*Indica um campo obrigatório

Introdução

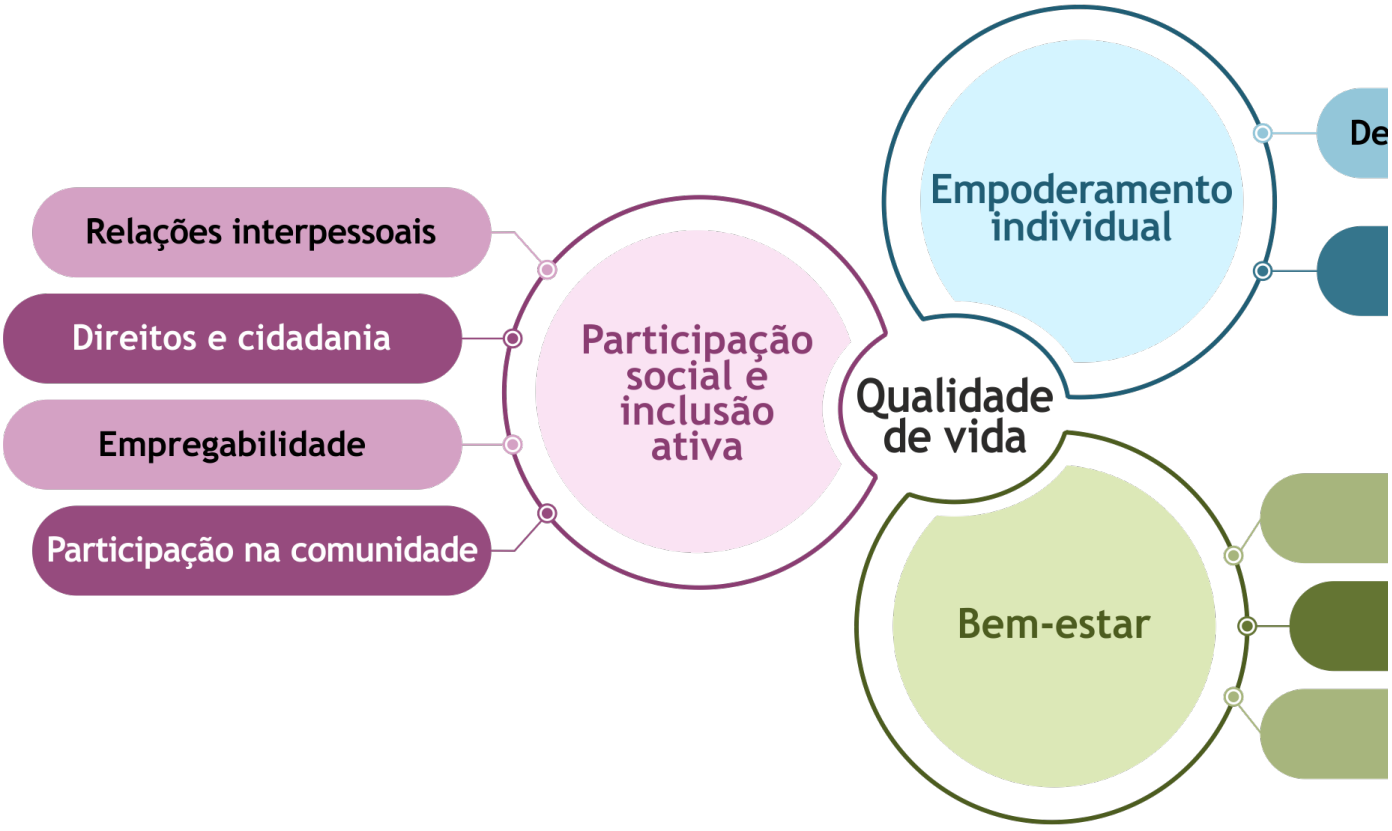
O conceito de Qualidade de Vida refere-se à sua posição na vida, no contexto da sua própria comunidade, tendo em conta as suas crenças pessoais, aspirações e valores. A interligações e interações de si próprio com os seus objetivos e expectativas, e as experiências que tem quando interage todos os dias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

Um objetivo importante do serviço em que trabalha é melhorar a qualidade de sua vida dos seus participantes. Para compreender até que ponto os serviços prestados estã participantes da forma como se pretende, é essencial ter uma visão clara dos objetivos do serviço.

