



**Histórias que Contam: A Experiência de Vida de Adultos com  
Dificuldade Intelectual**

**JOANA FILIPA PEDROSO MORAIS**

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR JOSÉ H. ORNELAS

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR JOSÉ H. ORNELAS

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

**MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA**

Lisboa

2025

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor José Ornelas, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, expresso o meu agradecimento ao Professor José Ornelas, pela confiança e por todo o conhecimento partilhado ao longo deste projeto. O interesse e admiração que partilhamos pela área da Dificuldade Intelectual representa a principal fonte de inspiração para a concretização desta dissertação.

De seguida, agradeço à Associação CEDEMA por acolherem este projeto de braços abertos, pela disponibilidade, afeto e confiança. Um agradecimento especial a todos os participantes, por serem uma inspiração e pela partilha genuína que atribui sentido e vida a esta dissertação.

Aos meus colegas de Seminário de Dissertação, obrigada por cada reflexão partilhada e por todo o apoio que nos une. Este caminho foi mais leve e certamente mais inspirador graças a vocês.

Agradeço à minha família – pais, irmão e avós – por serem um exemplo, pelo apoio incondicional e pelos abraços reconfortantes nos momentos desafiantes deste percurso.

A todas as pessoas que me são próximas, que sabem quem são, obrigada pelas palavras certas no momento certo e por fazerem parte deste percurso que não seria tão bonito e gratificante sem vocês.

Por fim, à minha avó Tina que não me vê concluir, mas viu-me começar e, cuja força, sabedoria e amor continuam a ser uma fonte de inspiração diária.

A todos vocês, obrigada.

## Resumo

**Enquadramento:** Observa-se pouca evidência que sustente a participação de adultos com Dificuldade Intelectual no processo de produção de conhecimento, no que se refere à identificação dos seus desafios, necessidades, defesa dos seus direitos e construção de práticas que promovam a sua inclusão. Assim, surge a necessidade de desenvolver investigações que tenham como princípio a escuta e a construção de respostas mais ajustadas e humanizadas às suas vivências, contribuindo para a compreensão aprofundada e integrada da Dificuldade Intelectual. **Objetivo:** O objetivo central da presente investigação consiste em refletir sobre a experiência vivida e documentada por adultos diagnosticados com Dificuldade Intelectual, através do contacto com as suas histórias e de modo a compreender as necessidades face aos desafios, perspetivas e sentimentos associados à sua experiência de vida. **Método:** O presente estudo de natureza qualitativa, contou com a participação de 5 adultos com um diagnóstico de Dificuldade Intelectual, com idades compreendidas entre os 25 e os 61 anos, através da realização de entrevistas abertas para a composição de narrativas como dado para o desenvolvimento de uma análise temática reflexiva. **Resultados:** A recolha e análise dos dados resultou em quatro relevantes temas, entre eles, os Desafios à Igualdade de Oportunidades de Emprego, a Vida Independente como Expressão de Autodeterminação, o Desenvolvimento de Relacionamentos Interpessoais e a Participação Social e o Voluntariado enquanto Prática Inclusiva. **Conclusão:** Evidencia-se que a experiência de vida dos participantes é marcada por barreiras que dificultam a sua autodeterminação para atingir uma vida independente com os mesmos direitos e oportunidades de emprego, o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais e a participação ativa na sociedade. Como resposta, o foco deve descentrar-se das dificuldades individuais e focar-se na qualidade de interação entre a pessoa e o seu envolvimento.

### Palavras – Chave:

Dificuldade Intelectual – Experiência Vivida – Análise Temática Reflexiva –  
Entrevistas Abertas – Narrativas.

## Abstract

**Background:** There is limited evidence supporting the involvement of adults with Intellectual Disability in the knowledge production process, particularly regarding the identification of their challenges, needs, the defense of their rights, and the development of practices that promote their inclusion. In this context, there is a clear need to conduct research grounded in active listening, aimed at building more tailored and humanized responses to their lived experiences, contributing to a deeper and more integrated understanding of Intellectual Disability. **Goals:** The main objective of this study is to reflect on the lived and documented experiences of adults diagnosed with Intellectual Disability, by engaging with their stories and perspectives to gain a first-hand insight into the needs, expectations, and emotions linked to their challenges and associated with their life experience. **Method:** The study involved five adults diagnosed with Intellectual Disability, aged between 25 and 61 years, who participated in open-ended interviews to produce narratives, which served as the basis for a reflexive thematic analysis. **Results:** The collection and analysis of the data led to the identification of four key subjects, namely, Challenges to Equal Employment Opportunities, Independent Living as an Expression of Self-Determination, The Development of Interpersonal Relationships, and Social Participation and Volunteering as Practice of Inclusion. **Conclusion:** The findings highlight that the participants' life experiences are shaped by barriers that limit their self-determination in achieving an independent life with equal rights and employment opportunities, the development of interpersonal relationships and active participation in society. In response, the focus should shift away from individual difficulties and redirect toward the quality of interaction between the person and their environment.

## Keywords:

Intellectual Disability – Lived Experience – Reflexive Thematic Analysis – Open-ended Interviews – Narratives.

<b>Índice</b>	
<b>Introdução</b> .....	1
<b>Enquadramento Teórico</b> .....	3
Entender a Dificuldade Intelectual: Conceito, Causas e Diagnóstico .....	3
A Evolução Histórica da Dificuldade Intelectual .....	8
Experiência de Vida com Dificuldade Intelectual .....	11
<b>Métodos de Investigação</b> .....	14
Objetivo e Questão de Investigação .....	15
Desenho de Investigação .....	15
Instrumento .....	18
Participantes .....	19
Procedimento .....	20
<b>Resultados</b> .....	23
Desafios à Igualdade de Oportunidade de Emprego .....	25
Vida Independente como Expressão de Autodeterminação .....	27
O Desenvolvimento de Relacionamentos Interpessoais .....	29
Participação Social e o Voluntariado enquanto Prática Inclusiva .....	32
Discussão .....	34
<b>Conclusão</b> .....	39
<b>Referências</b> .....	42
<b>Anexos</b> .....	55
<b>Anexo A – Consentimento Informado</b> .....	55

<b>Anexo B – Transcrição das Entrevistas</b> .....	57
Participante A .....	57
Participante B .....	79
Participante C .....	94
Participante D .....	111
Participante E .....	130

### **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Sistema de Classificação da Dificuldade Intelectual

Tabela 2 – Caracterização Sociodemográfica dos Participantes

## Introdução

Embora se verifiquem mudanças ao nível da terminologia, a definição de dificuldade intelectual demonstra-se consistente nas últimas décadas (Tassé et al., 2016), definida segundo a *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* (AAIDD) como limitações significativas tanto no funcionamento intelectual como no comportamento adaptativo, expresso em habilidades conceituais, sociais e práticas e identificada durante o período de desenvolvimento (Patel et al., 2018). Considerando os seus graus de classificação – leve, moderado, grave e profundo – a dificuldade intelectual é classificada de acordo com o funcionamento intelectual e adaptativo, bem como a intensidade dos apoios necessários.

No decorrer dos anos, assistimos a um significativo progresso na forma como a sociedade vê e se posiciona face à dificuldade intelectual, atualmente com uma perspetiva de maior compreensão e reconhecimento pela igualdade de direitos e acessos (Curryer et al., 2025), acompanhada de mudanças nas políticas e prestação de serviços com o propósito de inclusão destas pessoas na sociedade, da mesma forma que são criados planos que objetivam uma maior igualdade de oportunidades no acesso a serviços, acessibilidade, educação e trabalho (Abbott & McConkey, 2006).

Segundo Adesina et al. (2021), a evolução histórica da dificuldade intelectual é acompanhada por um crescente conhecimento científico que, juntamente com autobiografias que detalham as experiências pessoais desta população, refutam o pensamento dominante de que uma dificuldade é sinónimo de incapacidade e vulnerabilidade, partindo para a sua exclusão na sociedade. Clegg & Bibgy (2017) acrescentam que, atualmente, a experiência de vida das pessoas com dificuldade intelectual ainda é marcada por uma sociedade que cria barreiras à igualdade de oportunidades e desconsidera os seus direitos e capacidades.

Na mesma linha de pensamento, Gjersmestad et al. (2017) afirmam que, apesar das mudanças e desenvolvimentos positivos no campo da dificuldade intelectual, as pessoas com o seu diagnóstico, estão longe de viver uma vida de acordo com os seus direitos. E para Rohwerder (2018), a exclusão, independentemente de se diferenciar entre famílias, comunidades e graus de dificuldade intelectual, está essencialmente relacionada com uma falta de compreensão e conscientização das características da dificuldade

intelectual e da própria experiência pessoal destas pessoas, demonstrando uma falta de reconhecimento do seu potencial.

Segundo Kahlin et al. (2015), as pessoas com dificuldade intelectual são pouco representadas na pesquisa devido, essencialmente, às suas dificuldades de compreensão e interação e, portanto, divergindo deste habitual paradigma na investigação científica, em que esta população é estudada, mas pouco ouvida (Mattila et al., 2017), o presente estudo pretende, com uma abordagem existencial, aprofundar conhecimento, dar voz e conhecer perspectivas de adultos com DI, destacando os seus próprios pensamentos e emoções, como parte integrante da sua experiência pessoal (McCausland et al., 2022), pois como refere Kahlin et al. (2015), a experiência vivida consiste numa importante perspectiva que desafia as formas tradicionais de perceber o que é viver com uma dificuldade intelectual.

Para a sua execução, o presente estudo de natureza qualitativa e de carácter exploratório sucedeu com a realização de entrevistas abertas e com o desenvolvimento de uma análise temática dos dados obtidos em entrevista, revelando significados padronizados através da identificação de dimensões emergentes e transversais.

A presente dissertação encontra-se estruturada em cinco secções centrais – (1) Enquadramento Teórico, (2) Método, (3) Resultados, (4) Discussão e (5) Conclusão – uma organização que parte da contextualização inicial às considerações finais. Com referência à literatura, na primeira parte é aprofundado o conhecimento teórico acerca da definição de Dificuldade Intelectual, a evolução histórica deste conceito e da sua terminologia e a experiência da vida adulta com DI. O capítulo seguinte dedica-se à revisão das vantagens e relevância da utilização do método qualitativo, descrito o procedimento do estudo, bem como a caracterização da amostra. Os Resultados aprofundam quatro dimensões que emergem da análise temática das entrevistas e refletem questões significativas à experiência pessoal de pessoas com dificuldade intelectual. A Discussão integra a narrativa dos participantes, enquanto dados de investigação, cuja relevância é estruturada num conjunto de temas que vão de encontro à questão de investigação. Por fim, na conclusão são resumidos e considerados os aspetos mais significativos do estudo, reforçando a relevância do seu objetivo, a identificação de limitações e recomendações futuras.

## Enquadramento Teórico

### Entender a Dificuldade Intelectual: Conceito, Causas e Diagnóstico

De acordo com a literatura científica e como apresentado por Simpson et al. (2020) e Tassé et al. (2016), a Dificuldade Intelectual (DI) caracteriza-se por limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, expresso em habilidades conceptuais, sociais e práticas de adaptação, e tem origem durante o período de desenvolvimento que se dá, segundo a *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* (AAIDD) e Shalock et al. (2021), até aos 22 anos de idade.

Juntamente a esta definição, a *American Psychological Association*, permite-nos refletir com a seguinte caracterização de *disability*:

*“Disability is a broad concept used to describe the interaction of physical, psychological, intellectual, and socioemotional differences with personal and environmental factors including attitudes, cultural beliefs, legal and economic policies, transportation, buildings, etc.*

*Disability is also part of being human. Almost everyone will temporarily or permanently experience disability at some point in their life.”*

Para Uzun Cicek et al. (2020), as características clínicas mais observadas na dificuldade intelectual caracterizam-se por atrasos no desenvolvimento presentes nas áreas motora, cognitiva e da fala, e como acrescentam Patel et al. (2020), as dificuldades no comportamento adaptativo observam-se no cumprimento de padrões de desenvolvimento e socioculturais para conseguir uma independência pessoal e responsabilidade social. Não obstante, são vários os fatores que podem facilitar ou dificultar o comportamento adaptativo, como é o exemplo da capacidade de comunicação, participação social e vida independente em ambientes como casa, escola, trabalho e comunidade.

Como apresentado por Schalock et al. (2021), quando é referido o funcionamento adaptativo, são considerados os domínios conceptual, referente à memória, leitura, escrita, raciocínio matemático, aquisição de conhecimentos práticos e resolução de problemas; o domínio social que se caracteriza por habilidades de comunicação interpessoal, empatia, capacidade de desenvolver relações e julgamento social; e o

domínio prático que consiste nas responsabilidades profissionais, organização de tarefas como escolares, gestão financeira e autogestão do comportamento. Como indicam os autores, estes domínios são aprendidos e aplicados no quotidiano, relacionado com as expectativas correspondentes à idade e contexto.

Desta forma, apresentar dificuldades no comportamento adaptativo reflete uma redução da capacidade de adaptação a determinados contextos, mas por outro lado, permite identificar áreas de apoio necessário (Shree & Shukla, 2016). Segundo os autores, o comportamento adaptativo tem sido um critério essencial no diagnóstico de DI nos últimos anos, na medida em que a inteligência sendo um indicador dos próprios recursos cognitivos, não reflete com precisão o funcionamento de uma pessoa no quotidiano para atender às exigências ou expectativas da sociedade, nem prevê os apoios que podem vir a ser necessários para um melhor funcionamento. Ainda, a idade de início representa também um importante e essencial elemento da DI, na medida em que estabelece os parâmetros para determinar o início da dificuldade ou quando é manifestada pela primeira vez. Esta dá-se durante o período de desenvolvimento, que é operacionalmente definido por Shalock et al. (2021) antes dos 22 anos de idade.

No que se refere à prevalência da dificuldade intelectual, mais do que compreender as estimativas de casos de DI, é relevante observar que a maioria de casos de DI são especificamente de grau ligeiro, onde é menos provável identificar uma causa biológica e é menos suscetível de ser identificada (Patel et al., 2020). Neste seguimento, são vários os artigos científicos como o de Katz & Lazcano-Ponce (2008) e Uzun Cicek et al. (2020) que afirmam que a etiologia da dificuldade intelectual pode ser muito variada, tendo múltiplos fatores causais, alguns desses fatores inevitáveis e algumas causas específicas indetetáveis, como é o caso da DI ligeira que torna difícil a sua identificação até à idade escolar, apesar das extensivas avaliações nesse sentido.

Já na dificuldade intelectual moderada ou grave, segundo Uzun Cicek et al. (2020) e Chiurazzi & Pirozzi (2016), os sintomas tendem a ser mais evidentes e surgem nos primeiros anos de desenvolvimento, o que leva a um diagnóstico em idade mais precoce e poderá estar associado a uma maior prevalência de problemas relacionados com o nascimento, dificuldades significativas no desenvolvimento da linguagem e motoras, frequência de casos de epilepsia ou outras doenças associadas. Simpson et al. (2020) e Patel et al., (2018) ainda acrescentam que a identificação da dificuldade intelectual varia consoante a causa e a idade, em que se apresenta tipicamente num desenvolvimento tardio na infância através de dificuldades no ensino.

Como afirmam Chiurazzi & Pirozzi (2016) e Ungurean (2021), a DI pode ser causada por uma variedade de fatores genéticos e ambientais, que em muitos dos casos podem ser combinados entre si e deve ser considerado que a severidade da apresentação clínica está correlacionada com o seu fator causal. Patel et al. (2020) destaca que em mais de 75% dos casos são identificados fatores genéticos que incluem variações no número de cromossomas, possíveis duplicações ou supressões significativamente grandes de partes de um cromossoma e doenças de um único gene (Huang et al., 2016).

Segundo Huang et al. (2016), a DI pode ser classificada como genética ou não genética dependendo da sua etiologia, pelo que Bartoshesky & Wright (2021) explicam que as etiologias podem se caracterizar como pré-natais, perinatais e pós-natais. As causas pré-natais estão relacionadas a síndromes genéticas, erros do metabolismo, malformações encefálicas, doença materna e a ingestão de álcool, outras drogas ou toxinas, sendo estas influências ambientais; os fatores perinatais consistem num conjunto de eventos que podem ocorrer durante o nascimento que levam à encefalopatia neonatal; as etiologias pós-natais podem ser lesões como isquémica hipóxica ou cerebral traumática, doenças desmielinizantes, doenças convulsivas, infeções, síndromes metabólicas e intoxicações.

Para uma maior compreensão da especificidade da dificuldade intelectual, Schalock et al. (2021) e Shree & Shukla (2016) descrevem, como critérios de diagnóstico, as limitações no funcionamento intelectual que se apresentam numa pontuação de QI dois desvios padrão ou mais abaixo da média da população, o comportamento adaptativo com igualmente uma pontuação de, aproximadamente, dois desvios padrão ou mais abaixo da média em pelo menos um dos três domínios do comportamento adaptativo: conceitual, social e prático, e o critério de idade de início que se dá durante a fase de desenvolvimento.

De acordo com Tassé et al. (2016), para fins de diagnóstico, atualmente o funcionamento intelectual é mais bem-conceituado e classificado por um fator geral de inteligência, na medida em que engloba o raciocínio, o planeamento, a resolução de problemas, pensamento, compreensão de ideias complexas, aprendizagem rápida e aprendizagem com a experiência. Já o comportamento adaptativo, enquanto um conjunto de habilidades aprendidas e executadas no dia-a-dia (Maulik et al., 2011), é medido com o objetivo de identificar limitações significativas em uma ou mais das três áreas de habilidades (conceitual, social e prática) e é caracterizado como único, pela sua eficácia na formação de uma estrutura de objetivos de educação e habilitação referenciados à pessoa, como estratégias de apoio individualizado (Tassé et al., 2012). Contudo, segundo

os autores, nas definições de dificuldade intelectual, ainda permanece uma ideia errada de que as limitações no funcionamento intelectual consistem no principal critério para o diagnóstico de DI, tornando as limitações no comportamento adaptativo como secundárias, o que leva a um pensamento linear incorreto de que ambos os construtos devem ser considerados sequencialmente para o seu diagnóstico.

Como defendido por Schalock et al. (2021), a prática de diagnóstico exige, para além da compreensão do funcionamento intelectual, do comportamento adaptativo e da idade de início, entender a relação e saber interpretar os scores dos dois construtos, e considerar o papel e responsabilidade profissional no diagnóstico de DI, não apenas através de boas práticas profissionais e éticas, como também através do julgamento clínico (Patel et al., 2018), que envolve os processos e estratégias utilizadas pelos clínicos para melhorar a precisão e validade das suas decisões e recomendações. Katz & Lazcano-Ponce (2008) ainda acrescenta que a avaliação diagnóstica deve considerar as capacidades cognitivas e adaptativas de uma pessoa, através de instrumentos padronizados e administrados individualmente. Para este efeito, é necessário, não só ser apropriado à população testada, como considerar a idade cronológica, a idade mental, considerar variações motoras, comportamentais ou de linguagem, bem como possíveis perturbações mentais (Patel et al., 2020). Assim, importa salientar que a causa subjacente, as manifestações clínicas e as capacidades cognitivas e adaptativas variam amplamente entre pessoas com DI e essa heterogeneidade requer considerações individualizadas para o tratamento, dependendo das necessidades individuais (Katz & Lazcano-Ponce, 2008).

Consoante o diagnóstico de dificuldade intelectual, Shree & Shukla (2016) situam este diagnóstico num sistema de classificação de quatro níveis: leve, moderado, grave e profundo.

**Tabela 1**

*Sistema de Classificação da Dificuldade Intelectual*

Grau da dificuldade	QI	Idade Mental
Leve	50-70	9-12 anos
Moderado	35-49	6-9 anos
Grave	20-34	3-6 anos
Profundo	<20	0-3 anos

Ainda que o grau de classificação esteja relacionado com os critérios de diagnóstico, este não simboliza um diagnóstico, mas sim um esquema pós-diagnóstico que divide o grupo de pessoas com DI em grupos mais pequenos, de forma a categorizar informação e compreender as necessidades da pessoa, na tentativa de beneficiá-la (Shree & Shukla, 2016). Deste modo, como estabelecido pela AAIDD e descrito por Schalock et al. (2021), a classificação dos subgrupos dentro da DI têm como principais objetivos identificar o nível de apoio necessário, avaliar o grau de dificuldade nas competências adaptativas e determinar o nível de funcionamento intelectual da pessoa.

Para cada categoria da DI mencionada, Patel et al. (2020) descrevem as suas características, pelo que a DI leve é caracterizada por dificuldades de aquisição e compreensão da linguagem, dificuldades na escrita e défices no funcionamento executivo como o planeamento, organização, definição de prioridades e pensamento abstrato. Adultos com DI leve apresentam qualificações para manter um emprego e a independências em atividades da vida diária, na medida em que têm potencial para adquirir competências relacionadas ao trabalho, como horários, tarefas e interagir socialmente. Na DI moderada estão presentes dificuldades na comunicação social e interações interpessoais, para além de uma necessidade de orientação contínua nas atividades diárias e realização de tarefas relacionadas com o trabalho na idade adulta, contudo é possível alcançar independência nos cuidados pessoais e tarefas como comer, vestir e higiene pessoal. Na DI grave, podem-se verificar dificuldades motoras ou outras condições associadas que limitam o seu funcionamento o que, por sua vez, é uma condição que exige um apoio extensivo, regular, consistente e vitalício em atividades da vida diária. Verifica-se neste grau da dificuldade intelectual maiores dificuldades na compreensão de conceitos, números, quantidade, tempo, gestão de dinheiro, bem como na linguagem e comunicação, o que se verifica, em alguns casos, o uso de linguagem não-verbal para comunicar necessidades básicas. Na DI profunda verificam-se limitações significativas na comunicação, mobilidade, autocuidado e continência, o que leva a uma total dependência de cuidados.

Em suma, a classificação da dificuldade intelectual em subgrupos leva à avaliação das necessidades de apoio, competências conceptuais, sociais e práticas e/ou a extensão da sua limitação no funcionamento intelectual (Shree & Shukla, 2016). Este paradigma de apoio consiste numa rede de recursos e estratégias que, interligados, proporcionam a melhoria do funcionamento e bem-estar de uma pessoa, bem como o desenvolvimento dos seus interesses. Assim, conceptualiza a dificuldade intelectual como a expressão das

limitações de funcionamento num contexto social, centrado no “ajustamento” entre as pessoas e o seu ambiente (Shree & Shukla, 2016).

### **A Evolução Histórica da Dificuldade Intelectual**

Conrad (2020) destaca a importância de identificar e abordar o posicionamento histórico face à dificuldade intelectual, de modo a promover uma visão mais justa e inclusiva das pessoas com DI na sociedade contemporânea. Além dos significativos desenvolvimentos positivos a nível cultural e legislativo que ocorreram no campo da DI, este tópico também se dedica a enquadrar de que forma as práticas atuais ainda refletem um compromisso com o preconceito do passado. Cada período histórico contribuiu para moldar a compreensão da dificuldade intelectual, refletindo transformações nas normas culturais, visões sociais e direitos humanos. Esta trajetória evidencia a relação entre fatores sociais, culturais e a evolução da ideia de inclusão (van Heumen & Heller, 2024), o que explica a relevância de introduzir a perspetiva histórica sobre a evolução dos conceitos associados à DI (Dineshan & Geetha, 2024).

Segundo Garghetti et al. (2013), a história da dificuldade intelectual refere-se a uma evolução que se resume desde a exclusão para, atualmente, um processo de inclusão. As pessoas com dificuldades intelectuais que foram vistas como diferentes e ficaram à margem de grupos sociais durante séculos, são atualmente acolhidas com uma perspetiva de maior compreensão e reconhecimento pela igualdade de direitos e acessos. Para Wolff (2025), o campo da dificuldade intelectual mudou significativamente no entendimento do que é tido como uma abordagem adequada às pessoas com DI e, na sua evolução sublinham-se mudanças na compreensão da dificuldade intelectual.

Determinar o ponto de partida para o conceito de *disability* pode ser uma tarefa complexa. Segundo Dineshan & Geetha (2024), a compreensão e uso do termo neste campo começaram a consolidar-se entre o século XIX e início do século XX. Embora o conceito seja relativamente recente, a presença de pessoas com dificuldade intelectual é constante na história das sociedades, ainda que as suas experiências difiram conforme o contexto temporal e cultural.

Como resumido por Garghetti et al. (2013), no século XVIII a dificuldade intelectual era confundida com doença mental, vista como uma condição hereditária e incurável e submetida, principalmente, à institucionalização que se caracterizava pelo afastamento de pessoas com DI para uma localidade distante da sua família e sociedade.

Já no século XIX, a dificuldade intelectual começou a ser estudada sob uma ótica mais científica e menos religiosa e as instituições, destinadas à educação, tratamento e controlo de pessoas com DI, continuavam a reforçar práticas de segregação social (Adesina et al., 2021). Este foi um período marcado pelo contributo de Jean Itard e Édouard Séguin no desenvolvimento de métodos pedagógicos voltados para a educação desta população, contribuindo para uma abordagem mais educativa e antecipando o que viria a ser o campo da educação especial no século XX. A segunda metade do século XX destacou-se pelo fortalecimento do discurso dos direitos humanos e o questionamento ético e social na forma como as pessoas com DI eram tratadas. Desde 1960 surgiram movimentos de normalização e inclusão social que sublinhavam a importância de igualdade de oportunidades de participação na sociedade. De acordo com Vilaseca et al. (2017), desde 1992, a DI é entendida como uma condição que pode alcançar melhorias com a prestação de apoio, levando a investigação científica a explorar os apoios mais adequados à população, através da identificação e individualização das suas necessidades (van Heumen & Heller, 2024).

Mais recentemente, a adoção da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, em 2006, retrata um marco no avanço dos direitos desta população, ao afirmar os seus direitos e ao promover políticas públicas de inclusão, acessibilidade, educação e autodeterminação. O mesmo se sucede com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) que enfatizam as suas necessidades, desde o acesso à educação e ao emprego, como a promoção de inclusão, e a melhoria do acesso a transportes e espaços públicos, em igualdade de condições (Madans et al., 2017).

