

COMO ME SINTO?



Checklist para Cidadãos Seniores (ou seus Cuidadores)

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 **cidadãos seniores, enquanto grupo particularmente vulnerável ao coronavírus, sentiu de modo especial o impacto da pandemia**, tendo-se visto privado de muitas das suas rotinas e do contacto físico com familiares e amigos. Por isso, **é importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar** (ou da Saúde Psicológica e do bem-estar daqueles de quem cuidamos).

Utilize esta Checklist para reflectir sobre **como se tem sentido nas últimas duas semanas** (ou como tem sentido o cidadão sénior de quem cuida). 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** (ou sobre os pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes do cidadão sénior de quem cuida).

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 (ou sobre a pessoa de quem cuida). 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 nervoso ou ansioso.	
2	Tenho menos paciência, sinto-me mais irritado, sobretudo quando lido com outras pessoas.	
3	Estou constantemente preocupado com alguma coisa.	

4	Sinto-me triste, nada me anima.
5	Perdi o interesse e a vontade de realizar actividades que dantes tinha prazer de fazer.
6	Sinto-me aborrecido.
7	Sinto-me mais dependente dos outros para realizar as tarefas e actividades do meu dia-a-dia.
8	Tenho medo do que me pode acontecer ou às pessoas de quem gosto.
9	Sinto que não tenho controlo na minha vida (no meu comportamento, pensamento e emoções).
10	Sinto-me sozinho.
11	Estou insatisfeito com a minha vida.
12	Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
13	Não me apetece ou evito falar com outras pessoas.
14	O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. tenho dificuldade em adormecer, acordo a meio da noite, acordo muito cedo; como mais, como menos).
15	Sinto que "não estou cá a fazer nada".

Chave de Leitura

0 - 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.**