

INVENTÁRIO DEPRESSIVO DE BECK
(Cotação das diversas questões)

COTAÇÃO

A . ESTADO DE ÂNIMO TRISTE

- 0** - Não me sinto triste
- 1** - Ando “neura” ou triste
- 2a** - Sinto-me “neura” ou triste todo o tempo e não consigo evitá-lo
- 2b** - Estou tão triste ou infeliz que esse estado se torna penoso para mim
- 3** - Sinto-me tão triste ou infeliz que não consigo suportar mais este estado

B . PESSIMISMO

- 0** - Não estou demasiado pessimista nem me sinto desencorajado em relação ao futuro
- 1** - Sinto-me com medo do futuro
- 2a** - Sinto que não tenho nada a esperar do que surja no futuro
- 2b** - Creio que nunca conseguirei resolver os meus problemas
- 3** - Não tenho qualquer esperança no futuro e penso que a minha situação não pode melhorar

C . SENTIMENTO DE FRACASSO

- 0** - Não tenho a sensação de ter fracassado
- 1** - Sinto que tive mais fracassos que a maioria das pessoas
- 2a** - Sinto que realizei muito pouca coisa que tivesse valor ou significado
- 2b** - Quando analiso a minha vida passada tudo o que noto é uma imensidade de fracassos
- 3** - Sinto-me completamente fracassado como pessoa (pai, mãe, marido, mulher)

D . INSATISFAÇÃO

- 0** - Não me sinto descontente com nada em especial
- 1a** - Sinto-me aborrecido a maior parte do tempo
- 1b** - Não obtenho satisfação com as coisas que me alegravam antigamente
- 2** - Nunca mais consigo obter satisfação seja com o que for
- 3** - Sinto-me descontente com tudo

E . SENTIMENTO DE CULPABILIDADE

- 0** - Não me sinto culpado de nada em particular
- 1** - Sinto, grande parte do tempo, que sou mau ou que não tenho qualquer valor
- 2a** - Sinto-me bastante culpado
- 2b** - Agora, sinto permanentemente que sou mau e não valho absolutamente nada
- 3** - Considero que sou muito mau e não valho absolutamente nada

F . SENTIMENTO DE PUNIÇÃO

- 0** - Não sinto que esteja a ser vítima de algum castigo

- 1 - Tenho o pressentimento de que me pode acontecer alguma coisa de mal
- 2 - Sinto que estou a ser castigado ou que em breve serei castigado
- 3a - Sinto que mereço ser castigado
- 3b - Quero ser castigado

G - ÓDIO A SI MESMO

- 0 - Não me sinto descontente comigo mesmo
- 1a - Estou desiludido comigo mesmo
- 1b - Não gosto de mim
- 2 - Estou bastante desgostoso comigo mesmo
- 3 - Odeio-me

H - AUTO-ACUSAÇÕES

- 0 - Não sinto que seja pior do que qualquer outra pessoa
- 2 - Critico-me a mim mesmo pelas minhas fraquezas ou erros
- 2 - Culpo-me das minhas próprias faltas
- 3 - Acuso-me por tudo de mal que acontece

I – DESEJOS SUICIDAS

- 0 - Não tenho quaisquer ideias de fazer mal a mim mesmo
- 1 - Tenho ideias de pôr termo à vida, mas não sou capaz de as concretizar
- 2a - Sinto que seria melhor morrer
- 2b - Creio que seria melhor para a minha família se eu morresse
- 3a - Tenho planos concretos sobre a forma como hei-de pôr termo à vida
- 3b - Matar-me-ia se tivesse oportunidade

J - CRISES DE CHORO

- 0 - Actualmente não choro mais do que de costume
- 1 - Choro agora mais do que costumava
- 2 - Actualmente passo o tempo a chorar e não consigo parar de fazê-lo
- 3 - Costumava ser capaz de chorar, mas agora nem sequer consigo, mesmo quando tenho vontade

