

RESUMO DO AUTO-RELATO (SIGH-SAD-SA 2008)

Data ____ / ____ / ____

Nas questões que se seguem, por favor circule o número de uma alternativa em cada conjunto que melhor descreva como você tem estado durante a última semana, e coloque a pontuação nas colunas à esquerda (Grupo A ou Grupo B). Se você mudou durante os últimos dias, circule a alternativa que melhor descreve como você está hoje. Antes de selecionar uma alternativa de cada conjunto, leia todas as opções para ter certeza de que você escolheu o mais preciso.

GRUPO A PONTUAÇÕES	GRUPO B PONTUAÇÕES	
Pontuação: <input type="checkbox"/>		DURANTE A SEMANA PASSADA... QUESTÃO 1 0 – Eu <i>não</i> tenho me sentido triste ou deprimido de modo algum. 1 – Eu tenho me sentido um pouco triste ou deprimido. 2 – Eu tenho me sentido relativamente triste ou deprimido. 3 – Eu tenho me sentido e estado muito deprimido (ou os outros têm dito isso). 4 – Eu não tenho sido capaz de pensar em qualquer coisa exceto no quão mal ou deprimido eu me sinto.
Pontuação: <input type="checkbox"/>		QUESTÃO 2 0 – Eu tenho me mantido ocupado e interessado nas coisas que tenho feito. 1 – Eu não tenho me interessado em fazer as coisas tanto quanto eu costumava. 2 – Eu não tenho definitivamente me interessado pelas coisas que costumava fazer, e tenho que me forçar a fazê-las. 3 – Eu não tenho feito muito, pois me sinto muito mal. 4 – Eu praticamente parei de fazer tudo – Eu só sento ou durmo a maior parte do dia.
	Pontuação: <input type="checkbox"/>	<i>Nota: Quando um item se refere a como você “normalmente” é, quer dizer quando você esta se sentindo bem ou o mais próximo de sentir-se bem que você consegue.</i> QUESTÃO 3 0 – Eu tenho me interessado em socializar com os outros tanto quanto o normal 1 – Eu ainda continuo interagindo com os outros, mas estou menos interessado em fazê-lo. 2 – Eu tenho interagido menos com as outras pessoas em situações sociais. 3 – Eu tenho interagido menos com os outros em casa e no trabalho. 4 – Eu tenho me tornado relativamente isolado em casa e no trabalho.
Pontuação: <input type="checkbox"/>		QUESTÃO 4 <i>(Esta questão é sobre seu interesse em sexo e não sobre sua atual atividade sexual).</i> 0 – Meu interesse por sexo tem sido o mesmo que era antes de eu ficar deprimido, ou mais que o normal. 1 – Eu não tenho me interessado por sexo tanto quanto eu estava antes de ficar deprimido. 2 – Eu tenho me interessado muito menos por sexo em relação ao que eu me interessava antes de ficar deprimido.

Este inventário (SIGH-SAD-SR) foi desenvolvido por J.B.W. Williams, D.S.W., M.J. Link, B.S., e M. Terman, Ph.D. É baseado no *Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD)*, por J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal, e M. Terman (1998). O trabalho foi apoiado em parte pelo BRSF Grant 903-E759S do Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., e NIMH Grant MH-42931. © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. Todos os direitos reservados. Permissão garantida para reprodução não-comercial. Distribuição por entidades comerciais proibida. O download da versão PDF é gratuita no: www.cet.org 1/08 versão.

<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="196 212 269 281" type="checkbox"/>		<p>Lembre, “normal” significa como você se sente quando esta bem.</p> <p>QUESTÃO 5</p> <p>0 – Meu apetite tem estado normal ou maior que o normal.</p> <p>1 – Eu tenho tido menos apetite que o normal, mas eu como sem ninguém ter que pedir.</p> <p>2 – Eu tenho tido tão pouco apetite que não tenho comido regularmente, a não ser que alguém me peça.</p>
<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="196 459 269 529" type="checkbox"/>		<p>QUESTÃO 6</p> <p>(Circule “0” para esta questão se você tem perdido peso devido à dieta ou perdeu peso que você tinha ganho previamente quando você estava deprimido).</p> <p>0 – Eu não penso que perdi peso desde que fiquei deprimido, ou se eu perdi peso comecei a recupera-lo.</p> <p>1 – Eu provavelmente perdi um pouco de peso (que não recuperei de modo algum), porque não tenho sentido vontade de comer.</p> <p>2 – Eu definitivamente perdi peso (que não recuperei de modo algum), porque não tenho sentido vontade de comer.</p>
	<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="407 762 480 831" type="checkbox"/>	<p>QUESTÃO 7</p> <p>0 – Eu <i>não</i> ganhei peso acima do meu normal na semana passada.</p> <p>1 – Eu provavelmente ganhei peso na semana passada, e meu peso atual está acima do normal para mim.</p> <p>2 – Eu definitivamente ganhei peso na semana passada, e meu peso atual está acima do normal para mim.</p>
	<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="407 980 480 1050" type="checkbox"/>	<p>QUESTÃO 8</p> <p>(Esta questão é sobre seu apetite, não o que você tem de fato comido).</p> <p>0 – Meu apetite tem estado normal ou um menor que o normal.</p> <p>1 – Meu apetite tem estado somente um pouco mais que o normal.</p> <p>2 – Meu apetite tem estado moderadamente mais que o normal.</p> <p>3 – Meu apetite tem estado muito mais que o normal.</p>
	<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="407 1197 480 1266" type="checkbox"/>	<p>QUESTÃO 9</p> <p>(Esta questão é sobre o que você tem de fato comido).</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho comido mais que o normal.</p> <p>1 – Eu tenho comido um pouco mais que o normal.</p> <p>2 – Eu tenho comido moderadamente mais que o normal.</p> <p>3 – Eu tenho comido muito mais que o normal.</p>
	<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="407 1413 480 1482" type="checkbox"/>	<p>QUESTÃO 10</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho desejado ou comido doces e amido mais do que quando me sinto normal.</p> <p>1 – Eu tenho tido fissura ou comido doces e amido moderadamente mais do que quando me sinto normal.</p> <p>2 – Eu tenho tido fissura ou comido doces e amido muito mais do que quando me sinto normal.</p> <p>3 – Eu tenho tido uma fissura irresistível por doces e amido.</p>
<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="196 1688 269 1757" type="checkbox"/>		<p>QUESTÃO 11</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho tido quaisquer dificuldades para adormecer à noite.</p> <p>1 – Algumas noites eu tenho demorado mais de meia hora para adormecer.</p> <p>2 – Eu tenho tido problema para adormecer toda noite.</p>

<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="196 212 269 281" type="checkbox"/>		<p>QUESTÃO 12</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho acordado no meio da noite ou, se me levanto para ir ao banheiro, logo adormeço.</p> <p>1 – Meu sono tem sido inquieto e perturbado durante à noite.</p> <p>2 – Eu tenho andado durante a noite sem poder voltar logo a dormir ou eu tenho saído da cama no meio da noite (não apenas para ir ao banheiro).</p>
<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="196 426 269 495" type="checkbox"/>		<p>QUESTÃO 13</p> <p>0 – Eu tenho dormido muito ou acordado em um horário razoavel pela manhã.</p> <p>1 – Eu tenho acordado muito cedo pela manha, mas consigo voltar a dormir.</p> <p>2 – Eu tenho acordado muito cedo pela manha sem conseguir voltar a dormir, especialmente se tiver saído da cama.</p>
	<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="407 625 480 695" type="checkbox"/>	<p><i>Lembre, “normal” significa como você se sente quando esta bem.</i></p> <p>QUESTÃO 14</p> <p><i>Quando eu me sinto normal, eu usualmente durmo em torno de ___ horas por dia, incluindo cochilos.</i></p> <p>0 – Eu tenho dormido não mais do que habitualmente quando me sinto normal.</p> <p>1 – Eu tenho dormido pelo menos uma hora a mais do que habitualmente durmo quando me sinto normal.</p> <p>2 – Eu tenho dormido pelo menos duas horas mais do que habitualmente durmo quando me sinto normal.</p> <p>3 – Eu tenho dormido pelo menos tres horas a mais do que habitualmente durmo quando me sinto normal.</p> <p>4 – Eu tenho dormido pelo menos quatro horas a mais do que habitualmente durmo quando me sinto normal.</p>
		<p>QUESTÃO 15</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho tido uma sensação pesada nos meus membros, costas ou cabeça.</p> <p>1 – Eu tenho tido uma sensação pesada nos meus membros, costas ou cabeça algumas vezes.</p> <p>2 – Eu tenho tido uma sensação pesada nos meus membros, costas ou cabeça na maior parte do tempo.</p>
		<p>QUESTÃO 16</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho sido incomodado por dores nas costas, dor de cabeça ou dores musculares.</p> <p>1 – Eu tenho sido incomodado por dores nas costas, dor de cabeça ou dores musculares por pouco tempo.</p> <p>2 – Eu tenho sido incomodado por dores nas costas, dor de cabeça ou dores musculares por muito tempo.</p>

