

INSTITUTO FEDERAL

São Paulo

Câmpus Cubatão

Gabriele Amoroso

Gabrielle Rodrigues

Luana Tomaz Accorsi

**A ANSIEDADE NO PERÍODO PANDÊMICO NO IFSP - CAMPUS CUBATÃO:
EXERCÍCIOS ON-LINE PARA APAZIGUAÇÃO DE SINTOMAS**

Cubatã

o 2021

Gabriele Amoroso

Gabrielle Rodrigues

Luana Tomaz Accorsi

**A ANSIEDADE NO PERÍODO PANDÊMICO NO IFSP - CAMPUS CUBATÃO:
EXERCÍCIOS ON-LINE PARA APAZIGUAÇÃO DE SINTOMAS**

GRUPO I

Trabalho apresentado à disciplina de Projeto Integrador junto ao curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP).

Docente: Paulo Brandão.

Turma: 417

Cubatão

2021

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	4
JUSTIFICATIVA TEÓRICA	5
OBJETIVOS	7
OBJETIVO GERAL	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
METODOLOGIA	8
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	10
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

ANEXO I: Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão(HADS)- Análise

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma doença com cada vez mais incidência na sociedade; e, especialmente nos jovens devido a assuntos acometidos diariamente como faculdade e emprego. Contudo, vale-se fazer um adendo e dizer que um relatório feito pela Organização Mundial de Saúde - OMS-, publicado em 2017, evidenciou o Brasil como a nação com maior prevalência de transtornos de ansiedade de todo o continente americano. Vale ressaltar que, mesmo sabendo que essas informações são anteriores ao período pandêmico, tal dado citado aumentou ao adentrar na pandemia.

Seguindo essa perspectiva, uma pesquisa feita pela BBC News mostrou que 53% dos brasileiros tiveram piora de saúde mental desde o início do surto da Covid -19. Dessa forma, a pandemia é um fator que contribui com o aumento do índice de indivíduos acometidos pela ansiedade, enfermidade que causa nervosismo, medo, apreensão e preocupação.

Desse modo, como essa doença está cada vez mais presente e visto que os adolescentes são uma parcela significativa da população que sofre com ela, o projeto tem como objetivo a criação de um site, voltado aos estudantes do ensino médio do IFSP - campus Cubatão, o qual terá finalidade de disponibilizar informações- o que é a doença e como se pode analisá-la(Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão - HADS), e exercícios práticos aptos para diminuição dos sintomas.

A escala citada é bastante usada nos hospitais para verificar os sintomas da ansiedade e da depressão em pacientes oncológicos. Seguindo esse raciocínio, como são duas doenças diferentes, ela possui duas subescalas, uma para cada enfermidade. Dessa forma, fazem-se 7 perguntas a respeito dos sintomas de cada doença ao paciente, ocasionando nos escores(pontuação). A pontuação final mostra a probabilidade do paciente possuir ou não as enfermidades(como mostra no anexo I). No entanto, vale ressaltar que ela somente não é um diagnóstico, ou seja, é somente um rastreio dos sintomas. Logo, a avaliação de um profissional psicólogo é essencial.

Por fim, vale fazer um adendo: mesmo que a escala trate também sobre a depressão, esse projeto possui uma única doença como objetivo: ansiedade.

2. JUSTIFICATIVA TEÓRICA

A ansiedade comum não é uma ameaça ao bem-estar, pois ela é um aviso do cérebro de situações adversas e desconhecidas que ocasionam a descarga de adrenalina. A ansiedade se transforma em um mau quando começa a afetar o psicológico e o físico de um indivíduo. Nesses casos, seus principais sintomas são: tontura; tremores; sudorese; falta de ar; taquicardia; gagueira; insônia; e desmaios.

Infelizmente, a ansiedade como patologia abrange cada vez mais pessoas, cuja sua principal causa é a antecipação de acontecimentos, por exemplo, medo de não passar em uma faculdade, reprovar ou perder o emprego. Portanto, o “[...]Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura[...]”. (American Psychiatric Association, 2014).

Assim, a doença causa, na maioria das vezes, a perda do controle das emoções, sentimentos e comportamento, ocasionando na sensação de uma vida extremamente acelerada e, ao mesmo tempo, a pessoa se sente estagnada.

É importante dizer que existem diversos tipos de ansiedade. Seguindo esse pensamento, suas formas patogênicas mais comuns são: as fobias, ataques de pânico, o TOC – transtorno obsessivo compulsivo-, a síndrome pós-traumática e a ansiedade generalizada. Em todos esses casos é necessário tratamento com pessoas especializadas para comprovar o diagnóstico e oferecer terapia de acordo com o estado em que o indivíduo convive, visto que não há uma generalização. Portanto, é extremamente necessário o estudo metódico de cada situação. É importante ressaltar que na falta de tratamento adequado, este pode acarretar a morte. (PFIZER, 2019).

Dessa maneira, a pessoa que indica tratamentos para combater a ansiedade são os psiquiatras e psicólogos, os quais analisam cada caso individualmente. Assim, os tratamentos sugeridos se dividem em três tipos: acompanhamento terapêutico; medicamentos prescritos e controlados; e ambos, medicamentos e terapia. Ademais, vale enfatizar que cada cidadão possui um histórico psicológico, então, cabe ao especialista decidir qual vai ser o tipo de tratamento e o tempo que a pessoa o fará. (PFIZER, 2019).

Há diversos métodos para analisar a saúde mental de um indivíduo, entretanto, disponibilizaremos no site – ressaltando que não é um diagnóstico- um teste para verificar aproximadamente qual o seu nível de sintomas a partir da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão.

“Os transtornos de ansiedade estão entre as doenças psiquiátricas mais comuns na adolescência, com uma prevalência em torno de 10% a 30%”(Polanzyk & Lamberte, 2012).

Decorrente da pandemia da COVID-19, a ansiedade se intensificou no ambiente escolar, uma vez que além dos problemas comuns de ensino e de trabalho que já transmitem aflição, a situação pandêmica proporciona a exponenciação da insegurança e da incerteza do amanhã.

De acordo com os resultados do estudo “Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19” há um aumento de ansiedade, depressão e estresse, principalmente entre os estudantes no período pandêmico comparativamente a períodos normais. Isso ocorre, devido à falta de preparação da população para esse contexto pandêmico, visto que a ansiedade libera adrenalina, promovendo o estado de alerta, o que afeta a ocorrência de estratégias saudáveis para contornar a situação.

Diante do apresentado, de acordo com o artigo Intervenção e manejo de ansiedade em estudantes do ensino médio integrado, publicado em setembro de 2020, elaborado por Dalila Pereira Soares e Rosiney Rocha Almeida, pode-se constatar que o nível e incidência da Ansiedade Generalizada nos alunos do ensino médio integrado durante o período pandêmico aumentou; fato que justifica o intuito deste projeto.

Por fim, é imprescindível ressaltar que esse projeto tem intuito de disponibilizar um site na internet que irá disseminar informações a respeito da Ansiedade Generalizada, a partir de dados já fornecidos em publicações acadêmicas e dados fornecidos por uma amostra de estudantes do ensino médio integrado do IFSP-Cubatão.

3. OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Criar um site com todas as informações atualizadas sobre a Ansiedade, no período pandêmico, incidente nos estudantes do ensino médio do IFSP- Campus Cubatão.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- I. Disponibilizar informações sobre o que consiste na doença Ansiedade (Transtorno de Ansiedade Generalizada).
- II. Analisar a incidência e ocorrência da ansiedade no período pré-pandêmico e no atual nos alunos do Instituto Federal de Cubatão.
- III. Apresentar as informações geradas a partir da análise da incidência.
- IV. Disponibilizar exercícios práticos comprovados cientificamente aptos à apaziguação dos sintomas em momento de crises de ansiedade nos estudantes.
- V. Disponibilizar a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão.

4. METODOLOGIA

I. Reunir dados

Nesta etapa reuniremos, a partir de consulta com a administração do IFSP- campus Cubatão, os seguintes dados:

- Quantidade total de estudante do ensino médio integrado;
- Quantidade de estudantes pertencentes ao médio integrado a informática e a eventos isoladamente;
- Faixa-etária dos estudantes por curso.

II. Elaborar índice de aumento de sintomas de ansiedade atualizado

Nesta etapa elaboraremos um formulário Google com intuito de conseguirmos as seguintes informações:

- Sintomas de ansiedade antes e durante a pandemia;
- Faixa-etária dos alunos com mais sintomas de ansiedade;
- Métodos utilizados pelas pessoas para se acalmarem;
- Se as pessoas que possuem sintomas se consultam em especialistas;
- Se as pessoas que possuem sintomas já foram diagnosticadas por especialistas como portadoras da ansiedade.

