

Escala de Depressão Pós-natal de Edinburgo (EPDS)

Marque a resposta que melhor reflete como você tem se sentido nos últimos sete dias:

1. Eu tenho sido capaz de rir e achar graça das coisas:
 Como eu sempre fiz
 Não tanto quanto antes
 Sem dúvida, menos que antes
 De jeito nenhum
2. Eu tenho pensado no futuro com alegria
 Sim, como de costume
 Um pouco menos que de costume
 Muito menos que de costume
 Praticamente não
3. Eu tenho me culpado sem razão quando as coisas dão errado
 Não, de jeito nenhum
 Raramente
 Sim, às vezes
 Sim, muito frequentemente
4. Eu tenho ficado ansiosa ou preocupada sem uma boa razão
 Sim, muito seguido
 Sim, às vezes
 De vez em quando
 Não, de jeito nenhum
5. Eu tenho me sentido assustada ou em pânico sem um bom motivo
 Sim, muito seguido
 Sim, às vezes
 Raramente
 Não, de jeito nenhum
6. Eu tenho me sentido sobrecarregada pelas tarefas e acontecimentos do meu dia a dia
 Sim. Na maioria das vezes eu não consigo lidar bem com eles
 Sim. Algumas vezes não consigo lidar bem como antes
 Não. Na maioria das vezes consigo lidar bem com eles
 Não. Eu consigo lidar com eles tão bem quanto antes
7. Eu tenho me sentido tão infeliz que eu tenho tido dificuldade de dormir
 Sim, na maioria das vezes
 Sim, algumas vezes
 Raramente
 Não, nenhuma vez
8. Eu tenho me sentido triste ou muito mal
 Sim, na maioria das vezes
 Sim, muitas vezes
 Raramente
 Não, de jeito nenhum
9. Eu tenho me sentido tão triste que tenho chorado
 Sim, a maior parte do tempo
 Sim, muitas vezes
 Só de vez em quando
 Não, nunca
10. Eu tenho pensado em fazer alguma coisa contra mim mesma.
 Sim, muitas vezes
 Às vezes
 Raramente
 Nunca