



## INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ

Av. Prefeito Raimundo José Rabelo, nº 2717, - Bairro Júlia Santiago - CEP 62940-000 - Morada Nova - CE -

[www.ifce.edu.br](http://www.ifce.edu.br)

CURSO:

DATA:

### QUESTIONÁRIO FINAL

1. Em que medida esta sessão de biblioterapia foi útil para você?

- (1) Nada útil;
- (2) Pouco útil;
- (3) Moderadamente útil;
- (4) Útil
- (5) Extremamente útil.

2. Você se sentiu à vontade para expressar seus sentimentos ou pensamentos durante a discussão?

- ( ) Sim
- ( ) Parcialmente
- ( ) Não

3. Você conseguiu relacionar o texto lido com alguma situação da sua vida acadêmica/pessoal?

- ( ) Sim
- ( ) Parcialmente
- ( ) Não

4. Qual foi o principal aprendizado ou *insight* que você leva desta sessão?

5. Qual a sua sugestão para futuras sessões de Biblioterapia?



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ**

Av. Prefeito Raimundo José Rabelo, nº 2717, - Bairro Júlia Santiago - CEP 62940-000 - Morada Nova - CE - [www.ifce.edu.br](http://www.ifce.edu.br)

**CURSO:**

**DATA:**

---

## QUESTIONÁRIO INICIAL

---

1. Em uma escala de 1 a 5, como você classificaria seu nível de estresse na universidade atualmente?  
(1) Muito baixo  
(2) Baixo  
(3) Moderado  
(4) Alto  
(5) Muito alto
2. Qual aspecto da sua vida acadêmica/profissional causa mais ansiedade? (Marque até 2 opções)  
( ) Exigência técnica e complexidade dos projetos.  
( ) Pressão por bom desempenho/notas.  
( ) Incerteza sobre o futuro profissional na Aquicultura.  
( ) Dificuldade em equilibrar estudos e vida pessoal.  
( ) Relacionamento com colegas/professores.
3. Com que frequência você sente que precisa "ser perfeito" ou "não pode falhar"?  
( ) Nunca ou Raramente  
( ) Às vezes  
( ) Na maioria das vezes  
( ) Sempre
4. Você utiliza a leitura (literária, ficção, poesia, etc.) como uma forma de aliviar o estresse ou refletir sobre seus problemas?  
( ) Sim, frequentemente  
( ) Sim, às vezes  
( ) Não
5. Qual sentimento você mais associa ao curso atualmente? (Palavra-chave)