

## **Inventario Pessoal para Depressão e DAS** **Versão de auto-avaliação (PID-SA)**

*Este questionário pode ajudar você a decidir se deve consultar um clínico sobre depressão, caso depressão afetiva sazonal (DAS) possa ser seu problema, e caso tratamento – com luz, medicação ou psicoterapia – deva ser considerado. Este não é um método para auto-diagnóstico, mas pode ajudar você em acessar a gravidade e o tempo de certos sintomas da depressão. Você deve responder estas questões em privado – para seu uso pessoal – e fazer cópias separadas deste questionário se membros da família ou amigos queiram usá-lo. Circule suas respostas para à direita de cada questão, e depois siga as instruções de pontuação.*

### **PARTE 1. ALGUMAS QUESTÕES SOBRE DEPRESSÃO.**

***No último ano, você teve algum específico período de tempo – durando pelo menos duas semanas – em que algum dos seguintes problemas esteve presente quase todo dia? (Claro, você pode também ter tido vários desses períodos).***

**Houve duas semanas ou mais....**

- |   |            |            |
|---|------------|------------|
| * Quando você teve problema para adormecer ou continuar dormindo ou dormindo muito?   | <b>SIM</b> | <b>NAO</b> |
| * Quando você estava cansado ou com pouca energia?  | <b>SIM</b> | <b>NAO</b> |
| * Quando você experimentou pouco apetite ou comer muito?<br>Ou aumento significativo de peso ou perda, apesar de você não estar em dieta?   | <b>SIM</b> | <b>NAO</b> |
| * Quando você achava pouco interesse ou prazer em fazer as coisas?  | <b>SIM</b> | <b>NAO</b> |
| * Quando você estava se sentindo mal, deprimido ou sem esperança?   | <b>SIM</b> | <b>NAO</b> |
| * Quando você estava se sentindo mal sobre se mesmo – que você era um fracasso – ou que você sentia estar falhando consigo ou com sua família?                                      | <b>SIM</b> | <b>NAO</b> |
| * Quando você tinha problema em concentrar nas coisas, como ler o jornal ou assistir televisão?   | <b>SIM</b> | <b>NAO</b> |
| * Quando você estava tão irritado ou impaciente que você estava se movendo mais do que o usual? Ou o contrário – movendo ou falando tão devagar que outras pessoas podiam perceber? | <b>SIM</b> | <b>NAO</b> |
| * Quando você estava pensando muito sobre morte ou que você estaria melhor morto, ou mesmo pensando ou machucando você?   | <b>SIM</b> | <b>NAO</b> |

**Quantas questões acima você pontuou “sim”? \_\_\_\_**

## PARTE 2. QUAO PESSOA “SAZONAL” VOCE É?

**Circule um numero em cada linha para indcar o quanto cada um dos seguintes comportamentos ou sentimentos mudam com as estações. (Por exemplo, voce pode achar que dorme horas diferentes no inverno em relacao ao verao).**

**( 0= sem mudanças, 1= poucas mudanças, 2= mudanças moderadas, 3= mudanças acentuadas, 4= mudanças extremas).**

Mudança na sua duracao total de sono (incluindo sono noturno e cochilos) 0 1 2 3 4

Mudança no seu nivel de atividade social (incluindo amigos, familiares e colegas) 0 1 2 3 4

Mudança no seu humor em geral e na sensacao geral de bem-estar 0 1 2 3 4

Mudança no seu peso 0 1 2 3 4

Mudança no seu apetite (de ambas vontade de comer e a quantidade que voce come) 0 1 2 3 4

Mudança no seu nivel de energia 0 1 2 3 4

**Qual é a soma total de numeros que voce circulou acima? \_\_\_\_\_**

## PARTE 3. QUE MESES SE DESTACAM COMO “EXTREMOS” PARA VOCE?

**Para cada um dos seguintes comportamentos ou sentimentos, desenhe um circulo ao redor de todos os meses aplicaveis. Caso nenhum mes em particular se destaque para qualquer item, circule “nenhum”. Voce deve circular um mes somente se voce se recordar de uma mudanca distinta em comparacao com os outros meses, ocorrendo por varios anos. Voce pode circular varios meses para cada item.**

