

Saúde, Bem-estar e Trabalho

Sérgio Vieira
11 de março de 2016



UAlg **FCHS**

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS



Conceito de Saúde e seu significado psicológico

- Definição de saúde da OMS no sentido de “saúde positiva” (Fagulha et al., 2000)
- Saúde é um estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença (OMS, 1948), sendo um recurso para a qualidade de vida (OMS, 1986)

O que é o bem-estar?

Bem-estar
Psicológico

Felicidade

...

Locais de Trabalho
Saudáveis

Estilo de Vida
Saudável

Satisfação
com a Vida

Bem-estar
Subjetivo

Qualidade
de Vida

...

Qualidade de Vida e Bem-estar

Qualidade de Vida

Experiência de vida

Condições de vida

Económicos

Sociais

Bem-estar subjetivo

(reação avaliativa do sujeito em relação à sua própria vida)

Bem-estar

“(...) expressão que tanto é utilizada no quotidiano como em contexto científico.

Para o **senso comum** representa, na essência, um estado ou situação que contribui para a saúde, parte das vezes inclusive, associada à beleza corporal e à actividade de lazer.

Num **contexto científico** é utilizada, muitas vezes, em oposição ao termo mal-estar. A associação de qualificativos (e.g., subjectivo, psicológico) está relacionada com a atribuição de sentido científico específico ao termo bem-estar, que remete para um determinado domínio” ou seja para um certo significado teórico-psicológico e para preditores distintos.

Satisfação com a Vida

“...expressão que, mesmo em senso comum, está associada à apreciação que fazemos à forma geral como decorre a nossa vida, bem como pode dizer respeito a um juízo sobre coisa específica, prevista ou imprevista, que nos aconteceu. Quando o sucedido corresponde a coisa por nós **desejada ou que nos é favorável**, enquanto fonte de prazer que é, suscita a expressão de agrado.

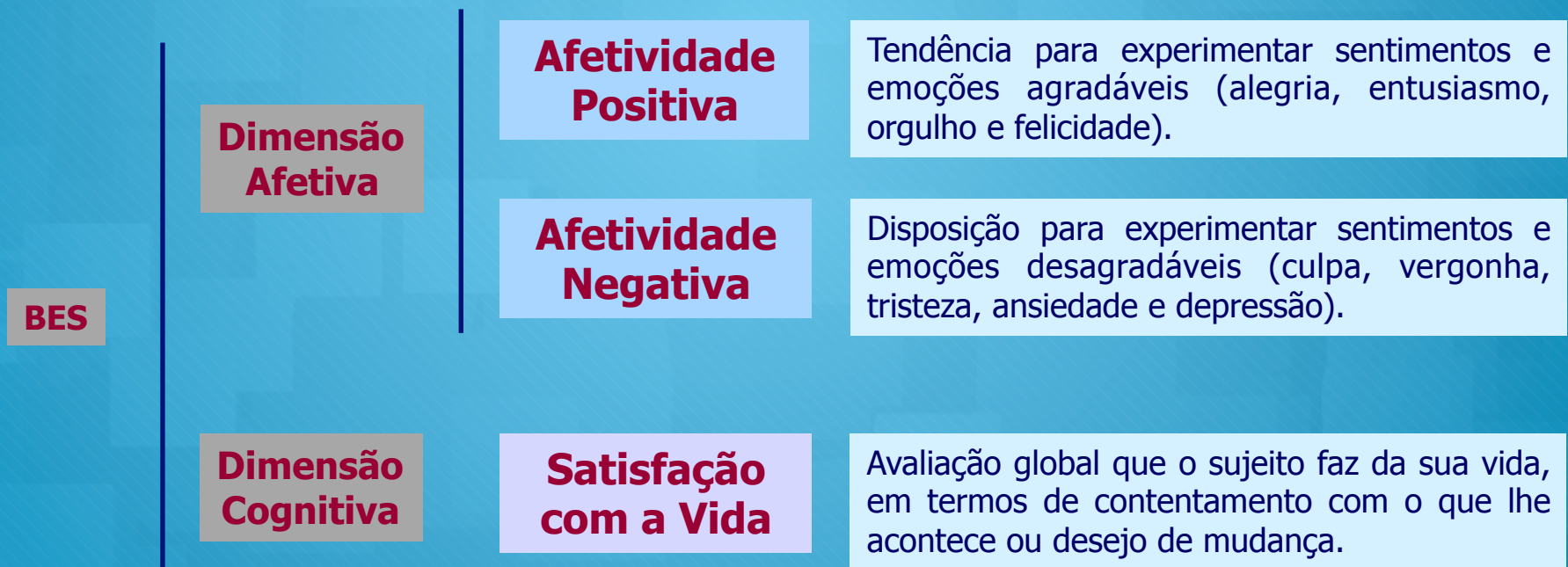
Se pelo contrário, **corresponde a uma não concretização** de algo pretendido; à efectivação de algo possível mas não esperado; ou a contratempo, leva à manifestação de desagrado. Estas manifestações estão associadas, frequentemente, à nossa vida emocional, à saúde, à actividade profissional e aos bens financeiros e materiais”



