



A fim de lhe oferecer a melhor assistência, sua escola e seus professores gostariam de fazer algumas perguntas sobre o que você pensa e como se sente. Somente os seus professores e os líderes da sua escola poderão ver suas respostas, e elas não afetarão suas notas. Responda com honestidade, não existem respostas certas ou erradas.

As suas aulas

Diga-nos como você se sente em relação a seus professores e aulas atuais.

1. Você tem certeza de que pode concluir todos os trabalhos escolares que lhe são dados?

☐ Nada confiante
 ☐ Um pouco de certeza
 ☐ Razoavelmente confiante
 ☐ Muita certeza
 ☐ Extremamente confiante

2. Até que ponto achas que, no próximo ano, te vais lembrar daquilo que estás presentemente a aprender nas aulas?

☐ Nada confiante
 ☐ Um pouco de certeza
 ☐ Razoavelmente confiante
 ☐ Muita certeza
 ☐ Extremamente confiante

3. Você tem certeza de que pode aprender todas as matérias ensinadas em suas aulas?

☐ Nada confiante
 ☐ Um pouco de certeza
 ☐ Razoavelmente confiante
 ☐ Muita certeza
 ☐ Extremamente confiante

4. Você tem certeza de que pode fazer as tarefas escolares mais difíceis que lhe são dadas?

☐ Nada confiante
 ☐ Um pouco de certeza
 ☐ Razoavelmente confiante
 ☐ Muita certeza
 ☐ Extremamente confiante

5. Quando ideias complicadas são discutidas em aula, quanto você se sente confiante de que conseguirá compreendê-las?

☐ Nada confiante
 ☐ Um pouco de certeza
 ☐ Razoavelmente confiante
 ☐ Muita certeza
 ☐ Extremamente confiante

Aprendizado

Nesta primeira seção, gostaríamos que você pensasse na sua experiência de aprendizado geral na escola.

Responda as perguntas a seguir para nos ajudar a entender melhor como você aprende de maneira geral.

6. Quando você não parece sair do lugar enquanto aprende algo novo, qual é a probabilidade de você tentar uma estratégia diferente?

☐ Nenhuma probabilidade
 ☐ Pouca probabilidade
 ☐ Alguma probabilidade
 ☐ Grande probabilidade
 ☐ Enorme probabilidade

7. Você se sente confiante de que conseguirá escolher uma estratégia eficaz para realizar bem as suas tarefas de casa?

☐ Nada confiante
 ☐ Um pouco confiante
 ☐ Razoavelmente confiante
 ☐ Bastante confiante
 ☐ Completamente confiante



8. Antes de iniciar um projeto desafiador, com que frequência você pensa sobre a melhor forma de abordar o projeto?

- ☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

9. Em geral, até que ponto suas estratégias de aprendizado ajudam você a aprender de forma mais eficaz?

- ☐ Nem um pouco
 ☐ Um pouco
 ☐ Razoavelmente
 ☐ Bastante
 ☐ Totalmente

10. Com que frequência você usa estratégias para aprender de forma mais eficaz?

- ☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

Sentimentos em geral

Nesta secção, queremos saber como vives as emoções na escola e na vida.

11. Quando está de mau humor, com que frequência você consegue melhorar seu humor?

- ☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Muitas vezes
 ☐ Praticamente o tempo todo

12. Com que frequência você consegue controlar suas emoções quando precisa?

- ☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Muitas vezes
 ☐ Praticamente o tempo todo

13. Quando você fica chateado, com que frequência você consegue relaxar?

- ☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Muitas vezes
 ☐ Praticamente o tempo todo

14. Quando as coisas dão errado para você, você consegue manter a calma?

- ☐ Não consigo
 ☐ Um pouco de calma
 ☐ Consigo razoavelmente
 ☐ Muito calmo
 ☐ Consigo totalmente

15. Quando você fica chateado, com que frequência você para para pensar antes de agir?

- ☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Muitas vezes
 ☐ Praticamente o tempo todo

Os seus sentimentos

Estas perguntas pretendem saber como te tens sentindo ultimamente. Responde com sinceridade - não existem respostas certas ou erradas, porque não existem sentimentos certos ou errados. As tuas respostas vão ajudar-nos a prestar uma melhor assistência a ti e aos outros alunos, e não afetarão as tuas notas nem aparecerão no teu boletim. Podes ignorar as perguntas às quais não te sentes à vontade para responder.



