

Anexo

COIMBRA

CIDADE AMIGA DAS PESSOAS IDOSAS

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

Ficha Técnica

O presente protocolo de avaliação inclui dois instrumentos: Questionário de Características Fundamentais das Cidades Amigas das Pessoas Idosas e a versão traduzida e validada para Portugal do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) (Canavarro et al., 2006). O Questionário de Características Fundamentais das Cidades Amigas das Pessoas Idosas foi adaptado a partir da “Lista de verificação de Características Fundamentais das Cidades Amigas das Pessoas Idosas” da Organização Mundial de Saúde. Este instrumento visa avaliar os aspectos positivos e obstáculos que as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos identificam na cidade onde vivem, incluindo oito dimensões: 1) Espaços exteriores e edifícios; 2) Transportes; 3) Habitação; 4) Participação social; 5) Respeito e inclusão social; 6) Participação cívica e emprego; 7) Comunicação e informação; 8) Serviços comunitários e de saúde. Pretende igualmente recolher sugestões de melhoria para as dimensões avaliadas.

Consentimento Informado

Esta investigação decorre no âmbito de uma dissertação para a obtenção do grau de mestre, pelo Instituto Superior Miguel Torga e tem como objectivo principal ajudar Coimbra a identificar os aspectos que lhe permitam tornar-se cada vez mais uma “cidade amiga das pessoas idosas”, ou seja, uma cidade que estimule o envelhecimento activo. Para tal, é solicitado aos indivíduos com mais de 60 anos de idade, residentes no concelho de Coimbra, que avaliem os aspectos positivos e negativos da cidade de acordo com as suas próprias experiências e expectativas, e que apresentem sugestões para modificações e melhorias, envolvendo-os como parceiros de pleno direito no processo de tornar a sua própria cidade um local amigo da pessoa idosa.

Para atingir estes objectivos, é solicitada a sua participação voluntária. Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade e servem somente para efeitos de investigação científica. A equipa de investigação encontra-se disponível para qualquer esclarecimento que deseje acerca do estudo.

Identificação do inquérito: _____

Data de preenchimento: ____/____/____

Local: _____

Freguesia: _____

Forma de administração do questionário:

Auto-administrado

Assistido pelo entrevistador

Administrado pelo entrevistador

Dados Pessoais

1. Sexo:

Masculino

Feminino

2. Idade: _____ (anos)

3. Estado civil:

Solteiro(a)

Casado(a)

União de facto

Divorciado(a)

Outro: _____

Separado(a)

Viúvo(a)

4. Situação profissional:

Reformado

Trabalhador a tempo inteiro

Trabalhador a tempo parcial

5. Qual a última profissão desempenhada (ou a que mais tempo desempenhou)?

6. Descreveria a sua saúde como:

- Excelente Boa Suficiente Fraca

7. Tem algum problema de saúde que impossibilite a realização normal das suas actividades diárias?

- Sim. Qual? _____ Não

8. Habilitações escolares/académicas:

- Não sabe ler nem escrever
- Sabe ler e/ou escrever
- 1.º Ciclo do Ensino Básico (1º - 4º anos)
- 2.º Ciclo do Ensino Básico (5º - 6º anos)
- 3.º Ciclo do Ensino básico (7º - 9º anos / 5º ano dos liceus, curso geral do liceu / antigas escolas técnicas)
- Ensino Secundário (10º - 12º anos / 7.º ano dos liceus / escolas técnicas)
- Ensino Superior
- Formação Pós-Graduada

9. Rendimentos

	Rendimento próprio	Rendimento do agregado familiar
Até 350 Euros (70 contos)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
351-500 Euros (71-100 contos)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

501-800 Euros (101-160 contos)
801-1500 Euros (161-300 contos)
1501-2500 Euros (301-500 contos)
Mais de 2500 Euros (mais de 500 contos)

10. Habitação/casa:

- Própria
- Arrendada
- Lar/internamento
- Outro

11. Com quem vive? (marque todas as que se apliquem)

- Sozinho
- Esposo/esposa ou parceiro/parceira
- Crianças (nº _____)
- Outros familiares (nº _____)
- Não familiares (nº _____)

12. Nº total de pessoas com quem vive: _____

13. Usa algum tipo de apoio à deslocação?

- Sim Não

Se sim, qual dos seguintes?

