

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)
 (X) 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
 (X) 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”.

- (X) 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
 (X) 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 _____
 (X) 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.