



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL**  
**Escola de Ciências da Saúde**

*Programa de Pós-Graduação em Psicologia*

**DERS – Versão traduzida e validada para o português do Brasil**

**Autoras: Cancian, A.C.M. & Oliveira, M.S.**

**Instruções:**

Por favor, indique a frequência que as frases a seguir se aplicam a você, escrevendo o número apropriado conforme escala abaixo ao lado de cada item.

---

<b>Quase nunca</b> <b>(0-10%)</b>	<b>Algumas vezes</b> <b>(11-35%)</b>	<b>Cerca de metade do tempo</b> <b>(36-65%)</b>	<b>A maior parte do tempo</b> <b>(66-90%)</b>	<b>Quase sempre</b> <b>(91-100%)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

---

- \_\_\_\_\_ 1) Para mim, os meus sentimentos são claros.
- \_\_\_\_\_ 2) Presto atenção à forma como me sinto.
- \_\_\_\_\_ 3) Experiencio minhas emoções como intensas e fora de controle.
- \_\_\_\_\_ 4) Não faço ideia de como me sinto.
- \_\_\_\_\_ 5) Tenho dificuldade em entender os meus sentimentos.
- \_\_\_\_\_ 6) Eu observo cuidadosamente meus sentimentos.
- \_\_\_\_\_ 7) Sei exatamente como me sinto.
- \_\_\_\_\_ 8) Importo-me com aquilo que sinto.
- \_\_\_\_\_ 9) Sinto-me confuso (a) com a forma como me sinto.
- \_\_\_\_\_ 10) Quando estou chateado(a), reconheço as minhas emoções.
- \_\_\_\_\_ 11) Quando estou chateado (a), fico zangado (a) comigo mesmo (a) por me sentir assim.
- \_\_\_\_\_ 12) Quando estou chateado (a), fico constrangido(a) por me sentir assim.
- \_\_\_\_\_ 13) Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em completar tarefas.
- \_\_\_\_\_ 14) Quando estou chateado (a), fico descontrolado (a).
- \_\_\_\_\_ 15) Quando estou chateado (a), acredito que vou continuar assim por muito tempo.
- \_\_\_\_\_ 16) Quando estou chateado(a), acredito que vou acabar ficando muito deprimido (a).
- \_\_\_\_\_ 17) Quando estou chateado (a), acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.

<b>Quase nunca</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Cerca de metade do tempo</b>	<b>A maior parte do tempo</b>	<b>Quase sempre</b>
<b>(0-10%)</b>	<b>(11-35%)</b>	<b>(36-65%)</b>	<b>(66-90%)</b>	<b>(91-100%)</b>

---

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

- 
- \_\_\_\_\_ 18) Quando estou chateado (a), tenho dificuldade em focar a minha atenção em outras coisas.
- \_\_\_\_\_ 19) Quando estou chateado (a), sinto-me descontrolado (a).
- \_\_\_\_\_ 20) Quando estou chateado (a), sou capaz de continuar a fazer o que tenho para fazer.
- \_\_\_\_\_ 21) Quando estou chateado (a), sinto-me envergonhado (a) por me sentir assim.
- \_\_\_\_\_ 22) Quando estou chateado (a), eu sei que vou acabar descobrindo uma maneira de me sentir melhor.
- \_\_\_\_\_ 23) Quando estou chateado (a), sinto-me como se eu fosse fraco (a).
- \_\_\_\_\_ 24) Quando estou chateado (a), sinto que continuo podendo controlar os meus comportamentos.
- \_\_\_\_\_ 25) Quando estou chateado (a), sinto-me culpado (a) por me sentir assim.
- \_\_\_\_\_ 26) Quando estou chateado(a), tenho dificuldades de concentração.
- \_\_\_\_\_ 27) Quando estou chateado (a), tenho dificuldades em controlar os meus comportamentos.
- \_\_\_\_\_ 28) Quando estou chateado (a), acredito que não há nada que possa fazer para me sentir melhor.
- \_\_\_\_\_ 29) Quando estou chateado (a), fico irritado (a) comigo mesmo (a) por me sentir assim.
- \_\_\_\_\_ 30) Quando estou chateado (a), começo a me sentir mal comigo mesmo (a).
- \_\_\_\_\_ 31) Quando estou chateado (a), acredito que me afundar nesse estado é a única coisa que posso fazer.
- \_\_\_\_\_ 32) Quando estou chateado (a), perco o controle sobre os meus comportamentos.
- \_\_\_\_\_ 33) Quando estou chateado (a), tenho dificuldade em pensar em qualquer outra coisa.
- \_\_\_\_\_ 34) Quando estou chateado(a), reservo um tempo para descobrir o que realmente estou sentindo.
- \_\_\_\_\_ 35) Quando estou chateado (a), passa muito tempo até que me sinta melhor.
- \_\_\_\_\_ 36) Quando estou chateado (a), as minhas emoções são muito intensas.