findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Escala de Distress Psicológico de Kessler (K10)

Questionário de autoavaliação

Teste	Data	Perguntas	Referência
Distress psicológico (K10)	**23 de novembro de 2026**	**10**	**000000B1**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 3

3 Próximos passos p. 5

4 Preparar a sua consulta p. 7

5 As suas respostas p. 8

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

O seu resultado

20 / 50

Distress psicológico moderado (16 a 21)

40 % da pontuação máxima



A sua pontuação está entre 16 e 21, o segundo dos quatro intervalos. Nos últimos 30 dias, indica sentimentos como nervosismo, inquietação, tristeza ou cansaço de vez em quando. Estes intervalos são os usados pelo Departamento Australiano de Estatística (ABS), com base no trabalho de Andrews e Slade (2001) sobre um inquérito nacional australiano e noutras investigações australianas. Uma pontuação neste intervalo não é invulgar: num inquérito online a 7087 adultos de sete países europeus, a pontuação média correspondia a 18,5 nesta escala (Lehmann et al., 2023). É uma referência, não um diagnóstico.

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.

Um resultado na faixa moderada

Agradecemos o tempo dedicado a esta autoavaliação. Responder com honestidade a perguntas sobre o modo como se tem sentido nem sempre é simples. Tê-lo feito já revela atenção ao seu próprio bem-estar. A sua pontuação total foi de 20, numa escala que vai de 10 a 50. Este valor situa-se na faixa de distress psicológico moderado, que vai de 16 a 21.

A Escala de Distress Psicológico de Kessler (K10) é um questionário de dez perguntas sobre sentimentos de ansiedade e de desânimo vividos nos últimos 30 dias. Cada resposta vale de 1 (nunca) a 5 (sempre). Um resultado moderado sugere que, neste último mês, momentos de tensão, cansaço ou tristeza tiveram alguma presença. O questionário não identifica nenhuma condição nem a sua causa. Oferece uma fotografia de um período, não um retrato definitivo de quem é.

Onde se situa a pontuação 20

Esta escala produz uma única pontuação global, por isso não há dimensões separadas para comparar. As faixas de leitura vêm de agrupamentos do Australian Bureau of Statistics. De 10 a 15, o distress é considerado baixo. De 16 a 21, é moderado. De 22 a 29, é elevado e, de 30 a 50, muito elevado. São guias de leitura, não limiares de diagnóstico.

O seu 20 fica perto do limite superior da faixa moderada, a dois pontos da faixa elevada. Como referência, numa amostra de 7 087 adultos de sete países europeus, a média nesta escala foi de 18,5. A sua pontuação está um pouco acima dessa média, sem se afastar muito dela. Esta posição merece atenção, sem motivo para alarme. É um bom momento para cuidar de si antes que o mal-estar se acumule.

Os temas que o questionário explora

As dez perguntas giram em torno de quatro grandes temas. O primeiro é a energia: sentir um cansaço sem razão aparente e ter a impressão de que tudo exige esforço. O segundo é a tensão: o nervosismo, incluindo aquele tão intenso que nada consegue acalmar. O terceiro é a agitação: a inquietação física, por vezes ao ponto de ser difícil permanecer em repouso. O quarto é o humor: sentir-se em baixo, ao ponto de nada animar, sentir desesperança ou ter a sensação de não ter valor.

Um total de 20 pode resultar de combinações muito diferentes. Alguns destes sentimentos podem ter sido frequentes e outros quase ausentes. Vários deles podem também ter surgido apenas algumas vezes. O resultado não permite saber qual destes cenários corresponde ao seu caso. Pode ser útil

recordar quais das perguntas lhe pareceram mais próximas da sua experiência. Essa reflexão diz mais do que o número sozinho.

Como isto pode surgir no dia a dia

No trabalho ou nos estudos, um resultado moderado pode corresponder a uma concentração que exige mais esforço do que o habitual. Tarefas rotineiras podem demorar mais tempo e o fim do dia pode chegar com um cansaço desproporcionado. Pequenos contratempos podem também pesar mais do que pesariam noutra altura.

Em casa, a energia para as tarefas domésticas ou para os passatempos pode diminuir. O descanso pode nem sempre ser reparador. Nas relações, a paciência pode estar mais curta. Pode surgir vontade de se isolar ou, pelo contrário, uma maior necessidade de companhia e de conversa.

Há também forças que este resultado não apaga. Uma pontuação nesta faixa é compatível com continuar a cumprir responsabilidades, a manter laços e a encontrar momentos bons. A capacidade de reparar no próprio estado e de procurar compreendê-lo é um recurso valioso para o que vem a seguir.

Limites e outros fatores

Uma autoavaliação online tem limites claros. Baseia-se apenas nas suas respostas, cobre só os últimos 30 dias e pode refletir o estado de espírito do dia em que respondeu. Não substitui uma conversa com alguém que conheça o seu contexto.

Vários fatores podem aumentar uma pontuação como esta. Uma fase difícil pode ter esse efeito, como um luto, uma mudança importante, a sobrecarga no trabalho ou conflitos próximos. Um problema de saúde física, a dor persistente ou o sono de má qualidade também podem influenciar várias respostas, sobretudo as que falam de cansaço e esforço. Pelo contrário, o apoio de pessoas próximas, o descanso e a resolução de uma situação de stress tendem a fazer baixar a pontuação.

Um profissional olharia para a duração destes sentimentos e para o contexto em que surgiram. Avaliaria também o impacto no seu quotidiano, a sua saúde física e a sua história pessoal. Esse olhar mais amplo vai além do que um questionário consegue captar.

Passos possíveis a partir daqui

Uma primeira sugestão é registar diariamente, durante duas semanas, o seu nível de energia, de tensão e de ânimo, numa escala simples de 1 a 5. Este registo ajuda a perceber se o mal-estar é constante ou se está ligado a situações concretas. Uma segunda sugestão é proteger alguns pilares básicos: horários de sono regulares e algum movimento diário, mesmo breve. Por fim, partilhar com alguém de confiança o que tem sentido pode aliviar parte do peso.

Vale também a pena considerar uma conversa com o seu médico de família ou com um psicólogo, sobretudo se este estado se prolongar ou se intensificar. Se o mal-estar aumentar, não hesite em procurar ajuda mais cedo. Pedir apoio não garante uma mudança imediata. Pode, no entanto, abrir caminhos que sozinho é mais difícil encontrar.

Próximos passos

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

Cansaço e esforço

Registar energia e ânimo diariamente

Ao fim do dia, anote numa escala de 1 a 5 a sua energia, tensão e ânimo, e uma situação que os tenha influenciado. Ao fim de duas semanas, procure padrões.

3 min, 1 vez por dia

Nervosismo

Respiração lenta para baixar a tensão

Inspire pelo nariz contando até quatro e expire devagar contando até seis, repetindo durante alguns minutos. Use-a quando notar o nervosismo a subir.

3 min, 2 a 3 vezes por dia

Inquietação

Caminhada curta para libertar agitação

Faça uma caminhada a passo confortável, de preferência ao ar livre e sem o telemóvel na mão. Repare nos sons e no ritmo dos passos.

15 min, 1 vez por dia

Desânimo

Planear um pequeno momento agradável

Escolha todos os dias uma atividade simples de que goste, como ouvir música, cozinhar ou ler algumas páginas, e reserve-lhe um horário. Depois, note como se sentiu.

20 min, 1 vez por dia

Sono e rotina

Horários de sono mais regulares

Deite-se e levante-se à mesma hora, incluindo ao fim de semana. Afaste os ecrãs na meia hora antes de dormir.

30 min antes de dormir, todas as noites

Apoio social

Conversar com alguém de confiança

Combine um café, uma chamada ou um passeio com uma pessoa próxima e partilhe um pouco de como tem andado. Não é preciso contar tudo de uma vez.

30 min, 1 a 2 vezes por semana

Para falar sobre isto com um profissional

Médico de família, psicólogo, psiquiatra: 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 ou uma avaliação completa, consulte um profissional qualificado: médico de família, psicólogo, psiquiatra.

Preparar a sua consulta

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

Os meus números-chave

Escala de Distress Psicológico de Kessler (K10) · 20 / 50 (40 %) · Distress psicológico moderado (16 a 21)

Teste realizado em 23 de novembro de 2026 · referência 000000B1

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 «O tempo todo».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	…exausto (a) sem um bom motivo?	Um pouco	**2**
2	…nervoso (a)?	Parte do tempo	**3**
3	…tão nervoso (a) que nada podia acalmá-lo (a)?	Um pouco	**2**
4	…sem esperança?	Nunca	**1**
5	…inquieto (a) ou agitado (a)?	Um pouco	**2**
6	…tão inquieto (a) que você não conseguia ficar parado (a)?	Parte do tempo	**3**
7	…deprimido (a)?	Um pouco	**2**
8	…tão deprimido (a) que nada conseguia animá-lo (a)?	Um pouco	**2**
9	Durante os últimos 30 dias, com que freqüência você sentiu que tudo era um esforço?	Nunca	**1**
10	…sem valor?	Um pouco	**2**

K10: Kessler R.C. et al. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. Archives of General Psychiatry, 60(2), 184–189. Copyright © Ronald C. Kessler, PhD. Todos os direitos reservados. Versão oficial para o Brasil (tradução: Y.-P. Wang, C. Gorenstein, L. H. Andrade, M. C. Viana), publicada pela Faculdade de Medicina de Harvard, sem alterações.