

## CES-D: Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (Radlof, 1977; Gonçalves & Fagulha, 2003)

Nesta página encontra uma lista das maneiras como se pode ter sentido ou reagido durante a última semana. Faça uma cruz no quadrado que se identifica com os seus sentimentos tendo em conta que as opções significam:

Nunca ou raramente - menos de 1 dia da semana passada;  
Ocasionalmente – 1 ou 2 dias da semana passada;  
Com muita frequência – 3 ou 4 dias da semana passada;  
Com muita frequência ou sempre – 5 ou 7 dias da semana passada

	Durante a semana passada:	Nunca ou muito raramente	Ocasional mente	Com alguma frequência	Com muita frequência ou sempre
1.	Fiquei aborrecido com coisas que habitualmente não me aborrecem	0	1	2	3
2.	Não me apeteceu comer; estava sem apetite	0	1	2	3
3.	Senti que não consegui livrar-me da neura ou da tristeza, mesmo com a ajuda dos amigos ou da família	0	1	2	3
4.	Senti que valia tanto como os outros	0	1	2	3
5.	Tive dificuldades em manter-me concentrado no que estava a fazer	0	1	2	3
6.	Senti-me deprimido	0	1	2	3
7.	Senti que tudo do que fazia era um esforço.	0	1	2	3
8.	Senti-me confiante no futuro.	0	1	2	3
9.	Pensei que a minha vida tinha sido um fracasso	0	1	2	3
10.	Senti-me com medo.	0	1	2	3
11.	Dormi mal	0	1	2	3
12.	Senti-me feliz.	0	1	2	3
13.	Falei menos do que o costume.	0	1	2	3
14.	Senti-me sozinho.	0	1	2	3
15.	As pessoas foram desagradáveis ou pouco amigáveis comigo	0	1	2	3
16.	Senti prazer ou gosto na vida.	0	1	2	3
17.	. Tive ataques de choro.	0	1	2	3
18.	Senti-me triste.	0	1	2	3
19.	Senti que as pessoas não gostavam de mim.	0	1	2	3
20.	Senti falta de energia.	0	1	2	3