

# ESTILOS DE VIDA E FELICIDADE SUBJETIVA DE ESTUDANTES DE CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENFERMAGEM, EM ANGOLA

Helena Maria Guerreiro José  
Carla Alexandra Correia da Silva  
Marta Regina Soares Assunção  
Susana Isabel Mendes Pinto  
Tânia Sofia Martins Gonçalves  
Luís Manuel Mota de Sousa

## INTRODUÇÃO

A saúde é assumida como um direito humano e como tal deve ser protegido e garantido pelas nações. Isto significa dizer que se reconhece o direito básico e alienável das pessoas desfrutarem da saúde e da vida (GÓMES-ARIAS, 2018). Em 1995, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo acerca do seu lugar na vida, dentro do contexto cultural e valorativo em que vive e relativamente aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Já o conceito de qualidade de vida relacionada à saúde aponta para o valor que se atribui à vida quando em condições de vulnerabilidade relacionadas com as alterações de saúde ao nível físico, psicológico e social, bem como aquelas que resultam de tratamentos ou agravamento de doenças (AUQUIER; SIMEONI; MENDIZABAL, 1997; GIANCHELLO, 1996).

A esperança média de vida, a mortalidade e a morbilidade parecem, efetivamente, estar em estreita relação com os estilos de vida, sendo que a sua influência na saúde e na qualidade de vida das pessoas é hoje irrefutável. Atingir e/ou manter níveis satisfatórios de qualidade de vida está diretamente relacionado com os estilos de vida adotados, considerando estilo de vida como a escolha que a pessoa faz das atividades socioculturais e físicas, bem como os hábitos alimentares que possui e que, em conjunto, determinam a sua saúde física e mental e o seu envolvimento na vida (RIBEIRO; YASSUDA, 2007). Ainda que os estilos de vida sejam bastante diversos ao redor do mundo, e culturalmente determinados, existem aspetos acerca dos quais parece existir consenso. Ter um sono reparador, controlar o estresse, selecionar alimentos frescos, incluindo fruta e legumes, praticar exercício físico, evitar bebidas alcoólicas e não fumar, encontram-se entre os fatores

Os estilos de vida revelam-se como formas de pensar, de agir e de interação com o ambiente que rodeia cada pessoa individualmente, aparentando um efeito positivo sobre a felicidade dos estudantes e sobre a forma como avaliam a sua vida. Conclui-se que os estudantes, participantes deste estudo, cuidam da sua segurança, despertam muito vespertinamente, preocupam-se em manter uma satisfatória imagem corporal e a saúde física e psicológica, são dedicados, assíduos e pontuais. Apesar de se preocuparem em beber água não fazem o número de refeições recomendadas e não fazem vigilância da saúde oral nem da pressão arterial.

Comportamentos relacionados à saúde nesta população precisam ser levados em consideração ao projetar intervenções em ambiente acadêmico, que sejam elas próprias promotoras de estilos de vida saudáveis, felicidade e qualidade de vida. Fomentar a autoestima, a autoimagem, valorizar as conquistas individuais e grupais são estratégias que uma escola inclusiva e humanizante deve adotar e conhecer como os estudantes se comportam face aos estilos de vida e à felicidade permite criar respostas ajustadas a cada um, favorecendo o processo de ensino-aprendizagem e a sua qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- AUQUIER, P.; SIMEONI, M.; MENDIZABAL, H. Approches théoriques et méthodologiques de la qualité de vie liée à la santé. **Revue Prevenir** n. 33, p. 77-86, 1997.
- BOTHA, F.; WOUTERS, E.; BOOYSEN, F. Happiness, socioeconomic status, and family functioning in south african households: a structural equation modelling Approach. **Applied Research in Quality of Life**, v. 13, n. 4, p. 947-989, 2018.
- CAPO, R. Sinistralidade rodoviária em Angola: o exame médico do condutor e a segurança no trabalho. **Revista de Ciências Médicas**, v.11, n.24, 2015.
- COSTA, S.I. **Saúde e Bem-Estar na Transição Para o Ensino Superior**: influência dos estilos de vida nos processos de adaptação. 2008. 201f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja, Beja e Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, 2008.
- GIANCHELLO, A. Health outcomes research in Hispaniccs/Latinos. **Journal of Medical Systems**, v. 21, n.5, p. 235-254, 1996.
- GOLD, M. et al. Assessing outcomes in population health: moving in the field forward. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 13, n.1, p. 3-5, 1997.
- GÓMES-ARIAS, R. La vida y el sufrimiento más alla del cuerpo. **Revista Facultad Nacional de Salud Pública**, v. 36, supl. 1, p.103-129, 2018.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA. **Resultados definitivos do recenseamento geral da população e da habitação de Angola 2014**. Luanda: Instituto Nacional de Estatística. 2016.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA. **Inquérito de Indicadores Múltiplos de Saúde (IIMS) 2015-2016**: Relatório final. MINSA: Luanda, 2017. Disponível em: <https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR327/FR327.pdf>. Acesso em: 18 de março 2019.

JEBB, A. et al. Happiness, income, satiation and turning points around the world. **Nature Human Behaviour**, n.2, p. 33-38, 2018.

KIM, D. Cross-national pattern of happiness: Do higher education and less urbanization degrade happiness? **Applied Research in Quality of Life**, v. 13, n. 1, p. 21-35, 2018.

KOLLAMPARAMBIL, U. Happiness, Happiness Inequality and Income Dynamics in South Africa. **Journal of Happiness Studies**, v. 20, n.1, p. 1-22, 2019.

LYUBOMIRSKY, S.; LEPPER, H. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. **Social Indicators Research**, n. 46, p. 137-155, 1999.

LOPES, H.; MEIER, D.; RODRIGUES, R. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. **Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 39, n. 2, p. 129-136, 2018.

MALTA, D. et al. Prevalence of risk and protective factors for chronic diseases in adult population: cross-sectional study, Brazil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n.4, p. 609-622, 2014.

MURPHY, J.; MACDONNCHA, C.; MURPHY, M.; MURPHY, N.; TIMPERIO, A.; LEECH, R.; WOODS, C. Identification of health-related behavioural clusters and their association with demographic characteristics in Irish university students, **BMC Public Health**, v.19, n. 121, p 1-11, 2019.

NUNNALLY, J. **Psychometric theory**. New York: McGraw-Hill Inc, 1978.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, ESCRITÓRIO REGIONAL PARA ÁFRICA (OMS/AFRO). **Enfrentar o desafio da saúde da mulher em África**. Relatório da comissão da saúde da mulher na região africana. 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório global sobre o estado da segurança viária**. 2015. Disponível em: [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/road\\_safety\\_status/2015/Summary\\_GSRRS2015\\_POR.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/road_safety_status/2015/Summary_GSRRS2015_POR.pdf). Acesso em: 15 de março de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, ESCRITÓRIO REGIONAL PARA ÁFRICA (OMS/AFRO). **Segurança rodoviária na região africana**. 2015. Disponível em: <https://www.afro.who.int/sites/default/files/2017-06/9789290340881-por.pdf>. Acesso em: 15 de março de 2019.

PAIS-RIBEIRO, J.L. Validação transcultural da escala de felicidade subjectiva de Lyubomirsky e Lepper. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 13, n. 2, p.157-168, 2012.

**PLANO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO SANITÁRIO 2012-2025 (PNDS)**. Ministério da Saúde de Angola, 2012.

RIBEIRO, P. C. C.; YASSUDA, M. S. Cognição, estilo de vida e qualidade de vida na velhice. In: NERI, A. L. (Org.). **Qualidade de vida na velhice**: enfoque multidisciplinar. Campinas, SP: Alínea, p. 189-284, 2007.

SOUSA, L. et al. Fidelidade e validade na construção e adequação de instrumentos de medida. **Enformação**, n.5, p. 25-32, 2015.

SOUSA, L. et al. Validación de la “Subjective Happiness Scale” en personas con Enfermedad Renal Crónica. **eglobal** [Internet], v. 13, n.3, p. 38-0, 2017. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/266571>. Acesso em: 22 mar de 2019.

VAN AARDT, C.; DE CLERCQ, B.; MEIRING, J. The stochastic determinants of happiness in South Africa: A micro-economic modelling approach. **Journal of Economic and Financial Sciences**, v. 12, n. 1, p. 14 páginas, 2019. Disponível em: <<https://jefjournal.org.za/index.php/jef/article/view/228>>. Acesso em: 21 mar de 2019.

VEENHOVEN, R. The four qualities of life: ordering concepts and measures of the good life. **Journal of Happiness Studies**, v. 1 n.1, p. 1-39, 2000.

YAYA, S.; GHOSH, S.; GHOSE, B. Subjective happiness, health and quality of life and their sociocultural correlates among younger population in Malawi. **Social Sciences**, v.8, n. 55, p.1-18, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World health statistics 2018: monitoring Health for the SDGs, sustainable development goals**. 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?ua=1&ua=1>. Acesso em: 8 de março de 2019.