findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação de Ansiedade (GAD-7)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**24 de fevereiro de 2026**	**7**	**00000006**

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

14 / 21

Ansiedade moderada

67 % da pontuação máxima



As suas respostas indicam ansiedade moderada que pode estar a afetar significativamente o seu funcionamento diário, as suas relações ou o trabalho.

O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicar um tempo para completar este rastreio e, sobretudo, por ter a coragem de olhar com atenção para o que tem sentido. Buscar compreender melhor as próprias emoções é um gesto de cuidado consigo mesmo, e não algo a ser encarado com receio ou julgamento. Muitas pessoas atravessam períodos em que a preocupação, a inquietação ou a tensão parecem ocupar mais espaço do que gostariam, e reconhecer isso é o primeiro passo, importante e corajoso, para buscar mais equilíbrio e bem-estar.

O resultado obtido, 14 em 21 pontos, situa-se na faixa que este instrumento de rastreio classifica como indicativa de ansiedade moderada. Isso significa que os sintomas relacionados à ansiedade parecem estar presentes com uma intensidade que vale a pena observar com carinho e atenção, possivelmente influenciando a rotina, o sono, a concentração ou a forma como você se sente ao longo do dia. É fundamental lembrar que este é um instrumento de triagem, e não um diagnóstico clínico. Ele oferece um retrato inicial, um ponto de partida para reflexão, mas não substitui uma avaliação aprofundada realizada por um profissional qualificado.

Diante desse cenário, algumas atitudes simples podem ajudar no dia a dia. Reservar pequenos momentos para práticas de respiração consciente ou relaxamento pode trazer alívio imediato em situações de maior tensão. Manter uma rotina de sono regular e incluir movimento físico, mesmo que seja uma caminhada breve, tende a favorecer o equilíbrio emocional. Também pode ser valioso compartilhar o que você tem sentido com pessoas de confiança, permitindo que o peso das preocupações seja dividido em vez de carregado sozinho.

Consultar um psicólogo ou psiquiatra é um passo recomendado e potencialmente muito transformador neste momento. Esses profissionais têm as ferramentas necessárias para entender a fundo o que você está vivendo e, junto com você, traçar caminhos possíveis de cuidado e superação. Buscar ajuda não é sinal de fraqueza, mas de sabedoria e autocuidado. Com o suporte certo, é absolutamente possível encontrar mais leveza, clareza e equilíbrio emocional. Você não precisa enfrentar isso sozinho, e existem caminhos reais e acessíveis para se sentir melhor.

Próximos passos

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

Recomendação

Ansiedade moderada

Recomendamos consultar um médico ou profissional de saúde mental. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é muito eficaz para a ansiedade. Não espere - o apoio precoce leva a melhores resultados.

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 Ansiedade (GAD-7) · 14 / 21 (67 %) · Ansiedade moderada

Teste realizado em 24 de fevereiro de 2026 · referência 00000006

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 «Nunca» a «Quase todos os dias».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	Sentir-se nervoso/a, ansioso/a ou no limite	Vários dias	**1**
2	Não ser capaz de parar ou controlar as preocupações	Vários dias	**1**
3	Preocupar-se demasiado com coisas diferentes	Vários dias	**1**
4	Dificuldade em relaxar	Vários dias	**1**
5	Estar tão agitado/a que é difícil ficar sentado/a quieto/a	Vários dias	**1**
6	Ficar facilmente aborrecido/a ou irritável	Vários dias	**1**
7	Sentir medo como se algo terrível pudesse acontecer	Mais de metade dos dias	**2**