



PENSAMENTOS

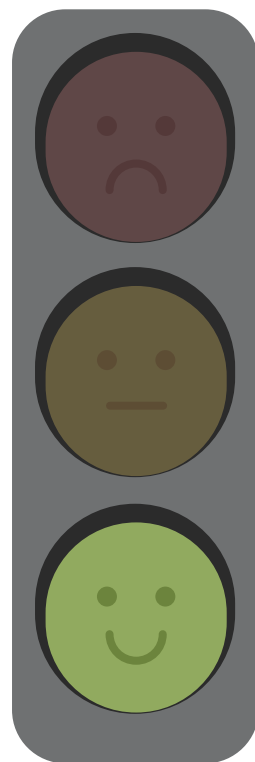
Ultimamente tenho mais dificuldade em concentrar-me. Estou preocupada com as minhas notas.

SENTIMENTOS

Sinto-me cansada e com mais dificuldades do que os meus colegas.

COMPORTAMENTOS

Às vezes, tenho dificuldade em dormir e em relaxar.



Na generalidade sinto-me bem. Estes pensamentos e sentimentos só me preocupam de vez em quando ou nunca me ocorrem.

Se te sentes assim...

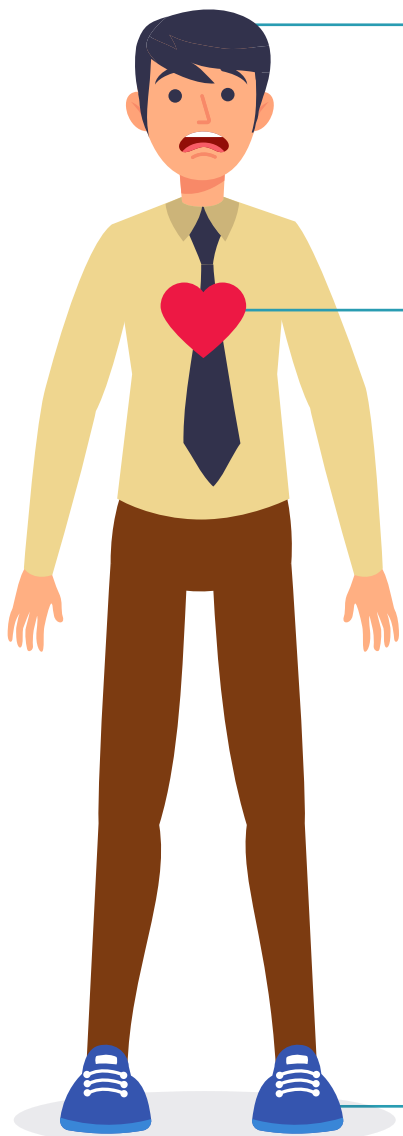
- » Sempre que te estiveres a sentir stressado, desconcentrado ou cansado, faz uma pausa. Respira fundo, faz exercício físico, fala com um amigo.
- » Consultar esta informação sobre **Saúde Psicológica** pode ajudar ([consulte os documentos de apoio e o site escolasaudavelmente](#)).

Se o/a seu filho/a se sente assim...

- » Façam uma pausa em conjunto. Mostre-se disponível para o/a ouvir sobre as dificuldades que está a sentir.
- » Consultar esta informação sobre **Saúde Psicológica** pode ajudar ([consulte os documentos de apoio e o site escolasaudavelmente](#)).

Se os seus alunos se sentem assim...

- » Mostre-se disponível para os ouvir sobre as dificuldades que estão a sentir e para encontrarem soluções em conjunto..
- » Consultar esta informação sobre **Saúde Psicológica** pode ajudar ([consulte os documentos de apoio e o site escolasaudavelmente](#)).
- » Contribua para a construção de uma [Escola SaudavelMente](#).



PENSAMENTOS

Estou sempre preocupado e tenho medo de falhar. Nada do que faço presta!

