

ANEXO I - HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION (HAD)

ESCALA HOSPITALAR DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO - HAD

Leia por favor todas as frases. Marque com um "X" como você veio se sentido nesta última semana.

Não é preciso pensar muito em cada questão: vale mais a resposta espontânea.

EU ME SINTO TENSO OU CONTRAÍDO

- A3 ☐ A maior parte do tempo
 2 ☐ Boa parte do tempo
 1 ☐ De vez em quando
 0 ☐ Nunca

AINDA SINTO GOSTO PELAS MESMAS COISAS DE ANTES

- D0 ☐ Sim, do mesmo jeito que antes
 1 ☐ Não tanto quanto antes
 2 ☐ Só um pouco
 3 ☐ Já não sinto mais prazer em nada

SINTO UMA ESPÉCIE DE MEDO, COMO SE ALGO RUIM FOSSE ACONTECER

- A3 ☐ Sim, de um jeito muito forte
 2 ☐ Sim, mas não tão forte
 1 ☐ Um pouco, mas isso não me preocupa
 0 ☐ Não sinto nada disso

DOU RISADA E ME DIVIRTO QUANDO VEJO COISAS ENGRAÇADAS

- D0 ☐ Do mesmo jeito que antes
 1 ☐ Atualmente um pouco menos
 2 ☐ Atualmente bem menos
 3 ☐ Não consigo mais

ESTOU COM A CABEÇA CHEIA DE PREOCUPAÇÕES

- A3 ☐ A maior parte do tempo
 2 ☐ Boa parte do tempo
 1 ☐ De vez em quando
 0 ☐ Raramente

EU ME SINTO ALEGRE

- D3 ☐ Nunca
 2 ☐ Poucas vezes
 1 ☐ Muitas vezes
 0 ☐ A maior parte do tempo

CONSIGO FICAR SENTADO À VONTADE E ME SENTIR RELAXADO

- A0 ☐ Sim, quase sempre
 1 ☐ Muitas vezes
 2 ☐ Poucas vezes
 3 ☐ Nunca

ESTOU LENTO PARA PENSAR E FAZER AS COISAS

- D3 ☐ Quase sempre
 2 ☐ Muitas vezes
 1 ☐ De vez em quando
 0 ☐ Nunca

TENHO UMA SENSÇÃO RUIM DE MEDO, COMO UM FRIO NA ESPINHA OU APERTO NO ESTÔMAGO

- A0 ☐ Nunca
 1 ☐ De vez em quando
 2 ☐ Muitas vezes
 3 ☐ Quase sempre

PERDI O INTERESSE EM CUIDAR DE MINHA APARÊNCIA

- D3 ☐ Completamente
 2 ☐ Não estou mais me cuidando como deveria
 1 ☐ Talvez não tanto quanto antes
 0 ☐ Me cuido do mesmo jeito que antes

EU ME SINTO INQUIETO, COMO SE NÃO PUDESSE FICAR PARADO EM LUGAR NENHUM

- A3 ☐ Sim, demais
 2 ☐ Bastante
 1 ☐ Um pouco
 0 ☐ Não me sinto assim

FICO ESPERANDO ANIMADO AS COISAS BOAS QUE ESTÃO POR VIR

- D0 ☐ Do mesmo jeito que antes
 1 ☐ Um pouco menos do que antes
 2 ☐ Bem menos do que antes
 3 ☐ Quase nunca

DE REPENTE, TENHO A SENSÇÃO DE ENTRAR EM PÂNICO

- A3 ☐ A quase todo momento
 2 ☐ Várias vezes
 1 ☐ De vez em quando
 0 ☐ Não sinto isso

CONSIGO SENTIR PRAZER AO ASSISTIR UM BOM PROGRAMA DE TV, DE RÁDIO, OU QUANDO LEIO ALGUMA COISA

- D0 ☐ Quase sempre
 1 ☐ Várias vezes
 2 ☐ Poucas vezes
 3 ☐ Quase nunca

