

Check-in Emocional

Estou **funcionando** ou estou **bem**?



Um convite para olhar com mais atenção para como você tem vivido os seus dias.



Considere as **últimas 2 semanas** e marque:

0

Nunca

1

Às vezes

2

Frequentemente

3

Quase sempre



Bem-estar

- ☐ 1. Tenho conseguido descansar sem culpa.
- ☐ 2. Tenho sentido prazer em atividades que costumavam me fazer bem.
- ☐ 3. Consigo identificar o que estou sentindo.
- ☐ 4. Tenho respeitado meus limites quando percebo que estou cansada.
- ☐ 5. Sinto que minha rotina tem espaço para além das obrigações.



Funcionamento

- ☐ 6. Tenho cumprido minhas responsabilidades mesmo quando estou exausta.
- ☐ 7. Tenho ignorado sinais de cansaço para continuar produzindo.
- ☐ 8. Tenho dito "está tudo bem" mesmo quando não está.
- ☐ 9. Tenho priorizado as necessidades dos outros mais do que as minhas.
- ☐ 10. Tenho a sensação de estar apenas sobrevivendo aos dias.



Resultado

Some o grupo "**Bem-estar**"

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

(pontos das afirmações 1 a 5)



Some o grupo "**Funcionamento**"

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

(pontos das afirmações 6 a 10)



Quando o Bem-estar está maior

Você parece estar conseguindo cuidar de si mesma enquanto vive sua rotina.

Isso não significa ausência de dificuldades, mas sugere espaço para descanso, consciência emocional e autocuidado.



Quando os escores estão parecidos

Talvez você esteja alternando momentos de cuidado com períodos de sobrecarga.

Vale observar quais áreas da sua vida estão pedindo mais atenção.



Quando o Funcionamento está maior

Talvez você esteja sustentando muitas responsabilidades às custas do seu próprio bem-estar.

Isso não significa que algo esteja "errado" com você.

Pode ser um convite para olhar com mais cuidado para seus limites, necessidades e formas de cuidado.



Cuidar da saúde mental nem sempre começa quando tudo desmorona.

Às vezes, começa quando paramos para perceber aquilo que estávamos carregando em silêncio.



Irina Talbot

@irinatalbot