



Teste Qualidade do Sono (PSQI/Epworth)

Neurodevelopmental Screening Report

31

/ 42

Score

74%

Percentage

Poor Sleep - Medical Consultation Advised

Result

Sleep is significantly disrupted. Linked to depression, anxiety, and cognitive impairment.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Sleep quality	<div><div style="width: 70%;"></div></div>	10
Daytime dysfunction	<div><div style="width: 60%;"></div></div>	9
Sleep disturbance	<div><div style="width: 90%;"></div></div>	12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	No último mês, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono? <input type="text" value="global_quality"/>	Razoavelmente ruim	2
2	Quanto tempo você geralmente leva para adormecer à noite? <input type="text" value="latency"/>	31-60 min	2



#	Question	Your answer	Pts
3	Quantas horas de sono real você tem por noite em média? duration	5-6 horas	2
4	Com que frequência você acorda durante a noite e não consegue voltar a dormir? disturbance	2 noites/semana	2
5	Com que frequência você sente muito calor ou frio ao tentar dormir? disturbance	2 noites/semana	2
6	Com que frequência ruído, luz ou desconforto perturbam seu sono? disturbance	2 noites/semana	2
7	Com que frequência você toma medicamentos para dormir? medication	2 noites/semana	2
8	Com que frequência teve dificuldade de se manter acordado/a enquanto dirigia ou socializava? dysfunction	2 noites/semana	2
9	Com que frequência teve dificuldade de manter o entusiasmo para realizar tarefas? enthusiasm	2 noites/semana	2
10	Probabilidade de cochilar: Sentado/a lendo epworth	Possibilidade moderada	2
11	Probabilidade de cochilar: Assistindo TV epworth	Possibilidade moderada	2
12	Probabilidade de cochilar: Em lugar público epworth	Possibilidade moderada	2
13	Probabilidade de cochilar: Como passageiro/a por uma hora epworth	Possibilidade moderada	2



#	Question	Your answer	Pts
1 4	Probabilidade de cochilar: Deitado/a para descansar à tarde <input type="text" value="epworth"/>	Possibilidade moderada	2



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Ihre Ergebnisse im Schlafqualitäts-Test

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Fragebogen auszufüllen. Ihre Antworten zeigen, dass Sie derzeit erhebliche Herausforderungen mit Ihrem Schlaf erleben, und es ist wichtig, dass Sie diese Schwierigkeiten ernst nehmen. Mit einem Ergebnis von 31 von 42 Punkten deutet dieser Screening-Test darauf hin, dass Ihre Schlafqualität momentan stark beeinträchtigt ist. Bitte denken Sie daran: Dies ist kein diagnostisches Instrument, sondern ein Anhaltspunkt, der Ihnen helfen soll, Ihre aktuelle Situation besser einzuschätzen. Sie sind nicht allein mit diesen Erfahrungen – viele Menschen durchleben Phasen, in denen der Schlaf zur täglichen Belastung wird.

Ihre Antworten zeigen besonders in den Bereichen Schlafstörungen, Schlafqualität und Beeinträchtigungen im Alltag erhöhte Werte. Das bedeutet konkret, dass der Schlaf Sie möglicherweise nicht ausreichend erholt, dass Sie Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen haben könnten, und dass sich diese nächtlichen Herausforderungen auch auf Ihre Tagesbefindlichkeit auswirken. Schlafprobleme können sich wie ein Kreislauf anfühlen, der schwer zu durchbrechen scheint, doch es gibt wirksame Unterstützungsmöglichkeiten.

Es gibt einige Ansätze, die Ihnen helfen könnten, erste Schritte in Richtung erholsameren Schlafs zu machen. Versuchen Sie, eine beruhigende Abendroutine zu etablieren, bei der Sie etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen Bildschirme meiden und stattdessen entspannende Tätigkeiten wie leichtes Lesen oder sanfte Dehnübungen einbauen. Auch regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten – selbst am Wochenende – können Ihrem Körper helfen, einen natürlichen Rhythmus wiederzufinden. Achten Sie zudem auf Ihre Schlafumgebung: Ein dunkler, kühler und ruhiger Raum unterstützt den Körper dabei, zur Ruhe zu kommen.

Aufgrund Ihrer Ergebnisse wird dringend empfohlen, einen Termin mit einer qualifizierten Fachperson zu vereinbaren. Ein Arzt oder eine Ärztin mit Schwerpunkt Schlafmedizin kann Ihre individuelle Situation genau betrachten und Ihnen gezielte Unterstützung anbieten. Schlafprobleme sind behandelbar, und mit professioneller Begleitung können Sie wieder zu erholsamen Nächten und mehr Lebensqualität finden. Dieser erste Schritt, den Sie mit diesem Test gemacht haben, zeigt bereits Ihre Bereitschaft, etwas zu verändern – das ist ein positives Zeichen für Ihren weiteren Weg.



Recommendations

Consult a doctor or sleep specialist. CBT-I is the most effective first-line treatment.

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.