

*Indica um campo obrigatório

Introdução

Qualidade de Vida é sobre como vive a sua vida.

Por exemplo:

- Como se relaciona com as pessoas na sua comunidade?
- Está feliz por conseguir o que precisa?
- Tem todas as coisas que deseja?
- É capaz de fazer todas as coisas que deseja fazer?

A qualidade de vida é o resultado das experiências que tem quando interage com as pessoas e lugares ao seu redor. Tem objetivos e espera que as coisas aconteçam. Quando elas resultam bem, sente-se bem com a sua qualidade de vida.

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 até que ponto o serviço tem impacto na sua 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 vida listados na figura.

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 que recebeu.

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

Orientações para o preenchimento do QIAT

Pretendemos saber se o serviço que frequenta ou que frequentou teve impacto na sua qualidade de vida – se o ajudou a tornar-se mais capaz de fazer as coisas, participar em mais e/ou novas atividades, e sentir-se melhor consigo mesmo.

Ao responder a este questionário dará informação ao serviço de como você se sente a esse respeito, ajudando a organização e os profissionais a melhorarem o serviço.

No final do questionário, poderá ter acesso às suas respostas. É importante que saiba que mais ninguém tem acesso. O seu nome não é usado e as suas respostas serão integradas com as respostas de outros participantes. Os profissionais do seu serviço não terão acesso nem saberão como respondeu.

Se precisar de mais informação, pode clicar em para ver alguns exemplos.

Como responder ao questionário:

- Leia a afirmação sobre o serviço.
- Pense se a afirmação é verdadeira para si.
- Marque a resposta que está mais próxima do que sente. Existem 4 hipóteses de resposta:

1 Discordo Totalmente – marcar esta resposta quando está certo que a afirmação não é de todo verdadeira para si;

2 Discordo – marcar esta resposta quando está certo que a afirmação não é verdadeira para si;

3 Concordo – marcar esta resposta quando está certo que a afirmação é verdadeira para si;

4 Concordo totalmente – marcar esta resposta quando está certo que a afirmação é totalmente verdadeira para si.

- Se não souber se a afirmação é verdadeira ou falsa marque **Não sei**.
- Se sentir que a afirmação não tem nada a ver consigo marque **Não se aplica**.

Os números de 1 a 6 podem aparecer em diferentes ordens: algumas vezes: 1-2-3-4-5-6, outras vezes: 6-5-4-3-2-1.

Tenha atenção à ordem do número cada vez que responder a uma afirmação para ter certeza de marcar a resposta certa para si.

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

Exemplos

Observe as afirmações abaixo. As afirmações 1 e 2 foram já respondidas.

A afirmação 1 diz que a participação neste serviço permite-lhe voar até à lua. Isso não é verdade, então a resposta certa é 6=Não se aplica. Os números vão da esquerda para a direita, então '6' é o último número da linha. A resposta 6 está preenchida.

A afirmação 2 diz que a participação neste serviço permite-lhe aprender. É provável que isso seja verdade, então a resposta certa é 3=Concordo. Os números vão da direita para a esquerda, então '3' é o quarto número na linha. A resposta 3 está preenchida.

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

Se não tiver a certeza do significado de uma afirmação, pode clicar em ⓘ.

A seguir tem alguns exemplos que poderão ajudá-lo.

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

A minha participação neste serviço permitiu-me:

example

	Ex2 : Learn	Ex3 : Meet other people	Ex4 : Grow taller
Ex1 : Travel to the moon			
	6= Não se aplica	6= Não se aplica	
1= Discordo totalmente			1= Discordo totalmente
	5= Não sei	5= Não sei	
2= Discordo			2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

