



Checklist para Despiste de Depressão Infantil (2.º e 3.º Ciclos)

Esta checklist ajuda os docentes a identificar sinais de alerta associados à depressão infantil em alunos dos 2.º e 3.º ciclos. Deve ser usada como ferramenta de observação inicial e complementada com a colaboração de psicólogos ou outros profissionais da área da saúde mental.

Informações Gerais

Nome: _____ Ano e Turma: _____

Data de observação: ____ / ____ / ____ Docente: _____

I. Indicadores Emocionais

- ☐ Mostra tristeza frequente ou persistente, mesmo sem motivo aparente.
- ☐ Demonstra irritabilidade ou frustração desproporcional a pequenas situações.
- ☐ Chora facilmente ou tenta esconder lágrimas durante as aulas.
- ☐ Manifesta apatia ou falta de entusiasmo por atividades que antes apreciava.
- ☐ Apresenta baixa autoestima ou faz comentários autodepreciativos (e.g., “eu sou inútil”).
- ☐ Parece frequentemente ansioso ou preocupado sem motivo claro.

II. Indicadores Comportamentais

- ☐ Isola-se dos colegas e evita participar em atividades em grupo.
- ☐ Perde o interesse por jogos, conversas ou atividades extracurriculares.
- ☐ Apresenta comportamentos desafiadores ou episódios de raiva frequentes.
- ☐ Fala de forma negativa sobre si mesmo, os outros ou o futuro.
- ☐ Mostra sinais de automutilação ou refere pensamentos relacionados com morte ou suicídio.

III. Indicadores Académicos

- ☐ Diminuição repentina no desempenho escolar sem uma causa aparente.



Agrupamento de Escolas de Arcozelo

Ano Letivo de 2024/25

- ☐ Dificuldade em concentrar-se ou completar tarefas durante as aulas.
- ☐ Esquecimento frequente de trabalhos de casa, materiais escolares ou prazos.
- ☐ Apresenta desmotivação generalizada para aprender ou participar nas aulas.
- ☐ Evita ou resiste a atividades que envolvem exposição (e.g., apresentações, leitura em voz alta).

IV. Indicadores Físicos

- ☐ Queixas frequentes de dores físicas (e.g., dores de cabeça, dores de estômago) sem causa médica identificada.
- ☐ Alterações no padrão de sono (e.g., sono excessivo ou falta de energia).
- ☐ Parece cansado ou exausto frequentemente durante o dia escolar.
- ☐ Apresenta mudanças no apetite (e.g., perda ou aumento de peso visível).
- ☐ Tem alterações no cuidado pessoal ou higiene (e.g., roupas desalinhadas, falta de cuidado com a aparência).

V. Indicadores Relacionais

- ☐ Tem dificuldade em fazer ou manter amizades.
- ☐ Reage de forma exagerada a críticas ou fracassos.
- ☐ Evita interagir com figuras de autoridade, mostrando indiferença ou medo.
- ☐ Demonstra desconfiança ou atitudes negativas em relação a colegas ou adultos.
- ☐ Relata sentimentos de solidão ou exclusão.

VI. Indicadores Verbais

- ☐ Faz comentários que sugerem desesperança (e.g., “Nada vai melhorar”, “Nada importa”).
- ☐ Refere sentir-se constantemente cansado, sobrecarregado ou sem forças.
- ☐ Faz observações relacionadas com o desejo de desaparecer ou morrer.
- ☐ Mostra dificuldade em expressar como se sente ou evita falar sobre os seus problemas.
- ☐ Tende a minimizar os próprios problemas, mesmo quando são evidentes.



Agrupamento de Escolas de Arcozelo

Ano Letivo de 2024/25

Observações Finais

Quais foram os comportamentos mais frequentes observados?

Existem situações ou períodos em que os sinais são mais evidentes?

Instruções para os Docentes

1. **Observar regularmente** o aluno em diferentes contextos escolares (sala de aula, recreio, atividades extracurriculares).
2. **Registar os sinais identificados** e partilhá-los com a equipa técnica (psicólogo escolar, serviço de orientação).
3. **Evitar julgamentos ou conclusões precipitadas** – esta checklist não substitui uma avaliação profissional.
4. **Criar um ambiente seguro e acolhedor** para o aluno, promovendo o diálogo e a confiança.
5. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist_criançasadolescentes.pdf

Nota: Se houver sinais de gravidade, como referência a automutilação ou pensamentos suicidas, deve ser contactada imediatamente a equipa de apoio escolar e, se necessário, as autoridades competentes (CPCJ ou linha de apoio).



Agrupamento de Escolas de Arcozelo

Ano Letivo de 2024/25