



Escala Internacional da Perturbação de Luto Prolongado: IPGDS-PT

Instruções: Na escala abaixo, por favor escolha a resposta que melhor descreve o modo como se sentiu durante a **última semana**.

Escala *Standard*

	Nunca (1)	Raramente (2)	Às vezes (3)	Frequentemente (4)	Sempre (5)
1. Estou com saudades do falecido.	1	2	3	4	5
2. Estou preocupado com os pensamentos acerca do falecido ou circunstâncias da sua morte.	1	2	3	4	5
3. Tenho sentimentos intensos de pesar em relação ao falecido.	1	2	3	4	5
4. Sinto-me culpado pela morte ou pelas circunstâncias em que ocorreu.	1	2	3	4	5
5. Estou revoltado com a perda.	1	2	3	4	5
6. Tento evitar coisas que me lembrem do falecido ou a sua morte tanto quanto possível (p. ex., fotografias, memórias).	1	2	3	4	5
7. Eu culpo outros ou as circunstâncias pela morte (p. ex., um poder divino).	1	2	3	4	5
8. Eu tenho problemas em aceitar a morte ou simplesmente não quero fazê-lo.	1	2	3	4	5
9. Sinto que perdi uma parte de mim próprio.	1	2	3	4	5
10. Tenho problemas em sentir alegria e satisfação ou não tenho desejo de as sentir.	1	2	3	4	5
11. Sinto-me emocionalmente adormecido.	1	2	3	4	5
12. Tenho dificuldades em envolver-me em atividades de que gostava antes da perda.	1	2	3	4	5
13. O luto interfere significativamente com a minha capacidade para trabalhar, socializar ou funcionar na minha vida do dia-a-dia.	1	2	3	4	5
14 O meu luto pode ser considerado como pior (ex., mais intenso, grave e/ou longo) do que outros na minha comunidade ou cultura.	1	2	3	4	5

15. Quando é que a perda ocorreu? (escolha um)

- a. há menos de 6 meses
- b. entre há 6 e 12 meses
- c. entre há 1 e 5 anos
- d. entre há 5 e 10 anos
- e. entre há 10 e 20 anos
- f. há mais de 20 anos



Suplemento Cultural: Itens Acessórios

	Nunca (1)	Raramente (2)	Às vezes (3)	Frequent emente (4)	Sempre (5)
1. Tenho sintomas físicos desde a perda (ex., dores de cabeça, falta de apetite).	1	2	3	4	5
2. Faria qualquer coisa para me sentir perto do falecido (ex., visitar a campa todos os dias, dormir com uma fotografia).	1	2	3	4	5
3. Desde a perda, o meu comportamento mudou drasticamente e de forma pouco saudável (ex., consumo excessivo de álcool).	1	2	3	4	5
4. A perda abalou a minha confiança na vida ou com a minha fé em Deus/num poder espiritual.	1	2	3	4	5
5. É impossível para mim concentrar-me.	1	2	3	4	5
6. O meu luto é tão intenso que me sinto preso(a) nele.	1	2	3	4	5
7. Parece que não consigo voltar à rotina.	1	2	3	4	5
8. Sinto-me paralisado(a) e desligado(a) (ex., como se não estivesse no meu próprio corpo).	1	2	3	4	5
9. Não tenho energia ou desejo de participar em atividades.	1	2	3	4	5
10. A vida não tem significado desde a perda.	1	2	3	4	5
11. Quero morrer para estar junto do falecido.	1	2	3	4	5
12. Não me sinto próximo(a) das outras pessoas ou não sinto satisfação quando estou com outras pessoas.	1	2	3	4	5
13. Sinto que perdi completamente o controlo.	1	2	3	4	5
14. Procuo pelo falecido com a esperança de o(a) encontrar.	1	2	3	4	5
15. Sinto que a vida não tem sentido por causa da perda.	1	2	3	4	5
16. Lembro-me constantemente da relação que tinha com o falecido.	1	2	3	4	5
17. Sinto-me deseparado desde que o(a) perdi.	1	2	3	4	5
18. Sinto que ele/ela está a meu lado.	1	2	3	4	5
19. Choro quando penso na perda.	1	2	3	4	5
20. Não consigo confiar nos outros desde a perda.	1	2	3	4	5