

Checklist de Bem-Estar da Criança

5 perguntas para ajudar famílias a observar mudanças importantes no cotidiano da criança.

Pequenas mudanças no comportamento podem trazer informações importantes sobre como uma criança está se sentindo. Este checklist foi criado para ajudar famílias a observar alguns aspectos do cotidiano com mais atenção. Ele não tem finalidade diagnóstica e não substitui avaliação profissional.

1. SONO

Meu filho tem dormido bem e acordado descansado na maior parte dos dias?

☐ Sim	☐ Às vezes	☐ Não
------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

Observe mudanças como dificuldade para adormecer, despertares frequentes, pesadelos recorrentes, cansaço excessivo ou alteração recente no padrão de sono.

2. ALIMENTAÇÃO

A alimentação permanece relativamente estável, sem mudanças importantes de apetite ou comportamento durante as refeições?

☐ Sim	☐ Às vezes	☐ Não
------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

Observe perda ou aumento importante do apetite, recusa repentina de alimentos, ansiedade durante as refeições ou mudanças persistentes nos hábitos alimentares.

3. COMPORTAMENTO E EMOÇÕES

O comportamento e o humor do meu filho estão próximos do que é habitual para ele?

☐ Sim	☐ Às vezes	☐ Não
------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

Observe irritabilidade frequente, choro mais intenso, isolamento, explosões emocionais, novos medos ou perda de interesse por atividades de que gostava.

CONTINUE OBSERVANDO

Bem-estar no cotidiano

4. RELACIONAMENTOS

Meu filho continua se relacionando de maneira saudável com crianças e adultos importantes em sua rotina?

☐ Sim	☐ Às vezes	☐ Não
-------------------------------------	--	-------------------------------------

Observe afastamento de amigos, conflitos frequentes, dificuldade repentina de convivência, resistência intensa a determinadas pessoas ou ambientes ou sensação de exclusão.

5. ESCOLA E PERCEPÇÃO DE SI

Meu filho costuma falar sobre a escola e sobre si mesmo de maneira predominantemente positiva ou equilibrada?

☐ Sim	☐ Às vezes	☐ Não
-------------------------------------	--	-------------------------------------

Observe frases como: “Eu não consigo.” “Ninguém gosta de mim.” “Sou ruim nisso.” “Não quero mais ir para a escola.”

Também observar resistência frequente para ir à escola, perda de interesse, mudanças persistentes na participação ou alterações importantes na aprendizagem.

Importante: Este checklist é uma ferramenta de observação e educação parental. Não é instrumento diagnóstico e não substitui avaliação de profissionais de saúde, desenvolvimento ou educação.

COMO LER SUAS RESPOSTAS

0 a 2 pontos — Continue observando

Os aspectos observados parecem relativamente estáveis. Continue acompanhando a rotina e mantendo espaço para conversas.

3 a 5 pontos — Vale observar um pouco mais

Alguns aspectos merecem atenção. Observe se as mudanças permanecem e, quando fizer sentido, dialogue também com a escola.

6 a 10 pontos — É hora de olhar com mais atenção

Mudanças intensas, persistentes ou que interferem significativamente na vida cotidiana merecem orientação de um profissional qualificado.

Pomar da Educação
Observar. Escutar. Acolher. Agir quando necessário.