

Questionário de Bem-Estar do(a) Estudante

Olá! Seja bem-vindo(a). Este formulário foi desenvolvido pela equipe do "PROJETO GIRASSOL: TRILHANDO CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR" do IFCE campus Morada Nova para compreendermos melhor como você está se sentindo na sua jornada acadêmica.

Suas respostas são **confidenciais** e serão utilizadas de forma anônima e agrupada para nos ajudar a aprimorar nossas ações.

Importante: Este não é um diagnóstico, mas uma ferramenta de reflexão.

O preenchimento leva entre 3 e 5 minutos.

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Qual o seu curso? *

Marcar apenas uma oval.

- Análise e Desenvolvimento de Sistemas
- Bacharelado em Engenharia Civil
- Bacharelado em Engenharia de Aquicultura
- Técnico em Aquicultura
- Técnico em Edificações
- Técnico em Informática
- Técnico em Segurança do Trabalho

2. Em qual semestre você está? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- Não sigo um semestre regular (fora de fluxo)

3. Você trabalha atualmente? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, até 20 horas semanais.
- Sim, mais de 20 horas semanais.
- Não

4. Como você descreve sua situação de moradia? *

Marcar apenas uma oval.

- Moro com minha família.
- Moro sozinho(a).
- Divido moradia com colegas.
- Outro: _____

Sobre seu Bem-Estar Emocional e Físico

Pense em como você tem se sentido nas **últimas duas semanas**.

5. Por favor, indique a frequência com que você vivenciou as seguintes situações. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca ou Raramente	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
Senti-me triste, deprimido(a) ou sem esperança.	<input type="radio"/>				
Senti-me nervoso(a), ansioso(a) ou com os "nervos à flor da pele".	<input type="radio"/>				
Perdi o interesse ou o prazer em fazer coisas que antes gostava.	<input type="radio"/>				
Tive crises de choro ou senti vontade de chorar sem motivo aparente.	<input type="radio"/>				
Senti-me facilmente irritado(a) ou com "pavio curto".	<input type="radio"/>				
Senti-me cansado(a) ou com pouca energia.	<input type="radio"/>				

Tive

Tive

Tive dificuldade para me concentrar em atividades (estudar, aulas).

Tive

Tive dificuldade para tomar decisões mesmo as simples.

Senti que

Senti que meu raciocínio estava mais lento que o normal.

Tive

Tive dificuldades para dormir (para iniciar, ou exatamente no meio da noite).

Tive dores

Tive dores de cabeça frequentes.

Senti

Senti desconforto digestivo (náusea, digestão, dor no estômago).

Senti

Senti tremores nas mãos.

partes do
ou outras
corpo.
partes do

corpo.
Senti-me

inútil ou
Senti-me
culpado(a).
inútil ou

culpado(a).
Senti medo

sem um
Senti medo
motivo real.
sem um

motivo real.
Tive a

sensação de
Tive a
que as
sensação de
coisas não
que as
vão
coisas não
melhorar.
vão

melhorar.

6. Você acha que o seu nível de estresse atual interfere na sua capacidade de concentração? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, muito.
- Sim, um pouco.
- Não, de forma alguma.

Hábitos e Rotina

7. Quantas horas você dorme, em média, por noite? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 5 horas.
- Entre 5 e 7 horas.
- Mais de 7 horas.

8. Você pratica alguma atividade física regularmente? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, 3 ou mais vezes por semana.
- Sim, 1 ou 2 vezes por semana.
- Não, raramente ou nunca.

9. Você dedica tempo para atividades de lazer e relaxamento? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, diariamente.
- Sim, algumas vezes por semana.
- Não, raramente ou nunca.

Contexto Acadêmico e Social

Agora, gostaríamos de entender um pouco sobre sua vivência na instituição.

10. Como você avalia sua capacidade de lidar com as demandas e a pressão dos estudos? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Muit Muito tranquilo

11. Você sente que tem pessoas com quem pode contar na instituição (colegas, amigos, professores, técnicos administrativos)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, várias pessoas.
- Sim, uma ou duas pessoas.
- Não tenho certeza.
- Não.

12. Com que frequência você se sente parte da comunidade acadêmica? *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre.
- Frequentemente.
- Às vezes.
- Raramente.
- Nunca.

13. Como você avalia seu equilíbrio entre estudos, trabalho (se aplicável), vida social e descanso? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito equilibrado.
- Equilibrado.
- Um pouco desequilibrado.
- Muito desequilibrado.

Recursos e Apoio

Esta última seção nos ajuda a saber como podemos melhorar.

14. Se você se sente com a saúde mental abalada, você procura ajuda ou conversa com alguém? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, com um profissional.
- Sim, com amigos/família.
- Não, prefiro lidar com isso sozinho(a).
- Não, não vejo necessidade.

15. Você conhece os serviços de apoio à saúde mental oferecidos pela sua instituição de ensino? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, e sei como acessar.
- Sim, mas não sei como acessar.
- Já ouvi falar, mas não conheço bem.
- Não conhecia.

16. Quais estratégias você costuma usar para lidar com o estresse e a ansiedade? *

Marque todas que se aplicam.

- Praticar atividades físicas;
- Conversar com amigos ou familiares;
- Ter um hobby (música, arte, etc.);
- Praticar meditação ou técnicas de respiração;
- Assistir a filmes/séries;
- Dormir/Descansar;
- Organizar minhas tarefas;
- Não costumo usar estratégias específicas;
- Outro: _____

17. Você tem alguma sugestão para melhorar as ações de bem-estar e saúde mental na nossa instituição?

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

