**Escala de Saúde Mental**

* Não se trata de levantamento de dados. A escala servirá apenas como medida de autoavaliação. Portanto, **os dados não serão gravados e nem acessíveis a outras pessoas além de você**.
* Baseado nas escalas de Hamilton de ansiedade e *MADRS de* depressão e na escala MBI de Burnout.
* Leva menos de dez minutos!
* **26 questões no total. A pontuação vai de 0 a 3 em todas as questões:**

**QUESTÃO 1**

1. Não estou me sentindo triste ou me sinto triste ocasionalmente dependendo da circunstância.
2. Estou um pouco abatido, mas consigo me alegrar sem dificuldades.
3. Me sinto triste e infeliz a maior parte do tempo.
4. Me sinto triste todo o tempo, infeliz e extremamente desanimado.

**QUESTÃO 2**

1. Me sinto tranquilo. Quando me sinto tenso, é apenas internamente e de forma bastante rápida.
2. Tenho sentimentos ocasionais de inquietação e desconforto indefinido.
3. Tenho sentimentos contínuos de tensão interna ou pânico intermitente que só consigo dominar com alguma dificuldade.
4. Sinto apreensão ou angústia persistente. Pânico incontrolável.

**QUESTÃO 3**

1. Durmo normalmente.
2. Tenho leve dificuldade para adormecer ou sono discretamente reduzido, leve ou interrompido.
3. Tenho sono reduzido ou interrompido por, pelo menos, duas horas.
4. Consigo menos do que três horas de sono. Me sinto muito cansado ao acordar.

**QUESTÃO 4**

1. Sinto meu apetite normal ou aumentado.
2. Sinto meu apetite levemente diminuído.
3. Não tenho apetite. A comida não tem sabor.
4. Tenho zero fome. É necessário que sempre me convençam a comer.

**QUESTÃO 5**

1. Não tenho dificuldade para me concentrar.
2. Tenho dificuldades ocasionais em concluir ou organizar os pensamentos.
3. Tenho dificuldades para me concentrar e sustentar o pensamento, que dificulta minha capacidade para ler ou manter uma conversa. Minha memória apresenta falhas.
4. Me sinto incapaz de ler ou de conversar, a não ser com grande dificuldade. A memória está bastante prejudicada.

**QUESTÃO 6**

1. Dificilmente apresento qualquer dificuldade para iniciar atividades. Não costumo sentir preguiça.
2. Tenho sentido dificuldades para iniciar atividades.
3. Tenho sentido dificuldades para começar atividades rotineiras simples, que são realizadas com esforço.
4. Me sinto incapaz de fazer qualquer coisa sem ajuda.

**QUESTÃO 7**

1. Sinto interesse normal pelo ambiente e pelas outras pessoas.
2. Tenho capacidade reduzida de desfrutar interesses rotineiros.
3. Sinto perda de interesse pelo ambiente, perda de sentimentos pelos amigos e conhecidos.
4. Sinto-me emocionalmente paralisado, incapaz de sentir raiva, pesar ou prazer e falta de sentimentos completa ou mesmo dolorosa em relação a parentes próximos ou amigos.

**QUESTÃO 8**

1. Não costumo ter pensamentos pessimistas.
2. Às vezes, tenho ideias flutuantes de falha, autorreprovação ou autodepreciação.
3. Com frequência, tenho pensamentos de falha, incapacidade, autorrecriminação e culpa.
4. Faço autoacusações persistentes e sinto-me culpado ou pecador. Sinto-me progressivamente pessimista sobre o futuro.

**QUESTÃO 9**

1. Aprecio a vida ou a aceito como ela é.
2. Estou enfastiado de viver. Tenho pensamentos suicidas transitórios.
3. Provavelmente seria melhor morrer. Os pensamentos suicidas são frequentes e o suicídio é considerado uma solução possível. Porém, não tenho planos ou intenções específicas. (em caso de resposta positiva a esse item, você precisa buscar ajuda de profissionais da saúde o quanto antes).
4. Estou muito tendente a cometer suicídio. (em caso de resposta positiva a esse item, se dirija com urgência a um pronto socorro para atendimento).

**Para as próximas perguntas, utilize a pontuação a seguir:**

**0 = não sinto, 1 = sinto um pouco ou raramente, 2 = sinto moderadamente ou com certa frequência, 3 = Sinto de forma muito intensa e em grande parte do tempo**

**QUESTÃO 10**

Sinto-me inquieto, temo o pior, apreensivo quanto ao presente ou ao futuro, tenho maus pressentimentos, irritabilidade.

**QUESTÃO 11**

Sinto-me tenso, incapaz de relaxar, com fadiga, me assusto ou choro com facilidade, sinto tremores e agitação.

**QUESTÃO 12**

Sinto medos exagerados - de escuro, de estranhos, de ficar só, de animais, do trânsito, de multidões, etc.

**QUESTÃO 13**

Sinto dores musculares, rigidez muscular, contrações involuntárias, ranjo os dentes ou pressiono a mandíbula, fico com a voz trêmula.

**QUESTÃO 14**

Sinto ondas de frio ou calor, tenho sensação de fraqueza, visão borrada, formigamento, zumbidos.

**QUESTÃO 15**

Sinto meu coração batendo forte e rápido, sinto dores no peito, tenho sensação de desmaio.

**QUESTÃO 16**

Sinto falta de ar, sensação de sufocamento ou respiração curta ou suspirosa.

**QUESTÃO 17**

Tenho sentido dificuldade para engolir, dor de estômago ou refluxo, náuseas, cólicas abdominais, sensação de “frio na barriga”, diarreia ou prisão de ventre.

**QUESTÃO 18**

Tenho tido ejaculação precoce, ereção incompleta, impotência, diminuição da libido e dificuldade para sentir prazer sexual.

**QUESTÃO 19**

Tenho sentido boca seca, sudorese, tonturas ou dores de cabeça.

**QUESTÃO 20**

Sinto-me emocionalmente esgotado(a) com o meu trabalho.

**QUESTÃO 21**

Sinto-me esgotado(a) no final de um dia de trabalho.

**QUESTÃO 22**

Creio que trato algumas pessoas como se fossem objetos.

**QUESTÃO 23**

Trabalhar com pessoas o dia todo exige um grande esforço.

**QUESTÃO 24**

Tenho me tornado mais insensível com as pessoas.

**QUESTÃO 25**

Preocupa-me que o fato de que o trabalho esteja me endurecendo emocionalmente.

**QUESTÃO 26**

Sinto-me no limite das minhas possibilidades.

**PRONTO!**

**Agora, some os pontos das questões e veja em qual das faixas abaixo você se encontra:**

**VERDE: 0 a 20 pontos.**

Você está indo bem! Mas não deixe de se cuidar para se manter assim.

**AMARELO: 21 a 40 pontos.**

Você tem alguns sintomas que devem estar te causando sofrimento. Busque medidas para melhorar sua qualidade de vida e, se achar necessário, procure ajuda profissional.

**VERMELHO: 41 a 78 pontos ou em caso de pontuação 2 ou 3 na questão sobre pensamentos suicidas.**

Você apresenta sinais de alerta e é provável que precise de ajuda para sair dessa. É recomendável que você busque ajuda de profissionais de saúde mental.