Lumina Measures

# UP-DS

## Escala de Depressão do UP (ODSIS)

Tradução operacional do workbook UP (2017) · 5 itens

Nome _____

Data _____

Os itens a seguir perguntam sobre depressão. Para cada item, circule o número da resposta que melhor descreve sua experiência na última semana.

1 Na última semana, com que frequência você se sentiu deprimido(a)?

- [ ] 0 = Nenhuma depressão na última semana.
- [ ] 1 = Depressão infrequente. Senti-me deprimido(a) algumas vezes.
- [ ] 2 = Depressão ocasional. Senti-me deprimido(a) em cerca de metade do tempo.
- [ ] 3 = Depressão frequente. Senti-me deprimido(a) na maior parte do tempo.
- [ ] 4 = Depressão constante. Senti-me deprimido(a) o tempo todo.

2 Na última semana, quando você se sentiu deprimido(a), quão intensa ou severa foi a depressão?

- [ ] 0 = Pouca ou nenhuma: a depressão estava ausente ou era quase imperceptível.
- [ ] 1 = Leve: a depressão estava em nível baixo.
- [ ] 2 = Moderada: a depressão foi intensa em alguns momentos.
- [ ] 3 = Severa: a depressão foi intensa durante boa parte do tempo.
- [ ] 4 = Extrema: a depressão foi avassaladora.

3 Na última semana, com que frequência você teve dificuldade de se envolver ou manter interesse em atividades que normalmente aprecia por causa da depressão?

- [ ] 0 = Nenhuma: não tive dificuldade de me envolver ou de me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa da depressão.
- [ ] 1 = Raramente: algumas vezes tive dificuldade de me envolver ou de me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa da depressão. Meu estilo de vida não foi afetado.
- [ ] 2 = Às vezes: tive alguma dificuldade de me envolver ou de me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa da depressão. Meu estilo de vida mudou apenas em pequenos aspectos.
- [ ] 3 = Com frequência: tenho dificuldade considerável de me envolver ou de me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa da depressão. Fiz mudanças importantes no meu estilo de vida por não conseguir me interessar por atividades que costumava apreciar.
- [ ] 4 = O tempo todo: não consegui participar ou me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa da depressão. Meu estilo de vida foi amplamente afetado e não faço mais coisas de que costumava gostar.

4 Na última semana, quanto a depressão interferiu na sua capacidade de fazer o que precisava no trabalho, na escola ou em casa?

- [ ] 0 = Nenhuma: sem interferência da depressão no trabalho, em casa ou na escola.
- [ ] 1 = Leve: A depressão causou alguma interferência no trabalho, em casa ou na escola. As coisas estão mais difíceis, mas tudo o que precisa ser feito ainda está sendo feito.
- [ ] 2 = Moderada: A depressão interfere claramente nas tarefas. A maior parte das coisas ainda está sendo feita, mas poucas são feitas tão bem quanto antes.
- [ ] 3 = Severa: A depressão mudou muito minha capacidade de realizar as coisas. Algumas tarefas ainda estão sendo feitas, mas muitas não estão. Meu desempenho foi claramente prejudicado.
- [ ] 4 = Extrema: A depressão se tornou incapacitante. Não consigo concluir tarefas e tive que deixar a escola, pedi demissão ou fui demitido(a), ou não consegui concluir tarefas em casa e enfrentei consequências como cobranças de dívidas, despejo etc.

5 Na última semana, quanto a depressão interferiu na sua vida social e nos seus relacionamentos?

- [ ] 0 = Nenhuma: A depressão não afeta meus relacionamentos.
- [ ] 1 = Leve: A depressão interfere um pouco nos meus relacionamentos. Algumas amizades e outras relações foram prejudicadas, mas, em geral, minha vida social ainda é satisfatória.
- [ ] 2 = Moderada: tenho tido alguma interferência na minha vida social, mas ainda tenho algumas relações próximas. Não passo tanto tempo com outras pessoas como antes, mas ainda socializo às vezes.
- [ ] 3 = Severa: minhas amizades e outras relações foram muito prejudicadas pela depressão. Não aprecio atividades sociais. Socializo muito pouco.
- [ ] 4 = Extrema: A depressão desorganizou completamente minhas atividades sociais. Todos os meus relacionamentos foram prejudicados ou terminaram. Minha vida familiar está extremamente tensa.

**Referências**

BARLOW, D. H. et al. Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: workbook. 2. ed. Oxford University Press, 2017.

BENTLEY, K. H.; GALLAGHER, M. W.; CARL, J. R.; BARLOW, D. H. Development and validation of the Overall Depression Severity and Impairment Scale. Psychological Assessment, v. 26, n. 3, p. 815-830, 2014. DOI: https://doi.org/10.1037/a0036216.