


DASS-21 LIBRAS

Depression Anxiety and Stress Scale


INSTRUÇÕES



Por favor, leia cuidadosamente cada uma das 21 afirmações abaixo e atribua o número apropriado 0, 1, 2 ou 3, a pontuação indicada a quanto ela se aplica a você durante a última semana, conforme a instrução a seguir:

- 0 Não se aplica de maneira alguma
- 1 Aplica-se um pouco mas não muito bem
- 2 Aplica-se bem mas não totalmente
- 3 Aplica-se totalmente

1. Acho difícil me acalmar



0

1

2

3

DASS-21 LIBRAS

Depression Anxiety and Stress Scale

INSTRUÇÕES



Por favor, leia cuidadosamente cada uma das 21 afirmações abaixo e assinale a resposta apropriada de 1, 2 ou 3.
A pontuação indicada a seguir no seu gráfico a você depende a última resposta, conforme a instrução a seguir:

- 1 - Não se aplica de maneira alguma
- 2 - Aplicava-se sem algum grau de dificuldade ou com frequência
- 3 - Aplicava-se com alguma dificuldade ou com frequência

5. Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas



0 1 2 3

< Questão anterior

Próxima Questão >

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