**Bem-estar
Subjetivo**

**Bem-estar
Psicológico**

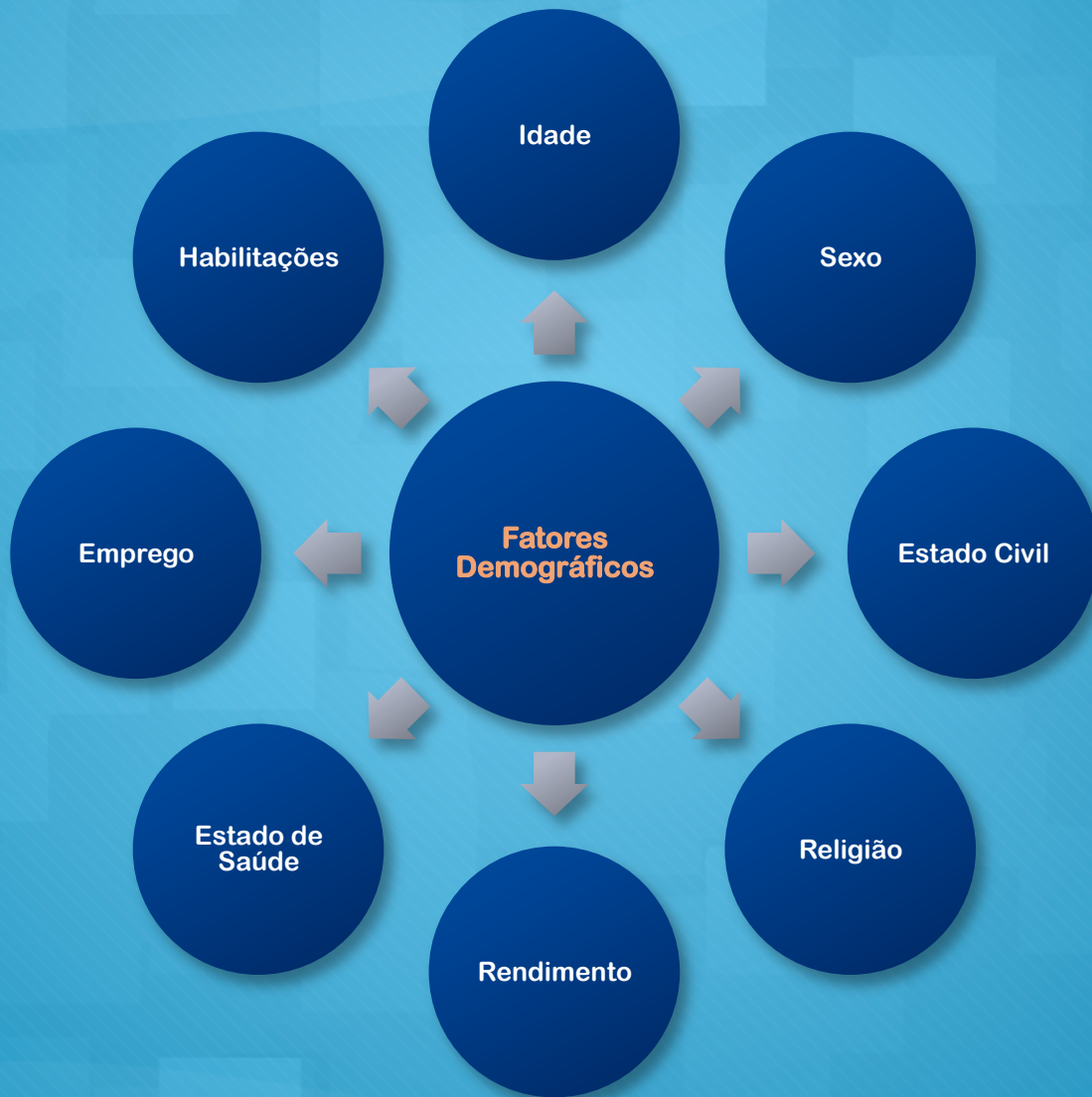
Bem-estar Subjetivo

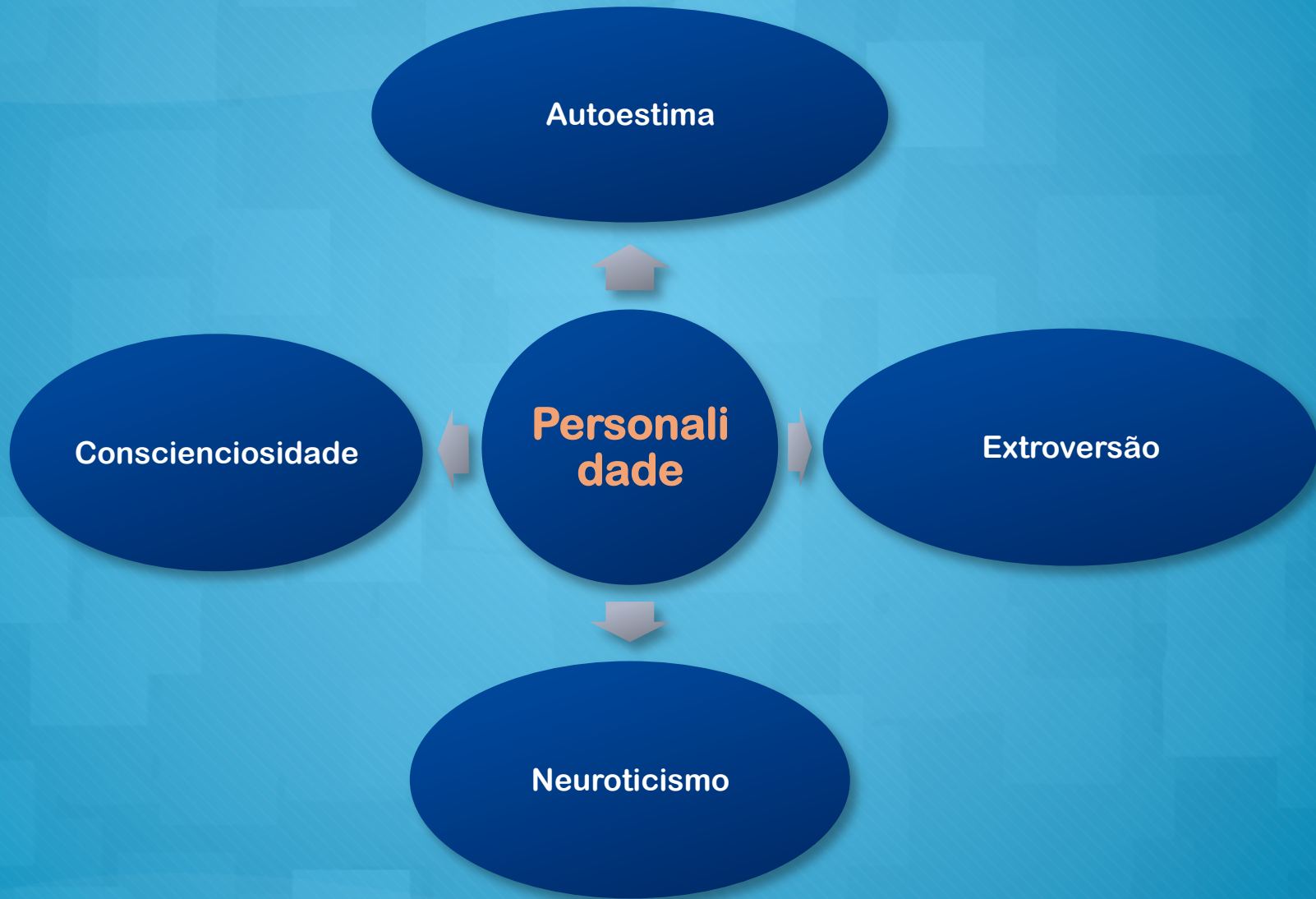


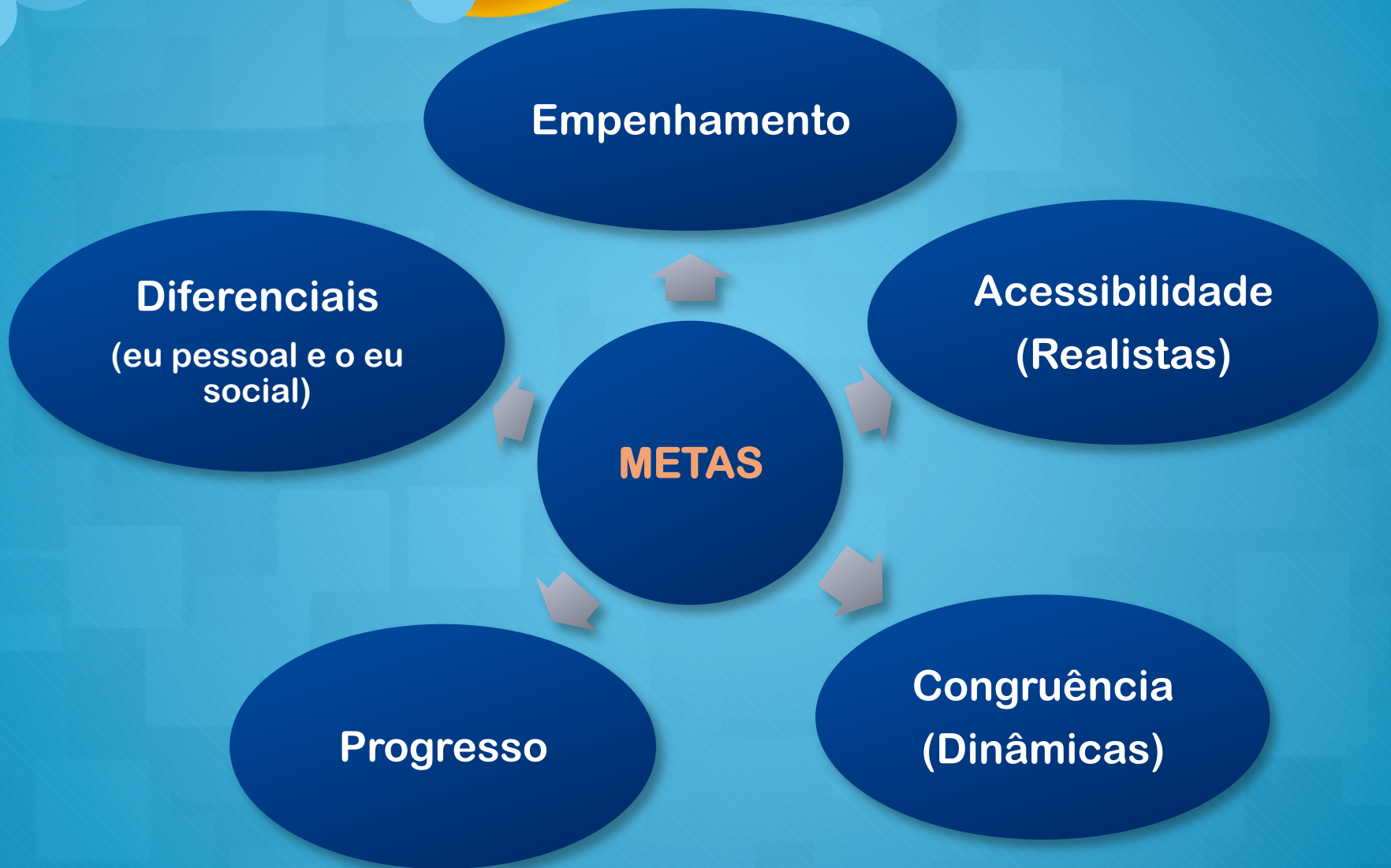
(Diener *et al.*, 1999)

Fatores que explicam a variabilidade do BES









(Brunstein, 1993; Brunstein et al., 1998, Sheldon & Elliot, 1999; Simões, 1999)

Bem-estar Psicológico

“Happiness is everythings, or is it?”



(Carol Ryff, 1999)

Estrutura do Bem-estar Psicológico

(Ryff, 1989, 2014)



Ambas as perspectivas...

- Assentam a avaliação que a pessoa faz em processos cognitivo-afeto-comportamentais
- Saliendam o papel dos **OBJETIVOS PESSOAIS** na promoção do bem-estar

AGÊNCIA





Agência...

...de Vida / ... de Carreira

- o Vida Pessoal
- o Vida Social
- o Trabalho
- o Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissão
- o ...

Muito obrigado!

Sérgio Vieira
11 de março de 2016



UAlg FCHS

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS