



**Modelo
de
Qualidade
de Vida**



ÍNDICE

Introdução: O conceito de Qualidade de Vida	3
1. Arquitetura do Conceito.....	4
2. Dimensões da Qualidade de Vida	5
3. Aplicação/Operacionalização Institucional do modelo	6
ANEXOS	8
Documento de apoio na elaboração dos pi de acordo com as dimensões de qv	9

INTRODUÇÃO: O CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA

As bases gerais propostas neste manual têm como finalidade promover, o bem-estar, a qualidade de vida ou, num sentido mais lato, a felicidade da pessoa com deficiência, incapacidade e/ou em situação de desvantagem.

O conceito de qualidade de vida ganhou uma importância e interesse especiais tanto em investigação como nas práticas dos serviços sociais, educação e saúde ao longo das últimas décadas. Todos os esforços e avanços realizados durante este período permitiram que o conceito de qualidade de vida tivesse evoluído a partir de uma noção inicial de sensibilização para se tornar num poderoso agente de mudança social e organizacional. Assim, a busca pela qualidade é agora um objetivo que visa criar condições destinadas a alcançar melhores serviços no seio das comunidades, bem como disponibilizar apoios mais individualizados.

Este processo representa uma nova maneira de olhar para os destinatários dos serviços. Agora procura-se que a prestação dos apoios e serviços se centre na pessoa, nas suas potencialidades de melhoria e nos fatores envolventes que influenciam a sua vivência quotidiana. Para tal, tornam-se necessárias alterações na estrutura e nas políticas organizacionais e, principalmente estratégias de avaliação que permitam avaliar o grau do efeito dos apoios recebidos.

Podemos afirmar, portanto, que, hoje, associada com os apoios e a autodeterminação, a qualidade de vida tornou-se o motor que orienta as práticas profissionais e os objetivos dos vários serviços de intervenção social. No entanto, apesar dos progressos realizados pela investigação quanto à definição do conceito, ainda são necessários mais estudos similares para fornecer aos profissionais e serviços ferramentas e estratégias relevantes de avaliação que favoreçam a obtenção de dados capazes de gerar novas medidas orientadas para o aperfeiçoamento da qualidade.

A Qualidade de Vida está diretamente ligada à vida quotidiana dos cidadãos, envolvendo necessariamente os seus bens físicos, mentais e emocionais. Podemos, no entanto, alargar a sua análise e associá-la às relações sociais, familiares, à saúde e poder de compra, não a devendo dissociar da visão transversal e contextualizada de diferentes áreas do saber, como são os casos da economia, da sociologia, da psicologia e da educação, entre outras.

Qualidade de vida é um termo bastante conhecido nos nossos dias, associado habitualmente a aspetos positivos da vida. No campo científico, e desde há algumas décadas, tem suscitado muito interesse.

O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural (Minayo, Hartz & Buss, 2005).

Este conceito é muito amplo, atravessa várias ciências e tem diferentes aplicações. Segundo Ferrans & Powers (Ribeiro, 2006), qualidade de vida é o sentimento pessoal de bem-estar que provém da satisfação ou insatisfação com aspetos da vida que se revestem de importância para a pessoa.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) a qualidade de vida pode ser definida como a maneira que o individuo percebe a sua posição na vida, no seu contexto cultural e sistema de valores nos quais ele vive, os seus objetivos, padrões e preocupações, sendo um conceito subjetivo e com posições positivas ou negativas.

A construção do conceito de Qualidade de Vida alicerçada nos moldes em que é atualmente considerado iniciou o seu percurso nos anos 70. A perspetiva ecológica (Bronfenbrenner, 1977) e os modelos sistémicos defendem a importância dos fatores do meio, do ambiente e dos contextos para o desenvolvimento humano. Deste quadro concetual extrai-se a necessidade de adotar os conceitos de qualidade de vida e bem-estar não só às condições biológicas e físicas, mas também às emocionais e cognitivas, bem como aos aspetos relacionais e de interação dentro da família e ainda ao contexto alargado (político ou religioso por exemplo).