4= Concordo totalmente

3= Concordo

4= Concordo totalmente

3= Concordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

2= Discordo

2= Discordo

5= Não sei

6= Não se aplica

1= Discordo totalmente

1= Discordo totalmente

6= Não se aplica

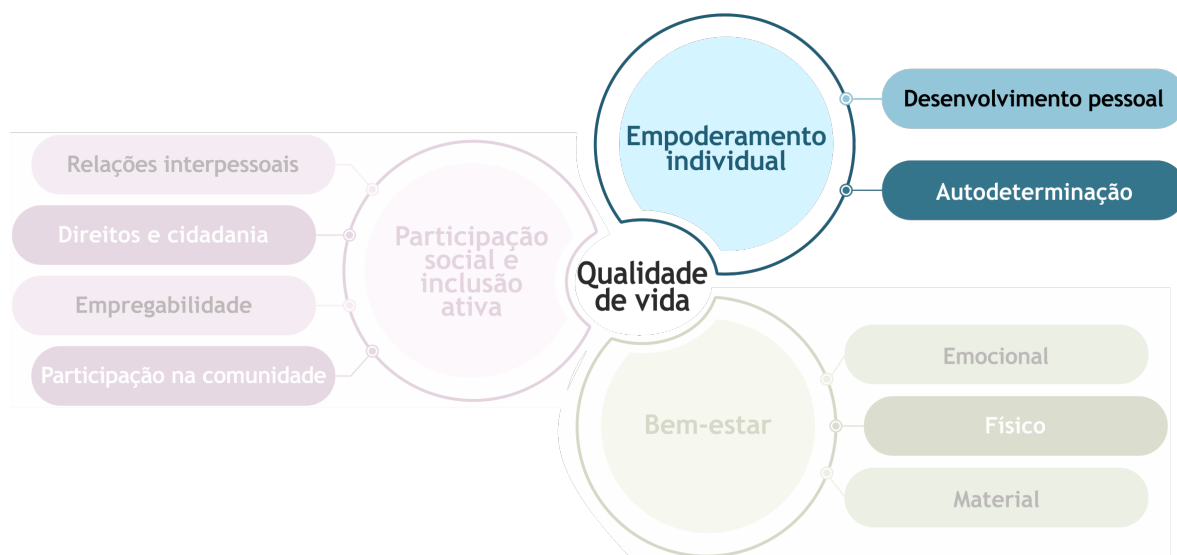


Se está satisfeito por saber como responder, então avance para as próximas páginas.

Se precisar de ajuda, chame algum profissional.

Empoderamento individual

O empoderamento é quando pode escolher o que quer fazer e decidir as coisas por si mesmo. Quando está capacitado, pode definir seus próprios objetivos e aprender a fazer coisas novas. Pode mudar as coisas no lugar onde vive. Pode lidar com as coisas que estão no seu caminho.



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

Leia as afirmações na página seguinte e diga-nos se concorda ou discorda.

Desenvolvimento pessoal

► **Ajuda**

Lembre-se de que algumas afirmações abaixo podem não se aplicar a si ou ao serviço.

Se tiver dúvidas sobre alguma delas escolha a opção 6 – “Não se aplica”.

A minha participação neste serviço permitiu-me:

PQI.1 : Find things I like to do.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.2 : Try out new things.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.3 : Learn new things.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

PQI.4 : Be more able to deal with problems.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

Autodeterminação

► **Ajuda**

A minha participação neste serviço permitiu-me:

PQI.5 : Be clear about the goals I want to reach in life.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.6 : Decide things for myself.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.7 : Know what help I need to do what I want in life.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