III. Organizar dados

Nesta etapa organizaremos os dados fornecidos por meio do Microsoft Excel fazendo tabelas e gráficos:

- Tabelas de relação quantidade de alunos e curso;
- Gráfico do possível aumento de aparecimento de sintomas;
- Gráfico do índice de cada faixa-etária e sintomas.

IV. Elaborar site

Nesta etapa iremos elaborar o site:

- Verificar como colocar o site disponível no Google;
- Verificar qual ambiente virtual é adequado para a criação do site;
- Verificar qual linguagem de programação é a mais adequada para a elaboração do site;
- Esboçar o site (quantidade de abas e padronização);
- Inserir a explicação do que consiste a doença ansiedade na aba denominada “O que é a Ansiedade”;
- Inserir dos dados adquiridos na aba denominada “Informações”;

- Inserir exercícios práticos para controle de ansiedade na aba “Controle sua ansiedade”.

V. Disponibilizar site

Nesta etapa iremos compartilhar o site com cerca de 10 estudantes do IFSP do campus Cubatão com intuito deles apontarem pontos a serem melhorados.

VI. Corrigir erros

Nesta etapa iremos fazer as melhorias necessárias.

VII. Divulgar site

Divulgaremos o site para todos os estudantes do IFSP- Campus Cubatão.

5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

A partir da apuração de dados fornecidos pela administração do IFSP – Campus Cubatão, conclui-se que no dia 28 de junho de 2021 tinham 567 estudantes matriculados no curso técnico em informática e no técnico em eventos. Desse total, 215 alunos estavam cursando eventos e 352 informática.

Qtd.alunos	Técnico	Faixa - etária
352	Informática	15-22
215	Eventos	15-20

A faixa etária dos alunos do curso de eventos durante os 4 anos de duração variam entre 15 e 20 anos, enquanto para o curso de informática, com a mesma duração, esse mesmo dado varia entre 15 e 22.

Qtd. Alunos	Técnico	Período	Faixa - etária
190	Informática	Matutino	15-22
162	Informática	Vespertino	15-22
38	Eventos	Matutino	18-20
177	Eventos	Vespertino	15-20

Todos esses dados, juntos podem ser analisados visualmente a seguir:

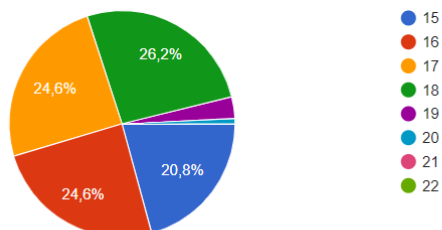
Qtd. Alunos	Técnico	Período	Ano	Faixa - etária
42	Informática	Matutino	1	15-17
45	Informática	Vespertino	1	15-18
38	Informática	Matutino	2	16-18
42	Informática	Vespertino	2	16-18
43	Informática	Matutino	3	16-22
56	Informática	Vespertino	3	17-19
67	Informática	Matutino	4	18-22
19	Informática	Vespertino	4	18-22
50	Eventos	Vespertino	1	15-18
37	Eventos	Vespertino	2	16-18
65	Eventos	Vespertino	3	17-20
38	Eventos	Matutino	4	18-20
25	Eventos	Vespertino	4	18-20

Para a realização de uma pesquisa mais detalhada, confeccionou-se um questionário por meio do Google forms, que foi distribuído aos alunos do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia - Campus Cubatão por meio do aplicativo WhatsApp. Esse questionário foi respondido por exatamente 130 (cento e trinta) alunos matriculados no ensino médio, em um período de 3 (três) semanas. A resposta da coleta de dados, segue abaixo em formato quantitativo.

• Pergunta 1:

Qual sua idade?