<p>Pontuação total para as Questões 15-17:</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p><i>Veja as instruções abaixo:</i></p>	<p>Pontuação para a Questão 17:</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>	<p>Lembre, “normal” significa como você se sente quando esta bem.</p> <p>QUESTÃO 17</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho me sentido mais cansado que o normal. 1 – Eu tenho me sentido um pouco mais cansado que o normal. 2 – Eu tenho me sentido mais cansado que o normal por poucas horas por dia. 3 – Eu tenho me sentido cansado a maior parte do tempo na maioria dos dias. 4 – Eu tenho sentido uma enorme fadiga o tempo todo</p>												
<p>Para achar sua “pontuação total”, primeiro identifique quais das questões 15, 16 e 17 obtiveram a maior pontuação. Se sua maior pontuação foi um “2”, coloque sua pontuação total como um “1”. Se a maior pontuação foi um “3” ou “4” na Questão 17, coloque sua pontuação total como um “2”. De outra forma, apenas coloque sua maior pontuação não-corrigida como “0”, “1” ou “2”.</p>														
<p>Pontuação:</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>		<p>QUESTÃO 18</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho me desvalorizado, me sentido como um fracasso, fracassado.com outras pessoas ou me sentido culpado pelas coisas que fiz. 1 – Eu tenho me sentido como um fracasso ou tenho fracassado com outras pessoas. 2 – Eu tenho me sentido muito culpado ou pensado muito sobre as coisas ruins que fiz ou sobre os erros que cometi. 3 – Eu acredito que estar deprimido é um castigo por alguma coisa ruim que fiz. 4 – Eu tenho escutado vozes que me acusam de coisas ruins ou tenho visto coisas assustadoras que os outros dizem que não veem.</p>												
<p>Pontuação:</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>		<p>QUESTÃO 19</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho tido quaisquer pensamentos sobre morrer, me machucar, me matar ou que a vida não vale a pena ser vivida. 1 – Eu tenho tido pensamentos de que a vida não vale a pena ser vivida, ou que eu estaria melhor se estivesse morto. 2 – Eu tenho pensado sobre morrer ou desejaria que eu estivesse morto. 3 – Eu tenho pensado em me matar ou tenho feito algo para me machucar. 4 – Eu tentei me matar.</p>												
<p>Pontuação:</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>		<p>QUESTÃO 20</p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho me sentido especialmente tenso, irritado ou me preocupado por quaisquer motivos. 1 – Eu tenho me sentido um pouco tenso ou irritado. 2 – Eu tenho me preocupado com pequenas coisas sem importância – que geralmente não me importariam – ou tenho estado excessivamente tenso ou irritado. 3 – Outras pessoas notam que eu pareço tenso, ansioso ou assustado. 4 – Eu me sinto tenso, ansioso ou preocupado o tempo todo.</p>												
		<p>Selecione todos os seguintes sintomas físicos que tenham incomodado você na semana passada:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">_Boca seca</td> <td style="width: 33%;">_Cólicas</td> <td style="width: 33%;">_Hiperventilação</td> </tr> <tr> <td>_Gases</td> <td>_Arrotos</td> <td>_Suspiros</td> </tr> <tr> <td>_Indigestão</td> <td>_Palpitações cardíacas</td> <td>_Necessidade de urinar frequentemente</td> </tr> <tr> <td>_Diarreia</td> <td>_Dores de cabeça</td> <td>_Suores</td> </tr> </table>	_Boca seca	_Cólicas	_Hiperventilação	_Gases	_Arrotos	_Suspiros	_Indigestão	_Palpitações cardíacas	_Necessidade de urinar frequentemente	_Diarreia	_Dores de cabeça	_Suores
_Boca seca	_Cólicas	_Hiperventilação												
_Gases	_Arrotos	_Suspiros												
_Indigestão	_Palpitações cardíacas	_Necessidade de urinar frequentemente												
_Diarreia	_Dores de cabeça	_Suores												

