

# Escala de Beck de Auto-Avaliação da Depressão

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Isto é um questionário constituído por vários grupos de afirmações. Em cada grupo escolha uma única afirmação, a que melhor descrever a forma como se sente no momento actual.

- 0  Não me sinto triste
- 1  Ando “em baixo” ou triste
- 2  Sinto-me “em baixo” todo o tempo e não consigo evitá-lo
- 2  Estou tão triste ou infeliz que esse estado se torna penoso para mim
- 3  Sinto-me tão triste ou infeliz que não consigo suportar mais este estado
- 0  Não estou demasiado pessimista nem me sinto desencorajado(a) em relação ao futuro
- 1  Sinto-me com medo do futuro
- 2  Sinto que não tenho nada a esperar do que surja no futuro
- 2  Creio que nunca conseguirei resolver os meus problemas
- 3  Não tenho qualquer esperança no futuro e penso que a minha situação não pode melhorar
- 0  Não tenho a sensação de ter fracassado
- 1  Sinto que tive mais fracassos que a maioria das pessoas
- 2  Sinto que realizei muito pouca coisa que tivesse valor ou significado
- 2  Quando analiso a minha vida passada, tudo o que noto são uma quantidade de fracassos
- 3  Sinto-me completamente falhado(a) como pessoa (pai, mãe, marido, mulher, filho, filha,...)
- 0  Não me sinto descontente com nada em especial
- 1  Sinto-me aborrecido(a) a maior parte do tempo
- 1  Não obtenho satisfação com as coisas que me alegravam antigamente
- 2  Nunca mais consigo obter satisfação seja com o que for
- 3  Sinto-me descontente com tudo
- 0  Não me sinto culpado(a) por nada em particular
- 1  Sinto, grande parte do tempo, que sou mau(má) ou que não tenho qualquer valor
- 2  Sinto-me bastante culpado(a)
- 2  Agora, sinto permanentemente que sou mau(má) e não valho absolutamente nada
- 3  Considero que sou mau(má) e não valha absolutamente nada
- 0  Não sinto que esteja a ser vítima de algum castigo
- 1  Tenho o pressentimento de que me pode acontecer alguma coisa de mal
- 2  Sinto que estou a ser castigado(a) ou que em breve serei castigado(a)
- 3  Sinto que mereço ser castigado(a)
- 3  Quero ser castigado(a)
- 0  Não me sinto descontente comigo
- 1  Estou desiludido(a) comigo
- 1  Não gosto de mim
- 2  Estou bastante desgostoso(a) comigo
- 3  Odeio-me
- 0  Não sinto que seja pior do que qualquer outra pessoa
- 1  Critico-me a mim mesmo pelas minhas fraquezas ou erros
- 2  Culpo-me das minhas próprias faltas
- 3  Acuso-me por tudo de mal que acontece

- 0  Não tenho quaisquer ideias de fazer mal a mim mesmo(a)
- 1  Tenho ideias de pôr termo à vida mas não sou capaz de as concretizar
- 2  Sinto que seria melhor morrer
- 2  Creio que seria melhor para a minha família se eu morresse
- 2  Tenho planos concretos sobre como hei-de pôr termo à minha vida
- 3  Matar-me-ia se tivesse oportunidade
- 0  Habitualmente não choro mais do que costume
- 1  Choro agora mais do que costumava
- 2  Actualmente passo o tempo a chorar e não consigo deixar de fazê-lo
- 3  Costumava ser capaz de chorar, mas agora nem sequer consigo, mesmo que tenha vontade
- 0  Não ando agora mais irritado(a) do que costumava
- 1  Fico aborrecido(a) ou irritado(a) mais facilmente do que costumava
- 2  Sinto-me permanentemente irritado(a)
- 3  Já não consigo ficar irritado(a) por coisas que me irritavam anteriormente
- 0  Não perdi o interesse que tinha nas outras pessoas
- 1  Actualmente sinto menos interesse pelos outros do que costumava ter
- 2  Perdi quase todo o interesse pelas outras pessoas, sentindo pouca simpatia por elas
- 3  Perdi por completo o interesse pelas outras pessoas, não me importando absolutamente com nada a seu respeito
- 0  Sou capaz de tomar decisões tão bem como antigamente
- 1  Actualmente sinto-me menos seguro(a) de mim mesmo e evito tomar decisões
- 2  Não sou capaz de tomar decisões sem ajuda das outras pessoas
- 3  Sinto-me completamente incapaz de tomar qualquer decisão
- 0  Não acho que tenha pior aspecto do que costumava
- 1  Estou aborrecido(a) porque estou a parecer velho(a) ou pouco atraente
- 2  Sinto que se deram modificações permanentes na minha aparência que me tornaram pouco atraente
- 3  Sinto que sou feio(a) ou que tenho um aspecto repulsivo
- 0  Sou capaz de trabalhar tão bem como antigamente
- 1  Agora preciso de um esforço maior do que antes para começar a trabalhar
- 1  Não consigo trabalhar tão bem como de costume
- 2  Tenho de despender um grande esforço para fazer seja o que for
- 3  Sinto-me incapaz de realizar qualquer trabalho, por mais pequeno que seja
- 0  Consigo dormir tão bem como antes
- 1  Acordo mais cansado(a) de manhã do que era habitual
- 2  Acordo cerca de 1-2 horas mais cedo do que o costume e custa-me voltar a adormecer
- 3  Acordo todos os dias mais cedo do que o costume e não durmo mais do que cinco horas
- 0  Não me sinto mais cansado(a) do que é habitual
- 1  Fico cansado(a) com mais facilidade do que antigamente
- 2  Fico cansado(a) quando faço seja o que for
- 3  Sinto-me tão cansado(a) que sou incapaz de fazer o que quer que seja
- 0  O meu apetite é o mesmo de sempre
- 1  O meu apetite não é tão bom como costumava ser
- 2  Actualmente o meu apetite está muito pior do que anteriormente
- 3  Perdi por completo todo o apetite que tinha
- 0  Não tenho perdido/ganho muito peso, se é que perdi algum ultimamente
- 1  Perdi/Ganhei mais de 2,5 kg de peso
- 2  Perdi/Ganhei mais de 5 kg de peso
- 3  Perdi/Ganhei mais de 7,5 kg de peso
- 0  A minha saúde não me preocupa mais do que o habitual
- 1  Sinto-me preocupado(a) com dores e sofrimento, ou má disposição de estômago, prisão de ventre ou outras sensações físicas desagradáveis
- 2  Estou tão preocupado(a) com a maneira como me sinto ou com aquilo que sinto, que se torna difícil pensar noutra coisa
- 3  Encontro-me totalmente preocupado(a) pela maneira como me sinto
- 0  Não notei qualquer mudança recente no meu interesse pela vida sexual
- 1  Encontro-me menos interessado(a) pela vida sexual do que costumava estar
- 2  Actualmente sinto-me muito menos interessado(a) pela vida sexual
- 3  Perdi completamente o interesse que tinha pela vida sexual