

K10 – Escala de Sofrimento Psicológico

Instrumento para rastreamento de sofrimento psicológico geral (depressão e ansiedade) desenvolvido por Kessler et al. (2002).

Nas últimas 4 semanas, com que frequência você sentiu o seguinte:

1 - Sentiu-se cansado(a) sem motivo aparente?

- Nenhuma vez
 - Algumas vezes
 - Boa parte do tempo
 - A maior parte do tempo
 - O tempo todo
-

2 - Sentiu-se nervoso(a)?

- Nenhuma vez
 - Algumas vezes
 - Boa parte do tempo
 - A maior parte do tempo
 - O tempo todo
-

3 - Sentiu-se tão nervoso(a) que nada conseguia acalmá-lo(a)?

- Nenhuma vez
 - Algumas vezes
 - Boa parte do tempo
 - A maior parte do tempo
 - O tempo todo
-

4 - Sentiu-se sem esperança?

- Nenhuma vez
 - Algumas vezes
 - Boa parte do tempo
 - A maior parte do tempo
 - O tempo todo
-

5 - Sentiu que tudo exigia esforço demais?

- Nenhuma vez
- Algumas vezes
- Boa parte do tempo
- A maior parte do tempo
- O tempo todo

6 - Sentiu-se inquieto(a) ou agitado(a)?

- Nenhuma vez
- Algumas vezes
- Boa parte do tempo
- A maior parte do tempo
- O tempo todo

7 - Sentiu-se tão inquieto(a) que não conseguia ficar parado(a)?

- Nenhuma vez
- Algumas vezes
- Boa parte do tempo
- A maior parte do tempo
- O tempo todo

8 - Sentiu-se deprimido(a)?

- Nenhuma vez
- Algumas vezes
- Boa parte do tempo
- A maior parte do tempo
- O tempo todo

9 - Sentiu que nada poderia animá-lo(a)?

- Nenhuma vez
- Algumas vezes
- Boa parte do tempo
- A maior parte do tempo
- O tempo todo

10 - Sentiu-se inútil?

- Nenhuma vez
- Algumas vezes
- Boa parte do tempo
- A maior parte do tempo
- O tempo todo

Bibliografia:

K10 – Escala de Sofrimento Psicológico

Autores: Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand SL, Walters EE, Zaslavsky AM.

Referência original: Kessler RC et al. *Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress.* Psychological Medicine. 2002;32(6):959–976.

Versão brasileira: Campos RC et al. *Adaptação e validação da Escala de Sofrimento Psicológico de Kessler (K10) para o português do Brasil.* Psicologia: Reflexão e Crítica, 2016.

<https://doi.org/10.1590/1678-7153.201629304>