*Indica um campo obrigatório

Introdução

Qualidade de Vida é sobre como vive a sua vida.

Por exemplo:

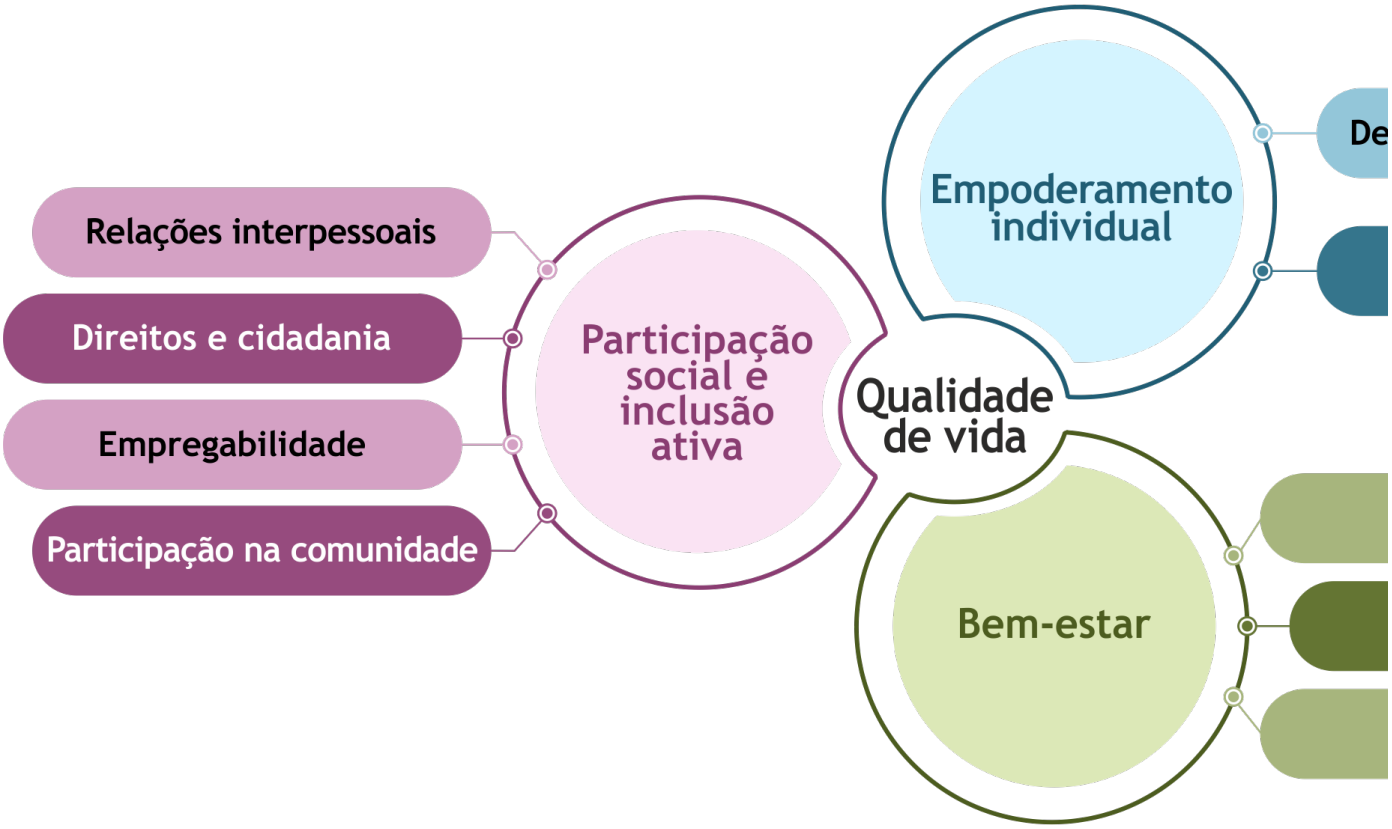
- Como se relaciona com as pessoas na sua comunidade?
- Está feliz por conseguir o que precisa?
- Tem todas as coisas que deseja?
- É capaz de fazer todas as coisas que deseja fazer?

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. Qua 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 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.

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 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 int 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 pc 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 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

Ex1 : Travel to the moon

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

Ex2 : Learn

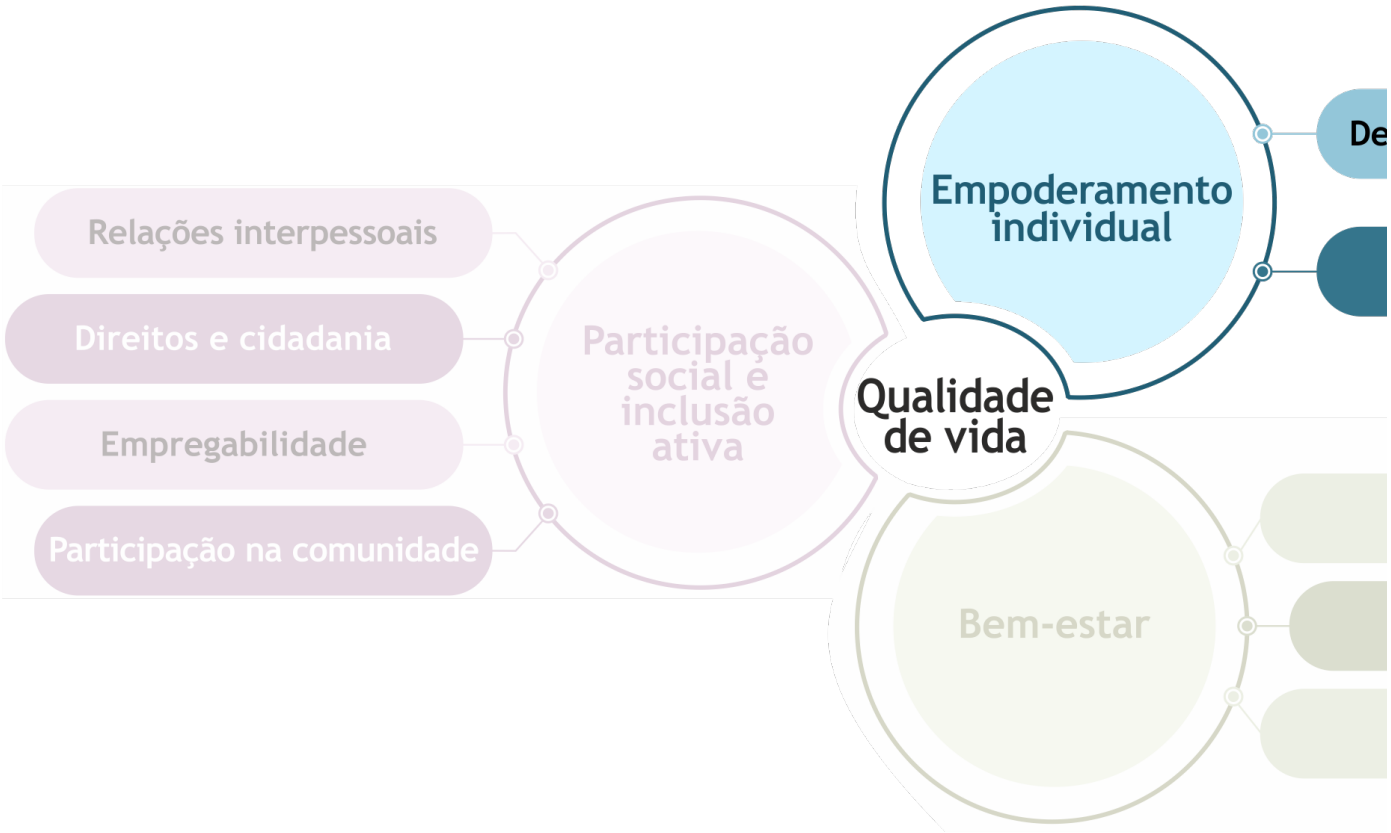
6= Não se aplica | 5= Não sei | 4= Concordo totalmente | **3= Concordo** | 2= Discordo | 1= D

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 fa 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

---

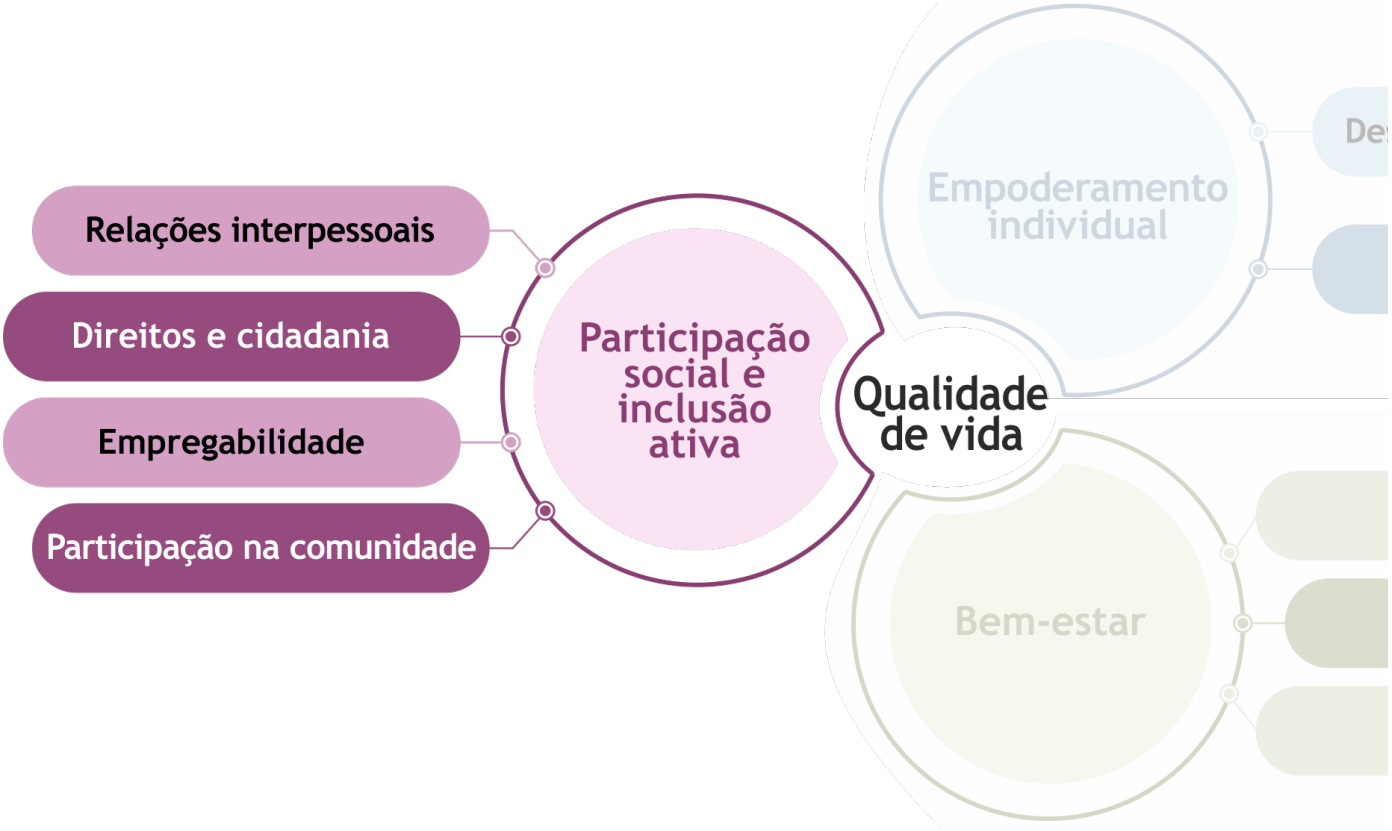
PQI.7 : Know what help I need to do what I want in life.

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 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 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

---

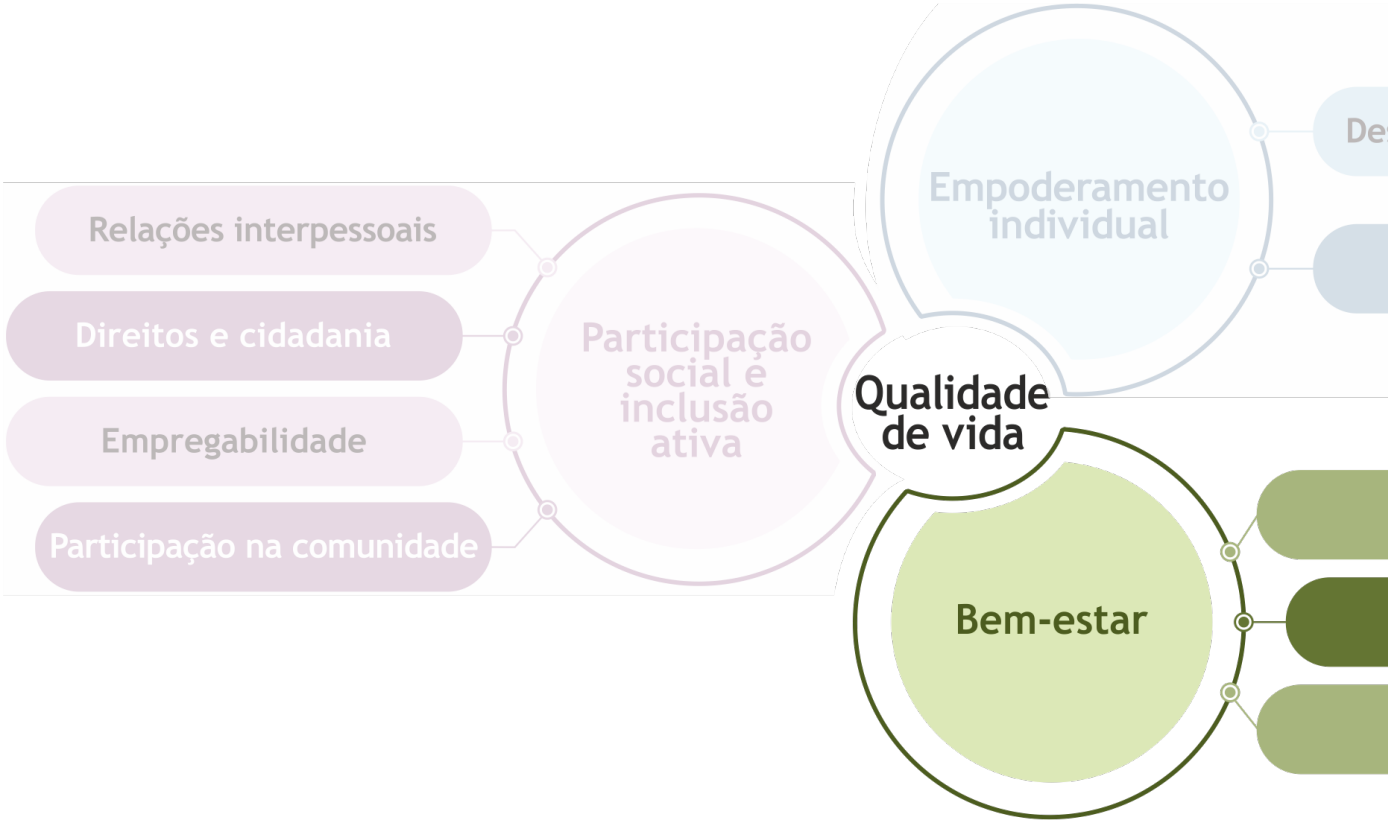
PQI.22 : Want to try to join in with local groups and events.

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 a 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 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:

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 pergur quanto mais informações você fornecer, mais útil será.

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 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).