



# PCL-5

PTSD Checklist for DSM-5 · Autorrelato · 18 anos ou mais

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Pensando no **último mês**, indique o quanto você foi incomodado(a) por cada problema, considerando o evento estressante mais perturbador da sua vida.

0 Nem um pouco

1 Um pouco

2 Moderadamente

3 Bastante

4 Extremamente

- |   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| 1 Memórias repetidas, perturbadoras e indesejadas da experiência estressante  | 0 1 2 3 4 | 10 Culpar-se ou culpar outra pessoa pela experiência estressante ou pelo que aconteceu depois | 0 1 2 3 4 |
| 2 Sonhos repetidos e perturbadores da experiência estressante   | 0 1 2 3 4 | 11 Sentimentos negativos fortes (medo, horror, raiva, culpa, vergonha)                        | 0 1 2 3 4 |
| 3 Sentir ou agir repentinamente como se a experiência estressante estivesse acontecendo novamente (como se você estivesse realmente lá) | 0 1 2 3 4 | 12 Perda de interesse em atividades que você costumava gostar                                 | 0 1 2 3 4 |
| 4 Sentir-se muito chateado(a) ao ser lembrado(a) da experiência estressante   | 0 1 2 3 4 | 13 Sentir-se distante ou desligado(a) das outras pessoas                                      | 0 1 2 3 4 |
| 5 Sentir reações físicas fortes ao ser lembrado(a) da experiência (coração acelerado, dificuldade em respirar, suor)                    | 0 1 2 3 4 | 14 Dificuldade em sentir emoções positivas (felicidade, amor, prazer)                         | 0 1 2 3 4 |
| 6 Evitar memórias, pensamentos ou sentimentos relacionados à experiência estressante  | 0 1 2 3 4 | 15 Comportamento irritado, explosões de raiva ou agressividade                                | 0 1 2 3 4 |
| 7 Evitar lembretes externos da experiência (pessoas, lugares, conversas, atividades, objetos, situações)                                | 0 1 2 3 4 | 16 Assumir riscos ou fazer coisas que podem causar danos a você                               | 0 1 2 3 4 |
| 8 Dificuldade em lembrar partes importantes da experiência estressante  | 0 1 2 3 4 | 17 Estar 'super alerta', vigilante ou em guarda   | 0 1 2 3 4 |
| 9 Crenças negativas fortes sobre si mesmo(a), os outros ou o mundo ("sou ruim", "não posso confiar em ninguém", "o mundo é perigoso")   | 0 1 2 3 4 | 18 Sobressaltar-se facilmente   | 0 1 2 3 4 |
|   |           | 19 Dificuldade em se concentrar   | 0 1 2 3 4 |
|   |           | 20 Problemas para dormir (dificuldade em iniciar/manter sono, sono agitado)                   | 0 1 2 3 4 |

## PONTUAÇÕES

Total: \_\_\_\_ / 80

Critério B (reexperiência, itens 1–5): \_\_\_\_

Critério C (evitação, itens 6–7): \_\_\_\_

Critério D (cognições/humor, itens 8–14): \_\_\_\_

Critério E (alterações de excitação, itens 15–20): \_\_\_\_

## INTERPRETAÇÃO

**Total ≥ 33:** rastreio positivo para TEPT (provável diagnóstico)

**Diagnóstico DSM-5:** ≥1 item B, ≥1 item C, ≥2 itens D, ≥2 itens E com escore ≥2 (Moderadamente)

Adaptação BR: corte ≥ 33 (Lima et al. 2016).