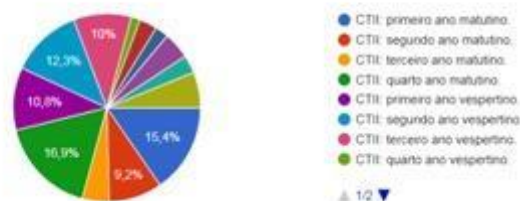
130 respostas



• Pergunta 2:

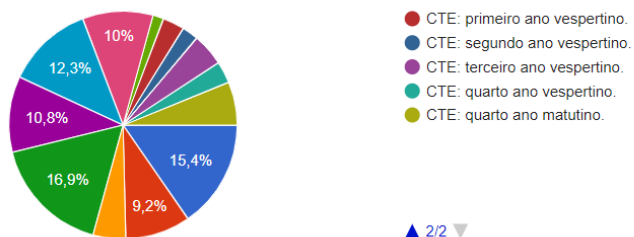
Qual seu curso?

130 respostas



Qual seu curso?

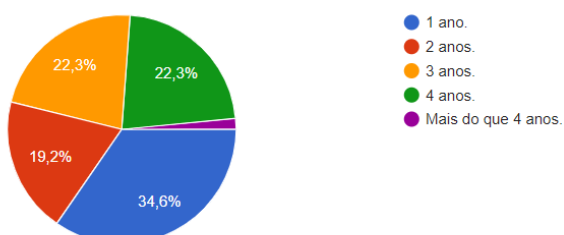
130 respostas



• Pergunta 3:

Há quanto tempo é estudante do IFSP-CBT?

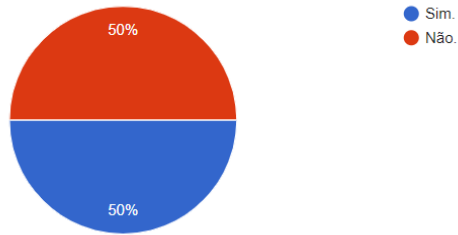
130 respostas



• Pergunta 4:

Sabe o que é Ansiedade Generalizada?

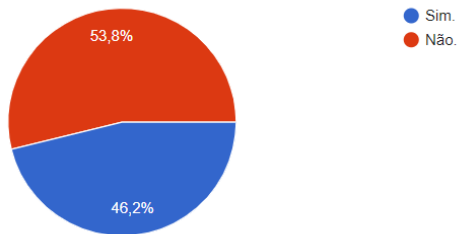
130 respostas



- Pergunta 5:

Sabe quais são os sintomas da Ansiedade Generalizada?

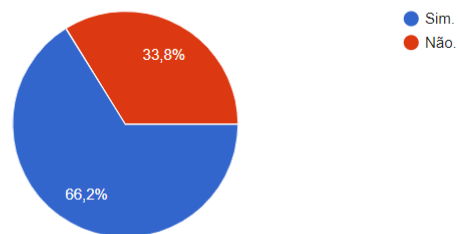
130 respostas



- Pergunta 6:

Já procurou saber se possui Ansiedade?

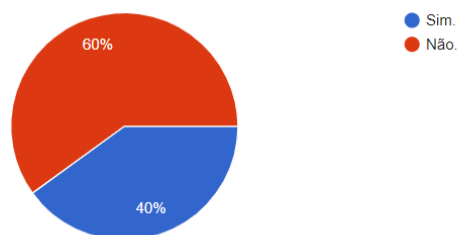
130 respostas



- Pergunta 7:

Você tinha ansiedade antes da ingressar no IFSP-CBT?

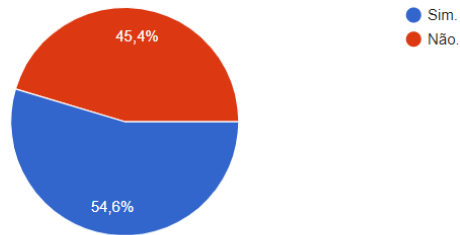
130 respostas



- Pergunta 8:

Você tinha ansiedade antes da pandemia?

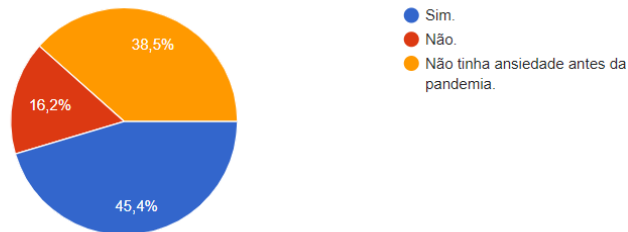
130 respostas



- Pergunta 9:

Caso sua resposta tenha sido "sim", sua ansiedade aumentou durante a pandemia?

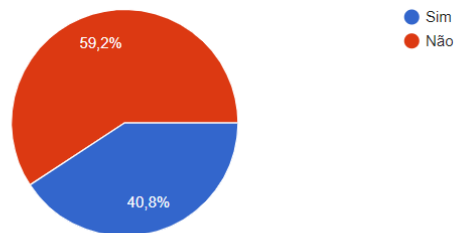
130 respostas



- Pergunta 10:

Durante a pandemia, adquiriu ansiedade?

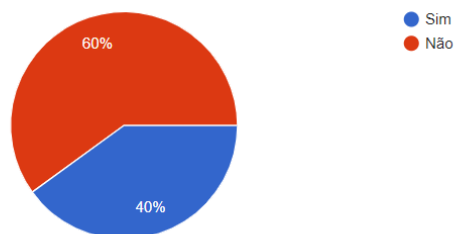
130 respostas



- Pergunta 11:

Você já frequentou psicólogo ou psiquiatra?

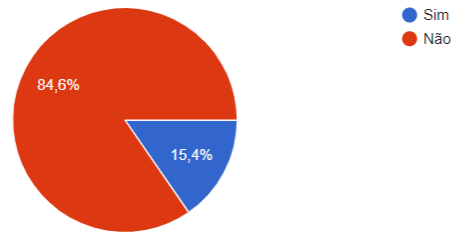
130 respostas



- Pergunta 12:

Você frequenta psicólogo ou psiquiatra?

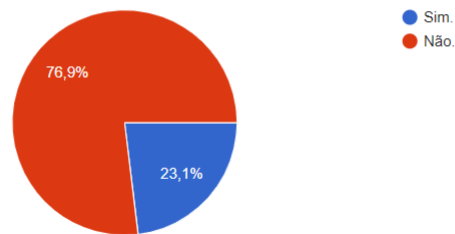
130 respostas



- Pergunta 13:

É diagnosticado(a) profissionalmente como portador da Ansiedade?

130 respostas



- Pergunta 14:

Descreva seu método para apaziguar seus sintomas da Ansiedade antes e durante a pandemia. Caso não possua ansiedade, basta colocar: "Não tenho Ansiedade".

130 respostas

Me perguntar o que pode acontecer de pior.

Leitura.

Tento respirar fundo e paro o que estou fazendo, tomo um banho quente e tento relaxar o máximo possível, até me acalmar.

Yoga e meditação

Vou dormir

Chorar alivia

Banho quente, comida e música.

Há dois anos eu entendi que eu sempre teria que me acalmar sozinha, pois ninguém estaria comigo 3h durante uma crise. Como minha respiração fica acelerada e eu fico em constante medo, eu sempre acabo

Observação: a pergunta 14 possui 130 respostas diferentes, logo colocamos esse print somente para indicação da variedade. Na análise de resultados, as 130 devolutivas serão analisadas.

6. ANÁLISE DOS RESULTADOS

Como o esperado pelas pesquisadoras, a maior quantidade de alunos que se disponibilizaram para participar da coleta de dados tinha cerca de 18 anos, isso se deve ao fato de que essa é a idade na qual as pesquisadoras possuem mais conhecidos, uma vez que caracteriza a faixa etária dos alunos de sua sala de aula. No entanto, a quantidade de alunos com 17,16 e 15 anos também foi expressiva, correspondendo a 24,6%, 24,6% e 20,8%, respectivamente, do total de respostas. Logo, houve somente 1,6% a mais de devolutivas por estudantes com 18 anos em relação aos de 17.

Apresentado esses primeiros dados, em relação a faixa-etária, quando analisados juntamente com o ano letivo, pode-se notar que mesmo as autoras do projeto terem maior contato com as turmas dos quartos anos, o questionário se difundiu bastante pelo Instituto. Prova disso é que a porcentagem de respostas de cada turma possui valor próximo, com exceção da turma do quarto ano matutino, a qual se destacou com 16,9% das respostas. Isso aconteceu, porque as criadoras do projeto correspondem a tal sala.

De acordo com o questionário, 50% dos estudantes, não conhecem o que é Ansiedade Generalizada, podendo ser um dos motivos para muitas pessoas ignorarem a importância dessa doença. Os resultados são maiores para os sintomas, cerca de 53.8% dos entrevistados não saberiam identificar a Ansiedade Generalizada. Dessa forma, nota-se o evidente: se uma pessoa não sabe no que uma doença se consiste, é muito improvável que conheça seus sintomas.

A partir da pergunta 6 existe um contraste nas respostas, pois ao contrário do esperado 66.2% das pessoas já procuraram saber se continha a patogenia e 54,6% indivíduos já tinham Ansiedade antes da pandemia- logo, 4,6% de estudantes que informaram que não sabiam no que se consistia a doença, afirmaram que a possuía antes desse período turbulento- possibilitando a compreensão de que há outros fatores que podem ser causadores e/ou intensificadores, além dos que abrangem essa pesquisa. Embora, muitos dos entrevistados já tenha se declarado com ansiedade, 45.4% dos indivíduos alegaram a pandemia como fator intensificador.

Além disso, a pesquisa demonstra que 60% dos alunos entrevistados não tinham ansiedade antes de ingressar no Instituto Federal de Cubatão, caracterizando esse fato com um fator estressante.

Ao questionar sobre a frequência em psicólogos e psiquiatras, descobrimos que pouquíssimas pessoas buscam tratamento, dos entrevistados 60% declararam que não comparecem em consultas de psicólogos ou de psiquiatras e 84.6% não frequentam atualmente.

7. ANÁLISE PRELIMINARES

A ansiedade tornou-se o mal do século, pois cada vez mais atinge os jovens. Isso se deve ao excesso de cobranças individuais e coletivas nessa fase da vida (faculdade, autodescobrimento e emprego) . No entanto, é preciso ressaltar que não há idade específica para essa patologia, isso é, embora seu público-alvo seja os jovens, todos estão suscetíveis a essa doença, que é decorrente do estresse excessivo.

Devido a isso, há diversos fatores causadores e/ou intensificadores na ansiedade, por exemplo o ingresso ao ensino médio e a pandemia, dado que com a entrada no ensino médio começam as cobranças relacionadas a vestibular e faculdade, e o início da pandemia alterou a situação econômica, social e emocional da população.

Através das análises quantitativas, foi perceptível que de fato a pandemia e o ingresso no Instituto Federal de Ciências e Tecnologia – Câmpus Cubatão foram fatores causadores e/ou intensificadores, dado que cerca de 60% dos entrevistados declararam que não tinham ansiedade antes de ingressar no IFSP-CBT e 45,4% informaram não possuir ansiedade antes da pandemia de Covid-19.

Além disso, com base nos dados, há poucos indivíduos que já possuam ou alguma vez na vida tenham realizado o tratamento especializado, devido ao estigma relacionado a ansiedade. Isso acontece porque ele acarreta cada vez mais cidadãos, logo, pode ser definido como um fator causador e/ou intensificador, que está diretamente relacionado a tentativa da auto-apaziguação com métodos não cientificamente comprovados, mas que causam certo alívio para o indivíduo.

Esse tema, portanto, é muito complexo e atemporal; e, devido a isso, as pesquisadoras possuem o projeto da criação do site informativo. Ademais, as autoras incentivam os estudantes a colaborarem no site, isso é, estimulam a perpetuação do site por meio dos alunos, os quais podem adicionar mais informações sobre a ansiedade, acrescentar uma aba para a depressão, visto que a escala a aborda também, atualizar os dados da Instituição, refazer a pesquisa anualmente e criar uma aba de conversa com a psicóloga do Campus, por exemplo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANA CAFE. **Teste de Auto Avaliação da Depressão (de Zung)**. Disponível em: <https://www.nucleointegrado.med.br/tudo-sobre-depressao/teste-de-auto-avaliacao-da-depressao-de-zung/>. Acesso em: 24 jun. 2021.
- BBC. **Covid: saúde mental piorou para 53% dos brasileiros sob pandemia, aponta pesquisa**. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583>. Acesso em: 5 maio 2021.
- ENFRENTA, Equipe. **Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão(HADS)**. Enfrente, [s. l.], 16 fev. 2018. Disponível em: <https://enfrente.com.br/escala-hospitalar-de-ansiedade-e-depressao-hads/>. Acesso em: 30 set. 2021.
- KANDEL SCREEN. **Escala de Ansiedade de Zung**. Disponível em: <https://kandelscreen.com/questionnaire/rating-scale/sas-a/>. Acesso em: 24 jun. 2021.
- MIRANDA, Danielle. **Ansiedade na quarentena: guia de sobrevivência para manter a saúde mental durante a pandemia**. Dasa, [s. l.], 15 maio 2020. Disponível em: <https://dasa.com.br/ansiedade-na-quarentena/>. Acesso em: 5 maio 2021.
- PFIZER. **Quando a Ansiedade Passa a Ser Patológica**. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/quando-ansiedade-passa-ser-patologica>. Acesso em: 24 jun. 2021.
- ROLIM, Josiane; BATISTA, Eraldo Carlos; OLIVEIRA, Aldecir Ramos de. **Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19 Managing Anxiety in Coping with Covid-19**. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Josiane-Rolim/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_Covid-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_Covid-19.pdf. Acesso em: 24 jun. 2021.
- UNOESC. **Ansiedade em Tempos de pandemia**. Disponível em: <https://unoesc.emnuvens.com.br/siepe/article/download/25759/15291>. Acesso em: 24 jun. 2021.
-

