

Tornar-se adulto

Qualidade de vida



Agustín Matía Amor
DG DOWN ESPAÑA



Visão ADULTA da SD/DI

- **É uma BOA NOTÍCIA**
- **É um DESAFIO**
- **É uma OPORTUNIDADE para promover a mudança social**

Qualidade de VIDA

1º) Um conceito que soa bem... mas isso não explica nada.

2º) É uma CONSTRUÇÃO, uma ferramenta, um artifício.

3º) é especificado nas seguintes DIMENSÕES:

- **bem-estar emocional,**
- **bem-estar material,**
- **bem-estar físico,**
- **relações interpessoais,**
- **inclusão social,**
- **desenvolvimento pessoal,**
- **Autodeterminação e direitos**
- **direitos**

4º) Para usá-lo, você tem que aplicá-lo, medi-lo, quantificar seus resultados...

Trajectoria de vida de um PSD

- Bom nível de plenitude vital
- Expectativas favoráveis e otimistas
- Envelhecimento prematuro
- Vidas mais curtas -> juventude reduzida.
- **DESAFIO HOJE: ser um jovem-adulto (20-40)**

Os 7 pilares que temos que construir...

1. Vida social ATIVA
2. Promover a PARTICIPAÇÃO (estar informado, poder dar a sua opinião, fazer parte da decisão)
3. Tenha um **EMPREGO** em breve (20-25)
4. Tenha uma Vida AFETIVA (familiar, sentimental, sexual e emocional).
5. Falar, CONVERSAR.
6. Boa SAÚDE: exercício físico, dieta correta, hábitos orais, sono saudável, monitorização da saúde funcional.
7. **CONTRIBUIR, SER ÚTIL: dar VALOR A SD**, evitar focar na vitimização dos suportes, em ortopedia.