

Áreas de qualidade de vida e funcionamento cognitivo.

O que quer dizer funcionamento cognitivo?

Por que posso tentar melhorar
o funcionamento cognitivo
para melhorar a minha qualidade de vida?



Qualidade de vida





Podemos pensar na qualidade de vida em 8 áreas.



Estas áreas são:

- **Relações Interpessoais**
- **Autodeterminação**
- **Inclusão Social**
- **Desenvolvimento Pessoal**
- **Direitos**
- **Bem-estar emocional**
- **Bem-estar físico**
- **Bem-estar material**



É importante saber sobre estas 8 áreas, mas também é importante saber que o que é como pessoa e onde vive vai afetar a sua qualidade de vida.

Apoio



As pessoas devem poder escolher o apoio que necessitam para:



- tornar as coisas do dia-a-dia mais acessíveis.
- ser mais independente.
- usar as suas **competências**.
- ajustar o seu comportamento à vida do dia-a-dia.
- Procurar um emprego.



Dicionário

Encontra aqui explicações para as palavras em **negrito**

Interpessoais

É sobre nós e os outros

Desenvolvimento Pessoal

Aprender coisas novas e novas formas de fazer as coisas na vida



Dicionário

Encontra aqui explicações para as palavras em **negrito**

Bem-estar

É sobre ter o nosso corpo e mente bem

Competências

Capacidades