

Versão Portuguesa da Medida de Promoção do Conhecimento em Saúde Mental (MHPK-10)

O QUE É IMPORTANTE PARA UMA BOA SAÚDE MENTAL?

De seguida encontram-se 10 afirmações sobre aspetos que podem ser importantes para uma boa saúde mental. Numa escala de 1 a 5, em que medida cada afirmação está correta?

Afirmações	completamente errada	ligeiramente errada	nem correta nem errada	ligeiramente correta	completamente correta	não sei
1. Lidar adequadamente com situações stressantes						
2. Acreditar em si mesmo						
3. Ter boas rotinas de sono						
4. Tomar decisões baseadas na sua própria vontade						
5. Estabelecer limites para as suas próprias ações						
6. Sentir que pertence a uma comunidade						
7. Dominar os seus pensamentos negativos						
8. Definir limites sobre o que está bem para si						
9. Sentir que tem valor independentemente das suas conquistas						
10. Lidar bem com a escola						