

Teste de Depressão

Teste de depressão gratuito em PDF para imprimir (triagem educativa)

Importante: este teste de depressão oferece um panorama inicial e não fecha diagnóstico. Se você estiver em sofrimento, procure um(a) psicólogo(a) ou psiquiatra. Em caso de risco imediato, busque atendimento de urgência ou ligue para o CVV (188).

Como responder

Pense nas últimas 2 semanas. Para cada afirmação, marque a alternativa que melhor descreve a sua frequência.

0 = Nunca • 1 = Poucos dias • 2 = Muitos dias • 3 = Quase todos os dias

Item	Afirmação	0	1	2	3
1	Senti pouca vontade ou prazer em atividades que normalmente seriam agradáveis.				
2	Senti tristeza, vazio ou desânimo na maior parte do tempo.				
3	Tive alterações no sono (dificuldade para dormir, acordar muito cedo ou dormir demais).				
4	Senti cansaço, falta de energia ou corpo pesado.				
5	Percebi mudanças no apetite (fome reduzida ou vontade de comer em excesso).				
6	Tive pensamentos de culpa, autocrítica intensa ou sensação de inutilidade.				
7	Tive dificuldade de concentração (ler, conversar, trabalhar, estudar).				
8	Fiquei mais lento(a) para agir/falar ou, ao contrário, mais inquieto(a) do que o normal.				
9	Evitei pessoas, conversas ou tarefas por falta de ânimo (isolamento).				
10	Tive pensamentos de que a vida não vale a pena, de desaparecer ou de me machucar.				

Se você marcou 2 ou 3 no item 10 (pensamentos de morte ou autoagressão), procure ajuda imediatamente.

Como calcular seu resultado

Some os pontos marcados em todos os itens. O total vai de 0 a 30.

Total	Leitura sugerida (triagem)
0-7	Baixo impacto no momento
8-14	Impacto leve
15-21	Impacto moderado
22-30	Impacto alto (vale buscar ajuda com prioridade)

O que fazer a seguir

- Se o resultado deu impacto moderado ou alto, considere agendar uma avaliação/consulta para entender causas e um plano de cuidado.
- Se houver prejuízo no trabalho/escola, isolamento intenso, choro frequente ou desesperança, não espere piorar para buscar apoio.

• Em caso de risco ou urgência, busque atendimento imediato. No Brasil, você pode ligar para o CVV (188).

Observação: sintomas depressivos podem ter outras causas (por exemplo: luto, burnout, problemas de sono, condições médicas). Uma avaliação profissional ajuda a diferenciar e orientar o próximo passo.