K - IRRITABILIDADE

- 0 - Não ando agora mais irritado do que de costume
- 1 - Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava
- 2 Sinto-me permanentemente irritado
- 3 - Já não consigo ficar irritado por coisas que me irritavam anteriormente

L – AFASTAMENTO SOCIAL

- 0 - Não perdi o interesse que tinha nas outras pessoas
- 1 - Actualmente sinto menos interesse pelos outros do que costumava ter
- 2 - Perdi quase todo o interesse pelas outras pessoas, sentindo pouca simpatia por elas

- 3 - Perdi por completo o interesse pelas outras pessoas, não me importando absolutamente com nada

a seu respeito

M – INCAPACIDADE DE DECISÃO

- 0 - Sou capaz de tomar decisões tão bem como antigamente
- 1 - Actualmente sinto-me menos seguro de mim mesmo e procuro evitar tomar decisões
- 2 - Não sou capaz de tomar decisões sem a ajuda das outras pessoas
- 3 - Sinto-me completamente incapaz de tomar decisões

N – DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

- 0 - Não acho que tenha pior aspecto do que de costume
- 1 - Sinto-me aborrecido porque estou a parecer mais velho ou pouco atraente
- 2 - Sinto que se deram modificações permanentes na minha aparência que me tornaram pouco atraente
- 3 - Sinto que sou feio ou que tenho um aspecto repulsivo

O – INCAPACIDADE DE TRABALHAR

- 0 - Sou capaz de trabalhar tão bem como antigamente
- 1a - Actualmente preciso de um esforço maior do que dantes para começar a trabalhar
- 1b - Não consigo trabalhar tão bem como costumava
- 2 - Tenho de dispendir um grande esforço para fazer seja o que for
- 3 -- Sinto-me incapaz de realizar qualquer trabalho, por mais pequeno que seja

P – PERTURBAÇÕES DO SONO (Acordar precoce)

- 0 - Consigo dormir tão bem como dantes
- 1 - Acordo mais cansado de manhã do que era habitual
- 2 - Acordo cerca de 1-2 horas mais cedo do que o costume e custa-me voltar a adormecer
- 3 - Acordo todos os dias mais cedo do que o costume e não durmo mais do que 5 horas

Q – FATIGABILIDADE

- 0 - Não me sinto mais cansado do que é habitual
- 1 - Fico cansado com mais facilidade do que antigamente
- 2 - Fico cansado quando faço seja o que for
- 3 - Sinto-me tão cansado que sou incapaz de fazer o que quer que seja

R – PERDA DE APETITE

- 0 - O meu apetite é o mesmo de sempre
- 1 - O meu apetite não é tão bom como costumava ser
- 2 - Actualmente o meu apetite está muito pior do que anteriormente

- 3 - Perdi completamente todo o apetite que tinha

S – PERDA DE PESO

- 0 - Não tenho perdido muito peso, se é que perdi algum ultimamente
- 1 - Perdi mais de 2,5 quilos de peso
- 2 - Perdi mais de 5 quilos de peso
- 3 - Perdi mais de 7,5 quilos de peso

T – HIPOCONDRIA

- 0 - A minha saúde não me preocupa mais do que o habitual
- 1 - Sinto-me preocupado, com dores e sofrimentos, ou má disposição do estômago ou prisão de ventre ou ainda outras sensações físicas desagradáveis no meu corpo
- 2 - Estou tão preocupado com a maneira como me sinto ou com aquilo que sinto, que se me torna difícil pensar noutra coisa
- 3 - Encontro-me totalmente preocupado pela maneira como me sinto

U – DIMINUIÇÃO DA LÍBIDO

- 0 - Não notei qualquer mudança recente no meu interesse pela vida sexual
- 1 - Encontro-me menos interessado pela vida sexual do que costumava estar
- 2 - Actualmente sinto-me menos interessado pela vida sexual
- 3 - Perdi completamente o interesse que tinha pela vida sexual