

TESTE A SUA SAÚDE MENTAL

Esse questionário é uma adaptação livre do inventário de Depressão de Beck (BDI-II) e NÃO substitui a avaliação clínica de um especialista!

Considere que as respostas são de 0 à 5, sendo que 0 é "não me identifico nenhum pouco" e 5 é "me identifico totalmente."

1º Você tem percebido alguma diferença na sua memória para fatos recentes?

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

2º Você tem se sentido mais lento nas últimas semanas?

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

3º Não tenho mais nenhum prazer nas coisas que costumava gostar:

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

4º Eu me sinto culpado(a) o tempo todo.

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

5º Você sente que está sendo punido?

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

6º Estou tão inquieto(a) ou agitado(a) que tenho que estar sempre me mexendo ou fazendo alguma coisa

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

TESTE A SUA SAÚDE MENTAL

7º Eu me critico por todos os meus erros:

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

8º Estou desapontado comigo mesmo(a).

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

9º Você sente que perdeu o interesse por outras pessoas ou por suas atividades?

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

10º Você tem sentido diminuição ou falta de energia?

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

11º Você tem se sentido mais irritado(a)?

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

12º Você tem se sentido mais triste?

(0) (1) (2) (3) (4) (5)

AGORA CONFIRA OS RESULTADOS:

TESTE A SUA SAÚDE MENTAL

RESULTADO:

Até **20 pontos** você está 100% saudável e tem completo domínio dos seus pensamentos ruins. Parabéns!

De **21 á 35 pontos** você tem desviado seus pensamentos para lugares ruins, tente se distrair e fazer acompanhamento com um especialista para se manter bem.

De **35 a 50 pontos** você está em alerta, tem dado indícios depressivos e que podem acarretar em estados mais graves, procure com urgência um especialista.

De **50 a 60 pontos** você apresenta fortes indícios de transtornos depressivos procure **IMEADIATAMENTE** um profissional qualificado.



**CURSO
MAQUIAGEM
PELE MADURA**

ACESSAR O CURSO AGORA!

