

# Pesquisa Acadêmica para Desenvolvimento da Aplicação MindQuest

Convidamos você a participar de uma pesquisa para um Trabalho de Graduação da FATEC Sorocaba, realizada por alunos do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas. O objetivo é coletar dados sobre as necessidades dos usuários, visando o desenvolvimento de um aplicativo de autoavaliação emocional.

Sua participação é voluntária e, caso desejar, anônima. As informações fornecidas serão confidenciais e usadas apenas para fins acadêmicos. Você pode desistir em qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Para dúvidas, entre em contato conosco através do E-Mail [luiz.goulart@fatec.sp.gov.br](mailto:luiz.goulart@fatec.sp.gov.br)

---

**\* Indica uma pergunta obrigatória**

1. Concordo em responder ao questionário: \*

*Marcar apenas uma oval.*

☐ Sim

☐ Não

## Informações primarias

2. 1. Qual sua faixa etária? \*

*Marcar apenas uma oval.*

☐ Menos de 18 anos

☐ 18 a 24 anos

☐ 25 a 34 anos

☐ 35 a 44 anos

☐ 45 a 54 anos

☐ 55 anos ou mais

3. **2. Qual seu gênero? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Prefiro não dizer
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

4. **3. Quantas horas de sono, em média, você tem por noite? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Mais de 8 horas
- ☐ 7 a 8 horas
- ☐ 5 a 6 horas
- ☐ Menos de 5 horas

5. **4. Com que frequência você pratica atividades físicas? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Regularmente (5 a 7 dias por semana)
- ☐ Moderadamente (3 a 4 dias por semana)
- ☐ Raramente ( 1 a 2 dias por semana)
- ☐ Não pratico

6. **5. Quais tipos de atividades mais te ajudam a relaxar ou melhorar o humor?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Atividades físicas
- ☐ Atividades culturais (filmes, livros, séries, música)
- ☐ Atividades sociais (amigos, família, eventos)
- ☐ Momentos de autocuidado (meditação, descanso, hobbies)
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

7. **6. Com que frequência você costuma registrar ou refletir sobre suas emoções?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Todos os dias
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

8. **7. Você já fez acompanhamento psicológico ou psiquiátrico?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim, atualmente faço
- ☐ Sim, já fiz no passado
- ☐ Não, mas tenho interesse
- ☐ Não e não tenho interesse
- ☐ Prefiro não dizer

**Sobre o aplicativo**

9. **8. Você se sentiria confortável em compartilhar seus dados de humor de forma anônima para gerar estatísticas próprias?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Talvez

10. **9. Qual seria o seu principal objetivo ao usar um aplicativo como este?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Melhorar meu bem-estar emocional
- ☐ Descobrir atividades e lugares próximos
- ☐ Receber recomendações de conteúdos (filmes, séries, livros)
- ☐ Acompanhar minha evolução emocional
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

11. **10. Você gostaria que o aplicativo sugerisse atividades com base na sua localização em tempo real?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim, sempre
- ☐ Sim, mas apenas quando eu permitir
- ☐ Não, prefiro sugestões gerais

12. **11. Dentre as opções abaixo, selecione as funcionalidades que você consideraria atrativas ao usar o aplicativo. Se possível, deixe sua recomendação.**

\*

*Marque todas que se aplicam.*

- ☐ Melhorar meu humor
- ☐ Criar hábitos mais saudáveis
- ☐ Registrar meu humor diariamente
- ☐ Comunidade e chat de apoio dentro do APP
- ☐ Recursos para contato com profissionais da área
- ☐ Recompensas (pontos, cosméticos, etc)
- ☐ Gamificação (Conquistas e missões)
- ☐ Missões e atividades com base no humor diário
- ☐ Exercícios de respiração/meditação
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

13. **12. Deixe aqui alguma crítica ou sugestão.**

---

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários