

Escala da Depressão

Por favor leia cada uma das seguintes afirmações e escolha, assinalando a respetiva coluna (X), a opção que melhor descreve a forma como se tem sentido nos últimos dias.

	Pouco tempo	Algun tempo	Boa parte do tempo	Maioria do tempo
1. Sinto-me desanimado(a), deprimido(a) e triste				
2. A manhã é o momento do dia em que me sinto melhor				
3. Tenho crises de choro, ou sinto vontade de chorar				
4. Tenho dificuldade em dormir descansado (a) durante a noite				
5. Continuo a alimentar-me da mesma forma como me alimentava no passado				
6. Ainda sinto prazer com o sexo				
7. Apercebi-me de que estou a perder peso				
8. Tenho prisão de ventre				
9. O meu coração está mais acelerado que o habitual				
10. Canso-me sem motivo aparente				
11. Sinto-me tão lúcido(a) como anteriormente				
12. Tenho tanta facilidade em fazer as coisas como anteriormente				
13. Sinto-me agitado(a) e não consigo ficar parado(a)				
14. Sinto-me optimista e esperançoso(a) em relação ao futuro				
15. Sinto-me mais irritável que o habitual				
16. Sinto facilidade em tomar decisões				
17. Sinto-me útil e necessário(a)				
18. Sinto ter uma vida bastante completa				
19. Sinto que os outros ficariam melhor se morresse				
20. Continuo a ter prazer nas coisas de que sempre gostei				

Consulte a grelha para cada uma das suas respostas, e some a pontuação obtida.

Afirmação	Pouco tempo	Algum tempo	Boa parte do tempo	Maioria do tempo
1	1	2	3	4
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	1	2	3	4
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	4	3	2	1
17	4	3	2	1
18	4	3	2	1
19	1	2	3	4
20	4	3	2	1

* adaptado de : Zung WWK. A self-rating depression scale. Arch Gen Psychiatry. 1965;12:63-70.

A maioria das pessoas que sofrem de depressão pontuam valores entre 50 e 69. O resultado mais elevado possível é 80.

Se o resultado obtido se situar nestes valores, considere a possibilidade de pedir ajuda, e consultar um profissional de saúde que o(a) possa ajudar.