

# I am In Control

Lista de Check-up: Como me Sinto? | Adultos

## Detalhes

---

**Descrição:** Documento informativo relativo à checklist direcionada para adultos.

**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 direcionada para adultos, disponibilizada pela [Ordem dos Psicólogos Portugueses](https://www.ordemdospsicologos.pt). 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](https://www.ordemdospsicologos.pt).

### Referências:

[https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist\\_adultos.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist_adultos.pdf);

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



## Lista de Check-up: Como me Sinto? | Adultos

A checklist para adultos é um material de apoio, composto por 15 itens que correspondem à avaliação de critérios com o objetivo de proporcionar ao indivíduo uma reflexão sobre si mesmo e comportamentos que possivelmente deseja modificar.

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

- 0 - Não;
- 1 - Sim.

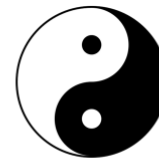
Deve-se excluir a atribuição destes sintomas aos efeitos fisiológicos diretos de uma substância (droga de abuso ou medicamento) ou de uma condição médica geral.

### Avaliação e Resultados

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

Quanto à avaliação deste mesmo resultado, existem três intervalos de valores aos quais estão associados três possíveis resultados:

- 0 a 3 - Parece sentir-se com Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Mantenha-se ativo/a e conectado/a com familiares e amigos, cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar;
- 4 a 8 - Parece poder estar a sentir algumas dificuldades de Saúde Psicológica e bem-estar. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação perante situações exigentes, desafiantes e de incerteza. Fale com pessoas em quem confia sobre aquilo que o/a preocupa, reserve tempo para cuidar de si e procure ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar;
- 9 a 15 - Pode sentir a sua Saúde Psicológica e seu bem-estar ameaçados. 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/a pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades.



## Conjunto de Perguntas

Pergunta		Não	Sim
1.	Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia?	0	1
2.	Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a e/ou irritável?	0	1
3.	Estou constantemente preocupado com alguma coisa?	0	1
4.	Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro?	0	1
5.	Sinto-me triste, nada me anima?	0	1
6.	Não tenho motivação ou interesse em fazer as actividades que antes me davam prazer?	0	1
7.	Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões?	0	1
8.	Sinto-me sozinho/a e/ou que não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar?	0	1
9.	Discuto com a minha família ou amigos?	0	1
10.	É difícil relaxar?	0	1
11.	Sinto que não sou útil para ninguém?	0	1
12.	Sinto que tudo é um esforço para mim?	0	1
13.	Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções)?	0	1
14.	O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterouse (ex. não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos)?	0	1
15.	Consumo mais álcool do que era habitual?	0	1
Resultado		Soma das respostas obtidas [0-15]	