Segundo Smart & Smart (2006), atualmente observa-se uma mudança de paradigma no qual a *disability* é pensada como uma interação entre a pessoa, a dificuldade e o ambiente, com foco nas necessidades e bem-estar de pessoas com DI (Dineshan & Greetha, 2024). Para Conrad (2020), apesar dos inegáveis progressos na garantia dos direitos das pessoas com DI, muitas vezes as suas necessidades não são reconhecidas ou atendidas, chegando à conclusão que muito se continua por fazer nesta área, dada a insuficiência de resposta face às necessidades e à impossibilidade de pessoas com DI exercerem os seus direitos e acederem a uma vida autónoma e independente como qualquer outro cidadão (Lucas-Carrasco & Salvador-Carulla, 2012), considerando que independência não significa fazer tudo por si, mas sim ter o direito à escolha e controlo sobre a sua vida (Kamil et al., 2021).

Com uma constante redefinição progressiva dos paradigmas e metodologias associados à dificuldade intelectual (Harris & Greenspan, 2016), também observamos uma mudança ao nível da terminologia. A atual construção do termo Dificuldade Intelectual surgiu destas mudanças de perspectiva nos últimos tempos devido, essencialmente, ao aumento da compreensão das dificuldades (Wehmeyer et al., 2008).

Shalock et al. (2007) descrevem, primeiramente, a mudança do termo “retardo mental” para “deficiência intelectual”, sendo este caracterizado como um termo centrado na interação pessoa-ambiente (Harris & Greenspan, 2016) e que reconhece a importância dos suportes individualizados na melhoria do funcionamento humano. Contudo, ainda que se observe uma mudança na sua designação, para Shalock et al. (2007) o termo “deficiência intelectual” engloba-se no foco das limitações do funcionamento individual num contexto social, assim como os termos “atraso mental” e “deficiência mental”.

Deste modo, estas designações são substituídas pela tradução atual de Dificuldade Intelectual (DI) com o mesmo princípio de interação entre a pessoa e o meio envolvente, bem como o reconhecimento do valor dos apoios individuais para o funcionamento humano. Para Silva & Coelho (2014), a diferença e alteração do termo “deficiência intelectual” para “dificuldade intelectual” dá-se no objetivo de eliminar, tanto quanto possível, o efeito negativo do rótulo atribuído às pessoas com o seu diagnóstico. Assim, o conceito de dificuldade intelectual apela aos apoios adequados, com vista a reduzir barreiras e preconceitos relativamente às pessoas com o seu diagnóstico e a promover o desenvolvimento desejado.

Shalock et al. (2021) destacam a crescente evolução da definição de dificuldade intelectual, apresentada pela *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* que definiu inicialmente “retardo mental” como o baixo funcionamento intelectual e associado a uma limitação na maturação, aprendizagem ou ajustamento social. Anos mais tarde, este termo passou a integrar o comportamento adaptativo, relativo a habilidades conceptuais, sociais e práticas, para além do funcionamento intelectual, durante o período de desenvolvimento, definição essa que se mantém até ao presente.

Segundo Tassé et al. (2016), apesar do processo histórico na construção do funcionamento intelectual no processo de diagnóstico, este construto não considerava as habilidades e comportamentos necessários para uma pessoa aprender e se adaptar aos contextos e sociedade. Com este propósito e com a necessidade de uma compreensão mais aprofundada da dificuldade intelectual, criou-se o conceito de comportamento

adaptativo, proposto pela AAIDD e constituído por três elementos principais: a aprendizagem, a adaptação social e a maturação. Nos 40 anos seguintes, o conceito foi sendo alterado e evoluiu de um termo indefinido para um conceito mensurável, cuja estrutura fatorial e medição incluem competências adaptativas conceptuais, sociais e práticas. Por este motivo, Cluley (2018) afirma que a terminologia usada é repleta de valor e socialmente construtiva.

Desta forma, segundo a perspectiva de Schalock et al. (2021), as mudanças de terminologia refletem avanços na compreensão e medição do funcionamento intelectual e comportamento adaptativo, contribuindo a terminologia precisa para uma abordagem integrativa da DI e uma maior compreensão e comunicação entre clínicos, professores, prestadores de serviços ou apoio, pessoas com dificuldade intelectual e as suas famílias.

### **Experiência de Vida com Dificuldade Intelectual**

De acordo com Clegg & Bigby (2017), ainda que se tente contextualizar a participação de pessoas com DI na sociedade, o foco deve descentrar-se das dificuldades individuais e focar-se na qualidade de interação entre a pessoa e o seu envolvimento, uma vez que, durante décadas, as preocupações dominantes acerca das pessoas com DI têm de centrado mais nas suas vulnerabilidades. Como indicam Curryer et al. (2025), este facto representa um dos motivos para as pessoas com DI não serem considerados capazes e com o direito de contribuir ativamente e significativamente para a sociedade. Consequentemente, as visões sociais que estigmatizam esta população, como a crença errada de que as pessoas com DI são imperfeitas, incapazes ou com menos valor (Palmer, 2025), correspondem a um dos principais fatores que limitam as suas oportunidades e restringem a sua participação social, levando à tal vulnerabilidade (Giesbers et al., 2019).

Deste modo, a experiência de vida com uma dificuldade intelectual decorre de uma sociedade que continua, atualmente, a criar barreiras à igualdade de oportunidades e alterar esta circunstância implica compreender que barreiras existem e questionar um conjunto de construções sociais e culturais, tornando-as mais inclusivas, definindo estratégias de mudança, e obtendo uma visão de preferências e recursos pessoais, as suas barreiras individuais, interpessoais e ambientais.

Para Abbott & McConkey (2006), ainda que se verifiquem grandes mudanças nas políticas e prestação de serviços com o objetivo de aumentar a presença de pessoas com DI na sociedade, os autores reforçam a relevância da voz do utilizador para novas

perspetivas acerca dos serviços e para a compreensão do contributo desta população no planeamento de serviços locais. À semelhança, Giesbers et al. (2019) e Smith et al. (2025) defendem que pessoas com dificuldade intelectual devem determinar as próprias necessidade de apoio e dar voz na maneira como é concedida, para além da necessidade de compreender e priorizar os fatores que lhes são mais importantes.

Abbott & McConkey (2006) sublinham a urgência da sociedade adotar um papel de apoio e compreensão, ao invés de um papel de cuidador e para Clegg & Bigby (2017), a tolerância e a aceitação da diferença têm de ser instruídas na fase de infância, num ambiente onde existam oportunidades de comunidade, igualdade e cooperação.

Dar voz e autonomia a pessoas com DI faz parte do conceito de independência que, segundo Sandjojo et al. (2019) é visto como um conceito amplo que engloba o conhecimento e habilidades para realizar algo, sendo que para algumas pessoas com DI, a independência está ligada a fazer algo por si mesmo, para outras, a independência significa recorrer a ajuda em casos de dificuldade. Segundo os autores, apesar da necessidade de apoio, é da vontade e capacidade desta população alcançar uma independência que os leve a ter uma vida de participação social, relacionamentos e trabalho de forma independente. Para este desafio, é aconselhada uma abordagem clara, individualizada e gradual.

De forma resumida, este conceito de Vida Independente, enquanto movimento que resulta de uma influência exterior, é estruturado por um conjunto de ideias: a ideia da igualdade de direitos entre pessoas com e sem DI, a ideia de que a independência não é sinónimo de ser autónomo ou que faça tudo por si mesmo, e a ideia de escolha sobre o apoio prestado (Kamil et al., 2021). Assim, os princípios desta filosofia consistem na igualdade, na autodeterminação, na escolha e no controlo da sua vida, também defendidos pela Convenção das Nações Unidas Sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, e estes estão relacionados com o aumento de sentimentos de felicidade, satisfação e maior qualidade de vida (Sandjojo et al., 2019).

Para Clegg & Bigby (2017), as pessoas com dificuldade intelectual são silenciosas no contexto do movimento dos seus direitos, porque as suas questões e comunicação não são compreendidas nem abordadas nas políticas adotadas, o que vai de encontro à ideia defendida por Venville et al. (2015) que parece ser mais fácil “excluir pessoas com DI ao invés de modificar ou desenvolver estratégias alternativas.”. Rohwerder (2018) explica que esta exclusão, ainda que se possa diferenciar entre comunidades, famílias, níveis e graus da dificuldade, se deve, essencialmente, a uma falta de compreensão e

conscientização das causas e características da dificuldade intelectual, bem como o seu potencial.

Rohwerder (2018) conclui que as crenças e atitudes negativas face à DI dificultam o acesso a serviços e a oportunidades, mas apesar de complexo, não é impossível de mudar, através de intervenções ou práticas destinadas a esse propósito. O autor destaca estratégias de autoajuda e grupos de apoio que visem o *empowerment* de pessoas com dificuldade intelectual, o envolvimento das famílias no processo de inclusão, o apoio e iniciativa por parte de instituições, abordagens baseadas na educação, intervenções a nível governamental e serviços de saúde preparados a dar resposta às necessidades desta população que, segundo Clegg & Bigby (2017), ainda levantam dificuldades devido às especificidades da dificuldade intelectual.

Para uma maior eficácia das intervenções, Rohwerder (2018) sugere a combinação de métodos que visem trabalhar diferentes componentes: a falta de conhecimento, os problemas de atitude, como o preconceito, e os problemas de comportamento, como a discriminação. Segundo este, no âmbito da dificuldade intelectual, os governos podem desempenhar um papel de prevenção, consciencialização e sensibilização por meio de políticas ou programas nacionais, abordando as práticas prejudiciais.

Gjermestad et al. (2017) sublinham ainda a importância e necessidade de se aprofundar investigações centradas nas experiências subjetivas de pessoas com dificuldade intelectual, considerando a escassez de estudos que incluam diretamente as próprias pessoas como participantes da pesquisa. Neste seguimento, Smith et al. (2025) refere que pesquisas anteriores sustentam, em muitos dos casos, a perspetiva de pais e profissionais de saúde ou de apoio e, ainda que estes desempenhem um papel fundamental nas oportunidades das pessoas com DI e que permitam *insights* no campo de investigação, é fundamental compreender as prioridades desta população, alinhando ambas as perspetivas, de modo a contribuir para a sua satisfação e qualidade de vida.

Assim, Gjermestad et al. (2017) partilham que os estudos qualitativos destacam-se pela sua capacidade de revelar múltiplas dimensões de um fenómeno complexo como a dificuldade intelectual e, como tal, a pesquisa qualitativa tem demonstrado que, embora haja mudanças positivas e desenvolvimentos ao nível desta dificuldade, as pessoas com DI estão longe de ter uma vida de acordo com os seus direitos.

## **Métodos de Investigação**

No presente capítulo é apresentado o objetivo do estudo e a sua relevância, explicando o seu processo, bem como a caracterização dos instrumentos e participantes. Foi descrito detalhadamente o procedimento adotado, de modo a garantir a sua replicabilidade.

Primeiramente, torna-se relevante compreender as razões que sustentam a realização de um projeto centrado na temática da dificuldade intelectual. Considerando a necessidade de aprofundar o conhecimento científico nesta área e a possibilidade de contribuir positivamente, tanto para a vida de pessoas com dificuldade intelectual, como para a promoção da inclusão, participação e igualdade de oportunidades na sociedade, foi elaborado o presente estudo. Desta forma, ambiciona-se que seja um contributo para as experiências individuais e para a valorização das vozes de pessoas com dificuldade intelectual.

Em síntese, o projeto foi elaborado para explorar em profundidade as experiências de vida de adultos com dificuldade intelectual, valorizando as suas necessidades, perspetivas e sentimentos, emergentes das próprias narrativas. Logo, consiste num estudo que visa expandir o conhecimento e compreender a verdade de cada participante com DI (Doody, 2018) e para tal, definiu-se um desenho qualitativo que, segundo van Heumen & Heller (2024), é particularmente adequado para recolher dados de pessoas com DI, uma vez que se baseia no pressuposto de que todas as perspetivas são valiosas e insiste na importância das experiências individuais.

Desta forma, foi utilizado o método de narrativas temáticas, que se assumem como subjetivas e dão a palavra a pessoas para falarem sobre si mesmas e é, segundo Santos & Garms (2014) a ausência dessa objetividade que difere o método de metodologias quantitativas e experimentais, pela sua riqueza subjetiva e comunicação interpessoal complexa e recíproca entre narrador e pesquisador. Veglia & Fini (2017) enfatizam que o que torna as pessoas únicas e irrepetíveis é a sua capacidade de narrar e atribuir significado à sua própria história e Hargood et al. (2008) acrescentam que uma história é compilada com pequenos segmentos narrativos que, estruturados em conjunto, são fundamentais para comunicar um tema, e é precisamente essa peculiaridade de uma história pessoal, a especificidade do desenvolvimento de alguns temas narrativos (Veglia & Fini., 2017).

## **Objetivo e Questão de Investigação**

Esta investigação pretende ouvir e documentar as histórias pessoais de adultos com dificuldade intelectual, com o objetivo de compreender, através do seu relato, que desafios, necessidades, perspetivas e sentimentos podem estar associados a uma experiência de vida com dificuldade intelectual.

Enquanto estudo exploratório, procura responder à seguinte questão de investigação: Como adultos com dificuldade intelectual percebem e vivenciam a sua experiência pessoal com um diagnóstico de Dificuldade Intelectual?

