

# ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE (DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS SCALE) (DASS – 21) – VERSÃO PORTUGUÊS BRASILEIRO

Data da avaliação: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_. Avaliador: \_\_\_\_\_.

NOME DO PARTICIPANTE (SOCIAL): \_\_\_\_\_

ID: \_\_\_\_\_ DATA DE NASCIMENTO: / /

## Instruções

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

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

## REFERÊNCIA

Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. [Behav Res Ther.](#) 1995 Mar;33(3):335-43.

Vignola RCB, Tucci AM. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. [J Affect Disord.](#) 2014 Feb;155:104-9.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
FACULDADE DE MEDICINA  
Departamento de Fisioterapia

[www.gaipa.ufc.br](http://www.gaipa.ufc.br)



## INSTRUÇÃO PARA CÁLCULO DA PONTUAÇÃO DO DASS-21

Para a pontuação final, os valores de cada subescala devem ser somados e multiplicados por dois para corresponder à pontuação da escala original (DASS-42) (Saad et al., 2017).

SUBESCALA	PERGUNTA	PONTUAÇÃO
<b>Depressão</b>	3	
	5	
	10	
	13	
	16	
	17	
	21	
	<b>Pontuação final</b>	___ x 2 =
<b>Ansiedade</b>	2	
	4	
	7	
	9	
	15	
	19	
	20	
	<b>Pontuação final</b>	___ x 2 =
<b>Estresse</b>	1	
	6	
	8	
	11	
	12	
	14	
	18	
	<b>Pontuação final</b>	___ x 2 =

### CLASSIFICAÇÃO DOS SINTOMAS

SINTOMAS	NORMAL	LEVE	MODERADO	SEVERO	EXTREMAMENTE SEVERO
<b>Depressão</b>	0-9	10-13	14-20	21-27	28-42
<b>Ansiedade</b>	0-7	8-9	10-14	15-19	20-42
<b>Estresse</b>	0-14	15-18	19-25	26-33	34-42

### REFERÊNCIAS

Al Saadi T, Zaher Addeen S, Turk T, Abbas F, Alkhatib M. Psychological distress among medical students in conflicts: a cross-sectional study from Syria. *BMC Med Educ*. 2017 Sep 20;17(1):173.

Martins BG, Silva WR da, Maroco J, Campos JADB. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *J bras psiquiatr*. 2019;68:32-41.



## OPÇÕES DE RESPOSTAS PARA O PARTICIPANTE

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

**GAIIPA**  
Grupo de Atenção Integral e Pesquisa em  
Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa

