



Department of Health
Government of Western Australia



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