

Processo:

Escala de Ansiedade e Depressão (HADS)

Este questionário pretende aferir o seu nível de ansiedade e depressão, avaliando como se tem sentido na última semana. Tenha em consideração que não há respostas certas ou erradas. Por favor, responda a todas as perguntas (3 páginas), assinalando as respostas com um X. Não demore muito tempo a pensar nas respostas, a sua recção imediata a cada questão será provavelmente mais correcta do que uma resposta ponderada.

Na última semana...	Respostas	Pontos
1. Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a)	Quase sempre ☐	3
	Muitas vezes ☐	2
	Por vezes ☐	1
	Nunca ☐	0
2. Ainda sinto prazer nas coisas de que costumava gostar	Tanto como antes ☐	3
	Não tanto agora ☐	2
	Só um pouco ☐	1
	Quase nada ☐	0
3. Tenho uma sensação de medo, como se algo terrível estivesse para acontecer	Sim e muito forte ☐	3
	Sim, mas não muito forte ☐	2
	Um pouco, mas não me aflige ☐	1
	De modo algum ☐	0
4. Sou capaz de rir e ver o lado divertido das coisas	Tanto como antes ☐	0
	Não tanto como antes ☐	1
	Muito menos agora ☐	2
	Nunca ☐	3
5. Tenho a cabeça cheia de preocupações	A maior parte do tempo ☐	3
	Muitas vezes ☐	2
	Por vezes ☐	1
	Quase nunca ☐	1

Continua na próxima página

Lisboa, 3 de julho de 2021

Processo:

Na última semana...	Respostas	Pontos
6. Sinto-me animado(a)	Nunca ☐	3
	Poucas vezes ☐	2
	De vez em quando ☐	1
	Quase sempre ☐	0
7. Sou capaz de estar descontraidamente sentado(a) e sentir-me relaxado(a)	Quase sempre ☐	0
	Muitas vezes ☐	1
	Por vezes ☐	2
	Nunca ☐	3
8. Sinto-me mais lento(a), como se fizesse as coisas mais devagar	Quase sempre ☐	3
	Muitas vezes ☐	2
	Por vezes ☐	1
	Nunca ☐	0
9. Fico de tal forma apreensivo(a) / com medo, que até sinto um aperto no estômago	Nunca ☐	0
	Por vezes ☐	1
	Muitas vezes ☐	2
	Quase sempre ☐	3
10. Perdi o interesse em cuidar do meu aspecto físico	Completamente ☐	3
	Não dou a atenção que devia ☐	2
	Talvez cuide menos que antes ☐	1
	Tenho o mesmo interesse de sempre ☐	0
11. Sinto-me de tal forma inquieto(a) que não consigo estar parado(a)	Muito ☐	3
	Bastante ☐	2
	Não muito ☐	1
	Nada ☐	0

Continua na próxima página

Processo:

Na última semana...	Respostas	Pontos
12. Penso com prazer nas coisas que podem acontecer no futuro	Tanto como antes ☐	0
	Não tanto como antes ☐	1
	Bastante menos agora ☐	2
	Quase nunca ☐	3
13. De repente, tenho sensações de pânico	Muitas vezes ☐	3
	Bastantes vezes ☐	2
	Por vezes ☐	1
	Nunca ☐	0
14. Sou capaz de apreciar um bom livro ou um programa de rádio ou televisão	Muita vezes ☐	0
	De vez em quando ☐	1
	Poucas vezes ☐	2
	Quase nunca ☐	3
Total de Pontos Ansiedade - Soma das questões 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13		
Total de Pontos Depressão - Soma das questões 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14		

Score:

- . de 0 a 7 pontos - **Improvável**
- . de 8 a 11 pontos - **Possível (questionável ou duvidosa)**
- . de 12 a 21 pontos - **Provável**