

## Inquérito por Questionário

### “Educar para a Saúde”: *Saúde e bem-estar físico*

Este inquérito integra-se num projeto de intervenção, que está a decorrer neste serviço no âmbito de Mestrado em Ciências da Educação e da Formação, especialização em Educação e Formação de Adultos, e pretende avaliar a intervenção realizada.

Com este questionário pretende-se identificar os conhecimentos dos formandos do Serviço de Formação Profissional de Faro sobre o tema abordado na ação de sensibilização em que participaram e recolher a sua opinião sobre a mesma.

Todas as informações recolhidas são estritamente confidenciais, sendo respeitado o anonimato. Os dados de identificação solicitados (idade, género, curso) servem, apenas, para caracterizar os participantes na ação de sensibilização.

Por favor responda com sinceridade, pois não há respostas corretas ou erradas.

A sua opinião é muito importante.

**Instruções:** Preencha assinalando sempre com uma cruz (X) nos espaços correspondentes.

#### 1. Idade

Menos de 20 anos	Entre 20 a 30 anos	Entre 31 a 40 anos	Entre 41 a 50 anos	Mais de 51 anos

#### 2. Género

a) Feminino

b) Masculino

#### 3. Curso

**Assinale com uma cruz (X) na opção que lhe parece mais favorável.**

**Saúde e Bem-Estar Físico**

4) Na sua opinião o que é a saúde?

- a. É cuidar do bem-estar físico e manter uma alimentação saudável.
- b. É o Bem-Estar físico, mental, social e económico.
- c. É manter uma alimentação saudável e higiene pessoal sempre em dia.

5) Quais são os princípios básicos para manter o Bem-Estar físico?

- a. Fazer exercício físico, beber água, sono regular, alimentar com qualidade e quantidade adequadas e ter uma boa relação afetiva e social.
- b. Tomar banho, escovar os dentes, lavar e cortar as unhas, lavar as mãos, manter roupas e calçados limpos e evitar andar descalço.
- c. Todas as afirmações anteriores.

6) Quais são as principais armas para não deixar que vírus e bactérias ataquem o organismo?

- a. Evitar o consumo de drogas lícitas e ilícitas.
- b. Manter uma alimentação equilibrada e fazer exercício físico (gestão do peso).
- c. Tomar banho, lavar as mãos, cortar as unhas, beber água, evitar andar descalço.
- d. Todas as opções anteriores.

7) Para ter uma alimentação saudável deve:

- a. Fazer várias refeições ao dia, de preferência de três em três horas.
- b. Comer com qualidade e em quantidade adequadas.
- c. Reduzir o consumo de carne vermelha e o consumo do sal.
- d. Evitar o consumo de doces e alimentos hipercalóricos.
- e. Todas as opções anteriores.

## Inquérito por Questionário

8) Os hábitos alimentares são os principais responsáveis pelo equilíbrio do processo inflamatório.

a. Sim

b. Não

### **Avaliação da ação de sensibilização**

9) Numa escala de 0-10, como classificaria esta ação de sensibilização?

a. 0-2 Mau

b. 3-5 Razoável

c. 6-8 Bom

d. 9-10 Muito Bom

10) Indique o seu grau de concordância em relação aos seguintes itens.

Graus de concordância: **CT - Concordo Totalmente; C -Concordo; NCND - Não Concordo Nem Discordo; D - Discordo; DT - Discordo Totalmente;**

	<b>CT</b>	<b>C</b>	<b>NCND</b>	<b>D</b>	<b>DT</b>
O tema abordado é interessante					
O espaço é adequado à atividade em causa					
Com esta ação de sensibilização aprendi algo de novo					
Os assuntos abordados na ação podem ser postos em prática.					

13) Quais são os aspectos que poderiam ser melhorados?

---

---

---

## Inquérito por Questionário

---

---

---

---

---

14) Dê a sua opinião em relação a atividade no geral.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Muito Obrigada pela sua colaboração!**

