

Datum _____

Edinburgh-Postnatal-Depressions-Scale EPDS (Portuguese)

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

Como teve recentemente um bebé, gostaríamos de saber como se sente. Por favor, sublinhe a resposta que melhor indique o modo como se sente desde há 7 dias e não apenas hoje.

Desde há 7 dias...

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

1. Desde há 7 dias tenho sido capaz de me rir e ver o lado divertido das coisas

Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:

tanto como dantes	(Genauso oft wie früher)	<input type="checkbox"/>	0
menos do que antes	(Nicht ganz so oft wie früher)	<input type="checkbox"/>	1
muito menos do que antes	(Eher weniger als früher)	<input type="checkbox"/>	2
nunca	(Überhaupt nie)	<input type="checkbox"/>	3

2. Desde há 7 dias tenho tido esperança no futuro

Es gab vieles, auf das ich mich freute:

tanta como sempre tive	(So oft wie früher)	<input type="checkbox"/>	0
bastante menos do que costumava ter	(Eher weniger als früher)	<input type="checkbox"/>	1
muito menos do que costumava ter	(Viel seltener als früher)	<input type="checkbox"/>	2
quase nenhuma	(Fast gar nicht)	<input type="checkbox"/>	3

3. Desde há 7 dias tenho-me culpado sem necessidade quando as coisas correm mal

Ich habe mich unberechtigterweise Weise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:

sim, a maioria das vezes	(Ja, sehr oft)	<input type="checkbox"/>	3
sim, algumas vezesja	(Ja, manchmal)	<input type="checkbox"/>	2
raramente	(Nicht sehr oft)	<input type="checkbox"/>	1
não, nunca	(Nein, nie)	<input type="checkbox"/>	0

4. Desde há 7 dias tenho estado ansiosa ou preocupada sem motivo

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

não, nunca	(Nein, nie)	<input type="checkbox"/>	0
quase nunca	(Ganz selten)	<input type="checkbox"/>	1
sim, por vezesja	(Ja, manchmal)	<input type="checkbox"/>	2
sim, muitas vezes	(Ja, sehr oft)	<input type="checkbox"/>	3

5. Desde há 7 dias tenho-me sentido com medo, ou muito assustada, sem grande motivo

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

sim, muitas vezes	(Ja, ziemlich oft)	<input type="checkbox"/>	3
sim, por vezes	(Ja, manchmal)	<input type="checkbox"/>	2
não, raramente	(Nein, fast nie)	<input type="checkbox"/>	1
não, nunca	(Nein, überhaupt nie)	<input type="checkbox"/>	0

6. Desde há 7 dias tenho sentido que são coisas demais para mim

Mir ist alles zu viel geworden:

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| sim, a maioria das vezes não tenho conseguido resolvê-las
(Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| sim, por vezes não tenho conseguido resolvê-las como dantes
(Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| não, a maioria das vezes resolvo-as facilmente
(Nein, ich wusste mir meistens zu helfen) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| não, resolvo-as tão bem como dantes
(Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen) | <input type="checkbox"/> | 0 |

7 Desde há 7 dias tenho-me sentido tão infeliz que durmo mal

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|---|
| sim, quase sempre
(Ja, fast immer) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| sim, por vezes
(Ja, manchmal) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| raramente
(Nein, nicht sehr oft) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| não, nunca
(Nein, nie) | <input type="checkbox"/> | 0 |

8. Desde há 7 dias tenho-me sentido triste ou muito infeliz

Ich war traurig und fühlte mich elend:

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| sim, quase sempre
(Ja, sehr oft) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| sim, muitas vezes
(Ja, ziemlich oft) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| raramente
(Nein, nicht sehr oft) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| não, nunca
(Nein, nie) | <input type="checkbox"/> | 0 |

9. Desde há 7 dias tenho-me sentido tão infeliz que choro

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| sim, quase sempre
(Ja, sehr oft) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| sim, muitas vezes
(Ja, ziemlich oft) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| só às vezes
(Nein, nicht sehr oft) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| não, nunca
(Nein, nie) | <input type="checkbox"/> | 0 |

10. Desde há 7 dias tive ideias de fazer mal a mim mesma

Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------|---|
| sim, muitas vezes
(Ja, oft) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| por vezes
(Manchmal) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| muito raramente
(Selten) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| nunca
(Nein, nie) | <input type="checkbox"/> | 0 |

Gesamtscore: _____

- | | |
|---------|--------------------------|
| 0 - 9 | <input type="checkbox"/> |
| 10 - 12 | <input type="checkbox"/> |
| >12 | <input type="checkbox"/> |

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M. & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry