A PÁTRIA
JORNAL DA COMUNIDADE CIENTÍFICA DE LÍNGUA PORTUGUESA
A Pátria - Jornal da Comunidade Científica de Língua Portuguesa | ISSN 2184-2957 | ERC 127157
Ponteditora | Sede Social, Editor e Redação: Startup Madeira - Campus da Penteada
9020-105 Funchal, Madeira | 00351 291 723 010 | geral@ponteditora.org

Autor: Gomes

O equilíbrio da vida: As lições do covid-19

A Unidade de Investigação sobre Qualidade de Vida, da Universidade de Toronto, principiou atividades nos anos 90, tendo como objetivo compreender o que se entende por qualidade de vida, e abordando ainda uma questão conexa: o que é viver com qualidade? A diretora atual do grupo é Rebecca Renwick, doutorada em psicologia e professora na referida universidade.

Se estas averiguações passam quase despercebidas em tempos tranquilos, elas tornam-se muito inquietantes em épocas de reclusão forçada continuada, como aquelas que o mundo tem vivenciado desde março de 2020. À medida que a esperança da libertação e o regresso à normalidade se apoderam de cidadãos e cidades, crescem as chamadas de atenção para as aprendizagens a retirar das experiências coletivas vividas nos últimos meses. O objetivo deste texto é justamente incentivar a refletir sobre a qualidade de vida, antes que o mundo regresse aos ritmos antigos, em que pouco tempo havia para se pensar sobre temas tão atinentes às humanas pessoas.

O modelo de Renwick é um entre outros que preconiza uma multidimensionalidade na existência humana. O da investigadora canadiana propõe três domínios básicos presentes em toda a gente, muito embora com pesos diferentes de pessoa para pessoa e, na mesma pessoa, variando ao longo da vida. Significa isto que o equilíbrio entre os três domínios não é algo que se possa definir objetivamente; pelo contrário, tal equilíbrio depende da realidade subjetiva de cada um, não devendo um observador utilizar a sua medida de harmonia para julgar a harmonia de outrem. Assim, enquanto para um o domínio A se sobrepõe aos domínios B e C, para outro a dimensão B sobrepõe-se às dimensões A e C. Ambos estão certos, dentro dos seus mundos subjetivos e objetivos. Defender que o seu equilíbrio é mais equilibrado do que o equilíbrio do outro, é mais um sinal de vaidade ou de arrivismo, do que de compreensão da alma humana.

Retomando o modelo, as três componentes são as seguintes: o “ser” (*being*, no original) diz respeito ao

A Pátria - Jornal da Comunidade Científica de Língua Portuguesa | ISSN 2184-2957 | ERC 127157
Ponteditora | Sede Social, Editor e Redação: Startup Madeira - Campus da Penteada
9020-105 Funchal, Madeira | 00351 291 723 010 | geral@ponteditora.org

indivíduo, como é definido, quem se é. O "pertencer" (*belonging*) refere-se às ligações com o meio envolvente ao indivíduo. E o "advir" ou "tornar-se" (*becoming*), alude aos modos usados e/ou necessários para o crescimento do indivíduo, às suas aspirações e objetivos.

Cada um destes é por sua vez repartido em três sub-domínios, num esforço académico de simplificar o modelo para facilitar o entendimento. Assim, o "ser" decompõe-se em "físico", "psicológico", e "espiritual". O "pertencer" divide-se em "física", "social", e "comunitária". E o "advir" desagrupa-se em "prático", "prazeroso", e "de crescimento".

A pandemia e as medidas implementadas para lidar com o evento vieram disturbar um ou mais destes vértices e sub-vértices, havendo já vários estudos e estudiosos a alertar para os efeitos da pandemia no curto, médio, e longo prazo. Atente-se ao primeiro triângulo, o "ser", e suas sub-dimensões. O "ser físico" e o "ser psicológico" foram notoriamente afetados nos últimos meses, enquanto em relação ao "ser espiritual", será talvez necessário esperar alguns anos para se compreender as consequências sobre os sistemas de valores pessoais e normas de conduta.

O "ser físico" inclui a saúde física e a alimentação, o exercício físico, e o cuidado com a imagem e a aparência física. O "ser psicológico" inclui a saúde mental, as emoções e sentimentos, e a auto-estima e o auto-conceito. Os especialistas têm avisado para os nefastos efeitos que o descuido pela saúde física e mental trarão no futuro. A própria *World Health Organization* (WHO) disponibiliza no seu website um conjunto de publicações sobre o assunto, sendo de destacar um sumário com os impactos mais imediatos da pandemia e dos confinamentos associados: depressões, abuso de álcool e de drogas, e suicídio.

No que concerne o "pertencer", como se referiu, incluem-se a parte física (pertencer a uma organização, um emprego, uma escola, e a outros grupos como associações), a social (família, amigos, colegas de trabalho, vizinhos), e a comunidade (ter fontes de rendimento, usufruir dos serviços sociais e de saúde, e acesso à educação e a outras atividades coletivas). Ora parece por demais óbvio que é neste triângulo que são mais devastadores os choques provocados não apenas pela pandemia, mas sobretudo pelos confinamentos a que se viram obrigadas as sociedades.

Os confinamentos estiveram entre as medidas mais bem-sucedidas para controlar e reduzir a cavalgada conquistadora do SARS-COV-2, cujo potencial infecioso depende quase exclusivamente da proximidade humana. Eliminando os contatos humanos ao máximo, reduzem-se as infeções maliciosas, mas restringe-se também o sentimento de pertença definidor do ser social. O distanciamento social foi escoltado por um afastamento físico, obrigando a reestruturar as relações de trabalho, familiares, e sociais, agora dependentes das tecnologias de comunicação. Se há aprendizagem a retirar do uso intensivo de tais tecnologias, é que não basta ver e ouvir pessoas atrás de monitores e de auriculares. Estranhamente (ou talvez não!), a qualidade das relações humanas aparenta depender de outros órgãos dos sentidos, como o olfato e a presença física.

O último triângulo, o "advir", incorpora as questões mundanas da vida ("advir prático": atividades domésticas, trabalho pago, e atividades escolares, entre outras similares), as de lazer ("advir prazeroso": atividades que promovem o relaxamento e a redução de stress), e as de crescimento ("advir de crescimento": atividades relacionadas com a conservação e desenvolvimento de conhecimento e capacidades, e com a adaptação à mudança). Pontualmente poderá ter sido afetado pelos gravosos acontecimentos de 2020, mas o mais provável é que, por comparação aos anteriores, este triângulo tenha sido aquele onde menos choques se sentiram durante a pandemia. Não deixa de ser curioso notar que esta dimensão é a que mais se aproxima do conceito de padrão de vida, que não deve ser confundida com qualidade de vida. Padrão de vida é o acumular de bens e serviços disponíveis, ou seja, uma medida de materialismo individual, numa interpretação sem pretensões de rigor científico.

Do parágrafo anterior e dos outros antes dele parece ser legítimo concluir que a pandemia afetou mais as dimensões física, psicológica, espiritual e social do ser humano, do que a sua parte material. Diz-se que as

A Pátria - Jornal da Comunidade Científica de Língua Portuguesa | ISSN 2184-2957 | ERC 127157
Ponteditora | Sede Social, Editor e Redação: Startup Madeira - Campus da Penteada
9020-105 Funchal, Madeira | 00351 291 723 010 | geral@ponteditora.org

memórias são curtas, o que indicia que, quando a crise terminar, boa parte das sociedades regressará provavelmente à antiga lógica de crescimento económico a todo o custo, à competição desenfreada, e à delapidação dos recursos do planeta.

O modelo canadiano de qualidade de vida ensina que a felicidade deriva de um equilíbrio entre várias áreas que compõem a existência humana, e não apenas de uma. A pandemia do covid-19 parece alertar para a necessidade de se compreender o dito modelo, fazendo o mundo inteiro sentir na pele o que significa a falta das dimensões psicológica, espiritual, e social. Um regresso ao anterior normal poderá constituir o maior erro da Humanidade, pelo que se justifica a questão que remata este texto: o que mais será preciso ocorrer para que a Humanidade perceba de uma vez por todas que deve buscar formas mais harmoniosas de conviver não apenas entre si, mas sobretudo com o Planeta?

Data de Publicação: 24-02-2021