

COMO ME SINTO?



Checklist para Profissionais de Saúde

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia. Os **Profissionais de Saúde** estão na “linha da frente” da resposta a esta pandemia, confrontados com a necessidade de lidar com as múltiplas complexidades da situação, abdicando, frequentemente, da sua vida pessoal/familiar e do seu bem-estar. Por isso, é **importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica**.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre **como se tem sentido nas últimas duas semanas**. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”**.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, **esta Checklist serve apenas para que possa reconhecer e reflectir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes**.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para o ajudar a pensar sobre si próprio, sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se está preocupado com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda profissional – um Psicólogo pode ajudar**.

Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for **“sim, na maior parte do tempo”**.

1	Sinto-me muito cansado ou exausto.	
2	Sinto-me muito nervoso, ansioso e/ou irritável.	
3	Estou constantemente preocupado com alguma coisa. E preocupo-me com o trabalho mesmo quando não estou a trabalhar.	
4	Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.	

5	Sinto que não tenho tempo e/ou condições para realizar todas as minhas tarefas de forma satisfatória.
6	É difícil relaxar.
7	Sinto-me ameaçado, em perigo.
8	Tenho dificuldade em lidar, simultaneamente, com as exigências da minha vida profissional e as exigências da minha vida pessoal e familiar.
9	Sinto-me frustrado e/ou culpado.
10	Trabalho horas a mais e raramente faço pausas durante o dia e/ou tenho momentos de lazer.
11	Discuto com o meu chefe e/ou colegas e/ou sinto que os estou a desiludir.
12	Sinto-me sobrecarregado. É demasiado para mim.
13	Tenho-me sentido isolado de familiares, amigos e actividades sociais.
14	Sinto que não tenho competências e capacidade suficientes para lidar com o sofrimento e a morte.
15	O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, acordo várias vezes; como mais, como menos).

Chave de Leitura

1 - 3



Parece estar a lidar bem com a situação. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação nesta situação exigente e de incerteza. [Mantenha-se activo e conectado com familiares e amigos, cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar.](#)

4 - 8



Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação nesta situação exigente e que é igualmente natural ter dificuldades em lidar com este momento desafiante. Fale com pessoas em quem confia sobre aquilo que o preocupa, reserve tempo para cuidar de si e [procure ajuda – um Psicólogo pode ajudar](#). Por exemplo, pode ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

9 - 15



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 pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades. [Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.](#)