

PREMIUM REPORT

Teste de rastreio PHDA (ASRS-v1.1)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Sophie Martin

Report date: janeiro 18, 2026



Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

01	Overview & Score	Page 3
02	Category Breakdown	Page 3
03	Your Responses	Page 3
04	AI Interpretation by Claude	Page 5
05	Recommendations	Page 6
06	Important Notice	Page 6



Teste de rastreio PHDA (ASRS-v1.1)

Neurodevelopmental Screening Report

5

/ 6

Score

85%

Percentage

Sintomas de TDAH Prováveis

Result

Sua pontuação na Parte A (4-6 indicadores positivos de 6) atinge ou supera o limiar de triagem clínica para TDAH adulto. Este resultado é consistente com sintomas

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Part A – Attention (threshold hits)		5
Part B – Additional Symptoms		9
Total Score		14

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	How often do you have trouble wrapping up the final details of a project, once the challenging parts have been done? Inattention	Frequentemente	3
2	How often do you have difficulty getting things in order when you have to do a task that requires organization? Inattention	Às vezes	2



#	Question	Your answer	Pts
3	Com que frequência você se esquece de compromissos ou obrigações? Inattention	Às vezes	2
4	When you have a task that requires a lot of thought, how often do you avoid or delay getting started? Inattention	Frequentemente	3
5	Com que frequência você se agita ou se mexe quando precisa ficar sentado por muito tempo? Inattention	Às vezes	2
6	Com que frequência você se sente excessivamente ativo e compelido a fazer coisas, como se fosse movido por um motor? Inattention	Frequentemente	3
7	Com que frequência você comete erros por descuido quando trabalha em um projeto chato ou difícil? Inattention	Frequentemente	3
8	Com que frequência você tem dificuldade em prestar atenção quando está fazendo trabalho chato ou repetitivo? Inattention	Frequentemente	3
9	Com que frequência você tem dificuldade de concentração no que as pessoas estão dizendo, mesmo quando estão falando diretamente com você? Inattention	Às vezes	2
10	Com que frequência você coloca coisas fora do lugar ou tem dificuldade de encontrar coisas em casa ou no trabalho? Hyperactivity	Frequentemente	3
11	Com que frequência você é distraído por atividades ou barulhos ao seu redor? Hyperactivity	Frequentemente	3
12	Com que frequência você sai do seu lugar em reuniões ou em outras situações em que se espera que fique sentado?	Frequentemente	3



#	Question	Your answer	Pts
	Hyperactivity		
1 3	Com que frequência você se sente inquieto ou tem dificuldade em relaxar quando tem tempo livre?	Frequentemente	3
	Hyperactivity		
1 4	Com que frequência você percebe que está falando demais em situações sociais?	Frequentemente	3
	Hyperactivity		
1 5	Com que frequência você termina as frases das pessoas antes de elas terminarem?	Frequentemente	3
	Hyperactivity		
1 6	Com que frequência você tem dificuldade de esperar a sua vez?	Frequentemente	3
	Impulsivity		
17	Com que frequência você interrompe outras pessoas quando elas estão ocupadas?	Frequentemente	3
	Impulsivity		
1 8	Com que frequência sua mente fica em branco ou seus pensamentos disparam quando você está lendo ou conversando?	Às vezes	2
	Impulsivity		



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Obrigado por dedicar tempo a preencher este questionário de rastreio e por procurar compreender melhor o seu próprio funcionamento mental. Reconhecer padrões de atenção, impulsividade ou inquietação no dia a dia exige coragem e curiosidade genuína sobre si mesmo. Muitas pessoas adultas passam anos a sentir que "algo não encaixa" na forma como organizam tarefas, gerem o tempo ou mantêm o foco, sem saber nomear essa experiência. O facto de estar aqui, a refletir sobre isto, já é um passo valioso e positivo no seu percurso



de autoconhecimento.

Os seus resultados na Parte A mostram 5 em 6 indicadores positivos, valor que se situa acima do limiar habitualmente considerado relevante neste instrumento (4 em 6). A Parte B, que complementa a análise com aspetos adicionais do funcionamento diário, obteve 9 em 12. Em conjunto, este padrão de respostas é consistente com sintomas associados ao TDAH em adultos, tal como descrito na literatura científica que sustenta a escala ASRS-v1.1, desenvolvida em colaboração com a Organização Mundial de Saúde. É importante sublinhar que este é um instrumento de ****rastreamento****, não um diagnóstico – ele sinaliza a probabilidade de determinados padrões estarem presentes, mas não substitui uma avaliação clínica aprofundada.

Independentemente do que uma avaliação profissional venha a esclarecer, existem estratégias que podem ajudar desde já. Experimentar ferramentas de organização visual, como listas, alarmes e aplicações de gestão de tarefas, pode aliviar a carga mental do dia a dia. Reservar pequenos blocos de tempo para pausas ativas entre tarefas também ajuda a gerir a energia e a inquietação de forma mais equilibrada. Falar abertamente com pessoas próximas sobre estas dificuldades, sem se julgar, pode aliviar a pressão emocional e abrir espaço para apoio mútuo.

Recomendamos vivamente que procure um profissional de saúde qualificado – psiquiatra ou psicólogo especializado – para uma avaliação clínica completa e personalizada. Esse profissional poderá contextualizar estes resultados dentro da sua história de vida, esclarecer dúvidas e, se necessário, indicar o caminho mais adequado para si. Este resultado não define quem é, mas pode ser um ponto de partida esclarecedor para compreender melhor as suas potencialidades e desafios, com apoio adequado e informado.

Recommendations

Recomendamos fortemente consultar um psiquiatra, psicólogo ou especialista em TDAH adulto. Um diagnóstico formal abre o acesso a tratamentos baseados em evidências (medicação, TCC, coaching) que podem melhorar significativamente a qualidade de vida.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.