



COMO ME SINTO?



O dia-a-dia laboral, em contexto remoto, presencial ou híbrido, coloca-nos perante exigências e desafios, que implicam resiliência e capacidade de nos adaptarmos. Por isso, é importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre **como se tem sentido nas últimas duas semanas**. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, esta Checklist serve apenas para que possa reconhecer e reflectir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para o ajudar a pensar sobre si próprio, sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, se está preocupado com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda profissional – um Psicólogo pode ajudar.

- Sinto-me muito cansado, com falta de energia. Custa-me ir trabalhar.
- Sinto-me muito nervoso, ansioso e/ou irritável quando estou a trabalhar.
- Estou constantemente preocupado com alguma coisa. E preocupo-me com o trabalho mesmo quando não estou a trabalhar.
- Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro e na minha carreira.
- Tenho dificuldade em lidar, simultaneamente, com as exigências da minha vida profissional e as exigências da minha vida pessoal e familiar.
- Não sinto motivação para trabalhar e/ou não me sinto valorizado pelas pessoas com quem trabalho.
- Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões no trabalho.
- Não me apetece ou evito falar com outras pessoas.
- Discuto com o meu chefe e/ou colegas e/ou sinto que os estou a desiludir.
- É difícil relaxar, mesmo quando não estou a trabalhar.
- Sinto-me frustrado e/ou culpado por não conseguir realizar todas as minhas tarefas e/ou adio sistematicamente as minhas tarefas.
- Sinto que tudo é um esforço para mim e que não tenho competência suficiente para realizar o trabalho.
- Trabalho horas a mais e raramente faço pausas durante o dia.
- Quando estou no trabalho é como se não estivesse... Estou lá com o corpo, mas não com a cabeça.
- O meu padrão habitual de sono alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais).

CHAVE DE LEITURA

1 — 3 ✓

Parece estar a lidar bem com a situação. Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação nesta situação exigente e de incerteza. Sempre que se estiver a sentir pouco produtivo, ansioso ou sobrecarregado, faça uma pausa, de preferência em conjunto com um colega. **Cuide da sua Saúde Psicológica, do seu bem-estar e do equilíbrio entre a sua vida pessoal e profissional.**

4 — 8 ✓

Lembre-se que é natural sentir ansiedade e preocupação nesta situação exigente e que é igualmente natural ter dificuldades em lidar com este momento desafiante. Fale com pessoas em quem confia, dentro e fora do local de trabalho, sobre aquilo que o preocupa, reserve tempo para cuidar de si e **procure ajuda – um Psicólogo pode ajudar.** Por exemplo, pode ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

9 — 15 ✓

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 pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades.

LIGUE PARA O SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24.