

DASS-21

Por favor leia as seguintes afirmações e assinale com um círculo o número (0, 1, 2, 3) que indica quanto cada afirmação se aplica a si *durante os últimos dias*. Não há respostas correctas ou incorrectas. Não demore demasiado tempo em cada resposta.

**A escala de classificação é a seguinte:**

- 0 Não se aplicou a mim.
- 1 Aplicou-se a mim um pouco, ou durante parte do tempo.
- 2 Aplicou-se bastante a mim, ou durante uma boa parte do tempo.
- 3 Aplicou-se muito a mim, ou a maior parte do tempo.

**Nos últimos dias:**

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1. Tive dificuldade em me acalmar/descomprimir.....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Dei-me conta que tinha a boca seca .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Não consegui ter nenhum sentimento positivo .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Senti dificuldade em respirar (por exemplo, respiração excessivamente rápida ou falta de respiração na ausência de esforço físico) .....             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Foi-me difícil tomar iniciativa para fazer coisas .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Tive tendência para reagir exageradamente em certas situações .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Senti tremores (por exemplo, das mãos ou das pernas) .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Senti-me muito nervoso.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Preocupei-me com situações em que poderia vir a sentir pânico e fazer um papel ridículo .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Senti que não havia nada que me fizesse andar para a frente (ter expectativas positivas) .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Senti que estava agitado.....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Senti dificuldades em relaxar.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Senti-me triste e deprimido .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Fui intolerante quando qualquer coisa me impedia de realizar o que estava a fazer .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Estive perto de entrar em pânico .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Não me consegui entusiasmar com nada.....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Senti que não valia muito como pessoa .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Senti que andava muito irritável.....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Senti o bater do meu coração mesmo quando não fazia esforço físico (Ex: sensação de aumento do bater do coração ou falhas no bater do coração)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Tive medo sem uma boa razão para isso .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Senti que a vida não tinha nenhum sentido .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |