

Marque todas que se aplicam.

☐ Declaro que li e concordo em participar desta pesquisa.

Dados Sociodemográficos

2. Idade *

3. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

☐ Feminino.

☐ Masculino.

☐ Outros.

4. Ano acadêmico *

Marcar apenas uma oval.

☐ 1º ano

☐ 2º ano

☐ 3º ano

☐ 4º ano

☐ 5º ano

☐ 6º ano

5. Ocupação *

Marcar apenas uma oval.

☐ Estuda.

☐ Estuda e trabalha.

6. Você possui algum diagnóstico prévio? (psiquiátricos; doenças crônicas...) *

Gestão do Tempo

7. Como você descreve seus **hábitos de estudo**? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Estudo um pouco todos os dias.

☐ Estudo principalmente nas vésperas de prova.

☐ Não tenho uma rotina fixa.

8. Você está realizando alguma **atividade extracurricular** atualmente? *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Monitoria
- ☐ Atlética
- ☐ Liga acadêmica
- ☐ Iniciação científica
- ☐ Extensão
- ☐ Voluntariado
- ☐ Estágio extracurricular
- ☐ Representante de turma
- ☐ Gestão do DAHMP
- ☐ Nenhuma no momento

9. Você utiliza alguma **ferramenta ou estratégia de gestão de tempo**? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim.
- ☐ Não.

10. Se respondeu sim na pergunta anterior, descreva qual (aplicativos, técnicas...).

11. Em que medida a disciplina de QUALIDADE DE VIDA, GESTÃO PESSOAL E DA CARREIRA MÉDICA, ofertada no 1º período, contribuiu para o seu **gerenciamento das atividades acadêmicas**? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Contribuiu muito, aprendi estratégias eficazes que aplico no dia a dia.
- ☐ Contribuiu parcialmente, algumas estratégias foram úteis, mas ainda tenho dificuldades.
- ☐ Contribuiu pouco, pois não consegui aplicar as estratégias ensinadas.
- ☐ Não contribuiu, pois a disciplina não abordou aspectos que me ajudassem no gerenciamento do tempo.
- ☐ Não tive contato suficiente com o conteúdo para avaliar seu impacto.

12. Em que medida a disciplina de QUALIDADE DE VIDA, GESTÃO PESSOAL E DA CARREIRA MÉDICA, ofertada no 1º período, contribuiu para a conciliação da sua rotina acadêmica com a **prática de atividade física**? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Contribuiu muito, aprendi estratégias eficazes que aplico no dia a dia.
- ☐ Contribuiu parcialmente, algumas estratégias foram úteis, mas ainda tenho dificuldades.
- ☐ Contribuiu pouco, pois não consegui aplicar as estratégias ensinadas.
- ☐ Não contribuiu, pois a disciplina não abordou aspectos que me ajudassem no gerenciamento do tempo.
- ☐ Não tive contato suficiente com o conteúdo para avaliar seu impacto.

13.

Em que medida a disciplina de QUALIDADE DE VIDA, GESTÃO PESSOAL E DA CARREIRA MÉDICA, ofertada no 1º período, contribuiu para a conciliação da sua rotina acadêmica com um **sono de qualidade**?

*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Contribuiu muito, aprendi estratégias eficazes que aplico no dia a dia.
- ☐ Contribuiu parcialmente, algumas estratégias foram úteis, mas ainda tenho dificuldades.
- ☐ Contribuiu pouco, pois não consegui aplicar as estratégias ensinadas.
- ☐ Não contribuiu, pois a disciplina não abordou aspectos que me ajudassem no gerenciamento do tempo.
- ☐ Não tive contato suficiente com o conteúdo para avaliar seu impacto.

14.

Em que medida o Programa de Mentoring, ofertado ao longo de todo o curso, contribuiu para o seu **gerenciamento das atividades acadêmicas**?

*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Contribuiu muito, aprendi estratégias eficazes que aplico no dia a dia.
- ☐ Contribuiu parcialmente, algumas estratégias foram úteis, mas ainda tenho dificuldades.
- ☐ Contribuiu pouco, pois não consegui aplicar as estratégias ensinadas.
- ☐ Não contribuiu, pois apesar de oferecer acolhimento e escuta não aborda estratégias para mudança.
- ☐ Não tive contato suficiente para avaliar seu impacto.

15.

Em que medida o Programa de Mentoring, ofertado ao longo de todo o curso, contribuiu para a conciliação da sua rotina acadêmica com a **prática de atividade física**?

*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Contribuiu muito, aprendi estratégias eficazes que aplico no dia a dia.
- ☐ Contribuiu parcialmente, algumas estratégias foram úteis, mas ainda tenho dificuldades.
- ☐ Contribuiu pouco, pois não consegui aplicar as estratégias ensinadas.
- ☐ Não contribuiu, pois apesar de oferecer acolhimento e escuta não aborda estratégias para mudança.
- ☐ Não tive contato suficiente para avaliar seu impacto.

16.

Em que medida o Programa de Mentoring, ofertado ao longo de todo o curso, contribuiu para a conciliação da sua rotina acadêmica com um **sono de qualidade**?

*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Contribuiu muito, aprendi estratégias eficazes que aplico no dia a dia.
- ☐ Contribuiu parcialmente, algumas estratégias foram úteis, mas ainda tenho dificuldades.
- ☐ Contribuiu pouco, pois não consegui aplicar as estratégias ensinadas.
- ☐ Não contribuiu, pois apesar de oferecer acolhimento e escuta não aborda estratégias para mudança.
- ☐ Não tive contato suficiente para avaliar seu impacto.

17.

Em que medida a Atlética de Medicina contribuiu para a sua **prática de atividades físicas**?

*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Contribuiu muito, comecei ou aumentei minha prática de atividades físicas por influência da Atlética.
- ☐ Contribuiu parcialmente, me motivou em alguns momentos, mas minha rotina não mudou muito.
- ☐ Contribuiu pouco, pois já praticava atividades físicas regularmente antes.
- ☐ Não contribuiu, pois não participo das atividades promovidas pela Atlética.

18. O ingresso na universidade influenciou no seu hábito de praticar atividade física? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não. Não praticava atividade física antes e continuo sem praticar.
- ☐ Não. Já praticava atividade física antes e mantenho o mesmo hábito.
- ☐ Sim. Reduzi o tempo dedicado à atividade física.
- ☐ Sim. Abandonei a prática de atividade física.
- ☐ Sim. Aumentei o tempo dedicado à atividade física.
- ☐ Sim. Não praticava atividade física antes, mas comecei a praticar.

19. Você costuma reduzir o tempo dedicado à atividade física durante as semanas de prova? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim, com frequência.
- ☐ Às vezes.
- ☐ Raramente.
- ☐ Nunca.
- ☐ Pelo contrário, aumento o tempo dedicado à atividade física.
- ☐ Como não pratico atividade física, não percebo diferença.

20. Após ingressar na universidade, você percebeu uma redução na qualidade do seu sono? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim, houve uma redução significativa.
- ☐ Sim, houve uma leve redução.
- ☐ Não, minha qualidade do sono permaneceu a mesma.
- ☐ Não, minha qualidade do sono aumentou.

21. Você costuma reduzir suas horas de sono nas semanas de provas? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim, com frequência.
- ☐ Às vezes.
- ☐ Raramente.
- ☐ Nunca.
- ☐ Pelo contrário, aumento minhas horas de sono.

22. Nos últimos 30 dias, você utilizou alguma substância para tentar aumentar seu rendimento nos estudos, como para ficar acordado ou melhorar a concentração? *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Café.
- ☐ Bebidas energéticas.
- ☐ Medicamentos estimulantes.
- ☐ Substâncias ilícitas.
- ☐ Não utilizei nenhuma substância com esse propósito.

Questionário de Qualidade de Sono - (PSQI-BR)

As seguintes perguntas são relacionadas aos seus hábitos de sono somente durante o último mês. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

23. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite? **(Hora usual de deitar)** *

Exemplo: 08h30

24. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? **(Número de minutos)** *

25. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? **(Hora usual de levantar)** *

Exemplo: 08h30

26. Durante o último mês, quantas **horas de sono você teve por noite?** (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

27. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você **não conseguiu adormecer em até 30 minutos?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

28. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você **acordou no meio da noite ou de manhã cedo?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

29. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você **precisou levantar para ir ao banheiro?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

30. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você **não conseguiu respirar confortavelmente?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

31. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque **você tossiu ou roncou forte?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

32. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque **você sentiu muito frio?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

33. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque **você sentiu muito calor?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

34. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque **você teve sonhos ruins?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

35. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque **você teve dor?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

36. Durante o último mês, você teve dificuldade para dormir **por alguma(s) outra(s) razão(ões)?** Se sim, por favor, descreva:

37. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir devido **a razão descrita na pergunta anterior?** *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana
- ☐ Não se aplica

38. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito boa
- ☐ Boa
- ☐ Ruim
- ☐ Muito ruim

39. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

40. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado **enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social** (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

41. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nenhuma dificuldade
- ☐ Um problema leve
- ☐ Um problema razoável
- ☐ Um grande problema

42. 10. Você tem um(a) parceiro [esposo (a)] ou colega de quarto? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ Parceiro ou colega, mas em outro quarto
- ☐ Parceiro no mesmo quarto, mas em outra cama
- ☐ Parceiro na mesma cama

Questionário Internacional de Atividade Física - Versão Curta

As perguntas a seguir estão relacionadas ao tempo que você gastou fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. Quando questionado sobre tempo, informe em horas e minutos.

43. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos? Seja em casa, no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício. *

44. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**? *

45. Em quantos dias da última semana você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos? Excluída a caminhada, considere atividades que aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos cardíacos, como nadar, dançar, aeróbico leve, vôlei recreativo, serviços domésticos... *

46. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**? *

47. Em quantos dias da última semana você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos? Considere qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos cardíacos, como correr, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados... *

48. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**? *

49. Quanto tempo no total você gasta sentado durante **um dia de semana**? Isso inclui o tempo ativo e de descanso, no trabalho, faculdade ou em casa. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro. *

50. Quanto tempo no total você gasta sentado durante **um dia de final de semana**? Isso inclui o tempo ativo e de descanso, no trabalho, faculdade ou em casa. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro. *
