

## Teste de TDAH

**1 - Com que frequência você comete erros por descuido quando tem que trabalhar em um projeto chato ou difícil?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**2 - Com que frequência você tem dificuldade em manter sua atenção quando está fazendo trabalho monótono ou repetitivo?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**3 - Com que frequência você tem dificuldade em concentrar-se em uma conversa?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**4 - Com que frequência você deixa de prestar atenção aos detalhes ou comete erros por descuido em atividades?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**5 - Com que frequência você tem dificuldade em seguir as instruções completas?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**6 - Com que frequência você tem dificuldade em organizar uma tarefa ou atividade?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**7 - Com que frequência você evita ou reluta em envolver-se em tarefas que requerem esforço mental constante?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**8 - Com que frequência você perde objetos necessários para tarefas ou atividades (por exemplo, chaves, documentos, carteira)?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**9 - Com que frequência você se distrai com estímulos externos?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**10 - Com que frequência você tem esquecimentos em atividades diárias?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**11 - Com que frequência você sente inquietação ou dificuldade em ficar sentado quieto por muito tempo?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**12 - Com que frequência você se sente excessivamente ativo e compelido a fazer coisas, como se estivesse movido por um motor?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**13 - Com que frequência você dá respostas precipitadas antes que as perguntas tenham sido completamente formuladas?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**14 - Com que frequência você fala excessivamente?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**15 - Com que frequência você tem dificuldade em esperar sua vez?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**16 - Com que frequência você interrompe ou se intromete em atividades de outras pessoas?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**17 - Com que frequência você percebe que não consegue seguir instruções ou falha na conclusão de tarefas?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**18 - Com que frequência você sente incapacidade de brincar ou se engajar em atividades de lazer de forma calma e tranquila?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**19 - Com que frequência você sente frustração constante?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**20 - Com que frequência você tem dificuldade de concluir o que começa?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

**21 - Com que frequência você tem dificuldade de dormir ou pegar no sono por causa da ansiedade ou nervosismo?**

0 - Nunca	1 - Raramente	2 - Às vezes	3 - Frequentemente	4 - Muito frequentemente
-----------	---------------	--------------	--------------------	--------------------------

### **Sobre o teste:**

O Questionário de Autoavaliação de TDAH para Adultos é uma adaptação do modelo de ASRS da OMS é um dos mais utilizados testes online para avaliar a presença de sintomas de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) em adultos e adolescentes.

Desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, este questionário é reconhecido por sua base científica e é frequentemente utilizado tanto em ambientes clínicos quanto em avaliações preliminares feitas por indivíduos que suspeitam ter TDAH.

É importante ressaltar que essa ferramenta de avaliação é usada em conjunto com uma avaliação clínica feita por profissionais de saúde mental qualificados, e o diagnóstico final é baseado em uma avaliação abrangente dos sintomas, história médica e contexto individual de cada paciente.

### **Atenção:**

O autodiagnóstico preventivo é uma ferramenta de apoio. No entanto, é importante observar que o TESTE é apenas uma ferramenta de triagem e não deve ser usado como único critério para o diagnóstico de ansiedade. Uma avaliação completa, incluindo entrevista clínica e consideração do contexto individual do paciente, é essencial para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento adequado.

### **Como usar:**

O TESTE consiste em 21 itens, cada um avaliando um sintoma do TDAH específico. O questionário que mede a severidade do TDAH em adultos e adolescentes. Cada item é avaliado em uma escala de 0 a 4, onde:

0 – Nunca 1 – Raramente 2 - Às vezes 3 – Frequentemente 4 - Muito frequentemente

O participante deve selecionar a alternativa que melhor descreve como ele se sentiu nas últimas duas semanas, incluindo o dia da aplicação do questionário.

Após o participante responder a todas as questões, a pontuação de cada item é somada para gerar um escore/pontuação total. Dependendo do escore total, é possível determinar o grau de gravidade do TDAH:

- **0 a 7:** Sem TDAH ou TDAH mínima
- **8 a 21:** Sinais leves ou moderados de TDAH
- **22 a 42:** Sinais moderados ou moderadamente severos de TDAH
- **43 a 63:** Sinais severos de TDAH
- **64 a 84:** Sinais extremamente severos de TDAH

### **O Resultado:**

É a somatória das notas referente as 21 perguntas. Por exemplo:

Após responder todas as perguntas a somatória do diagnóstico é 53. De acordo com a tabela do grau de gravidade do TDAH acima o seu resultado é:

**43-63: Sinais severos de TDAH**

Conheça as [18 Terapias que Tratam o TDAH](#), para decidir qual é a mais indicada para você.