

# DASS-21 - Depression, Anxiety and Stress Scale

Escala de 21 itens para rastreamento de sintomas de depressão, ansiedade e estresse na última semana.

Leia cada afirmação e indique o quanto ela se aplicou a você na última semana.

---

## 1 - Tive dificuldade para me acalmar.

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

## 2 - Senti minha boca seca.

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

## 3 - Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

## 4 - Senti dificuldade para respirar (por exemplo, respiração excessivamente rápida, falta de ar na ausência de esforço físico).

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

## 5 - Tive dificuldade para tomar iniciativa para fazer coisas.

- Não se aplicou a mim
- Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
- Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
- Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo

---

**6 - Tendi a reagir exageradamente às situações.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**7 - Senti tremores (por exemplo, nas mãos).**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**8 - Senti que estava usando muita energia nervosa.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**9 - Preocupei-me com situações em que poderia entrar em pânico e parecer ridículo(a).**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**10 - Senti que não tinha nada a esperar do futuro.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**11 - Percebi-me agitado(a).**

- Não se aplicou a mim
- Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
- Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
- Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo

---

**12 - Tive dificuldade para relaxar.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**13 - Senti-me triste e deprimido(a).**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**14 - Fiquei intolerante com qualquer coisa que me impedisse de continuar o que estava fazendo.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**15 - Senti que estava prestes a entrar em pânico.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**16 - Não consegui me entusiasmar com nada.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**17 - Senti que não tinha muito valor como pessoa.**

- Não se aplicou a mim
- Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
- Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
- Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo

---

**18 - Senti que estava muito sensível.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**19 - Percebi alterações nos batimentos cardíacos sem ter feito esforço físico.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**20 - Senti medo sem motivo.**

- Não se aplicou a mim
  - Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
  - Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
  - Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo
- 

**21 - Senti que a vida não tinha sentido.**

- Não se aplicou a mim
- Aplicou-se a mim em algum grau ou por pouco tempo
- Aplicou-se a mim em um grau considerável ou por boa parte do tempo
- Aplicou-se muito a mim ou na maior parte do tempo

***Bibliografia:***

***DASS-21 - Depression, Anxiety and Stress Scale***

**Autores originais:** Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd ed.)*. Sydney: Psychology Foundation.

**Referência psicométrica:** Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). *Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample*. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181.

**Observação técnica:** Os pontos de corte acima estão ajustados para uso direto com a DASS-21 no sistema.