



**APQV**

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DA QUALIDADE DE VIDA

# **Dia Nacional da Qualidade de Vida**

## **Proposta de Criação**

Rua Dr. António Manuel Cerqueira Magro,  
Edif. Cidade Nova, Bl. D, R/C, Fr. B  
4615-594, Borba de Godim, Lixa

913 656 968

[geral.apqv@gmail.com](mailto:geral.apqv@gmail.com)

[www.apqv.pt](http://www.apqv.pt)



# Dia Nacional da Qualidade de Vida

## Proposta de Criação

O conceito de qualidade de vida é mais amplo do que os de produção económica ou de padrão de vida. Compreende toda uma série de fatores que influenciam as nossas vidas, sem se limitar ao aspeto puramente material. Para a OMS, a definição de qualidade de vida é "a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Apesar da sua complexidade enquanto conceito, a maior parte das pessoas percebe intuitivamente o que é qualidade de vida. A sociedade vive novos paradigmas sobre modos de vida, construindo novos valores relativos às demandas da qualidade de vida.

Como é conhecido, a qualidade de vida é algo que não é inato a todos, contudo, é um elemento fundamental para a existência de verdadeira dignidade na condição humana e para a concretização dos direitos humanos. É essencial que essas desigualdades sejam avaliadas de maneira global pelo estudo das disparidades de qualidade de vida entre as pessoas, grupos sociais e as gerações.

A 26 de janeiro de 2017 nasce a APQV – Associação Portuguesa da Qualidade de Vida, uma associação de direito privado, sem fins lucrativos e de âmbito nacional, que abrange todo o território nacional e tem sede no concelho de Felgueiras e Filiais em Braga, Vila Real e Tabuaço.

A APQV tem como objetivo a promoção da igualdade de oportunidades para a melhoria da qualidade de vida das populações, dinamizando a congregação de esforços e apoios na saúde, na educação, na cultura, nos direitos humanos, direitos dos animais, na proteção do ambiente, no desenvolvimento local ou no desenvolvimento pessoal.

Comemorar o Dia Nacional da Qualidade de Vida é muito mais do que celebrar o que de bom tem a vida, mas sim consciencializar a população que esta qualidade de vida não é inata na generalidade. Aquilo que a maioria tem como garantido, não chega a todos. Um simples banho, uma chávena de café, uma cama para dormir, para muitos é algo banal e para outros é visto como um luxo inalcançável.

Para a APQV – Associação Portuguesa da Qualidade de Vida domínios como: Saúde física e mental; espiritualidade; alimentação; higiene; habitação; trabalho; estabilidade financeiro; educação; lazer e vida social; representação política e governação; segurança; ambiente; cuidados com os animais; dentre outros, são todos fatores muito importantes para a materialização da qualidade de vida.

# Dia Nacional da Qualidade de Vida

## Proposta de Criação

- **Saúde** - No geral o serviço médico público funciona bem, pagando-se um valor simbólico para ser atendido, de acordo com o que será preciso fazer. Além disso, os hospitais públicos são referência no país. E de acordo com o Serviço Nacional de Saúde (SNS), 93% dos portugueses tinham médico de família em 2017, resultado do reforço e expansão da rede de Cuidados de Saúde Primários.
  - **Física** - A atividade física afeta, obviamente, a nossa qualidade de vida. Existe uma relação entre atividade física, a melhoria da condição de saúde e a qualidade de vida. A qualidade de vida e alimentação saudável são conceitos que estão também estritamente relacionados. Ter uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para o bem-estar do indivíduo.
  - **Mental** - Assistimos ao aumento dos casos de stress crónico e burnout, ansiedade e depressão para além de tantos outros problemas psicológicos e emocionais. Uma pessoa com a saúde mental debilitada, deprimida, por exemplo, tem grande dificuldade em manter relacionamentos amorosos, desempenhar as funções no trabalho e até mesmo educar os filhos. Está também mais propensa à dependência de drogas e de álcool, a contrair doenças infecciosas, desenvolver alergias, doenças autoimunes, etc.
- **Segurança** - também influencia bastante na qualidade de vida em Portugal. Segundo o Global Peace Index (GPI), Portugal é o quarto país mais pacífico do mundo. O índice de criminalidade é muito baixo e a polícia de Portugal atua de forma imponente, na prevenção contra os crimes em vez da remediação. O governo português investe muito na segurança pública, um dos motivos pelos quais o país é tão seguro. Entre os crimes mais comuns em Portugal estão a violência doméstica e furtos por oportunidade.
- **Educação** - Portugal possui Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) bastante elevado: 0,847 (Pnud 2017) e taxa de analfabetismo de 4,1% (referência: ano de 2016). Conforme consta na constituição portuguesa, todos têm direito ao ensino e o estado deve garantir a igualdade de oportunidades.

# Dia Nacional da Qualidade de Vida

## Proposta de Criação

- **Economia** - A qualidade de vida em Portugal está relacionada diretamente ao custo de vida no país, quem tem um bom emprego e recebe um salário que dá para arcar com as despesas básicas e ainda sobrar uma parte para o lazer tem, conseqüentemente, uma qualidade de vida melhor. Acontece que o salário mínimo em Portugal é considerado baixo, principalmente por causa do valor da moradia, que subiu bastante desde 2017.
- **Trabalho** - A qualidade de vida do trabalhador, geralmente, é observada tendo em conta a qualidade de vida nas empresas e a sua produtividade, mas também em aspetos da vida do trabalhador não diretamente ligados ao seu trabalho.
- **Meio ambiente** - Diz respeito a tudo o que nos rodeia, logo a nossa qualidade de vida está diretamente associada à qualidade do meio ambiente envolvente. Deste modo, a preservação do meio ambiente são um importante fator para aumentar a qualidade de vida das pessoas.

Portugal ocupa a 24.ª posição do primeiro ranking mundial que avaliou a qualidade de 110 países em vários domínios. Uma classificação que teve como base a avaliação da taxa de desemprego, Índice de felicidade, inovação, facilidade em fazer negócios, pegada ecológica, bem-estar ambiental, distribuição dos rendimentos, Produto Interno Bruto (PIB), competitividade, mortalidade infantil, esperança média de vida, educação, assim como do número de universidades em rankings internacionais, artigos sobre qualidade publicados em revistas conceituadas, organizações com certificação ISO 9001 e membros da International Academy for Quality (IAQ), surgindo à frente da Roménia e logo atrás do Luxemburgo.

Com a comemoração do Dia Nacional da Qualidade de Vida, seria muito mais fácil chegar a um maior número de pessoas, incentivando assim a cooperação entre indivíduos para que esta posição eleve ainda mais degraus. Pretendemos assim, que este tema chegue a todos, seja nas escolas, pelos media e redes sociais, ou o antigo mas eficaz "passar a palavra". Promover o Dia Nacional da Qualidade de Vida, seria uma forma de reflexão, sensibilização e alerta para os mais novos, como uma forma de consciencialização do futuro, mas também para os mais velhos alcançarem de forma mais efetiva a longevidade e a saúde, tanto física como mental e psicológica.

# **Dia Nacional da Qualidade de Vida**

## **Proposta de Criação**

Numa era onde os "Dias Nacionais" são uma realidade cada vez mais comum, sugerimos que o Dia Nacional da Qualidade de Vida seja um convite para que cada indivíduo possa refletir: "De que modo posso ajudar o outro a ter uma maior Qualidade de vida?"; ou "De que modo posso melhorar a minha Qualidade de Vida?".

Este dia pode ser celebrado de variadas formas, seja com a oferta de um emprego, doações de roupa, ajuda a nível da saúde, um mero "Bom dia", ou até mesmo tirar um dia para cuidar de nós próprios! O importante a distinguir neste dia é a ajuda e cooperação entre todos para uma melhor qualidade vida.

Uma vez que a APQV - Associação Portuguesa da Qualidade de Vida foi criada no dia 26 de janeiro, sugerimos esta mesma data para a celebração do Dia Nacional da Qualidade de Vida.

