

Anexos

Maria de Fátima Sousa Batinas

Telemóvel: 967997197

fatimabatinas@live.com.pt

À Administração da Universidade Sénior de Évora

Eu, Maria de Fátima Sousa Batinas, na qualidade de aluna do Mestrado em Educação para a Saúde, da Universidade de Évora, venho por este meio pedir autorização para aplicar um questionário a idosos que frequentam a vossa instituição.

O referido questionário surge como instrumento de pesquisa, para a elaboração de um projecto de dissertação como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Mestre em Educação para a Saúde, cujo tema é: “ *Envelhecimento Activo e Educação para a Saúde* ”

A realização deste trabalho tem como meta a concretização dos seguintes objectivos:

- Estudar o envelhecimento activo da população idosa;
- Contribuir para a promoção do envelhecimento activo da população idosa.

Considerarei pertinente a selecção desta temática, porque é possível envelhecer de forma saudável e autónoma, embora existam ainda muitos mitos que rodeiam a população adulta de hoje, que amanhã se tornará idosa. Embora haja um grau de vulnerabilidade, a que os idosos estão sujeitos, é possível promover e adoptar medidas que possam vir a desenvolver uma estabilidade e equilíbrio entre o idoso e o ambiente que o rodeia.

Nesta perspectiva importa compreender a realidade que envolve o envelhecer, de uma forma geral, contribuindo para uma postura mais activa da parte dos idosos, pois todos eles requerem informação, educação, encorajamento e suporte, para se manterem activos, autónomos e independentes durante o maior tempo possível.

Alcáçovas, 24 de Novembro de 2010

Grata pela atenção dispensada.

Com os melhores cumprimentos.

Maria de Fátima Sousa Batinas

QUESTIONÁRIO

A temática deste formulário é: “Envelhecimento Activo e Educação para a Saúde”.

O objectivo deste trabalho é estudar o envelhecimento activo da população idosa, contribuindo para a promoção do mesmo neste grupo etário.

Todas as informações recolhidas serão tratadas de forma a tornarem-se confidenciais e anónimas.

PARTE 1

CARACTERIZAÇÃO SÓCIO-CULTURAL

Nesta primeira parte pretendo colocar algumas questões de modo a poder caracterizar a população em estudo.

Nº Cód.

1. Idade?

= 65

66 a 70

71 a 75

76 a 80

2. Género?

Masculino

Feminino

3. Estado Civil?

Solteiro

Casado

Divorciado

Separado

Viúvo (a)

4. Habilitações Literárias

Não sabe ler nem escrever

Sabe ler e escrever

4.^a classe

6.^o ano

9.^o ano

12.^o ano

Curso profissional

Bacharelato

Curso Superior

5. Situação Profissional?

Activo (a)

Reformado (a)

Desempregado (a)

Nunca trabalhou

6. Profissão que exerce ou exerceu?

7. Com quem vive?

Sozinho

Com familiares

Numa instituição

Com amigos

7.1. Se coabita com familiares indique quantos _____

7.2. Se coabita com amigos indique quantos _____

8. Número de pessoas que constituem o agregado familiar

1

2

3

4

5 ou mais

9. Local onde reside

Aldeia

Centro da aldeia

Monte isolado

Vila

Centro da Vila

Periferia da Vila

Cidade

Centro da cidade

Periferia da cidade

PARTE 2

PRÁTICA DE SOCIABILIDADE

10. Tem acesso a actividades de grupo?

Sim

Não

Se respondeu sim

10.1 A quais? _____

10.2 Onde? _____

Se respondeu não, porquê? _____

11. Realiza actividades de grupo com frequência?

1-2 vezes/mês

3-4 vezes/mês

5-6 vezes/mês

7-8 vezes/mês

Mais de 10 vezes/mês

Se respondeu sim

11.1 A quais? _____

11.2 Onde? _____

12. Qual o número de horas diárias que despende para a prática de actividades de sociabilidade (participar em actividades de grupo)?

1 a 2 horas

3 a 4 horas

5 a 6 horas

7 a 8 horas

PARTE 3

APRECIÇÃO DAS ACTIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS

13. Quais as alterações relativas às actividades de vida diárias?

- **Higiene Pessoal e Vestir-se**

- Grau de dependência

Independente

Dependente parcial

Dependente total

- **Comer e beber**

- Grau de dependência

Independente

Dependente parcial

Dependente total

- **Mover-se**

- Grau de dependência

Independente

Dependente parcial

Dependente total

Limitações Quais? _____

- **Eliminar**

- Grau de dependência

Independente

Dependente parcial

Dependente total

Incontinente vesical/intestinal

- **Respirar**

- Respiração

Sem alterações

Com alterações Quais? _____

- Circulação

Sem alterações

Com alterações Quais? _____

- **Controlar a temperatura corporal**

Independente

Dependente

Alterações Quais? _____

- **Comunicar**

Alteração visual

Alteração auditiva

Alteração da fala

Outras _____

- **Manter ambiente seguro**

Risco de quedas

Outros riscos Quais? _____

- **Dormir**

Independente

Dependente

Fármacos

Alterações do estado de consciência

- **Trabalhar e divertir-se**

Independente

Dependente

Ocupação dos tempos livres _____

- **Expressar-se sexualmente**

Problemas sexuais

- **Morrer**

Situações de luto marcante

Medo/receio da própria morte

14. Considera que as suas alterações de vida diária interferem com a prática de sociabilidade?

Sim

Não

Se sim, quais? _____

PARTE 4

UNIVERSIDADE SÉNIOR

15. Há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior?

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 anos

2 a 3 anos

4 a 5 anos

16. Quantos dias por semana disponibiliza para frequentar a universidade sénior?

1 a 2 dias

3 a 4 dias

5 a 6 dias

17. Quantas horas por dia disponibiliza para frequentar a universidade sénior?

1 a 2 horas

3 a 4 horas

5 a 6 horas

7 a 8 horas

18. Motivo pelo qual escolheu frequentar a universidade sénior?

(Nota: pode assinalar mais do que uma opção)

Procura de novos conhecimentos

Ocupação dos tempos livres

Convívio

Outro Qual? _____

19. Qual ou quais as actividades em que mais aprecia participar na universidade sénior?

20. O que considera ser mais importante nesta instituição (exp.: convívio, estudo,)?

PARTE 5

ENVELHECIMENTO ACTIVO

21. Problema de saúde actual

Obesidade

Diabetes

Hipertensão arterial

Doenças cardiovasculares

Doenças reumáticas

Osteoporose

Doença pulmonar obstrutiva crónica

Cancro

Asma

Problemas de visão

Problemas de audição

Depressão/luto patológico

Demência

Incontinência

22. Faz vigilância de saúde?

Sim

Não

Se sim, quais? _____ Onde? _____

23. Quantas refeições faz diariamente?

3

4

5

6 ou mais

24. Pratica actividade física?

Sim

Não

24.1. Se sim, com que frequência?

1 a 2 vezes/semana

3 a 4 vezes por semana

5 a 7 vezes por semana

Onde? _____

25. Está satisfeito com as oportunidades que tem para aprender coisas novas (exemplo: novos conhecimentos)?

Muito insatisfeito

Insatisfeito

Nem satisfeito nem insatisfeito

Satisfeito

Muito satisfeito

26. Está satisfeito com a maneira como passa o tempo livre?

Muito insatisfeito

Insatisfeito

Nem satisfeito nem insatisfeito

Satisfeito

Muito satisfeito

27. Está satisfeito com as suas relações pessoais?

Muito insatisfeito

Insatisfeito

Nem satisfeito nem insatisfeito

Satisfeito

Muito satisfeito

28. Está satisfeito com a sua saúde?

Muito insatisfeito

Insatisfeito

Nem satisfeito nem insatisfeito

Satisfeito

Muito satisfeito

29. Tem possibilidade de obter as informações/conhecimentos que precisa?

Nada

Pouco

Moderadamente

Bastante

Completamente

Onde? _____

30. Tem oportunidade para realizar actividades de lazer que lhe interessam?

Nada

Pouco

Moderadamente

Bastante

Completamente

Onde? _____

31. Gosta da forma como passa o seu tempo livre?

Nada

Pouco

Moderadamente

Bastante

Completamente

PARTE 6

CIDADANIA

32. Faz voluntariado?

Sim

Não

Se respondeu sim, indique quais as actividades de voluntariado em que participa?

33. Desempenha actividades no seu meio familiar?

Sim

Não

33.1 Desempenha funções na educação dos netos?

Sim

Não

33.2 Cuida de questões relacionadas com dinheiro no seu meio familiar?

Sim

Não

34. Conhece os seus direitos enquanto pessoa idosa?

Sim

Não

Obrigado pela sua colaboração!

