

## **Capacitação e Atividade de Vida**

Autores:

Reis, Gorete; PhD; Universidade de Évora; Especialista em Enfermagem de Reabilitação

Bule, Maria José, MSc; Universidade de Évora; Especialista em Enfermagem de Reabilitação

Desde que nasce, o ser humano está implicado numa trajetória de vida em progresso gradual e sistemático, visando, a partir de uma total dependência, a independência que o torna capaz de viver como cidadão autónomo.

Há um movimento do grupo - pais/família/comunidade – que, centrado no potencial da pessoa e focado na sua dependência, sustenta os cuidados de que ela carece para se desenvolver saudavelmente. O fim último é que cada um seja capaz de tomar conta de si e de tomar decisões esclarecidas e responsáveis, abrindo assim um novo ciclo, ao assumir, por sua vez, também o lugar de cuidador. Na verdade, estamos perante processos de capacitação que se desenvolvem no decurso de vida e cuja meta não tem data marcada.

Capacitar é um processo multidimensional que envolve conhecimento, decisão e ação. Os conhecimentos são os saberes construídos e alicerçados em valores individuais, os quais se modificam ao longo da vida e são influenciados por fatores, nomeadamente de ordem social, cultural religiosa. Esta (re)construção do conhecimento condiciona a decisão sobre a ação a qual se altera no decurso do tempo, como resultado da decisão tomada, do seu potencial e dos recursos para a executar. Exercer a capacitação é assim um processo que envolve domínios cognitivos, físicos e materiais.

Na forma mais simples, traduz-se nas atividades de vida que garantem as condições básicas, como sejam comer e beber, mobilizar-se, lavar-se e vestir-se, eliminar, entre outras. Mas progride-se para atividades de ordem mais complexa, - o nível instrumental,- que visam a integração na comunidade, como sejam, aprender- a andar de transporte, a fazer compras, a ter controlo da própria saúde, a gerir os haveres pessoais, etc. As atividades de vida pessoais e instrumentais são o reflexo da autonomia e da independência e prendem-se com funcionalidade e a qualidade de vida.