

### Anexo 3- ESCALA DE DEPRESSÃO DE BECK (BDI)

Neste questionário existem grupos de afirmativas. Por favor leia com atenção cada uma delas e selecione a afirmativa que melhor descreve como você se sentiu na SEMANA QUE PASSOU, INCLUINDO O DIA DE HOJE.

Marque um X ao lado da afirmativa que você selecionou.

Certifique-se de ter lido todas as afirmativas antes de fazer sua escolha.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 0 = não me sinto triste<br>1 = sinto-me triste<br>2 = sinto-me triste o tempo todo e não consigo sair disto<br>3 = estou tão triste e infeliz que não posso aguentar                                                                                   |
| 2 | 0 = não estou particularmente desencorajado(a) frente ao futuro<br>1 = sinto-me desencorajado(a) frente ao futuro<br>2 = sinto que não tenho nada por que esperar<br>3 = sinto que o futuro é sem esperança e que as coisas não vão melhorar           |
| 3 | 0 = não me sinto fracassado(a)<br>1 = sinto que falhei mais do que um indivíduo médio<br>2 = quando olho para trás em minha vida, só vejo uma porção de fracassos<br>3 = sinto que sou um fracasso completo como pessoa                                |
| 4 | 0 = não obtenho tanta satisfação com as coisas como costumava fazer<br>1 = não gosto das coisas da maneira como costumava gostar<br>2 = não consigo mais sentir satisfação real com coisa alguma<br>3 = estou insatisfeito(a) ou entediado(a) com tudo |
| 5 | 0 = não me sinto particularmente culpado(a)<br>1 = sinto-me culpado(a) boa parte do tempo<br>2 = sinto-me muito culpado(a) a maior parte do tempo<br>3 = sinto-me culpado(a) o tempo todo                                                              |
| 6 | 0 = não sinto que esteja sendo punido(a)<br>1 = sinto que posso ser punido(a)<br>2 = espero ser punido(a)<br>3 = sinto que estou sendo punido(a)                                                                                                       |
| 7 | 0 = não me sinto desapontado(a) comigo mesmo(a)                                                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 1 = sinto-me desapontado(a) comigo mesmo(a)<br>2 = sinto-me aborrecido(a) comigo mesmo(a)<br>3 = eu me odeio                                                                                                                                                      |
| 8  | 0 = não sinto que seja pior que qualquer pessoa<br>1 = critico minhas fraquezas ou erros<br>2 = responsabilizo-me o tempo todo por minhas falhas<br>3 = culpo-me por todas as coisas ruins que acontecem                                                          |
| 9  | 0 = não tenho nenhum pensamento a respeito de me matar<br>1 = tenho pensamentos a respeito de me matar mas não os levaria adiante<br>2 = gostaria de me matar<br>3 = eu me mataria se tivesse uma oportunidade                                                    |
| 10 | 0 = não costumo chorar mais do que o habitual<br>1 = choro mais agora do que costumava chorar antes<br>2 = atualmente choro o tempo todo<br>3 = eu costumava chorar, mas agora não consigo mesmo que queira                                                       |
| 11 | 0 = não me irrita mais agora do que em qualquer outra época<br>1 = fico molestado(a) ou irritado(a) mais facilmente do que costumava<br>2 = atualmente sinto-me irritado(a) o tempo todo<br>3 = absolutamente não me irrita com as coisas que costumam irritar-me |
| 12 | 0 = não perdi o interesse nas outras pessoas<br>1 = interesse-me menos do que costumava pelas outras pessoas<br>2 = perdi a maior parte do meu interesse pelas outras pessoas<br>3 = perdi todo o meu interesse nas outras pessoas                                |
| 13 | 0 = tomo as decisões quase tão bem como em qualquer outra época<br>1 = adio minhas decisões mais do que costumava<br>2 = tenho maior dificuldade em tomar decisões do que antes<br>3 = não consigo mais tomar decisões                                            |
| 14 | 0 = não sinto que minha aparência seja pior do que costumava ser<br>1 = preocupo-me por estar parecendo velho(a) ou sem atrativos<br>2 = sinto que há mudanças em minha aparência que me fazem parecer sem atrativos<br>3 = considero-me feio                     |
| 15 | 0 = posso trabalhar mais ou menos tão bem quanto antes                                                                                                                                                                                                            |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>1 = preciso de um esforço extra para começar qualquer coisa</p> <p>2 = tenho que me esforçar muito até fazer qualquer coisa</p> <p>3 = não consigo fazer trabalho nenhum</p>                                                                                                                                                                                                            |
| 16 | <p>0 = durmo tão bem quanto de hábito</p> <p>1 = não durmo tão bem quanto costumava</p> <p>2 = acordo 1 ou 2 horas mais cedo do que de hábito e tenho dificuldade de voltar a dormir</p> <p>3 = acordo várias horas mais cedo do que costumava e tenho dificuldade de voltar a dormir</p>                                                                                                  |
| 17 | <p>0 = não fico mais cansado(a) do que de hábito</p> <p>1 = fico cansado(a) com mais facilidade do que costumava</p> <p>2 = sinto-me cansado(a) ao fazer qualquer coisa</p> <p>3 = estou cansado(a) demais para fazer qualquer coisa</p>                                                                                                                                                   |
| 18 | <p>0 = o meu apetite não está pior do que de hábito</p> <p>1 = meu apetite não é tão bom como costumava ser</p> <p>2 = meu apetite está muito pior agora</p> <p>3 = não tenho mais nenhum apetite</p>                                                                                                                                                                                      |
| 19 | <p>0 = não perdi muito peso se é que perdi algum ultimamente</p> <p>1 = perdi mais de 2,5 kg deliberadamente</p> <p>2 = perdi mais de 5,0 kg tentando perder peso</p> <p>3 = perdi mais de 7,0 kg comendo menos: ( ) sim ( ) não</p>                                                                                                                                                       |
| 20 | <p>0 = não me preocupo mais do que de hábito com minha saúde</p> <p>1 = preocupo-me com problemas físicos como dores e aflições, ou perturbações no estômago, ou prisões de ventre</p> <p>2 = estou preocupado(a) com problemas físicos e é difícil pensar em muito mais do que isso</p> <p>3 = estou tão preocupado(a) em ter problemas físicos que não consigo pensar em outra coisa</p> |
| 21 | <p>0 = não tenho observado qualquer mudança recente em meu interesse sexual</p> <p>1 = estou menos interessado(a) por sexo do que acostumava</p> <p>2 = estou bem menos interessado(a) por sexo atualmente</p> <p>3 = perdi completamente o interesse por sexo</p>                                                                                                                         |