<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="191 212 261 281" type="checkbox"/>		<p>QUESTÃO 21 Referindo-se aos sintomas físicos listados acima: 0 – Não assinalei quaisquer dos sintomas acima. 1 – De um modo geral, o(s) sintoma(s) somente tem me incomodado um pouco. 2 – De um modo geral, o(s) sintoma(s) tem me incomodado razoavelmente. 3 – De um modo geral, o(s) sintoma(s) tem me incomodado muito. 4 – De um modo geral, o(s) sintoma(s) tem me dificultado no desempenho de minhas atividades.</p>
<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="191 489 261 558" type="checkbox"/>		<p>QUESTÃO 22 0 – Eu <i>não</i> tenho pensado muito sobre minha saúde física. 1 – Eu tenho me preocupado em estar ou ficar fisicamente doente. 2 – Eu tenho passado a maior parte do meu tempo preocupado com minha saúde física. 3 – Eu tenho reclamado frequentemente de como me sinto fisicamente ou pedido muito por ajuda. 4 – Eu tenho certeza de que tenho uma doença física, apesar de os médicos me dizerem que não tenho.</p> <p><i>Você teve um problema médico específico esta semana? Caso sim, por favor descreva:</i></p> <hr/> <p><i>Você utilizou alguma medicação na semana passada? Caso sim, por favor descreva:</i></p> <hr/>
<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="191 993 261 1062" type="checkbox"/>		<p><i>Lembre, “normal” significa como você se sente quando está Bem.</i></p> <p>QUESTÃO 23 0 – Minhas capacidades de fala e pensamento são normais. 1 – Minha fala e meus movimentos físicos estão discretamente mais lentos, ou meus pensamentos estão levemente mais lentos, dificultando-me a concentração. 2 – Meus movimentos físicos, fala ou pensamentos estão relativamente lentos comparados com o normal e outras pessoas têm notado isso. 3 – Meus movimentos físicos estão marcadamente mais lentos ou minha fala e pensamentos estão tão lentos que tem sido difícil manter uma conversa comigo. 4 – Meus movimentos físicos estão bastante lentificados, ou minha fala e pensamentos estão tão lentos que me tem sido difícil pensar ou falar .</p>
<p>Pontuação:</p> <input data-bbox="191 1392 261 1461" type="checkbox"/>		<p>QUESTÃO 24 0 – Eu <i>não</i> tenho estado inquieto. 1 – Eu tenho estado relativamente inquieto e às vezes mexo com minhas mãos, cabelos ou outras coisas. 2 – Eu tenho estado muito inquieto e frequentemente tenho mexido com minhas mãos, cabelos ou outras coisas. 3 – Eu tenho problema em ficar parado e necessito me movimentar a maior parte do tempo. 4 – Eu não consigo ficar parado ou tenho ficado torcendo minhas mãos, mordendo minhas unhas, puxando meus cabelos ou mordendo meus lábios praticamente o tempo todo.</p>

