

COMO

ME SINTO?

Checklist sobre Crianças e Adolescentes (para Pais, Cuidadores e Professores)

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. E isto é tão válido para as **crianças e adolescentes**, quanto é para os adultos. Por isso, **é importante estarmos atentos e cuidarmos da Saúde Psicológica e do bem-estar** das crianças e adolescentes.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre **como tem sentido a criança ou adolescente nas últimas duas semanas**. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua observação pessoal, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”**. Esta Checklist pode ser preenchida por **Pais, Cuidadores ou Professores**.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, **esta Checklist serve apenas para que possa reconhecer e reflectir sobre a forma como a criança ou adolescente tem estado a pensar, a sentir e a comportar-se, recentemente**.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para o ajudar a pensar sobre a criança/adolescente, sobre como a tem sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se está preocupado com a Saúde Psicológica da criança ou adolescente, 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	Sente-se triste, infeliz.	
2	Preocupa-se muito, anda ansioso/a.	
3	Parece não estar a divertir-se nesta circunstância.	
4	Está muito agitado/a, não pára quieto/a.	
5	Está mais irritável zanga-se facilmente.	
6	Distrai-se facilmente e tem dificuldade em concentrar-se numa actividade.	
7	Discute/provoca os irmãos (ou outras crianças/adolescentes) e/ou mostra-se agressivo.	
8	Não ouve o que lhe digo/não faz o que lhe peço.	
9	Queixa-se de dores (ex. na barriga, na cabeça).	
10	Prefere estar ou brincar sozinho, mesmo quando tem com quem interagir directamente (outras crianças/adolescentes ou adultos) e/ou não se interessa pelos amigos.	
11	Cansa-se mais facilmente, tem menos energia.	
12	Raramente se interessa pelas coisas da escola e/ou o seu desempenho escolar diminuiu.	
13	Está desligado dos outros e do que se passa à sua volta.	
14	Precisa mais da presença do adulto, está mais "dependente" e/ou comporta-se como se fosse mais novo/a do que realmente é.	
15	O padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. tem dificuldade a adormecer, dorme mais; come mais, come menos).	

Chave de Leitura

- 1 - 3 ✓ A criança/adolescente parece estar a lidar bem com a situação. Lembre-se que é natural que sinta ansiedade e preocupação nesta situação exigente e de incerteza. Mantenha-se atento, converse com a criança/adolescente sobre como se está a sentir e [cuide da sua Saúde Psicológica e bem-estar](#).
- 4 - 8 ✓ Lembre-se que é natural que a criança ou adolescente sinta ansiedade e preocupação nesta situação exigente e que é igualmente natural que tenha dificuldade em lidar com este momento desafiante. Fale com ela sobre aquilo que observa e o preocupa, mostre-se disponível para a/o ouvir sobre as dificuldades que está a sentir. [Procure ajuda – um Psicólogo pode ajudar](#). Por exemplo, pode falar com o Psicólogo da escola ou ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.
- 9 - 15 ✓ Quando as crianças ou adolescentes têm de lidar com experiências difíceis e quando os seus sentimentos inter-ferem na sua vida quotidiana e no seu 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 dificuldades, apoiando directamente quer as crianças e adolescentes, quer os Pais, Cuidadores ou Professores. [Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24](#).