

# COMO ME SINTO?



A Saúde Psicológica é parte integrante e muito importante da saúde e bem-estar das crianças e adolescentes. **Quando se sentem psicologicamente bem**, têm mais energia e capacidade para brincar e aprender, para se relacionarem saudavelmente com outras crianças/adolescentes e com os adultos que as rodeiam.

Contudo, tal como acontece com os adultos, **há acontecimentos que podem afectar a forma como as crianças e os adolescentes se sentem, pensam, agem e se relacionam** (por exemplo, problemas na escola ou com os amigos/as, situações de *bullying* ou *ciberbullying*, conflitos familiares ou a exposição a situações de crise e incerteza, como a pandemia ou a guerra).

As dificuldades e problemas de Saúde Psicológica e bem-estar das crianças e adolescentes nem sempre são fáceis de identificar. Nesse sentido, **é muito importante monitorizarmos e cuidarmos da sua Saúde Psicológica e bem-estar** – sempre, mas sobretudo em períodos particularmente exigentes e desafiantes.

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/a com a Saúde Psicológica da criança ou adolescente, procure ajuda profissional – um Psicólogo/a pode ajudar**.

- Sente-se triste, infeliz.
- Preocupa-se muito, anda ansioso/a.
- Parece não estar a divertir-se nesta circunstância.
- Está muito agitado/a, não pára quieto/a.
- Está mais irritável zanga-se facilmente.
- Distrai-se facilmente e tem dificuldade em concentrar-se numa actividade.
- Discute/provoca os irmãos (ou outras crianças/adolescentes) e/ou mostra-se agressivo.
- Não ouve o que lhe digo/não faz o que lhe peço.
- Queixa-se de dores (ex. na barriga, na cabeça).
- Prefere estar ou brincar sozinho/a, mesmo quando tem com quem interagir directamente (outras crianças/adolescentes ou adultos) e/ou não se interessa pelos amigos.
- Cansa-se mais facilmente, tem menos energia.
- Raramente se interessa pelas coisas da escola e/ou o seu desempenho escolar diminuiu.
- Está desligado/a dos outros e do que se passa à sua volta.
- Precisa mais da presença do adulto, está mais “dependente” e/ou comporta-se como se fosse mais novo/a do que realmente é.
- O padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. tem dificuldade a adormecer, dorme mais; come mais, come menos).

# CHAVE DE LEITURA

0 — 3 ✓

A criança/adolescente parece sentir bem-estar e Saúde Psicológica. Lembre-se que é natural que sinta ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Mantenha-se atento/a, converse com a criança/ adolescente sobre como se está a sentir e **cuide da sua Saúde Psicológica e bem-estar. Falem sobre Saúde Psicológica.**

4 — 8 ✓

A criança/adolescente parece poder estar a sentir algumas dificuldades de Saúde Psicológica e bem-estar. Fale com ela/ele sobre aquilo que observa e o/a preocupa, mostre-se disponível para a/o ouvir sobre as dificuldades que está a sentir. **Procure ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar.** Por exemplo, pode falar com o Psicólogo ou Psicóloga da escola ou ligar para o Serviço de Aconselhamento Psicológica da Linha SNS24.

9 — 15 ✓

A criança/adolescente parece poder sentir a sua Saúde Psicológica e bem-estar ameaçados. Quando as crianças ou adolescentes têm de lidar com experiências difíceis e quando os seus sentimentos interferem na sua vida quotidiana e no seu bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo ou Psicóloga 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 Educadores/Professores. Ligue para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.

**LIGUE PARA O SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24.**