

EPDS

ESCALA DE DEPRESSÃO PÓS-PARTO DE EDIMBURG (Edinburgh Postnatal Depression Scale)

O Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) é questionário de auto-avaliação desenvolvido na Grã-Bretanha para pesquisa da depressão pós-parto, traduzido e validado em diversos países, inclusive no Brasil. Esta ferramenta mostrou elevada sensibilidade para a identificação da depressão pós-parto, na maioria das investigações.

VOCÊ TEVE UM BEBÊ HÁ POUCO TEMPO E GOSTARÍAMOS DE SABER COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO NOS ÚLTIMOS SETE DIAS E NÃO APENAS HOJE.

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

- 0** Como eu sempre fiz
- 1** Não tanto quanto antes
- 2** Sem dúvida, menos que antes
- 3** De jeito nenhum

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

- 0** Como sempre senti
- 1** Talvez, menos que antes
- 2** Com certeza menos
- 3** De jeito nenhum

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

- 3** Sim, na maioria das vezes
- 2** Sim, algumas vezes
- 1** Não muitas vezes
- 0** Não, nenhuma vez

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

- 0** Não, de maneira alguma
- 1** Pouquíssimas vezes
- 2** Sim, algumas vezes
- 3** Sim, muitas vezes

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

- 3** Sim, muitas vezes
- 2** Sim, algumas vezes
- 1** Não muitas vezes
- 0** Não, nenhuma vez

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

- 3** Sim. Na maioria das vezes eu não consigo lidar bem com eles
- 2** Sim. Algumas vezes não consigo lidar bem como antes
- 1** Não. Na maioria das vezes consigo lidar bem com eles
- 0** Não. Eu consigo lidar com eles tão bem quanto antes

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

- 3** Sim, na maioria das vezes
- 2** Sim, algumas vezes
- 1** Não muitas vezes
- 0** Não, nenhuma vez

8. Eu tenho me sentido triste ou arrasada

- 3** Sim, na maioria das vezes
- 2** Sim, muitas vezes
- 1** Não muitas vezes
- 0** Não, de jeito nenhum

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

- 3** Sim, quase todo o tempo
- 2** Sim, muitas vezes
- 1** De vez em quando
- 0** Não, nenhuma vez

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

- 3** Sim, muitas vezes, ultimamente
- 2** Algumas vezes nos últimos dias
- 1** Pouquíssimas vezes, ultimamente
- 0** Nenhuma vez

O questionário de auto-avaliação contém dez perguntas com quatro opções que são pontuadas de 0 a 3, de acordo com a presença ou intensidade dos sintomas: humor deprimido ou disfórico, distúrbio do sono, perda do prazer, diminuição do desempenho, culpa e idéias de morte e suicídio. As entrevistadas são consideradas como do grupo de risco para desenvolver depressão, se a pontuação alcançada na EPDS forem iguais ou maiores que 10.

TOTAL DE PONTOS: