*Indica um campo obrigatório

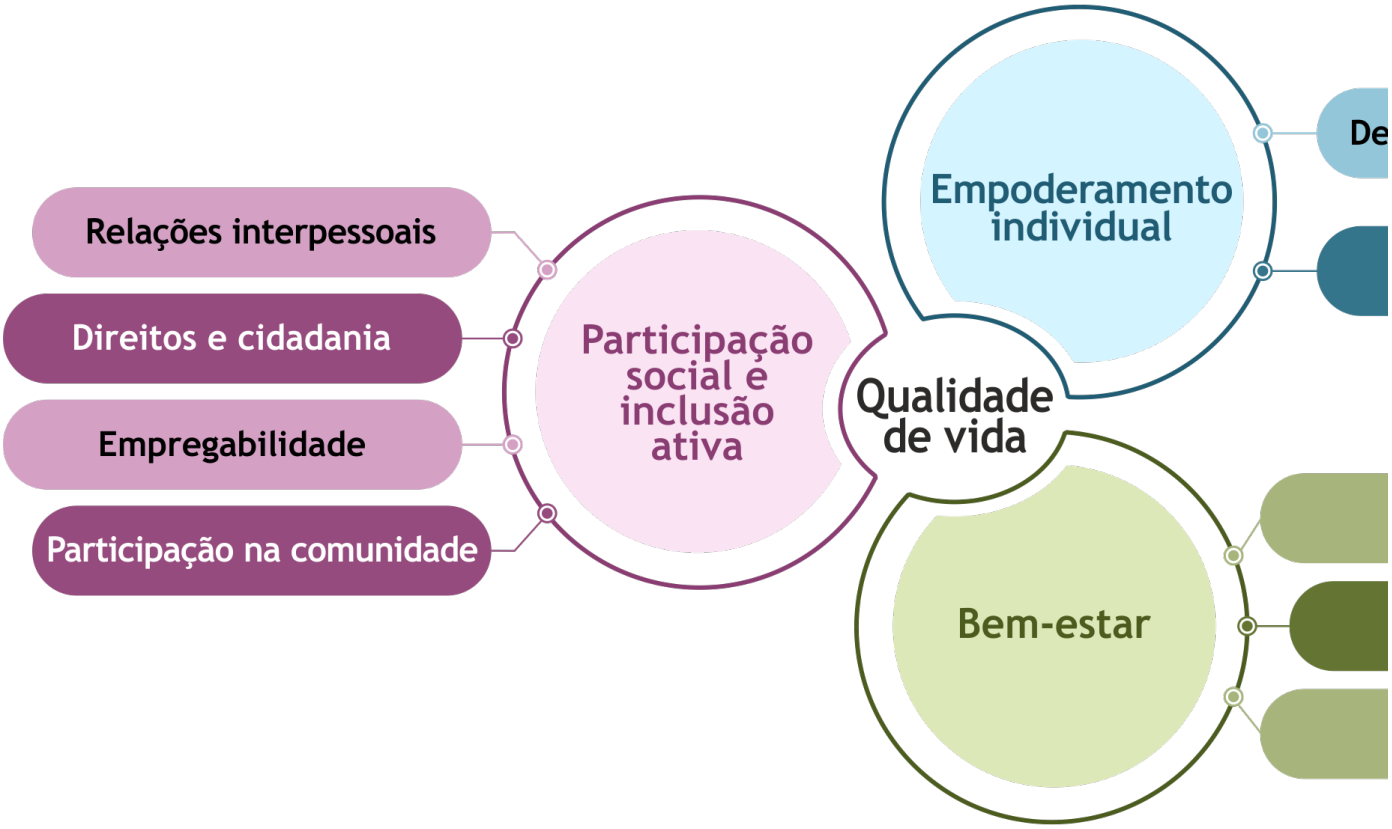
Introdução

O conceito de Qualidade de Vida refere-se à posição de uma pessoa na vida, no contexto da sua própria comunidade, tendo em conta as suas crenças pessoais, aspiraçõe
das interligações e interações da pessoa com os seus objetivos e expectativas, e as experiências que tem quando interage todos os dias com outras pessoas, lugares, coisa

Este questionário – QIAT - é um Instrumento de Avaliação dos Impactos na Qualidade de Vida. Permite perceber até que ponto uma pessoa que está a frequentar um serviç
daí decorrentes.

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, pretende-se saber se os serviços prestados fizeram alguma diferença em cada um dos domínios e dimensões de qualidade de vida, listados n

O QIAT apresenta uma breve descrição de cada domínio e dimensão e recolhe a opinião acerca de um conjunto de afirmações sobre o impacto do serviço prestado.

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

Orientações

O representante/ significativo é alguém que irá responder tendo em conta as experiências ou opiniões de outra pessoa. Ofereceu-se para responder a este questionário em
claro que, para atuar como representante, precisa estar muito familiarizado com a pessoa, o seu dia a dia e seus sonhos e desejos. Se achar que não é a pessoa certa para
para que este possa encontrar um representante mais adequado.

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

Este questionário (QIAT) constitui uma oportunidade para que possa fornecer feedback sobre as experiências da pessoa que representa e a diferença que fez para ela em te
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 da pessoa que representa no serviço. Leia cada afirmação e pense se a participação da pessoa que repres
de vida na forma como 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 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 a pessoa que representa precisava de ajuda com o que está descrito na afirmação, mas o serviço não a forneceu, selecione 'Discordo' ou 'Discordo totalm
- Se não tiver certeza se o serviço teve o impacto na pessoa que representa descrito na afirmação, selecione 'Não sei'.
- Se a pessoa que representa não precisou 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 diferente.

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 participação nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

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.

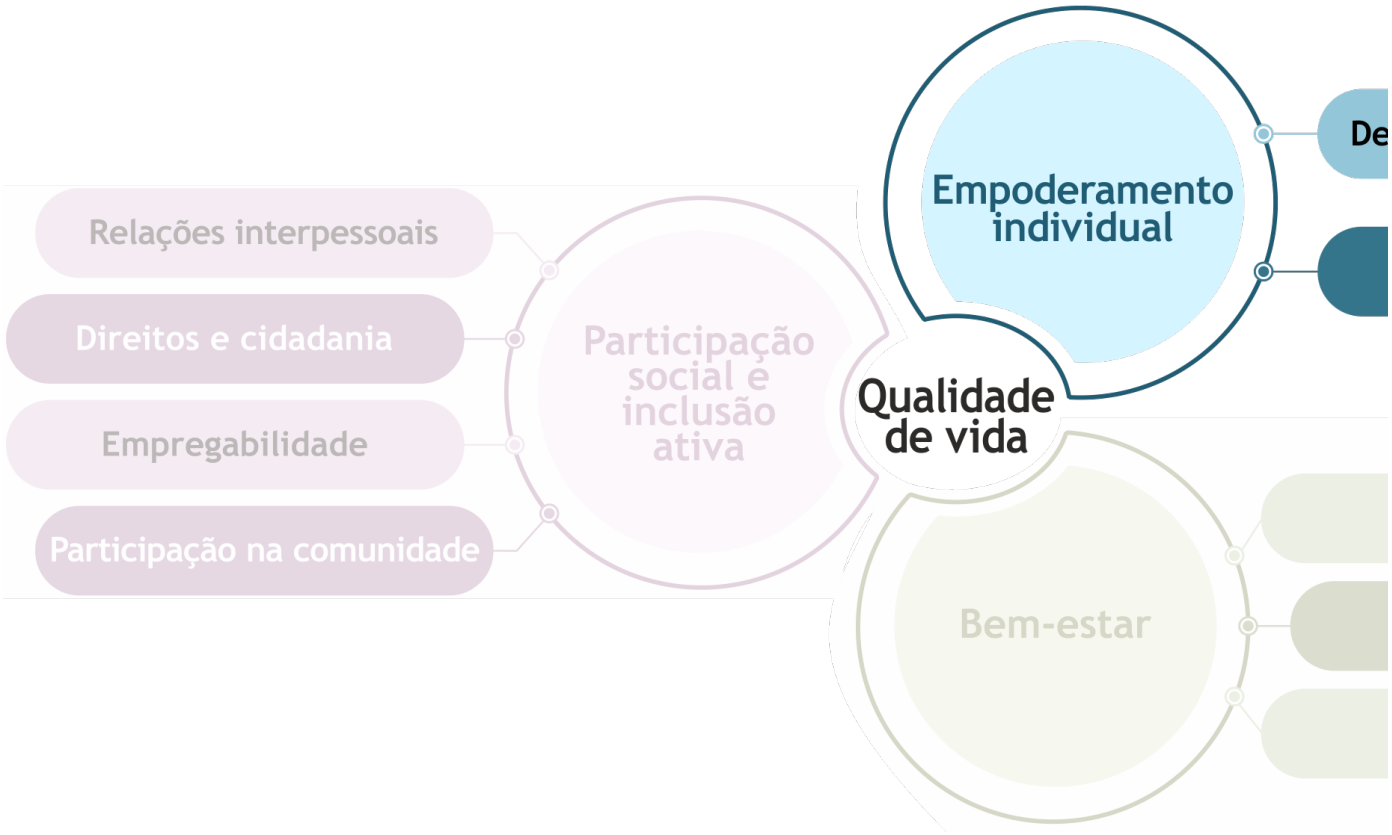
6= Não se aplica | 5= Não sei | 4= Concordo totalmente | **3= Concordo** | 2= Discordo | 1= D