Arquitetura do Conceito

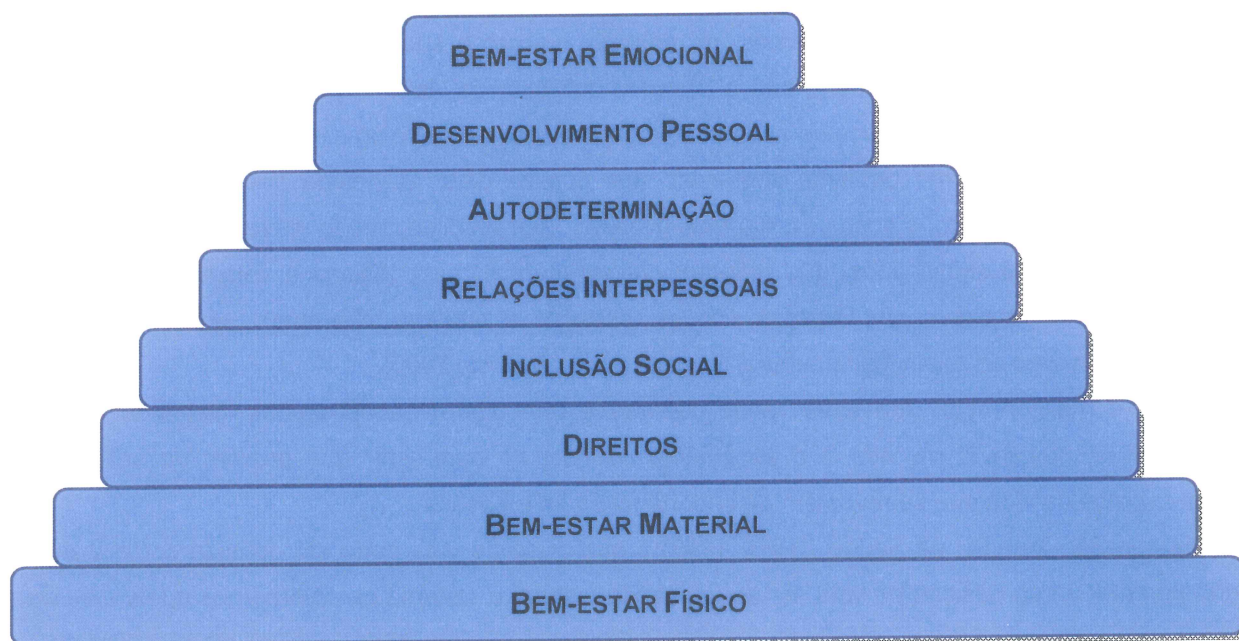
O significado de Qualidade de Vida, é em parte explicado pela idiosincrasia do ser humano, que implica que o conceito de Qualidade de vida varie sistematicamente de pessoa para pessoa.

Dada a sua natureza subjetiva, a Qualidade de Vida assume diferentes significados para diferentes indivíduos, em locais e momentos distintos da vida.

Apesar da diversidade de modelos conceituais e alicerçada nesta complexidade a APCV – Associação de Paralisia Cerebral de Viseu, optou por adotar um modelo de Qualidade de Vida baseado na teoria de Schallock e Verdugo (2002).

O Modelo Heurístico de Qualidade de Vida, proposto por Schallock e Verdugo, consiste em dimensões e indicadores de qualidade de vida e assenta no princípio de vivência em sistemas sociais. De acordo com estes autores, a Qualidade de Vida é um conceito multidimensional que comporta oito domínios e um conjunto de indicadores chave. Os domínios referem-se a Bem-estar emocional, Relações Interpessoais, Bem-estar material, Desenvolvimento Pessoal, Bem-estar físico, Autodeterminação, Inclusão Social e Direitos (incluindo o empowerment). Os indicadores de qualidade de vida são perceções, comportamentos ou condições específicas de uma dimensão que refletem a perceção de uma pessoa sobre o seu próprio grau de qualidade de vida (Verdugo *et al*, 2008; Schallock & Verdugo, 2008; Verdugo, Arias, Gómez & Schallock, 2010).

É ainda a Schallock que devemos a construção dum modelo hierárquico que integra os resultados da perspetiva multidimensional, como pode ver-se na figura seguinte.



Tendo em consideração a variabilidade inter individual e às alterações de perceção da Qualidade de Vida ao longo da vida, esta pirâmide deve ser vista como uma tendência e não como uma norma.

1. DIMENSÕES DA QUALIDADE DE VIDA

Esta é uma abordagem com foco na Qualidade de Vida do cliente, que requer a avaliação de resultados pessoais como fator chave para a identificação de necessidades e definição de programas, em concomitância com a aferição de conquistas alcançadas no planeamento individual.

