

CHECKLIST ADULTOS/AS

COMO ME SINTO?

A Saúde Psicológica é uma parte importante da nossa saúde e bem-estar. Quando nos sentimos psicologicamente bem, temos mais energia e maior capacidade de resolver problemas do dia-a-dia, enfrentar o stress e gerir as incertezas que fazem parte da vida.

Contudo, certos acontecimentos, a nível pessoal (por exemplo, um problema de saúde, uma separação ou divórcio, um problema no trabalho ou a perda de emprego ou rendimentos) ou a nível social (por exemplo, uma crise económica, uma catástrofe natural, uma pandemia ou uma guerra) podem ser muito desafiantes e ter impacto na forma como nos sentimos, pensamos e agimos, afetando negativamente a nossa Saúde Psicológica e bem-estar.

É, por isso, muito importante estarmos atentos/as.

Utilize esta *checklist* para refletir sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas.

Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com 1 sempre que a resposta às afirmações for "sim, na maior parte do tempo". Não existem respostas "certas" ou "erradas".

Os resultados desta checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para o ajudar a pensar sobre si próprio/a, sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas.

Sejam quais forem os resultados, se está preocupado/a com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda profissional – um/a Psicólogo/a pode ajudar.



Serviço de Psicologia da Câmara Municipal de Góis

Câmara Municipal de Góis

Telefone: 235770110 | 962048248

psicologia@cm-gois.pt

CHECKLIST ADULTOS/AS

- ☐ Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia.
- ☐ Discuto com a minha família ou amigos.
- ☐ Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a e/ou irritável.
- ☐ É difícil relaxar.
- ☐ Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
- ☐ Sinto que não sou útil para ninguém.
- ☐ Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- ☐ Sinto que tudo é um esforço para mim.
- ☐ Sinto-me triste, nada me anima.
- ☐ Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida.
- ☐ Não tenho motivação ou interesse em fazer as atividades que antes me davam prazer.
- ☐ O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se.
- ☐ Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões.
- ☐ Sinto-me sozinho/a e/ou que não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- ☐ Consumo mais álcool do que era habitual.

CHAVE

0-3

Parece sentir-se com Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Mantenha-se ativo/a e conectado/a a familiares e amigos/as, cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem estar.

4-8

Parece poder estar a sentir algumas dificuldades de Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Fale com pessoas em quem confia sobre aquilo que o/a preocupa, reserve tempo para cuidar de si e procure ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar. Também pode ligar para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.

9-15

Pode sentir a sua Saúde Psicológica e seu bem-estar ameaçados. Quando temos de lidar com experiências difíceis e os nossos sentimentos interferem na nossa vida e no nosso bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo/a pode ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades.