

# Questionário sobre doenças mentais.

—

Pedro Landins.

O projeto se trata de um  
protótipo de auto avaliação  
de saúde mental.

# Como funciona?

A avaliação é feita perguntando sentimentos e pensamentos em um período de tempo e as opções de respostas são qual a frequência que tal sentimento ocorreu. E cada uma dessas respostas tem uma “pontuação”. **Isso baseado nas medições ao lado.**

- Teste de Depressão - PHQ-9
  - Teste de Ansiedade - GAD-7
  - Teste de Stress - PSS
-

# Teste de Depressão (PHQ-9)

As respostas devem ser baseadas nas **duas últimas semanas** do indivíduo, respondendo o quão frequentemente o evento ocorreu seus pesos vão 0 a 3 respectivamente:

**1 - Nenhuma.**

**2 - Alguns dias.**

**3 - Mais que metade dos dias.**

**4 - Quase todos os dias.**

- a. Little interest or pleasure in doing things?.....
- b. Feeling down, depressed, or hopeless?.....
- c. Trouble falling or staying asleep, or sleeping too much?
- d. Feeling tired or having little energy?.....
- e. Poor appetite or overeating?.....
- f. Feeling bad about yourself—or that you are a failure or have let yourself or your family down?.....
- g. Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television? .....
- h. Moving or speaking so slowly that other people could have noticed? Or the opposite—being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual?.....
- i. Thoughts that you would be better off dead or of hurting yourself in some way? .....

Os pesos são somados, e de acordo com a medida PHQ-9 temos:

- De 0 a 4, não há depressão.
- De 5 a 9, há depressão leve.
- De 10 a 14 há depressão moderada.
- De 15 a 27, a depressão é severa.

A recomendação do PHQ-9 para pontuações maior que 10 é procurar tratamento especializado.

# Teste de Ansiedade (GAD-7)

As respostas devem ser baseadas nas **duas últimas semanas** do indivíduo, respondendo o quão frequentemente o evento ocorreu seus pesos vão 0 a 3 respectivamente:

**1 - Nenhuma.**

**2 - Alguns dias.**

**3 - Mais que metade dos dias.**

**4 - Quase todos os dias.**

1. Feeling nervous, anxious or on edge

2. Not being able to stop or control worrying

3. Worrying too much about different things

4. Trouble relaxing

5. Being so restless that it's hard to sit still

6. Becoming easily annoyed or irritable

7. Feeling afraid, as if something awful might happen

Os pesos são somados, e de acordo com a medida GAD-7 temos:

- De 0 a 4, há ansiedade leve.
- De 5 a 9, há ansiedade moderada.
- De 10 a 14 há ansiedade alta.
- De 15 a 27, há ansiedade severa.

A recomendação para pontuações maior que 10 é procurar tratamento especializado.

# Teste de Stress (PSS)

As respostas devem ser baseadas no **último mês** do indivíduo, respondendo o quão frequentemente o evento ocorreu seus pesos vão 0 a 4 respectivamente:

**1 - Nunca.**

**2 - Quase nunca.**

**3 - As vezes.**

**4 - Quase todos os dias.**

**5 - Muito frequentemente.**

1. In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?
2. In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?
3. In the last month, how often have you felt nervous and stressed?
4. In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?
5. In the last month, how often have you felt that things were going your way?
6. In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?
7. In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?
8. In the last month, how often have you felt that you were on top of things?
9. In the last month, how often have you been angered because of things that happened that were outside of your control?
10. In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?



Assim como os outros, mas os pesos das questões 4,5,7,8 são invertidos (vão de 4 a 0)

- De 0 a 13, o stress é baixo.
- De 14 a 26, o stress é moderado.
- De 27 a 40, o stress é alto .

# Testes

—

Os teste foram baseados nos scores já mostrados.

# Testes

```
% Niveis de depressao
nivelDepre(X,Y) :- X < 5, Y = 'Voce nao tem depressao.'.
nivelDepre(X,Y) :- X >= 5, X < 10 , Y = 'Voce tem depressao moderada.'.
nivelDepre(X,Y) :- X >= 10, X <= 15 , Y = 'Alto nivel de depressao.'.
nivelDepre(X,Y) :- X > 15, X <= 27,Y = 'Nivel de depressao severo.'.

% Niveis de stress
nivelStress(X,Y) :- X < 14, Y = 'Voce tem um nivel de stress baixo.'.
nivelStress(X,Y) :- X >= 14, X < 27 , Y = 'Voce tem um nivel de stress moderado.'.
nivelStress(X,Y) :- X >= 27, Y = 'Voce tem um nivel de stress alto.'.

% Niveis de Ansiedade
nivelAnsiedade(X,Y) :- X < 5, Y = 'Voce tem ansiedade leve.'.
nivelAnsiedade(X,Y) :- X >= 5, X < 10 , Y = 'Ansiedade moderada.'.
nivelAnsiedade(X,Y) :- X >= 10, X <= 15 , Y = 'Alto nivel de ansiedade.'.
nivelAnsiedade(X,Y) :- X > 15, Y = 'Nivel de ansiedade severo.'.
```

```
:- begin_tests(depressao).

    test(t0) :- nivelDepre(4, 'Voce nao tem depressao.').
    test(t1) :- nivelDepre(8, 'Voce tem depressao moderada.').
    test(t2) :- nivelDepre(14, 'Alto nivel de depressao.').
    test(t3) :- nivelDepre(18, 'Nivel de depressao severo.').

:- end_tests(depressao).

:- begin_tests(ansiedade).

    test(t0) :- nivelAnsiedade(4, 'Voce tem ansiedade leve.').
    test(t1) :- nivelAnsiedade(8, 'Ansiedade moderada.').
    test(t2) :- nivelAnsiedade(14, 'Alto nivel de ansiedade.').
    test(t3) :- nivelAnsiedade(18, 'Nivel de ansiedade severo.').

:- end_tests(ansiedade).

:- begin_tests(stress).

    test(t0) :- nivelStress(4, 'Voce tem um nivel de stress baixo.').
    test(t1) :- nivelStress(18, 'Voce tem um nivel de stress moderado.').
    test(t2) :- nivelStress(30, 'Voce tem um nivel de stress alto.').

:- end_tests(stress).
```

# Base de conhecimento

FIM!