

Escala de Rastreo:

*Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse –
versão curta (DASS-21)*

Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse – versão curta (DASS-21)

A **DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form), ou Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse**, é uma ferramenta psicológica criada para mapear e identificar a presença e a intensidade de sintomas emocionais, funcionando como um “termômetro do sofrimento psíquico” recente. No Brasil, sua versão adaptada para adolescentes também é conhecida como **EDAE-A**.

A escala avalia três conjuntos de sintomas vivenciados na última semana: **depressão**, relacionada a desânimo, tristeza, falta de iniciativa e ausência de sentimentos positivos; **ansiedade**, que envolve sensações de medo, tremores e reações físicas como boca seca ou taquicardia; e **estresse** (ou tensão), marcado por dificuldade em relaxar, irritabilidade, agitação e impaciência.

Desenvolvida em 1995 por Lovibond e Lovibond, a DASS surgiu inicialmente com 42 itens. Com o tempo, foi criada a versão curta — a DASS-21 — reunindo os 21 itens mais representativos, o que tornou sua aplicação mais rápida e prática, sem perda de precisão. Hoje, é utilizada e validada em diversos países, incluindo o Brasil.

É essencial destacar que a **DASS-21 é uma ferramenta de triagem, não de diagnóstico**. Ela serve como um sinal de alerta, ajudando a identificar níveis elevados de sofrimento emocional. Pontuações altas indicam a presença de sintomas intensos, **mas o diagnóstico definitivo só pode ser realizado por um profissional de saúde mental, a partir de uma avaliação clínica completa**. Quando os resultados chamam atenção, o mais importante é encará-los como um convite ao cuidado e à busca por apoio profissional.



PÓS GRADUAÇÃO

NEURO TCC

TERAPIAS COGNITIVAS COMPORTAMENTAIS
COM FUNDAMENTOS DA NEUROCIÊNCIA



+55 11 93456-3345



instituto.tammymarchiori@gmail.com

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

Nome: _____ Data: ____/____/____

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:

		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	Preocupe-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



PÓS GRADUAÇÃO

NEURO TCC

TERAPIAS COGNITIVAS COMPORTAMENTAIS
COM FUNDAMENTOS DA NEUROCIÊNCIA



+55 11 93456-3345



instituto.tammymarchiori@gmail.com

INSTRUÇÃO PARA CÁLCULO DA PONTUAÇÃO DO DASS-21

A DASS-21 é uma escala de 21 itens que possui três subescalas que medem a depressão, ansiedade e estresse, durante a última semana. Ela é composta por uma escala Likert de 4 pontos, de 0 (nunca) a 3 (quase sempre). **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).** Os escores totais indicam o nível de gravidade (normal, leve, moderado, grave e extremamente grave).

Classificação dos Sintomas:

Subescala	Pergunta	Pontuação
Depressão	3	
	5	
	10	
	13	
	16	
	17	
	21	
	Pontuação final:	____ x 2 = _____
Ansiedade	2	
	4	
	7	
	9	
	15	
	19	
	20	
	Pontuação final:	____ x 2 = _____
Estresse	1	
	6	
	8	
	11	
	12	
	14	
	18	
	Pontuação final:	____ x 2 = _____

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



PÓS GRADUAÇÃO

NEURO TCC

TERAPIAS COGNITIVAS COMPORTAMENTAIS
COM FUNDAMENTOS DA NEUROCIÊNCIA



+55 11 93456-3345



instituto.tammymarchiori@gmail.com



Quer ter acesso a mais ferramentas como esta e aprofundar seus conhecimentos em Psicologia?

Se você deseja continuar aprendendo, trocar experiências e receber conteúdos relevantes para a prática clínica e para a formação profissional, convidamos você a fazer parte dos nossos **canais oficiais** e da nossa

Pós-Graduação em Terapias Cognitivas Comportamentais com Fundamentos da Neurociência. 🇧🇷

👉 Entre nos grupos abaixo para ter acesso a materiais exclusivos, conteúdos atualizados e novidades do Instituto:



NEUROTCC



WHATSAPP



TELEGRAM



INSTAGRAM



NEWSLETTER

www.intitutotammymarchiori.com.br