



GUSTAVO
SOARES
SERVIÇOS EM PSICOLOGIA

Checklist: sinais para conversar com um profissional

Um guia simples para organizar o que você tem sentido nas últimas semanas.

Para que serve este checklist

Às vezes é difícil saber se o que a gente sente é "normal", se é passageiro ou se vale buscar ajuda. Este material reúne sinais comuns de ansiedade e de desânimo para você **observar, organizar e levar para uma conversa** com um profissional.

Importante:

- Não é um teste, não dá pontuação e **não é um diagnóstico**.
- Não é uma escala validada. Ele foi escrito com linguagem própria, a partir dos sinais descritos na literatura (como o DSM-5-TR), e não substitui os instrumentos usados por profissionais, como o GAD-7 e o PHQ-9.
- Só uma avaliação individual, feita por um profissional, pode dizer o que está acontecendo com você.

Como usar

1. Pense nas **últimas duas semanas**.
2. Marque os itens que vêm acontecendo com frequência, sem se cobrar para marcar mais ou menos.
3. Leia o conjunto: quantos itens, há quanto tempo e o quanto isso pesa na sua vida.
4. Guarde esta folha. Ela pode ajudar a explicar, em uma conversa, o que você tem sentido.

Se você está em sofrimento intenso ou pensando em se machucar, ligue agora para o CVV, 188 (24 horas, gratuito). Em risco imediato, ligue para o SAMU, 192.

PARTE 1

Ansiedade

- ☐ Preocupação difícil de controlar, em vários assuntos, na maior parte dos dias
- ☐ Sensação de estar "no limite", inquieto ou com os nervos à flor da pele
- ☐ Cansaço com facilidade
- ☐ Dificuldade de concentração ou sensação de "branco"
- ☐ Irritabilidade
- ☐ Tensão muscular (ombros, pescoço, mandíbula)
- ☐ Dificuldade para dormir, ou sono que não descansa
- ☐ Coração acelerado, aperto no peito ou falta de ar *
- ☐ Evitar situações, lugares ou conversas por medo
- ☐ Momentos de medo intenso que surgem de repente

* Sintomas físicos merecem avaliação médica, para descartar outras causas.

PARTE 2

Humor e energia

- ☐ Tristeza ou sensação de vazio na maior parte dos dias
- ☐ Perda de interesse ou de prazer no que antes importava
- ☐ Cansaço ou pouca energia, mesmo sem fazer muito
- ☐ Mudanças no sono (dormir de menos ou demais)
- ☐ Mudanças no apetite ou no peso
- ☐ Culpa ou sensação de "não ser suficiente"
- ☐ Dificuldade de se concentrar ou de tomar decisões
- ☐ Sentir-se mais lento, ou muito agitado
- ☐ Afastamento de pessoas e de atividades
- ☐ Sensação de falta de esperança

Parte 3 • O quanto isso pesa

- ☐ Isso atrapalha meu trabalho ou meus estudos
- ☐ Isso afeta meus relacionamentos
- ☐ Isso mexe com meu sono, minha alimentação ou meu autocuidado
- ☐ Isso vem acontecendo há mais de duas semanas
- ☐ Sinto que não sei como lidar com isso sozinho

Como ler o seu checklist

Não existe uma conta a fazer. O que importa é o **conjunto**: quantos itens você marcou, há quanto tempo eles acontecem e o quanto pesam no seu dia a dia.

Vale conversar com um profissional (psicólogo e/ou médico) se você marcou vários itens e eles duram semanas, ou se o que você sente está atrapalhando o trabalho, o sono ou os relacionamentos.

Se algum sintoma físico apareceu ou piorou, a avaliação médica faz parte do cuidado. Marcar muitos itens **não** significa que existe um transtorno, e marcar poucos não quer dizer que você não possa pedir ajuda.

Se fizer sentido, é possível começar pelo mais simples

Uma primeira conversa serve para você contar o que te trouxe até aqui, no seu ritmo, e para avaliarmos juntos se o atendimento é indicado para o que você busca. Você não precisa chegar sabendo explicar tudo.

Gustavo Soares dos Santos

Psicólogo · CRP 06/160892 · Atendimento 100% online

psicologogustavosoares.com.br

Sobre este material

Conteúdo informativo, escrito por Gustavo Soares dos Santos, psicólogo (CRP 06/160892). Não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento individual. Em sofrimento intenso: CVV 188 (24 h). Em risco imediato: SAMU 192. Este material pode ser compartilhado, desde que sem alterações e com a identificação do autor.