

I am In Control

Lista de Check-up: Como me Sinto? | Sou resiliente?

Detalhes

Descrição: Documento informativo relativo à checklist referente a comportamentos de resiliência.

Elaborado por: Pedro Longle

Informação de Contacto: pedro.longle.dev@gmail.com

Última Atualização: 30 de Junho, 2023

Visão Geral

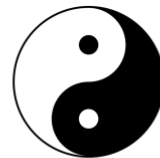
Sumário: Este documento contém toda a informação relativa à checklist sobre comportamentos de resiliência disponibilizada pela [Ordem dos Psicólogos Portugueses](#). O mesmo inclui a especificação das perguntas e como proceder à avaliação dos resultados obtidos.

Créditos: Os direitos de autor para esta checklist pertencem na totalidade à [Ordem dos Psicólogos Portugueses](#).

Referências:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/sou_resiliente.pdf;

<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>.



I am in Control

Lista de Check-up: Como me Sinto? | Sou resiliente?

A Checklist sobre comportamentos de resiliência é um material de apoio, composto por 15 itens que correspondem à avaliação de critérios com o objetivo de avaliar o grau de resiliência do indivíduo a testar.

Os itens estão categorizados numa escala de 2 respostas possíveis, indicando (ou não) a prática dos hábitos referidos.

- 0 - Não;
- 1 - Sim.

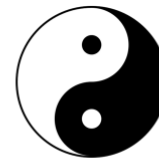
Deve-se excluir a atribuição destes sintomas aos efeitos fisiológicos diretos de uma substância (droga de abuso ou medicamento) ou de uma condição médica geral.

Avaliação e Resultados

O resultado final é obtido somando as classificações das 15 questões (0-15).

Quanto à avaliação deste mesmo resultado, quanto mais elevado for, mais resiliência revela ter.

Os resultados desta Checklist servem apenas para nos ajudar a tomar consciência e pensar sobre os nossos comportamentos de resiliência.



Conjunto de Perguntas

Pergunta		Não	Sim
1.	Sinto que sou amado/a?	0	1
2.	Sinto que tenho o apoio de outras pessoas?	0	1
3.	Tenho alguém em quem confio para falar sobre as minhas preocupações e problemas?	0	1
4.	Tenho orgulho em mim próprio/a e naquilo que já alcancei?	0	1
5.	Gosto de mim. Aceito-me como sou, com os meus defeitos e qualidades?	0	1
6.	Confio nas minhas capacidades para resolver e ultrapassar problemas e situações difíceis?	0	1
7.	Sinto que consigo resolver a maior parte dos meus problemas sozinho, mas peço ajuda sempre que preciso ou acho que pode ser útil?	0	1
8.	Estou disponível para experimentar coisas novas e formas diferentes de resolver um problema?	0	1
9.	Acredito que a forma como encaro um problema ou uma adversidade faz diferença na sua solução e resultados?	0	1
10.	Tento não me preocupar em demasia e não gastar energia nos aspectos que não controlo e que não posso mudar?	0	1
11.	Perante uma adversidade, não desisto. Mantenho os meus objectivos e tento atingi-los?	0	1
12.	Quando não tenho sucesso nalguma tarefa ou actividade, aprendo com essa experiência e tento alterar a minha abordagem na vez seguinte?	0	1
13.	Perante uma situação difícil, tenho esperança e acredito que as coisas vão correr bem?	0	1
14.	Planeio o meu futuro (mais do que me preocupo com o futuro)?	0	1
15.	Cuido do meu bem-estar e da minha Saúde Psicológica (por exemplo, respeito momentos de descanso, mantenho uma alimentação saudável, faço exercício regularmente, envolvo-me em actividades que me dão prazer, falo frequentemente com alguém sobre os meus sentimentos e preocupações)?	0	1
Resultado		Soma das respostas obtidas [0-15]	