ESCALA HAD - AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

DADOS PESSOAIS			
NOME			
ORIENTAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DO TESTE			
Assinale com "X" a alternativa que melhor descreve sua resposta a cada questão.			
1. Eu me sinto tensa (o) ou contraída (o):			
() a maior parte do tempo[3]	() boa parte do tempo[2]	() de vez em quando[1]	() nunca [0]
2. Eu ainda sinto que gosto das mesmas coisas de antes:			
() sim, do mesmo jeito que antes [0]	() não tanto quanto antes [1]	() só um pouco [2]	() já não consigo ter prazer em nada [3]
3. Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer			
() sim, de jeito muito forte [3]	() sim, mas não tão forte [2]	() um pouco, mas isso não me preocupa [1]	() não sinto nada disso[1]
4. Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas			
() do mesmo jeito que antes[0]	() atualmente um pouco menos[1]	() atualmente bem menos[2]	() não consigo mais[3]
5. Estou com a cabeça cheia de preocupações			
() a maior parte do tempo[3]	() boa parte do tempo[2]	() de vez em quando[1]	() raramente[0]
6. Eu me sinto alegre			
() nunca[3]	() poucas vezes[2]	() muitas vezes[1]	() a maior parte do tempo[0]
7. Consigo ficar sentado à vontade e me sentir relaxado:			
() sim, quase sempre[0]	() muitas vezes[1]	() poucas vezes[2]	() nunca[3]
8. Eu estou lenta (o) para pensar e fazer coisas:			
() quase sempre[3]	() muitas vezes[2]	() poucas vezes[1]	() nunca[0]
9. Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago:			
() nunca[0]	() de vez em quando[1]	() muitas vezes[2]	() quase sempre[3]
10. Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência:			
() completamente[3]	() não estou mais me cuidando como eu deveria[2]	() talvez não tanto quanto antes[1]	() me cuido do mesmo jeito que antes[0]
11. Eu me sinto inquieta (o), como se eu não pudesse ficar parada (o) em lugar nenhum:			
() sim, demais[3]	() bastante[2]	() um pouco[1]	() não me sinto assim[0]
12. Fico animada (o) esperando animado as coisas boas que estão por vir			
() do mesmo jeito que antes[0]	() um pouco menos que antes[1]	() bem menos do que antes[2]	() quase nunca[3]
13. De repente, tenho a sensação de entrar em pânico:			
() a quase todo momento[3]	() várias vezes[2]	() de vez em quando[1]	() não senti isso[0]
14. Consigo sentir prazer quando assisto a um bom programa de televisão, de rádio ou quando leio alguma coisa:			
() quase sempre[0]	() várias vezes[1]	() poucas vezes[2]	() quase nunca[3]
RESULTADO DO TESTE			
OBSERVAÇÕES:			
Ansiedade: [] questões (1,3,5,7,9,11,13) Depressão: [] questões (2,4,6,8,10,12 e 14)		Escore: 0 – 7 pontos: improvável 8 – 11 pontos: possível – (questionável ou duvidosa) 12 – 21 pontos: provável	
NOME RESPONSÁVEL PELA APLICAÇÃO DO TESTE			
DATA			

Referências:

Zigmond, A.S.7 Snaith,R.P.The Hospital Anxiety and Depression Scale.Acta Psychiatrica Scandinavica 1983; 67,361 -370
Botega NJ, Bio MR, Zomignani MA, Garcia JR C, Pereira WAB. Transtornos do humor em enfermária de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. Revista de Saúde Pública, 29(5): 355-63, 1995.