BHS

Data: _____

Nome: _____ Estado Civil:_____ Idade: _____ Sexo:_____

Ocupação: _____ Escolaridade: _____

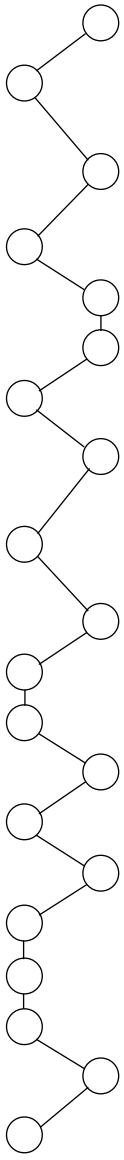
Este questionário consiste em 20 afirmações. Por favor, leia as afirmações cuidadosamente, uma por uma. Se a afirmação descreve a sua atitude na **última semana, incluindo hoje**, escureça o círculo com "C", indicando CERTO, na mesma linha da afirmação. Se a afirmação não descreve a sua atitude, escureça o círculo com "E", indicando ERRADO, na mesma linha da afirmação. **Por favor, procure ler cuidadosamente cada afirmação.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Penso no futuro com esperança e entusiasmo. | C | E |
| 2. | Seria melhor desistir, porque nada há que eu possa fazer para tornar as coisas melhores para mim. | C | E |
| 3. | Quando as coisas vão mal, me ajuda saber que elas não podem continuar assim para sempre. | C | E |
| 4. | Não consigo imaginar que espécie de vida será a minha em dez anos. | C | E |
| 5. | Tenho tempo suficiente para realizar as coisas que quero fazer. | C | E |
| 6. | No futuro, eu espero ter sucesso no que mais me interessa. | C | E |
| 7. | Meu futuro me parece negro. | C | E |
| 8. | Acontece que tenho uma sorte especial e espero conseguir mais coisas boas da vida do que uma pessoa comum. | C | E |
| 9. | Simplesmente não consigo aproveitar as oportunidades e não há razão para que consiga, no futuro. | C | E |
| 10. | Minhas experiências passadas me prepararam bem para o futuro. | C | E |
| 11. | Tudo o que posso ver à minha frente é mais desprazer do que prazer. | C | E |
| 12. | Não espero conseguir o que realmente quero. | C | E |
| 13. | Quando penso no futuro, espero ser mais feliz do que sou agora. | C | E |
| 14. | As coisas simplesmente não se resolvem da maneira que eu quero. | C | E |
| 15. | Tenho uma grande fé no futuro. | C | E |
| 16. | Nunca consigo o que quero. Assim, é tolice querer qualquer coisa. | C | E |
| 17. | É pouco provável que eu vá obter qualquer satisfação real, no futuro. | C | E |
| 18. | O futuro me parece vago e incerto. | C | E |
| 19. | Posso esperar mais tempos bons do que maus. | C | E |
| 20. | Não adianta tentar realmente obter algo que quero, porque provavelmente não vou conseguir. | C | E |

"Traduzido e adaptado por permissão de The Psychological Corporation, U.S.A. Direitos reservados ©1991, a Aaron T. Beck.
Tradução para a língua portuguesa. Direitos reservados ©1993 a Aaron T. Beck. Todos os direitos reservados."

Tradução e adaptação brasileira, 2001, Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda.
BHS é um logotipo da Psychological Corporation.

**Instruções de Uso:** coloque o crivo sobre o questionário do BHS de forma que o logotipo do crivo fique sobre o do questionário e use as linhas horizontais como referência. Some as respostas assinaladas dentro dos círculos e escreva o total no retângulo colorido no rodapé do questionário.



"Traduzido e adaptado por permissão de The Psychological Corporation, U.S.A. Direitos reservados ©1991, a Aaron T. Beck. Tradução para a língua portuguesa. Direitos reservados ©1993 a Aaron T. Beck. Todos os direitos reservados."

