



Edinburgh-Postnatal-Depressions-Scale EPDS (Portuguese)

Como teve recentemente um bebé, gostaríamos de saber como se sente. Por favor, sublinhe a resposta que melhor indique o modo como se sente desde há 7 dias e não apenas hoje.

DESDE HÁ 7 DIAS ...	Pontos
1. ... tenho sido capaz de me rir e ver o lado divertido das coisas	
<input type="checkbox"/> tanto como dantes	0
<input type="checkbox"/> menos do que antes	1
<input type="checkbox"/> muito menos do que antes	2
<input type="checkbox"/> nunca	3
2. ... tenho tido esperança no futuro	
<input type="checkbox"/> tanta como sempre tive	0
<input type="checkbox"/> bastante menos do que costumava ter	1
<input type="checkbox"/> muito menos do que costumava ter	2
<input type="checkbox"/> quase nenhuma	3
3. ... tenho-me culpado sem necessidade quando as coisas correm mal	
<input type="checkbox"/> sim, a maioria das vezes	3
<input type="checkbox"/> sim, algumas vezes	2
<input type="checkbox"/> raramente	1
<input type="checkbox"/> não, nunca	0
4. ... tenho estado ansiosa ou preocupada sem motivo	
<input type="checkbox"/> não, nunca	0
<input type="checkbox"/> quase nunca	1
<input type="checkbox"/> sim, por vezes	2
<input type="checkbox"/> sim, muitas vezes	3
5. ... tenho-me sentido com medo, ou muito assustada, sem grande motivo	
<input type="checkbox"/> sim, muitas vezes	3
<input type="checkbox"/> sim, por vezes	2
<input type="checkbox"/> não, raramente	1
<input type="checkbox"/> não, nunca	0
6. ... tenho sentido que são coisas demais para mim	
<input type="checkbox"/> sim, a maioria das vezes não tenho conseguido resolvê-las	3
<input type="checkbox"/> sim, por vezes não tenho conseguido resolvê-las como dantes	2
<input type="checkbox"/> não, a maioria das vezes resolvo-as facilmente	1
<input type="checkbox"/> não, resolvo-as tão bem como dantes	0
7. ... tenho-me sentido tão infeliz que durmo mal	
<input type="checkbox"/> sim, quase sempre	3
<input type="checkbox"/> sim, por vezes	2
<input type="checkbox"/> raramente	1
<input type="checkbox"/> não, nunca	0
8. ... tenho-me sentido triste ou muito infeliz	
<input type="checkbox"/> sim, quase sempre	3
<input type="checkbox"/> sim, muitas vezes	2
<input type="checkbox"/> raramente	1
<input type="checkbox"/> não, nunca	0
9. ... tenho-me sentido tão infeliz que choro	
<input type="checkbox"/> sim, quase sempre	3
<input type="checkbox"/> sim, muitas vezes	2
<input type="checkbox"/> só às vezes	1
<input type="checkbox"/> não, nunca	0
10. ... tive ideias de fazer mal a mim mesma	
<input type="checkbox"/> sim, muitas vezes	3
<input type="checkbox"/> por vezes	2
<input type="checkbox"/> muito raramente	1
<input type="checkbox"/> nunca	0

Some os pontos. Se você tem uma pontuação total de 9 ou superior, entre em contato com um especialista para obter mais esclarecimentos.

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M. & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry