



Escala de Alexitimia de Deenz (DAS) Questionário

Instruções

Escala de Alexitimia de Deenz (DAS) contém 21 itens avaliados numa escala de 7 pontos. Responda a cada pergunta com sinceridade, com base nos seus pensamentos, sentimentos e experiências habituais. Não há respostas certas ou erradas.

#	Declaração	Discor do totalm ente (0)	Discor do (1)	Discor do ligeira mente (2)	Neutr o (3)	Conco rdo ligeira mente (4)	Conco rdo (5)	Conco rdo totalm ente (6)
1	Às vezes sinto-me estranho, mas não consigo identificar o motivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Tenho frequentemente dificuldade em perceber se estou triste, zangado ou apenas cansado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Quando as coisas correm mal, não sei bem como isso me faz sentir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Mesmo quando estou feliz, tenho dificuldade em expressá-lo com palavras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Quando estou chateado, não sei como dizer a alguém o que se passa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Muitas vezes fico sem palavras quando tento descrever como me sinto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Discor do totalm ente (0)	Discor do (1)	Discor do ligeira mente (2)	Neutr o (3)	Conco rdo ligeira mente (4)	Conco rdo (5)	Conco rdo totalm ente (6)
7	Estou mais interessado em resolver problemas do que em discutir emoções.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Prefiro conversas sobre factos e detalhes em vez de emoções e sentimentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Acho mais fácil falar sobre o que vi ou fiz do que sobre como me senti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Quando tento imaginar um cenário futuro, a minha mente fica em branco.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Quando alguém descreve uma cena, tenho dificuldade em visualizá-la na minha mente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Quando tento imaginar uma memória feliz, os detalhes são vagos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Quando os outros estão entusiasmados, não sinto o mesmo nível de entusiasmo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Mesmo em situações tristes, não me sinto muito abalado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Tenho dificuldade em sentir afeto genuíno pelos outros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Não sou muito bom a perceber quando me sinto feliz ou triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Muitas vezes não me apercebo quando o meu humor muda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Tenho dificuldade em identificar os sinais de que estou a ficar perturbado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Discor do totalm ente (0)	Discor do (1)	Discor do ligeira mente (2)	Neutr o (3)	Conco rdo ligeira mente (4)	Conco rdo (5)	Conco rdo totalm ente (6)
19	Tenho dificuldade em encontrar as palavras certas quando estou zangado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Tenho tendência a usar termos genéricos como «bom» ou «mau» para descrever como me sinto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Tenho dificuldade em descrever experiências emocionais subtis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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.

Chaves de pontuação das dimensões

Dimensão	Artigos	Número de artigos
Dificuldade em Identificar Sentimentos (DIF)	1, 2	2
Dificuldade em identificar sentimentos (DIF)	3	1
Dificuldade em descrever sentimentos (DDF)	4, 5, 6	3
Pensamento Orientado para o Exterior (EOT)	7, 8, 9	3
Processos Imaginativos Limitados (LIP)	10, 11, 12	3
Experiência Emocional Restrita (REE)	13, 14, 15	3
Baixa Consciência Emocional (PEA)	16, 17, 18	3
Vocabulário Emocional Pobre (IEV)	19, 20, 21	3

Intervalos de pontuação bruta

Escala	Artigos	Intervalo possível
Dificuldade em Identificar Sentimentos (DIF)	2	0–12
Dificuldade em identificar sentimentos (DIF)	1	0–6
Dificuldade em descrever sentimentos (DDF)	3	0–18
Pensamento Orientado para o Exterior (EOT)	3	0–18
Processos Imaginativos Limitados (LIP)	3	0–18
Experiência Emocional Restrita (REE)	3	0–18
Baixa Consciência Emocional (PEA)	3	0–18
Vocabulário Emocional Pobre (IEV)	3	0–18
Pontuação geral	21	0–126

Fonte

Escala de Alexitimia de Deenz (DAS-21)

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versão interativa: [Escala de Alexitimia de Deenz \(DAS\)](#)