

O Impacto do Confinamento na Saúde Mental

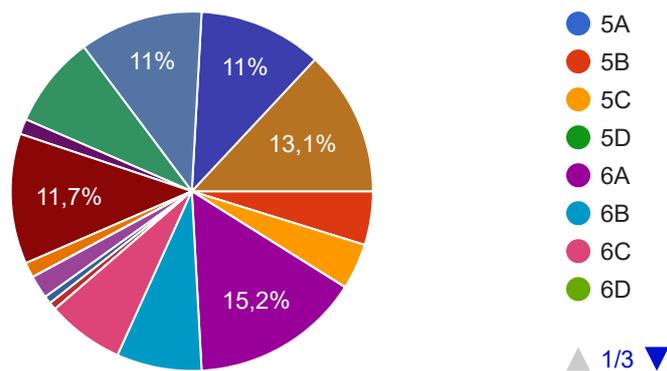
145 respostas

[Publicar estatísticas](#)

Para efeitos de caracterização, informa-nos qual a tua turma

[Copiar](#)

145 respostas

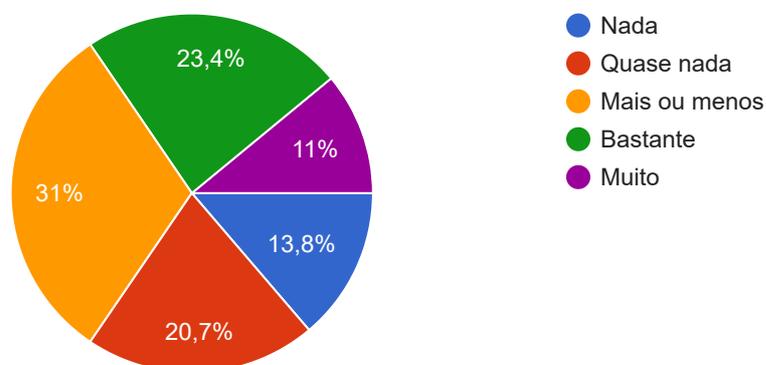


▲ 1/3 ▼

1- Diz o quanto a pandemia te afetou.

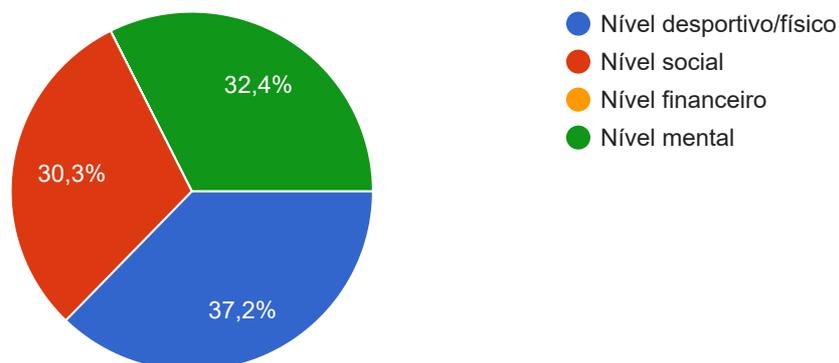
[Copiar](#)

145 respostas



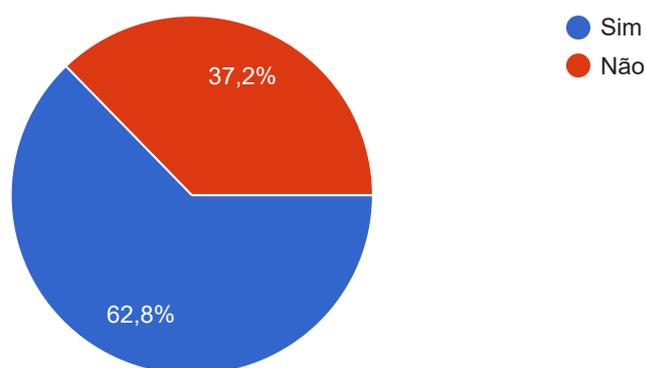
2- Em qual nível foste mais afetado.

