*Indica um campo obrigatório

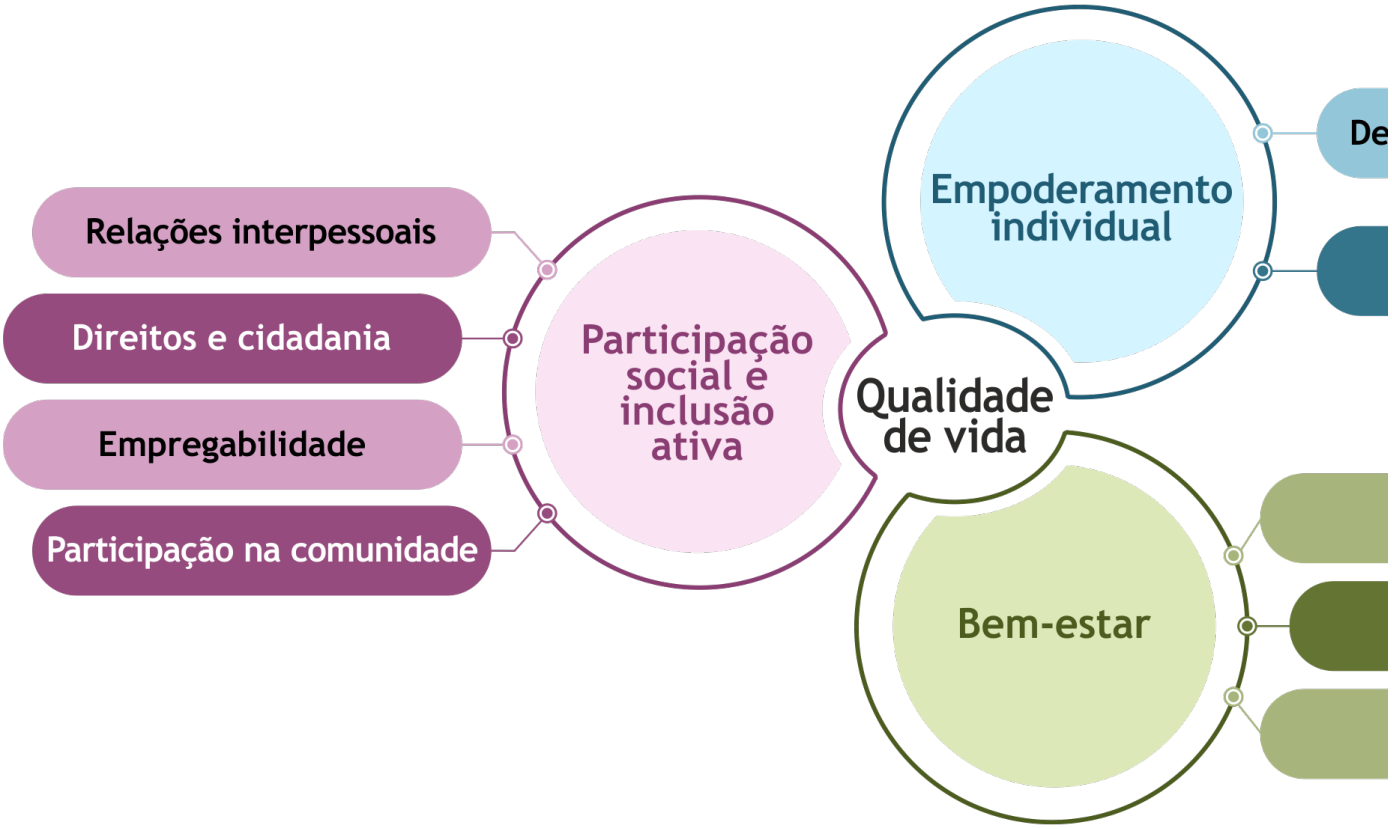
# Introdução

O conceito de Qualidade de Vida refere-se à sua posição na vida, no contexto da sua própria comunidade, tendo em conta as suas crenças pessoais, aspirações e valores. A interligações e interações de si próprio com os seus objetivos e expectativas, e as experiências que tem quando interage todos os dias com as pessoas, lugares, coisas e ser

Este questionário – QIAT - é um Instrumento de Avaliação dos Impactos na Qualidade de Vida. Permite que uma pessoa que está a frequentar um serviço se pronuncie sobre qualidade de vida.

A figura abaixo apresenta os domínios e as dimensões do modelo de Qualidade de Vida adotados neste questionário, que incluem:

- Empoderamento individual (Desenvolvimento pessoal e Autodeterminação)
- Participação social e inclusão ativa (Relações interpessoais, Direitos e cidadania, Empregabilidade e Participação na comunidade)
- Bem-estar (Emocional, Físico e Material)




Na resposta ao questionário, é-lhe pedido que pense se os serviços que tem recebido fizeram alguma diferença em cada um dos domínios e dimensões de qualidade de vi

O QIAT apresenta-lhe uma breve descrição de cada domínio e dimensão e pergunta se concorda ou discorda de um conjunto de afirmações sobre o impacto do serviço qu

Na página seguinte, encontrará instruções mais detalhadas para apoio ao preenchimento do questionário.

# Orientação

Um objetivo importante do serviço no qual participou é melhorar a sua qualidade de vida.

Este questionário (QIAT) constitui uma oportunidade para que possa fornecer feedback sobre as suas experiências como participante e a diferença que fez para si em termo participação na sociedade e da sua sensação de bem-estar.

No final do questionário, poderá ter acesso ao resumo das suas respostas. As suas respostas serão integradas com as respostas de outros participantes, pelo que em nenhu

Por favor, leia atentamente as instruções abaixo.

Complete os exemplos para se certificar de que entendeu como responder.

Se não tiver certeza sobre algum aspeto, solicite apoio para concluir a resposta ao questionário.

Assim que tiver certeza de que entendeu como o questionário funciona, pode avançar com o preenchimento.

## Orientações para o preenchimento do QIAT

O questionário apresenta um conjunto de afirmações sobre o impacto que um serviço pode ter na qualidade de vida de uma pessoa.

Cada afirmação descreve um possível resultado da participação no serviço. Leia cada afirmação e pense se a sua participação teve impacto na sua qualidade de vida na f

Existem quatro opções de resposta:

**1** Discordo Totalmente

**2** Discordo

**3** Concordo

**4** Concordo totalmente

Também existem opções que permitem indicar que:

**5** Não sabe ou não tem certeza se a afirmação reflete a sua experiência como participante do serviço.

**6** A afirmação descreve algo que não esperava ou não exigia. Em outras palavras, a declaração não é relevante para si ou não se aplica.

É importante que distinga entre 'Discordo totalmente'/'Discordo e 'Não sei' ou 'Não se aplica'.

- Se acha que precisava de ajuda com o que está descrito na afirmação, mas o serviço não a forneceu, selecione 'Discordo' ou 'Discordo totalmente'.
- Se não tiver certeza se o serviço teve o impacto descrito na afirmação, selecione 'Não sei'.
- Se não precisava de ajuda ou se acredita que o serviço não se destina a ter o impacto descrito na afirmação, selecione 'Não se aplica'.

## Seja cuidadoso ao escolher uma opção porque os números às vezes são apresentados em ordem dife

A página seguinte apresenta alguns exemplos de como responder ao questionário.

# Exemplos

Observe os exemplos abaixo. Os exemplos Ex1 e Ex2 foram já preenchidos.

A primeira coisa que deve ter em conta é que os números para avaliar as opções às vezes são lidos da esquerda para a direita e às vezes da direita para a esquerda. Isso si resposta que realmente quer.

Ex1 afirma que o serviço ajudou uma pessoa a viajar até à lua. Isso é claramente altamente improvável e, portanto, a resposta deve ser 'Não se aplica'. A opção correta para esquerda para a direita e, portanto, '6' está no lado direito, mais distante da declaração.

É altamente provável que o Ex 2 seja relevante para um serviço e, portanto, as classificações para isso estarão entre 1=Discordo totalmente e 4=Concordo totalmente. Os núr esquerda e, portanto, esses números também estão à direita. A pessoa neste exemplo concordou com a afirmação e então marcou a opção '3'.

Responda aos exemplos Ex3 e Ex4 para confirmar que tem confiança em como responder e poder avançar para o questionário principal.

1. Discordo totalmente
2. Discordo
3. Concordo
4. Concordo totalmente
5. Não sei
6. Não se aplica

A minha participação neste serviço permitiu:

**example**

**Ex1 : Viajar até à lua.**

1= Discordo totalmente | 2= Discordo | 3= Concordo | 4= Concordo totalmente | 5= Não sei | **6= Não se aplica**

**Ex2 : Aprender.**

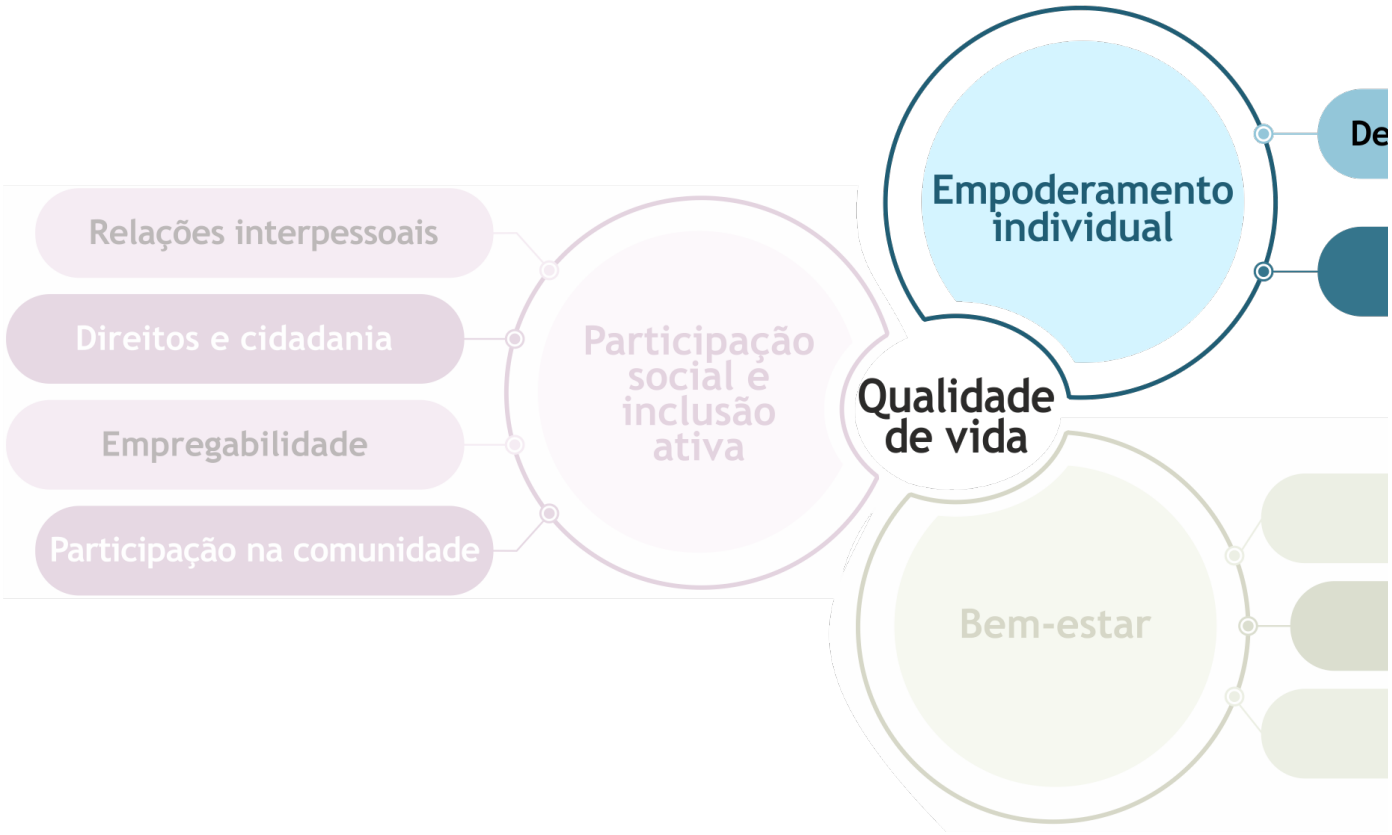
6= Não se aplica | 5= Não sei | 4= Concordo totalmente | **3= Concordo** | 2= Discordo | 1= D

Se não teve dificuldade em responder a estas questões, avance para a página seguinte e inicie o questionário principal.

Se sentir que precisa de apoio ou alguém para ficar consigo enquanto completa o questionário, contacte a pessoa que lhe forneceu o código para aceder ao questionário.

# Empoderamento individual

Uma pessoa empoderada é capaz de fazer escolhas e tomar decisões, e agir sobre elas. Estabelece metas e dedica-se a atividades para desenvolver as suas capacidades. ambiente/ contexto e consegue lidar com os desafios.




O domínio do Empoderamento individual tem 2 dimensões: Desenvolvimento pessoal e Autodeterminação.

Indique se concorda ou discorda com cada uma das afirmações que se apresentam de seguida, considerando o impacto do serviço que frequentou nesses aspetos da sua

# Desenvolvimento pessoal

▸ **Ajuda**

Tenha em atenção que algumas das afirmações podem dizer respeito a aspetos que não são relevantes no âmbito do serviço que frequentou – neste caso selecione a opçã
como responder a uma determinada afirmação, selecione 5 – Não sei.

As atividades que realizei no serviço permitiram-me:

**QI.1 : Perseguir os meus interesses.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.2 : Envolver-me em novas atividades.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.3 : Perceber as consequências das minhas ações antes de as fazer.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.4 : Envolver-me ativamente em aprender coisas novas.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

**QI.5 : Ser mais capaz de ultrapassar obstáculos, problemas e desafios.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

# Autodeterminação

▸ **Ajuda**

As atividades que realizei no serviço permitiram-me:

**QI.6 : Definir melhor e de forma mais clara os meus objetivos pessoais.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.7 : Ser mais capaz de tomar decisões por mim.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.8 : Defender melhor as minhas opiniões e a mim próprio.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

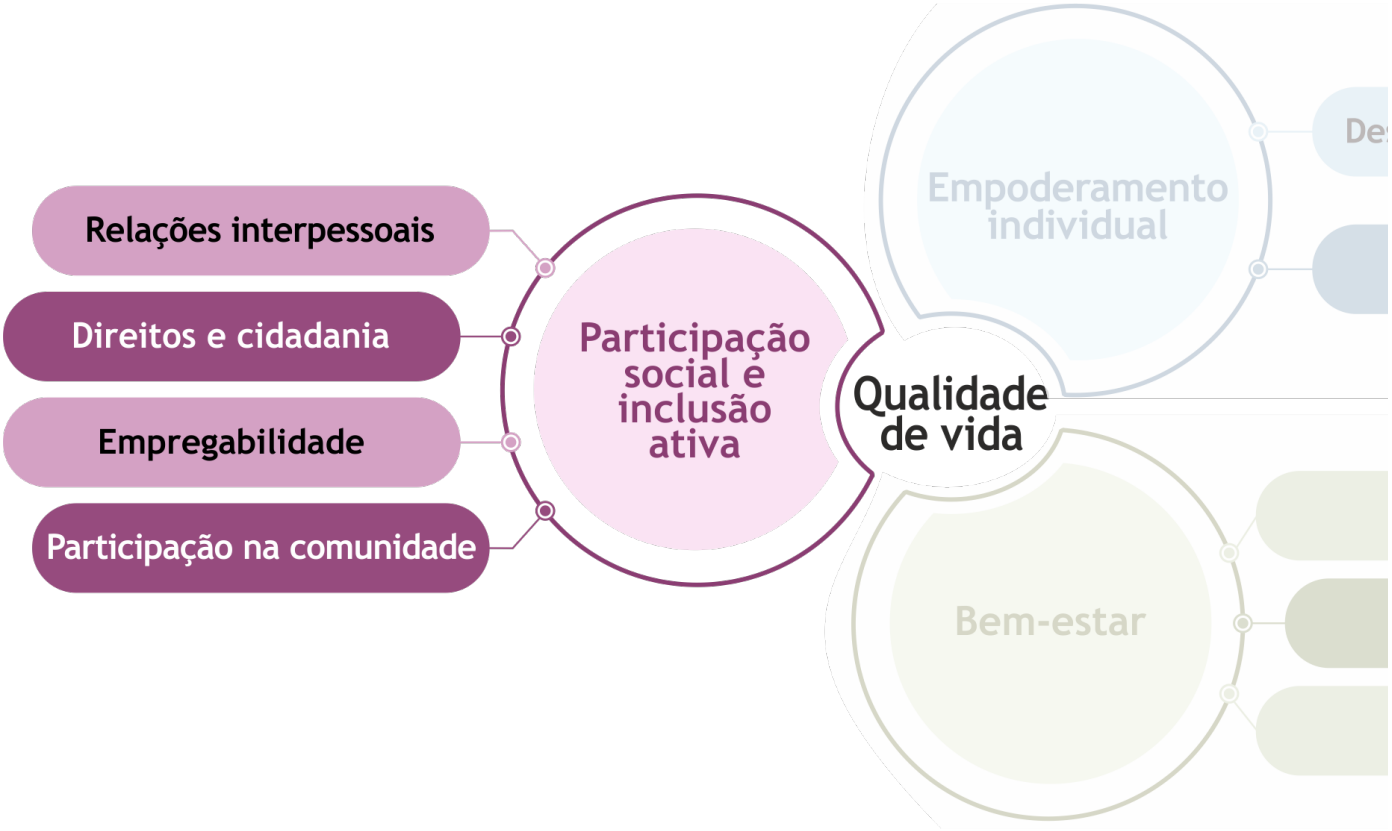
**QI.9 : Identificar os apoios e os serviços de que preciso para atingir os meus objetivos na vida.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

# Participação social e inclusão ativa

A plena participação e inclusão na comunidade e na sociedade são aspetos importantes da qualidade de vida. A participação social inclui poder interagir com sucesso con sociais, culturais e políticas na comunidade local. O envolvimento na sociedade como cidadão e o respeito pelos direitos e deveres são dois aspetos fundamentais da partic um exemplo particularmente importante de inclusão.




O domínio da Participação social e inclusão ativa tem 4 dimensões: Relações interpessoais, Direitos e cidadania, Empregabilidade e Participação na comunidade.

Indique se concorda ou discorda com cada uma das afirmações que se apresentam de seguida, considerando o impacto do serviço que frequentou nesses aspetos da sua

# Relações interpessoais

▸ **Ajuda**

Tenha em atenção que algumas das afirmações podem dizer respeito a aspetos que não são relevantes no âmbito do serviço que frequentou – neste caso selecione a opç
como responder a uma determinada afirmação, selecione 5 – Não sei.

As atividades que realizei no serviço permitiram-me:

**QI.10 : Aumentar o número de pessoas com quem contacto regularmente.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.11 : Melhorar as minhas relações com as pessoas próximas, por exemplo, família e amigos.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.12 : Comunicar melhor com as outras pessoas.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.13 : Ser mais capaz de resolver os conflitos com as outras pessoas.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

**QI.14 : Saber como trabalhar em equipa.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

# Direitos e cidadania

▸ **Ajuda**

As atividades que realizei no serviço permitiram-me:

**QI.15 : Estar informado sobre assuntos da atualidade.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.16 : Ter as mesmas oportunidades que as outras pessoas, para participar como cidadão na sociedade.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.17 : Saber onde posso encontrar apoio e aconselhamento para proteger os meus direitos.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.18 : Conhecer os meus direitos na sociedade.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

**QI.19 : Perceber os meus deveres como cidadão.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

**QI.20 : Ser mais capaz de exercer os meus direitos e saber onde posso obter ajuda para isso.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.21 : Saber quando os meus direitos não estão a ser respeitados.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

# Empregabilidade

▸ **Ajuda**

As atividades que realizei no serviço permitiram-me:

**QI.22 : Aumentar as minhas hipóteses de encontrar um emprego.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 6= Não se aplica 5= Não sei

---

**QI.23 : Ser mais capaz de procurar um emprego.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 1= Discordo totalmente 2= Discordo

---

**QI.24 : Ser mais capaz de lidar com as exigências do mundo do trabalho.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 1= Discordo totalmente 2= Discordo

---

**QI.25 : Ter mais confiança em ser capaz de manter o emprego que vier a encontrar.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 6= Não se aplica 5= Não sei

---

**QI.26 : Definir objetivos de emprego realistas.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 6= Não se aplica 5= Não sei

---

**QI.27 : Estar mais motivado para arranjar um emprego.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 6= Não se aplica 5= Não sei

---

# Participação na comunidade

▸ **Ajuda**

As atividades que realizei no serviço permitiram-me:

**QI.28 : Estar mais envolvido na comunidade e em atividades de voluntariado.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 1= Discordo totalmente 2= Discordo

---

**QI.29 : Sentir-me útil quando participo em atividades na comunidade.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 1= Discordo totalmente 2= Discordo

---

**QI.30 : Encontrar novas oportunidade de participação na minha vida.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.31 : Aumentar a minha mobilidade no meu ambiente.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

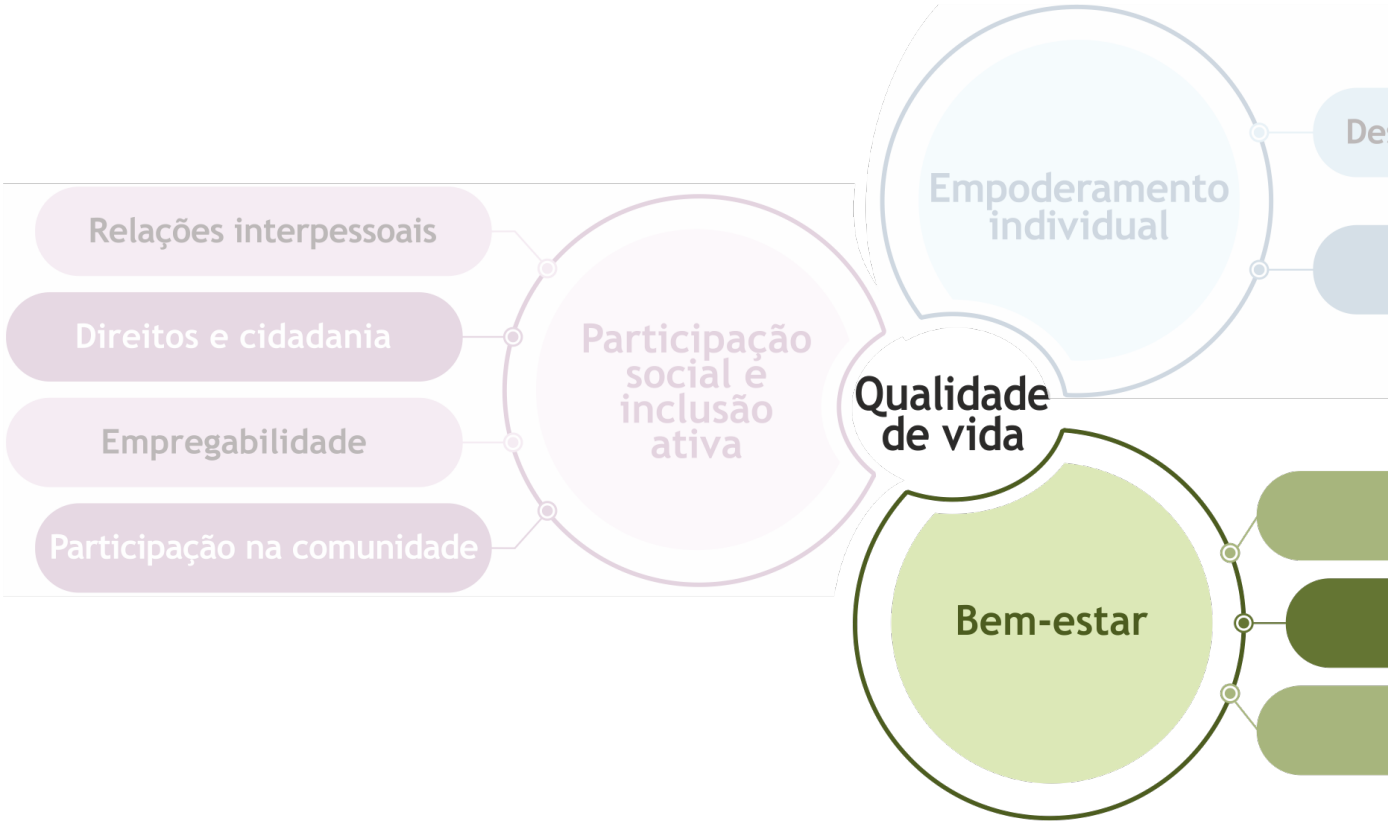
**QI.32 : Estar mais motivado para participar em grupos e atividades da comunidade local.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

# Bem-estar

Bem-estar é estar satisfeito com a vida. Refere-se à felicidade, saúde e também a aspetos materiais. Ter uma boa saúde mental e física, ser capaz de gerir o stress, e ser ca
vida são fatores que podem melhorar a qualidade de vida.




O domínio do Bem-estar tem 3 dimensões: Bem-estar Emocional, Bem-estar Físico e Bem-estar Material.

Indique se concorda ou discorda com cada uma das afirmações que se apresentam de seguida, considerando o impacto do serviço que frequentou nesses aspetos da sua

# Emocional

▸ **Ajuda**

Tenha em atenção que algumas das afirmações podem dizer respeito a aspetos que não são relevantes no âmbito do serviço que frequentou – neste caso selecione a opç
como responder a uma determinada afirmação, selecione 5 – Não sei.

As atividades que realizei no serviço permitiram-me:

**QI.33 : Sentir-me mais seguro de mim.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

**QI.34 : Ser mais equilibrado emocionalmente.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

**QI.35 : Saber lidar melhor com as situações de stress.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.36 : Ter uma melhor opinião sobre mim.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.37 : Conhecer melhor os meus pontos fortes e as minhas necessidades.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.38 : Lidar melhor com as mudanças.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

**QI.39 : Sentir-me mais feliz com a vida.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

# Físico

▸ **Ajuda**

As atividades que realizei no serviço permitiram-me:

**QI.40 : Ter um estilo de vida mais saudável.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.41 : Cuidar melhor da minha saúde.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.42 : Ser mais capaz de cuidar de mim.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.43 : Ser mais capaz de fazer atividades físicas.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

# Material

▸ **Ajuda**

As atividades que realizei no serviço permitiram-me:

**QI.44 : Gerir a minha situação financeira com mais facilidade.**

6= Não se aplica 5= Não sei 4= Concordo totalmente 3= Concordo 2= Discordo 1= Discordo totalmente

---

**QI.45 : Ser mais capaz de ter um rendimento no futuro.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.46 : Saber como aproveitar melhor os meus tempos livres.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

**QI.47 : Conhecer os apoios financeiros a que tenho direito.**

1= Discordo totalmente 2= Discordo 3= Concordo 4= Concordo totalmente 5= Não sei 6= Não se aplica

---

# Caracterização pessoal

## Código de acompanhamento adicional (opcional):

**Código de acompanhamento adicional:**

**Nota:** Para acompanhar os resultados deste questionário, um código de referência adicional pode ser inserido aqui. Isso permitirá filtrar o conjunto de dados para identificar rastreamento. Este pode ser utilizado para acompanhar as respostas dos participantes envolvidos em projetos inovadores ou para reunir respostas que partilhem caracterís

## Dados de caracterização:

Para que a informação recolhida seja ainda mais útil para identificar aspetos a melhorar nos serviços, seria importante que nos transmitisse algumas informações sobre si r tratamento confidencial desta informação.

Se não quiser responder a nenhuma das perguntas abaixo, sinta-se à vontade para deixar a pergunta em branco. No entanto, quanto mais informação responder, mais útei

**Idade:**

**Género:**

**Outro**

**Género:** Especificar...

**Já esteve empregado?**

**Sim** **Não**

**Habilitação académica:**

**Situação face ao emprego, antes de iniciar o serviço:**

**Residência:**

**Pessoas dependentes:**

**Qual o tipo de serviço que frequenta?**

**O serviço que frequenta é numa base:**

## Indique, colocando um X as áreas em que sente algum tipo de limitação:

**Atividades físicas**
(por exemplo, entrar e sair de edifícios, mover/ deslocar objetos)

**Visão**
(mesmo com uso de lentes/ óculos)

**Audição**
(sem ajuda técnica)

**Fala**
(de forma que os outros o compreendam)

**Bem-estar psicológico**
(sentir-se bem consigo próprio)

**Memória**
(recordar eventos que aconteceram recentemente)

**Aprendizagem e/ ou resolução de problemas**
(lidar com informações/ situações novas, com as quais não está familiarizado)

**Relacionamento**
(com as outras pessoas, de forma geral)

**Doença crónica**
(por exemplo, coração, doença respiratória)

**Dor**
(que interfira com a vida diária).