



Escala de Abuso Emocional de Deenz (DEAS) Questionário

Instruções

Escala de Abuso Emocional de Deenz (DEAS) contém 48 itens avaliados numa escala de 5 pontos. Responda a cada pergunta com sinceridade, com base nos seus pensamentos, sentimentos e experiências habituais. Não há respostas certas ou erradas.

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
1	Sinto que não sou suficientemente bom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	As pessoas fazem-me sentir que não consigo fazer nada bem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Comparo-me aos outros e sinto-me inferior.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Duvido frequentemente das minhas capacidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Sinto-me confiante nas minhas capacidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Sinto que as minhas opiniões não importam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Acredito que consigo lidar com novos desafios.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Sinto-me orgulhoso das coisas que faço bem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
9	Sinto que não consigo tomar decisões sem que alguém me oriente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Consigo confiar no meu próprio julgamento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Dependo dos outros para me dizerem o que fazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Sinto-me impotente quando tenho de tomar decisões sozinho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Preocupo-me em desapontar as pessoas se agir de forma independente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Sinto que não consigo lidar com os problemas sozinho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Sinto-me à vontade para resolver problemas sozinho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Consigo tomar decisões com confiança por mim próprio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Desconfio das intenções das pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Tenho dificuldade em confiar nas pessoas à minha volta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Sinto que as pessoas muitas vezes escondem os seus verdadeiros pensamentos de mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Preocupo-me com a possibilidade de ser traído por alguém em quem confio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Acredito que a maioria das pessoas tem boas intenções.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
22	Sinto-me à vontade para partilhar os meus sentimentos com pessoas de confiança.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Confio que as pessoas respeitarão a minha privacidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Sinto que as pessoas podem tirar partido de mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Sinto que não me é permitido expressar os meus sentimentos livremente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Sinto-me livre para partilhar os meus pensamentos e sentimentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Não consigo fazer o que quero sem receio das consequências.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Muitas vezes evito fazer coisas de que gosto porque alguém pode desaprovar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Sinto-me controlado pelas regras ou expectativas dos outros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Sinto que controlo as minhas próprias escolhas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Consigo fazer as coisas de que gosto sem medo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Sinto-me limitado ao falar sobre os meus pensamentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Sinto que não consigo defender-me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Faço o que os outros me dizem, mesmo que não queira.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
35	Faço as minhas próprias escolhas com confiança.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Tenho dificuldade em dizer «não» às pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Defendo-me quando é necessário.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Costumo fazer o que os outros querem para os manter felizes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Concordo com as coisas para evitar conflitos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Consigo dizer «não» quando quero.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	Sinto-me ansioso quando alguém fica chateado comigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Sinto-me confiante para partilhar os meus pensamentos sem medo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Tenho medo que as pessoas possam usar os meus sentimentos contra mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Sinto-me emocionalmente exposto na presença de outras pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Sinto-me seguro ao expressar os meus sentimentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	Sinto-me facilmente magoado com o que os outros dizem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Sinto-me seguro perto de pessoas em quem confio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Preocupo-me em ser julgado ou rejeitado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Instruções para a pontuação

As respostas devem ser somadas de acordo com os procedimentos de pontuação da avaliação.

Pontuações mais elevadas indicam, em geral, uma maior expressão do conceito avaliado, salvo indicação em contrário.

Itens com pontuação inversa

5, 7, 8, 10, 15, 16, 21, 22, 23, 26, 30, 31, 35, 37, 40, 42, 45, 47

Fórmula de pontuação inversa

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Chaves de pontuação das dimensões

Dimensão	Artigos	Número de artigos
Inadequação	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
Dependência	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	8
Desconfiança	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	8
Restrição	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	8
Submissão	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	8
Vulnerabilidade	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48	8

Intervalos de pontuação bruta

Escala	Artigos	Intervalo possível
Inadequação	8	0–32
Dependência	8	0–32
Desconfiança	8	0–32
Restrição	8	0–32
Submissão	8	0–32
Vulnerabilidade	8	0–32
Pontuação geral	48	0–192

Fonte

Deen Mohd Dar. [Desenvolvimento e validade da Escala de Abuso Emocional de Deenz \(DEAS-18\)](#). 2025. HAL Open Science.

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versão interativa: [Escala de Abuso Emocional de Deenz \(DEAS\)](#)