



HADS
de Zigmond e Snaith (1983), traduzido e adaptado por
Teresa McIntyre, Graça Pereira, Vera Soares, Luís Gouveia, Sofia Silva (1999)

Nome: _____ Data: ___/___/___

Os profissionais de saúde sabem que as emoções desempenham um papel importante na maior parte das doenças. Se o profissional de saúde souber acerca destes sentimentos poderá ajudá-lo(a) melhor.

Leia cada frase e **assinale** a resposta que mais se aproxima da forma como se tem sentido na última semana. Não passe muito tempo com cada resposta; a sua reacção imediata a cada uma das frases será provavelmente mais exacta do que uma resposta em que tenha pensado muito tempo.

<p>Sinto-me tenso:</p> <p><input type="checkbox"/> A maior parte do tempo</p> <p><input type="checkbox"/> Muitas vezes</p> <p><input type="checkbox"/> De vez em quando, ocasionalmente</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	<p>Sinto-me mais lento ou vagaroso:</p> <p><input type="checkbox"/> Quase sempre</p> <p><input type="checkbox"/> Muitas vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Às vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>
<p>Ainda gosto das coisas de que costumava gostar:</p> <p><input type="checkbox"/> Tanto como gostava</p> <p><input type="checkbox"/> Não tanto como gostava</p> <p><input type="checkbox"/> Só um pouco do que gostava</p> <p><input type="checkbox"/> Quase nada como gostava</p>	<p>Sinto uma espécie de medo, como se tivesse um aperto no estômago:</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Ocasionalmente</p> <p><input type="checkbox"/> Bastantes vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Muitas vezes</p>
<p>Tenho uma sensação de medo, como se algo terrível estivesse para acontecer:</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, e muito forte</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, mas não muito forte</p> <p><input type="checkbox"/> Um pouco, mas isso não me preocupa</p> <p><input type="checkbox"/> Não, de maneira nenhuma</p>	<p>Perdi o interesse pela minha aparência:</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, definitivamente</p> <p><input type="checkbox"/> Não me cuido tanto como deveria</p> <p><input type="checkbox"/> Talvez não me cuide tanto como antes</p> <p><input type="checkbox"/> Cuido-me tanto como costumava</p>
<p>Consigo rir-me e ver o lado divertido das coisas:</p> <p><input type="checkbox"/> Tanto como costumava conseguir</p> <p><input type="checkbox"/> Agora, não tanto como costumava conseguir</p> <p><input type="checkbox"/> Definitivamente, não tanto como costumava conseguir</p> <p><input type="checkbox"/> Não, de maneira nenhuma</p>	<p>Sinto-me inquieto(a), como se tivesse que estar sempre a andar de um lado para o outro:</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, muito</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, bastante</p> <p><input type="checkbox"/> Não muito</p> <p><input type="checkbox"/> Não, de modo nenhum</p>
<p>Tenho preocupações que me passam pela cabeça:</p> <p><input type="checkbox"/> A maior parte do tempo</p> <p><input type="checkbox"/> Muitas vezes</p> <p><input type="checkbox"/> De vez em quando, mas não muitas vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Apenas ocasionalmente</p>	<p>Antecipo as coisas com satisfação:</p> <p><input type="checkbox"/> Tanto como eu costumava fazer anteriormente</p> <p><input type="checkbox"/> Um pouco menos do que anteriormente</p> <p><input type="checkbox"/> Muito menos do que anteriormente</p> <p><input type="checkbox"/> Quase nunca</p>
<p>Sinto-me alegre:</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Poucas vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Às vezes</p> <p><input type="checkbox"/> A maior parte do tempo</p>	<p>Tenho sentimentos súbitos de pânico:</p> <p><input type="checkbox"/> Com muita frequência</p> <p><input type="checkbox"/> Bastantes vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Não muitas vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>
<p>Posso sentar-me à vontade e sentir-me relaxado:</p> <p><input type="checkbox"/> Sim, definitivamente</p> <p><input type="checkbox"/> Geralmente</p> <p><input type="checkbox"/> Poucas vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	<p>Consigo apreciar um bom livro, um programa de televisão ou de rádio:</p> <p><input type="checkbox"/> Frequentemente</p> <p><input type="checkbox"/> Às vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Poucas vezes</p> <p><input type="checkbox"/> Muito raramente</p>
<p>Agora, certifique-se que respondeu a todas as perguntas. Obrigado!</p>	