Schalock e Verdugo (2002) propuseram que a Qualidade de Vida fosse um conceito que integra três dimensões estruturantes:

- 1. Desenvolvimento pessoal** – refere-se ao conjunto de relações que configuram as estruturas de competência, articulando-se com os padrões de ação humana. Este processo caracteriza-se por um mecanismo através do qual os indivíduos ganham competência, controlo e influência sobre assuntos importantes no âmbito das relações que ocorrem nos contextos em que se inserem. Deste modo a dimensão comporta a perceção de competência pessoal numa dada situação de interação, quer seja no contexto das relações interpessoais quer seja no exercício da autodeterminação. Nesta perspetiva, a dimensão é segmentada em 2 variáveis: **Relações Interpessoais e Autodeterminação**.
- 2. Bem-estar** – refere-se às condições de vida percecionadas como desejáveis pelo indivíduo. Nesta dimensão revela-se a forma como as pessoas pensam sobre si próprias, incluindo a perceção de aceitação da condição em que se encontra, a satisfação da interação nos contextos de vida e a perceção individual na relação entre a aspiração e a realização de um conjunto de domínios tais como: mobilidade, lazer, atividades de vida diária, rendimentos, entre outros. Nesta perspetiva, a dimensão é segmentada em 3 variáveis: **emocional, físico e material**.
- 3. Inclusão social** – refere-se às oportunidades para controlar as interações com os contextos circundantes e influenciar as decisões com impacto nos projetos de vida. Incorpora um conjunto de mecanismos através dos quais os indivíduos aprendem a identificar relações próximas entre os seus objetivos e as formas para os atingir, ganhando um acesso e controlo mais amplos sobre os recursos. Interessa medir os impactos nos domínios da empregabilidade, da cidadania e dos direitos analisando a situação face ao emprego, à gestão e desenvolvimento de carreira, ao nível de participação na comunidade e perceção do controlo e eficácia sobre os fenómenos coletivos. Nesta perspetiva, a dimensão é segmentada em 3 variáveis: **empregabilidade, cidadania e direitos (empowerment)**.

Empowerment – empoderamento transversal às diferentes dimensões do modelo de qualidade de vida. Parte da ideia de dar às pessoas o poder, a liberdade e a informação que lhes permitem tomar decisões e participar ativamente na organização.

O empowerment assenta em quatro bases principais: O poder – dar poder às pessoas, delegando responsabilidade em níveis da organização. Isso significa dar importância e confiar nas pessoas, dar-lhes liberdade e autonomia de ação. A Motivação – proporcionar motivação às pessoas para incentivá-las continuamente. Isso significa reconhecer o bom desempenho, permitir que as pessoas participem nos resultados de seu trabalho e celebrem o alcance das metas. O Desenvolvimento – dar recursos às pessoas em termos de capacitação e desenvolvimento pessoal e profissional. Isso significa treinar continuamente, proporcionar informações e

conhecimento, ensinar novas técnicas, criar e desenvolver talentos na organização. Liderança - proporcionar liderança na organização. Isso significa orientar as pessoas, definir objetivos e metas e abrir novos horizontes.

2. APLICAÇÃO/OPERACIONALIZAÇÃO INSTITUCIONAL DO MODELO

A APCV entende que proporcionar Qualidade de Vida é mais do que prestar um serviço. É acreditar no potencial de cada ser humano, que por mais comprometido que esteja é capaz de dar e receber felicidade. Acreditarmos na nossa missão, que visa promover a inclusão social da pessoa com deficiência, incapacidade e/ou em situação de desvantagem, com rigor, equidade e solidariedade orientando-nos pelos valores como confidencialidade, privacidade, integridade, Responsabilidade, rigor, equidade e solidariedade.

Só através da participação ativa dos nossos clientes em ações com e para a comunidade, podemos concretizar verdadeiramente a nossa missão, criando condições e oportunidades para que lhes sejam reconhecidas competências, ultrapassando o conceito conservador de limitar a Qualidade de Vida ao bem-estar físico e emocional, que modelou no passado a intervenção com as pessoas com deficiência, numa ótica assistencialista onde se manifestavam a passividade e a dependência.

