

## Escala Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)

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

### Instruções:

Por favor leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e marque o número apropriado (0, 1, 2 ou 3) que indique o quanto tal afirmação se aplicou a você durante a última semana, conforme indicação a seguir.

**0 – Não se aplicou de maneira alguma**

**1 – Aplicou-se em algum grau, ou por pouco tempo**

**2 – Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo**

**3 – Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo**

1	Achei difícil me acalmar	0 1 2 3
2	Senti minha boca seca	0 1 2 3
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0 1 2 3
4	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0 1 2 3
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0 1 2 3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0 1 2 3
7	Senti tremores (ex. nas mãos)	0 1 2 3
8	Senti que estava sempre nervoso	0 1 2 3
9	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 para adultos:

	Depressão	Ansiedade	Estresse
<b>Normal</b>	0 - 4	0 - 3	0 - 7
<b>Leve</b>	5 - 6	4 - 5	8 - 9
<b>Moderado</b>	7 - 10	6 - 7	10 - 12
<b>Severo</b>	11 - 13	8 - 9	13 - 16
<b>Extremamente severo</b>	14 ou +	10+	17 +

	Somar os pontos dos itens
<b>Para Estresse</b>	1 - 6 - 8 - 11 - 12 - 14 - 18
<b>Para Ansiedade</b>	2 - 4 - 7 - 9 - 15 - 19 - 20
<b>Para Depressão</b>	3 - 5 - 10 - 13 - 16 - 17 - 21