DASS-21 – Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse

Versão em português brasileiro (Vignola & Tucci, 2014) · Autoaplicável · 21 itens

Nome: _____ **Data:** _____

Idade: _____ **Avaliador(a):** _____

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado 0, 1, 2 ou 3 que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

0	1	2	3
Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por pouco tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

Nº	Afirmação	0	1	2	3
01	Achei difícil me acalmar	0	1	2	3
02	Senti minha boca seca	0	1	2	3
03	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
04	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0	1	2	3
05	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
06	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0	1	2	3
07	Senti tremores (ex. nas mãos)	0	1	2	3
08	Senti que estava sempre nervoso	0	1	2	3
09	Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0	1	2	3
11	Senti-me agitado	0	1	2	3
12	Achei difícil relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo	0	1	2	3
14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo	0	1	2	3
15	Senti que ia entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	0	1	2	3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0	1	2	3
20	Senti medo sem motivo	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

Correção

Some os pontos dos itens de cada subescala e multiplique o resultado por 2 (para equivaler à DASS-42 original).

Subescala	Itens	Soma	Soma × 2
Depressão	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21		
Ansiedade	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20		
Estresse	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18		

Classificação dos sintomas (pontuação já multiplicada por 2)

Gravidade	Depressão	Ansiedade	Estresse
Normal	0–9	0–7	0–14
Leve	10–13	8–9	15–18
Moderado	14–20	10–14	19–25
Severo	21–27	15–19	26–33
Extremamente severo	28–42	20–42	34–42

A DASS-21 é um instrumento de rastreio e não estabelece diagnóstico. A interpretação deve ser feita por profissional de saúde mental habilitado.

Referências e direitos

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.
Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders, 155*, 104–109.

O questionário DASS é de domínio público (Psychology Foundation of Australia): pode ser copiado livremente, mas não pode ser modificado nem vendido.