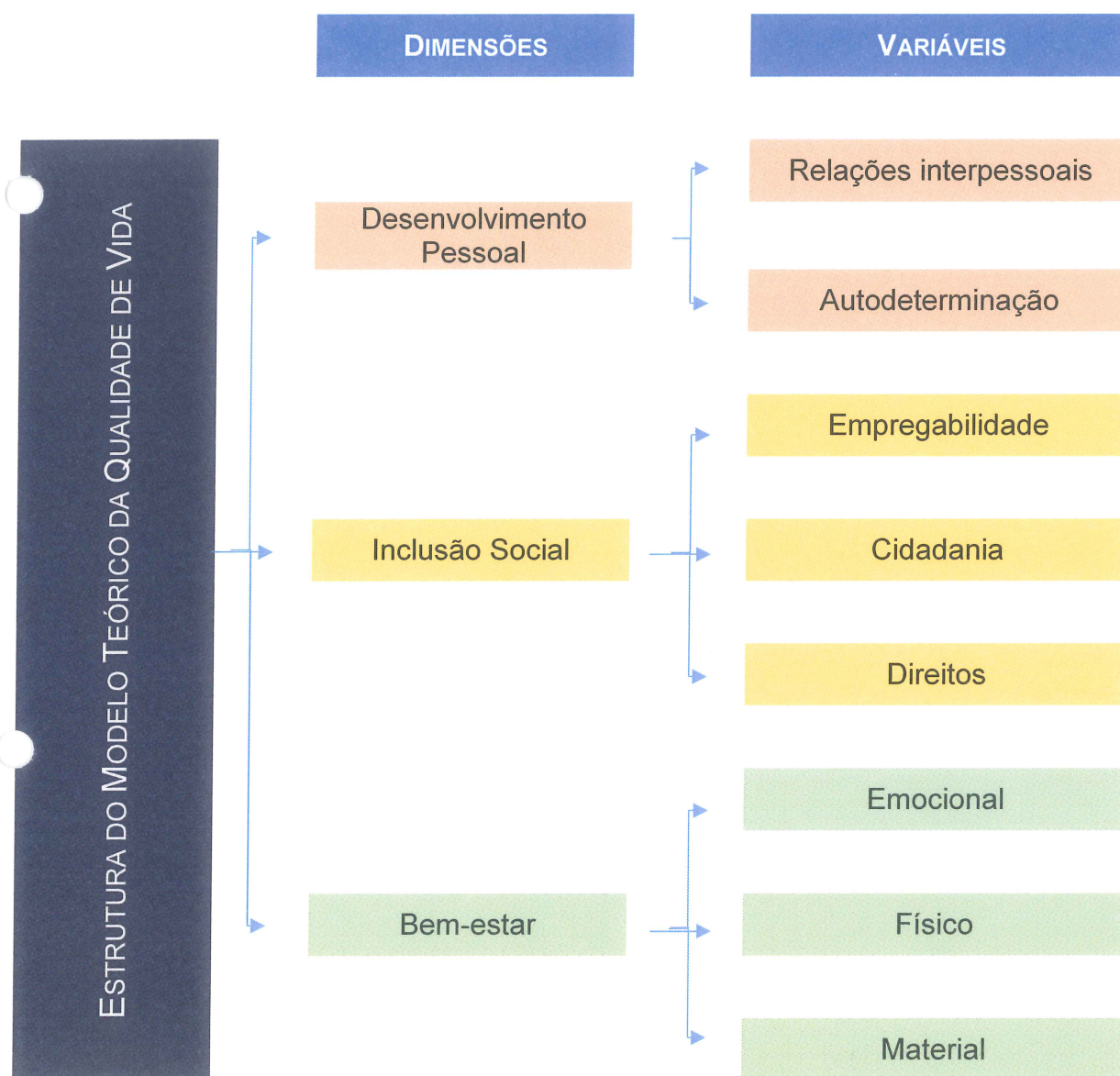
Tendo em conta o conceito de Qualidade de Vida, a sua aplicação ao contexto da APCV procura fazer a ponte com a estrutura familiar num modelo partilhado com aplicação dos Planos Individuais dos Clientes, tendo em conta o modelo de Qualidade de Vida proposto por Schalock e Verdugo (2002).

