



Questionário: “Sinais de tristeza pós-parto vs depressão pós-parto”

O questionário deve ser utilizado entre 6-8 semanas após o parto e você deve escolher a resposta que melhor descreve como você se sentiu nos últimos sete dias - não apenas hoje.

Veja os sinais de tristeza e depressão pós-parto:

- **Eu tenho sido capaz de rir e ver o lado engraçado das coisas**

O mesmo tanto de sempre = 0
Nem tanto assim hoje em dia = 1
Definitivamente não tanto no momento = 2
De jeito nenhum = 3

- **Eu olhei para a frente e senti prazer com as coisas**

O mesmo tanto de sempre = 0
Um pouco menos do que antes = 1
Definitivamente menos do que antes = 2
Nem um pouco = 3

- **Eu me culpei desnecessariamente quando as coisas deram errado**

Sim, na maior parte do tempo = 3
Sim, em parte do tempo = 2
Não muito frequentemente = 1
Não, nunca = 0

- **Eu tenho ficado ansiosa ou preocupada sem qualquer motivo**

Não, nem um pouco = 0
Quase nunca = 1
Sim, às vezes = 2
Sim, com frequência = 3

- **Eu tenho sentido medo ou pânico sem qualquer motivo**

Sim, bastante = 3
Sim, às vezes = 2
Não, não muito = 1
Não, nem um pouco = 0

- **As coisas estão me sobrecarregando**

Sim, na maioria das vezes eu não tenho conseguido lidar = 3
Sim, às vezes eu não tenho conseguido lidar tão bem quanto antes = 2
Não, na maioria das vezes eu tenho conseguido lidar bem = 1
Não, eu continuo lidando tão bem quanto antes = 0

- **Eu tenho sido tão infeliz que eu tenho dificuldade para dormir**

Sim, na maior parte do tempo = 3
Sim, às vezes = 2
Sem muita frequência = 1
Não, nem um pouco = 0

- **Eu tenho me sentido triste ou miserável**

Sim, na maior parte do tempo = 3
Sim, com frequência = 2
Não muito frequentemente = 1
Não, nem um pouco = 0

- **Eu tenho sido tão infeliz que eu tenho chorado**

Sim, na maior parte do tempo = 3
Sim, com frequência = 2
Apenas às vezes = 1
Não, nunca = 0

- **O pensamento de ferir a mim mesma chegou a me ocorrer**

Sim, com bastante frequência = 3
Às vezes = 2
Quase nunca = 1
Nunca = 0

Resultados da Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo

Some a sua pontuação para cada resposta, se o seu total for 10 ou mais pontos, converse com o seu profissional de saúde. Porém, tenha em mente que a Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo **é apenas um guia**, portanto, se você sentir qualquer um dos sentimentos de depressão após ter um bebê ou se você estiver preocupada sobre qualquer sinal de tristeza pós-parto, **é sempre melhor buscar ajuda profissional**.

Fontes:

Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. The British Journal of Psychiatry. 1987; 150(6):782-786.
[http://www.perinatalservicesbc.ca/health-professionals/professional-resources/health-promo/edinburgh-postnatal-depression-scale-\(epds\)](http://www.perinatalservicesbc.ca/health-professionals/professional-resources/health-promo/edinburgh-postnatal-depression-scale-(epds)) (Acessado em julho de 2020)
<https://www.nestlebabyandme.com.br/artigos/sinais-tristeza-depressao-pos-parto>