



Escala HAD

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Avaliação do Nível de Ansiedade e Depressão

O que é a Escala HAD?

A Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD), desenvolvida por Zigmond e Snaith (1983) e validada para o português por Botega e colaboradores (1995), é um instrumento de rastreio amplamente utilizado para identificar sintomas de ansiedade e de depressão em adultos.

Ela não substitui uma avaliação clínica, mas pode ser um primeiro passo útil para refletir sobre como você tem se sentido nas últimas semanas.

Como responder: marque a alternativa que melhor descreve como você tem se sentido na última semana. Não existe resposta certa ou errada.

Nome: _____ Idade: _____ Data: ____/____/____

1. Eu me sinto tensa(o) ou contraída(o):

a maior parte do tempo	boa parte do tempo	de vez em quando	nunca
3	2	1	0

2. Eu ainda sinto que gosto das mesmas coisas de antes:

sim, do mesmo jeito que antes	não tanto quanto antes	só um pouco	já não consigo ter prazer em nada
0	1	2	3

3. Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer:

sim, de um jeito muito forte	sim, mas não tão forte	um pouco, mas isso não me preocupa	não sinto nada disso
3	2	1	0

4. Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas:

do mesmo jeito que antes	atualmente um pouco menos	atualmente bem menos	não consigo mais
0	1	2	3

5. Estou com a cabeça cheia de preocupações:

a maior parte do tempo	boa parte do tempo	de vez em quando	raramente
3	2	1	0

6. Eu me sinto alegre:

nunca	poucas vezes	muitas vezes	a maior parte do tempo
3	2	1	0

7. Consigo ficar sentada(o) à vontade e me sentir relaxada(o):

sim, quase sempre	muitas vezes	poucas vezes	nunca
0	1	2	3

8. Eu estou lenta(o) para pensar e fazer coisas:

quase sempre	muitas vezes	poucas vezes	nunca
3	2	1	0

9. Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago:

nunca	de vez em quando	muitas vezes	quase sempre
0	1	2	3

10. Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência:

completamente	não estou me cuidando como deveria	talvez não tanto quanto antes	me cuido do mesmo jeito que antes
3	2	1	0

11. Eu me sinto inquieta(o), como se eu não pudesse ficar parada(o) em lugar nenhum:

sim, demais	bastante	um pouco	não me sinto assim
3	2	1	0

12. Fico animada(o) esperando as coisas boas que estão por vir:

do mesmo jeito que antes	um pouco menos que antes	bem menos do que antes	quase nunca
0	1	2	3

13. De repente, tenho a sensação de entrar em pânico:

a quase todo momento	várias vezes	de vez em quando	não senti isso
3	2	1	0

14. Consigo sentir prazer quando assisto a um bom programa de TV, de rádio ou quando leio algo:

quase sempre	várias vezes	poucas vezes	quase nunca
0	1	2	3