

## Steps for Wellbeing (Passos para o bem-estar)

Nome:	Data de nascimento:	Data:
-------	---------------------	-------

<b>PHQ-9 - Nas últimas 2 semanas, sentiu-se desconfortável devido a algum dos problemas que se seguem?</b> <i>(Circule a sua resposta)</i>	Não, de todo	Vários dias	Mais de ½ dos dias	Quase todos os dias
1. Pouco interesse ou prazer em fazer coisas	0	1	2	3
2. Sensação de desânimo, depressão ou desespero	0	1	2	3
3. Dificuldade em adormecer ou em dormir, ou dormir demasiado	0	1	2	3
4. Sensação de cansaço ou pouca energia	0	1	2	3
5. Pouco ou demasiado apetite	0	1	2	3
6. Sensação de desconforto consigo mesmo de alguma forma	0	1	2	3
7. Dificuldade em concentrar-se nas coisas	0	1	2	3
8. Movimentos ou fala tão lentos que as outras pessoas conseguem notar; ou o oposto, estar tão irrequieto e movimentar-se muito mais do que o habitual	0	1	2	3
9. Vontade de morrer ou de se magoar a si mesmo de alguma forma	0	1	2	3

**TOTAL (de 27)**

<b>GAD-7 - Nas últimas 2 semanas, sentiu-se desconfortável devido a algum dos problemas que se seguem?</b> <i>(Circule a sua resposta)</i>	Não, de todo	Vários dias	Mais de ½ dos dias	Quase todos os dias
1. Nervosismo, ansiedade ou agitação	0	1	2	3
2. Incapaz de parar ou controlar a preocupação	0	1	2	3
3. Demasiada preocupação com diversas coisas	0	1	2	3
4. Dificuldade em relaxar	0	1	2	3
5. Muita inquietação, que é difícil sentar-se sossegado	0	1	2	3
6. Irritação ou aborrecimento fáceis	0	1	2	3
7. Sensação de medo por pensar que algo de mau vai acontecer	0	1	2	3

**TOTAL (de 21)**

**Escala de fobia** – escolha um número da escala abaixo para mostrar o quanto evita as situações ou objetos listados e, em seguida, escreva o número no quadradinho.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Não o evitaria		Evitaria ligeiramente		Evitaria definitivamente		Evitaria marcadamente		Evitaria seriamente

1. A situação social devido ao medo de sentir-se embaraçado ou ser ridicularizado	
2. Situações devido ao medo de vir a ter um ataque de pânico ou outros sintomas perturbadores (por ex., perda de controlo da bexiga, vómitos)	
3. Situações devido ao medo a objectos ou actividades particulares (por ex., animais, conduzir ou voar)	

## Escala de ajuste social e laboral

Os nossos problemas afectam a nossa capacidade de fazer certas tarefas quotidianas. Para classificar os seus problemas, analise cada área e indique (circulando um número) em que medida o seu problema afecta a sua capacidade de desempenhar a actividade

**1. TRABALHO** – se estiver reformado ou escolher não ter uma profissão por razões não relacionadas com o seu problema, coloque uma marca de verificação em N/A.

N/A

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Não, de todo		Ligeiramente		Definitivamente		Marcadamente		Muito seriamente
								Não posso trabalhar

**2. GESTÃO DA CASA** – limpar, arrumar, comprar, cozinhar, cuidar da casa/crianças, pagar contas, etc.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Não, de todo		Ligeiramente		Definitivamente		Marcadamente		Muito seriamente

**3. ACTIVIDADES SOCIAIS DE LAZER** – com outras pessoas, por ex., festas, bares, excursões, entretenimento, etc.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Não, de todo		Ligeiramente		Definitivamente		Marcadamente		Muito seriamente

**4. ACTIVIDADES DE LAZER PRIVADAS** – realizadas sozinho, por ex., leitura, jardinagem, costura, passatempos, caminhadas, etc.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Não, de todo		Ligeiramente		Definitivamente		Marcadamente		Muito seriamente

**5. FAMÍLIA E RELAÇÕES** – formar e manter relações próximas com os outros, incluindo as pessoas com quem vivo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Não, de todo		Ligeiramente		Definitivamente		Marcadamente		Muito seriamente

**TOTAL**

**(de 40)**

**Situação laboral** – seleccione aquilo que descreve melhor a sua situação atual:

Trabalho a tempo inteiro (30 horas ou mais)		Reformado	
Trabalho a tempo parcial		Doméstica ou cuidadora a tempo inteiro	
Desempregado		A receber subsídio de doença	
Estudante a tempo inteiro		A receber subsídios, por ex., ordenado m	

### Steps for Wellbeing

Dorset HealthCare NHS Foundation Trust  
Grenville House, 3<sup>rd</sup> Floor, Nelson Gate, Southampton, SO15 1GX

Tel.: 0800 612 7000

E-mail: [SSTW@dhuft.nhs.uk](mailto:SSTW@dhuft.nhs.uk) (perguntas gerais e administrativas)