### COLUNA A

Eu tendo a me sentir pior  
Nenhum  
em Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez

Eu tendo a comer mais  
Em Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez Nenhum

Eu tendo a ganhar mais  
Nenhum  
peso em Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez

Eu tendo a dormir mais  
*Nenhum*  
Em *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez*

Eu tendo a ter menos  
energia em *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez Nenhum*

Eu tendo a ter o mais  
*Nenhum*  
baixo nível de atividade  
social em *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez*

**COLUNA B**

Eu tendo a me sentir  
*Nenhum*  
melhor em *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez*

Eu tendo a comer menos  
*Nenhum*  
em *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez*

Eu tendo a perder mais  
peso em *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez Nenhum*

Eu tendo a dormir menos  
em *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez Nenhum*

Eu tendo a ter o máximo  
*Nenhum*  
de energia em *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez*

Eu tendo a ter o máximo  
*Nenhum*  
nível de atividade social  
em *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez*

**Para Coluna A e Coluna B acima, quantas vezes voce circulou cada mes?**

**Coluna A** *Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez Nenhum*  
— — — — — — — — — — — — —  
**Coluna B** — — — — — — — — — — — — —

**PARTE 4. MAIS SOBRE POSSIVEIS SINTOMAS DE INVERNO...**

**Em comparação com outros tempos do ano, durante os meses de inverno, quais – caso haja – dos seguintes sintomas tendem a aparecer?**

<b>Eu tendo a dormir mais horas (cochilos incluídos)</b>	<b>SIM</b>	<b>NAO</b>
<b>Eu tendo a ter dificuldade para acordar pela manhã.</b>	<b>SIM</b>	<b>NAO</b>
<b>Eu tendo a ter baixa energia diurna, sentindo cansando a maior parte do tempo.</b>	<b>SIM</b>	<b>NAO</b>
<b>Eu tendo a sentir pior, em geral, pela noite do que pela manhã.</b>	<b>SIM</b>	<b>NAO</b>
<b>Eu tendo a ter uma distinta e temporária queda de humor ou energia pela tarde.</b>	<b>SIM</b>	<b>NAO</b>
<b>Eu tendo a desejar mais doces e amido.</b>	<b>SIM</b>	<b>NAO</b>
<b>Eu tendo a comer mais doces e amido, independente ou não de desejar-los.</b>	<b>SIM</b>	<b>NAO</b>
<b>Eu tendo a desejar doces, mas principalmente pela tarde e pela noite.</b>	<b>SIM</b>	<b>NAO</b>
<b>Eu tendo a ganhar mais peso do que no verão.</b>	<b>SIM</b>	<b>NAO</b>

***Quantas questões acima você pontuou “sim”? \_\_\_\_\_***

# **Inventario Pessoal para Depressão e DAS**

## **Versão de auto-avaliação (PID-SA)**

Michael Terman, PhD, e Janet B.W. Williams, DSW  
New York State Psychiatric Institute and  
Department of Psychiatry, Columbia University

### **GUIA DE INTERPRETACAO**

**Parte 1.** Se voce circulou 5 ou mais problemas, é possível que voce tenha tido transtorno depressivo maior para o qual voce deva considerar buscar ajuda. Mesmo que voce tenha circulado apenas um ou dois problemas, voce talvez queira consultar um psiquiatra, psicologo, assistente social ou outro profissional de saúde mental, caso os problemas preocupem voce ou interfiram com suas atividades diarias. Voce talvez tenha experimentado alguns desses problemas por menos que duas semanas – caso sim, seu problema provavelmente não é transtorno depressivo “maior” (como definido clinicamente), mas mesmo assim pode ser serio o suficiente para merecer consultar um terapeuta e algum possível tratamento. Para determinar se o problema pode ser sazonal, considere as partes 2 e 3 abaixo.

**Parte 2.** Se sua pontuação total na parte 2 é abaixo de 6, voce cai na faixa de “não-sazonal”. Voce provavelmente não tem depressão afetivo sazonal (DAS). Caso sua pontuação na parte 1 foi alta, contudo, é ainda possível que voce tenha experimentado depressão que mereça atenção e a assistência de um profissional de saúde mental.

Caso sua pontuação na parte 2 caia entre 7 e 11, voce provavelmente tem uma versão leve de DAS para o qual mudanças sazonais são notáveis, e possivelmente um pouco taxativos. Caso sua pontuação é 12 ou acima,

DAS clinicamente significativo é provavelmente maior. Contudo, voce ainda necessita considerar quais meses apresentam mais problemas, como mostrado na parte 3.

**Parte 3.** Pessoas com depressão no outono ou no inverno tendem a pontuar 4 ou mais por mes, em uma série de 3-5 meses começando em qualquer tempo entre setembro e janeiro, como pode ser notado na Coluna A. Para os meses fora desta faixa, a pontuação tende a ser zero ou quase zero. Na Coluna B, as mesmas pessoas usualmente vão pontuar 4 ou mais pontos por mes, em uma série de 3-5 meses começando em qualquer tempo entre março e junho.

Algumas pessoas apresentam um padrão diferente, com pontuações divididas entre as Colunas A e B, durante ambos os meses de outono e de verão. Por exemplo, eles podem se sentir pior e sociabilizar pelo menos durante o verão, especialmente julho e agosto; durante o mesmo período, eles podem comer menos, perder mais peso e dormir menos. No inverno, eles podem se sentir melhor e sociabilizar o máximo, mas ainda tendem a comer mais, ganhar mais peso e dormir mais. Tais pessoas podem experimentar depressão sazonal do *tipo verão* e as recomendações de tratamento vão diferir daqueles com depressão no inverno.

Algumas pessoas apresentam *relativamente* altas pontuações nos

meses de outono e de inverno na Coluna A (depressão no inverno), mas há também uma distribuição de bons e maus meses *ao longo* do ano. Tal padrão pode indicar uma piora dos sintomas no inverno, ao invés de um DAS clarividente. Recomendações para o tratamento de inverno podem ser similares àqueles de DAS de inverno, apesar de que haja a necessidade de tratamentos adicionais.

Algumas pessoas experimentam depressão no inverno como também no verão, mas eles se sentem bem na primavera e no outono. Diferentemente do inverno, a sua depressão no verão não é usualmente acompanhada de mais sono e mais ingestão de comida. Este é um caso especial de DAS para o qual diferentes tratamentos talvez sejam apropriados no inverno e no verão. Mesmo pessoas que experimentam apenas depressão no inverno às vezes

sentem quedas de humor e energia no verão, quando o clima está chuvoso ou escuro por vários dias. Durante esses períodos, eles geralmente obtêm alívio através do uso breve do seu tratamento de inverno.

**Parte 4.** Se você relatou quaisquer desses comportamentos específicos, você experimentou sintomas de inverno que podem responder a tratamentos para DAS, independente de você ter ou não humor depressivo. Quanto maior você pontuar na parte 4, mais provável você é para ter DAS de inverno. Contudo, é possível ser deprimido no inverno *sem* ter estes sintomas – ou mesmo com sintomas *opostos*, tais como sono e apetite reduzidos. Caso seja, um profissional de saúde mental pode recomendar um tratamento não-designado especificamente para DAS.

## NOTAS

Para mais informações sobre DAS e tratamentos, veja o website do Centre for Environmental Therapeutics, <http://www.cet.org>.

Parte 1 foi adaptado do Prime-MD Clinician Evaluation Guide, desenvolvido por Robert L. Spitzer, MD, e Janet B.W. Williams, DSW, New York State Psychiatric Institute and Department of Psychiatry, Columbia University. Partes 2 e 3 foram adaptados do Seasonal Pattern Assessment Questionnaire, desenvolvidos por Norman E. Rosenthal, MD, Gary J. Bradt, e Thomas A. Wehr, MD, National Institute of Mental Health. A preparação do PIDS foi apoiada em parte pelo Grant MH42930 do National Institute of Mental Health.

Time de tradução: Sarah Chellappa M.D., Centre for Chronobiology, Psychiatric University Clinic, University of Basel, Switzerland.

*Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. Todos os direitos reservados. Permissão garantida para uso pessoal ou uso na prática clínica. Distribuição por entidades comerciais é proibida. Versão de janeiro de 2008.*