Este questionário permite que indique o que considera serem os resultados pretendidos de impacto na qualidade de vida dos participantes do serviço em que trabalha. Ao p perfil de serviço que poderá ser usado para fazer benchmarking com as opiniões dos participantes sobre as suas experiências.

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)



No preenchimento do QIAT solicita-se que identifique até que ponto o serviço no qual você trabalha pretende ter impacto nos participantes tendo em conta cada uma das

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.

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

Instruções

Um objetivo importante dos serviços de apoio social/comunitário e dos serviços de ensino e formação profissional é melhorar a qualidade de vida daqueles que frequentam

como objetivo proporcionar aos profissionais desses serviços a oportunidade de dar feedback à sua organização da sua perspetiva sobre o impacto pretendido do serviço, participação na sociedade e bem-estar dos participantes.

No final do questionário, poderá ter acesso ao resumo das suas respostas. As suas respostas serão integradas com as respostas de outros profissionais, pelo que em nenhur algum membro do pessoal do serviço.

Leia atentamente as instruções abaixo e em seguida, complete os exemplos para se certificar de que entendeu como responder.

Assim que tiver certeza de que entendeu como o questionário funciona, pode concluir o restante das perguntas.

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 possíve Solicita-se que responda até que ponto concorda ou discorda da afirmação.

Leia cada afirmação e pense se a participação dos clientes no serviço tem impacto da maneira que a afirmação descreve.

Existem quatro opções de resposta.

1 Discordo Totalmente

2 Discordo

3 Concordo

4 Concordo totalmente

Também existem opções que permitem indicar que:

5 Você não sabe ou não tem certeza se a declaração reflete a experiência do participante do serviço ou,

6 A declaração descreve algo que não é esperado ou exigido. Em outras palavras, a declaração não é relevante, não se aplica.

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

- Se acha que o serviço não tem impacto na qualidade de vida dos participantes da forma como está descrito na afirmação, selecione 'Discordo' ou 'Discordo totalmente
- Se não tiver certeza se o serviço tem o impacto descrito na afirmação, selecione 'Não sei'.
- Se acha que os participantes, de forma geral, não precisam de ajuda ou se crê que o serviço não se destina a abordar o impacto descrito na afirmação, selecione 'Não

Seja cuidadoso ao escolher uma opção porque os números às vezes são apresentados em ordem diferente.

A próxima página apresenta alguns exemplos de como responder às perguntas.

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 com o 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 participação do cliente nos serviços prestados, permite-lhe:

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.

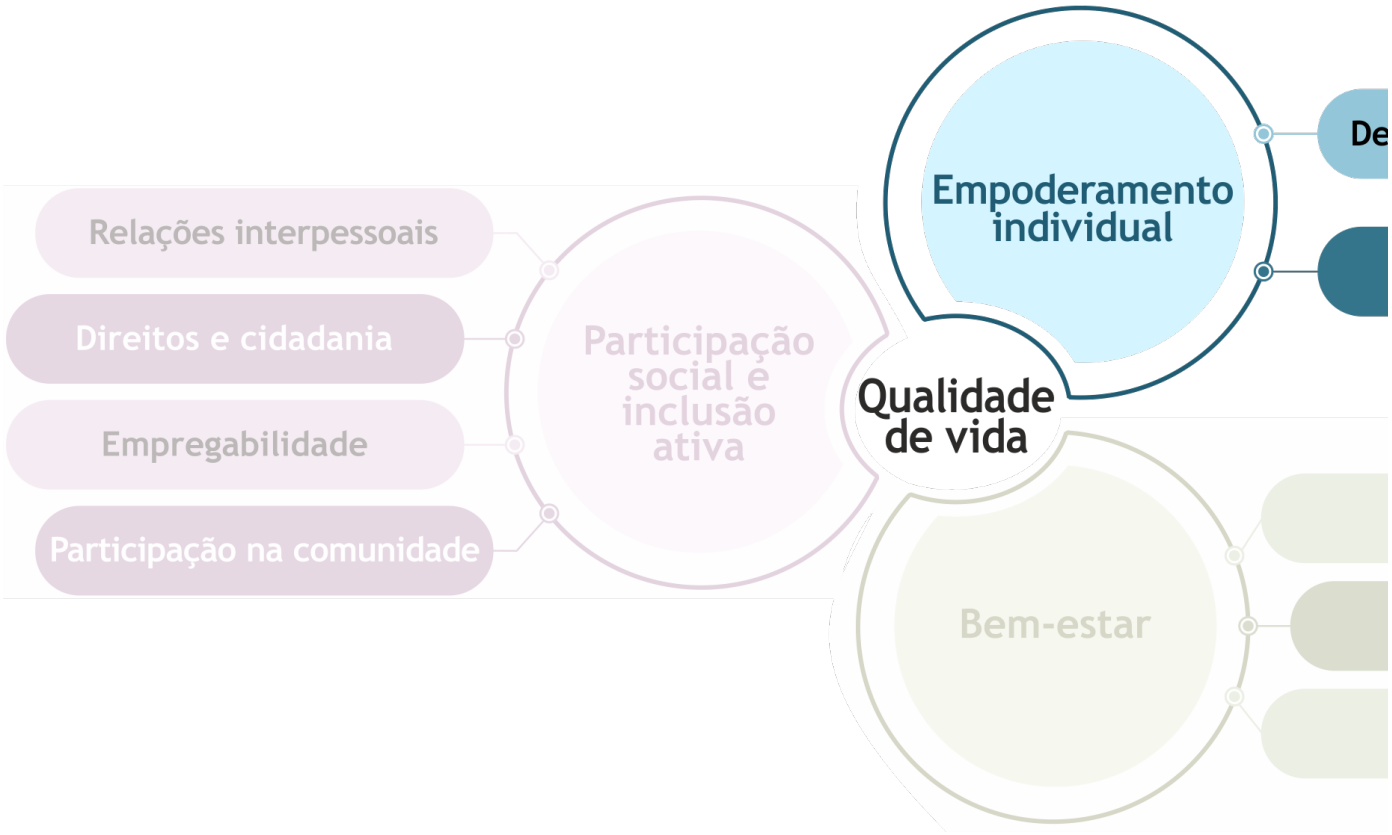
6= Não se aplica | 5= Não sei | 4= Concordo totalmente | **3= Concordo** | 2= Discordo | 1= D

Se não teve dificuldade em responder a estas questões, prossiga para o questionário que se segue.

Se sentir que precisa de alguma clarificação ou informação adicional, 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 na qualidade de vida dos participantes do serviço

Desenvolvimento pessoal

▸ **Ajuda**

Tenha em atenção que algumas das afirmações podem dizer respeito a aspetos que não são relevantes no âmbito do serviço em que trabalha ou que o serviço não se dest
afirmação– neste caso selecione a opção 6 – Não se aplica.

A participação dos clientes nos serviços prestados permite-lhes:

QI.1 : Perseguirem os seus interesses.

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

---

QI.2 : Envolverem-se em novas atividades.

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

---

QI.3 : Perceberem as consequências das suas ações antes de as fazer.

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

---

QI.4 : Envolverem-se ativamente em aprender coisas novas.

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

---

QI.5 : Serem mais capazes 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**

A participação dos clientes nos serviços prestados permite-lhes:

QI.6 : Definirem melhor e de forma mais clara os seus objetivos pessoais.

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

---

QI.7 : Serem mais capazes de tomar decisões por si próprios.

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

---

QI.8 : Defenderem melhor as suas opiniões e a si próprios.

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

---

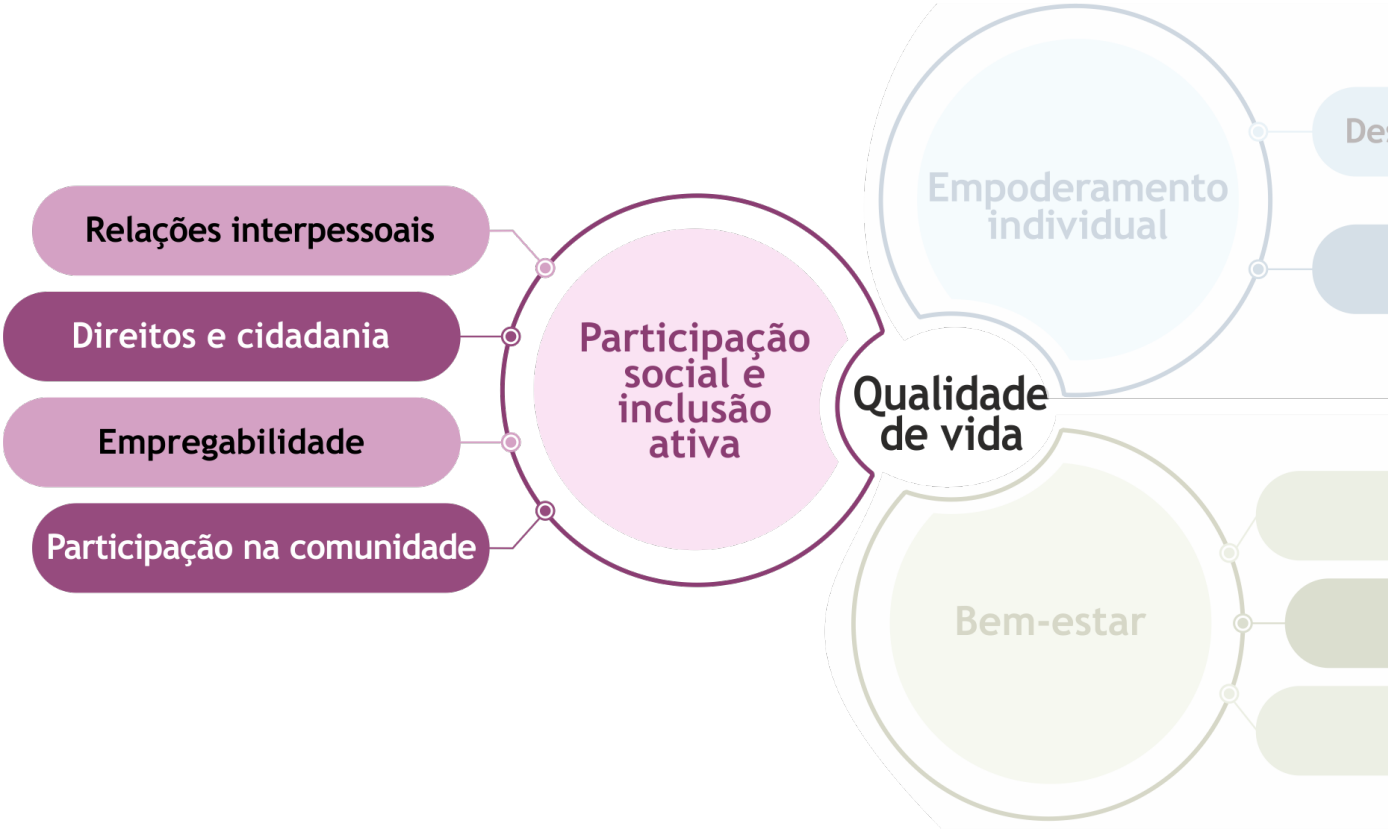
QI.9 : Identificarem os apoios e os serviços de que precisam para atingir os seus objetivos na vida.

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 na qualidade de vida dos participantes do serviço

Relações interpessoais

▸ **Ajuda**

Tenha em atenção que algumas das afirmações podem dizer respeito a aspetos que não são relevantes no âmbito do serviço em que trabalha ou que o serviço não se dest
afirmação– neste caso selecione a opção 6 – Não se aplica.

A participação dos clientes nos serviços prestados permite-lhes:

QI.10 : Aumentarem o número de pessoas com quem contactam regularmente.

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

---

QI.11 : Melhorarem as suas 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 : Comunicarem melhor com as outras pessoas.

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

---

QI.13 : Serem mais capazes 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 : Saberem 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**

A participação dos clientes nos serviços prestados permite-lhes:

QI.15 : Estarem informados sobre assuntos da atualidade.

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

---

QI.16 : Terem as mesmas oportunidades que as outras pessoas, para participar como cidadãos na sociedade.

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

---

QI.17 : Saberem onde podem encontrar apoio e aconselhamento para proteger os seus direitos.

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

---

QI.18 : Conhecerem os seus direitos na sociedade.

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

---

QI.19 : Perceberem os seus deveres como cidadãos.

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

---

QI.20 : Serem mais capazes de exercer os seus direitos e saberem onde podem obter ajuda para isso.

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

---

QI.21 : Saberem quando os seus 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**

A participação dos clientes nos serviços prestados permite-lhes:

QI.22 : Aumentarem as suas hipóteses de encontrar um emprego.

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

---

QI.23 : Serem mais capazes de procurar um emprego.

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

---

QI.24 : Serem mais capazes de lidar com as exigências do mundo do trabalho.

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

---

QI.25 : Terem mais confiança em serem capazes de manter o emprego que vierem a encontrar.

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

---

QI.26 : Definirem objetivos de emprego realistas.

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

---

QI.27 : Estarem mais motivados para arranjar um emprego.

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

---

Participação na comunidade

▸ **Ajuda**

A participação dos clientes nos serviços prestados permite-lhes:

QI.28 : Estarem mais envolvidos na comunidade e em atividades de voluntariado.

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

---

QI.29 : Sentirem-se úteis quando participam em atividades na sua comunidade.

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

---

QI.30 : Encontrarem novas oportunidade de participação na sua vida.

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

---

QI.31 : Aumentarem a mobilidade no seu ambiente.

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

---

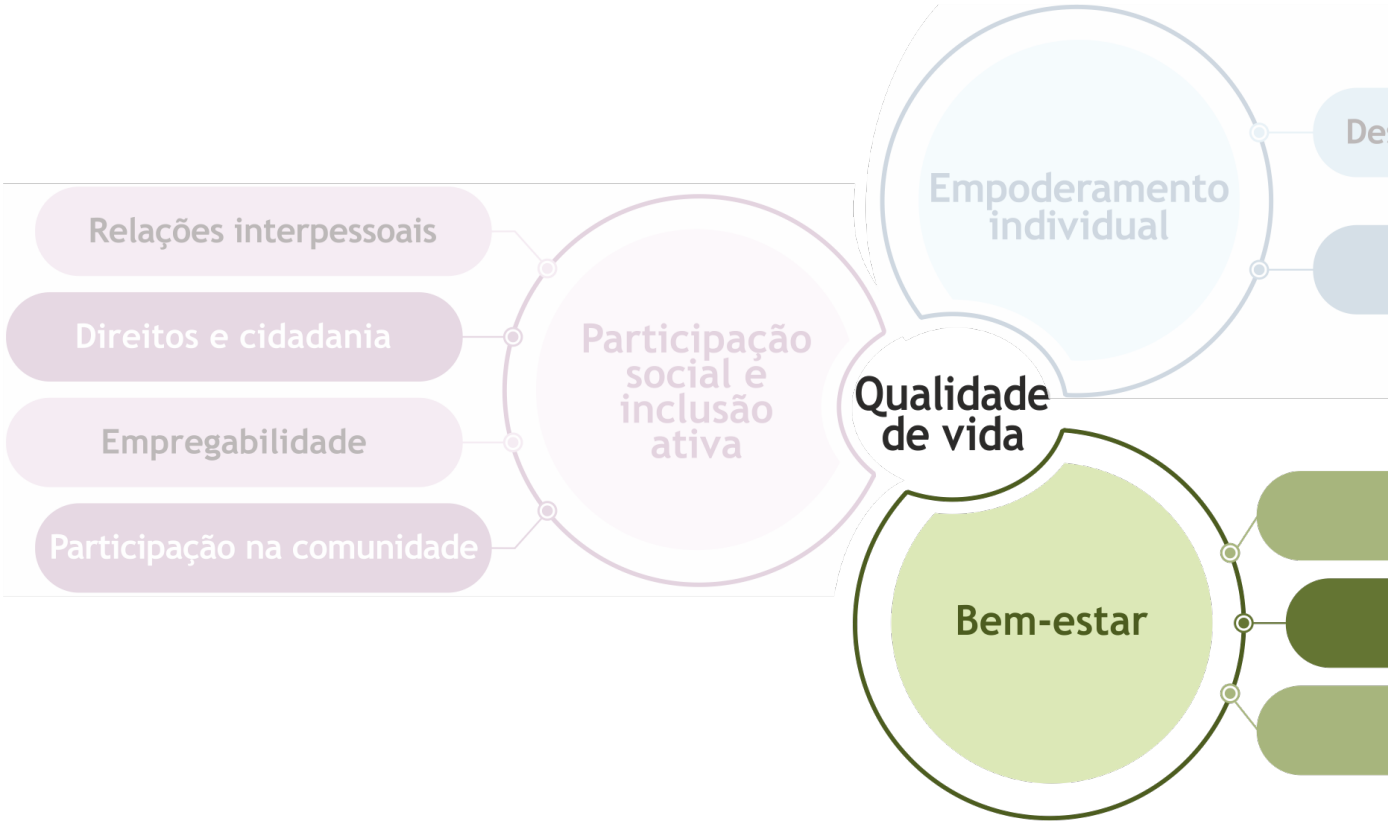
QI.32 : Estarem mais motivados para participar em grupos e atividades da comunidade local.

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 na qualidade de vida dos participantes do serviç

Emocional

▸ **Ajuda**

Tenha em atenção que algumas das afirmações podem dizer respeito a aspetos que não são relevantes no âmbito do serviço em que trabalha ou que o serviço não se des
afirmação– neste caso selecione a opção 6 – Não se aplica.

A participação dos clientes nos serviços prestados permite-lhes:

QI.33 : Sentirem-se mais seguros de si.

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

---

QI.34 : Serem mais equilibrado emocionalmente.

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

---

QI.35 : Saberem 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 : Terem uma melhor opinião sobre si próprios.

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

---

QI.37 : Conhecerem melhor os seus pontos fortes e as suas necessidades.

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

---

QI.38 : Lidarem melhor com as mudanças.

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

---

QI.39 : Sentirem-se mais felizes com a vida.

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

---

Físico

▸ **Ajuda**

A participação dos clientes nos serviços prestados permite-lhes:

QI.40 : Terem 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 : Cuidarem melhor da sua saúde.

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

---

QI.42 : Serem mais capazes de cuidar de si.

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

---

QI.43 : Serem mais capazes de fazer atividades físicas.

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

---

Material

▸ **Ajuda**

A participação dos clientes nos serviços prestados permite-lhes:

QI.44 : Gerirem a sua situação financeira com mais facilidade.

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

---

QI.45 : Serem mais capazes 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 : Saberem como aproveitar melhor os seus tempos livres.

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

---

QI.47 : Conhecerem os apoios financeiros a que têm direito.

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

---