

# Rastreo de Depressão (PHQ-9)

Neurodevelopmental Screening Report

17  
/ 27

Score

63%

Percentage

## Moderately severe depression

Result

Your responses indicate moderately severe depression. Please seek professional support soon.

## Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Pouco interesse ou prazer em fazer as coisas <span>Mood</span>	Vários dias	1
2	Sentir-se deprimido, triste ou sem esperança <span>Mood</span>	Vários dias	1
3	Dificuldade em adormecer, em manter o sono ou dormir demais <span>Sleep</span>	Vários dias	1
4	Sentir-se cansado ou ter pouca energia <span>Energy</span>	Vários dias	1
5	Falta de apetite ou comer demais <span>Appetite</span>	Vários dias	1
6	Sentir-se mal consigo mesmo, ou achar que é um fracasso ou que dececionou a família <span>Self-esteem</span>	Vários dias	1
7	Dificuldade em concentrar-se nas coisas, como ler ou ver televisão	Mais da metade dos dias	2

#	Question	Your answer	Pts
	<a href="#">Concentration</a>		
8	Mover-se ou falar tão devagar que outras pessoas poderiam ter notado — ou o oposto, estar tão agitado que se movimentou muito mais do que o habitual <a href="#">Psychomotor</a>	Vários dias	1
9	Pensamentos de que estaria melhor morto/a ou de se magoar de alguma forma <a href="#">Suicidality</a>	Vários dias	1



### AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

I risultati del tuo screening della depressione mostrano un punteggio di 17 su 27, che corrisponde al 63% del totale possibile. Questo punteggio suggerisce la presenza di sintomi depressivi di intensità moderata-severa. È importante ricordare che questi sentimenti che stai vivendo sono più comuni di quanto potresti pensare, e non sei da solo in questo percorso. Molte persone attraversano periodi simili nella loro vita, e riconoscere questi segnali rappresenta già un primo passo importante verso il benessere.

Questo punteggio indica che probabilmente stai sperimentando diverse difficoltà che potrebbero influenzare significativamente la tua vita quotidiana, il sonno, l'energia e il modo in cui ti senti riguardo a te stesso. I sintomi potrebbero manifestarsi attraverso una persistente sensazione di tristezza, perdita di interesse nelle attività che prima ti davano piacere, difficoltà di concentrazione o cambiamenti nell'appetito. È fondamentale sottolineare che questo screening rappresenta solo uno strumento di valutazione iniziale e non costituisce una diagnosi clinica.

Ci sono alcune strategie positive che potresti considerare per iniziare a prenderti cura di te stesso. Stabilire una routine quotidiana, anche semplice, può fornire struttura e senso di controllo. L'attività fisica regolare, anche solo una passeggiata di 15-20 minuti al giorno, può avere effetti benefici significativi sul tuo umore. Inoltre, mantenere connessioni sociali, anche quando sembra difficile, può offrire sostegno prezioso. Pratiche di mindfulness o tecniche di rilassamento possono aiutare a gestire i momenti più intensi.

Ti incoraggiamo caldamente a consultare un professionista qualificato della salute mentale che possa offrirti un supporto personalizzato e appropriato. Con il giusto accompagnamento e le strategie adeguate, è possibile ritrovare equilibrio e benessere. Ricorda che cercare aiuto è un atto di coraggio e cura verso te stesso, e

rappresenta un passo fondamentale verso un futuro più sereno e soddisfacente.

## Recommendations

Please contact a mental health professional promptly. You deserve support and effective treatments are available.

### 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.**