



SAULO ROCHA

@PSICOLOGOSAULOROCHA

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)		Score: 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 enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. Revista de Saúde Pública, 29(5): 355-63, 1995.