

Escala de Dismorfia Corporal de Deenz (DBDS) Questionário

Instruções

O teste de dismorfia corporal baseia-se em 20 afirmações e, normalmente, demora 2 a 4 minutos a completar. Os participantes respondem a afirmações que descrevem pensamentos relacionados com a aparência, reações emocionais, comportamentos de verificação repetitiva, preocupações com a autoimagem, evitação social, insegurança nas relações e o impacto do sofrimento relacionado com a imagem corporal no funcionamento diário.

#	Declaração	Nunca (0)	Raramente (1)	Às vezes (2)	Frequentemente (3)	Quase sempre (4)
1	Frequentemente noto coisas na minha aparência que me incomodam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Costumo comparar a minha aparência com a dos outros e sinto-me insatisfeito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Preocupo-me que os outros reparem e julguem as minhas supostas imperfeições.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Sinto-me angustiado se não conseguir corrigir ou esconder o que considero imperfeições.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Olho-me frequentemente ao espelho ao longo do dia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6	Estou constantemente preocupado com a forma como os outros me veem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Envolvo-me em rituais repetitivos de higiene pessoal para me sentir melhor com a minha aparência.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Toquei ou examino frequentemente certas partes do meu corpo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Critico-me frequentemente por não ter uma determinada aparência.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Tenho dificuldade em ver quaisquer aspetos positivos na minha aparência física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Tenho dificuldade em aceitar elogios sobre a minha aparência.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Tenho dificuldade em ver a minha aparência de forma positiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Sinto-me desconfortável ao aparecer em fotografias ou vídeos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Recuso convites para encontros sociais para evitar ser julgado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15	Tenho receio de conhecer novas pessoas devido a preocupações com a minha aparência.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Sinto-me ansioso por sair em público.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Tenho dificuldade em concentrar-me no trabalho devido a preocupações com a minha aparência.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	As minhas preocupações com a minha aparência afetam a minha capacidade de concentração.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Evito relações amorosas devido a preocupações com a minha aparência.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Tenho dificuldade em expressar-me emocionalmente nas relações devido às minhas preocupações com a aparência.	<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
Obsessão com a Aparência	1, 2	2
Obsessão com a aparência	3, 4	2

Comportamentos repetitivos	5	1
Comportamentos Repetitivos	6, 7, 8	3
Autoimagem Negativa	9, 10, 11, 12	4
Evitação Social	13, 14	2
Evitação social	15, 16	2
Comprometimento funcional	17	1
Comprometimento Funcional	18, 19, 20	3

Intervalos de pontuação bruta

Escala	Artigos	Intervalo possível
Obsessão com a Aparência	2	0–8
Obsessão com a aparência	2	0–8
Comportamentos repetitivos	1	0–4
Comportamentos Repetitivos	3	0–12
Autoimagem Negativa	4	0–16
Evitação Social	2	0–8
Evitação social	2	0–8
Comprometimento funcional	1	0–4
Comprometimento Funcional	3	0–12
Pontuação geral	20	0–80

Notas adicionais sobre a pontuação

Cada item é classificado utilizando uma escala de frequência de cinco pontos. Pontuações mais elevadas indicam geralmente maior angústia relacionada com a aparência, preocupações obsessivas com a aparência física, comportamentos repetitivos centrados na aparência, evitação social, ruminação emocional e perturbação no funcionamento diário causada por preocupações com a imagem corporal.

As pontuações das dimensões são padronizadas numa escala de 0 a 100 e interpretadas utilizando categorias qualitativas.

Os resultados globais são classificados em cinco intervalos interpretativos:

- Mínimo (0–20)
- Ligeiro (21–40)
- Moderado (41–60)

- Elevado (61–80)
- Muito elevado (81–100)

Fonte

Dar, Deen Mohd, [Desenvolvimento e Validação da Escala de Dismorfia Corporal de Deenz \(DBDS-20\)](#). ScienceOpen Preprints, 11 de março de 2024.

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versão interativa: [Escala de Dismorfia Corporal de Deenz \(DBDS\)](#)