

Apelido:..... Nome:..... nato:.....

Número:.....

CID-10-Classificação de sintomas (ISR)

Apresentamos aqui uma lista de queixas, que podem afetar as pessoas. Algumas das queixas mencionadas poderiam aplicar-se atualmente a si próprio. Para que nenhum sofrimento seu passe despercebido, solicitamos-lhe que avalie uma série de queixas possíveis. Por favor, indique agora, se uma das seguintes queixas nas duas últimas semanas (exceção: penúltima queixa) se aplica ao seu caso. Se alguma delas se aplicar, gostaríamos também de saber com que intensidade sofre da mesma.

Por favor, responda agora depressa e espontaneamente a cada uma das seguintes afirmações!

Assinale com uma cruz "0 = não se aplica", se não sofrer da respetiva queixa de modo nenhum,
 assinale com uma cruz "1 = aplica-se apenas um pouco" se quase não sofre da mesma,
 assinale com uma cruz "2 = aplica-se moderadamente", se sofre claramente da mesma,
 assinale com uma cruz "3 = aplica-se intensamente", se sofre significativamente da mesma
 assinale com uma cruz "4 = aplica-se extremamente", se sofre de forma extrema.

	não se aplica	aplica-se apenas um pouco	aplica-se moderadamente	aplica-se intensamente	aplica-se extremamente
(1) Sinto-me abatido/desanimado.	0	1	2	3	4
(2) Coisas, que normalmente gosto de fazer, não me dão alegria.	0	1	2	3	4
(3) Não tenho energia suficiente, quando quero fazer alguma coisa, e canso-me depressa.	0	1	2	3	4
(4) Sinto-me sem valor/não tenho coragem de fazer nada.	0	1	2	3	4
(5) Tenho ataques de pânico inexplicados ou ansiedade em situações, que parecem inofensivas a outras pessoas.	0	1	2	3	4
(6) Em situações de forte ansiedade, tenho queixas físicas súbitas, p. ex. palpitações/taquicardia, falta de ar, tonturas, sensação de opressão no peito, nó na garganta, tremuras ou tensão ou inquietude interiores.	0	1	2	3	4
(7) Tento evitar determinadas situações que me causam ansiedade.	0	1	2	3	4
(8) Apenas a ideia de que poderia voltar a ter um ataque de pânico, causa-me ansiedade.	0	1	2	3	4

Número:

	não se aplica	aplica-se apenas um pouco	aplica-se moderadamente	aplica-se intensamente	aplica-se extremamente
(9) Sofro devido aos meus pensamentos e atos sem sentido, que se repetem constantemente, mas dos quais não me consigo defender (p. ex. lavar as mãos).	0	1	2	3	4
(10) Apresento resistência contra a repetição de pensamentos e atos sem sentido, mesmo que nem sempre o consiga.	0	1	2	3	4
(11) Sofro devido a pensamentos e atos atormentadores sem sentido, que prejudicam a minha vida normal.	0	1	2	3	4
(12) Tenho necessidade de ir ao médico devido a queixas físicas sem explicação.	0	1	2	3	4
(13) Sofro devido a uma preocupação atormentadora constante de ficar fisicamente doente.	0	1	2	3	4
(14) Vários médicos asseguram-me de que não tenho nenhuma doença física efetiva, no entanto, tenho dificuldade em acreditar neles.	0	1	2	3	4
(15) Controlo o meu peso com uma alimentação de baixo teor calórico ou vômitos ou medicamentos (p. ex. laxantes) ou desporto alargado.	0	1	2	3	4
(16) Muitos dos meus pensamentos circulam à volta da comida, e tenho constantemente receio de engordar.	0	1	2	3	4
(17) Eu ocupo-me muito com a forma de perder peso.	0	1	2	3	4
(18) Tenho dificuldade em me concentrar.	0	1	2	3	4
(19) Penso em suicidar-me.	0	1	2	3	4
(20) Tenho problemas para dormir.	0	1	2	3	4
(21) Tenho pouco apetite.	0	1	2	3	4
(22) Estou esquecido.	0	1	2	3	4

Número:

	não se aplica	aplica-se apenas um pouco	aplica-se moderadamente	aplica-se intensamente	aplica-se extremamente
(23) Sofro devido a sonhos e recordações de acontecimentos terríveis que se repetem sempre de novo.	0	1	2	3	4
(24) Tenho problemas psíquicos devido a dificuldades diárias agravadas (p. ex. doença grave, perda do emprego ou separação do parceiro).	0	1	2	3	4
(25) De repente, os meus sentimentos e experiências deixam de parecer os meus próprios.	0	1	2	3	4
(26) As pessoas e o meio à minha volta tornam-se, repentinamente, irreais, distantes, sem vida.	0	1	2	3	4
(27) Eu sinto-me prejudicado no exercício da minha sexualidade.	0	1	2	3	4
(28) Eu mudei permanentemente nos últimos anos, após um evento traumático extremo (p. ex. traumatismo cranioencefálico, experiência de guerra ou abuso).	0	1	2	3	4
(29) As minhas preferências sexuais constituem uma pressão psíquica para mim.	0	1	2	3	4

Muito obrigado pela sua colaboração e esforço!