Durante a última semana, com que frequência se sentiu _____?

16. entusiasmado(a)

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

17. feliz

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

18. amado(a)

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

19. seguro(a)

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

20. otimista

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

21. zangado(a)

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

22. sozinho(a)

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

23. triste

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

24. preocupado(a)

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo



25. frustrado(a)

☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Frequentemente
 ☐ Praticamente o tempo todo

Ajuda de outras pessoas

Nesta secção, diga-nos de que forma é que as outras pessoas o ajudam.

26. Tem um professor ou outro adulto da escola com o qual pode contar para o ajudar, seja para o que for?

☐ Não
 ☐ Sim

27. Tem um membro da família ou outro adulto fora da escola com o qual pode contar para o ajudar, seja para o que for?

☐ Não
 ☐ Sim

28. Tem um(a) amigo/a da escola com o qual pode contar para o ajudar, seja para o que for?

☐ Não
 ☐ Sim

29. Tem um professor ou outro adulto da escola com o qual pode estar totalmente à vontade?

☐ Não
 ☐ Sim

30. Tem um membro da família ou outro adulto fora da escola com o qual pode estar totalmente à vontade?

☐ Não
 ☐ Sim

31. Tem um amigo da escola com o qual pode estar totalmente à vontade?

☐ Não
 ☐ Sim

Relativamente às perguntas que se seguem, estamos interessados em saber o que pensa sobre a sua escola. Dê-nos a sua opinião sincera para percebermos melhor a sua experiência e trabalhar para tornar a escola um lugar melhor.

Como se sente na escola

Nesta secção gostaríamos de perceber como se sente em relação à sua escola.

32. Até que ponto as pessoas na sua escola entendem o tipo de pessoa que você é?

☐ Não compreendem
 ☐ Compreendem um pouco
 ☐ Compreendem razoavelmente
 ☐ Entendem principalmente
 ☐ Compreendem completamente

33. Que apoio é que os adultos da sua escola lhe dão?

☐ Nenhum apoio
 ☐ Pouco apoio
 ☐ Algum apoio
 ☐ Muito apoio
 ☐ Um apoio extraordinário



34. Que respeito é que os alunos da sua escola demonstram ter por si?

- ☐ Nenhum respeito
 ☐ Um pouco de respeito
 ☐ Algum respeito
 ☐ Muito respeito
 ☐ Uma enorme quantidade de respeito

35. Quando você está na escola, o quanto você sente que pertence?

- ☐ Não pertença
 ☐ Pertença um pouco
 ☐ Pertença razoavelmente
 ☐ Pertença na maioria dos casos
 ☐ Pertença completamente

Percepções das aulas

Nesta secção gostaríamos de saber qual é a sua experiência relativamente às aulas.

36. Fica entusiasmado com a ideia de ir às aulas?

- ☐ Não sinto nenhum entusiasmo
 ☐ Algo entusiasmado
 ☐ Razoavelmente entusiasmado
 ☐ Muito animado
 ☐ Extremamente entusiasmado

37. Qual é o teu nível de concentração nas atividades das tuas aulas?

- ☐ Sem foco nenhum
 ☐ Um pouco focado
 ☐ Razoavelmente focado
 ☐ Muito focado
 ☐ Completamente focado

38. Qual é o teu nível de interesse nas tuas aulas?

- ☐ Não tenho nenhum interesse
 ☐ Algo interessado
 ☐ Razoavelmente interessado
 ☐ Muito interessado
 ☐ Extremamente interessado

39. Nas tuas aulas, até que ponto tens entusiasmo em participar?

- ☐ Não sinto nenhum entusiasmo
 ☐ Algo entusiasmado
 ☐ Razoavelmente entusiasmado
 ☐ Muito animado
 ☐ Extremamente entusiasmado

40. Quando não está na escola, com que frequência fala sobre as ideias das aulas?

- ☐ Quase nunca
 ☐ Raramente
 ☐ Às vezes
 ☐ Muitas vezes
 ☐ Quase sempre