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 a chave 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, na pessoa que representa, nesses asp

Desenvolvimento pessoal

▸ **Ajuda**

Tenha em atenção que algumas das afirmações podem dizer respeito a aspetos que não são relevantes no âmbito do serviço que a pessoa que representa frequentou – ne
Se não tiver a certeza de como responder a uma determinada afirmação, selecione 5 – Não sei.

A participação nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

QI.1 : Perseguir os seus interesses.

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

QI.2 : Envolver-se 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 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 : Envolver-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 : 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**

A participação nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

QI.6 : Definir 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 : Ser mais capaz de tomar decisões por si própria.

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

---

QI.8 : Defender melhor as suas opiniões e a si própria.

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

---

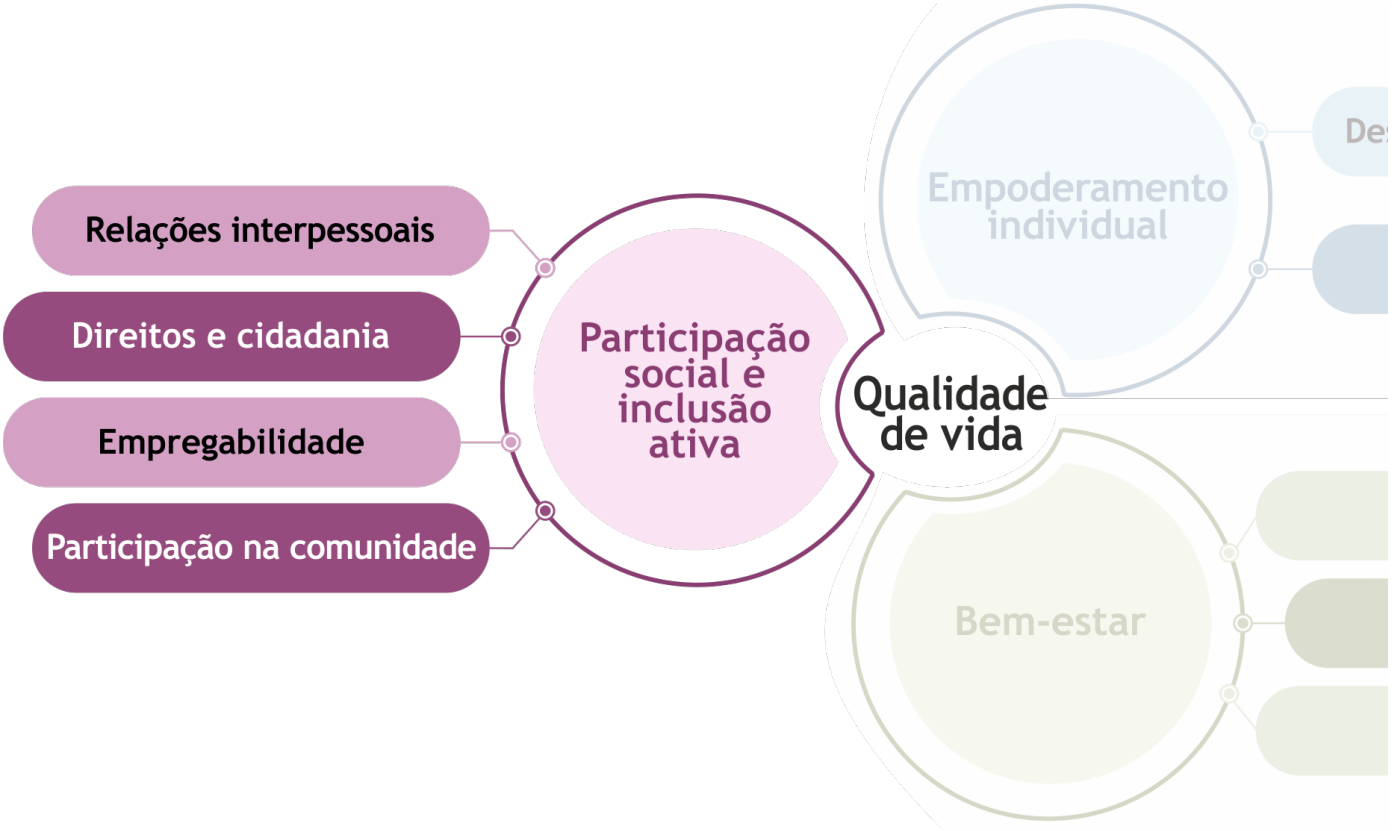
QI.9 : Identificar os apoios e os serviços de que precisa para atingir os seus objetivos na vida.

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 do serviço, na pessoa que representa, nesses asp

Relações interpessoais

▸ **Ajuda**

Tenha em atenção que algumas das afirmações podem dizer respeito a aspetos que não são relevantes no âmbito do serviço que a pessoa que representa frequentou – ne
Se não tiver a certeza de como responder a uma determinada afirmação, selecione 5 – Não sei.

A participação nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

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

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

---

QI.11 : Melhorar 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 : 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**

A participação nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

QI.15 : Estar informada 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 pode 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 : Conhecer os seus direitos na sociedade.

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

---

QI.19 : Perceber os seus 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 seus direitos e saber onde pode 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 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 nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

QI.22 : Aumentar as suas 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 motivada 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**

A participação nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

QI.28 : Estar mais envolvida 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-se útil quando participa 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 sua vida.

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

---

QI.31 : Aumentar a sua mobilidade no seu ambiente.

