

ESCALA DE ANSIEDADE, STRESS E DEPRESSÃO

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si *durante a semana passada*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

0 - não se aplicou nada a mim

1 - aplicou-se a mim algumas vezes

2 - aplicou-se a mim de muitas vezes

3 - aplicou-se a mim a maior parte das vezes

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Tive dificuldades em me acalmar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Senti a minha boca seca. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Senti dificuldades em respirar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Senti tremores (por ex., nas mãos). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e
fazer figura ridícula | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Dei por mim a ficar agitado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Senti dificuldade em me relaxar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Senti-me desanimado e melancólico. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me
impedisse de terminar aquilo que estava a fazer | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Senti-me quase a entrar em pânico. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Senti que não tinha muito valor como pessoa. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Senti que por vezes estava sensível. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Senti alterações no meu coração sem fazer
exercício físico. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Senti que a vida não tinha sentido. | 0 | 1 | 2 | 3 |