

DEPRESSÃO

PHQ-9: Sintomas de Depressão

(Ferreira et al., 2018)

Durante os últimos 14 dias, em quantos foi afetado/a pelos seguintes problemas?	Nunca	Em vários dias	Em mais de metade dos dias	Em quase todos os dias
Tive pouco interesse ou prazer em fazer coisas	0	1	2	3
Senti desânimo, desalento ou falta de esperança	0	1	2	3
Tive dificuldade em adormecer ou em dormir sem interrupções, ou dormi demais	0	1	2	3
Senti cansaço ou falta de energia	0	1	2	3
Tive falta ou excesso de apetite	0	1	2	3
Senti que não gosto de mim próprio/a — ou que sou um/a falhado/a ou me desiludi a mim próprio/a ou à minha família	0	1	2	3
Tive dificuldade em concentrar-me nas coisas, como ao ler o jornal ou ver televisão	0	1	2	3
Movimentei-me ou falei tão lentamente que outras pessoas poderão ter notado. Ou o oposto: estive agitado/a a ponto de andar de um lado para o outro muito mais do que é habitual	0	1	2	3
Pensei que seria melhor estar morto/a, ou em magoar-me a mim próprio/a de alguma forma	0	1	2	3

