

# I am In Control

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

### Detalhes

---

**Descrição:** Documento informativo relativo à checklist referente a comportamentos de Auto-Cuidado.

**Elaborado por:** Pedro Longle

**Informação de Contacto:** [pedro.longle.dev@gmail.com](mailto:pedro.longle.dev@gmail.com)

**Última Atualização:** 30 de Junho, 2023

### Visão Geral

---

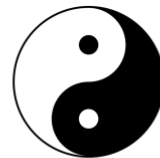
**Sumário:** Este documento contém toda a informação relativa à checklist sobre comportamentos de auto-cuidado disponibilizada pela [Ordem dos Psicólogos Portugueses](#). O mesmo inclui a especificação das perguntas e como proceder à avaliação dos resultados obtidos.

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

#### Referências:

[https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist\\_comportamentos\\_autocuidado.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist_comportamentos_autocuidado.pdf);

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



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

A Checklist referente a comportamentos de auto-cuidado é um material de apoio, composto por 14 itens que correspondem à avaliação de critérios com o objetivo de avaliar o grau de auto-cuidado 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.

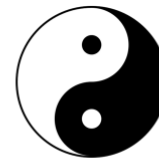
Deve-se excluir a atribuição destes sintomas aos efeitos fisiológicos diretos de uma substância (droga de abuso ou medicamento) ou de uma condição médica geral.

### Avaliação e Resultados

O resultado final é obtido somando as classificações das 14 questões (0-14).

Quanto à avaliação deste mesmo resultado, quanto mais elevado for, mais auto-cuidado revela ter.

Os resultados desta checklist servem apenas para nos ajudar a tomar consciência e pensar sobre os nossos comportamentos de auto-cuidado.



## Conjunto de Perguntas

Pergunta		Não	Sim
1.	Com regularidade, dedico tempo a fazer actividades de lazer que me dão prazer?	0	1
2.	Experiencio momentos de tranquilidade e relaxamento?	0	1
3.	Experiencio momentos em que me “desligo” dos ecrãs (telemóvel, tablet, computador, televisão)?	0	1
4.	Estou atenta/o à minha Saúde Física (ex. mantenho as minhas consultas médicas em dia) e Psicológica (ex. monitorizo e expresso as minhas emoções)?	0	1
5.	Aceito quando erro ou falho e celebro os objectivos/ sucessos que alcancei?	0	1
6.	Procuo activamente manter um equilíbrio entre a minha vida pessoal/familiar e profissional?	0	1
7.	Reservo tempo para a intimidade – comigo mesma/o ou com a(s)/o(s) minha(s)/meu(s) parceira(s)/o(s)?	0	1
8.	Aceito ou peço ajuda sempre que sinto necessidade?	0	1
9.	Mantenho-me em contacto com as pessoas importantes na minha vida?	0	1
10.	Partilho frequentemente os meus pensamentos e sentimentos com familiares ou amigos?	0	1
11.	Escolho alimentos saudáveis?	0	1
12.	Durmo o número de horas suficiente para me sentir bem?	0	1
13.	Mantenho-me fisicamente activo/ao longo do dia (por exemplo, levanto-me com frequência)?	0	1
14.	Pelo menos uma vez por semana, pratico actividade física de intensidade moderada/intensa?	0	1
Resultado		Soma das respostas obtidas [0-14]	