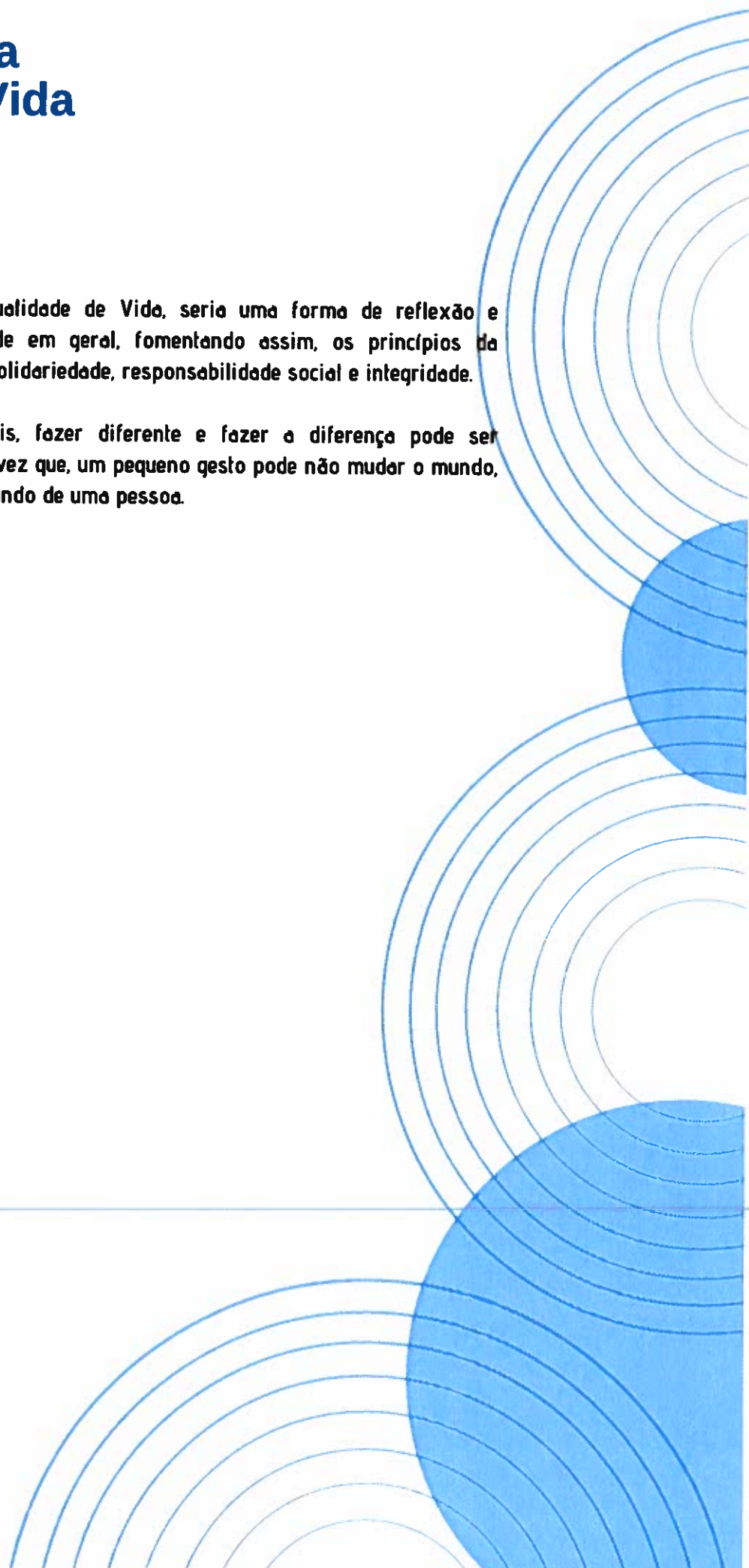
# **Dia Nacional da Qualidade de Vida**

## **Proposta de Criação**

### **Conclusão**


**Promover o Dia Nacional da Qualidade de Vida, seria uma forma de reflexão e sensibilização para a comunidade em geral, fomentando assim, os princípios da ajuda, cooperação, respeito, solidariedade, responsabilidade social e integridade.**


**Na nossa vontade de fazer mais, fazer diferente e fazer a diferença pode ser imprescindível na sociedade, uma vez que, um pequeno gesto pode não mudar o mundo, mas pode com certeza mudar o mundo de uma pessoa.**





**APQV**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DA QUALIDADE DE VIDA

 Rua Dr. António Manuel Cerqueira Magro,  
Edif. Cidade Nova, Bl. D, R/C, Fr. B  
4615-594, Borba de Godim, Lixa

 913 656 968

 geral.apqv@gmail.com

 www.apqv.pt