

DHTA 8

Sessão 1 & 2

4.8 Ferramentas digitais de saúde para monitorar meu estado de saúde mental

Prova.

***Documento para
imprimir***



Parceiros

stift tilbeck
WILLKOMMEN.



PROVA



O que aprendi sobre Saúde Mental Digital?

Este questionário serve para ver o que aprendeste hoje sobre o uso de aplicações para o teu bem-estar.



Instruções:

Usa uma caneta para marcar a melhor resposta em cada pergunta. Escreve o teu nome ou ID no topo.

1. Eu sei o que o meu corpo sente com uma emoção (como alegria ou raiva).

Consigo reconhecer como o meu corpo se sente.	
Não sei o que está a acontecer com o meu corpo.	

2. Quem controla a aplicação (App)?

A App diz-me o que fazer o tempo todo.	
Eu decido o que a App faz e como a usar.	

3. Se eu quiser melhorar a minha saúde mental, onde devo procurar?

Em catálogos específicos de Apps de bem-estar.

Em qualquer jogo ao calhas na loja de Apps

4. Como escolho a melhor App para mim?

Escolho a que me ajuda a sentir melhor e serve as minhas necessidades.

Escolho qualquer uma, mesmo que não goste dela.

5. Qual é a meta de sono para a mente descansar bem?

2 a 4 horas.

7 a 9 horas.

6. Para que serve registar o humor ou os passos numa App?

Para ver se a App e os meus hábitos me estão a ajudar.

Apenas para perder tempo.

7. O que deves fazer se uma emoção for muito forte e difícil?

Guardar para mim e ficar calado.

Falar com uma pessoa de confiança para ter apoio.

8. Quando estou pronto para usar uma App de bem-estar?

Quando encontro uma que me sinto seguro a usar.

Nunca, porque as Apps são muito difíceis.

Chave de respostas

Pergunta 1	Puedo reconocer cómo se siente mi cuerpo.
Pergunta 2	Yo decido qué hace la App y cómo usarla.
Pergunta 3	En catálogos específicos de Apps de bienestar.
Pergunta 4	Elijo la que me ayuda a sentirme mejor y me sirve.
Pergunta 5	De 7 a 9 horas.
Pergunta 6	Para ver si la App y mis hábitos me están ayudando.
Pergunta 7	Hablar con una persona de confianza para que me ayude.
Pergunta 8	<ul style="list-style-type: none">○ Cuando encuentro una que me siento seguro usando.