

## QUESTIONÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO DE NECESSIDADES DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

Por favor, indique em que medida necessita de informação ou apoio no que respeita as seguintes preocupações de índole pessoal. Coloque um círculo à volta de uma das quatro opções de resposta possíveis para cada item.

PREOCUPAÇÕES PESSOAIS	SEM NECESSIDADE	NECESSIDADE REDUZIDA	NECESSIDADE MODERADA	NECESSIDADE ELEVADA
1. Superar a procrastinação (isto é, adiamento sucessivo de tarefas e responsabilidades)	1	2	3	4
2. Ansiedade de falar em público	1	2	3	4
3. Aumentar a auto-confiança	1	2	3	4
4. Aumentar a motivação	1	2	3	4
5. Eliminar comportamentos derrotistas	1	2	3	4
6. Tornar-se mais assertivo/a	1	2	3	4
7. Medo de falhar	1	2	3	4
8. Controlar a ansiedade e o nervosismo	1	2	3	4
9. Preocupação com as relações com o pessoal da academia	1	2	3	4
10. Lidar com a depressão	1	2	3	4
11. Descobrir um objectivo de vida	1	2	3	4
12. Conhecer pessoas para um relacionamento	1	2	3	4
13. Ultrapassar a timidez	1	2	3	4
14. Lidar com a solidão	1	2	3	4
15. Desconforto em situações sociais	1	2	3	4
16. Dor de cabeça ou de barriga frequentes	1	2	3	4
17. Lidar com o fim de uma relação amorosa	1	2	3	4
18. Papéis e expectativas de homens e mulheres	1	2	3	4
19. Problemas em controlar o temperamento	1	2	3	4
20. Controlar o peso	1	2	3	4
21. Ajustamento à universidade/campus académico	1	2	3	4
22. Insónia	1	2	3	4
23. Preocupações com o desempenho sexual	1	2	3	4
24. Problemas com os pais/familiares	1	2	3	4
25. Lidar com o preconceito	1	2	3	4
26. Ansiedade face às Doenças Sexualmente Transmissíveis (e.g., SIDA, Herpes Genital, Hepatite B)	1	2	3	4
27. Ajustamento à cultura e normas sociais	1	2	3	4
28. Conflitos sobre os valores e a moral	1	2	3	4
29. Pensamentos suicidas	1	2	3	4
30. Controlo sobre a bebida	1	2	3	4
31. Controlo sobre a utilização de drogas	1	2	3	4
32. Preocupações sobre a identidade sexual	1	2	3	4
33. Pressões dos pares para beber em excesso	1	2	3	4
34. Pressões dos pares para utilizar drogas	1	2	3	4

Por favor, indique em que medida necessita de informação ou apoio no que respeita as seguintes preocupações relativas à carreira. Coloque um círculo à volta de uma das quatro opções de resposta possíveis para cada item.

<b>PREOCUPAÇÕES DE CARREIRA</b>	SEM NECESSIDADE	NECESSIDADE REDUZIDA	NECESSIDADE MODERADA	NECESSIDADE ELEVADA
1. Estratégias de procura de emprego	1	2	3	4
2. Preocupações com a escolha de carreira	1	2	3	4
3. Compreensão dos interesses e competências	1	2	3	4
4. Selecção de disciplinas/áreas de interesse	1	2	3	4

Por favor, indique em que medida necessita de informação ou apoio no que respeita as seguintes preocupações relativas à aprendizagem. Coloque um círculo à volta de uma das quatro opções de resposta possíveis para cada item.

<b>PREOCUPAÇÕES DE APRENDIZAGEM</b>	SEM NECESSIDADE	NECESSIDADE REDUZIDA	NECESSIDADE MODERADA	NECESSIDADE ELEVADA
1. Melhoras as técnicas de estudo	1	2	3	4
2. Aprender estratégias de realização de testes	1	2	3	4
3. Competências e gestão de tempo	1	2	3	4
4. Ansiedade face aos testes	1	2	3	4
5. Ansiedade face à matemática	1	2	3	4
6. Melhorar competências de leitura	1	2	3	4