



Rastreo de Ansiedade (GAD-7)

Neurodevelopmental Screening Report

14

/ 21

Score

67%

Percentage

Ansiedade moderada

Result

As suas respostas indicam ansiedade moderada que pode estar a afetar significativamente o seu funcionamento diário.

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Sentir-se nervoso/a, ansioso/a ou no limite Anxiety	Vários dias	1
2	Não ser capaz de parar ou controlar as preocupações Anxiety	Vários dias	1
3	Preocupar-se demasiado com coisas diferentes Anxiety	Vários dias	1
4	Dificuldade em relaxar Relaxation	Vários dias	1
5	Estar tão agitado/a que é difícil ficar sentado/a quieto/a Restlessness	Vários dias	1
6	Ficar facilmente aborrecido/a ou irritável Irritability	Vários dias	1
7	Sentir medo como se algo terrível pudesse acontecer	Mais da metade dos dias	2



#	Question	Your answer	Pts
---	----------	-------------	-----

Fear



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

I Tuoi Risultati: Screening dell'Ansia (GAD-7)

Affrontare questo tipo di screening richiede coraggio, e il solo fatto di aver dedicato tempo a esplorare il proprio benessere emotivo è già un passo significativo e prezioso. I tuoi risultati mostrano un punteggio di 14 su 21, e vogliamo che tu sappia che non sei solo in questo percorso. Molte persone attraversano periodi in cui l'ansia si fa sentire in modo intenso, e riconoscerla è spesso il primo momento di cambiamento reale.

Il punteggio ottenuto si colloca nella fascia indicata come **ansia moderata** nell'ambito di questo strumento di screening. In termini pratici, questo suggerisce che potresti star vivendo preoccupazioni frequenti, tensione o disagio emotivo che influenzano la tua quotidianità in modo abbastanza significativo. È importante sottolineare che questo è uno ****strumento di screening****, non una diagnosi clinica: il suo scopo è offrire un primo orientamento e non sostituisce in alcun modo la valutazione di un professionista qualificato. I numeri da soli non raccontano mai tutta la tua storia.

Ci sono alcune cose gentili e concrete che puoi iniziare a fare già da oggi per prenderti cura di te. Dedicare anche soli dieci minuti al giorno a pratiche di respirazione consapevole o di mindfulness può aiutare il sistema nervoso a trovare momenti di calma genuina. Parlare apertamente di come ti senti con una persona di fiducia — un amico, un familiare — può alleggerire il peso che a volte l'ansia porta con sé nel silenzio. Infine, cercare di mantenere una routine regolare nei ritmi del sonno e del movimento fisico può offrire alla mente una struttura rassicurante nei momenti di maggiore turbolenza emotiva.

Ti incoraggiamo con tutto il calore possibile a condividere questi risultati con un medico di base, uno psicologo o un altro professionista della salute mentale. Non perché qualcosa vada "storto" in te, ma perché meriti un supporto personalizzato, esperto e premuroso. Il benessere emotivo è parte integrante della salute, e chiedere aiuto è un atto di forza e di cura verso se stessi. Il cambiamento è possibile, e il percorso verso uno stato di maggiore serenità può iniziare proprio da qui.

Recommendations



Recomendamos consultar um médico ou profissional de saúde mental. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é muito eficaz para a ansiedade.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.