QUESTIONÁRIO

A temática deste formulário é: “Envelhecimento Activo e Educação para a Saúde”.

O objectivo deste trabalho é estudar o envelhecimento activo da população idosa, contribuindo para a promoção do mesmo neste grupo etário.

Todas as informações recolhidas serão tratadas de forma a tornarem-se confidenciais e anónimas.

PARTE 1
CARACTERIZAÇÃO SÓCIO-CULTURAL

Nesta primeira parte pretendo colocar algumas questões de modo a poder caracterizar a população em estudo.

Nº Cód. □□□

1. Idade?

61 a 65

66 a 70

71 a 75

76 a 80

2. Género?

Masculino

Feminino

3. Estado Civil?

Solteiro

Casado

Divorciado

Separado

Viúvo (a)

4. Habilitações Literárias

Não sabe ler nem escrever

Sabe ler e escrever

4.^a classe

6.^o ano

9.^o ano

12.^o ano

Curso profissional

Bacharelato

Curso Superior

5. Situação Profissional?

Activo (a)

Reformado (a)

Desempregado (a)

Nunca trabalhou

6. Profissão que exerce ou exerceu?

7. Com quem vive?

Sozinho

Com familiares

Numa instituição

8. Coabita com familiares?

Sim

Não

Se respondeu sim, com quantos? _____

9. Coabita com amigos?

Sim

Não

Se respondeu sim, com quantos? _____

10. Número de pessoas que constituem o agregado familiar

1

2

3

4

5 ou mais

11. Local onde reside

Aldeia

Centro da aldeia

Monte isolado

Vila

Centro da Vila

Periferia da Vila

Cidade

Centro da cidade

Periferia da cidade

PARTE 2

PRÁTICAS DE SOCIABILIDADE

12. Tem acesso a actividades de grupo?

Sim

Não

Se respondeu sim

12.1 A quais? _____

12.2 Onde? _____

Se respondeu não, porquê? _____

13. Realiza actividades de grupo com frequência?

1-2 vezes/mês

3-4 vezes/mês

5-6 vezes/mês

7-8 vezes/mês

Mais de 10 vezes/mês

Se respondeu sim

13.1 A quais? _____

13.2 Onde? _____

14. Qual o número de horas diárias que despense para a prática de actividades de sociabilidade (participar em actividades de grupo)?

1 a 2 horas

3 a 4 horas

5 a 6 horas

7 a 8 horas

PARTE 3

APRECIÇÃO DAS ACTIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS

15. Quais as alterações relativas às actividades de vida diárias?

- **Higiene Pessoal e Vestir-se**

- Grau de dependência

Independente

Dependente parcial

Dependente total

- **Comer e beber**

- Grau de dependência

Independente

Dependente parcial

Dependente total

- **Mover-se**

- Grau de dependência

Independente

Dependente parcial

Dependente total

Limitações Quais? _____

- **Eliminar**

- Grau de dependência

Independente

Dependente parcial

Dependente total

Incontinente vesical/intestinal

- **Respirar**

- Respiração

Sem alterações

Com alterações Quais? _____

- Circulação

Sem alterações

Com alterações Quais? _____

- **Controlar a temperatura corporal**

Independente

Dependente

Alterações Quais? _____

- **Comunicar**

Alteração visual

Alteração auditiva

Alteração da fala

Outras _____

- **Manter ambiente seguro**

Risco de quedas

Outros riscos Quais? _____

- **Dormir**

Independente

Dependente

Fármacos

Alterações do estado de consciência

- **Trabalhar e divertir-se**

Independente

Dependente

Ocupação dos tempos livres _____

- **Expressar-se sexualmente**

Problemas sexuais

- **Morrer**

Situações de luto marcante

Medo/receio da própria morte

16. Considera que as suas alterações de vida diária interferem com a prática de sociabilidade?

Sim

Não

Se sim, quais? _____

PARTE 4

UNIVERSIDADE SÉNIOR

17. Há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior?

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 anos

2 a 3 anos

4 a 5 anos

18. Quantos dias por semana disponibiliza para frequentar a universidade sénior?

1 a 2 dias

3 a 4 dias

5 a 6 dias

19. Quantas horas por dia frequenta a universidade sénior?

1 a 2 horas

3 a 4 horas

5 a 6 horas

7 a 8 horas

20. Motivo pelo qual escolheu frequentar a universidade sénior?

(Nota: pode assinalar mais do que uma opção)

