

# COMO TE SENTES?

## Checklist de Saúde Mental

OPP, 2020

Utiliza esta Checklist para reconhecer e refletir sobre os teus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes e para te ajudar a pensar sobre **como te tens sentido nas últimas duas semanas**.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”. **Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico.**

Responde, o mais sinceramente possível e com base na tua experiência, **assinalando** sempre que a resposta às afirmações for **“sim, na maior parte do tempo”**.

Independentemente dos resultados, **se estás preocupado/a com a tua Saúde Psicológica, procura ajuda – um Psicólogo pode ajudar.**



## ***Desde há duas semanas para cá, a maior parte do tempo...***

- Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia e/ou sinto que tudo é um esforço para mim.
- Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a.
- Estou constantemente preocupado/a com alguma coisa.
- Estou mais irritável e zango-me mais facilmente.
- Sinto-me triste, nada me anima.
- Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- Distraio-me facilmente, tenho dificuldade em concentrar-me numa tarefa ou atividade.
- Não tenho motivação ou interesse em fazer as atividades que antes me davam prazer e/ou parece que não sou capaz de me divertir como antes.
- Sinto-me sozinho/a e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- Discuto com a minha família ou amigos mais vezes que o habitual.
- É difícil relaxar e descontraír.
- Sinto que não sou útil para ninguém.
- Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções).
- O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex.: não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos).
- Consumo mais tabaco ou álcool do que era habitual.



# RESULTADOS

## Quantas afirmações assinalaste?

Consulta o que quer dizer o número total de afirmações assinaladas:

**0 - 3**

### **Pareces apresentar saúde Psicológica e bem-estar.**

Lembra-te que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Mantém-te ativo/a e conectado/a com familiares e amigos, cuida da tua Saúde Psicológica e do teu bem-estar.

**4 - 8**

### **Algumas dificuldades de Saúde Psicológica e bem-estar.**

Lembra-te que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Fala com pessoas em quem confies sobre aquilo que te preocupa, reserva tempo para cuidar de ti e procura ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar. Também podes ligar para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.

**9 - 15**

### **A tua Saúde Psicológica e o teu bem-estar podem 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 colaborar contigo e ajudar-te a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolver as tuas dificuldades.

***Procura ajuda psicológica. Fala connosco!***

