



# VIDA

# INDEPENDENTE.

Vida Independente no autismo: uma abordagem para **TODOS, TODOS, TODOS!**



**INR** Instituto Nacional para a  
reabilitação

Vida é o que Todos têm. Todos estão a seguir os passos  
para a Vida Independente. Instituto Nacional para a Reabilitação - INR

**inovar**autismo.

# Introdução

O presente manual foi desenvolvido enquanto produto do projeto “Vida Independente no Autismo: Uma abordagem para TODOS, TODOS, TODOS”, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação (INR, I.P). Ao longo da implementação do projeto foi possível realizar ações de sensibilização, informação e formação nos 7 Núcleos da Inovar Autismo (Setúbal, Lisboa, Portalegre, Beja, Évora, Santarém e Leiria), para todo o tipo de público, cumprindo com sucesso o nosso primordial objetivo: Consciencializar que a Vida Independente é para TODOS, TODOS, TODOS, independentemente das funcionalidades ou incapacidades de cada um.



Ao longo da implementação do projeto, percebemos que grande parte do público desconhece ainda o Modelo de Apoio à Vida Independente, como resposta social para uma vida onde valores como autodeterminação, inclusão e participação são totalmente respeitados e promovidos. Este manual configura então um despertar da curiosidade para todos aqueles que ainda não conhecem o modelo e a filosofia da Vida Independente. Sendo a Inovar Autismo a primeira ONGPD na área do autismo que concorreu ao projeto piloto, apresenta já uma vasta experiência no apoio a destinatários e famílias.

A Inovar Autismo agradece ao Instituto Nacional para a Reabilitação (INR, I.P) por continuar a apoiar projetos que promovem a Inclusão e a Vida Independente no Autismo.

# VIDA INDEPENDENTE.

## Pressupostos

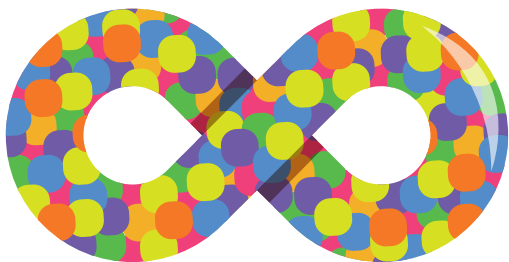
Nos EUA, soldados regressavam da guerra do Vietname com diversas deficiências físicas. O movimento negro, fortemente comprometido com os direitos humanos, desempenhou um papel crucial na defesa das pessoas com deficiência. Cegos e surdos começaram a ter acesso à educação. Neste cenário, a inquietação e a luta das pessoas com deficiência intensificaram-se, conquistando apoio e espaço na reivindicação pelos seus direitos humanos.



O movimento da vida independente deu início dos anos 70, no **Barkley Center for Independent Living** na Califórnia fundado por **Ed Roberts** e outras pessoas com deficiência que estavam a frequentar a Universidade da Califórnia em Berkeley. Na Europa, fundado em 1973, STIL - Stockholm Cooperative for Independent Living por **Adolf Ratzka**.

# VIDA INDEPENDENTE NO AUTISMO.

Vida Independente não significa viver sozinho ou não depender de outra pessoa, mas está relacionada com a autodeterminação, autonomia e serviços de assistência pessoal.



A assistência pessoal é um serviço de apoio imprescindível para que pessoas autistas vivam uma vida como cidadãos plenamente incluídos e participantes nas suas comunidades.