Tradução e adaptação brasileira, 2001, Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda.
BHS é um logotipo da Psychological Corporation.

Data: _____

Nome: _____ Estado Civil:_____ Idade: _____ Sexo:_____

Ocupação: _____ Escolaridade: _____

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a **última semana, incluindo hoje**, colocando um "x" no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

| | **Absolutamente não** | **Levemente** Não me incomodou muito | **Moderadamente** Foi muito desagradável mas pude suportar | **Gravemente** Dificilmente pude suportar |
|---|---|---|---|---|
| 1. Dormência ou formigamento. | | | | |
| 2. Sensação de calor. | | | | |
| 3. Tremores nas pernas. | | | | |
| 4. Incapaz de relaxar. | | | | |
| 5. Medo que aconteça o pior. | | | | |
| 6. Atordoado ou tonto. | | | | |
| 7. Palpitação ou aceleração do coração. | | | | |
| 8. Sem equilíbrio. | | | | |
| 9. Aterrorizado. | | | | |
| 10. Nervoso. | | | | |
| 11. Sensação de sufocação. | | | | |
| 12. Tremores nas mãos. | | | | |
| 13. Trêmulo. | | | | |
| 14. Medo de perder o controle. | | | | |
| 15. Dificuldade de respirar. | | | | |
| 16. Medo de morrer. | | | | |
| 17. Assustado. | | | | |
| 18. Indigestão ou desconforto no abdômen. | | | | |
| 19. Sensação de desmaio. | | | | |
| 20. Rosto afogueado. | | | | |
| 21. Suor (não devido ao calor). | | | | |

"Traduzido e adaptado por permissão de The Psychological Corporation, U.S.A. Direitos reservados ©1991, a Aaron T. Beck.
Tradução para a língua portuguesa. Direitos reservados ©1993 a Aaron T. Beck. Todos os direitos reservados."

Tradução e adaptação brasileira, 2001, Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda. BAI é um logotipo da Psychological Corporation.

Data: _____

Nome: _____ Estado Civil:_____ Idade: _____ Sexo:_____

Ocupação: _____ Escolaridade: _____

Este questionário consiste em 21 grupos de afirmações. Depois de ler cuidadosamente cada grupo, faça um círculo em torno do número (0, 1, 2 ou 3) próximo à afirmação, em cada grupo, que descreve **melhor** a maneira que você tem se sentido na **última semana, incluindo hoje**. Se várias afirmações num grupo parecerem se aplicar igualmente bem, faça um círculo em cada uma. **Tome o cuidado de ler todas as afirmações, em cada grupo, antes de fazer a sua escolha.**

**1**
0 Não me sinto triste.
1 Eu me sinto triste.
2 Estou sempre triste e não consigo sair disto.
3 Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar.

**2**
0 Não estou especialmente desanimado quanto ao futuro.
1 Eu me sinto desanimado quanto ao futuro.
2 Acho que nada tenho a esperar.
3 Acho o futuro sem esperança e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar.

**3**
0 Não me sinto um fracasso.
1 Acho que fracassei mais do que uma pessoa comum.
2 Quando olho para trás, na minha vida, tudo o que posso ver é um monte de fracassos.
3 Acho que, como pessoa, sou um completo fracasso.

**4**
0 Tenho tanto prazer em tudo como antes.
1 Não sinto mais prazer nas coisas como antes.
2 Não encontro um prazer real em mais nada.
3 Estou insatisfeito ou aborrecido com tudo.

**5**
0 Não me sinto especialmente culpado.
1 Eu me sinto culpado grande parte do tempo.
2 Eu me sinto culpado na maior parte do tempo.
3 Eu me sinto sempre culpado.

**6**
0 Não acho que esteja sendo punido.
1 Acho que posso ser punido.
2 Creio que vou ser punido.
3 Acho que estou sendo punido.

**7**
0 Não me sinto decepcionado comigo mesmo.
1 Estou decepcionado comigo mesmo.
2 Estou enojado de mim.
3 Eu me odeio.

**8**
0 Não me sinto de qualquer modo pior que os outros.
1 Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas ou erros.
2 Eu me culpo sempre por minhas falhas.
3 Eu me culpo por tudo de mal que acontece.

**9**
0 Não tenho quaisquer idéias de me matar.
1 Tenho idéias de me matar, mas não as executaria.
2 Gostaria de me matar.
3 Eu me mataria se tivesse oportunidade.

**10**
0 Não choro mais que o habitual.
1 Choro mais agora do que costumava.
2 Agora, choro o tempo todo.
3 Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo, mesmo que o queira.

**11**
0 Não sou mais irritado agora do que já fui.
1 Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava.
2 Agora, eu me sinto irritado o tempo todo.
3 Não me irrito mais com coisas que costumavam me irritar.

**12**
0 Não perdi o interesse pelas outras pessoas.
1 Estou menos interessado pelas outras pessoas do que costumava estar.
2 Perdi a maior parte do meu interesse pelas outras pessoas.
3 Perdi todo o interesse pelas outras pessoas.

**13**
0 Tomo decisões tão bem quanto antes.
1 Adio as tomadas de decisões mais do que costumava.
2 Tenho mais dificuldades de tomar decisões do que antes.
3 Absolutamente não consigo mais tomar decisões.

_____ Subtotal da Página 1

**CONTINUAÇÃO NO VERSO**

"Traduzido e adaptado por permissão de The Psychological Corporation, U.S.A. Direitos reservados ©1991, a Aaron T. Beck.
Tradução para a língua portuguesa. Direitos reservados ©1993 a Aaron T. Beck. Todos os direitos reservados."

Tradução e adaptação brasileira, 2001, Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda.
BDI é um logotipo da Psychological Corporation.

**14**
0 Não acho que de qualquer modo pareço pior do que antes.
1 Estou preocupado em estar parecendo velho ou sem atrativo.
2 Acho que há mudanças permanentes na minha aparência, que me fazem parecer sem atrativo.
3 Acredito que pareço feio.

**15**
0 Posso trabalhar tão bem quanto antes.
1 É preciso algum esforço extra para fazer alguma coisa.
2 Tenho que me esforçar muito para fazer alguma coisa.
3 Não consigo mais fazer qualquer trabalho.

**16**
0 Consigo dormir tão bem como o habitual.
1 Não durmo tão bem como costumava.
2 Acordo 1 a 2 horas mais cedo do que habitualmente e acho difícil voltar a dormir.
3 Acordo várias horas mais cedo do que costumava e não consigo voltar a dormir.

**17**
0 Não fico mais cansado do que o habitual.
1 Fico cansado mais facilmente do que costumava.
2 Fico cansado em fazer qualquer coisa.
3 Estou cansado demais para fazer qualquer coisa.

**18**
0 O meu apetite não está pior do que o habitual.
1 Meu apetite não é tão bom como costumava ser.
2 Meu apetite é muito pior agora.
3 Absolutamente não tenho mais apetite.

**19**
0 Não tenho perdido muito peso se é que perdi algum recentemente.
1 Perdi mais do que 2 quilos e meio.
2 Perdi mais do que 5 quilos.
3 Perdi mais do que 7 quilos.

Estou tentando perder peso de propósito, comendo menos: Sim_____Não_____

**20**
0 Não estou mais preocupado com a minha saúde do que o habitual.
1 Estou preocupado com problemas físicos, tais como dores, indisposição do estômago ou constipação.
2 Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar em outra coisa.
3 Estou tão preocupado com meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa.

**21**
0 Não notei qualquer mudança recente no meu interesse por sexo.
1 Estou menos interessado por sexo do que costumava.
2 Estou muito menos interessado por sexo agora.
3 Perdi completamente o interesse por sexo.

_____ Subtotal da Página 2

_____ Subtotal da Página 1

_____ Escore Total.