

Atividade “Eu e minhas emoções”

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☐ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☒ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☐ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☐ Problemas familiares
- ☐ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☐ Outro: _____

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☐ Tensão muscular
- ☐ Dor de cabeça
- ☒ Dificuldade para respirar
- ☐ Insônia
- ☒ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação? _____

3 – Você já teve pensamentos, como “Sou um peso na vida dos outros”- “Os outros serão mais felizes sem mim”- “A minha vida não tem mais sentido”- “Só sinto um grande vazio”- “Eu queria dormir para sempre”.

- ☐ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☒ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☐ Converso com alguém
- ☒ Faço alguma atividade que gosto
- ☐ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☐ Me isolo
- ☐ Me machuco (autolesão)
- ☐ Outro: _____

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☐ Sim. Meu nome é _____
- ☒ Não. No momento não preciso.

Atividade “Eu e minhas emoções”

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☐ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☐ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☐ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☒ Problemas familiares
- ☐ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☐ Outro: _____

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☐ Tensão muscular
- ☐ Dor de cabeça
- ☒ Dificuldade para respirar
- ☐ Insônia
- ☐ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação? _____

3 – Você já teve pensamentos, como “Sou um peso na vida dos outros”- “Os outros serão mais felizes sem mim”- “A minha vida não tem mais sentido”- “Só sinto um grande vazio”- “Eu queria dormir para sempre”.

- ☒ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☐ Converso com alguém
- ☐ Faço alguma atividade que gosto
- ☐ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☒ Me isolo
- ☐ Me machuco (autolesão)
- ☐ Outro: _____

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☐ Sim. Meu nome é _____
- ☒ Não. No momento não preciso.

Atividade “Eu e minhas emoções”

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☒ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☒ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☒ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☐ Problemas familiares
- ☐ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☐ Outro: _____

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☐ Tensão muscular
- ☒ Dor de cabeça
- ☐ Dificuldade para respirar
- ☐ Insônia
- ☒ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação? _____

3 – Você já teve pensamentos, como “Sou um peso na vida dos outros”- “Os outros serão mais felizes sem mim”- “A minha vida não tem mais sentido”- “Só sinto um grande vazio”- “Eu queria dormir para sempre”.

- ☐ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☒ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☒ Converso com alguém
- ☒ Faço alguma atividade que gosto
- ☐ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☐ Me isolo
- ☐ Me machuco (autolesão)
- ☐ Outro: _____

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☐ Sim. Meu nome é _____
- ☒ Não. No momento não preciso.

Atividade “Eu e minhas emoções”

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☒ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☐ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☐ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☐ Problemas familiares
- ☐ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☐ Outro: _____

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☐ Tensão muscular
- ☒ Dor de cabeça
- ☐ Dificuldade para respirar
- ☐ Insônia
- ☐ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação? _____

3 – Você já teve pensamentos, como “Sou um peso na vida dos outros”- “Os outros serão mais felizes sem mim”- “A minha vida não tem mais sentido”- “Só sinto um grande vazio”- “Eu queria dormir para sempre”.

- ☒ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☐ Converso com alguém
- ☐ Faço alguma atividade que gosto
- ☐ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☐ Me isolo
- ☐ Me machuco (autolesão)
- ☐ Outro:

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☐ Sim. Meu nome é _____
- ☒ Não. No momento não preciso.

Atividade “Eu e minhas emoções”

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☐ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☐ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☐ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☒ Problemas familiares
- ☐ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☐ Outro: _____

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☐ Tensão muscular
- ☒ Dor de cabeça
- ☐ Dificuldade para respirar
- ☐ Insônia
- ☒ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação? _____

3 – Você já teve pensamentos, como “Sou um peso na vida dos outros”- “Os outros serão mais felizes sem mim”- “A minha vida não tem mais sentido”- “Só sinto um grande vazio”- “Eu queria dormir para sempre”.

- ☐ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☒ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☐ Converso com alguém
- ☐ Faço alguma atividade que gosto
- ☐ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☒ Me isolo
- ☐ Me machuco (autolesão)
- ☐ Outro: _____

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☒ Sim. Meu nome é _____
- ☐ Não. No momento não preciso.

Atividade “Eu e minhas emoções”

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☐ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☐ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☐ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☒ Problemas familiares
- ☐ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☐ Outro: .

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☐ Tensão muscular
- ☒ Dor de cabeça
- ☐ Dificuldade para respirar
- ☐ Insônia
- ☐ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação?

3 – Você já teve pensamentos, como “Sou um peso na vida dos outros”- “Os outros serão mais felizes sem mim”- “A minha vida não tem mais sentido”- “Só sinto um grande vazio”- “Eu queria dormir para sempre”.

- ☒ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☐ Converso com alguém
- ☐ Faço alguma atividade que gosto
- ☒ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☐ Me isolo
- ☐ Me machuco (autolesão)
- ☐ Outro:

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☐ Sim. Meu nome é _____
- ☒ Não. No momento não preciso.

Atividade “Eu e minhas emoções”

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☐ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☒ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☒ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☒ Problemas familiares
- ☐ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☐ Outro: _____

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☐ Tensão muscular
- ☒ Dor de cabeça
- ☒ Dificuldade para respirar
- ☒ Insônia
- ☐ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação:

3 - Você já teve pensamentos, como “Sou um peso na vida dos outros”- “Os outros serão mais felizes sem mim”- “A minha vida não tem mais sentido”- “Só sinto um grande vazio”- “Eu queria dormir para sempre”.

- ☐ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☒ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☒ Converso com alguém
- ☐ Faço alguma atividade que gosto
- ☐ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☒ Me isolo
- ☒ Me machuco (autolesão)
- ☒ Outro:

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☒ Sim. Meu nome é _____
- ☐ Não. No momento não preciso.

Atividade “Eu e minhas emoções”

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☐ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☐ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☐ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☒ Problemas familiares
- ☒ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☐ Outro:

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☒ Tensão muscular
- ☒ Dor de cabeça
- ☒ Dificuldade para respirar
- ☐ Insônia
- ☐ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação?

3 – Você já teve pensamentos, como “Sou um peso na vida dos outros”- “Os outros serão mais felizes sem mim”- “A minha vida não tem mais sentido”- “Só sinto um grande vazio”- “Eu queria dormir para sempre”.

- ☐ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☒ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☒ Converso com alguém
- ☒ Faço alguma atividade que gosto
- ☒ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☐ Me isolo
- ☒ Me machuco (autolesão)
- ☐ Outro:

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☒ Sim. Meu nome é .
- ☐ Não. No momento não preciso.

Atividade "Eu e minhas emoções"

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☐ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☐ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☐ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☐ Problemas familiares
- ☐ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☒ Outro:

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☐ Tensão muscular
- ☐ Dor de cabeça
- ☐ Dificuldade para respirar
- ☐ Insônia
- ☒ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação? _____

3 - Você já teve pensamentos, como "Sou um peso na vida dos outros" - "Os outros serão mais felizes sem mim" - "A minha vida não tem mais sentido" - "Só sinto um grande vazio" - "Eu queria dormir para sempre".

- ☒ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☐ Converso com alguém
- ☐ Faço alguma atividade que gosto
- ☐ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☐ Me isolo
- ☐ Me machuco (autolesão)
- ☒ Outro:

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☐ Sim. Meu nome é _____
- ☒ Não. No momento não preciso.

Atividade “Eu e minhas emoções”

1 - O que eu acho mais difícil em ser um(a) adolescente?

- ☐ Pressão social (Ex: dos colegas, amigos...)
- ☒ Problemas de autoestima (Ex: aparência, incapacidade)
- ☐ Saúde mental (não saber lidar com as emoções)
- ☐ Problemas familiares
- ☐ Problemas escolares
- ☐ Dificuldade de identidade (Não ter certeza quem é)
- ☐ Outro: _____

2 - Como o meu corpo mostra que algo não está bem com minhas emoções? (Marque quantas respostas desejar)

- ☐ Tensão muscular
- ☐ Dor de cabeça
- ☒ Dificuldade para respirar
- ☐ Insônia
- ☒ Coração acelerado
- ☐ Outra sensação? _____

3 – Você já teve pensamentos, como “Sou um peso na vida dos outros”- “Os outros serão mais felizes sem mim”- “A minha vida não tem mais sentido”- “Só sinto um grande vazio”- “Eu queria dormir para sempre”.

- ☒ Nunca tive
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, sempre tenho.

4 - Quando eu fico muito preocupado (a), triste, com medo ou ansioso (a), o que na maioria das vezes costumo fazer para ajudar a aliviar?

- ☐ Converso com alguém
- ☒ Faço alguma atividade que gosto
- ☐ Vou a algum lugar que me faz bem
- ☐ Me isolo
- ☐ Me machuco (autolesão)
- ☐ Outro: _____

5 - O que eu posso começar a fazer para cuidar melhor de mim e das minhas emoções?

6 - Gostaria de receber ajuda para saber lidar com suas emoções?

- ☐ Sim. Meu nome é _____
- ☒ Não. No momento não preciso.