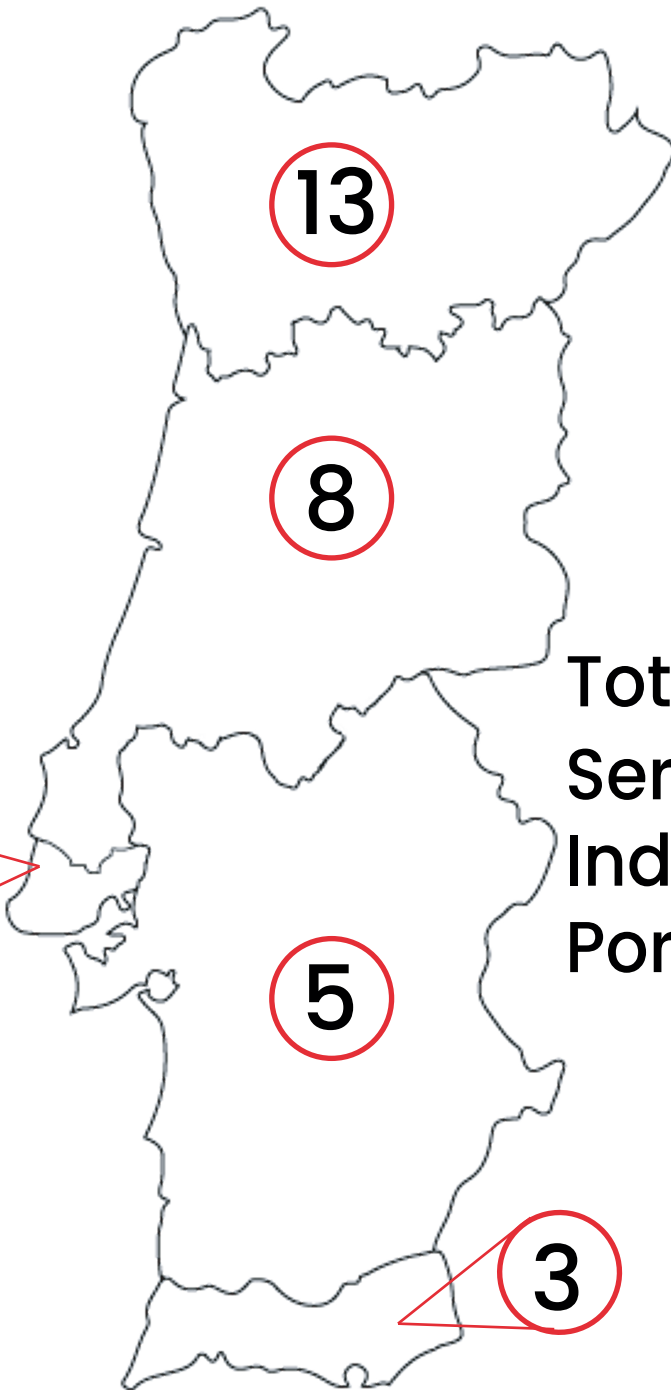


“As pessoas com deficiências permanentes necessitam da assistência de terceiros no seu cotidiano. Assistentes pessoais prestam apoio ao destinatário no trabalho, na cidade e nas deslocações. Ajudam a comunicar ou a estruturar o seu dia, consoante o caso. Em suma, os assistentes pessoais contribuem nas atividades que o destinatário teria realizado sozinho, caso não tivesse uma deficiência física, sensorial, mental ou intelectual.”



**Adolf Ratzka**

# VIDA INDEPENDENTE EM PORTUGAL.



Total de 35 SAVI -  
Serviço de Apoio a Vida  
Independente em  
Portugal



clique no icone para  
mais informação

# VIDA INDEPENDENTE EM PORTUGAL.

## **Portaria 415 de 07 de Dezembro 2023:**

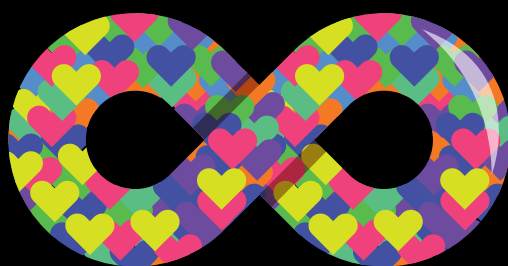
Para efeitos da presente portaria, consideram-se atividades a realizar no âmbito da assistência pessoal disponibilizada no MAVI, designadamente, as seguintes:

- a) Atividades de apoio nos domínios da higiene, alimentação e cuidados pessoais;
- b) Atividades de apoio em assistência doméstica, de caráter pontual;
- c) Atividades de acompanhamento a consultas, tratamentos e intervenções de reabilitação;
- d) Atividades de apoio em deslocações;
- e) Atividades de mediação da comunicação;
- f) Atividades de apoio em contexto laboral e em atividades socialmente úteis;
- g) Atividades de apoio à frequência de formação profissional;
- h) Atividades de apoio à educação formal;**
- i) Atividades de apoio à frequência de ensino superior e de investigação;
- j) Atividades de apoio em cultura, lazer e desporto;
- k) Atividades de apoio na procura ativa de emprego;
- l) Atividades de apoio à criação e desenvolvimento de redes sociais de apoio;
- m) Atividades de apoio à participação e cidadania;
- n) Atividades de apoio à tomada de decisão, incluindo a recolha e interpretação de informação necessária à mesma.



