

Escalas de ansiedade, depressão e stress (DASS-21)

A DASS-21 é um instrumento de avaliação psicológica que mede os níveis de depressão, de ansiedade e de stress de uma pessoa. Destina-se à avaliação destes estados em adultos e é frequentemente utilizada em contexto clínico e de investigação para acompanhar a evolução dos sintomas.

Número de perguntas	21 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Depression, Anxiety and Stress Scale
Autores	S. H. Lovibond, P. F. Lovibond; adaptação portuguesa: J. Pais-Ribeiro, A. Honrado e I. Leal (2004) (1995)
Categoria	Depressão, Ansiedade, Stress

Pré-visualização das 21 perguntas

Durante a semana passada:

Tive dificuldades em me acalmar

Não se aplicou nada a mim | Aplicou-se a mim algumas vezes | Aplicou-se a mim muitas vezes | Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

Durante a semana passada:

Senti a minha boca seca

Não se aplicou nada a mim | Aplicou-se a mim algumas vezes | Aplicou-se a mim muitas vezes | Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

Durante a semana passada:

Não consegui sentir nenhum sentimento positivo

Não se aplicou nada a mim | Aplicou-se a mim algumas vezes | Aplicou-se a mim muitas vezes | Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

Durante a semana passada:

Senti dificuldades em respirar

Não se aplicou nada a mim | Aplicou-se a mim algumas vezes | Aplicou-se a mim muitas vezes | Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

Durante a semana passada:

Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas

Não se aplicou nada a mim | Aplicou-se a mim algumas vezes | Aplicou-se a mim muitas vezes | Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

As respostas assentam em escalas de Likert de 0 a 3. A pontuação de cada subescala (depressão, ansiedade, stress) é calculada somando as pontuações dos itens correspondentes. Pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de sofrimento emocional.

Exemplo de cotação

Cotação

Pontuação de depressão: 6/21

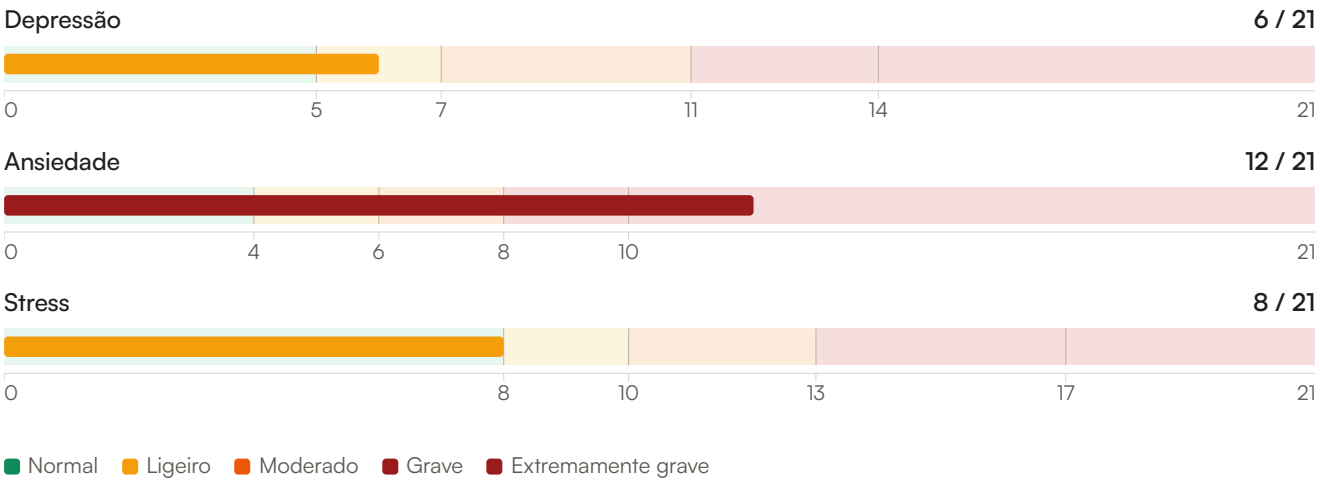
0 — 4	Normal
5 — 6	**Ligeiro** ◀ 6
7 — 10	Moderado
11 — 13	Grave
14 — 21	Extremamente grave

Pontuação de ansiedade: 12/21

0 — 3	Normal
4 — 5	Ligeiro
6 — 7	Moderado
8 — 9	Grave
10 — 21	**Extremamente grave** ◀ 12

Pontuação de stress: 8/21

0 — 7	Normal
8 — 9	**Ligeiro** ◀ 8
10 — 12	Moderado
13 — 16	Grave
17 — 21	Extremamente grave



É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“Hoje utilizo a plataforma todos os dias, de tão completa, fiável e simples de utilizar que é.”

 Julie V. - Psicóloga online