



## THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – PORTUGUESE)

Full name: \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

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.

Aqui está um exemplo:

Senti-me feliz:

Sim, sempre

Sim, quase sempre

Não, poucas vezes

Não, nunca

Isto quereria dizer: “Senti-me feliz quase sempre durante os últimos sete dias”. Por favor, complete as outras questões do mesmo modo.

### DESDE HÁ 7 DIAS

1. Tenho sido capaz de me rir e ver o lado divertido das coisas
  - Tanto como dantes
  - Menos do que antes
  - Muito menos do que antes
  - Nunca
2. Tenho tido esperança no futuro
  - Tanta como sempre tive
  - Bastante menos do que costumava ter
  - Muito menos do que costumava ter
  - Quase nenhuma
3. Tenho-me culpado sem necessidade quando as coisas correm mal
  - Sim, a maioria das vezes
  - Sim, algumas vezes
  - Raramente
  - Não, nunca
4. Tenho estado ansiosa ou preocupada sem motivo
  - Não, nunca
  - Quase nunca
  - Sim, por vezes
  - Sim, muitas vezes

5. Tenho-me sentido com medo, ou muito assustada, sem grande motivo  
Sim, muitas vezes  
Sim, por vezes  
Não, raramente  
Não, nunca
6. Tenho sentido que são coisas demais para mim  
Sim, a maioria das vezes não tenho conseguido resolvê-las  
Sim, por vezes não tenho conseguido resolvê-las como dantes  
Não, a maioria das vezes resolvo-as facilmente  
Não, resolvo-as tão bem como dantes
7. Tenho-me sentido tão infeliz que durmo mal  
Sim, quase sempre  
Sim, por vezes  
Raramente  
Não, nunca
8. Tenho-me sentido triste ou muito infeliz  
Sim, quase sempre  
Sim, muitas vezes  
Raramente  
Não, nunca
9. Tenho-me sentido tão infeliz que choro  
Sim, quase sempre  
Sim, muitas vezes  
Só às vezes  
Não, nunca
10. Tive ideias de fazer mal a mim mesma  
Sim, muitas vezes  
Por vezes  
Muito raramente  
Nunca