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

---

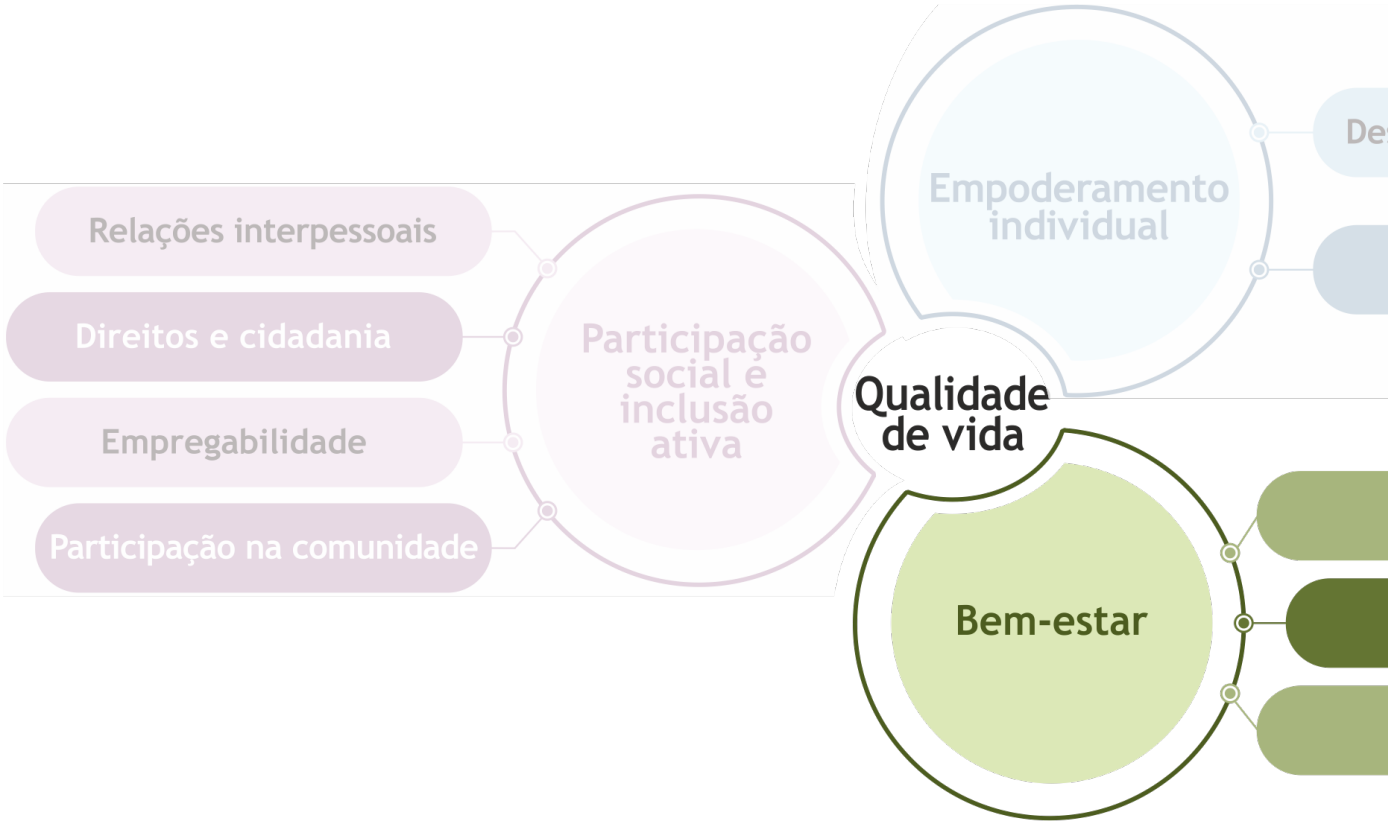
QI.32 : Estar mais motivada para participar em grupos e atividades da comunidade local.

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, na pessoa que representa, nesses asp

Emocional

▸ **Ajuda**

Tenha em atenção que algumas das afirmações podem dizer respeito a aspetos que não são relevantes no âmbito do serviço que a pessoa que representa frequentou – ne
Se não tiver a certeza de como responder a uma determinada afirmação, selecione 5 – Não sei.

A participação nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

QI.33 : Sentir-se mais segura de si.

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

---

QI.34 : Ser mais equilibrada 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 si própria.

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

---

QI.37 : Conhecer 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 : 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-se mais feliz com a vida.

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

---

Físico

▸ **Ajuda**

A participação nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

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 sua 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 si própria.

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**

A participação nas atividades do serviço permitiu à pessoa que represento:

QI.44 : Gerir 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 : 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 seus 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 tem 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 a p e o 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 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).