

Rastreo de Ansiedade (GAD-7)

Neurodevelopmental Screening Report

14

/ 21

Score

67%

Percentage

Ansiedade Moderada

Result

Sua pontuação (10-14) indica sintomas moderados de ansiedade que provavelmente impactam seu funcionamento diário.

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Nas últimas 2 semanas: Sentiu-se nervoso/a, ansioso/a ou no limite? Anxiety	Vários dias	1
2	Nas últimas 2 semanas: Não consegui parar ou controlar as preocupações? Anxiety	Vários dias	1
3	Nas últimas 2 semanas: Preocupou-se demais com coisas diferentes? Anxiety	Vários dias	1
4	Nas últimas 2 semanas: Teve dificuldade em relaxar? Anxiety	Vários dias	1
5	Nas últimas 2 semanas: Ficou tão agitado/a que foi difícil ficar parado/a? Anxiety	Vários dias	1
6	Nas últimas 2 semanas: Ficou facilmente aborrecido/a ou irritado/a?	Vários dias	1

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

Anxiety

7	Nas últimas 2 semanas: Sentiu medo, como se algo terrível pudesse acontecer? <p>Anxiety</p>	Mais da metade dos dias	2
---	--	-------------------------	---



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Votre résultat au dépistage GAD-7 indique la présence de signes d'anxiété modérée, avec un score de 14 sur 21. Il est important de comprendre que ressentir de l'anxiété est une expérience profondément humaine et que vous n'êtes absolument pas seul dans cette situation. De nombreuses personnes traversent des périodes où l'inquiétude et les préoccupations prennent plus de place dans leur quotidien. Reconnaître ces ressentis est déjà un premier pas courageux vers un mieux-être.

Ce niveau d'anxiété modérée suggère que vous pourriez éprouver des inquiétudes qui interfèrent parfois avec vos activités quotidiennes, votre sommeil ou vos relations. Vous ressentez peut-être une tension intérieure, des difficultés à vous détendre ou une tendance à anticiper négativement certaines situations. Ces manifestations, bien que préoccupantes, sont tout à fait compréhensibles et peuvent s'améliorer avec les bonnes stratégies et un accompagnement approprié.

Pour commencer à prendre soin de votre bien-être émotionnel, vous pourriez explorer des techniques de respiration profonde ou de pleine conscience, même quelques minutes par jour. L'activité physique régulière, qu'il s'agisse d'une simple promenade ou d'exercices plus soutenus, peut également contribuer à réduire les tensions. Maintenir des habitudes de sommeil régulières et limiter la consommation de stimulants comme la caféine peuvent aussi vous aider à retrouver un équilibre.

Il est vivement recommandé de consulter un professionnel de la santé mentale qualifié qui pourra vous offrir un accompagnement personnalisé. Rappelez-vous que ce questionnaire constitue uniquement un outil de dépistage et ne remplace en aucun cas une évaluation clinique complète. Avec le soutien approprié, de nombreuses personnes apprennent à mieux gérer leur anxiété et retrouvent une qualité de vie épanouissante. Vous méritez de vous sentir mieux, et des solutions existent pour vous accompagner vers cet objectif.

Recommendations

Recomendamos falar com seu médico ou um profissional de saúde mental. A terapia cognitivo-comportamental tem forte evidência para 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.