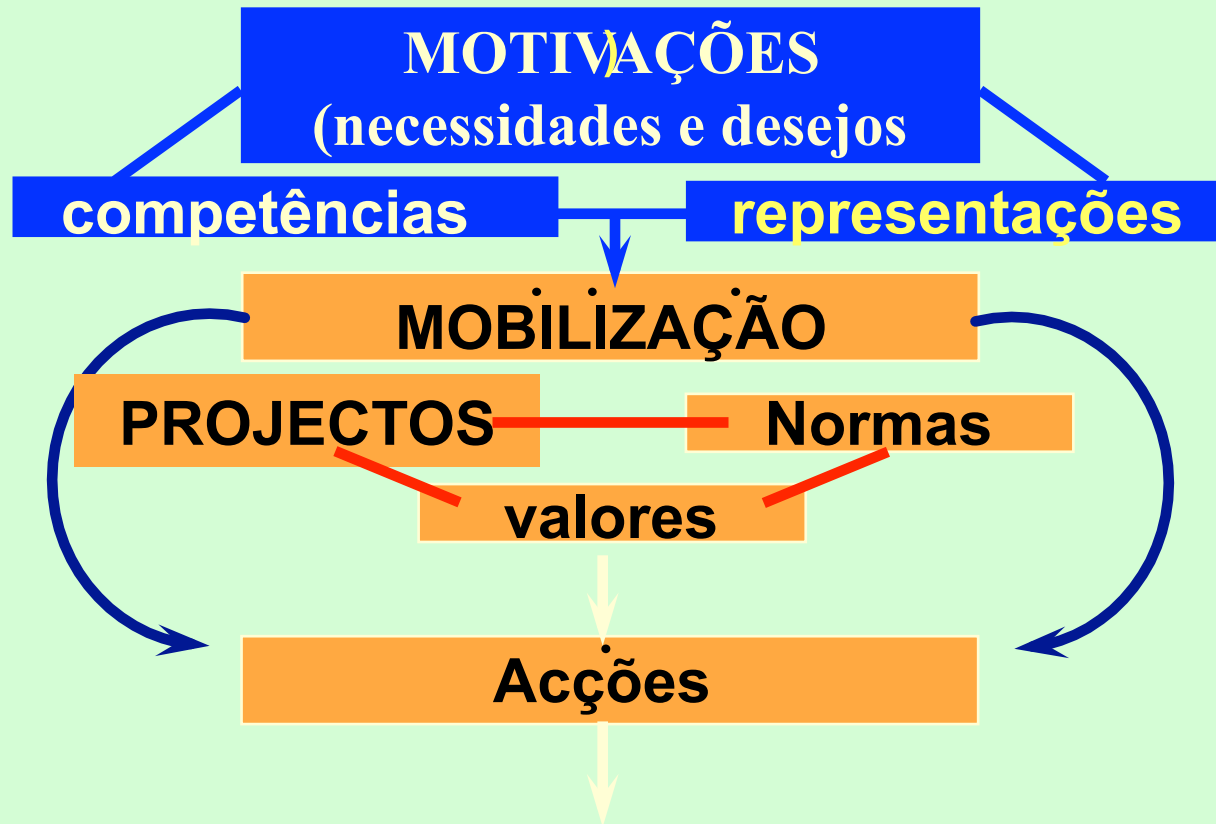
A decorative graphic consisting of a horizontal line with a color gradient from dark blue on the left to bright yellow on the right. To the right of the line is a large, dark brown, comet-like tail that tapers to a point.

Necessidade de substituir as condutas os
comportamentos
(e actividades mentais) num modelo
introduzindo os estilos, as estratégias e as
significações

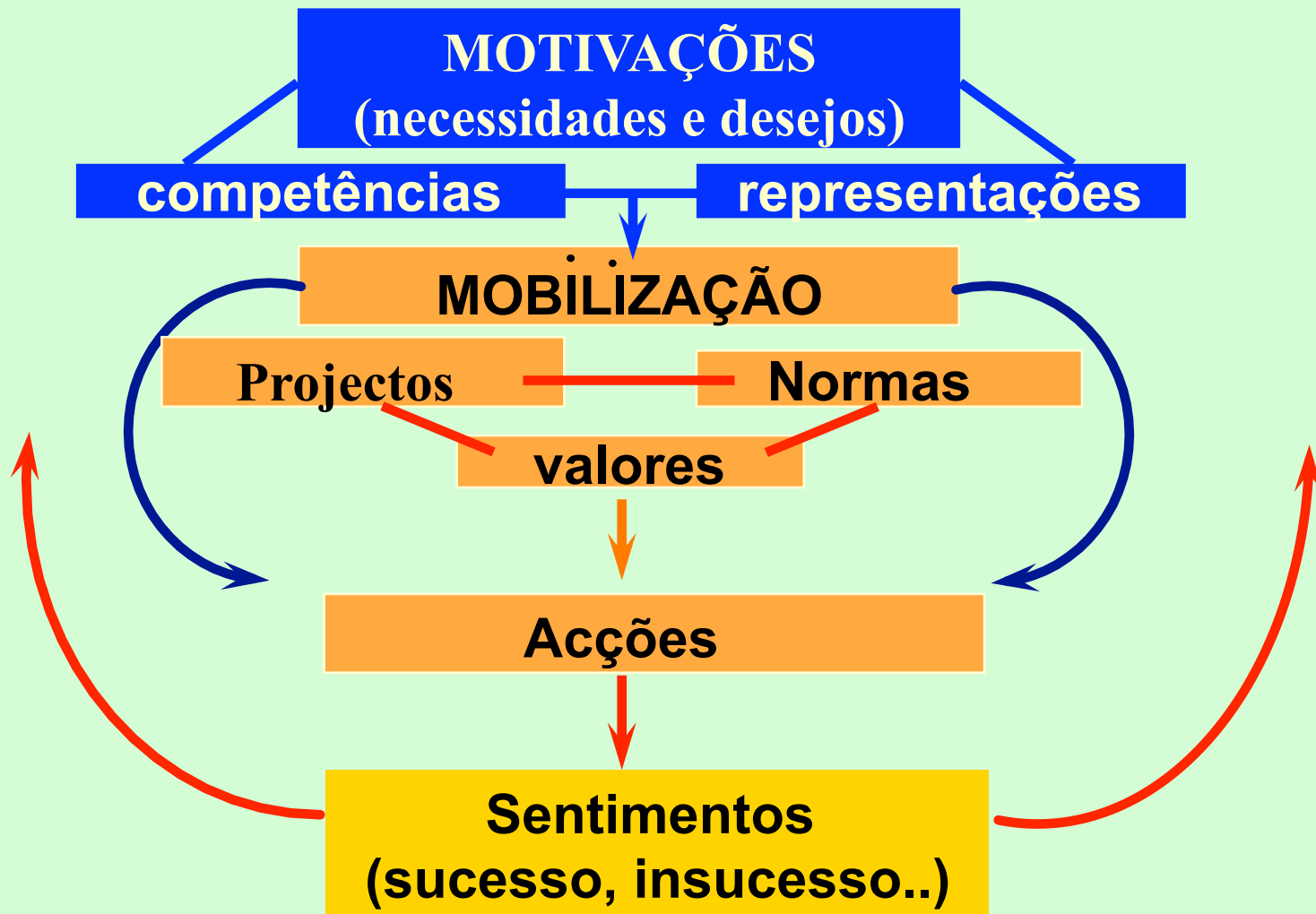
A conduta



A conduta



A conduta





A dinâmica pessoal : As perturbações da conduta

- 1** conflito de identidade, sentimento de impotência
- 2** Transgressão de regras, sentimento de culpabilidade (desafio à lei, à morte...)
- 3** Presença de stress, sentimento depressivo
- 4** Ambivalência afectiva : hipersensibilidade real com sentimento de indiferença relacional
- 5** Presença de estratégias de recuo ou de agressividade

A dinâmica pessoal

Alienação

- **1.Impotência**
- **2.Designificação**
- **3.Anomia**
- **4.Estranheza aos valores**
- **5.Incapacidade de se realizar**

Seeman
(5 dimensões da alienação)

Personalização

- **1.Poder**
- **2.Sentido**
- **3.Autonomia**
- **4.Valores**
- **5.Realização de si**

Tap
(5 dimensões da personalização)

A dinâmica pessoal

Alienação

- **1.Impotência**
- **2.Designificação**
- **3.Anomia**
- **4.Estranheza aos valores**
- **5.Incapacidade de se realizar**

Seeman
(5 dimensões da alienação)

Personalização

- **1.Poder**
- **2.Sentido** ←
- **3.Autonomia**
- **4.Valores**
- **5.Realização de si**

Tap
(5 dimensões da personalização)



3. Vinculação e Qualidade relacional



A vinculação : base de segurança
e de comunicação precoce



vinculação
segurança

ancoragem



Vinculação
Segurança

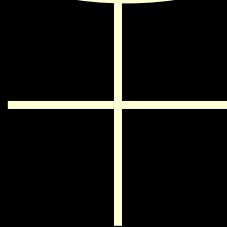
Exploração (Riscos) ?

Autonomização
Orientação

Ancoragem



Exploração - Riscos



Resiliência, Endurance,
Coping, Adaptação..





Segurança

Riscos

Resistência



Androginia
Da acção !?



Androginia da acção !?

Dar segurança

Exploração - Orientação

Adaptação : gestão das situações
difíceis

A vinculação: uma base de segurança

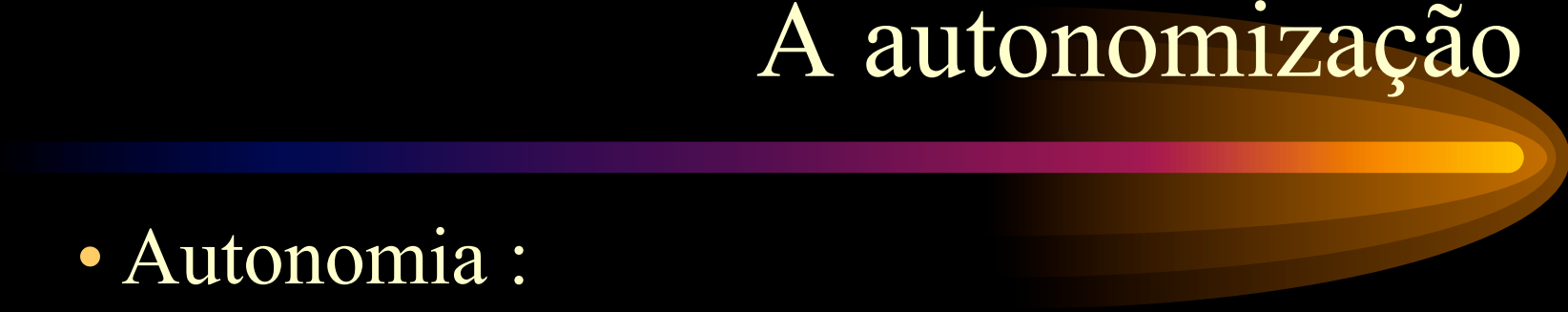


- Sistema comportamental primário específico, que permite ao bebé estabelecer e manter a proximidade ou o contacto com a mãe, afim de reduzir o receio e a ansiedade, (Bowlby, 1984).
- Modelo interno operante
- Repercute-se na adolescência depois na idade adulta em verdadeiras estratégias relacionais, (Pierrehumbert & *al.*, 1996).

A confiança

- « *A presença de uma relação de confiança com o envolvimento imediato é determinante para procurar a coragem de lutar*”, (Tousignant, 1998, p.71).
- A confiança é de certo modo o pré requisito para a aquisição da autonomia.

A autonomização



- Autonomia :

Capacidade de fazer a sua própria lei, possibilidade de tomar decisões, fazer escolhas de valores, ser autor de si mesmo e poder distanciar-se de si mesmo, integrar-se socialmente e realizar-se.

- A autonomia permite fazer frente, ela é fonte de adaptação..



Vinculação :

Defesa contra os predadores ?

Dependência ?

Satisfação de uma necessidade de amor ?

referencia ao « grasping » e ao « pointing » :

A passagem da segurança à
expressão

Do grasping ao pointing

Grasping: «agarrar-se»

Dependência

Pointing: «Apontar o dedo»

Expressão de uma intenção



Joshua
Reynolds :

Lady Cockburn
E seus filhos

Londres,
National Gallery

« Grasping »



Joshua
Reynolds :

Lady Cockburn
E seus filhos

Londres,
National Gallery

Pormenor :
pointing



**Leonardo
da Vinci**

**La vierge
aux rochers
1483**

**Paris
Louvre**



**Leonardo
da Vinci**

**La vierge
aux rochers
1483**

**Paris
Louvre**

**pormenor :
pointing**



Leonardo da Vinci

**Bacchus –
St Jean Baptiste**



Vinculação e qualidade de vida

- Le « pointing » annonce l'intention et le projet, tandis que le grasping manifeste notre besoin de proximité et de fusion sécurisante. La qualité de vie trouve sa signification dans l'effort constant d'équilibre entre la tension de réalisation et le désir de « lâcher prise » fusionnel.

- Muito obrigado
pela vossa atenção
e ..
pelas vossas
questões !

