

Teste de Avaliação de Ansiedade e Depressão

Instruções: Este teste é uma ferramenta de autoavaliação e não substitui o diagnóstico de um profissional de saúde. Responda a cada pergunta com sinceridade, considerando como você se sentiu nas últimas duas semanas. Marque a opção que melhor descreve a frequência com que você experimentou cada sintoma.

1. Tenho dificuldade em me concentrar nas tarefas diárias.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

2. Sinto-me cansado(a) ou sem energia.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

3. Tenho problemas para dormir (dificuldade para adormecer ou manter o sono).

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

4. Sinto-me inquieto(a) ou agitado(a).

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

5. Tenho sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

6. Tenho perda de interesse ou prazer em atividades que costumava gostar.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre
-

7. Sinto-me triste ou deprimido(a) a maior parte do tempo.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

8. Tenho dificuldade em controlar a preocupação.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

9. Sinto-me irritável ou facilmente frustrado(a).

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

10. Tenho pensamentos de que seria melhor se eu não estivesse aqui ou pensamentos de automutilação.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

Interpretação dos Resultados:

- **0-10 pontos: Baixo risco de ansiedade e depressão.**
 - Sintomas leves ou esporádicos. No entanto, se houver preocupação, considere procurar um profissional para avaliação.
- **11-20 pontos: Risco moderado de ansiedade e depressão.**
 - Sintomas mais frequentes. Pode ser útil buscar aconselhamento psicológico ou médico para uma avaliação mais aprofundada.
- **21-30 pontos: Alto risco de ansiedade e depressão.**
 - Sintomas significativos e frequentes. Recomenda-se fortemente procurar ajuda de um profissional de saúde mental.
- **31-40 pontos: Risco muito alto de ansiedade e depressão.**

Sintomas muito intensos e frequentes. É essencial procurar ajuda imediata de um profissional de saúde mental.

Nota: Caso tenha marcado “Frequentemente” ou “Sempre” para a pergunta 10, recomenda-se procurar ajuda imediata de um profissional de saúde mental ou ligar para um serviço de emergência.

Este teste é apenas uma ferramenta de triagem inicial. Para um diagnóstico e tratamento adequados, é importante consultar um psicólogo, psiquiatra ou outro profissional de saúde qualificado.

Instruções para Calcular o Resultado do Teste

Para calcular o seu resultado, siga os passos abaixo:

- 1. Atribua pontos a cada resposta:**
 - Nunca: 0 pontos
 - Raramente: 1 ponto
 - Às vezes: 2 pontos
 - Frequentemente: 3 pontos
 - Sempre: 4 pontos
- 2. Some os pontos de todas as respostas:**
 - Some os pontos atribuídos a cada resposta para obter o total.

Exemplo de Cálculo:

Vamos calcular um exemplo fictício:

- 1. Pergunta 1: Frequentemente** (3 pontos)
- 2. Pergunta 2: Às vezes** (2 pontos)
- 3. Pergunta 3: Sempre** (4 pontos)
- 4. Pergunta 4: Raramente** (1 ponto)
- 5. Pergunta 5: Às vezes** (2 pontos)
- 6. Pergunta 6: Frequentemente** (3 pontos)
- 7. Pergunta 7: Às vezes** (2 pontos)
- 8. Pergunta 8: Frequentemente** (3 pontos)
- 9. Pergunta 9: Nunca** (0 pontos)
- 10. Pergunta 10: Raramente** (1 ponto)

Cálculo Total: 3 (Pergunta 1) + 2 (Pergunta 2) + 4 (Pergunta 3) + 1 (Pergunta 4) + 2 (Pergunta 5) + 3 (Pergunta 6) + 2 (Pergunta 7) + 3 (Pergunta 8) + 0 (Pergunta 9) + 1 (Pergunta 10) = 21 pontos

Interpretação do Resultado:

Total de pontos: 21

- **0-10 pontos: Baixo risco de ansiedade e depressão.**
- **11-20 pontos: Risco moderado de ansiedade e depressão.**
- **21-30 pontos: Alto risco de ansiedade e depressão.**
- **31-40 pontos: Risco muito alto de ansiedade e depressão.**

No exemplo acima, o total de 21 pontos indica um **alto risco de ansiedade e depressão**. Portanto, seria recomendável que a pessoa procure ajuda de um profissional de saúde mental para uma avaliação mais aprofundada e possível intervenção.

Se tiver alguma dúvida ou precisar de assistência, não hesite em buscar ajuda profissional.

"Você não está sozinho(a) nessa jornada. Buscar ajuda é um sinal de força, e existem pessoas prontas para oferecer apoio e orientação. Cuide de si mesmo(a) e saiba que dias melhores virão."

Prof. Gildo Araújo