

Este questionário vai ajudá-lo a avaliar o seu nível de *stress* psicológico e a possibilidade atual de sofrer de depressão e/ou ansiedade. O questionário não é uma ferramenta de diagnóstico aprovada e não pode substituir a avaliação diagnóstica e consulta com profissionais.

Durante as últimas duas semanas...

1. Com que frequência se sentiu deprimido ou sem esperança?
2. Quantas vezes, depois de acordar de manhã, sentiu que não havia nada pelo qual ansiar?
3. Quantas vezes se sentiu desgastado e sem vontade de empreender qualquer tipo de atividade - mesmo coisas que geralmente são divertidas?
4. Com que frequência se sentiu zangado ou frustrado consigo mesmo?
5. Com que frequência se sentiu a reagir exageradamente a situações ou se aborreceu com coisas triviais?
6. Com que frequência se sentiu incapaz de relaxar?
7. Com que frequência teve problemas em adormecer à noite?
8. Com que frequência não conseguiu parar de pensar nos seus problemas ou em situações stressantes?



As perguntas 1-4 dizem respeito principalmente à depressão e as perguntas 5-8 à ansiedade. Quanto mais respostas tiver num campo vermelho, maior é o risco de estar a sofrer de qualquer um destes dois transtornos. Se os seus resultados lhe parecerem preocupantes, recomendamos fortemente que os analise com profissionais.