

COMO ME SINTO?



Checklist para Cuidadores Informais

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento. Para aqueles que, habitualmente, já desempenham o papel de **cuidadores informais**, trouxe dificuldades acrescidas. E àqueles que se tornaram cuidadores nesta situação, confrontou-os com mudanças nas rotinas diárias e mais responsabilidades. 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**.

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”**.

1	Penso que o papel de cuidador tem tido um impacto negativo na minha saúde física (ex. sinto mais dores nas costas, dores de cabeça).	
2	Penso que o papel de cuidador tem tido um impacto negativo na minha saúde psicológica e no meu bem-estar.	
3	Sinto-me muito cansado, com falta de energia.	
4	Sinto-me muito nervoso, ansioso e/ou irritável.	

5	Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
6	Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
7	É difícil relaxar.
8	É difícil gerir as tarefas de cuidado e, simultaneamente, realizar outras obrigações e actividades (ex. tarefas domésticas, idas ao médico, compras).
9	Cuidar de outra pessoa não me tem deixado tempo para cuidar de mim.
10	Tenho-me sentido isolado de familiares, amigos e actividades sociais. Sinto-me sozinho.
11	Sinto que estou a abdicar de coisas importantes na minha vida para poder cuidar de outra pessoa.
12	Sinto que as tarefas de cuidado que tenho de realizar excedem as minhas competências e capacidades.
13	Sinto-me sobrecarregado. É demasiado para mim.
14	O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, acordo várias vezes durante a noite; como mais, como menos).
15	Ser cuidador traz-me/agrava as minhas dificuldades financeiras e/ou a minha relação com outros elementos da família/amigos.

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. [Mantenha-se activo e conectado com familiares e amigos, cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar.](#)

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 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 a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.](#)