

<https://careyears.com/>



DASS-21 LIBRAS
Depressão, Ansiedade e Stress Clínico

INSTRUÇÕES

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das 21 afirmações abaixo e associe o número correspondente 0, 1, 2 ou 3. A pontuação indicará o quanto seu problema é **grave**, **moderado** ou **leve**.

0 = Não se aplica de maneira alguma
1 = Aplica-se em algum grau ou por pouco tempo
2 = Aplica-se em grande medida ou por grande parte do tempo
3 = Aplica-se muito ou na maioria do tempo

1. Achar difícil me acalmar





 Careyears

DASS-21 LIBRAS
Depression Anxiety and Stress Scale

INSTRUÇÕES



Por favor, leia cuidadosamente cada uma das 21 afirmações abaixo e assinale o número correspondente 0, 1, 2 ou 3, a pontuação indica o quanto esse se aplica a você durante a última semana, conforme a seguinte escala:

0 = Não se aplica de maneira alguma
1 = Aplica-se de maneira de vez em quando ou pouco tempo
2 = Aplica-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo
3 = Aplica-se muito ou na maioria do tempo

5. Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas



0 1 2 3

[« Questão anterior](#) [Próxima Questão »](#)

 Careyears

DASS-21 LIBRAS
Depression Anxiety and Stress Scale

Resultado:

Depressão: 30 de 42. Nível Extremamente Severo.

Ansiedade: 12 de 42. Nível Leve.

Estresse: 20 de 42. Nível Moderado

[« Questão anterior](#) [Refazer o teste](#)