Lumina Measures

PCL-5

PTSD Checklist for DSM-5

Versão em português · 20 itens

Nome _____

Data _____

A seguir é apresentada uma lista de dificuldades que as pessoas podem enfrentar após vivenciar uma experiência muito traumatizante. Mantendo o seu pior evento em mente, por favor, leia cuidadosamente cada uma das dificuldades e então circule um dos números à direita para indicar o quanto você tem se sentido incomodado por essa dificuldade no último mês. No último mês, quanto você se sentiu incomodado por:

0 Absolutamente nada
1 Um pouco
2 Moderadamente
3 Muito
4 Extremamente

1	Lembranças repetidas, perturbadoras e involuntárias da experiência traumatizante.	0	1	2	3	4
2	Sonhos repetidos e perturbadores referentes à experiência traumatizante.	0	1	2	3	4
3	De repente, se sentir ou agir como se a experiência traumatizante estivesse realmente acontecendo de novo (como se você estivesse lá de volta revivendo a situação).	0	1	2	3	4
4	Sentir-se muito perturbado quando algo lhe faz lembrar da experiência traumatizante.	0	1	2	3	4
5	Apresentar reações físicas intensas quando algo lhe faz lembrar da experiência traumatizante (por exemplo, coração bater forte, dificuldades para respirar, suor excessivo).	0	1	2	3	4
6	Evitar lembranças, pensamentos ou sentimentos relacionados à experiência traumatizante.	0	1	2	3	4
7	Evitar algo ou alguém que lembre você da experiência traumatizante (por exemplo, pessoas, lugares, conversas, atividades, objetos ou situações).	0	1	2	3	4
8	Dificuldades de se lembrar de partes importantes da experiência traumatizante.	0	1	2	3	4
9	Ter fortes crenças negativas sobre si mesmo, sobre outras pessoas ou sobre o mundo (por exemplo, ter pensamentos como: eu sou ruim, há algo muito errado comigo, não se pode confiar em ninguém, o mundo é um lugar muito perigoso).	0	1	2	3	4
10	Culpar a si mesmo ou a outra pessoa pela experiência traumatizante ou pelo que aconteceu depois de tal experiência.	0	1	2	3	4
11	Ter fortes sentimentos negativos, tais como medo, horror, raiva, culpa ou vergonha	0	1	2	3	4
12	Perder o interesse em atividades que você costumava gostar.	0	1	2	3	4
13	Sentir-se distante ou isolado das outras pessoas.	0	1	2	3	4
14	Dificuldades para experimentar sentimentos positivos (por exemplo, ser incapaz de sentir felicidade ou de ter sentimentos afetuosos pelas pessoas próximas a você).	0	1	2	3	4
15	Comportamento irritável, explosões de raiva, ou agir de forma agressiva.	0	1	2	3	4

0 Absolutamente nada
1 Um pouco
2 Moderadamente
3 Muito
4 Extremamente

16	Arriscar-se muito ou fazer coisas que podem causar algum mal a você.	0	1	2	3	4
17	Estar "superalerta" ou hipervigilante.	0	1	2	3	4
18	Sentir-se sobressaltado ou assustar-se facilmente.	0	1	2	3	4
19	Ter dificuldades para se concentrar.	0	1	2	3	4
20	Dificuldades para “pegar no sono” ou para permanecer dormindo.	0	1	2	3	4

Referências

PTSD Checklist for DSM-5. Formulário em português.

LIMA, E. P. et al. Cross-cultural adaptation of the Posttraumatic Stress Disorder Checklist 5 (PCL-5) and Life Events Checklist 5 (LEC-5) for the Brazilian context. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 38, n. 4, p. 207-215, 2016. https://doi.org/10.1590/2237-6089-2015-0074

NATIONAL CENTER FOR PTSD. PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). Washington: U.S. Department of Veterans Affairs, 2025. Disponível em: https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.aspd-checklist.aspd-checklist.aspd-checklist.aspd-checklist.aspd-checklist.asp.

NATIONAL CENTER FOR PTSD. Using the PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). Washington: U.S. Department of Veterans Affairs, 2025. Disponível em: https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/documents/using-PCL5.pdf.

PEREIRA-LIMA, K. et al. Psychometric properties and diagnostic utility of a Brazilian version of the PCL-5 (complete and abbreviated versions). European Journal of Psychotraumatology, v. 10, n. 1, 1581020, 2019. https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1581020

WEATHERS, F. W. et al. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) - Standard. Washington: National Center for PTSD, 2013. Disponível em: https://www.ptsd.va.gov/.