145 respostas



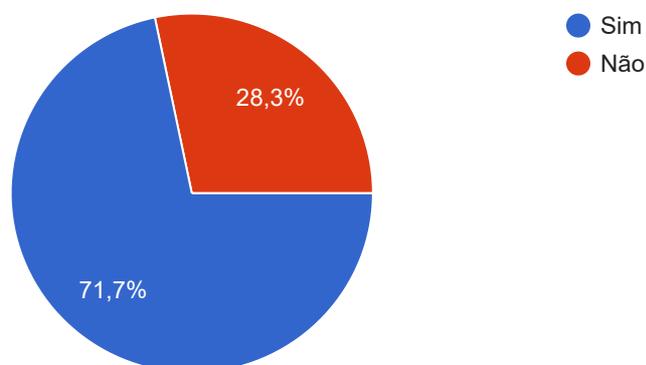
3- Antes da pandemia, praticavas algum desporto?

145 respostas



4 - Durante a pandemia, fazias algum exercício físico?

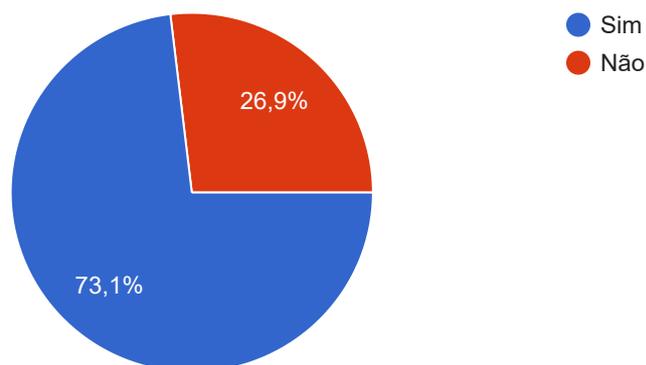
145 respostas



5 - Depois da pandemia, continuaste a praticar desporto?

 Copiar

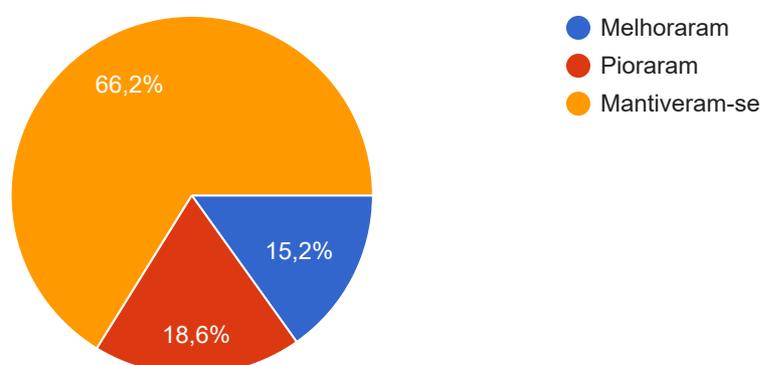
145 respostas



6 - Durante a pandemia os teus hábitos alimentares:

 Copiar

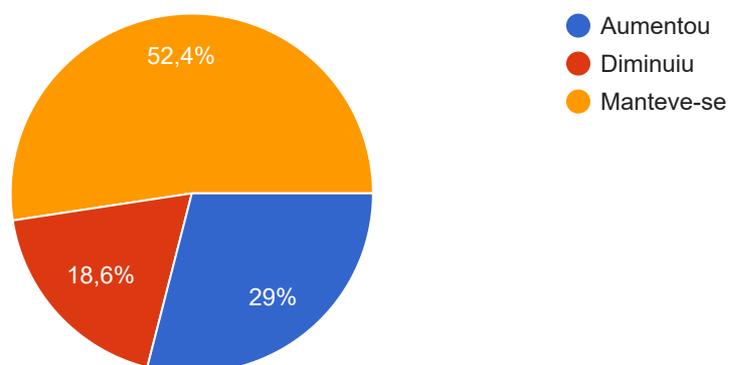
145 respostas



7 - Durante a pandemia, o teu peso:

 Copiar

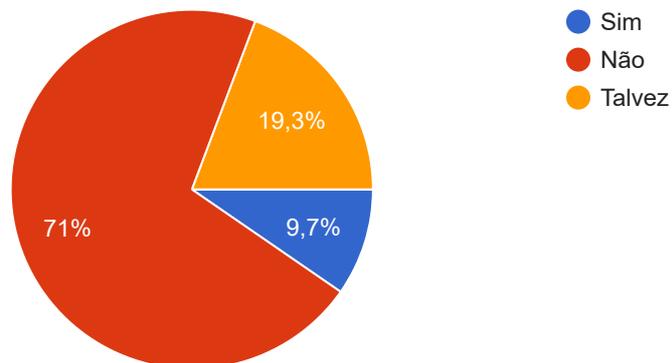
145 respostas



8 - Tiveste dificuldades em socializar/fazer amizades após a pandemia?

 Copiar

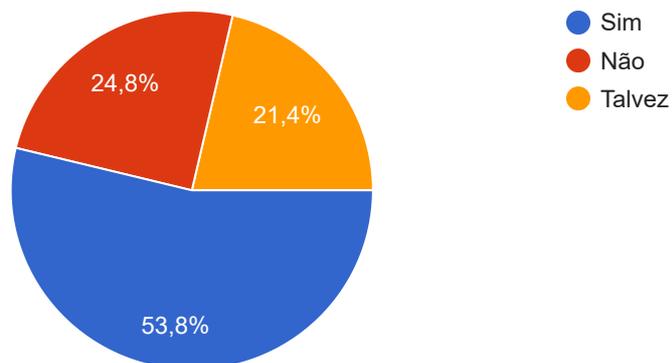
145 respostas



9 - Consideras que durante a pandemia ficaste mais viciado nos jogos/redes sociais?

 Copiar

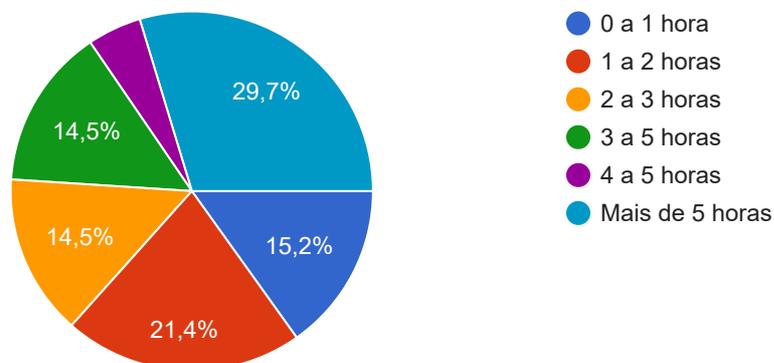
145 respostas



10- Durante a pandemia, quanto tempo passaste em média, por dia, em jogos/redes sociais?

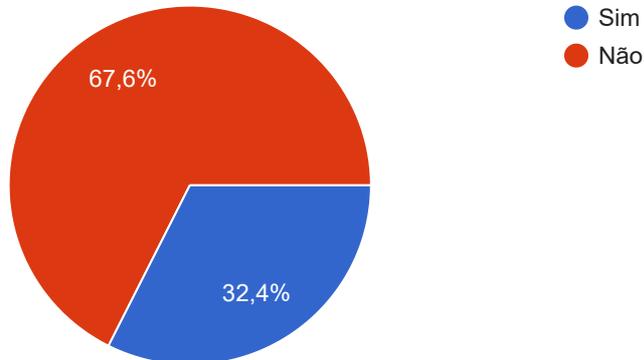
 Copiar

145 respostas



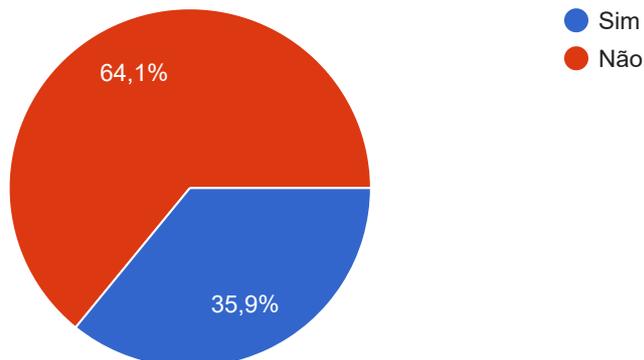
11- Durante a pandemia, socializaste menos devido aos jogos/redes sociais?

145 respostas



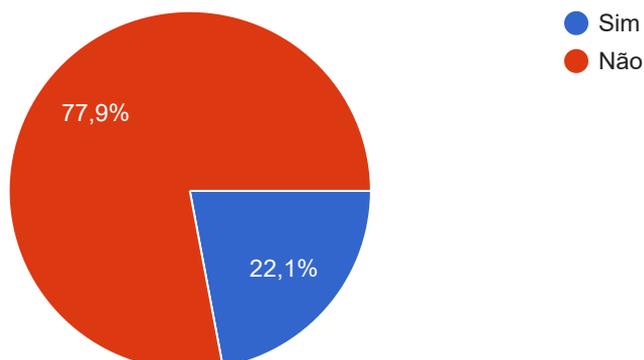
12- Durante a pandemia, pensas que os jogos/redes sociais te afetaram a nível escolar?

145 respostas



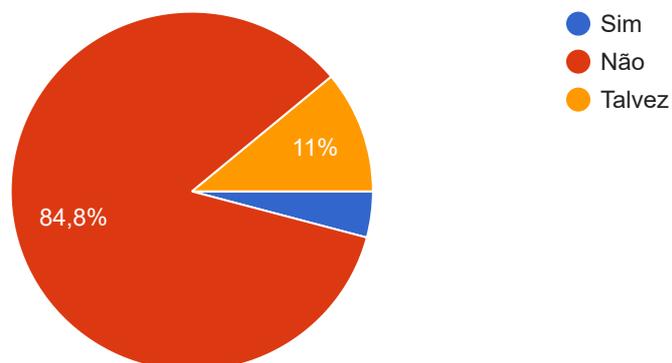
13- Após a pandemia, quando regressaste à escola, pensas que os jogos/redes sociais te afetaram na tua socialização?

145 respostas



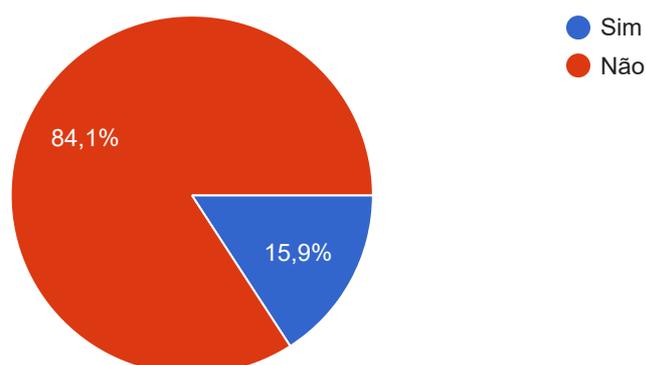
14- Durante a pandemia, passaste alguma dificuldade económica?

145 respostas



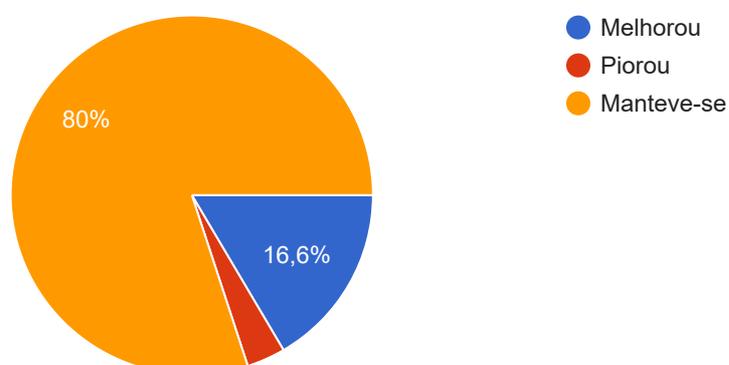
15 - Na pandemia, gostarias de ter tido algo que a tua condição económica/financeira não permitiu?

145 respostas



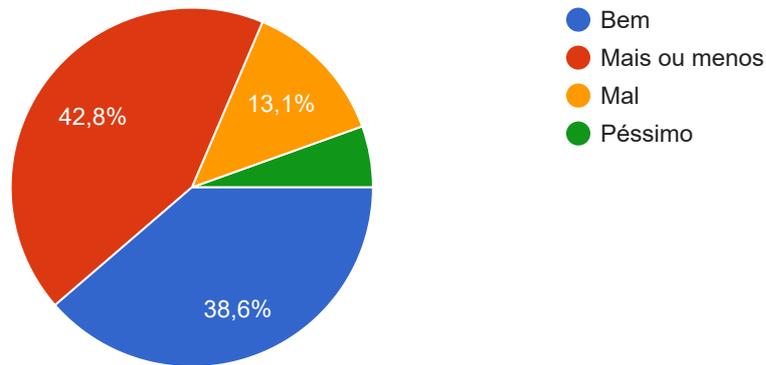
16- Após a pandemia, a tua situação económica/financeira...

145 respostas

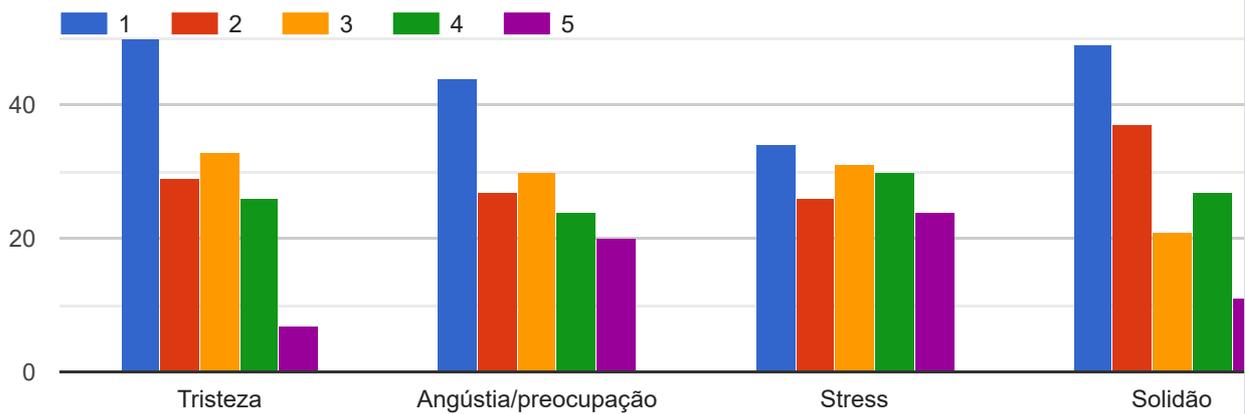


17- Como te sentias a nível mental durante a pandemia?

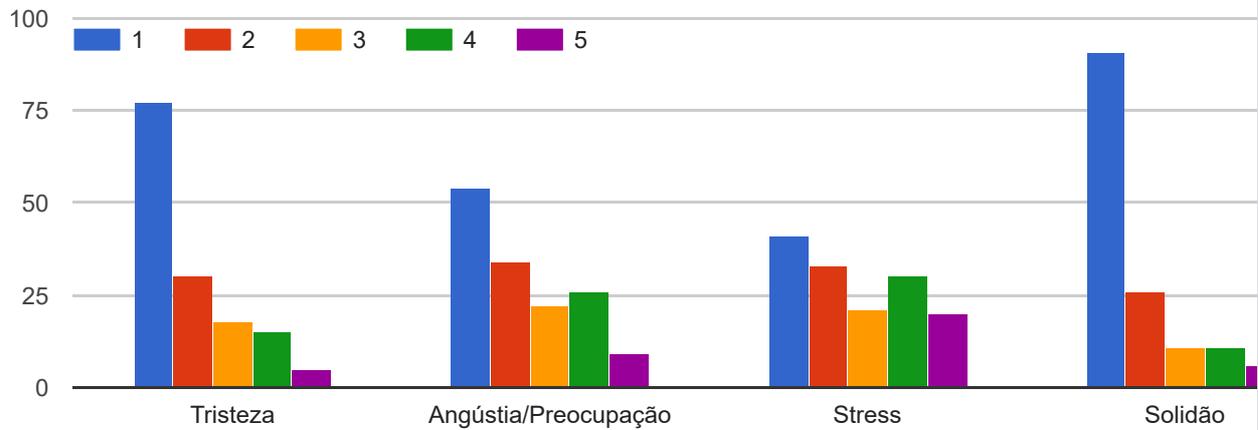
145 respostas



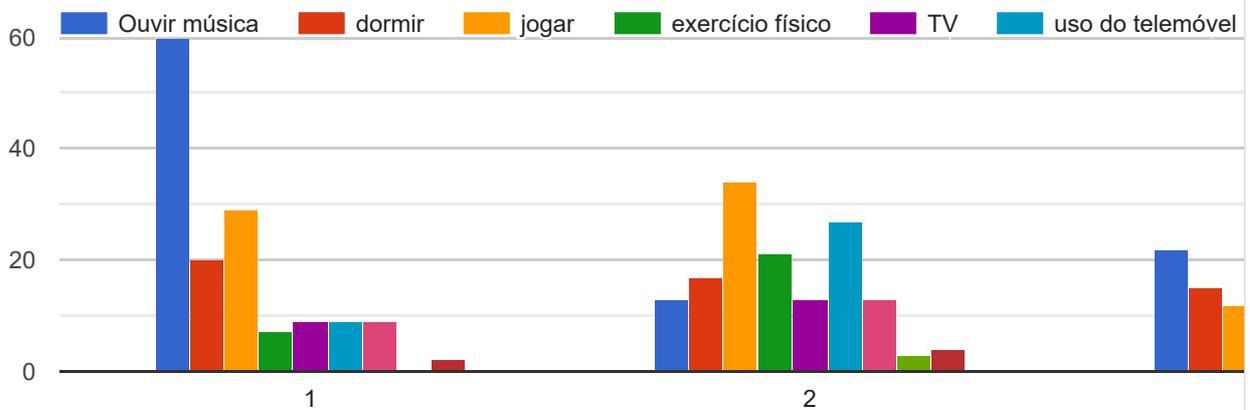
18- A nível de saúde mental, classifica a tua disposição quanto aos sentimentos DURANTE a pandemia. (1-pouco; 5-muito)



19- A nível de saúde mental, classifica a tua disposição quanto aos sentimentos ATUALMENTE . (1- pouco; 5-muito)

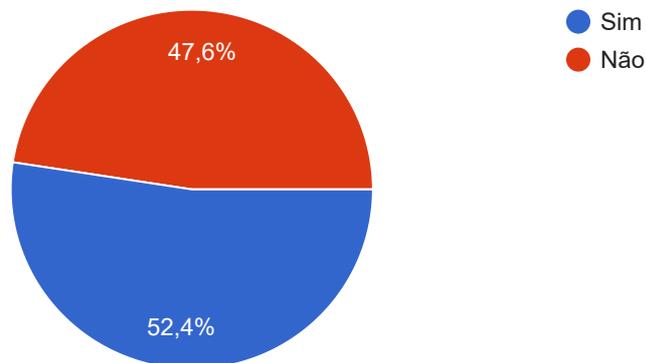


20- O que fazias para te abstrair nos momentos de maior solidão e/ou tristeza? Escolhe no máximo 3 opções que melhor te definem.



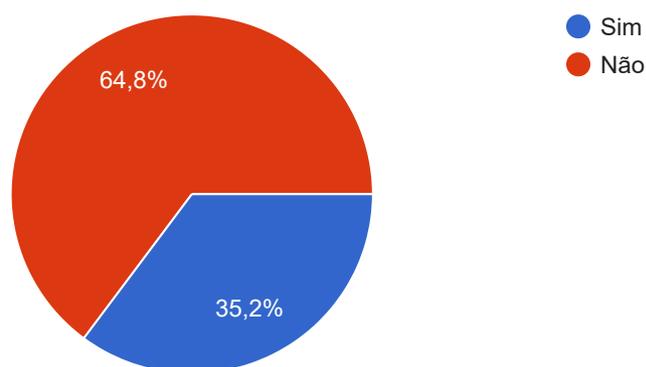
21- Afastaste-te de pessoas que nunca imaginaste ter de te afastar?

145 respostas



22- Durante a pandemia, tiveste alguém de quem não te conseguiste despedir?

145 respostas



23 - O que aprendeste com a pandemia?

145 respostas

nada

Nada

Nada.

Aprendi a ter cuidado e a ter um pouco de paciência

Estar sozinho em casa

Na pandemia aprendi que deve-se ter cuidado ao tocar nas coisas à nossa volta.

Temos de ter mais cuidado com os vírus.

A valorizar mais as coisas

Nada

Que ficar em casa sem a supervisão dos pais não é bom

Que necessito de sair de casa para me sentir melhor

A NÍVEL DE AULAS NÃO APRENDI NADA, MAS A NÍVEL MUNDIAL EU FIQUEI PREOCUPADO SE ALGUM FAMILIAR MEU TEVE COVID OU TINHA.

todo o cuidado é pouco

a nível de aulas aprendi pouco

com a pandemia eu aprendi a ficar viciado no jogos e telefone

são melhores as aulas presenciais do que as online

Nada, porque não consegui aprender muito bem as aulas e também porque nos ensinou a nos cuidar.

Aprendi que ficar em casa é muito mau, porque dá-nos ansiedade, vontade de não fazer nada.

Descobri que não consigo ficar muito tempo dentro de casa; que preciso dos conselhos, abraços, a voz dos amigos e alguns familiares; também comecei a dar-me melhor com a natureza e animais; conheci alguns dos meus dotes de culinária.



Eu acho que aprendi que sem ninguém não podemos ser felizes ou seja sem as pessoas que gostamos não conseguimos viver

Aprendi que devia valorizar mais os momentos que passava com pessoas que gostava.

Que todo o cuidado é pouco

eu acho que aprendi na pandemia foi muito sofrimento

Aprendi que não consigo estar sozinho

Aprendi que doenças podem ser mais graves do que parecem

A vida não é um mar de rosas

Que devemos ter cuidado com as doenças

Que a vida nem é como queremos, proteção e preocupação com os amigos e a família!

Aprendi que é preciso ter muito cuidado e muita saúde

Com a pandemia aprendi o que é querer conviver e não poder.

durante a pandemia eu aprendi que nem sempre a vida é como queremos, e que podemos ter momentos de muita solidão de muita tristeza e angústia, mas temos sempre alguém que nos apoia e que está sempre lá conosco.

senti muitas saudades das que me faz em felizes amigos e família.

Não aprendi nada

Nem tudo é perfeito .

Ser mais responsável na minha vida.

As coisas boas não duram para sempre.

A sem amigos mas com familiares

Aprendi que ficar sozinha não é divertido.

Aprendi que a família é tudo.

Que temos de nos proteger cada vez mais.

Que precisamos de pessoas para nos sentirmos mais completos



Aprendi o que é ter uma família que quando o pai ou mãe vai trabalhar para longe, e tem de se separar das pessoas que mais gostam.

Que estar em casa e não querer ir para escola nem sair para outros sítios é mau e eu odeio ficar muito tempo em casa.

Aprendi muita coisa que não sabia

Que é muito complicado muitas das pessoas já se sentiam se tristes e sozinha e a pandemia não ajudou pois nesse aspeto, porque elas ainda ficaram mais tristes e sozinhas

que os amigos são importantes

Aprendi que é melhor estar em família do que a jogar.

que o ser humano tem inteligência para algumas coisas e para outras não e que as crianças aprendem rápido

aprendi que as vezes a vida é difícil

usar máscara é muito horrível

Estar em saúde

não gosto de usar máscara, é horrível !!

aprendi que devemos ter cuidado com a nossa saúde

A dar valor às coisas mais pequeninas porque só damos valor quando não as temos

Que a revolução industrial e as suas consequências para a sociedade foram a maior tragédia até agora pois o mundo pode como está neste momento faz-me pensar que não vai existir mundo para a próxima geração.

que mesmo estando longe uns dos outros fisicamente estamos juntos psicologicamente

Que nada é concreto, muitas coisas nos podem fazer ver o quanto a nossa liberdade às vezes não é nossa.

Dar mais valor às coisas

Com a pandemia aprendi que a liberdade e estar com os amigos é mais importante do que as pessoas pensam.

Com a pandemia aprendi que devemos cuidar da nossa higiene pessoal, porque o nosso descuido pode causar o aumento do covid.



não fazer exercício é mau

Na pandemia aprendi que tar sozinha n significa se sentir sozinha.

Que não nos precisamos de preocupar com coisas mínimas.

Aprendi que foi mais difícil no EAD depois que voltamos á escola.

Aprendi a viver sem pessoas que pensava nunca conseguir

Aprendi que há situações que não conseguimos controlar e esta pandemia foi uma delas.

Que a saúde é o mais importante

Aprendi que é mais fácil, para mim aprender online do que presencial, e que é difícil manter a televisão desligada, ou o telemóvel desligado.

Eu aprendi que tinhas mos de fazer o mesmo do que na escola

Aprendi a ser uma nova pessoa, a admitir os meus erros, a me preocupar mais comigo, amar as pessoas que me amam, focar-me nos meus objetivos de vida, encarar o mundo de forma diferente, aprendi que as pessoas partem muitas vezes sem poderes disser adeus, que nem sempre os adultos têm razão, resumindo, cresci.

Dar valor ás pequenas coisas que temos

Sermos quem somos, e não sermos quem os outros querem que sejamos.

Aprendi que uma vida com o vício dos jogos, não socializar com amigos e familiares e não praticar exercício físico não é bom para a nossa saúde mental

Aprendi a socializar e deixar de me isolar.

Aprendi que temos de ter cuidado.

Aprendi que nem tudo na vida é como nós queremos.

Com a pandemia eu aprendi a valorizar as pessoas que são importantes, a aproveitar o presente , a ter mais cuidado com a minha higiene pessoal e a colocar-me no lugar do próximo.

Que as coisa podem acontecer de um momento para outro

Que não me deixei levar pela tristeza e consegui continuar bem na escola

Que mesmo com a pandemia consegui aprender na mesma



Aprendi que durante a pandemia deve se usar sempre máscara

Aprendi a dar mais valor às pessoa que gostam de mim .

Aprendi a dar mais valor às pessoas que gostam de mim.

Que ficar sozinha nem sempre é bom

Que mesmo triste não me afetou na escola

Aprendi que é muito mau nao termos liberdade, não podermos sair de casa e isso pode nos afetar muito.

Que posso ter reuniões sem ter que sair de casa.

Que devemos dar valor aos convívios

Novas coisas sobre mim

Que é mau estar longe de quem nós gostamos

Aproveitar a vida ao máximo enquanto podemos.

Que o ser humano precisa de viver em sociedade.

Não sei

..

Aprendi que á coisas inesperadas

Para sermos nos próprios.

Que devemos valorizar cada momento antes que seja tarde

Aprendi que não devemos de ficar mais tempo na internet soque estar com a nossa família/amigos

Aprendi que ficar em casa fechado e n ter a liberdade de sair não é bom

Mais 21 respostas ocultas

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Política de privacidade](#)



