



Escala de Depressão Persistente de Deenz (DPDS)

Questionário

Instruções

Escala de Depressão Persistente de Deenz (DPDS) contém 30 itens avaliados numa escala de 5 pontos. Responda a cada pergunta com sinceridade, com base nos seus pensamentos, sentimentos e experiências habituais. Não há respostas certas ou erradas.

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
1	Tenho dificuldade em lembrar-me de uma altura em que me senti genuinamente feliz.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Fico frequentemente irritado, mesmo com pequenas coisas.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Sinto-me frequentemente cansado, independentemente do tempo que descanse.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Já não aprecio os passatempos ou atividades de que costumava gostar.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Tenho dificuldade em manter relações próximas.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Costumo culpar-me, mesmo por pequenos erros.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Sinto-me frequentemente sem esperança em relação ao futuro.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
8	Tenho dificuldade em encontrar motivação para fazer coisas, mesmo tarefas diárias.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Dou por mim a afastar-me das atividades sociais e a evitar as pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Sinto-me frequentemente culpado, mesmo sem qualquer motivo para me sentir assim.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Tenho sentido uma mudança notável nos meus hábitos alimentares ou no meu peso.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Tenho dificuldade em concentrar-me nas tarefas.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Tenho dificuldade em adormecer ou em manter o sono durante a noite.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Sinto-me frequentemente oprimido pelos desafios da vida.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Sinto-me frequentemente incompreendido pelos outros.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Deixei de estabelecer objetivos para mim mesmo.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Sinto frequentemente uma sensação de inutilidade.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Tenho dificuldade em expressar as minhas emoções aos outros.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Critico-me frequentemente, mesmo quando os outros me elogiam ou apreciam.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
20	Sinto que estou apenas a seguir a rotina da vida.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Perdi o interesse em cuidar da minha aparência física.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Evito procurar ajuda ou apoio porque me sinto indigno disso.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Tenho dificuldade em sentir alegria pelo sucesso dos outros.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Estou frequentemente preocupado com pensamentos negativos sobre mim mesmo.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Sinto uma sensação constante de tristeza ou vazio.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Sinto que estou sempre à espera que algo de mau aconteça.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Sinto que sou um fardo para os outros.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Perdi o interesse em relações românticas ou sexuais.	☐	☐	☐	☐	☐
29	Sou frequentemente indeciso, mesmo em relação a pequenas escolhas do dia-a-dia.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Tenho dificuldade em encontrar motivos para ter esperança no futuro.	☐	☐	☐	☐	☐

Instruções para a pontuação

As respostas devem ser somadas de acordo com os procedimentos de pontuação da avaliação.

Pontuações mais elevadas indicam, em geral, uma maior expressão do conceito avaliado, salvo indicação em contrário.

Chaves de pontuação das dimensões

Dimensão	Artigos	Número de artigos
Tristeza persistente	1, 4, 20, 23, 25	5
Angústia emocional	2, 13, 14	3
Falta de motivação	3, 8, 12, 16, 21, 29	6
Isolamento social	5, 9, 18, 28	4
Baixa autoestima	6, 10, 17, 19, 22, 24, 27	7
Desesperança	7, 26, 30	3
Sufrimento emocional	11	1
Afastamento social	15	1

Intervalos de pontuação bruta

Escala	Artigos	Intervalo possível
Tristeza persistente	5	0–20
Angústia emocional	3	0–12
Falta de motivação	6	0–24
Isolamento social	4	0–16
Baixa autoestima	7	0–28
Desesperança	3	0–12
Sufrimento emocional	1	0–4
Afastamento social	1	0–4
Pontuação geral	30	0–120

Fonte

Dar, Deen Mohd. Desenvolvimento e Validação da Escala Deenz de Transtorno Depressivo Persistente (DPDDS-30).

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versão interativa: [Escala de Depressão Persistente de Deenz \(DPDS\)](#)