## **Desenho de Investigação**

De modo a responder à questão de investigação formulada, foi adotado um método qualitativo, pelo seu potencial para esclarecer múltiplas dimensões de um fenómeno complexo (Gjermestad et al., 2017), através da realização de entrevistas em profundidade de modo a recolher dados contextualizados e representativos sobre vivências, percepções e reflexões dos participantes. Estas entrevistas destinam-se a criar narrativas temáticas que, segundo Svasek & Domecka (2020), revela-se um método valioso na recolha de informação, expressão e comunicação de experiências pessoais e trajetórias emocionais. Esta abordagem vai de encontro à perspetiva de Corby et al. (2015), que defendem que os métodos utilizados nos estudos qualitativos devem garantir a confiabilidade e a validade dos dados através de procedimentos construtivos, como é o caso das narrativas.

De acordo com Levitt et al. (2017), a investigação qualitativa engloba uma diversidade de objetivos e procedimentos que, integrados, contribuem para o avanço da psicologia. Os autores sublinham que a investigação qualitativa recorre a uma expressão humana e a uma linguagem descritiva e interpretativa nos seus dados, análises e conclusões, e que levam a resultados e significados que produzem um conhecimento original na psicologia. Neste sentido, dar significado a um estudo implica a formulação de questões que aumentem ou desafiem aquelas que são as representações atuais de um fenómeno na literatura, através de métodos adequados para expandir as compreensões e através de resultados que visem resolver os problemas de investigação colocados (Levitt et al., 2017). Wertz (2014) acrescenta que a análise de práticas qualitativas na história da psicologia, através de inovações criativas e resultados significativos, contribui para o pluralismo e integração de métodos de investigação.

Considerando o objetivo de investigação, as entrevistas abertas consistem no método de recolha de dados mais adequado, com vista à inclusão de pessoas com DI e à sua livre expressão ou partilha de história de vida. Atkinson (1997, citado em Ledger et al., 2022) define “história de vida”, no domínio da dificuldade intelectual, como relatos de pessoas sobre as suas vidas ou experiências passadas, contadas a outra pessoa. Deste modo, acreditamos que as experiências podem contribuir para uma melhor compreensão da dificuldade intelectual, bem como caminhar para uma história mais inclusiva, assumindo que as prioridades das pessoas com DI podem impulsionar mudança, beneficiando os próprios e impactando positivamente nas atitudes da comunidade em relação a esta população (Anderson & Bigby, 2023).

Segundo Corby et al. (2015) as pessoas com dificuldade intelectual conseguem demonstrar uma grande abertura e procuram oportunidades para partilhar a sua experiência de vida, o que contribui significativamente como participantes para uma investigação e ainda fornecerem transcrições extensas e detalhadas com as suas entrevistas, conversam abertamente e acrescentam insights da sua experiência pessoal para a compreensão da dificuldade intelectual.

Atkinson & Walmsley (2009) defendem que adultos com DI partilham a sua experiência, não como “casos”, mas como parte da investigação que procura compreender melhor a dificuldade intelectual, ainda que sejam ainda um dos vários grupos excluídos e um desafio na investigação científica devido às suas dificuldades.

Deste modo, Corby et al. (2015) indica que em entrevistas, como método de recolha de dados, devem ser consideradas estas possíveis dificuldades ao responder a fenómenos subjetivos, no mesmo sentido que van Heumen & Heller (2024) afirmam que em entrevista, é possível haver algum comprometimento de memória para providenciar detalhes acerca do passado ou haver uma confusão na sequência de eventos. Desta forma, deve ser considerado o uso de um vocabulário claro e simples, muitas vezes repetitivo e cuidadosamente explicado, de modo a manter a atenção e a compreensão do participante (Prosser & Bromley, 1998).

Contudo, ainda que sejam identificadas dificuldades, Corby et al. (2015) reconhecem o papel das pessoas com DI como participantes na investigação e que, para conhecer as suas experiências, é essencial ouvi-las, de modo a ajudar na reflexão sobre o impacto de certas intervenções, condições ou eventos de vida, para além de ajudar outras

peças com dificuldade intelectual. Para Hamilton & Atkinson (2009), os autorrelatos das histórias de vida permitem outras peças estarem conscientes da história social compartilhada e, muitas vezes, escondida, podendo ser vistas como valiosas fontes de experiência de vida instrutiva que contribuem para o desenvolvimento de uma comunidade.

A história de vida contada oralmente tem dado, segundo Atkinson & Walmsley (2009), um contributo cada vez mais significativo na história da dificuldade intelectual ao permitir que as suas vozes sejam ouvidas através de entrevistas individuais e ultrapassando barreiras à inclusão e participação destas peças. Assim, Mietola et al. (2017) acrescentam que estudos neste âmbito têm crescido a partir de uma necessidade de aprofundar o conhecimento na área e a sua investigação caracteriza-se por uma relação com o movimento dos direitos das peças com DI, com o objetivo de promover a justiça social através da escuta e a representação das suas vozes. Por este motivo, os autores afirmam que devemos considerar que peças com DI podem fornecer insights sobre as suas experiências subjetivas e sobre como promover o seu bem-estar.

Corby et al. (2015) defende que a execução de entrevistas abertas requer, por parte do entrevistador, uma abordagem que permita ao participante orientar a direção da entrevista, sendo esta guiada pelas respostas do participante ao invés de questões pré-determinadas, com o objetivo de identificar aspetos das experiências de vida particularmente importantes. Contudo, de acordo com Prosser & Bromley (1998), é necessário considerar que, apesar deste formato demonstrar ser valioso pela sua espontaneidade por parte do participante, as questões abertas presentes neste tipo de entrevista, são difíceis por exigirem um nível elevado de habilidades cognitivas e comunicativas.

Em relação à análise temática, executada após a transcrição das entrevistas, Svasek & Domecka (2020) mencionam que devemos considerar a sua subjetividade, considerar os indivíduos como corpos dinâmicos que pensam e sentem, que experimentam e projetam noções de si, por vezes contraditórias. Assim, a análise exige reconhecer a complexidade, a inconsistência e a ambiguidade da informação obtida através das narrativas temáticas. Segundo os autores, para apresentar estas narrativas a partir do material das entrevistas, é necessário transcrever ao pormenor a história de vida partilhada, através de diversas características de texto, desde a narração, argumentação, descrição, como igualmente os silêncios, hesitações e passagens que marcam um início

ou fim da história. Corby et al. (2015) acrescenta que, quando analisado o conteúdo das entrevistas, devem ser identificados os elementos essenciais das experiências das pessoas com dificuldade intelectual.

Estes são princípios importantes que permitem esclarecer a autopercepção, autoprojeção e a experiência pessoal dos participantes e, deste modo, ao utilizar a análise temática no presente projeto, pretendemos desenvolver uma melhor compreensão dos desafios e necessidades únicas de adultos com dificuldade intelectual (Giesbers et al., 2019).

### **Instrumento**

Para a recolha de dados do presente projeto, recorreu-se a entrevistas abertas para que sejam dadas respostas o mais abrangentes e completas possível, possibilitando a análise, exploração e aprofundamento das informações obtidas pelos participantes. Desta forma, é estabelecido um diálogo baseado na liberdade de expressão, vivências e sentimentos, considerando o valor das experiências individuais (Atkinson & Walmsley, 2009). Considerando o tipo de entrevista, a mesma não decorre de nenhum tipo de guião pré-estruturado, com o objetivo de guiar a entrevista segundo o conteúdo apresentado pelo participante e aprofundar dados relevantes, para ir de encontro ao objetivo do estudo e compreender a dificuldade intelectual através das narrativas (Atkinson & Walmsley, 2009).

A recolha foi feita por meio de encontros presenciais, determinados antecipadamente e foi facultada uma declaração de consentimento informado apresentada como anexo B, assinada pelos representantes legais e pelos próprios participantes antes de prosseguir a entrevista. Desde o princípio foi estipulado que as entrevistas teriam, no máximo, uma duração de 45 minutos, porém com o objetivo de executá-las num tempo de 30 minutos, para que esta não se tornasse exaustiva e influenciasse a recolha de informação. Podemos considerar que, no seu global, é obtida uma média de 34,67 minutos, sendo a entrevista mais curta de 17 minutos e a mais longa de 44 minutos.

Após a realização das entrevistas, estas foram transcritas e, de forma a garantir o anonimato e o direito à privacidade dos participantes, não foram revelados o nome ou quais menções que pudessem ser identificáveis. Ainda, as gravações de áudio resultantes

da entrevista foram eliminadas, de forma a cumprir com o consentimento informado apresentado aos participantes.

Para Braun & Clarke (2006; 2019), a transcrição requer um rigoroso e completo relato de tudo o que é verbal e não-verbal e este processo de transcrição, embora demorado, é um imprescindível meio de interpretação e familiarização dos dados recolhidos, onde fornece uma compreensão e aproximação necessários à sua análise.

De seguida às transcrições, procedeu-se para a análise temática que, de acordo com Braun & Clarke (2006), consiste numa ferramenta de pesquisa flexível e útil, com o potencial de fornecer um relato complexo e detalhado dos dados recolhidos. Enquanto método de análise qualitativa, permite identificar, analisar e relatar padrões dentro das informações obtidas, através da experiências e realidades dos participantes. A escolha de cada tema corresponde à recolha de algo importante em relação à questão de investigação e representa algum nível de resposta padronizada ou significativa dentro do conjunto de dados.

## **Participantes**

Com o propósito de focar nas características pessoais dos participantes selecionados para o presente estudo, neste caso a experiência de diagnóstico de Dificuldade Intelectual, recorremos a uma amostra propositada que consiste num método de amostragem não probabilístico (APA, 2021). A amostra é constituída por cinco participantes (n=5), residentes numa Instituição Particular de Solidariedade Social, com o critério de inclusão de diagnóstico de dificuldade intelectual e pretendemos incluir nesta amostra uma diversidade de género e experiência de vida, com o objetivo de identificar semelhanças e diferenças no seu percurso de vida. Como afirma Giesbers et al. (2019), as amostras pequenas possibilitam um envolvimento profundo com cada caso individual e uma exploração detalhada das diferenças e semelhanças entre participantes.

## **Tabela 2**

*Caracterização Sociodemográfica dos Participantes*

Participante	Sexo	Idade	Habilitações Literárias	Grau de DI
A	Masculino	61	6º ano	DI grave
B	Masculino	28	9º ano	DI grave

C	Feminino	25	9º ano	DI moderada
D	Feminino	31	7º ano	DI leve
E	Feminino	29	12º ano	DI leve

\*Dados apresentados pelo registo clínico atualizado de cada participante

A diversidade de género na seleção da amostra mostra-se ser relevante, de modo a proporcionar a sua heterogeneidade, sendo que 3 participantes são do género feminino e 2 do género masculino. Em relação às suas idades, o participante mais novo tem 25 anos e o mais velho 61 anos ( $M= 34,8$ ), o que permite verificar que diferenças de experiência de vida e perspetiva existem face à DI. Relativo às habilitações literárias, quatro participantes (80%) têm o Ensino Básico e apenas um participante (20%) concluiu o Ensino Secundário.

Considerando o objetivo do estudo, considera-se relevante entender o grau de diagnóstico de Dificuldade Intelectual, revelando uma diversidade de percentagem de dificuldade, não com destino a uma análise de dados, mas como objeto diversificador da amostra, significativo para compreender as narrativas partilhadas pelos participantes e enriquecer os dados obtidos em entrevista. Neste sentido, é importante reforçar que o grau de diagnóstico não visa atribuir ao participante um nível de classificação de dificuldade intelectual ou analisar o seu funcionamento intelectual, criando qualquer tipo de associação ou rótulo, mas sim facilitar a compreensão de cada experiência à luz de possíveis dificuldades, evoluções e superação de obstáculos.

Desta forma, podemos considerar que 40% dos participantes apresentam um diagnóstico de Dificuldade Intelectual ligeira, 20% apresenta uma Dificuldade Intelectual moderada e 40% apresenta uma Dificuldade Intelectual grave, dados estes baseados em relatórios clínicos incorporados no seu registo e apresentados pela Instituição em que se encontram.

### **Procedimento**

O presente projeto desenvolveu-se, especialmente, através de um grande interesse pela Dificuldade Intelectual que tomou início com a experiência de estágio curricular numa Instituição Particular de Solidariedade Social e procedeu-se com o desenvolvimento de pesquisas bibliográficas sobre a temática por meio de artigos científicos que auxiliaram a realização do enquadramento teórico que se encontra no

primeiro capítulo do documento. Deste modo, foi possível compreender que lacunas estão presentes na investigação científica no que se refere à Dificuldade Intelectual e delinear um objetivo e questão de investigação.

O desenho de investigação tem como base um delineamento exploratório, através de entrevistas abertas individuais como método de recolha de dados com indivíduos com um diagnóstico de Dificuldade Intelectual e que pretendem partilhar a sua experiência e história de vida. A seleção dos participantes foi realizada na própria Instituição em que se encontram a residir, pelo que a mesma auxiliou no processo de seleção e foram consideradas, não só a diversidade no que se refere ao género e grau de diagnóstico, como a capacidade de consentimento e de resposta para a participação no estudo.

Na execução das entrevistas, foi considerado o *setting* apropriado para a facilitação da narrativa, privacidade e confidencialidade. Para Corby et al. (2015), torna-se importante criar uma relação de confiança com os participantes, através da interação e observação do seu meio, de modo não só a conhecer as suas habilidades de comunicação e preferências, como permitindo que os participantes se sintam capazes de expressar abertamente. Para tornar o *setting* possível, foi criada uma interação natural e informal, num ambiente familiar ao participante e explicados de início alguns pontos-chave recomendados por Prosser & Bromley (1998): o propósito da entrevista, a utilidade e importância da informação obtida em entrevista, uma estimativa de tempo da sua duração e os limites da confidencialidade.

Uma vez realizadas as entrevistas, procedeu-se à sua transcrição com base numa escuta repetida, de forma a obter com maior precisão o discurso verbal. Sendo este o procedimento em todas as entrevistas, é possível afirmar que cada 15 minutos de entrevista equivale a cerca de 1 hora de transcrição e ainda que, de modo geral, os participantes tenham apresentado um discurso curto e direto, a presença de silêncios e a dificuldade de compreensão exigem uma atenção ao detalhe com a repetição de várias partes do discurso, dependendo de um maior tempo de transcrição.

A familiarização com os dados transcritos, através de múltiplas leituras e anotações, permitiu a prática de uma análise temática, com a seleção de potenciais temas. Durante este procedimento foram criados mapas temáticos, de modo a fornecer uma visão geral dos temas e das relações entre eles e, contrariamente a dados obtidos em questionários, a análise temática tem como parte integrante a escrita e a leitura, o que se caracteriza por um procedimento demorado.

Braun & Clarke (2006) propõem um conjunto de etapas fundamentais para a realização da análise temática, dando início com a familiarização aprofundada dos dados recolhidos, através da anotação e procura de padrões de significado e questões de interesse nos dados, segue-se a formação de códigos iniciais, com a organização de uma lista de ideias através dos dados recolhidos. Posteriormente, estes códigos são agrupados em potenciais temas, com a construção de um mapa mental e, após estarem definidos, procede-se ao seu aperfeiçoamento, avaliando se existem dados suficientes que os sustentem os temas selecionados ou que diferentes dados se podem tornar num único tema. Uma vez estabelecido este procedimento, cada tema é descrito e fundamentado com base nas entrevistas e articulado com literatura científica.

## Resultados

Com base na estrutura desenvolvida por Braun & Clarke (2006), apresentada anteriormente, deu-se início à análise temática com a familiarização dos dados recolhidos em entrevista, através da transcrição, leitura e releitura dos dados e de anotações que, apesar de demorado, é um passo fundamental para o seguimento da análise, como afirmam as autoras. Cada transcrição foi realizada sem qualquer programa auxiliar, pelo que a escrita se tornou numa oportunidade de envolvimento com a profundidade e amplitude dos dados transcritos, para além da leitura ativa durante e após a transcrição que permite a procura de significados e compreensão por trás de cada narrativa partilhada, levando à prática de anotações.

Após a familiarização com os dados, o processo de codificação consiste na conjugação de dados qualitativos, categorizando frases e parágrafos em códigos, baseados nas suas características relacionadas (Thompson, 2022). Braun & Clarke (2006) realçam a importância de repetir este processo de codificação em diferentes fases da análise temática, para que seja possível identificar todos os códigos e, desta forma, a formação de códigos iniciais deve considerar incluído cada ponto único de significância. No presente estudo, a codificação formou-se através de um registo de códigos que poderiam evoluir para temas relevantes a serem refletidos, contudo, ao longo do processo, foram sendo feitas alterações mediante a pertinência e relevância dos mesmos, consoante o objetivo e questão de investigação, bem como se estes temas eram comuns entre os vários participantes.

A partir da análise das narrativas dos participantes, surgiram quatro dimensões centrais que se revelam particularmente relevantes para compreender a experiência e perspectiva de adultos com dificuldade intelectual.

A primeira dimensão diz respeito à Igualdade de Oportunidades de Trabalho, um tema amplamente discutido na literatura científica desde a década de 90 e que prevalece identificado como uma das principais barreiras enfrentadas por esta população (Kocman et al., 2018). Ainda que se verifique um crescente destaque nos interesses de pessoas com dificuldade intelectual (Vornholt et al., 2018), a paridade de oportunidades a nível laboral ainda não foi amplamente atingida (Kocman & Weber, 2018).

A importância do trabalho para pessoas com dificuldade intelectual é destacada em diversos estudos científicos como parte integrante da participação na comunidade (Jacob et al., 2023) e, para além do emprego funcionar como meio de estruturação da vida

quotidiana e como fonte de satisfação e propósito na vida, traz inúmeros benefícios a pessoas com DI, como a independência financeira, maior autonomia e desenvolvimento de habilidades de comunicação e de redes sociais (Garrels & Sigstad, 2021).

Como segunda dimensão, foi abordada a Vida Independente, sendo este um conceito dado como parte integrante do movimento dos direitos das pessoas com *disability*. Para pessoas com dificuldade intelectual, a vida independente remete para a capacidade de viver uma vida na comunidade, de forma independente e com o apoio necessário (Barbara & Callus, 2025). Daqui surge a necessidade de aprofundar acerca deste conceito, com o objetivo de refletir a necessidade de apoio a pessoas com dificuldade intelectual para viverem de acordo com os seus objetivos e desejos, uma vez que, de acordo com Fullana et al. (2025), a sua insuficiência é igualmente condicionada por uma pesquisa limitada acerca do apoio de vida independente.

Os Relacionamentos Pessoais, como terceira dimensão abordada na presente análise, à semelhança das restantes dimensões, relaciona-se com o desenvolvimento de autodeterminação e à afirmação da vida adulta de pessoas com dificuldade intelectual (Mattila et al., 2017). Fullford & Cobigo (2018) destacam a importância dos relacionamentos pessoais na promoção de independência e autoconfiança, sentimento de pertença, para além de uma rede de apoio e segurança emocional na vida desta população. Contudo, para Charpentier & Carter (2023), as pessoas com DI têm, na sua maioria, um pequeno círculo social e oportunidades limitadas de desenvolverem relacionamentos e conhecerem novas pessoas.

Para além das dimensões anteriores, a Participação Social emerge como uma dimensão complementar, sendo amplamente definida no campo da dificuldade intelectual como uma maior participação em atividades na sociedade e uma rede social mais ampla, considerando que apenas a presença física dentro de uma comunidade não garante uma maior inclusão social (Abbott & McConkey, 2006). Como indica Thomson et al. (2021), a participação ativa é mais do que simplesmente estar presente na comunidade, envolve igualmente ter um papel em atividades valorizadas na comunidade e não ser restrito apenas à participação em determinados contextos.

Para Melboe & Hardonk (2022), o voluntariado é um exemplo de prática que promove a participação social e proporciona benefícios, tanto para as pessoas com dificuldade intelectual, como para a sociedade, pois consiste numa oportunidade de explorar interesses profissionais e de ganhar experiência de trabalho, para além de proporcionar atividades significativas que atribuem um sentimento de propósito e

pertença na comunidade e uma importante via para a inclusão social, através da oportunidade de contacto social com outras pessoas.

Posto isto, seguidamente apresentam-se as dimensões em análise, interpretadas à luz das evidências emergentes das entrevistas abertas e em articulação com as orientações teóricas e empíricas apresentadas na literatura.

### **Desafios à Igualdade de Oportunidade de Emprego**

Kocman & Weber (2018) e Garrels & Sigstad (2021) afirmam que o direito à igualdade de oportunidades em relação a um trabalho que deve ser livremente escolhido e centrado num ambiente aberto, inclusivo e acessível a pessoas com dificuldade intelectual, estipulado pela Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, não é atualmente alcançado e é dificultado por um elevado número de perceções e barreiras em diferentes domínios (Kocman et al., 2018). Este facto requer compreender se são observadas barreiras estruturais, como a falta de práticas inclusivas, o acesso desigual a recursos ou a presença de estigmas sociais que condicionam a sua integração.

Como mencionado por Hodges & Kuken (2000, citado por Almalky, 2020), estamos perante uma exclusão de pessoas com dificuldade intelectual da participação na comunidade, neste caso, a participação no emprego ou qualquer atividade económica, como resultado das reduzidas oportunidades para desenvolver habilidades e competências funcionais, o que se assemelha à narrativa dos participantes: “*depois chegava a um ponto que me mandavam embora*” (A, pág. 5); “*Se eu pudesse trabalhar, não estava aqui*” (A, pág.5); “*não põem as pessoas a trabalhar*” (B, pág. 3); “*Não querem dar trabalho. Somos crescidos*” (B, pág. 3); “*Não vos dão a oportunidade de trabalhar? Oportunidades... oportunidades há poucas.*” (B, pág. 4); “*Sinto-me zangado, queria trabalhar lá fora.*” (B, pág. 4). Este facto pode-se dever, segundo Garrels & Sigstad (2021), a uma diminuição de tolerância, cada vez mais evidente, para funcionários que não atendem aos padrões de desempenho ideal ou que não apresentam uma suficiente produção num determinado trabalho, acrescentando ao facto de, para Parsons & Persch (2025), a maioria dos serviços de emprego não considera as necessidades ou capacidades de adultos com DI, especialmente, o seu funcionamento intelectual ou áreas de habilidades adaptativas (Jacob et al., 2023), levando posteriormente a uma perceção de incapacidade para estes desempenharem funções laborais, resultante de limitações associadas ao diagnóstico de dificuldade intelectual ou condições de saúde

concomitantes: *“Não, não posso trabalhar. Eles viram logo, a minha vista não dava para isso.”* (A, pág. 5); *“a minha vista nunca deu para nada.”* (A, pág. 11); *“O que me impede de trabalhar...as minhas dificuldades.”* (B, pág. 3); *“Às vezes as pessoas com epilepsia não podem ter o mesmo trabalho que os outros, só por causa da doença, mas por um lado eu também acredito que consigo.”* (D, pág.9).

Há medida que existe uma tentativa de oferta de oportunidades de emprego, permanece a crítica face à não oferta de escolha ou opções significativas (Timmons et al., 2011) e portanto, como aponta Burge et al. (2007), alcançar um emprego depende da disponibilidade de opções de emprego adequadas, a predisposição para a contratação e a presença de sistemas de apoio e acomodações individualizadas no local de trabalho, para que este possa ser experienciado como inclusivo e acessível a pessoas com dificuldade intelectual (Garrels & Sigstad, 2021). Perante isto, Burge et al. (2007) afirma que uma verdadeira inclusão exige que esta população enquanto trabalhadora se torne parte integrante do local de trabalho e interajam significativamente com outros trabalhadores.

Apesar da tentativa de criação de políticas inclusivas a nível global, Garrels & Sigstad (2021) afirmam haver ainda um esforço a ser feito para permitir que mais pessoas com DI tenham presença no mercado de trabalho. E face à crítica de diversos autores, Kocman et al. (2018) salientam três estratégias que visam ter um impacto positivo no exercício de empregar adultos com DI, como a promoção de uma melhor educação e formação, a implementação de projetos e a realização de campanhas políticas que promovam o emprego a esta população. Podemos ainda destacar o estudo de Spjelkavik (2012) que referencia uma abordagem ideológica de países nórdicos, composta por leis, regulamentos e práticas diferentes em matéria de antidiscriminação, política social, incentivos económicos e compromissos voluntários que visam assegurar o emprego a pessoas com dificuldade intelectual.

A criação e implementação de estratégias consideram a evidência de que o emprego representa um fator determinante para o desenvolvimento pessoal e participação social de pessoas com dificuldade intelectual. Segundo Kocman et al. (2018), alcançar um emprego representa uma ambição para estas pessoas, uma atividade com propósito, para além de desempenhar um papel significativo na autonomia e bem-estar de pessoas com dificuldade intelectual, o que converge com a visão dos participantes: *“Eu não me importava de trabalhar em vários sítios”* (A, pág. 5); *“Eu queria trabalhar lá fora.”* (B, pág. 3); *“É bom para mim, falar com clientes”* (B, pág.4); *“O objetivo é ter dinheiro*

*para comprar as minhas coisas.” (E, pág. 15); “quando elas começaram a arranjar trabalho, eu vi que tinha compromisso e tenho de acordar cedo e isso” (E, pág.15).*

Akkerman et al. (2016) e Almalky (2020) defendem que o emprego proporciona o acesso a um direito socialmente valorizado e uma oportunidade de integração social, desenvolvimento de áreas como socialização, comunicação e literacia financeira (Wehman, 2011), bem como a promoção de uma maior autoestima, contribuindo para o seu *empowerment*. Logo, são diversos os estudos científicos que destacam a importância do trabalho como parte essencial da participação de pessoas com dificuldade intelectual na comunidade (Jacob et al., 2023).

### **Vida Independente como Expressão de Autodeterminação**

A procura por uma vida independente tem sido parte integrante do movimento dos direitos das pessoas com *disability* (Barbara & Callus, 2025) e retrata um dos pontos abordados em entrevista pelos participantes como pilar fundamental da vida adulta, em que permite, segundo eles, a construção de um espaço próprio e viver de acordo com as suas escolhas, estando este conceito interligado com o valor de autodeterminação (Ratzka, 2007).

Na recente literatura de Kamil et al. (2021), os adultos com dificuldade intelectual à semelhança dos participantes, definem a vida independente como a chance de tomar as suas próprias decisões acerca da sua vida e os autores identificam três conceitos principais: a responsabilidade, a tomada de decisão e a participação social. Neste âmbito, a responsabilidade está relacionada à própria gestão financeira e à sua segurança, enquanto que a tomada de decisão relaciona-se às suas próprias escolhas e é importante ressaltar que, de acordo com os autores, na maioria dos casos os membros da família e os prestadores de serviços de apoio estão envolvidos neste processo de tomada de decisão, com o pressuposto de que têm maior conhecimento sobre as próprias necessidades das pessoas com dificuldade intelectual. Por sua vez, a oportunidade de aumentar a participação social é igualmente identificada como parte da vida independente.

Neste seguimento, a dificuldade intelectual está associada a uma capacidade significativamente mais reduzida de funcionamento intelectual e requer habilidades adaptativas para alcançar a autodeterminação, contudo, como defendem Zambri et al. (2023), um diagnóstico e as barreiras físicas e sociais que lhes são associadas, não devem limitar as oportunidades desta população viverem de forma independente e participarem

na comunidade. Em concordância, Esteban (2021) refere que quando é oferecido o apoio necessário e adequado, é possível verificar uma participação desejada na comunidade.

Ainda que em entrevista não se tenha aprofundado detalhadamente a vida independente na perspectiva de adultos com DI, é notória a vontade e ambição de viver num espaço próprio de forma independente: *“Pretendia tipo...como as outras pessoas, há pessoas que têm...tipo viver como se fosse uma residência.”* (E, pág. 15); *“porque ao viver aqui, ainda tem regras e...eu não posso cozinhar e isso...”* (E, pág. 15). Ainda que estas afirmações possam ser pessoais e isoladas, demonstram um relato que se assemelha a tantos outros apresentados na literatura científica acerca de uma expectativa que não vai de encontro à realidade, levando a considerar este como um testemunho importante na reflexão sobre a necessidade de promover a autodeterminação e o acesso a apoios que possibilitem alcançar a vida independente (Yildiz & Cavkaytar, 2020).

Se por um lado, há um objetivo de alcançar esta independência, por outro, observam-se dificuldades à sua execução. Estas dificuldades residem nas habilidades específicas e cruciais para alcançar a independência (Kamil et al., 2021). Algumas das dificuldades apresentadas por adultos com DI no recente estudo de MacFadyen & Wilmot (2024) residem num conjunto de habilidades fundamentais, como a gestão de dinheiro e hábitos saudáveis, desenvolver interações sociais e participar na sociedade, dominar tarefas de trabalho, habilidades práticas da vida diária e adaptação a mudanças nas rotinas diárias. Já Yildiz & Cavkaytar (2020) acrescentam que um obstáculo significativo é a falta de rendimentos provenientes das reduzidas oportunidades de empregabilidade, como referenciado na dimensão anterior, sendo convergente com o testemunho dos participantes: *“E arranjar uma casa mais próxima não era uma opção? Era, mas eram caras e a gente não tínhamos dinheiro para isso.”* (A, pág. 10); *“O objetivo é ter dinheiro para comprar as minhas coisas.”* (E, pág. 15), *“Ir trabalhando e juntando dinheiro...e depois viver numa residência”* (E, pág. 15).

Desta forma, Maker (2023) enfatiza que a abordagem de vida independente requer pôr fim a estas barreiras, como também a prestação de apoios que visem potencializar as escolhas das pessoas com DI, fornecer o acesso a financiamento e serviços adaptados para atender às suas necessidades individuais e o apoio à sua inclusão e participação social. Para além disto, Kamil et al. (2021) reforça a importância de pessoas com DI desenvolverem determinadas habilidades que contribuam para a sua autodeterminação.

Como afirma King et al. (2017) e Bridges et al. (2020), a transição para a vida independente consiste num meio promotor de oportunidades de participação e

envolvimento na vida diária, da mesma forma que promove a igualdade e inclusão de pessoas com DI, como um processo que se constrói em interação com outras pessoas, levando ao desenvolvimento de redes sociais mais amplas. Concluindo que, é possível realizar uma vida independente se esta população tiver acesso a uma gama de serviços, para além dos mencionados, como habitação, transporte, educação, emprego e serviços médicos e comunitários.

### **O Desenvolvimento de Relacionamentos Interpessoais**

Segundo McVilly et al. (2006), os relacionamentos interpessoais são indiscutivelmente importantes na qualidade de vida de uma pessoa. Para muitas pessoas com dificuldade intelectual, estes relacionamentos são raros ou inexistentes, pelo que Fulford & Cobigo (2018) afirmam que apesar dos avanços na promoção dos direitos das pessoas com DI, as oportunidades de desenvolver relacionamentos ainda são limitadas. Estes dois construtos podem estar relacionados na medida em que, como resultado das reduzidas oportunidades, Friedman & Rizzolo (2018) destacam a importância da inclusão social como uma estrutura importante na construção de relacionamentos, da mesma forma que a construção de relacionamentos interpessoais tem sido considerado um elemento importante no processo de inclusão social (Johnson et al., 2012).

Uma vez que, de acordo com os autores e García et al. (2020), os adultos com dificuldade intelectual mostram um maior risco de exclusão social, devido às reduzidas oportunidades para estabelecer conexões sociais significativas e participar em atividades sociais, torna-se relevante compreender como adultos com dificuldade intelectual vivenciam os seus relacionamentos interpessoais (Callus, 2017) e os significados que atribuem a essas experiências (Fulford & Cobigo, 2018).

Como descrito por Friedman & Rizzolo (2018), os relacionamentos interpessoais evidenciam inúmeros benefícios na qualidade de vida, bem-estar emocional e sentimento de pertença em pessoas com dificuldade intelectual. Contudo, em comparação com pessoas sem o diagnóstico, esta população apresenta maiores dificuldades em formar ou manter relacionamentos e com menores oportunidades de contacto, o que consequentemente leva a uma menor quantidade de relações próximas e maiores níveis de solidão. A solidão, por sua vez, pode ser entendida como um reflexo da discrepância entre as expectativas destas pessoas em relação aos relacionamentos e a interpretação da sua experiência pessoal na sociedade (McVilly et al., 2006).

Para McVilly et al. (2006), os ambientes em que pessoas com DI vivem parecem ser mais determinantes na construção de relacionamentos interpessoais do que as próprias características pessoais das pessoas, como habilidades ou comportamentos. Callus (2017) também evidencia que uma maior presença das pessoas com DI numa comunidade não resulta necessariamente num desenvolvimento das suas relações interpessoais, isto porque, ainda que sejam mais fisicamente integradas, existem limitações ao desenvolvimento dessas relações, como a falta de tempo e a falta de privacidade ou, segundo Welsby & Horsfall (2011), devido ao acesso a transportes ou a falta de rendimentos para usufruir da socialização com outras pessoas.

Como resultado destas e de outras limitações, Callus (2017) e Giesbers et al. (2019) referem que adultos com dificuldade intelectual tendem a ter poucos vínculos fora do círculo familiar ou com prestadores de serviço, como por exemplo quando residem em instituições. Milner & Kelly (2009) acrescentam que as pessoas com DI tendem a ser restritas aos espaços físicos que residem e, por esse motivo, existe a tendência dos relacionamentos se desenvolverem dentro de determinados ambientes ou contextos. Várias relações também se formam entre pessoas com dificuldade intelectual (Callus, 2017) devido, na maioria dos casos, ao receio de julgamento por parte de outras pessoas, considerando que o diagnóstico de dificuldade intelectual pode se refletir em dificuldades de comunicação e, por esse motivo, haver uma dificuldade na interação com esta população (Johnson et al., 2010).

Posto isto, são diversos os estudos que assinalam a importância de fornecer apoio destinado a criar e manter relacionamentos interpessoais na vida destas pessoas. Segundo Mason et al. (2013), este apoio pode ser prestado através de programas que visem conhecer pessoas novas e a formação para o desenvolvimento de habilidades e competências sociais que facilitem a criação e cultivo das suas relações.

Os relacionamentos pessoais, de natureza afetiva e íntima, são considerados nesta análise como parte integrante e específica dos relacionamentos interpessoais, uma vez abordado em entrevista, representando um domínio que visa compreender as dinâmicas de proximidade, apoio e pertença que caracterizam as experiências relacionais de pessoas com dificuldade intelectual.

Segundo McCarthy et al. (2022), estar com uma pessoa como parceiro de vida representa uma meta importante para adultos com dificuldade intelectual e estes, quando questionados, expressam opiniões positivas acerca de relacionamentos, narrando um sentimento de satisfação, autoestima e segurança (Sullivan et al., 2016). Os mesmos

resultados são obtidos no estudo de Arias et al. (2009) que destacam um elevado nível de satisfação e a percepção percebida por adultos com DI em relação a relacionamentos amorosos, para além da correlação positiva entre os relacionamentos, o bem-estar emocional e a qualidade de vida. E por sua vez, este nível de bem-estar emocional proveniente dos relacionamentos (Fulford & Cobigo, 2018) correlaciona-se significativamente com uma menor interferência familiar e uma maior capacidade de autodeterminação em pessoas com dificuldade intelectual. Como afirmam Charpentier & Carter (2023), a impossibilidade ou dificuldade de pessoas com DI tomarem decisões de forma independente e não por meio da família, como também a falta de oportunidades sociais para conhecer outras pessoas, representam fatores limitantes ao desenvolvimento destes relacionamentos, podendo inclusive levar ao sentimento de solidão (Lafferty et al., 2013; Fulford & Cobigo, 2018).

A tomada de decisão por meio da família é evidenciada em entrevista quando afirmado por um participante não lhe era possível desenvolver relacionamentos devido às suas dificuldades: *“olha agora não te podes juntar a nenhuma rapariga nem te podes casar, não dá, a tua vista não dá para tu fazeres nada.”* (A, pág. 13), ou ainda por questões relacionadas à falta de emprego como fonte de rendimento: *“a gente não trabalha, tu não podes trabalhar, eu não posso trabalhar, como é que a gente podemos casar os dois?”* (A, pág. 17).

Contudo, a maioria das pessoas com dificuldade intelectual expressam ideias muito claras dos seus interesses e motivações no que se refere ao desenvolvimento de relacionamentos pessoais (Dew et al., 2019) e Retznik et al. (2022) indicam que as pessoas com dificuldade intelectual desejam poder viver com o seu parceiro e casar. Os mesmos conhecimentos são obtidos em entrevista: *“Ponderou utilizar o seu dinheiro para casar? Foi.”* (A, pág.10); *“se quiseres, podes tratar dos papéis para o casamento, mas como é que a gente vai fazer isso? Ficamos aqui a viver no lar”* (A, pág. 10).

Perante esta análise, a motivação das pessoas com dificuldade intelectual viverem relacionamentos afetivos e alcançarem uma vida independente divergem daquelas que são as suas condições económicas e residenciais, destacando a diferença entre o desejado e o experienciado. As barreiras, por sua vez, não se traduzem apenas em relatos pessoais, mas igualmente convergentes aos testemunhos apresentados em literatura (Charpentier & Carter, 2023; Fulford & Cobigo, 2018; Lafferty et al., 2013).

## **Participação Social e o Voluntariado enquanto Prática Inclusiva**

A participação social de pessoas com dificuldade intelectual não se trata apenas de uma questão de oportunidades individuais, mas de uma necessária transformação social, dado que as principais barreiras à sua participação residem naquelas que são construídas socialmente, tal como defendido por Morin et al. (2013) quando afirmam que a participação das pessoas com DI está também relacionada com as atitudes e valores socioculturais de uma determinada sociedade. Como demonstra a literatura, são poucas as oportunidades disponibilizadas a adultos com dificuldade intelectual, com o pressuposto de que é difícil alcançar a inclusão social de pessoas com maiores necessidades de apoio (Esteban et al., 2021).

King et al. (2017) defendem que pessoas com DI têm o mesmo direito de usufruir de uma vida comunitária e não serem sujeitas a qualquer forma de isolamento ou segregação, acrescentando Bjornsdóttir et al. (2015) que para esse propósito, é necessária que a população com DI possa reconhecer as suas opções e direitos através de um maior acesso a informações e apoio necessário de forma a participarem ativamente na sociedade, sustentado igualmente por Deguara et al. (2012) quando afirma que se tornava possível uma maior participação social se houvesse mais auxílio para esse fim.

Perante a crítica de autores e o testemunho de adultos com dificuldade intelectual na literatura científica, torna-se relevante refletir acerca das possíveis barreiras que limitam a participação ativa desta população e avaliar objetivos com referência às suas necessidades (Maebara et al., 2022).

Das inúmeras barreiras à participação, destacam-se as perceções negativas e o preconceito (McCausland et al., 2022) e, como indicam Bjornsdóttir et al. (2015), as perceções de outras pessoas, sejam negativas ou positivas, podem representar um impedimento ou um incentivo ao desenvolvimento de participação. Para Deguara et al. (2012), é essencial que a sociedade olhe para esta população de forma positiva e não com uma ideia generalizada de que estas pessoas não conseguem realizar a maioria das suas tarefas de vida diária e fundamentando as reduzidas oportunidades para a sua demonstração ou desenvolvimento.

A proteção excessiva por parte da família também é uma das limitações mais presentes na literatura no campo da dificuldade intelectual, considerada como uma limitação menos visível à participação e inclusão social e está presente quando não é dada a oportunidade a estas pessoas de tomarem as suas próprias decisões, por haver o

pensamento erróneo de que adultos com DI não têm a capacidade de autodeterminação para decidir o que querem ou precisam. Este comportamento reprime a sua autonomia e independência o que, por sua vez, limita a sua participação ativa na sociedade.

Contrariamente a esta prática, Morin et al. (2013) destacam que a participação ativa destas pessoas na sociedade leva a pensamentos e atitudes mais positivas, o que se traduz numa necessidade de apostar em novas políticas com vista ao *empowerment* e uma prestação de apoios distinta da que é providenciada atualmente. À luz desta afirmação, o voluntariado foi mencionado em entrevista como uma atividade de participação na sociedade, que promove uma cultura de solidariedade e permite o contacto com eventos sociais, culturais e recreativos.

Segundo Melboe & Hardonk (2022), o envolvimento no voluntariado desafia a visão dominante que considera os adultos com dificuldade intelectual apenas como alguém que necessita de cuidados, mostrando que também podem participar e contribuir positivamente para a sociedade, tendo a oportunidade de ajudar outras pessoas. Undlien (2019) acrescenta que o voluntariado representa um potencial princípio de valor social para as pessoas com DI, que permite darem-se a conhecer, demonstrando as suas habilidades, para além de contribuir para a promoção de integração e inclusão social.

Clary et al. (1998) acrescenta que o voluntariado permite transformar atitudes e comportamentos dentro de uma comunidade, para além de toda a sua envolvimento no desenvolvimento de autoestima e *empowerment* de pessoas com DI, atribuindo um sentimento de fazer parte de um todo, para além da sua contribuição no desenvolvimento de competências que se traduzem numa maior autonomia em tarefas da vida quotidiana (Melboe & Hardonk, 2022). Em consonância com estas referências, as entrevistas trazem a prática do voluntariado como uma atividade benéfica, não só à participação social, como ao bem-estar: “o voluntariado está-me a fazer bem, estou a aprender coisas novas...” (D, pág. 7); “o voluntariado está-me a ajudar a crescer (...) fico feliz, sinto-me mais madura.” (D, pág. 8).

Perante o que é descrito na literatura, sob o testemunho de adultos com dificuldade intelectual, à semelhança da partilha numa das entrevistas aqui realizadas acerca do voluntariado como atividade de participação social, é possível afirmar a sua relevância na integração de pessoas com DI na sociedade, através do seu contacto direto e individual e do seu contributo para a participação e inclusão social.

Conclui-se que, com o suporte adequado, adultos com dificuldade intelectual conseguem e é do seu interesse participar ativamente na sociedade, trazendo o

voluntariado como exemplo de prática social. Como sugere Fullana et al. (2025), é essencial o investimento na promoção do direito de participação social de pessoas com DI, através de serviços de apoio e Carter et al. (2015) acrescenta que quanto maior a exposição a atividades de participação social, maiores são as oportunidades de desenvolvimento de características e qualidades significativas para esta população.

## **Discussão**

O presente estudo procurou ouvir as histórias pessoais de adultos com dificuldade intelectual, de modo a compreender a sua experiência de vida e que perspectivas, necessidades e sentimentos estão associados aos desafios uma vida com o presente diagnóstico. Mais do que descrever trajetórias individuais, é um estudo que visa expandir o conhecimento (Doody, 2018), interpretando o significado que cada participante dá à sua vivência e permitindo o reconhecimento das complexidades associadas à dificuldade intelectual (Wehmeyer et al., 2008). Hamilton & Atkinson (2009) acrescentam que o processo de contar a sua história permite reconhecer os membros deste grupo como pessoas que têm experiências significativas para partilhar.

Através do autorrelato, as histórias de vida permitem ao leitor tomar consciência de uma história social compartilhada, mas muitas vezes silenciada, sendo as suas narrativas uma fonte valiosa de experiência de vida que pode contribuir para o desenvolvimento de uma comunidade. É neste sentido que Scior et al. (2010) sustentam que o conhecimento e a contextualização podem ter um impacto significativo para o planeamento e implementação de políticas direcionadas aos direitos e interesses de pessoas com DI. Resultante disto, é possível adotar uma participação ativa, atitudes mais positivas e intervenções mais personalizadas (Morin et al., 2013; Werner, 2015), levando a oportunidades e experiências positivas para todos (Luecking, 2011).

Os resultados decorrentes da análise temática revelam estar alinhados com o presente objetivo de investigação e articulados com a evidência científica. Ainda que se procure destacar as potencialidades de pessoas com dificuldade intelectual, evidencia-se uma necessidade em aprofundar acerca dos desafios que persistem na experiência de vida desta população e comprometem uma vida plena com os devidos direitos. Assim, embora se reconheçam as capacidades significativas e uma inegável resiliência desta população, o contexto envolvente continua a retratar um impedimento ao singular reconhecimento das suas competências.

Historicamente, as pessoas com dificuldade intelectual não têm oportunidade de fazer as suas escolhas e a atenção tem sido dada às suas dificuldades com a finalidade de justificar a sua falta de autonomia (Bjornsdóttir et al., 2015). Uma pessoa com DI, como principal agente causal da sua vida, deve ter o direito de identificar as suas prioridades, com vista à sua independência, empoderamento e bem-estar e participação social, num equilíbrio entre as suas características positivas e dificuldades.

Entre as quatro dimensões desenvolvidas, os relatos convergem no que se refere às barreiras sociais, traduzindo-se em experiências de exclusão e limitação de oportunidades em diferentes contextos, desde a participação social, ao emprego e às relações interpessoais, reduzindo as chances de alcançar uma vida independente. Esta é uma convergência que destaca a dificuldade intelectual vivida não apenas como um dado pessoal, mas igualmente como uma realidade socialmente construída, moldada por estruturas, atitudes e expectativas que sistematicamente restringem as capacidades e o reconhecimento de pessoas com DI. Como reflexão, importa ressaltar que estas barreiras não se tratam apenas de limitações concretas, mas também manifestadas na forma como estas pessoas são vistas, escutadas ou, em muito dos casos, desconsideradas em espaços sociais.

Uma das principais limitações identificadas, não só pela literatura, como pelos participantes, foi a desigualdade de oportunidades de emprego, resultante das reduzidas oportunidades para desenvolver competências funcionais. Apesar dos participantes demonstrarem não ter perceção dos fatores que motivam a desigualdade, Garrels & Sigstad (2021) afirmam poder estar relacionado com uma inflexibilidade das entidades empregadoras, com o pressuposto de que adultos com dificuldade intelectual não se enquadram nos padrões normativos de eficiência e produtividade, o que desencadeia um sentimento de revolta e de impotência, relatado pelos participantes.

É evidente na literatura que o emprego representa um fator determinante para o desenvolvimento pessoal, nomeadamente as habilidades sociais (Almalky, 2020) e a integração social das pessoas com dificuldade intelectual.

Do mesmo modo, Parsons & Persch (2025) acrescentam que as necessidades e capacidades deste grupo tendem a ser desconsideradas no contexto laboral, particularmente, o seu funcionamento intelectual ou áreas de habilidades adaptativas. Esta desconsideração traduz-se, tanto nos reduzidos sistemas de apoio e acomodações individualizadas, como na depreciação das competências que muitas das pessoas com dificuldade intelectual possuem. Estes dados reforçam a ideia de que a igualdade de

oportunidades em desempenhar atividades no contexto laboral exige que as entidades empregadoras ponham em prática as políticas de integração que muitas defendem, sendo capazes de valorizar a diversidade como um recurso e não como um impedimento.

Como resposta às reduzidas oportunidades de emprego, McKinney & Swartz sublinham a necessidade das entidades empregadoras terem o conhecimento e a compreensão necessários em relação à dificuldade intelectual e às potencialidades das pessoas, descentrando-se da natureza das dificuldades e tendo como centro as habilidades da pessoa, de modo a garantir que as decisões são tomadas em função dos critérios relacionados ao emprego e contribuindo para a integração no emprego. Neste sentido, Morris et al. (2024) identificam os programas de emprego apoiado como um recurso que demonstra resultados significativos no processo de empregar adultos com dificuldade intelectual, ao disponibilizar um acompanhamento e ajustamento às suas necessidades.

Sendo a participação no emprego uma das principais vias de independência, surge a articulação da primeira dimensão com a dimensão de vida independente. O emprego, para além de garantir um sustento económico, representa uma fonte de pertença, igualdade e reconhecimento social, elementos estes centrais na construção de uma vida independente.

Interpretando o relato pessoal dos participantes relativamente a este conceito, à semelhança do que é defendido por Barbara & Callus (2025), é possível constatar que vida independente consiste em viver na comunidade, com o direito de determinarem a sua vida e com o apoio necessário. Fatores individuais como habilidades cognitivas e adaptativas podem influenciar a capacidade de pessoas com DI viverem de forma independente, especialmente em casos de DI grave, como defendido por Nota et al. (2007), bem como fatores ambientais como o papel da família, no sentido em que todos os participantes residem numa instituição, não apenas devido à necessidade de apoios, como por decisão da família. Este facto revela que não lhes é dada a oportunidade de escolher onde e como pretendem viver, ainda que estes sintam que possuem as capacidades cognitivas ou habilidades adaptativas suficientes para tal. Contudo, a falta de rendimentos discutida na dimensão anterior determina, em certa parte, a decisão familiar ou das próprias pessoas com DI, como demonstrado em entrevista.

Neste sentido, a revisão sistemática apresentada por Park et al. (2019) comprova a eficácia da modelagem em vídeo, enquanto prática baseada em evidência, como ferramenta à vida independente para pessoas com dificuldade intelectual. Consiste num método de aprendizagem, através da imitação de um modelo representado em pequenos

vídeos, aprendendo a executar eficazmente determinadas tarefas. Este é um método amplamente utilizado para desenvolver habilidades funcionais, sociais, profissionais e acadêmicas, com a premissa de que a aprendizagem de comportamentos pode ser dada através da observação de outros modelos.

Maker (2023) apresenta ainda fatores estruturais que podem limitar esta vida independente, como a habitação inacessível, o acesso a financiamento e a prestação de apoios e serviços adaptados para atender às necessidades individuais desta população. Isto emerge para a ideia de que alcançar a desejada vida independente não depende apenas de competências individuais, mas igualmente da disponibilidade e qualidade de apoios que tenham como objetivo este princípio.

Por sua vez, a autodeterminação de uma pessoa com dificuldade intelectual não acontece isoladamente, esta é construída a partir de redes sociais, familiares e comunitárias. A impossibilidade de desenvolver uma vida independente também influencia como os adultos com DI experienciam os seus relacionamentos interpessoais. Considerando até agora as dimensões discutidas, desde as reduzidas oportunidades de emprego, às dificuldades de vida independente, estas parecem estar fortemente relacionadas às reduzidas oportunidades para desenvolver relacionamentos interpessoais.

McVilly et al. (2006) referem pertinentemente que os contextos em que as pessoas com dificuldade intelectual vivem parecem determinar significativamente a construção de relacionamentos, em que estes tendem a desenvolver relações dentro de um contexto institucional ou familiar, com reduzidas oportunidades de socialização no espaço comunitário, o que traduz uma limitação significativa das oportunidades de relacionamentos interpessoais fora desses espaços.

No que se refere a relacionamentos amorosos, evidencia-se pouca literatura que se estenda a esse contexto, pelo que surgiu, enquanto tema introduzido por um dos participantes, a necessidade de compreender a perspetiva e sentimentos relacionados à construção destes relacionamentos. Neste seguimento, as limitações económicas revelam-se como o principal obstáculo à concretização de uma vida estável com o parceiro num espaço próprio, destacando a inexistência de apoios que permitam sustentar uma vida autónoma a dois, o impacto das dificuldades em não alcançar um emprego renumerado e a dependência financeira que provém destas dificuldades.

Relacionado ao desenvolvimento de relacionamentos interpessoais, a participação social emerge como um dos fatores determinantes a essa dimensão, como um processo de construção de vínculos sociais que proporciona oportunidades de interação social.

Contudo, são destacadas na literatura limitações a esta participação como as percepções negativas, defendido por Deguara et al. (2012), sublinhando a importância de não perpetuar a ideia de que as pessoas com dificuldade intelectual não possuem as capacidades necessárias para participar ativamente na sociedade. Por outro lado, os autores defendem que a participação ativa leva um pensamento e atitude mais positivos, o que se traduz numa necessidade em apostar em políticas e apoios que visem a integração desta população na sociedade.

Neste sentido, o voluntariado foi mencionado, não só em entrevista como na literatura, como uma prática de participação social que representa um potencial princípio de valor social na dificuldade intelectual e permite o desenvolvimento de habilidades e a promoção de integração. Como acrescenta Carter et al. (2015), quanto maior a exposição a atividades de participação social, maiores são as oportunidades de desenvolvimento de características e qualidades significativas para as pessoas com dificuldade intelectual.

No seu conjunto, as reflexões desenvolvidas em torno das dimensões integradas através da articulação entre os resultados obtidos e a literatura científica convergem na ideia de que parte das dificuldades atribuídas às pessoas com dificuldade intelectual derivam, igualmente, de fatores estruturais e sociais que limitam o exercício de uma vida experienciada de acordo com os seus direitos e interesses, restringindo a autodeterminação.

É possível constatar que as quatro dimensões discutidas se revelam interdependentes, no sentido em que o conceito de vida independente integra a oportunidade de emprego, o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais e a possibilidade de participar de forma significativa na sociedade. Simultaneamente, exercer profissionalmente constitui uma fonte de rendimentos para alcançar uma vida independente, enquanto esta contribui para uma maior participação na sociedade. Por sua vez, a participação social contribui para o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais, alargado a um contexto que não seja institucional ou familiar.

Por fim, valorizar as experiências e perspetivas pessoais de adultos com dificuldade intelectual revelou ser um passo essencial para aprofundar desafios presentes nas suas vidas e refletir acerca de modelos de apoio e práticas que favoreçam a inclusão efetiva e centrada na pessoa.

## Conclusão

O presente estudo procura contribuir para uma perspectiva valorizadora das pessoas com dificuldade intelectual, através do reconhecimento e integração das vozes, experiências e significados pessoais de adultos com DI no processo científico, refletindo os seus pensamentos e ações (Darewych et al., 2020). Apesar do crescente desenvolvimento na investigação científica no domínio da compreensão da dificuldade intelectual, evidencia-se a necessidade de compreender a experiência de vida desta população, através dos seus relatos pessoais. A partir da realização de entrevistas abertas com uma abordagem existencial que aprofunda conhecimento e reconhece a verdade de cada participante (Doody, 2018), é possível compreender com autenticidade as dimensões que impactam a sua vida.

O conceito de dificuldade intelectual foi definido e renomeado várias vezes ao longo da história e com isso observaram-se mudanças significativas no seu campo. A dificuldade intelectual consiste num conceito amplo (Dobosiewicz et al., 2020) que exige compreender o seu significado e contexto social (Cluley, 2018) e como conclui Wehmeyer et al. (2008) a adoção do termo dificuldade intelectual implica uma compreensão consistente com uma perspectiva ecológica e multidimensional e requer que o foco da sociedade seja os pontos fortes individuais desta população.

Ainda que se observe um crescente reconhecimento de que as pessoas com dificuldade intelectual devem ter uma maior escolha e controle sobre a sua vida, observa-se que a experiência de vida decorre de uma sociedade que continua a criar barreiras à igualdade de oportunidades, em que as preocupações dominantes têm se centrado mais nas dificuldades e vulnerabilidades (Curryer et al., 2025). Por sua vez, esta percepção da sociedade revela-se como uma das principais barreiras à inclusão e participação social (Scior et al., 2010), bem como à autodeterminação das pessoas com dificuldade intelectual (Palmer, 2025).

Opondo-se a esta premissa, Atkinson & Walmsley (2010) recomendam a compreensão das barreiras existentes, de modo a definir estratégias de mudança. Os resultados evidenciam que as necessidades dos adultos com DI não são reconhecidas, refletindo na impossibilidade desta população exercer os seus direitos como a oportunidade de ter um emprego, o desenvolvimento de relações interpessoais fora do seu contexto institucional ou familiar e a participação ativa na sociedade, traduzindo-se na

impossibilidade de alcançar uma vida autónoma e independente como a restante sociedade.

Em particular, verifica-se uma desigualdade de oportunidades de atingir um emprego, como apontado pelos participantes que, apesar do seu interesse e disponibilidade, há uma grande dificuldade em atingir esse objetivo. Ainda que não tenha sido explorado exaustivamente em entrevista os fatores que limitam este facto, os participantes reconhecem que o principal fator limitante está relacionado com as suas dificuldades inerentes ao diagnóstico de dificuldade intelectual (Parsons & Persch, 2025).

Do mesmo modo, conseguir uma vida independente demonstra, segundo a narrativa dos participantes, ser uma realidade distante e irrealizável. A desigualdade no que se refere às oportunidades de empregabilidade resulta na falta de rendimentos para alcançar uma vida independente (Yildiz & Cavkaytar, 2020), um dos obstáculos mais significativos identificados pelos participantes quando colocada a hipótese de um dia alcançar a sua independência, para além de dificuldades relacionadas à gestão de dinheiro e às habilidades práticas na vida diária.

Entre as poucas oportunidades providenciadas, destaca-se também a dificuldade em estabelecer conexões sociais significativas (García et al., 2020), tornando-se uma limitação ao desenvolvimento de relacionamentos interpessoais fora do contexto institucional ou residencial, com pessoas para além da família ou prestadores de apoio.

A participação social de adultos com dificuldade intelectual permanece fortemente condicionada por fatores estruturais e atitudinais (Morin et al., 2013), com uma perceção social persistente que associa a dificuldade intelectual à incapacidade de tomar decisões ou de contribuir ativamente para a sociedade. Em contrapartida, a prática de voluntariado referida em entrevista evidencia as potencialidades de adultos com dificuldade intelectual, atribui propósito e demonstra ter efeitos positivos no bem-estar destas pessoas, reforçando a importância de criar contextos inclusivos que reconheçam o seu papel enquanto participantes na sociedade e valorizem a sua autodeterminação (Fullana et al., 2025).

Em síntese, os resultados obtidos confirmam barreiras sociais já aprofundadas na literatura, mas acrescentam contributos relevantes ao revelar dimensões ainda pouco exploradas pela perspetiva de adultos com dificuldade intelectual. Desta forma, o contacto com esta população complementa o conhecimento teórico representado na literatura. Para tal, privilegiar o método de entrevistas abertas para a recolha de dados pessoais é também um fator significativo e contribui para a compreensão mais

aprofundada das vivências, perspectivas e necessidades desta população, que não seria tão exequível através de entrevistas estruturadas. Paralelamente, o método de análise temática permite compilar um conjunto de temáticas emergentes que refletem a relevância das experiências partilhadas e permite uma base para a reflexão de práticas de inclusão social. A consideração reflexiva acerca das suas vivências ajuda a destacar áreas de melhoria futura na investigação e a potencializar a consciencialização para a transformação que este projeto procura desenvolver, a promoção de uma visão inclusiva e centrada nos direitos das pessoas com dificuldade intelectual.

Embora o tamanho da amostra não seja representativo da população com dificuldade intelectual e uma amostra maior ampliaria os resultados obtidos, este estudo privilegia de uma análise das perspectivas únicas dos participantes, em detrimento da representatividade numérica e contribui ainda assim para uma investigação mais inclusiva e participativa. Paralelamente, para garantir a capacidade de consentimento, de compreensão e comunicação na realização de entrevistas, o estudo não foi aplicado a adultos com dificuldade intelectual profunda, levando igualmente à sub-representação de uma parte da população com DI. Neste seguimento, é recomendada uma investigação com amostras significativas e estratificadas, em que sejam englobados os variados graus da dificuldade intelectual, com o princípio da inclusão das pessoas com dificuldade intelectual no processo científico para o conhecimento da sua autopercepção.

Não obstante o facto de os temas analisados refletirem um conjunto relevante de perspectivas dos participantes, consideramos que estes poderiam ter sido explorados e discutidos de forma mais aprofundada, o que se explica por uma dificuldade na condução das entrevistas, devido a reduzida experiência prática na área da dificuldade intelectual, que por sua vez limita a exploração e aprofundamento das narrativas partilhadas. Inclusive, o tempo exigido no processo de transcrição das entrevistas, representa uma limitação no cumprimento deste estudo, ainda que seja um procedimento importante na familiarização dos dados (Braun & Clarke, 2006).

Por fim, considera-se relevante que futuras investigações adotem uma abordagem mais centrada na pessoa, com o objetivo de exploração e aprofundamento das experiências pessoais de adultos com dificuldade intelectual, que, até onde sabemos, foi pouco explorado em pesquisas anteriores.

## Referências

- Abbott, S., & McConkey, R. (2006). The barriers to social inclusion as perceived by people with intellectual disabilities. *Journal of intellectual disabilities, 10*(3), 275-287. <https://doi.org/10.1177/1744629506067618>
- Adesina, M., Olufadewa, I. I., Oladele, R. I., Oduguwa, I., & Abudu, F. R. (2021). Historical perspective and classification of disability. *Yenagoa Medical Journal, 3*(1), 17-24.
- Akkerman, A., Janssen, C. G. C., Kef, S., & Meininger, H. P. (2016). Job Satisfaction of People With Intellectual Disabilities in Integrated and Sheltered Employment: An Exploration of the Literature. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities, 13*, 205–216. <https://doi.org/10.1111/jppi.12168>
- Almalky, H. A. (2020). Employment outcomes for individuals with intellectual and developmental disabilities: A literature review. *Children and Youth Services Review, 109*, 104656. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104656>
- American Psychological Association (2021). APA dictionary of psychology. Recuperado de <https://dictionary.apa.org/>
- Anderson, S., & Bigby, C. (2023). ‘Nothing about us without us’. Including Lived Experiences of People with Intellectual Disabilities in Policy and Service Design. *Disability Practice: Safeguarding Quality Service Delivery, 225-246*. [https://doi.org/10.1007/978-981-99-6143-6\\_12](https://doi.org/10.1007/978-981-99-6143-6_12)
- Arias, B., Ovejero, A., & Morentin, R. (2009). Love and emotional well-being in people with intellectual disabilities. *The Spanish journal of psychology, 12*(1), 204-216. <https://doi.org/10.1017/S113874160000161X>
- Atkinson, D., & Walmsley, J. (2010). History from the inside: towards an inclusive history of intellectual disability. *Scandinavian Journal of Disability Research, 12*(4), 273-286. <https://doi.org/10.1080/15017410903581205>
- Barbara, A. F., & Callus, A. M. (2025). The Lived Experience of Empowerment and Overprotection on (In)dependent Living of Persons with Intellectual Disability. *Scandinavian Journal of Disability Research 27*(1): 431–444. <https://doi.org/10.16993/sjdr.1163>
- Björnsdóttir, K., Stefánsdóttir, G. V., & Stefánsdóttir, Á. (2015). ‘It’s my life’

- Autonomy and people with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual disabilities*, 19(1), 5-21. <https://doi.org/10.1177/1744629514564691>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Bridges, S. A., Robinson, O. P., Stewart, E. W., Kwon, D., & Mutua, K. (2020). Augmented reality: Teaching daily living skills to adults with intellectual disabilities. *Journal of Special Education Technology*, 35(1), 3-14. <https://doi.org/10.1177/0162643419836411>
- Burge, P., Ouellette-Kuntz, H., & Lysaght, R. (2007). Public views on employment of people with intellectual disabilities. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 26(1), 29-37. <https://doi.org/10.1177/0162643419836411>
- Callus, A. M. (2017). 'Being friends means helping each other, making coffee for each other': Reciprocity in the friendships of people with intellectual disability. *Disability & Society*, 32(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/09687599.2016.1267610>
- Carter, E. W., Boehm, T. L., Biggs, E. E., Annandale, N. H., Taylor, C. E., Loock, A. K., & Liu, R. Y. (2015). Known for my strengths: Positive traits of transition-age youth with intellectual disability and/or autism. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 40(2), 101-119. <https://doi.org/10.1177/1540796915592158>
- Charpentier, K., & Carter, E. W. (2023). Romantic relationships and adults with IDD in inclusive supported living: Considerations, complexities, and opportunities. *Sexuality and Disability*, 41(2), 307-334. <https://doi.org/10.1007/s11195-023-09775-1>
- Chiurazzi, P., & Pirozzi, F. (2016). Advances in understanding—genetic basis of intellectual disability. *F1000Research*, 5, F1000-Faculty. <http://dx.doi.org/10.12688/f1000research.7134.1>
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: a functional approach. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1516.

- Clegg, J., & Bigby, C. (2017). Debates about dedifferentiation: twenty-first century thinking about people with intellectual disabilities as distinct members of the disability group. *Research and Practice in Intellectual and Developmental Disabilities*, 4(1), 80–97. <https://doi.org/10.1080/23297018.2017.1309987>
- Cluley, V. (2018). From “Learning disability to intellectual disability”—Perceptions of the increasing use of the term “intellectual disability” in learning disability policy, research and practice. *British Journal of Learning Disabilities*, 46(1), 24-32. <https://doi.org/10.1111/bld.12209>
- Conrad, J. A. (2020). On intellectual and developmental disabilities in the United States: A historical perspective. *Journal of Intellectual Disabilities*, 24(1), 85-101. <https://doi.org/10.1177/1744629518767001>
- Corby, D., Taggart, L., & Cousins, W. (2015). People with intellectual disability and human science research: A systematic review of phenomenological studies using interviews for data collection. *Research in Developmental Disabilities*, 47, 451–465. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2015.09.001>
- Curryer, B., Donnelly, M., Roots, K., Spencer, M., Harding, W., & Sneath, K. (2025). Inclusion of people with intellectual disability in the decision-making and governance of disability and community organisations. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 1–14. <https://doi.org/10.3109/13668250.2025.2458124>
- Da Silva, M. O. E., & Coelho, F. S. (2014). Da deficiência mental à dificuldade intelectual e desenvolvimental. *Revista Lusófona de Educação*, (28), 163-180.
- Darewych, O. H., Braganza, M. E., Newton, N. J., Kozman, K. H., & Argyle, H. (2020). Examining character strengths of developmental services workers in Canada: A mixed-methods pilot study. *Journal of Social Service Research*, 47(3), 442-454. <https://doi.org/10.1080/01488376.2020.1825586>
- Deguara, M., Jelassi, O., Micallef, B., & Callus, A. M. (2012). How we like to live when we have the chance. *British Journal of Learning Disabilities*, 40(2), 123-127. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3156.2012.00743.x>
- Dew, A., Collings, S., Dillon Savage, I., Gentle, E., & Dowse, L. (2019). “Living the life I want”: A framework for planning engagement with people with intellectual disability and complex support needs. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(2), 401-412. <https://doi.org/10.1111/jar.12538>
- Dineshan, A., & Geetha, B. (2024). Concept of ‘Disability’—From the Historical