Face à estrutura do modelo teórico salientam-se os seguintes pressupostos na operacionalização do modelo de qualidade de vida na APCV:

- a) A qualidade de vida é composta por oito variáveis agregadas em três dimensões centrais, sendo cada uma das variáveis passível de ser operacionalmente definida sob a forma de indicadores (nem todos os indicadores sugeridos pelos autores se encontram em todas as Respostas sociais);
- b) As variáveis identificadas no Modelo de Qualidade de Vida estão em interdependência com as áreas propostas para os Planos Individuais de cada resposta social
- c) As áreas do Plano Individual que concorrem para a qualidade de vida têm em conta os múltiplos aspetos dos clientes bem como as diferentes dimensões físicas, sociais, culturais e ambientais.
- d) Cada área que integra o Plano Individual contempla um número equilibrado de objetivos que se encontram reciprocamente relacionados e a cada objetivo correspondem os respetivos indicadores de qualidade de vida (podendo haver de acordo com a especificidade de cada cliente um ajustamento).
- e) Devem ser consideradas as perceções dos significativos, bem como analisadas informações factuais relativas aos indicadores e objetivos
- f) Alguns dos indicadores podem ser mais ajustados de acordo com as especificidades dos clientes e de acordo com o diagnóstico e o seu enquadramento em cada uma das respostas sociais e o tipo de serviços que prestam ao cliente e os objetivos específicos da intervenção em PI.
- g) Cada área de intervenção do PI tem a sua própria contextualização (relacionados com o tipo de intervenção Os ganhos ao nível da Qualidade de Vida surgem de forma como os objetivos, indicadores e atividades de cada área se integram no projeto de vida de cada cliente.

h) Numa perspetiva de melhoria continua, tendo em consideração as medidas que têm vindo a ser adotadas na APCV no que concerne ao planeamento individual, é intenção numa primeira fase, a adaptação e aplicação de questionários/ escalas de qualidade de vida no novo ciclo de elaboração de Planos Individuais a uma amostra de clientes (grupo piloto) de modo a aferir “a perceção do individuo acerca da sua posição na vida de acordo com o contexto cultural e o sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expetativas padrões e preocupações”.

MODELO DE QUALIDADE DE VIDA DA APCV – Associação de Paralisia Cerebral de Viseu





ANEXOS

DOCUMENTO DE APOIO NA ELABORAÇÃO DOS PI DE ACORDO COM AS DIMENSÕES DE QV

Dimensão: Desenvolvimento Pessoal

ÁREAS DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS (EXEMPLOS)
Relações Interpessoais (Socialização, autodeterminação)	Relacionar-se adequadamente com os colegas, adultos, situações
	Sentir-se aceite pelos outros
	Iniciar e manter uma conversa
	Desenvolver relações de amizade
	Ter iniciativa para o relacionamento social
	Exibir satisfação pessoal no ambiente (com os pares e/ ou com os agentes educativos)
	Pertencer ao grupo de pares
	Conhecer e seguir regras sociais
	Deslocar-se de forma socialmente adequada nos diferentes contextos
	Abordar corretamente os pares
	Abordar corretamente o agente educativo
	Compreensão das suas capacidades e necessidades
	Distinção entre ambientes públicos e privados
	Discriminar manifestações afetivas
	Conhecer as especificidades do seu género
	Ter relações de afeto
	Ter relações de amizade
	Identificar sentimentos
	Perceção do outro
	Conhecer técnicas de expressão dos sentimentos
	Identificar sinais de stress
	Identificar sinais de ansiedade
	Conhecer estratégias de regulação da ansiedade
	Conhecer estratégias de regulação do stress
	Apresentar capacidade de comunicação com diferentes intervenientes
	Analisar situações sociais
	Ter competências linguísticas
	Participar em jogos/ atividades de grupo
	Veste-se com ajuda/sozinho
	Apresentar cuidados com o vestuário
	Saber tratar da sua roupa com ajuda/sozinho
	Desenvolver competências de motricidade grossa
	Desenvolver competências de motricidade fina
	Desenvolver o equilíbrio
	Desenvolver competências motoras
	Controlar a cabeça
	Conseguir sentar-se
	Conseguir gatinhar e ajoelhar
	Conseguir pôr-se de pé
	Conseguir andar, correr e saltar
	Desenvolver competências relacionadas com a confeção de refeições
	Saber preparar os ingredientes para a confeção de uma receita
	Aquecer comida no micro-ondas
	Pesar adequadamente os ingredientes
	Seguir os passos de uma receita
	Preparar uma sandes
	Usar o forno em segurança
	Usar o fogão em segurança
	Identificar a função dos utensílios da cozinha
	Identificar as faltas na dispensa para confeção de uma receita
Associar atividades a horários	
Responsabilizar-se pelos seus pertences	
Conhecimento do mundo que o rodeia (identificar objetos/ animais/ características do local onde vive)	
Situar-se no tempo e no espaço	
Apresentar raciocínio lógico para resolução de problemas	
Revelar capacidade de observação	
Apresentar raciocínio intuitivo	
Compreender expressões de duplo sentido	
Conhecer os 5 sentidos	
Utilizar os 5 sentidos	
Revelar organização espacial	
Revelar orientação espacial	
Escrever bilhetes	
Fazer recados	
Interpretar pequenos textos	
Ler informações	
Seguir instruções	
Conhecer o conceito de número/ quantidade/ contagem/ volume/ peso	
Ter conhecimento das atividades de higiene diárias e praticá-las	

