



Escala de Ciclotimia de Deenz (DSC-32) Questionário

Instruções

Escala de Ciclotimia de Deenz (DSC-32) contém 32 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	Sinto-me frequentemente invulgarmente enérgico ou inquieto.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Falo mais do que o habitual quando estou entusiasmado.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Por vezes, assumo projetos que não consigo concluir.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Tomo decisões rápidas sem as ponderar bem.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Sinto-me invulgarmente alegre ou otimista sem motivo aparente.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Durmo menos, mas continuo a sentir-me ativo e alerta.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Dou por mim a brincar ou a rir mais do que os outros esperam.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Às vezes gasto dinheiro em coisas de que não preciso realmente.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
9	O meu humor pode mudar de feliz para triste no mesmo dia.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Irrito-me rapidamente, mesmo com pequenas coisas.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Nem sempre consigo explicar por que razão o meu humor muda.	☐	☐	☐	☐	☐
12	As minhas emoções oscilam entre a excitação e a frustração.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Sinto-me emocionalmente sensível à forma como os outros reagem a mim.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Às vezes, passo de ser falador a retraído de repente.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Percebo que sou inconsistente na forma como me sinto em relação às coisas.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Tenho dificuldade em manter um humor equilibrado por muito tempo.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Sinto-me cansado mesmo depois de dormir bem.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Perco o interesse em coisas que normalmente me fazem feliz.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Prefiro ficar sozinho quando me sinto em baixo.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Durmo mais do que o habitual quando me sinto em baixo.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Sinto que a minha motivação diminui sem motivo aparente.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
22	Às vezes, sinto-me triste ou vazio durante vários dias.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Sinto-me culpado por não fazer o suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Acho que tarefas simples exigem mais esforço do que o habitual.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Tenho dificuldade em manter uma rotina diária regular.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Ajo impulsivamente quando estou de bom humor.	☐	☐	☐	☐	☐
27	A minha concentração varia consoante como me sinto.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Às vezes, arrependo-me do que disse ou fiz quando o meu humor muda.	☐	☐	☐	☐	☐
29	Tenho dificuldade em planear com antecedência de forma consistente.	☐	☐	☐	☐	☐
30	As minhas emoções afetam a forma como trato as pessoas à minha volta.	☐	☐	☐	☐	☐
31	Alterno entre ser muito sociável e querer estar sozinho.	☐	☐	☐	☐	☐
32	Percebo que muitas vezes sobrestimo ou subestimo o que sou capaz de fazer.	☐	☐	☐	☐	☐

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
Hipomaníaco	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
Hipomania	7, 8	2
Instabilidade de humor	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	8
Depressivo	17, 18, 23, 24	4
Depressão	19, 20, 21, 22	4
Cognitivo	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	8

Intervalos de pontuação bruta

Escala	Artigos	Intervalo possível
Hipomaníaco	6	0–24
Hipomania	2	0–8
Instabilidade de humor	8	0–32
Depressivo	4	0–16
Depressão	4	0–16
Cognitivo	8	0–32
Pontuação geral	32	0–128

Fonte

Dar, Deen Mohd. Validação e Propriedades Psicométricas da Escala de Ciclotimia de Deenz (DSC-32).

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versão interativa: [Escala de Ciclotimia de Deenz \(DSC-32\)](#)