- Bengala Apoio de uma pessoa

Canadiana (s)

Cadeira de rodas

Outra

Questionário de Características Fundamentais das Cidades Amigas das Pessoas Idosas

(Morais, Daniel, Pocinho & Vicente, 2014)

Adaptado a partir da “Lista de verificação de Características Fundamentais das Cidades Amigas das Pessoas Idosas”

Instruções

Este documento consiste num conjunto de afirmações numeradas. Não existem respostas certas nem erradas, apenas a sua percepção conta, por isso peço-lhe a maior sinceridade. Para cada uma das afirmações, por favor expresse a sua opinião com um **X** de acordo com a seguinte escala:

- 1** se a situação é **Totalmente inadequada para si**
- 2** se a situação é **Inadequada para si, mas aceitável para a maioria das pessoas**
- 3** se a situação é **Minimamente aceitável para todos**
- 4** se a situação é **Aceitável para todos**
- 5** se a situação é **Boa**

Deve marcar as suas respostas na folha que lhe foi entregue. **Se não entender** alguma afirmação **não faça nenhuma marca** na escala a e passe à afirmação seguinte, mas tente responder a todas as afirmações. Caso a afirmação **não se aplique à sua situação, faça um risco** da seguinte ~~forma~~

Faça as suas marcas bem definidas, de preferência a preto. Se desejar mudar alguma resposta, risque o X e escreva à frente o número que melhor expressa a sua opinião.

Dimensão 1 - Espaços exteriores e edifícios

1. Os espaços públicos são limpos e agradáveis.	1	2	3	4	5
2. Existem espaços verdes e bancos exteriores em número suficiente, bem cuidados e seguros.	1	2	3	4	5
3. Os passeios estão bem cuidados, livres de obstáculos e são reservados a peões.	1	2	3	4	5
4. Os passeios são antiderrapantes, suficientemente largos para cadeiras de rodas e têm bermas rebaixadas ao nível da estrada.	1	2	3	4	5
5. Existem passadeiras para peões em número suficiente e seguras para pessoas com diferentes graus de incapacidade, têm marcas antiderrapantes, estão equipadas com sinais visuais e sonoros e os tempos de travessia são adequados.	1	2	3	4	5
6. Os condutores dão prioridade aos peões nos cruzamentos e nas passadeiras.	1	2	3	4	5
7. As ciclovias estão separadas dos passeios e de outras vias pedonais.	1	2	3	4	5
8. A segurança no exterior é assegurada por uma boa iluminação pública, por patrulhamento policial e pela educação da comunidade.	1	2	3	4	5
9. Os serviços públicos situam-se perto uns dos outros e são de fácil acesso.	1	2	3	4	5
10. São tomadas providências especiais de atendimento ao cliente, tais como filas separadas ou balcões de atendimento para pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5
11. Os edifícios estão bem assinalados, tanto no exterior como no interior, têm lugares sentados e casas de banho em número suficiente, elevadores acessíveis, rampas, corrimãos e escadas, bem como chão antiderrapante.	1	2	3	4	5
12. As casas de banho públicas, tanto no exterior como no interior, são em número suficiente, limpas, bem cuidadas e de fácil acesso.	1	2	3	4	5

Dimensão 2 - Transportes

1. Os custos dos transportes públicos são coerentes, estão claramente afixados e são acessíveis.	1	2	3	4	5
2. Os transportes públicos são de confiança e frequentes, inclusive à noite, nos fins-de-semana e nos feriados	1	2	3	4	5
3. Todas as zonas e serviços da cidade são acessíveis através de transportes públicos, com boas ligações e percursos e veículos bem assinalados	1	2	3	4	5
4. Os veículos são limpos, bem cuidados, acessíveis, não circulam sobrelotados e têm lugares sentados prioritários, sendo essa prioridade	1	2	3	4	5

respeitada.					
5. As pessoas com incapacidades têm à sua disposição transportes especializados	1	2	3	4	5
6. Os motoristas param nas paragens assinaladas e junto ao passeio, de modo a facilitar o embarque, e esperam que os passageiros se sentem antes de retomarem a marcha.	1	2	3	4	5
7. As paragens e as estações de transportes têm uma localização conveniente e acessível, são seguras, limpas, bem iluminadas e bem assinaladas, têm lugares sentados adequados e proporcionam abrigo adequado.	1	2	3	4	5
8. É providenciada aos utentes informação completa e acessível acerca de percursos, horários e instalações para pessoas com necessidades especiais.	1	2	3	4	5
9. Quando os transportes públicos são demasiado limitados, encontra-se disponível um serviço de transporte voluntário.	1	2	3	4	5
10. Os táxis são acessíveis e não muito caros e os taxistas são amáveis e prestáveis.	1	2	3	4	5
11. As vias têm boa manutenção, têm esgotos com tampa e são bem iluminadas.	1	2	3	4	5
12. O fluxo de tráfego é bem organizado.	1	2	3	4	5
13. Não existem nas rodovias obstáculos que possam bloquear a visão dos condutores.	1	2	3	4	5
14. Os sinais de trânsito e os cruzamentos são visíveis e estão bem localizados.	1	2	3	4	5
15. São promovidos cursos de formação de condutores e reciclagem para todos os condutores.	1	2	3	4	5
16. As zonas de estacionamento e de largada de passageiros são seguras, em número suficiente e convenientemente localizadas.	1	2	3	4	5
17. Os lugares de estacionamento e os locais de largada para pessoas com necessidades especiais existem e são respeitados.	1	2	3	4	5

Dimensão 3 - Habitação

1. Existe habitação em número suficiente e a um preço acessível, em zonas seguras e próximas dos serviços e da restante comunidade.	1	2	3	4	5
2. Existem serviços de manutenção de habitações e serviços de apoio em número suficiente e a um preço acessível	1	2	3	4	5
3. As habitações estão bem construídas e proporcionam segurança e abrigo confortável contra as diferentes condições climáticas.	1	2	3	4	5
4. Os espaços interiores e as superfícies do pavimento permitem liberdade	1	2	3	4	5

de movimento em todas as divisões e espaços de passagem.					
5. Existem opções e materiais de modificação do lar a preços acessíveis e os fornecedores destes serviços compreendem as necessidades das pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5
6. As habitações de arrendamento público e comercial são limpas, bem cuidadas e seguras.	1	2	3	4	5
7. É disponibilizada, a nível local, habitação em número suficiente, a um preço acessível e com os serviços adequados, para pessoas mais velhas frágeis e com incapacidades.	1	2	3	4	5

Dimensão 4 - Participação Social

1. Os locais para a realização de eventos e atividades têm uma localização conveniente, são acessíveis, bem iluminados e de fácil acesso através de transportes públicos.	1	2	3	4	5
2. Os eventos têm lugar a horas convenientes para pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5
3. As atividades e os eventos podem ser frequentados por pessoas sozinhas ou acompanhadas.	1	2	3	4	5
4. As atividades e os espetáculos têm um preço acessível, sem custos de participação ocultos ou adicionais.	1	2	3	4	5
5. É fornecida uma boa informação sobre atividades e eventos, incluindo detalhes acerca da acessibilidade das instalações e das opções de transporte para pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5
6. Existe uma oferta variada de atividades de modo a agradar uma população idosa com interesses variados.	1	2	3	4	5
7. São realizadas reuniões que incluem pessoas mais velhas em diversos locais da comunidade, tais como centros recreativos, escolas, bibliotecas, centros comunitários e parques.	1	2	3	4	5
8. Existe preocupação em incluir pessoas em risco de isolamento social.	1	2	3	4	5

Dimensão 5 - Respeito e inclusão social

1. As pessoas mais velhas são regularmente consultadas por serviços públicos, de voluntariado e comerciais, acerca da forma como podem ser	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

mais bem atendidas.					
2. Os serviços públicos e comerciais providenciam serviços e produtos adaptados a necessidades e preferências variáveis.	1	2	3	4	5
3. Os funcionários que prestam os serviços são amáveis e prestáveis.	1	2	3	4	5
4. As pessoas mais velhas estão presentes nos meios de comunicação social e são representadas de forma positiva e sem estereótipos.	1	2	3	4	5
5. Os locais, atividades e eventos destinados à comunidade atraem todas as gerações através da resposta às necessidades e preferências específicas em função da idade.	1	2	3	4	5
6. As pessoas mais velhas são especificamente incluídas em atividades comunitárias para "famílias".	1	2	3	4	5
7. As escolas proporcionam oportunidades para a aprendizagem acerca do envelhecimento acerca das pessoas mais velhas e promovem o envolvimento das pessoas mais velhas nas atividades escolares.	1	2	3	4	5
8. A comunidade reconhece o contributo das pessoas mais velhas, tanto o passado como o presente.	1	2	3	4	5
9. As pessoas mais velhas com menos posses têm bom acesso a serviço públicos, voluntários e privados.	1	2	3	4	5

Dimensão 6 - Participação Cívica e Emprego

1. Existe uma gama de opções flexíveis para voluntários mais velhos, com formação, reconhecimento, orientação e reembolso de despesas pessoais.	1	2	3	4	5
2. As qualidades dos funcionários mais velhos são valorizadas.	1	2	3	4	5
3. É fomentada a existência de um conjunto de oportunidades flexíveis e adequadamente pagas, para que as pessoas mais velhas possam trabalhar.	1	2	3	4	5
4. A discriminação baseada unicamente na idade é proibida na contratação, retenção, promoção e formação dos funcionários.	1	2	3	4	5
5. Os locais de trabalho estão adaptados a fim de corresponder às necessidades das pessoas com incapacidades.	1	2	3	4	5
6. São favorecidas e apoiadas as opções de emprego por conta própria para pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5
7. É facultada aos trabalhadores mais velhos formação nas opções pós-reforma.	1	2	3	4	5
8. Os órgãos de decisão dos setores público, privado e de voluntariado encorajam e facilitam a participação de pessoas mais velhas como membros.	1	2	3	4	5

Dimensão 7 - Comunicação e informação

1. Um sistema de comunicação básico e eficaz chega aos residentes da comunidade de todas as idades.	1	2	3	4	5
2. É assegurada uma distribuição regular e abrangente da informação e é providenciado um acesso coordenado e centralizado.	1	2	3	4	5
3. Existem serviços de informação e programas de rádio de interesse para pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5
4. É fomentada uma comunicação oral acessível às pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5
5. As pessoas em risco de isolamento social recebem informações personalizadas, fornecidas por pessoas de confiança.	1	2	3	4	5
6. Os serviços públicos e comerciais providenciam um atendimento amigoso e individualizado, quando solicitado.	1	2	3	4	5
7. A informação impressa - incluindo formulários oficiais, legendas da televisão e textos em cartazes - tem letras grandes e as ideias principais são assinaladas através de títulos simples e escritas a negritos.	1	2	3	4	5
8. A comunicação impressa e oral utiliza palavras simples e conhecidas, em frases curtas e diretas.	1	2	3	4	5
9. Os serviços de atendimento telefónico fornecem as instruções lenta e claramente e indicam à pessoa que os contactou como pode ouvir a repetição da mensagem em qualquer altura.	1	2	3	4	5
10. O equipamento eletrónico como, nomeadamente telemóveis, rádios, televisores, caixas multibanco e máquinas de venda de bilhetes, tem botões e letras grandes.	1	2	3	4	5
11. Existe acesso público alargado a computadores e à internet, sem custos ou com custos mínimos, em locais públicos tais como edifícios governamentais, centros comunitários e bibliotecas.	1	2	3	4	5

Dimensão 8 - Serviços comunitários e de saúde

1. É disponibilizada uma gama adequada de serviços de saúde e de apoio comunitário, no sentido de promover, manter e restaurar a saúde.	1	2	3	4	5
2. Os serviços de apoio domiciliário incluem cuidados de saúde, cuidados pessoais e limpeza da casa.	1	2	3	4	5
3. Os serviços de saúde e de segurança social têm uma localização conveniente e são acessíveis através da utilização de todos os meios de transporte.	1	2	3	4	5

4. Os lares de terceira idade e habitação destinados a pessoas mais velhas localizam-se perto de serviços e da restante comunidade.	1	2	3	4	5
5. As instalações dos serviços de saúde e dos serviços de apoio à comunidade têm uma construção segura e são completamente acessíveis.	1	2	3	4	5
6. Está disponível informação clara e acessível acerca de serviços de saúde e de serviços sociais para pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5
7. A prestação de serviços é coordenada e administrativamente simples.	1	2	3	4	5
8. Todos os funcionários são respeitadores, prestáveis e possuem formação para prestar serviços a pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5
9. As barreiras económicas que possam impedir o acesso aos serviços de saúde e de apoio à comunidade são minimizadas.	1	2	3	4	5
10. A prestação de serviços voluntários por pessoas de todas as idades é encorajada e apoiada.	1	2	3	4	5
11. Existem cemitérios em número suficiente e de fácil acesso.	1	2	3	4	5
12. Os planos de emergência da comunidade têm em consideração e as vulnerabilidades das pessoas mais velhas.	1	2	3	4	5

Se tem alguma **sugestão/comentário** que queira fazer, por favor escreva-o neste espaço

WHOQOL-Bref

Organização Mundial de Saúde; Prof. Doutor Adriano Vaz Serra (Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra); Prof. Doutora Maria Cristina Canavarro (Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra)

Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida. Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça. Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas**.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu nas duas últimas semana. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio nas últimas duas semanas.

Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito a ela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.

		Muito Má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
1 (G1)	Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2 (G4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
3 (F1.4)	Em que medida as suas dores (físicas) o (a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4 (F11.3)	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5 (F4.1)	Até que ponto gosta da sua vida?	1	2	3	4	5

6 (F24.2)	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 (F5.3)	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8 (F16.9)	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
9 (F22.1)	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes perguntas são para ver **até que ponto** experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10 (F2.1)	Tem energia suficiente para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	Em que medida tem oportunidades para realizar atividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
15 (F9.1)	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar a si próprio(a)]?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se sentiu **bem ou satisfeito(a)** em relação a vários aspetos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16 (F3.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as tarefas do dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21 (F15.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 (F14.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em	1	2	3	4	5

	que vive?					
24 (F19.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25 (F23.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à **frequência** com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26 (F8.1)	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5

Obrigado pela sua colaboração