



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Materiais de Formação

**ID-GAMING: DESENVOLVIMENTO DE
PROGRAMA DE FORMAÇÃO PARA
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE
PESSOAS COM DEFICIÊNCIA
INTELECTUAL POR MEIO DE JOGOS
SÉRIOS**



TEMA 1

O que significa ter qualidade de vida para pessoas com deficiência intelectual?

Definição de qualidade de vida



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



O que é qualidade de vida?

Em termos gerais,
Qualidade de Vida é como
uma pessoa se sente

saudável,
feliz,
confortável,
capaz de participar,
livre para exercer os seus
direitos,
desfrutar os momentos da
vida.



Do que depende a Qualidade de vida?

Existem 8 áreas chamadas **dimensões**

Que alteram de pessoa para pessoas e pode mudar conforme as nossas características e o nosso ambiente.

Vamos conhecer melhor estas 8 dimensões e o porquê de serem tão importantes nas nossas vidas.



**Do que
depende a
qualidade de
vida?**

O nível de Participação

1. **Relações Interpessoais**
2. **Inclusão Social**
3. **Direitos**

O nível de Independência

4. **Autodeterminação**
5. **Desenvolvimento pessoal**

O nível de bem-estar

6. **Bem-estar emocional**
7. **Bem-estar físico**
8. **Bem-estar material**

Do que
depende a
qualidade de
vida?

DIMENSÕES DE PARTICIPAÇÃO

1 RELAÇÕES INTERPESSOAIS

- Relações (família, amigos,)
- Interações (redes sociais , contactos sociais)
- Apoios

2 INCLUSÃO SOCIAL

- Integração e participação comunitária
- Apoios sociais

3 DIREITOS

- Humanos (respeito, dignidade, igualdade)
- Jurídico (cidadania, acesso)

Do que
depende a
qualidade de
vida?

DIMENSÕES DA INDEPENDÊNCIA

4 AUTODETERMINAÇÃO

- Autonomia/controlo pessoal
- Objetivos e valores pessoais
- Escolhas

5 DESENVOLVIMENTO PESSOAL

- Educação
- Competência pessoal
- Performance

DIMENSÕES DE BEM-ESTAR

Do que depende a qualidade de vida?

6 BEM-ESTAR EMOCIONAL

- Contentamento
- Autoconceito
- Falta de stress

7 BEM-ESTAR FÍSICO

- Saúde e cuidados de saúde
- Atividades do dia-a-dia
- Lazer

8 BEM-ESTAR MATERIAL

- Estatuto financeiro
- Emprego
- Habitação