





KAHOOT: IDENTIFIQUE EMOÇÕES (Saúde mental)





**Pergunta 1. Que emoção eu sinto se quero pular,
falo muito e meu rosto está sorrindo?**



 Temer <input type="checkbox"/>	 Tristeza <input type="checkbox"/>
 Alegria (Felicidade) <input type="checkbox"/>	 Tédio <input type="checkbox"/>





Pergunta 2. Se eu sinto meu corpo tenso e quente e quero gritar, o que eu sinto?



 Tristeza <input type="checkbox"/>	 Calma <input type="checkbox"/>
 Raiva (ou Fúria) <input type="checkbox"/>	 Surpresa <input type="checkbox"/>





Pergunta 3. Se eu sinto vontade de chorar e me movo lentamente, que emoção é essa?



 Calma <input type="checkbox"/>	 Temer <input type="checkbox"/>
 Raiva <input type="checkbox"/>	 Tristeza <input type="checkbox"/>





Pergunta 4. Se meu coração estiver acelerado e eu tiver um nó no estômago, o que eu sinto?



 Tédio <input data-bbox="662 855 750 945" type="checkbox"/>	 Alegria <input data-bbox="1380 855 1468 945" type="checkbox"/>
 Calma <input data-bbox="678 1014 766 1104" type="checkbox"/>	 Medo (ou nervosismo) <input data-bbox="1380 1014 1468 1104" type="checkbox"/>

Pergunta 5. Se minha respiração está lenta e me sinto leve, em que estado me encontro?



 Tristeza <input data-bbox="662 1832 750 1921" type="checkbox"/>	 Calma (ou paz) <input data-bbox="1380 1832 1468 1921" type="checkbox"/>
 Raiva <input data-bbox="678 1991 766 2080" type="checkbox"/>	 Temer <input data-bbox="1380 1991 1468 2080" type="checkbox"/>

Pergunta 6. O que devo fazer primeiro quando sinto uma emoção muito forte (como uma raiva imensa)?



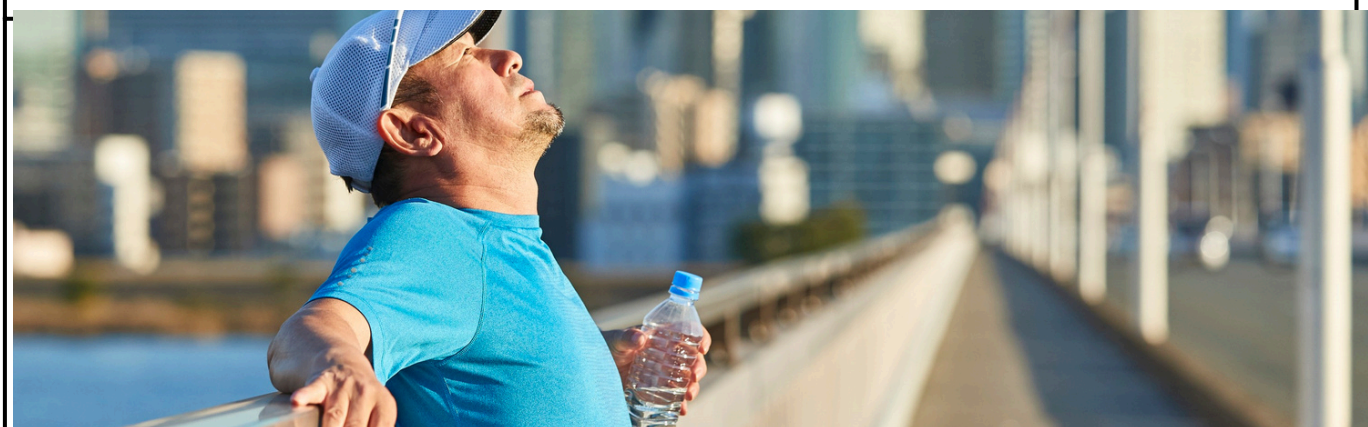
▲ Mantenha isso em segredo de todos.

◆ Grite bem alto ou bata num travesseiro.

○ Saia correndo de o quarto

■ Pare e respire devagar para se acalmar.

Pergunta 7. A saúde mental é tão importante quanto a saúde física?



▲ Sim (Verdadeiro)

◆ No (False)

Pergunta 8. Existem aplicativos no seu celular que te ajudam a se sentir melhor ou mais calmo(a)?



▲ Não, apenas para fotos e mensagens.

◆ Não, o telefone é apenas para redes sociais.

● Sim, eles estão ferramentas de suporte digital

■ Sim, eles estão ferramentas de suporte digital

Pergunta 9. O que significa "bem-estar" em saúde mental?



▲ Me sinto em paz e feliz na maior parte do tempo.

◆ Sempre ter muito dinheiro

● Realizar muitas atividades sem descansar

■ Nunca me sinto triste. ou com raiva

Questão 10. Emoção fora de controle: O que você faz?



Finja que não está lá
e assista à TV.



Fique ainda
mais irritado













Fique sozinho até
passa



Converse com um
adulto de confiança.

Chave de respostas

Questão 1	 Alegria (Felicidade)
Questão 2	 Raiva (ou Fúria)
Questão 3	 Tristeza
Questão 4	 Medo (ou nervosismo)
Questão 5	 Calma (ou paz)
Questão 6	 Pare e respire devagar para se acalmar.
Questão 7	 Sim (Verdadeiro)
Questão 8	 Sim, são ferramentas desuporte digital.
Questão 9	 Me sinto em paz e feliz na maior parte do tempo.
Questão 10	 Converse com um adulto de confiança.