SENTIMENTOS

Sinto-me muito ansioso e irritado com as coisas da escola.

COMPORTAMENTOS

Não consigo dormir bem e discuto mais com a minha família e amigos.



Não me sinto bem. Estes pensamentos e sentimentos preocupam-me com bastante frequência.

Se te sentes assim...

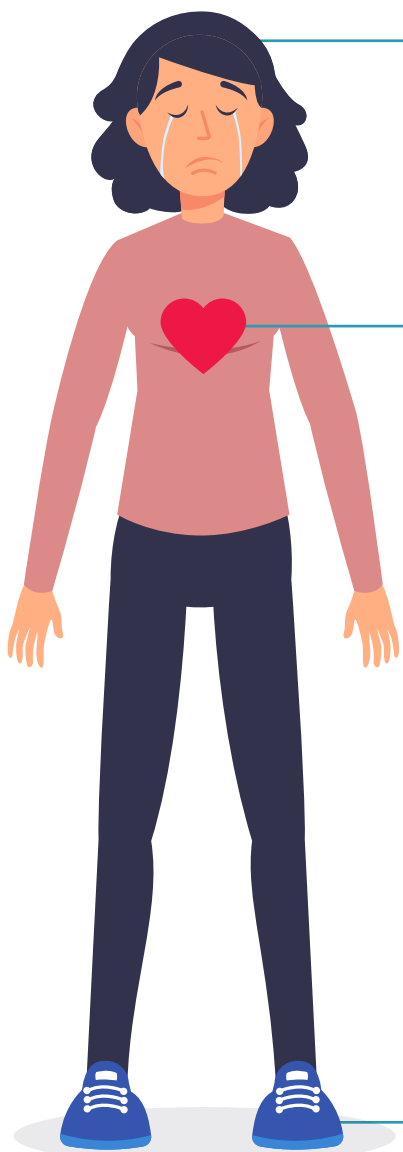
- » Fala com um adulto em quem confies sobre aquilo que te preocupa e as tuas dificuldades.
- » **Procura ajuda. O Psicólogo da tua escola pode ajudar.**

Se o/a seu filho/a se sente assim...

- » Mostre-se disponível para o/a ouvir sobre as dificuldades que está a sentir.
- » **Procurem ajuda. Um Psicólogo pode ajudar.**

Se os seus alunos se sentem assim...

- » Mostre-se disponível para os ouvir sobre as dificuldades que estão a sentir.
- » Incentive-os e apoie-os na **procura de ajuda junto de um Psicólogo.**
- » Sinalize, junto do Psicólogo da escola, as situações que o preocuparem.
- » Contribua para a construção de uma Escola SaudavelMente.



PENSAMENTOS

Não sei o que hei-de fazer...
Nunca vou conseguir ter
sucesso e ser alguém na
vida.

SENTIMENTOS

Sinto-me completamente
sozinha e farta.

COMPORTAMENTOS

Só me apetece chorar.
Não tenho energia para
nada. Só me apeteceia
desaparecer.



Não me sinto
nada bem. Estes
pensamentos e
sentimentos
preocupam-me
constantemente.

Se te sentes assim...

- » **Procura ajuda! Fala com o Psicólogo da tua escola ou contacta um Psicólogo.** Em alternativa, contacta o teu Médico de Família e pede-lhe que te referencie um Psicólogo.
- » Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24.

Se o/a seu filho/a se sente assim...

- » Mostre-se disponível para o/a ouvir e apoiar.
- » **Procurem ajuda junto de um Psicólogo.** Em alternativa, contactem o Médico de Família e peçam-lhe que vos referencie um Psicólogo.

Se os seus alunos se sentem assim...

- » Incentive e apoie os alunos a conversarem com os Pais/Professor e **procurarem ajuda junto de um Psicólogo.**
- » Sinalize a situação junto do Psicólogo da escola.
- » Contribua para a construção de uma Escola SaudavelMente.