**Escala de *Edinburgh* conforme validação no Brasil – EPDS**

Por favor, marque a resposta que mais se aproxima do quevocê tem sentido NOS ÚLTIMOS SETE DIAS, não apenas como você está sentindo hoje.

1. Eu tenho sido capaz de rir e achar graça das coisas.

quad Como eu sempre fiz.

quad Não tanto quanto antes.

quad Sem dúvida menos que antes.

quad De jeito nenhum.

2. Eu sinto prazer quando penso no que está por acontecer em meu dia-a-dia.

quad Como sempre senti.

quad Talvez menos do que antes.

quad Com certeza menos.

quad De jeito nenhum.

3. Eu tenho me culpado sem necessidade quando as coisas saem erradas.

quad Sim, na maioria das vezes.

quad Sim, algumas vezes.

quad Não muitas vezes.

quad Não, nenhuma vez.

4. Eu tenho me sentido ansiosa ou preocupada sem uma boa razão.

quad Não, de maneira alguma.

quad Pouquíssimas vezes.

quad Sim, algumas vezes.

quad Sim, muitas vezes.

5. Eu tenho me sentido assustada ou em pânico sem um bom motivo.

quad Sim, muitas vezes.

quad Sim, algumas vezes.

quad Não muitas vezes.

quad Não, nenhuma vez.

6. Eu tenho me sentido esmagada pelas tarefas e acontecimentos do meu dia-a-dia.

quad Sim. Na maioria das vezes eu não consigo lidar bem com eles.

quad Sim. Algumas vezes não consigo lidar bem como antes.

quad Não. Na maioria das vezes consigo lidar bem com eles.

quad Não. Eu consigo lidar com eles tão bem quanto antes.

7. Eu tenho me sentido tão infeliz que tenho tido dificuldade de dormir.

quad Sim, na maioria das vezes.

quad Sim, algumas vezes.

quad Não muitas vezes.

quad Não, nenhuma vez.

8. Eu tenho me sentido triste ou arrasada.

quad Sim, na maioria das vezes.

quad Sim, muitas vezes.

quad Não muitas vezes.

quad Não, de jeito nenhum.

9. Eu tenho me sentido tão infeliz que tenho chorado.

quad Sim, quase todo o tempo.

quad Sim, muitas vezes.

quad De vez em quando.

quad Não, nenhuma vez.

10. A ideia de fazer mal a mim mesma passou por minha cabeça.

quad Sim, muitas vezes, ultimamente.

quad Algumas vezes nos últimos dias.

quad Pouquíssimas vezes, ultimamente

quad Nenhuma vez.