

Qualidade de Vida e Sustentabilidade: contribuições da Terapia de Integração Pessoal

Ana Carolina D. Valadares¹, Gerlaine T. Rosa¹, Irce T. S. Carvalho^{1(*)} (irce@fundasinum.org.br), Janaina A. M. Santos¹, Laura Helena Silva¹, Luiza O. B. Gomes¹, Célia A. S. Marra².

1 - Pesquisadora do Departamento de Pesquisa da Fundação de Saúde Integral Humanística – BH/ MG

2 – Doutora em Psicologia; diretora do Departamento de Pesquisa da Fundação de Saúde Integral Humanística – BH/MG

Palavras Chave: *Sustentabilidade, Qualidade de vida, ADI/TIP*

Introdução

O desenvolvimento sustentável enfatiza a garantia da preservação da vida humana e de seu meio externo através do estabelecimento de uma relação saudável entre a sociedade e natureza (Bellen, 2002). Ressalta-se que, apenas a partir de um bom relacionamento do indivíduo consigo mesmo e com o outro, ele encontra condições favoráveis para assumir sua responsabilidade ética com o meio ambiente, sendo importante considerá-lo em seus aspectos individuais (Paulista; Varvakis; Montibeller-Filho, 2008). Entende-se, então, a inclusão da dimensão psicológica na temática da sustentabilidade (Bossel, 1999). Neste estudo, tal dimensão foi considerada a partir da qualidade de vida, por se tratar de um conceito multifacetário que envolve saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e suas relações com o ambiente (WHOQOL, 1998).

As propostas de terapia apresentam-se como uma possibilidade de estímulo a ações individuais e coletivas mais sustentáveis. Dentre elas, este estudo objetivou verificar as contribuições da Terapia de Integração Pessoal (TIP) nos aspectos individuais relacionados à sustentabilidade, a partir da percepção subjetiva da qualidade de vida. A abordagem direta do inconsciente (ADI) utilizada na TIP oportuniza à pessoa o acesso aos conteúdos emocionais aí registrados como códigos existenciais. Tais códigos contêm percepções pré-reflexivas referentes à própria pessoa, aos outros e ao mundo. Uma vez decodificados, permitem a integração das dimensões física, psíquica e noológica da pessoa, promovendo sua humanização (Moraes, 2002). A pessoa humanizada põe em desenvolvimento suas potencialidades, posicionando-se no mundo de forma positiva, escolhendo um modo de vida saudável que reflete para além de si, no seu contexto social.

Resultados e Discussão

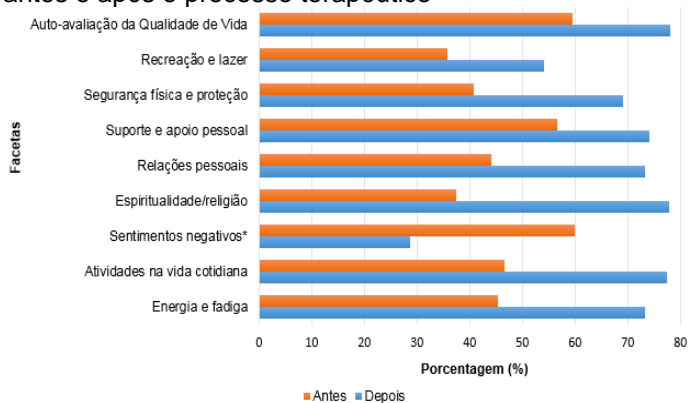
Utilizou-se neste estudo o instrumento quantitativo WHOQOL-Bref que avalia a percepção subjetiva da Qualidade de Vida, com a participação de 60 voluntários com idade acima de 18 anos, que responderam individualmente ao instrumento antes e após a intervenção terapêutica.

As análises comparativas dos dados obtidos no pré e pós teste indicaram diferenças positivas nos quatro domínios que compõem o instrumento (Gráfico 1), sendo o Domínio Psicológico o que alcançou maior variação de amplitude (26,29%). Em relação às facetas que compõem cada domínio, todas apresentaram diferenças significativas (Gráfico 2), destacando-se aquelas relacionadas à Espiritualidade (40,42%); Sentimentos Negativos (31,25%); Atividades na Vida Cotidiana (30,87%); Capacidade de Trabalho (29,17%); Relações Pessoais (29,16%).

Gráfico 1. Comparação dos domínios do WHOQOL-Bref antes e após o processo terapêutico



Gráfico 2: Comparação de facetas do WHOQOL-Bref antes e após o processo terapêutico



Os resultados apontaram benefícios na percepção da qualidade de vida dos voluntários após a intervenção terapêutica da ADI/TIP. A melhora identificada no domínio da dimensão psicológica indicou uma mudança positiva no relacionamento intrapessoal e social (Moraes, 2001).

Conclusões

Conclui-se que métodos terapêuticos viabilizam o relacionamento intrapessoal saudável e promovem a qualidade de vida. Especificamente o Método ADI/TIP influi positivamente na percepção da qualidade de vida das pessoas, com relevante contribuição para o encontro de seu eu-sadio/livre (Moraes, 2001), possibilitando o desenvolvimento de atitudes pessoais que promovam a sustentabilidade.

Referências

- BELLEN, H. M. V. **Indicadores de sustentabilidade: uma análise comparativa**. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção), Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Santa Catarina, 2002.
- BOSSSEL, H. **Indicators for sustainable development: theory, method, applications: a reporter to the Balaton Group**. International Institute for Sustainable Development, Canada, 1999. 122 p. Disponível em <<http://www.iisd.org/pdf/balatonreport.pdf>>. Acesso em 19 de fevereiro de 2016.
- MORAES, R. J. **As chaves do inconsciente**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.
- MORAES, R. J. **O inconsciente sem fronteiras**. Aparecida, SP: Santuário, 2002.
- PAULISTA, G; VARVAKIS, G; MONTIBELLER-FILHO, G. Espaço emocional e indicadores de sustentabilidade. **Ambiente & Sociedade**, v. 11, n.1, pp.185-200, 2008.
- WHOQOL - The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. **Social Science & Medicine**, v.46,1569-1585, 1998.