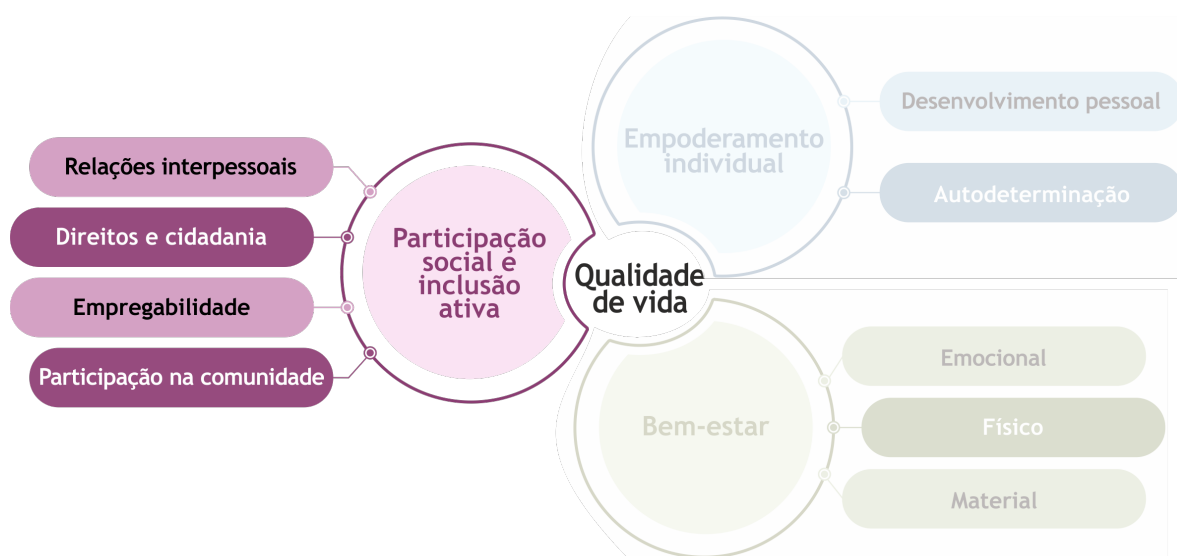
3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

Participação social e inclusão ativa

A sua qualidade de vida é melhor quando pode participar das coisas que estão acontecendo ao seu redor. Isso inclui ficar com sua família, ter amigos e lidar com estranhos. Significa também fazer parte de clubes ou grupos na sua comunidade, ir a eventos, como espetáculos ou jogos e votar em eleições. Está mais incluído quando sabe quais são os seus direitos e como garantir que são valorizados. Poder trabalhar é importante para a sua inclusão.



O domínio da Participação social e inclusão ativa tem 4 dimensões: Relações interpessoais,

Direitos e cidadania, Empregabilidade e Participação na comunidade.

Leia as afirmações na página seguinte e diga-nos se concorda ou discorda.

Relações interpessoais

► **Ajuda**

Lembre-se de que algumas afirmações abaixo podem não se aplicar a si ou ao serviço.

Se tiver dúvidas sobre alguma delas escolha a opção 6 – “Não se aplica”.

A minha participação neste serviço permitiu-me:

PQI.8 : Meet more people.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.9 : Get on better with my friends and family.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.10 : Make it clearer to other people what I want to say.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

Direitos e cidadania

► **Ajuda**

A minha participação neste serviço permitiu-me:

PQI.11 : Know what is going on in the news.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.12 : Be a part of society, like voting in elections.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.13 : Know what my rights are.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

PQI.14 : Stick up for my rights and get help to do this.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.15 : Know when my rights are not being met.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

Empregabilidade

► **Ajuda**

A minha participação neste serviço permitiu-me:

PQI.16 : Be better at getting a job.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.17 : Do what I need to look for a job.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

PQI.18 : Believe I can keep the job that I get.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

Participação na comunidade

► **Ajuda**

A minha participação neste serviço permitiu-me:

PQI.19 : Join in activities to help others in my area.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

PQI.20 : Find new things to do with other people.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.21 : Be able to move around places in my local area more easily.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.22 : Want to try to join in with local groups and events.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

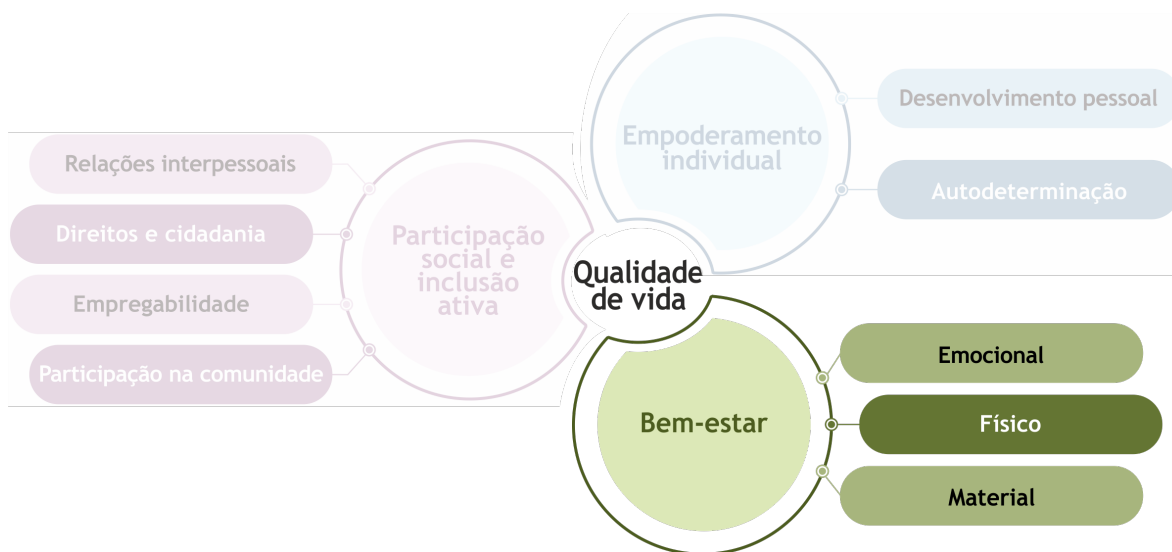
4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

Bem-estar

Quando se está a sentir bem, está mais feliz com a sua vida. Isto pode ter a ver com a sua saúde. Também pode ser sobre como se está a sentir em ter dinheiro para fazer as coisas que deseja. Ser capaz de lidar com o stress ou sentimentos tristes pode melhorar a sua qualidade de vida.



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

Leia as afirmações na página seguinte e diga-nos se concorda ou discorda.

Emocional

► Ajuda

Lembre-se de que algumas afirmações abaixo podem não se aplicar a si ou ao serviço.

Se tiver dúvidas sobre alguma delas escolha a opção 6 – “Não se aplica”.

A minha participação neste serviço permitiu-me:

PQI.23 : Deal with my feelings, such as not getting angry or sad too easily.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

PQI.24 : Handle things that make me worry.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

PQI.25 : Know what I can do and when I need help.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

Físico

► **Ajuda**

A minha participação neste serviço permitiu-me:

PQI.26 : Be more healthy.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.27 : Take better care of myself each day.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.28 : Be better at exercising.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

Material

► **Ajuda**

A minha participação neste serviço permitiu-me:

PQI.29 : Use my money better.

6= Não se aplica

5= Não sei

4= Concordo totalmente

3= Concordo

2= Discordo

1= Discordo totalmente

PQI.30 : Be able to earn a living in the future.

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo

4= Concordo totalmente

5= Não sei

6= Não se aplica

PQI.31 : Use my free time better.

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 respostas que tenham o mesmo código de rastreamento. Este pode ser utilizado para acompanhar as respostas dos participantes envolvidos em projetos inovadores ou para reunir respostas que partilhem características semelhantes.

Dados de caracterização:

Pode-nos ajudar a melhorar o serviço dizendo-nos mais um pouco sobre si. Essas informações serão mantidas em sigilo. Caso não queira responder a nenhuma das perguntas abaixo, pode deixá-las em branco, mas quanto mais informações você fornecer, mais útil será.

Idade:

Gênero:

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 a 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 s 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).