

Sara Oliveira Valente, aluna a frequentar o 4º ano da licenciatura Enfermagem na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa, para a elaboração da monografia intitulada: “Prevenção da depressão: informação que os alunos da licenciatura de enfermagem da FCS/ESS-UFP 4ºano possuem ”, solicita a sua colaboração no preenchimento do questionário que se segue.

Pede-se que responda a todas as afirmações com sinceridade, escolhendo as opções que melhor correspondem à informação que possua.

Todos os dados serão anónimos e confidenciais, pelo que não deverá identificar-se em parte alguma do questionário.

O tempo médio de preenchimento deste questionário é de 15 minutos.

Agradeço a sua colaboração

A aluna

(Sara Oliveira Valente)

I – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Assinale com uma cruz (X) a situação que mais se ajusta ao seu caso:

1) Género: Masculino Feminino

2) Idade: ____anos

II - CARACTERIZAÇÃO DA INFORMAÇÃO RELACIONADA COM A PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO

1) Acerca do conceito de depressão leia as seguintes afirmações, e para cada delas seleccione com um (X) a opção que considere mais correcta.

	Verdadeiro	Falso
1.A depressão é uma emoção com características específicas.		
2.A depressão e ansiedade são sinónimas.		
3.A depressão é uma alteração de humor.		
4.A depressão é uma perturbação de personalidade.		
5.A tristeza que dura um longo período, pode tornar-se numa depressão.		
6.As perturbações depressivas são ameaças comuns a saúde mental.		
7.Os sinais e sintomas da depressão são semelhantes a comportamentos vulgares das pessoas que experimentam altos e baixos da vida quotidiana.		

2) Acerca dos sinais e sintomas da depressão leia as seguintes afirmações, e para cada delas seleccione com um (X) a opção que considere mais correcta.

	Verdadeiro	Falso
8.É característica da depressão a pessoa ter sentimentos de raiva.		
9.Um dos sintomas da depressão pode ser a melancolia.		
10.A perda de apetite e insónia são sinais e sintomas da depressão.		
11.Quando um indivíduo tem mais vontade de fazer exercício físico é porque está deprimido.		
12.A diminuição da capacidade de concentração é uma das características de um indivíduo com depressão.		
13.Quando um individuo está deprimido tem dificuldade em tomar decisões.		
14.A dor de cabeça é um sintoma da depressão.		
15.A angústia acompanhada de pânico indica que o indivíduo está deprimido.		
16.A astenia, tristeza e melancolia são sinais e sintomas da depressão.		

3) Acerca das intervenções para a prevenção da depressão leia as seguintes afirmações, e para cada delas seleccione com um (X) a opção que considere mais correcta.

	Verdadeiro	Falso
17.A depressão não pode ser prevenida.		
18. Para prevenir a depressão é importante saber identificar sinais e sintomas.		
19.Podemos utilizar a técnica de imaginação guiada como técnica para a prevenção da depressão.		
20.Incentivar a prática de exercício físico é uma estratégia utilizada para prevenir a depressão.		
21.A musicoterapia é uma técnica que pode ajudar a prevenir a depressão.		
22.A técnica de treino de Autogénico pode ser utilizada para prevenir a insónia.		
23.Em doentes com sintomas de depressão, as técnicas de relaxamento são importantes.		
24.A escuta activa associada a actividades de construção de auto-estima, são boas estratégias para prevenir a depressão.		
25.Dizer frases como “anime-se”, “podia ser pior” são importantes numa fase preventiva perante um individuo com humor triste.		
26.Ter uma comunicação boa com a pessoa, realizar ensinios sobre a alimentação são intervenções para prevenir a depressão.		

4) Acerca da prevenção da depressão leia as seguintes afirmações, e para cada delas seleccione com um (X) a opção que considere mais correcta.

	Verdadeiro	Falso
27. A prevenção pode ser dividida em: prevenção primária, prevenção secundária e prevenção terciária.		
28. A prevenção primária refere-se ao diagnóstico precoce e respectivo tratamento diminuindo assim a duração da doença.		
29. A escuta activa dos problemas do indivíduo pode ser uma medida de prevenção primária.		
30. O apoio a um idoso solitário e invisual que perdeu o cônjuge é uma medida de prevenção primária.		
31. A prevenção secundária tem por objectivo diminuir a prevalência das perturbações mentais.		
32. A detecção de sintomas como tristeza e transtornos de sono, e a execução de escuta activa e o ensino de técnicas de relaxamento são medidas de prevenção secundária.		
33. Um exemplo de prevenção secundária é: incentivar um desempregado com sintomas depressivos a falar dos seus problemas.		
34. A prevenção terciária refere-se a medidas que impedem as incapacidades físicas e mentais causadas por uma doença que não pode ser completamente tratada.		
35. O ensino de medidas de relaxamento a população em geral é uma medida de prevenção terciária.		
36. Dar apoio a grupos de risco (ex: desempregados, pessoas que perdem alguém e reformados) constitui uma medida preventiva da depressão.		