ÁREAS DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS (EXEMPLOS)
	Ter noção do esquema corporal
	Ser responsável no cuidado do seu corpo
	Identificar as partes do corpo
	Distinguir os órgãos sexuais femininos/ masculinos
	Utilizar transportes públicos
	Capacitar a gestão de bens e rendimentos
	Desenvolver competência para cuidar de si próprio

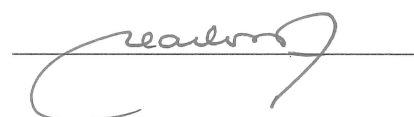
Dimensão: Inclusão Social

ÁREAS DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS (EXEMPLOS)
Empregabilidade/ Ocupacional	Apresentar capacidade produtiva
	Conhecer e cumprir as normas do local de trabalho
	Desenvolver atividades Socialmente Úteis
	Aquisição de formação para desenvolvimento de competências profissionais
	Promover estágios na comunidade
	Consciencializar as capacidades de trabalho
	Conhecer as oportunidades do mercado de trabalho
	Desenvolver competências de procura de emprego
	Treinar as suas capacidades de trabalho
	Desenvolver competências de flexibilização laborais
Revelar responsabilidade	
Sócio cultural	Identificar-se como pertença a uma comunidade
	Participar nas atividades da comunidade
	Pertencer a associações da sua comunidade
	Participar em atividades de lazer
Cidadania/Direitos e Deveres/ Empowerment	Identificar serviços públicos/comunitários
	Reconhecer-se como cidadão
	Reconhecer a importância da participação no ato eleitoral
	Conhecer a existência de diferentes culturas
	Respeitar expressões sociais/ étnicas diferentes
	Identificar os símbolos da nação
	Reconhecer importância de comemorações cívicas
	Reconhecer a sua nacionalidade
	Conhecer as regras e normas nos diferentes contextos em que se insere
	Identificar os seus direitos e deveres
	Diferenciar direitos de deveres
	Expressar as suas necessidades e expectativas
	Expressar opinião com argumentação
	Manifestar escolhas, preferências e decisões pessoais
Participar na elaboração e desenvolvimento do seu plano individual	

Dimensão: Bem-estar

ÁREAS DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS (EXEMPLOS)
Emocional	Comunicar recebendo e transmitindo mensagens com eficiência
	Sentir-se motivado na realização de atividades/tarefas
	Sentir-se parte integrante no grupo de pares/sala
	Revelar satisfação pessoal no CRIF/ atividades realizadas
	Ter um auto conceito adequado
	Definir o seu estado de humor
	Identificar o seu estado de humor
	Revelar estabilidade emocional
	Ser capaz de exteriorizar sentimentos
	Associar corretamente palavras e gestos para expressão das emoções
	Perceção do impacto das atividades ocupacionais desenvolvidas
	Ampliar a sua autoestima
	Utilizar técnicas de auto controlo e relaxamento
	Revelar controlo sobre os seus pensamentos
	Identificar as suas características psicológicas
	Exibir mecanismos de coping
Reduzir os acontecimentos que provocam desestabilização	
Físico	Melhorar a mobilidade articular
	Conhecer a sua condição de saúde
	Melhorar a mobilidade
	Realizar atividade física
	Satisfazer as necessidades básicas
	Realizar exercícios de posicionamentos
	Encaminhar para consultas de especialidade
Adquirir equipamento/ produtos de apoio	
Material	Encaminhar para entidades da Comunidade a nível bens e rendimentos

A Direção da APCV



26/06/2015
Revisão 01

