



Universidade Federal de Pelotas  
Centro de Pesquisas Epidemiológicas  
Coorte de Nascimentos de 2004



**BLOCO K – Questionário auto-aplicado**

*Número do questionário*

Marque a resposta que melhor reflete como você tem se sentido **nos últimos 7 dias**:

1. **Eu tenho sido capaz de rir e achar graça das coisas.**
  - ☐ Como eu sempre fiz.
  - ☐ Não tanto quanto antes.
  - ☐ Sem dúvida, menos que antes.
  - ☐ De jeito nenhum.
2. **Eu tenho pensado no futuro com alegria.**
  - ☐ Sim, como de costume.
  - ☐ Um pouco menos que de costume.
  - ☐ Muito menos que de costume.
  - ☐ Praticamente não.
3. **Eu tenho me culpado sem razão quando as coisas dão errado.**
  - ☐ Não, de jeito nenhum.
  - ☐ Raramente.
  - ☐ Sim, às vezes.
  - ☐ Sim, muito freqüentemente.
4. **Eu tenho ficado ansiosa ou preocupada sem uma boa razão.**
  - ☐ Sim, muito seguido.
  - ☐ Sim, às vezes.
  - ☐ De vez em quando.
  - ☐ Não, de jeito nenhum.
5. **Eu tenho me sentido assustada ou em pânico sem um bom motivo.**
  - ☐ Sim, muito seguido.
  - ☐ Sim, às vezes.
  - ☐ Raramente.
  - ☐ Não, de jeito nenhum.
6. **Eu tenho me sentido sobrecarregada pelas tarefas e acontecimentos do meu dia-a-dia.**
  - ☐ Sim. Na maioria das vezes eu não consigo lidar bem com eles.
  - ☐ Sim. Algumas vezes não consigo lidar bem como antes.
  - ☐ Não. Na maioria das vezes consigo lidar bem com eles.
  - ☐ Não. Eu consigo lidar com eles tão bem quanto antes.

7. **Eu tenho me sentido tão infeliz que eu tenho tido dificuldade de dormir.**

☐ Sim, na maioria das vezes.

☐ Sim, algumas vezes.

☐ Raramente.

☐ Não, nenhuma vez.

8. **Eu tenho me sentido triste ou muito mal.**

☐ Sim, na maioria das vezes.

☐ Sim, muitas vezes.

☐ Raramente.

☐ Não, de jeito nenhum.

9. **Eu tenho me sentido tão triste que tenho chorado.**

☐ Sim, a maior parte do tempo.

☐ Sim, muitas vezes.

☐ Só de vez em quando.

☐ Não, nunca.

10. **Eu tenho pensado em fazer alguma coisa contra mim mesma.**

☐ Sim, muitas vezes.

☐ Às vezes.

☐ Raramente.

☐ Nunca.