

COMO

ME SINTO?

Checklist para Colaboradores / Trabalhadores

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 laboral, em contexto remoto ou presencial**. Por isso, **é importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar**.

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, com falta de energia. Custa-me ir trabalhar.	
2	Sinto-me muito nervoso, ansioso e/ou irritável quando estou a trabalhar.	
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 e na minha carreira.	

5	Tenho dificuldade em lidar, simultaneamente, com as exigências da minha vida profissional e as exigências da minha vida pessoal e familiar.
6	Não sinto motivação para trabalhar e/ou não me sinto valorizado pelas pessoas com quem trabalho.
7	Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões no trabalho.
8	Não me apetece ou evito falar com outras pessoas.
9	Discuto com o meu chefe e/ou colegas e/ou sinto que os estou a desiludir.
10	É difícil relaxar, mesmo quando não estou a trabalhar.
11	Sinto-me frustrado e/ou culpado por não conseguir realizar todas as minhas tarefas e/ou adio sistematicamente as minhas tarefas.
12	Sinto que tudo é um esforço para mim e que não tenho competência suficiente para realizar o trabalho.
13	Trabalho horas a mais e raramente faço pausas durante o dia.
14	Quando estou no trabalho é como se não estivesse... Estou lá com o corpo, mas não com a cabeça.
15	O meu padrão habitual de sono alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais).

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. Sempre que se estiver a sentir pouco produtivo, ansioso ou sobrecarregado, faça uma pausa, de preferência em conjunto com um colega. [Cuide da sua Saúde Psicológica, do seu bem-estar e do equilíbrio entre a sua vida pessoal e profissional.](#)

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, dentro e fora do local de trabalho, 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.](#)