

Center for Epidemiologic Studies Depression Scale – Revised (CESD-R)

A seguir há uma lista de sentimentos e comportamentos. Para cada afirmativa, por favor com que frequência tu te sentiste assim recentemente, selecionando a opção com que tu mais concordas.

1. Eu tive pouco apetite.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

2. Eu não consegui me livrar da tristeza.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

3. Eu tive dificuldade de manter a concentração no que estava fazendo.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

4. Eu me senti deprimido(a).

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

5. Meu sono esteve agitado.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

6. Eu me senti triste.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

7. Eu não consegui começar as coisas.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

8. Nada me fez feliz.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.

2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

9. Eu me senti uma pessoa má.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

10. Eu perdi interesse em minhas atividades usuais.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

11. Eu dormi muito mais do que de costume.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

12. Eu senti que me movimentava muito devagar.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

13. Eu me senti agitado(a).

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

14. Eu desejei estar morto(a).

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

15. Eu quis me machucar.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

16. Eu estive cansado(a) o tempo todo.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.

4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

17. Eu não gostei de mim mesmo(a).

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

18. Eu perdi muito peso, sem tentar perder.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

19. Eu tive muita dificuldade para pegar no sono.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.

20. Eu não consegui manter o foco nas coisas importantes.

0. Nem um pouco ou menos do que um dia na última semana.
1. Um ou dois dias na última semana.
2. Três a quatro dias na última semana.
3. Cinco a sete dias na última semana.
4. Quase todos os dias nas duas últimas semanas.