		<p><i>Nas questões seguintes, uma “piora” significa uma redução temporária do humor ou energia da qual você se recupera, ao menos parcialmente, mais tarde no dia.</i></p> <p>0 – Eu <i>não</i> tenho regularmente uma piora no meu humor ou energia à tarde ou à noite. 1 – Eu tenho uma piora no meu humor ou energia à tarde ou à noite.</p> <p><i>Caso você circuleu “1” para a questão acima, por favor também especifique:</i></p> <p>0 – Quando essas pioras ocorrem, geralmente demoram até o horário de dormir. 1 – Eu geralmente saio dessas pioras pelo menos uma hora antes do horário de dormir.</p>	
	Pontuação: <input type="checkbox"/>	QUESTÃO 25 <i>Por favor circule a melhor descrição dessas “pioras” que você tem apresentado:</i> 0 – Eu não tenho essas pioras, ou minhas pioras duram até o horário de dormir. 1 – Habitualmente, essas pioras tem sido somente leves em intensidade. 2 – Habitualmente, essas pioras tem sido moderadas em intensidade. 3 – Habitualmente, essas pioras tem sido graves em intensidade.	
PONTUAÇÃO TOTAL DO GRUPO A: <input type="text"/>	PONTUAÇÃO TOTAL DO GRUPO B: <input type="text"/>	PONTUAÇÃO GERAL DOS GRUPOS (A+B): <input type="text"/>	<i>Nos espaços à esquerda, adicione suas pontuações para o Grupo A (coluna 1) e Grupo B (coluna 2), e a pontuação geral (soma das pontuações para os Grupos A e B).</i>

INTERPRETANDO E SOLUCIONANDO OS RESULTADOS DO SEU QUESTIONÁRIO SIGH-SAD-SA

Nas sessões abaixo, por favor utilize as caixas à esquerda para escrever suas pontuações correspondentes do questionário, e, após isso, considere como suas respostas se adequam às interpretações e recomendações. Caso sua avaliação não caia na faixa especificada, pule a secção e continue abaixo. Por exemplo, nas primeiras três secções, se sua pontuação geral for maior que 4, deixe as caixas em branco e pule para as caixas que se aplicam a você.

Pontuação geral = 0 a 4 ↓	Avaliação da Questão 1 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q1 = 0: depressão provavelmente não é um problema atual. ▪ Q1 = 2 to 3: você relatou estar se sentindo para baixo, mas sem muitos dos sintomas habituais de depressão. Use o questionário outra vez na semana que vem – espero que isso seja apenas temporário. ▪ Q1 = 4: você relatou estar se sentindo muito deprimido, mesmo sem muitos dos sintomas que indicam a doença depressão. Você deve conversar com alguém de confiança sobre isso. Se esses sentimentos persistirem, você deve buscar orientação médica.
Avaliação total = 0 a 4 ↓	Avaliação da Questão 2 = 2 a 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q2 = 2 ou 3: você relatou perda de interesse ou envolvimento em atividades, sem apresentar muitos dos sintomas que indicam depressão. Use o questionário outra vez na semana que vem – espero que isso seja apenas temporário ▪ Q2 = 4: você relatou que perdeu o interesse ou não está se engajando em suas atividades habituais, sem muitos dos sintomas que indicam depressão. Espero que isso seja temporário, mas você deve conversar com alguém de confiança sobre isso. Caso essa sensação persista, você deve buscar orientação médica.
Avaliação total = 0 a 4 ↓	Avaliação da Questão 19 = 1 a 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 ou 2: você relatou pensamentos de morte ou suicídio. Isso é raro, mas possível, caso você não se sinta de outra forma deprimido. Cheque www.befrienders.org para ajuda no mundo inteiro. Estes serviços são gratuitos e confidenciais. Lembre, nosso questionário foi preparado para ajudá-lo a identificar problemas, mas você deve dar o próximo passo para solucioná-los. ▪ Q19 = 3 ou 4: você relatou intenções suicidas. Isso é possível, apesar de que não acompanhe depressão leve. Caso você esteja pensando sobre suicídio, tente conversar com alguém de confiança sobre isso e vá ao serviço de emergência mais próximo para ajuda ou ligue para o número de emergência (192 no Brasil; 112 ou 808 242424 em Portugal, por exemplo). Cheque www.befrienders.org para ajuda no mundo inteiro. Estes serviços são todos gratuitos e confidenciais. Lembre, nosso questionário foi preparado para ajudá-lo a identificar problemas, mas você dar o próximo passo para solucioná-los.

