

Inventário de humor depressivo

Este questionário exploratório descreve as diferentes facetas de um humor depressivo: tristeza e vazio, perda de prazer, visão negativa de si, desesperança, manifestações físicas e retraimento. O perfil ajuda a precisar a queixa, a escolher os primeiros alvos de intervenção e a seguir a sua evolução ao longo do processo terapêutico.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Depressive Mood Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Depressão, Perturbações do humor

Pré-visualização das 24 perguntas

Nas últimas duas semanas, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto-me triste ou em baixo.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nas últimas duas semanas, com que frequência isto se aplicou a si?

As atividades de que normalmente gosto deixam-me indiferente.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nas últimas duas semanas, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto-me inútil ou sem valor.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nas últimas duas semanas, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto que as coisas não vão melhorar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nas últimas duas semanas, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto cansaço e falta de energia.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência nas últimas duas semanas. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O perfil distingue as facetas do humor depressivo mais presentes. Os domínios «Perda de prazer e de motivação» e «Lentificação e retraimento» apontam para a ativação comportamental, «Visão negativa de si» e «Desesperança» para o trabalho sobre os pensamentos.

Precauções

O questionário não inclui nenhuma pergunta sobre ideias de morte ou de suicídio: estas avaliam-se em entrevista, sobretudo quando o domínio «Desesperança» está acentuado. A introdução indica ao paciente a Linha Nacional de Prevenção do Suicídio e Apoio Psicológico (1411).

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Tristeza e vazio — 14 / 16

Humor triste, vontade de chorar, sensação de vazio ou de já não sentir nada.

A explorar: desde quando o humor mudou, os momentos do dia em que está mais em baixo, os acontecimentos recentes.

Desesperança 10 / 16

Visão sombria do futuro, sensação de que nada vai mudar nem melhorar.

A explorar: a forma como a pessoa vê os próximos meses, o que a prende à vida, as suas razões para ter esperança. Uma desesperança acentuada exige uma avaliação do risco suicidário em entrevista.

Perda de prazer e de motivação 7 / 16

Menos prazer nas atividades habitualmente apreciadas, perda de vontade e de motivação.

A explorar: as atividades abandonadas, o que ainda dá algum prazer, o nível de atividade no dia a dia.

Energia, sono e apetite 7 / 16

Cansaço, falta de energia, perturbações do sono e alterações do apetite.

A explorar: os horários e a qualidade do sono, o cansaço ao acordar, as variações de peso, uma causa médica a excluir.

Lentificação e retraimento 6 / 16

Dificuldade em concentrar-se e em decidir, atividades e relações postas de lado.

A explorar: o que foi posto de lado (trabalho, lazer, amigos), o impacto no dia a dia, os apoios disponíveis.

Visão negativa de si 2 / 16

Desvalorização, culpa excessiva, sensação de ser um peso para os outros.

A explorar: os pensamentos sobre si (fracasso, inutilidade, culpa), a sua relação com o humor, o lugar da autocrítica.

Para aprofundar: Inventário de autoestima.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”



Tiago S. - Psicólogo do trabalho