Procura de novos conhecimentos

Ocupação dos tempos livres

Convívio

Outro Qual? _____

21. Qual ou quais as actividades em que mais aprecia participar na universidade sénior?

22. O que considera ser mais importante nesta instituição (exp.: convívio, estudo,)?

PARTE 5

ENVELHECIMENTO ACTIVO

23. Problema de saúde actual

Obesidade

Diabetes

Hipertensão arterial

Doenças cardiovasculares

Doenças reumáticas

Osteoporose

Doença pulmonar obstrutiva crónica

Cancro

Asma

Problemas de visão

Problemas de audição

Depressão/luto patológico

Demência

Incontinência

24. Faz vigilância de saúde?

Sim

Não

Se sim, quais? _____ Onde? _____

25. Quantas refeições faz diariamente?

3

4

5

6 ou mais

26. Pratica actividade física?

Sim

Não

26.1. Se sim, com que frequência?

1 a 2 vezes/semana

3 a 4 vezes por semana

5 a 7 vezes por semana

Onde? _____

27. Está satisfeito com as oportunidades que tem para aprender coisas novas (exemplo: novos conhecimentos)?

Muito insatisfeito

Insatisfeito

Nem satisfeito nem insatisfeito

Satisfeito

Muito satisfeito

28. Está satisfeito com a maneira como passa o tempo livre?

Muito insatisfeito

Insatisfeito

Nem satisfeito nem insatisfeito

Satisfeito

Muito satisfeito

29. Está satisfeito com as suas relações pessoais?

Muito insatisfeito

Insatisfeito

Nem satisfeito nem insatisfeito

Satisfeito

Muito satisfeito

30. Está satisfeito com a sua saúde?

Muito insatisfeito

Insatisfeito

Nem satisfeito nem insatisfeito

Satisfeito

Muito satisfeito

31. Tem possibilidade de obter as informações/conhecimentos que precisa?

Nada

Pouco

Moderadamente

Bastante

Completamente

Onde? _____

32. Tem oportunidade para realizar actividades de lazer que lhe interessam?

Nada

Pouco

Moderadamente

Bastante

Completamente

Onde? _____

33. Gosta da forma como passa o seu tempo livre?

Nada

Pouco

Moderadamente

Bastante

Completamente

PARTE 6

CIDADANIA

34. Faz voluntariado?

Sim

Não

Se respondeu sim, indique quais as actividades de voluntariado em que participa?

35. Desempenha actividades no seu meio familiar?

Sim

Não

35.1 Desempenha funções na educação dos netos?

Sim

Não

35.2 Cuida de questões relacionadas com dinheiro no seu meio familiar?

Sim

Não

36. Conhece os seus direitos enquanto pessoa idosa?

Sim

Não

Obrigado pela sua colaboração!



Formulário de consentimento

Título do Estudo: Envelhecimento Activo e Educação para a Saúde

Investigador principal: Maria de Fátima Sousa Batinas

Finalidade e objectivos do estudo: Este estudo tem como propósitos estudar o envelhecimento activo da população idosa e contribuir para a promoção do envelhecimento activo da mesma.

Recolha de dados: a recolha de dados será efectuada na Universidade Sénior de Évora, nos meses de Janeiro e Fevereiro de 2011 através de questionários a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Participação voluntária e abandono ou exclusão do estudo: Cada participante terá o direito de participar voluntariamente no estudo, bem como abandoná-lo em qualquer momento sem consequências para o mesmo.

Carácter confidencial das informações: Todas as informações recolhidas serão tratadas de forma a tornarem-se confidenciais e anónimas.

Estou disponível para qualquer esclarecimento que for necessário durante todo o período de realização deste estudo.

Mestranda Fátima Batinas

Declaro ter sido esclarecido(a) acerca do objectivo, da forma de participação e de utilização das informações deste estudo, bem como tenho conhecimento de que poderei cancelar esse consentimento a qualquer momento sem que isso me possa causar algum tipo de constrangimento.

Assim, autorizo a realização da pesquisa intitulada “Envelhecimento activo e Educação para a Saúde” a ser realizada pela aluna do Mestrado em Educação para a Saúde da Universidade de Évora, Fátima Batinas.

Assinatura: _____

Data: __/__/__