# Escala GAD-7

A Escala GAD-7 é um instrumento de autoavaliação composto por 7 itens, utilizado para rastrear e avaliar a gravidade dos sintomas de transtorno de ansiedade generalizada nos últimos 14 dias. Para cada uma das perguntas, escolha a resposta que melhor descreve a frequência com que você experimentou cada sintoma.

A Escala GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item) foi desenvolvida por Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke, e outros colaboradores, como parte do projeto Patient Health Questionnaire (PHQ). A escala foi publicada em 2006, com o objetivo de fornecer uma ferramenta breve e eficaz para triagem e avaliação da gravidade do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) em ambientes clínicos.

O estudo original de desenvolvimento e validação da escala foi publicado na revista Archives of Internal Medicine. A GAD-7 é amplamente utilizada devido à sua simplicidade, confiabilidade e validade.

1. Sentir-se nervoso(a), ansioso(a) ou no limite?

0 - Nenhuma vez

1 - Vários dias

2 - Mais da metade dos dias

3 - Quase todos os dias

2. Não conseguir parar ou controlar as preocupações?

0 - Nenhuma vez

1 - Vários dias

2 - Mais da metade dos dias

3 - Quase todos os dias

3. Preocupar-se demasiado com diferentes coisas?

0 - Nenhuma vez

1 - Vários dias

2 - Mais da metade dos dias

3 - Quase todos os dias

4. Dificuldade para relaxar?

0 - Nenhuma vez

1 - Vários dias

2 - Mais da metade dos dias

3 - Quase todos os dias

5. Ficar tão inquieto(a) que é difícil ficar parado(a)?

0 - Nenhuma vez

1 - Vários dias

2 - Mais da metade dos dias

3 - Quase todos os dias

6. Ficar facilmente irritado(a) ou aborrecido(a)?

0 - Nenhuma vez

1 - Vários dias

2 - Mais da metade dos dias

3 - Quase todos os dias

7. Sentir medo, como se algo terrível fosse acontecer?

0 - Nenhuma vez

1 - Vários dias

2 - Mais da metade dos dias

3 - Quase todos os dias

## Orientação de Correção

Para corrigir a escala, some os pontos atribuídos para cada uma das 7 questões.  
  
Pontuação total:  
0-4: Ansiedade mínima  
5-9: Ansiedade leve  
10-14: Ansiedade moderada  
15-21: Ansiedade grave  
  
Uma pontuação maior ou igual a 10 sugere a presença de um transtorno de ansiedade que pode exigir avaliação clínica mais detalhada.