findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação de Depressão (CES-D)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**12 de maio de 2026**	**20**	**DA995711**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 3

3 Próximos passos p. 4

4 Preparar a sua consulta p. 5

5 As suas respostas p. 6

Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

30 / 60

Sintomas depressivos moderados

50 % da pontuação máxima



A sua pontuação está entre 21 e 30, excedendo claramente o limiar clínico para depressão. Isso sugere sintomas depressivos significativos durante a semana passada que provavelmente estão afetando o seu funcionamento diário, energia, sono, apetite ou concentração. Esse nível de sintomas merece atenção profissional - não porque seja uma pessoa com "algo errado", mas porque existe ajuda eficaz e o apoio precoce melhora significativamente os resultados.

Por dimensão

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

Humor positivo	**67 %**	8 / 12
Relações *	**50 %**	3 / 6
Sintomas físicos	**38 %**	8 / 21
Humor deprimido	**38 %**	8 / 21

As menos marcadas As mais marcadas

* Menos de 3 perguntas: é mostrada, mas são poucas para a destacar.

O que dizem as suas respostas

Redigido pelo Claude Opus 5.5 (Anthropic) a partir das suas respostas. Escolhemo-lo porque é um dos modelos de IA mais potentes para este tipo de análise.

As menos marcadas

Humor deprimido · 38 %

Sintomas físicos · 38 %

As mais marcadas

Humor positivo · 67 %

Obrigado por dedicar um tempo para completar esta triagem e, principalmente, por ter coragem de olhar com atenção para o que tem sentido nos últimos dias. Refletir sobre nosso próprio bem-estar emocional não é tarefa simples, e o fato de você estar aqui, buscando entender melhor seus sentimentos, já demonstra um cuidado genuíno consigo mesmo. É importante lembrar que muitas pessoas passam por períodos de maior tristeza, cansaço emocional ou desânimo ao longo da vida, e isso faz parte da experiência humana, especialmente diante dos desafios que todos enfrentamos.

Seu resultado nesta triagem apontou uma pontuação de 30 em 60, o que corresponde a 50% na escala utilizada, indicando a presença de sintomas depressivos em um nível moderado. Isso significa que você pode estar vivenciando sinais como cansaço frequente, dificuldade de concentração, alterações no sono ou apetite, ou uma sensação persistente de tristeza ou falta de ânimo. É fundamental destacar que este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico clínico — ele serve como um ponto de partida para reflexão e, se necessário, para buscar apoio mais aprofundado.

Diante desse resultado, existem passos positivos que podem ajudar no seu dia a dia. Pequenas rotinas de autocuidado, como manter horários regulares de sono, praticar alguma atividade física leve e buscar momentos de conexão com pessoas queridas, podem contribuir significativamente para o equilíbrio emocional. Também pode ser útil reservar um tempo para atividades que tragam prazer ou sentido, mesmo que pareçam pequenas, e praticar a gentileza consigo mesmo diante das dificuldades, reconhecendo que pedir ajuda é um sinal de força, não de fraqueza.

Encorajamos você a conversar com um profissional de saúde mental qualificado, como um psicólogo ou psiquiatra, que poderá acolher sua história com mais profundidade e oferecer orientações personalizadas. Buscar esse apoio pode abrir caminhos importantes para o seu bem-estar, e saiba que existem tratamentos eficazes e comprovados que ajudam muitas pessoas a se sentirem melhor. Você não precisa enfrentar isso sozinho, e dar esse próximo passo pode ser o início de uma jornada de cuidado e esperança renovada.

Próximos passos

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

Recomendação

Sintomas depressivos moderados

Conversar com um profissional de saúde mental é fortemente recomendado. Tratamentos baseados em evidência incluem terapia cognitivo-comportamental (TCC), terapia interpessoal, ativação comportamental e - quando apropriado - medicação. A maioria das pessoas responde bem ao tratamento. Enquanto isso, priorize o básico: sono regular, movimento suave, nutrição e contato com pelo menos uma pessoa de apoio por dia.

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 autoavaliação. Não substitui uma avaliação profissional. Para um diagnóstico fiável, consulte um neuropsicólogo, um psiquiatra ou outro profissional de saúde qualificado.

Preparar a sua consulta

Médico, psiquiatra, psicólogo, neuropsicólogo: leve esta página. Preencha-a uns dias antes, quando os exemplos lhe vierem à memória.

Os meus números-chave

Autoavaliação de Depressão (CES-D) · 30 / 60 (50 %) · Sintomas depressivos moderados

As mais marcadas: Humor positivo (67 %)

Teste realizado em 12 de maio de 2026 · referência DA995711

Exemplos do meu dia a dia

Trabalho ou estudos, casa, relações: duas ou três situações concretas, com o que aconteceu.

Desde quando?

Já existia na infância ou na adolescência? Os boletins escolares ou as memórias de um familiar podem ajudar.

O que gostaria de mudar

Mesmo que vagamente: o que mais energia lhe custa hoje.

Perguntas que posso fazer

- ☐ Uma avaliação completa é útil no meu caso, e com quem?
- ☐ Quanto tempo de espera, e o que posso fazer entretanto?
- ☐ Outra coisa poderia explicar isto (sono, stress, tiroide, outra perturbação)?
- ☐ Que apoios existem, no trabalho ou nos estudos?
- ☐ O que devo trazer da próxima vez?

As suas respostas

Escala de «Raramente ou nunca (menos de 1 dia)» a «A maior parte do tempo ou sempre (5 a 7 dias)».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Sintomas físicos · 8 / 21			
1	Eu estava incomodado com coisas que normalmente não me incomodam.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
2	Não tinha vontade de comer; meu apetite estava fraco.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
5	Tinha dificuldade em me concentrar no que estava fazendo.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
7	Sentia que tudo o que fazia exigia esforço.	Ocasionalmente ou moderadamente (3 a 4 dias)	**2**
11	Meu sono estava agitado.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
13	Falava menos do que o habitual.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
20	Não conseguia "me mexer."	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
Humor deprimido · 8 / 21			
3	Sentia que não conseguia me livrar da tristeza mesmo com a ajuda da minha família ou amigos.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
6	Sentia-me deprimido.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
9	Pensava que minha vida tinha sido um fracasso.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
10	Sentia medo.	Ocasionalmente ou moderadamente (3 a 4 dias)	**2**
14	Sentia-me sozinho.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
17	Tinha crises de choro.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
18	Sentia-me triste.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
Humor positivo · 8 / 12			
4	Sentia que era tão bom quanto as outras pessoas. invertido	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**2**
8	Sentia esperança em relação ao futuro. invertido	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**2**
12	Eu estava feliz. invertido	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**2**
16	Eu aproveitava a vida. invertido	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**2**
Relações · 3 / 6			

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
15	As pessoas eram hostis.	Pouco tempo (1 a 2 dias)	**1**
19	Sentia que as pessoas não gostavam de mim.	Ocasionalmente ou moderadamente (3 a 4 dias)	**2**

«Invertido»: estas perguntas são pontuadas no sentido contrário às outras.