

Relatório de exemplo

Triagem Trauma & TEPT (PCL-5)

PTSD · Questionário de rastreio

Preparado para
Fatima Al-Hassan

Data
21 de março de 2026

Perguntas
20

Referência
00000024

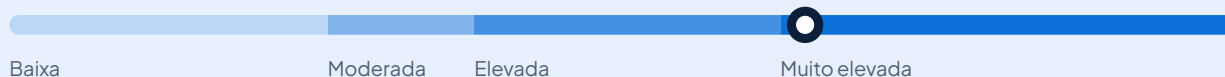
Índice

1	O seu resultado	p. 2
2	O que dizem as suas respostas	p. 3
3	Próximos passos	p. 4
4	As suas respostas	p. 5

O seu resultado

52 / 80**PTSD grave – procure ajuda**

65 % da pontuação máxima



Sintomas graves de stress pós-traumático, que causam sofrimento e limitações significativas.

Por dimensão

Em percentagem do máximo de cada dimensão, para as poder comparar.

Evitamento		50 %	4 / 8
Pensamentos e humor negativos		46 %	13 / 28
Hiperativação e reatividade		46 %	11 / 24
Revivescência		35 %	7 / 20

● As menos marcadas ● As mais marcadas

O que dizem as suas respostas

Redigido por Claude (Anthropic) a partir das suas respostas.

As menos marcadas

Revivescência · 35 %

Hiperativação e reatividade · 46 %

As mais marcadas

Evitamento · 50 %

Pensamentos e humor negativos · 46 %

Antes de mais nada, obrigado por dedicar tempo e coragem para completar essa triagem. Refletir sobre experiências difíceis e sobre como elas continuam presentes no dia a dia não é tarefa simples, e o fato de você ter chegado até aqui já mostra uma força importante. Muitas pessoas que passaram por situações intensas ou ameaçadoras carregam, por um tempo, memórias, sensações e reações que parecem não se encaixar mais na vida cotidiana — isso é uma resposta humana compreensível diante de eventos que ultrapassam nossa capacidade habitual de processamento, e não um sinal de fraqueza.

Seu resultado nesta triagem indica um nível elevado de sinais associados ao estresse pós-traumático, com pontuações relevantes em todas as áreas avaliadas: pensamentos e lembranças intrusivas, esforços para evitar situações ou sentimentos ligados à experiência, mudanças negativas no humor e na forma de pensar sobre si mesmo e o mundo, além de um estado de alerta e reatividade aumentados. Quando essas quatro dimensões aparecem juntas e de forma intensa, é comum que a pessoa se sinta exausta, em alerta constante ou desconectada de coisas que antes traziam conforto. É importante lembrar que este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico clínico — ele serve como um mapa inicial, um convite para olhar com mais cuidado para o que você está vivendo, e não como uma sentença definitiva.

Enquanto isso, algumas atitudes podem ajudar a trazer um pouco mais de estabilidade no dia a dia: praticar técnicas simples de respiração ou aterramento quando as lembranças surgirem com intensidade, manter rotinas de sono e alimentação o mais regulares possível, e permitir-se buscar apoio em pessoas de confiança, sem a necessidade de enfrentar tudo sozinho. Pequenos momentos de pausa e autocuidado, mesmo breves, podem fazer diferença real na forma como o corpo e a mente se regulam.

Diante desses resultados, recomendamos fortemente que você procure um psicólogo ou psiquiatra especializado em trauma o quanto antes. Existem tratamentos eficazes e baseados em evidências para lidar com essas experiências, e buscar ajuda é um passo corajoso em direção à recuperação e ao bem-estar. Você não precisa passar por isso sozinho, e há caminhos reais de alívio e transformação à sua frente.

Próximos passos

Escolha uma ou duas. A regularidade conta mais do que a duração.

Recomendação

PTSD grave – procure ajuda

Contacte um profissional de saúde mental o mais rápido possível. A PTSD tem muito bom tratamento.

Para falar sobre isto com um profissional

Psicólogo, terapeuta, médico: este relatório pode servir de ponto de partida para a conversa.

- Leve a página 2 (resultado por dimensão).
- Anote uma ou duas situações que lhe foram difíceis recentemente.
- Diga o que gostaria de mudar, mesmo que vagamente.

Precisa de falar com alguém agora? Ligue para o **213 544 545** (SOS Voz Amiga), ou para o 112 em caso de emergência.

Este relatório é uma ferramenta de rastreio. Não substitui uma avaliação profissional. Para um diagnóstico fiável, consulte um neuropsicólogo, um psiquiatra ou outro profissional de saúde qualificado.

As suas respostas

Escala de «De jeito nenhum» a «Extremamente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Revivescência · 7 / 20			
1	Memórias repetidas, perturbadoras e involuntárias da experiência estressante.	Moderadamente	2
2	Sonhos perturbadores e repetidos sobre a experiência estressante.	Um pouco	1
3	Sentir ou agir repentinamente como se a experiência estivesse acontecendo novamente.	Um pouco	1
4	Sentir-se muito perturbado/a quando algo lembra a experiência.	Moderadamente	2
5	Ter fortes reações físicas quando algo lembra a experiência.	Um pouco	1
Evitamento · 4 / 8			
6	Evitar memórias, pensamentos ou sentimentos relacionados à experiência.	Moderadamente	2
7	Evitar lembretes externos da experiência (pessoas, lugares, atividades).	Moderadamente	2
Pensamentos e humor negativos · 13 / 28			
8	Dificuldade de lembrar partes importantes da experiência.	Moderadamente	2
9	Ter fortes crenças negativas sobre si mesmo/a, outras pessoas ou o mundo.	Um pouco	1
10	Culpar a si mesmo/a ou a outra pessoa pela experiência.	Moderadamente	2
11	Ter sentimentos negativos intensos como medo, raiva, culpa ou vergonha.	Moderadamente	2
12	Perda de interesse em atividades que você costumava gostar.	Moderadamente	2
13	Sentir-se distante ou desconectado/a das outras pessoas.	Moderadamente	2
14	Dificuldade de sentir emoções positivas (felicidade, amor, alegria).	Moderadamente	2
Hiperativação e reatividade · 11 / 24			
15	Comportamento irritável, explosões de raiva ou ações agressivas.	Moderadamente	2
16	Assumir muitos riscos ou fazer coisas que poderiam lhe causar dano.	Moderadamente	2
17	Estar 'superalerta', vigilante ou de guarda (hipervigilância).	Moderadamente	2
18	Sentir-se nervoso/a ou assustar-se facilmente.	Um pouco	1

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
19	Ter dificuldade de concentração.	Moderadamente	2
20	Dificuldade de adormecer ou manter o sono.	Moderadamente	2