

# Projeto MindQuest - ES II

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, sendo assim, não há problema algum caso não deseje informar seu nome. 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. Nome

---

## Informações primarias

## 2. 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

☐ Outro: 

---

3. **Qual seu gênero? \***

*Marcar apenas uma oval.*

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

4. **Você costuma praticar atividade física? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim
- ☐ Não

5. **Caso a resposta anterior seja sim, 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)
- ☐ Nunca

6. **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

7. **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: \_\_\_\_\_

8. **Qual dispositivo você mais utiliza no dia a dia? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Celular
- ☐ Tablet
- ☐ Computador
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

9. **Você costuma praticar técnicas de relaxamento, como a meditação, por exemplo? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não, porém possuo interesse

10. **Com que frequência você conversa sobre seus sentimentos com alguém de confiança? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sempre
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

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

*Marcar apenas uma oval.*

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

12. **O que mais afeta seu humor no dia a dia? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Trabalho/estudos
- ☐ Relacionamentos
- ☐ Saúde física
- ☐ Situação financeira
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

13. **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**

14. **Você se sentiria confortável em compartilhar seus dados de humor de forma anônima para gerar estatísticas? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

15. **Qual seria o seu principal objetivo ao usar um aplicativo como este? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*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: \_\_\_\_\_

16. **Você gostaria que o aplicativo sugerisse atividades com base na sua localização em tempo real? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim, sempre
- ☐ Sim, mas apenas quando eu permitir
- ☐ Não, prefiro sugestões gerais
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

17. **Você gostaria que o aplicativo tivesse lembretes e notificações personalizadas? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

18. **Que tipo de ferramenta você mais gostaria que o app oferecesse? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*Marque todas que se aplicam.*

- ☐ Exercícios de respiração/meditação
- ☐ Diário de humor
- ☐ Metas e desafios diários
- ☐ Recompensas motivacionais
- ☐ Chat de apoio/Comunidade
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

19. **O que te motivaria a usar um aplicativo de saúde mental todos os dias? Se possível, deixe sua opinião.**

*Marque todas que se aplicam.*

- ☐ Melhorar meu humor
- ☐ Criar hábitos mais saudáveis
- ☐ Receber recompensas/desafios
- ☐ Registrar meu progresso pessoal
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

20. **Você gostaria que o app sugerisse atividades com base no seu humor diário? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Talvez
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

21. **Como você preferiria o design? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Minimalista e simples
- ☐ Colorido e gamificado
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

22. **Você gostaria de interagir com uma comunidade dentro do app? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

23. **Você gostaria que o app tivesse recursos de contato rápido com profissionais (psicólogos, coaches, etc.)? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*Marque todas que se aplicam.*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

24. **Quão importante é para você ter recompensas ou gamificação (pontos, missões, conquistas) no aplicativo? Se possível, deixe sua opinião.** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Muito importante
- ☐ Pouco importante
- ☐ Não faz diferença
- ☐ Prefiro não ter gamificação
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

25. **Estamos abertos para recebermos opiniões e sugestões! Sinta-se livre para nos contar o que desejar sobre nossa aplicação de autoavaliação emocional.**

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

# Google Formulários



