findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação de Depressão (PHQ-9)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**25 de fevereiro de 2026**	**9**	**00000007**

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

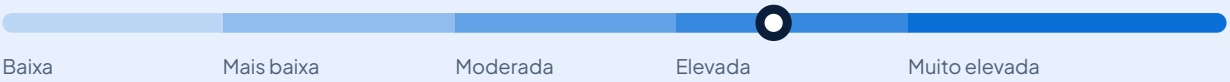
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

17 / 27

Depressão moderadamente grave

63 % da pontuação máxima



As suas respostas indicam uma depressão moderadamente grave. Procure apoio profissional em breve.

O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicar um tempo para responder a este questionário com sinceridade e coragem. Refletir sobre o próprio estado emocional não é tarefa simples, e o fato de você ter concluído essa jornada de autoconhecimento já demonstra uma força importante. Muitas pessoas atravessam períodos em que o peso do dia a dia parece maior do que o habitual, e reconhecer isso é o primeiro passo para cuidar de si mesmo com mais gentileza. Saiba que sentir-se assim não o define, e que buscar compreensão sobre suas emoções é um gesto de autocuidado, não de fraqueza.

O resultado obtido — 17 em 27 pontos, o que corresponde a 63% — situa-se numa faixa que este instrumento de rastreio classifica como indicativa de um nível moderadamente elevado de sintomas relacionados ao humor. Isso significa que, nas últimas semanas, você pode ter experimentado com mais frequência sensações como tristeza persistente, cansaço, dificuldade de concentração, alterações no sono ou no apetite, e talvez uma sensação de desânimo em relação às atividades cotidianas. É importante destacar que este é um instrumento de rastreio, não um diagnóstico clínico — ele serve apenas como um indicativo inicial para orientar próximos passos, e não substitui uma avaliação profissional aprofundada.

Diante desse resultado, existem caminhos concretos e positivos que podem ajudar. Buscar apoio de um profissional de saúde mental, como um psicólogo ou psiquiatra, é fundamental para uma avaliação completa e para construir, junto com você, um plano de cuidado adequado às suas necessidades. Enquanto isso, pequenos hábitos podem fazer diferença: manter uma rotina de sono regular, praticar alguma forma de movimento físico, mesmo que leve, e permitir-se conversar abertamente com pessoas de confiança sobre o que você está sentindo, sem julgamento, pode aliviar parte do peso emocional. Também vale lembrar que buscar ajuda não é sinal de fracasso, mas de sabedoria e cuidado consigo mesmo.

Encorajo você a procurar um profissional qualificado o quanto antes para conversar sobre esses resultados com mais profundidade. Existe esperança real de melhora, e com o suporte certo, muitas pessoas encontram caminhos de bem-estar e equilíbrio novamente. Você não precisa enfrentar isso sozinho, e dar este passo já é motivo de orgulho.

Próximos passos

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

Recomendação

Depressão moderadamente grave

Contacte rapidamente um profissional de saúde mental. Merece apoio e existem tratamentos eficazes.

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 (PHQ-9) · 17 / 27 (63 %) · Depressão moderadamente grave

Teste realizado em 25 de fevereiro de 2026 · referência 00000007

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 «De modo algum» a «Quase todos os dias».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	Pouco interesse ou prazer em fazer as coisas	Vários dias	**1**
2	Sentir-se deprimido, triste ou sem esperança	Vários dias	**1**
3	Dificuldade em adormecer, em manter o sono ou dormir demais	Vários dias	**1**
4	Sentir-se cansado ou ter pouca energia	Vários dias	**1**
5	Falta de apetite ou comer demais	Vários dias	**1**
6	Sentir-se mal consigo mesmo, ou achar que é um fracasso ou que dececionou a família	Vários dias	**1**
7	Dificuldade em concentrar-se nas coisas, como ler ou ver televisão	Mais da metade dos dias	**2**
8	Mover-se ou falar tão devagar que outras pessoas poderiam ter notado - ou o oposto, estar tão agitado que se movimentou muito mais do que o habitual	Vários dias	**1**
9	Pensamentos de que estaria melhor morto/a ou de se magoar de alguma forma	Vários dias	**1**