<p>Avaliação total = 5 a 10 ↓</p>	<p>Avaliação da Questão 1 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sua avaliação indica que você está com sintomas depressivos de intensidade leve. Tomara que isso seja temporário, mas você deve conversar com alguém de confiança sobre isso. Caso essa sensação persista, você deve buscar orientação médica. ▪ Q1 = 0: você também relatou, entretanto, que seu humor tem sido normal para você, enquanto que humor abaixo do que o usual é o sintoma principal da depressão. É possível que seus sintomas reflitam outro problema, por exemplo, doença física ou um transtorno do sono.
<p>Avaliação total = 5 a 10 ↓</p>	<p>Avaliação da Questão 19 = 1 a 4 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 ou 2: Apesar de seu relato de depressão leve, você também relatou pensamentos de morte ou suicídio. Isso é possível, apesar de que geralmente não acompanhe depressão leve. Cheque www.befrienders.org para ajuda no mundo inteiro. Este serviço é gratuito e confidencial. Lembre, nosso questionário foi preparado para ajudá-lo a identificar problemas, mas você deve dar o próximo passo para solucioná-los. ▪ Q19 = 3 ou 4: Além do que você relatou para depressão leve, você também relatou intenções de suicídio. Isso é possível, apesar de que geralmente não acompanhe depressão leve. Caso você esteja ativamente pensando sobre suicídio, tente dizer isso a alguém de confiança e vá ao pronto socorro mais próximo ou disque um número de emergência (192 no Brasil; 112 ou 808 242424 em Portugal, por exemplo). Cheque www.befrienders.org para ajuda no mundo inteiro. Estes serviços são gratuitos e confidenciais. Lembre, nosso questionário foi preparado para ajudá-lo a identificar problemas, mas você deve dar o próximo passo para solucioná-los.
<p>Avaliação total = 11 a 19 ↓</p>	<p>Avaliação da Questão 19 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suas avaliações indicam que você está com sintomas depressivos em um grau moderado. Caso ainda não tenha feito isso, você deve conversar com alguém de confiança. Isso pode necessitar de ajuda médica, se estiver acontecendo há duas semanas. ▪ Q19 = 1 ou 2: Você também relatou pensamentos de morte ou suicídio. É muito importante que você busque ajuda médica. Tente conversar sobre isso com alguém de confiança e cheque www.befrienders.org para ajuda no mundo inteiro. Estes serviços são gratuitos e confidenciais. Lembre, nosso questionário foi preparado para ajudá-lo a identificar problemas, mas você deve dar o próximo passo para solucioná-los. ▪ Q19 = 3 ou 4: Você também relatou intenções de suicídio. É muito importante que você busque ajuda médica o mais rápido possível. Caso você esteja ativamente contemplando suicídio, tente dizer isso a alguém de confiança e vá ao pronto-socorro mais próximo ou disque um número de emergência (192 no Brasil; 112 ou 808 242424 em Portugal, por exemplo). Cheque www.befrienders.org para ajuda no mundo inteiro. Estes serviços são gratuitos e confidenciais. Lembre, nosso questionário foi preparado para ajudá-lo a identificar problemas, mas você deve dar o próximo passo para solucioná-los.

<p>Avaliação total= 20 e acima ↓</p>	<p>Avaliação da Questão 19 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suas avaliações indicam que você está com sintomas depressivos clinicamente significativos. Caso ainda não tenha feito isso, você deve conversar com alguém de confiança e buscar orientação médica, se isto estiver acontecendo há mais de uma semana. ▪ Q19 = 1 ou 2: Você também relatou pensamentos de morte ou suicídio. É muito importante que você tenha orientação médica. Tente conversar sobre isso com alguém de confiança e cheque www.befrienders.org para ajuda no mundo inteiro. Estes serviços são gratuitos e confidenciais. Lembre, nosso questionário foi preparado para ajudá-lo a identificar problemas, mas você deve dar o próximo passo para solucioná-los.. ▪ Q19 = 3 ou 4: Você também relatou intenções de suicídio. É muito importante que você busque ajuda médica o mais rápido. Caso você esteja ativamente contemplando suicídio, tente dizer isso a alguém de confiança e vá ao pronto socorro mais próximo ou disque um número de emergência (192 no Brasil; 112 ou 808 242424 em Portugal, por exemplo). Cheque www.befrienders.org para ajuda no mundo inteiro. Estes serviços são gratuitos e confidenciais. Lembre, nosso questionário foi preparado para ajudá-lo a identificar problemas, mas você deve dar o próximo passo para solucioná-los.
<p>Avaliação total = 10 a 15 ↓</p>	<p>Avaliação do Grupo B= 10 ou acima ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Você relatou um conjunto de sintomas que incluiu fadiga, excesso de sono e compulsão por comida, e que pode ser até grave, mesmo sem o humor depressivo. Terapia com luz pela manhã pode ser útil.
<p>Avaliação total = 10 a 15 ↓</p>	<p>Avaliação do Grupo B= 10 ou acima ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Você relatou um conjunto de sintomas que incluiu fadiga, excesso de sono e compulsão por comida, que podem ser quase devastadores. Principalmente para pessoas que ficam deprimidas no inverno, isso é uma indicação de que terapia com luz pela manhã possa ser útil.
<p>Avaliação da Questão 11 = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Você relatou dificuldade para adormecer todas as noites. Apesar de que esse tipo de insônia possa acompanhar depressão, pode ser preocupante mesmo quando não se está deprimido. Transtornos do sono podem ocorrer por diversas razões. Tomara que isso seja temporário, mas, se o problema persistir, você deve falar disso com seu médico.
<p>Avaliação da Questão 12 = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Você relatou acordar durante a noite (não apenas para ir ao banheiro). Apesar de que esse tipo de insônia possa acompanhar depressão, pode ser preocupante mesmo quando não se está deprimido. Transtornos do sono podem ocorrer por diversas razões. Tomara que isso seja temporário, mas, se o problema persistir, você deve falar disso com seu médico.
<p>Avaliação da Questão 13 = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Você relatou acordar muito cedo sem conseguir dormir novamente. Apesar de que esse tipo de insônia possa acompanhar depressão, pode ser preocupante mesmo quando não se está deprimido. Transtornos do sono podem ocorrer por diversas razões. Tomara que isso seja temporário, mas, se o problema persistir, você deve falar disso com seu médico.

Avaliação da Questão 18 = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Você relatou sentir-se incomodado por vozes acusando-o de coisas ruins ou de que está tendo visões assustadoras. Mesmo que isso seja temporário ou pouco frequente, você deve buscar orientação médica.
Avaliação da Questão 20 = 3 ou 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> • Você relatou sentir-se tenso, ansioso ou preocupado. Apesar de que esse sentimento frequentemente acompanha depressão, pode ser preocupante mesmo quando não se está deprimido. Espero que isso seja temporário, mas se esses sentimentos persistirem, você deve buscar ajuda médica.
Avaliação da Questão 21 = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Você relatou um ou mais sintomas físicos que tem dificultado o desempenho de suas funções. Você deve relatar isso ao seu medico, caso não desapareça rapidamente.
Avaliação da Questão 23 = 3 ou 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> • Você relatou que seus movimentos físicos, fala ou pensamentos têm estado muito lentificados. Embora isto ocorra frequentemente em depressão, pode ser preocupante mesmo quando não se está deprimido. Você deve relatar isso ao seu medico
Avaliação da Questão 24 = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Você relatou se sentir incapaz de ficar parado ou que está agindo muito nervosamente. Embora isso frequentemente aconteça durante a depressão, pode ser preocupante mesmo quando não se está deprimido. Você deve relatar isso ao seu médico.

Equipe de desenvolvimento: Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madelyn Gould Ph.D., M.P.H. Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA. Equipe de tradução: Sarah Chellappa M.D., Centre for Chronobiology, Psychiatric University Clinic, University of Basel, Switzerland; Helena M. Calil, MD, Ph.D., Professor of Psychopharmacology, Department of Psychobiology, Federal University of São Paulo, Paulista School of Medicine, São Paulo, SP, Brazil, e Maria Helena Pagdi, language consultant.

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 empresas comerciais é proibida. Versão de maio de 2008.