

Teste de Depressão

1 - Espero tanto do futuro quanto esperava no passado.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

2- Não me sinto mais feliz do que costumava me sentir.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

3 - Não me divirto mais com as coisas que costumava gostar.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

4 - Tenho dificuldade em adormecer ou em manter o sono.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

5 - Estou mais irritado(a) do que de costume.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

6 - Acho difícil me concentrar nas coisas.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

7 - Não sinto mais fome do que costumava sentir.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

8 - Estou tão interessado(a) nas coisas quanto antes.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

9 - Meu desempenho no trabalho ou na escola não é tão bom quanto costumava ser.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

10 - Não me sinto mais bonito(a) ou atraente.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

11 - Sinto-me mal a maior parte do tempo.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

12 - Não consigo me concentrar em nada.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

13 - Sinto-me culpado(a) na maior parte do tempo.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

14 - Acho que cometi erros que não deveria ter cometido.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

15 - Não me divirto mais com minha família e meus amigos.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

16 - Não vejo esperança para o futuro e acho que as coisas não vão melhorar.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

17 - Não me sinto mais satisfeito(a) comigo mesmo(a).

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

18 - Acho que seria melhor se eu estivesse morto(a).

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

19 - Acho que sou uma pessoa ruim.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

20 - Sinto-me desapontado(a) comigo mesmo(a).

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

21 - Sinto que fracassei mais do que a maioria das pessoas.

0 - Ausência do sintoma	1 - Sintoma leve	2 - Sintoma moderado	3 - Sintoma grave
-------------------------	------------------	----------------------	-------------------

Sobre o teste:

O Inventário de Depressão de Beck (Beck Depression Inventory - BDI) é um questionário de autorrelato desenvolvido por Aaron T. Beck, Robert A. Steer e Gregory K. Brown para avaliar a gravidade dos sintomas depressivos em adultos e adolescentes.

Beck (Beck Depression Inventory - BDI), é um questionário autoaplicável que avalia a gravidade dos sintomas depressivos.

É importante ressaltar que essa ferramenta de avaliação é usada em conjunto com uma avaliação clínica feita por profissionais de saúde mental qualificados, e o diagnóstico final é baseado em uma avaliação abrangente dos sintomas, história médica e contexto individual de cada paciente.

Atenção:

O autodiagnóstico preventivo é uma ferramenta de apoio. No entanto, é importante observar que o BDI é apenas uma ferramenta de triagem e não deve ser usado como único critério para o diagnóstico de depressão. Uma avaliação completa, incluindo entrevista clínica e consideração do contexto individual do paciente, é essencial para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento adequado.

Como usar:

O BDI consiste em 21 itens, cada um avaliando um sintoma de depressão específico, como tristeza, pessimismo, sensação de fracasso, perda de interesse em atividades, entre outros. Cada item é avaliado em uma escala de 0 a 3, onde:

0 - Ausência do sintoma 1 - Sintoma leve 2 - Sintoma moderado 3 - Sintoma grave

O participante deve selecionar a alternativa que melhor descreve como ele se sentiu nas últimas duas semanas, incluindo o dia da aplicação do questionário.

Após o participante responder a todas as questões, a pontuação de cada item é somada para gerar um escore/pontuação total. Dependendo do escore total, é possível determinar o grau de gravidade da depressão:

0-9: Sem depressão ou depressão mínima

10-18: Depressão leve a moderada

19-29: Depressão moderada a grave

30-63: Depressão grave

O Resultado:

É a somatória das notas referente as 21 perguntas. Por exemplo:

Após responder todas as perguntas a somatória do diagnóstico é 23. De acordo com a tabela do grau de gravidade da depressão acima o seu resultado é:

19-29: Depressão moderada a grave

Conheça as [25 Terapias que Tratam a Depressão](#), para decidir qual é a mais indicada para você.