**Idade mínima de acesso passa para os 14 anos, com possibilidade de assistência pessoal na escola**

**O AUTISMO ENCONTRA-SE NUM “ES-  
PETRO”, O QUE SIGNIFICA QUE CADA  
PESSOA TERÁ UMA EXPERIÊNCIA  
ÚNICA. NÃO EXISTE UMA SOLUÇÃO  
ÚNICA PARA RESPONDER ÀS NECES-  
SIDADES DAS PESSOAS AUTISTAS.**



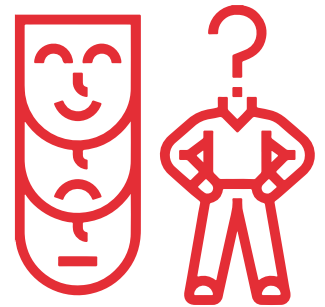
**AUTISM EUROPE, 2019, P1**

# VIDA INDEPENDENTE AOS JOVENS.



A vida independente **é um direito**, não um privilégio. As pessoas com deficiência devem ter a **liberdade de escolher** onde e como viver, que atividades realizar e quem deve prestar assistência, caso necessário.

A sociedade ainda **carrega preconceitos** em relação às capacidades das pessoas com deficiência. A vida independente demonstra que, com apoio e condições adequadas, as pessoas com deficiência podem **alcançar os seus objetivos e contribuir para a sociedade.**



Os jovens podem ser aliados importantes na **promoção da vida independente** ao apoiar iniciativas de inclusão, questionar a acessibilidade dos espaços, defender uma comunicação inclusiva e envolver-se em políticas públicas. Pequenas ações podem fazer a diferença!

**“....OS ASSISTENTES PESSOAIS TÊM SURGIDO COMO UMA FIGURA PROFISSIONAL CUJA PRINCIPAL FUNÇÃO É APOIAR E ACOMPANHAR PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL (DI) NO PROCESSO DE OBTENÇÃO DE UMA VIDA INDEPENDENTE. ANTES DE SER ANALISADO O PAPEL DOS ASSISTENTES PESSOAIS, É ESSENCIAL DISCUTIR O CONCEITO DE VIDA INDEPENDENTE. EXISTEM AINDA MUITAS BARREIRAS QUE LIMITAM A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES PARA AS PESSOAS COM DI (OFFICER E SHAKESPEARE, 2013), O QUE POR SUA VEZ, LHES NEGA UM MAIOR GRAU DE AUTONOMIA E UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA (VERDUGO, NAVAS, GÓMEZ E SCHALOCK, 2012).”**

**HUMAN RIGHTS COUNCIL DAS NAÇÕES UNIDAS**

# VIDA INDEPENDENTE AS FAMILIAS.



A autonomia deve ser respeitada em todas as áreas da vida. A **autodeterminação** é um dos pilares da vida independente, mesmo que as decisões não estejam de acordo com o que a família julga mais adequado.

A família enfrenta o desafio de **equilibrar proteção com autonomia**. A superproteção pode limitar o desenvolvimento da autonomia e plena participação na sociedade.



A **transição para a vida independente** pode ser gradual. É necessário oferecer oportunidades para tomada de pequenas decisões, desenvolver competências práticas e incentivar a interação social.

**“AS CARACTERÍSTICAS FAMILIARES, INCLUINDO VALORES CULTURAIS, CRENÇAS, ESTILOS DE GESTÃO DE SITUAÇÕES, INTERAÇÕES FAMILIARES E FUNÇÕES COMO OS CUIDADOS DIÁRIOS E A SOCIALIZAÇÃO, PODEM TANTO FACILITAR COMO DIFICULTAR O DESENVOLVIMENTO DA AUTODETERMINAÇÃO.”**

**UM GUA PRÁTICO PARA O ENSINO DA AUTO-DETERMINAÇÃO, 1998**

# VIDA INDEPENDENTE AS EMPRESAS.

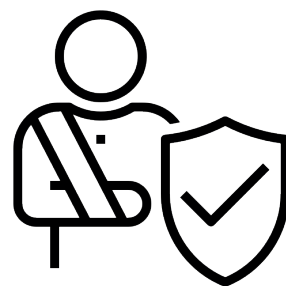
Vantagens na contratação de  
pessoas com deficiência



Apoios  
financeiros



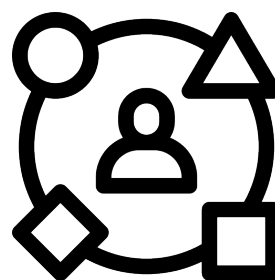
Imagem Pública  
da empresa



Menor propensão  
a acidentes no  
trabalho



Melhoria do clima  
organizacional,  
criatividade e  
produtividade



Maior diversidade e  
desenvolvimento  
sustentável

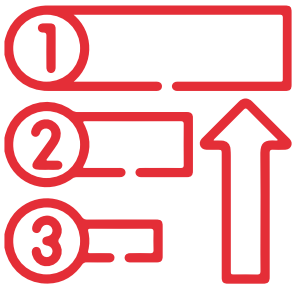


clique no ícone  
para mais  
informação

**“AS PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS  
TÊM MENOS PROBABILIDADE DE  
TER UM EMPREGO.”**

**[ONU, 2018, P155]**

# VIDA INDEPENDENTE A COMUNIDADE.



Pessoas com deficiência, seja visível ou não, têm direito **a acesso prioritário**. Esta medida é uma forma de garantir igualdade de condições e respeitar o direito à vida independente.

É importante oferecer um atendimento humanizado que respeite a autonomia da pessoa com deficiência. O atendimento deve ser realizado sem paternalismo ou preconceitos e deve estar a basear-se nas necessidades individuais



Um ambiente inclusivo é acolhedor para todos e demonstra que o estabelecimento se preocupa com a satisfação dos seus clientes, independentemente da condição de cada um.

# VIDA INDEPENDENTE.

Boas práticas da Inovar Autismo:

1. Centralidade na Pessoa Autista (em todos os níveis de autismo).
2. Formação específica sobre Vida Independente no Autismo aos Assistentes Pessoais;
3. Trabalho em equipa (equipa técnica do centro de apoio à vida independente, assistentes pessoais, comunidade e famílias);
4. Monitorização regular com a pessoa autista, famílias e assistentes pessoais;
5. Formação contínua a famílias, escolas e empresas sobre o modelo de Vida Independente e a Autodeterminação das Pessoas Autistas;
6. Parcerias com empresas, escolas, universidades e clubes com o objetivo de incentivar a inclusão e participação das pessoas autistas.



# **VIDA INDEPENDENTE**

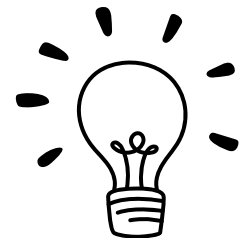
## **Como promover?**



**Uma mudança de atitude: sensibilização e mudança da percepção de todos os envolvidos**



**Existência de leis de apoio à Vida Independente**

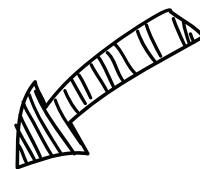


**Compromisso das pessoas com deficiência**



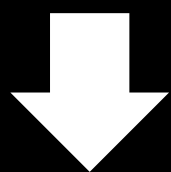
**Orientação e formação para todos os atores**

**Serviços comunitários adequados e acessíveis**



**Promoção da empregabilidade das pessoas com deficiência para reduzir os ciclos de exclusão e pobreza**

**“PESSOAS AUTISTAS ENFRENTAM NÍVEIS MUITO ELEVADOS DE DISCRIMINAÇÃO EM TODOS OS ASPETOS DA VIDA.”** HUMAN RIGHTS COUNCIL DAS NAÇÕES UNIDAS




**“É NECESSÁRIA UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA E ALGUMAS AÇÕES ESPECÍFICAS PARA ENFRENTAR OS MUITOS DESAFIOS!”**

**HUMAN RIGHTS COUNCIL DAS NAÇÕES UNIDAS**

# inovarautismo.

**Estamos disponíveis para o/a ajudar!  
Para mais informação contacte-nos:**

 [inovar.autismo@gmail.com](mailto:inovar.autismo@gmail.com)

 935961899

 @inovarautismo

Com o apoio de:



**INR** instituto nacional para a  
**reabilitação**

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social  
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

