

Relatório de exemplo

Teste de rastreio PHDA (ASRS-v1.1)

Rastreio do neurodesenvolvimento

Preparado para
Sophie Martin

Data
18 de janeiro de 2026

Perguntas
18

Referência
00000001

Índice

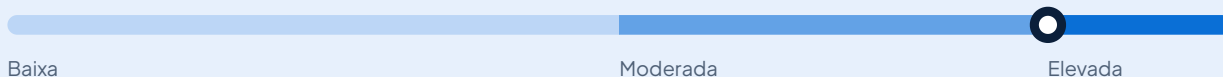
1	O seu resultado	p. 2
2	O que dizem as suas respostas	p. 3
3	Próximos passos	p. 3
4	Preparar a sua consulta	p. 5
5	As suas respostas	p. 6

O seu resultado

5 / 6

Sintomas de TDAH prováveis

85 % da pontuação máxima



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 de TDAH em adultos e sugere fortemente que uma avaliação profissional é justificada. Nota: esta é uma ferramenta de triagem, não um diagnóstico.

Por dimensão

Em percentagem do máximo de cada dimensão, para as poder comparar.

Hiperatividade		75 %	18 / 24
Impulsividade		67 %	8 / 12
Desatenção		64 %	23 / 36

● As menos marcadas ● As mais marcadas

O que dizem as suas respostas

Redigido por Claude (Anthropic) a partir das suas respostas.

As menos marcadas

Desatenção · 64 %

As mais marcadas

Hiperatividade · 75 %

Obrigado por reservar um tempo para preencher este rastreio com atenção e sinceridade. Refletir sobre padrões de atenção, organização e impulsividade não é tarefa simples, e o facto de ter chegado até aqui já mostra um cuidado genuíno com o seu bem-estar. Se, ao longo das perguntas, sentiu que muitas delas descreviam experiências do seu dia a dia — dificuldade em manter o foco, sensação de desorganização constante, inquietação interna —, saiba que essa identificação é comum e não deve ser motivo de alarme, mas sim um convite à compreensão mais profunda de si mesmo.

Os resultados obtidos na Parte A (5 em 6 indicadores positivos, acima do limiar de referência) e na Parte B (9 em 12 pontos) sugerem que os padrões relatados são consistentes com sintomas frequentemente associados ao TDAH em adultos. É importante destacar que este é um instrumento de rastreio, e não um diagnóstico. Ele foi desenhado para identificar sinais que merecem atenção mais cuidadosa, funcionando como um primeiro passo, uma espécie de sinalizador que ajuda a orientar decisões futuras — nunca como uma conclusão fechada sobre quem você é ou como funciona a sua mente.

A partir daqui, existem caminhos práticos e positivos que podem ajudar já no presente. Experimentar ferramentas de organização externa, como listas, alarmes e aplicativos de gestão de tarefas, pode aliviar a sobrecarga mental de tentar lembrar de tudo internamente. Criar pequenas pausas estruturadas durante atividades que exigem concentração prolongada também tende a favorecer o rendimento, evitando o esgotamento da atenção. Além disso, conversar abertamente com pessoas próximas sobre essas dificuldades pode reduzir a sensação de isolamento e abrir espaço para apoio mútuo.

Ainda assim, o passo mais importante agora é buscar uma avaliação com um profissional qualificado — psiquiatra, neurologista ou psicólogo especializado em TDAH em adultos. Só uma avaliação clínica completa, que considere história de vida, contexto e outros fatores, pode oferecer uma compreensão precisa e um plano de cuidado adequado às suas necessidades. Encare este resultado não como um rótulo, mas como um ponto de partida esperançoso para se conhecer melhor e, se necessário, encontrar estratégias e suportes que tornem o seu dia a dia mais leve e satisfatório.

Próximos passos

Escolha uma ou duas. A regularidade conta mais do que a duração.

Recomendação

Sintomas de TDAH prováveis

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.

Para falar sobre isto com um profissional

Psicólogo, terapeuta, médico: este relatório pode servir de ponto de partida para a conversa.

- Leve a página 2 (resultado por dimensão).
- Anote uma ou duas situações que lhe foram difíceis recentemente.
- Diga o que gostaria de mudar, mesmo que vagamente.

Precisa de falar com alguém agora? Ligue para o **213 544 545** (SOS Voz Amiga), ou para o 112 em caso de emergência.

Este relatório é uma ferramenta de rastreio. Não substitui uma avaliação profissional. Para um diagnóstico fiável, consulte um neuropsicólogo, um psiquiatra ou outro profissional de saúde qualificado.

Preparar a sua consulta

Médico, psiquiatra, psicólogo, neuropsicólogo: leve esta página. Preencha-a uns dias antes, quando os exemplos lhe vierem à memória.

Os meus números-chave

Teste de rastreio PHDA (ASRS-v1.1) · 5 / 6 (85 %) · Sintomas de TDAH prováveis

As mais marcadas: Hiperatividade (75 %), Impulsividade (67 %)

Teste realizado em 18 de janeiro de 2026 · referência 00000001

Exemplos do meu dia a dia

Trabalho ou estudos, casa, relações: duas ou três situações concretas, com o que aconteceu.

Desde quando?

Já existia na infância ou na adolescência? Os boletins escolares ou as memórias de um familiar podem ajudar.

O que gostaria de mudar

Mesmo que vagamente: o que mais energia lhe custa hoje.

Perguntas que posso fazer

- ☐ Uma avaliação completa é útil no meu caso, e com quem?
- ☐ Quanto tempo de espera, e o que posso fazer entretanto?
- ☐ Outra coisa poderia explicar isto (sono, stress, tiroide, outra perturbação)?
- ☐ Que apoios existem, no trabalho ou nos estudos?
- ☐ O que devo trazer da próxima vez?

As suas respostas

Escala de «Nunca» a «Muito frequentemente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Desatenção · 23 / 36			
1	Com que frequência você tem dificuldade em finalizar os últimos detalhes de um projeto, depois que as partes mais difíceis já foram feitas?	Frequentemente	3
2	Com que frequência você tem dificuldade em pôr as coisas em ordem quando precisa fazer uma tarefa que exige organização?	Às vezes	2
3	Com que frequência você se esquece de compromissos ou obrigações?	Às vezes	2
4	Quando você tem uma tarefa que exige muita reflexão, com que frequência evita ou adia começar?	Frequentemente	3
5	Com que frequência você se agita ou se mexe quando precisa ficar sentado por muito tempo?	Às vezes	2
6	Com que frequência você se sente excessivamente ativo e compelido a fazer coisas, como se fosse movido por um motor?	Frequentemente	3
7	Com que frequência você comete erros por descuido quando trabalha em um projeto chato ou difícil?	Frequentemente	3
8	Com que frequência você tem dificuldade em prestar atenção quando está fazendo trabalho chato ou repetitivo?	Frequentemente	3
9	Com que frequência você tem dificuldade de concentração no que as pessoas estão dizendo, mesmo quando estão falando diretamente com você?	Às vezes	2
Hiperatividade · 18 / 24			
10	Com que frequência você coloca coisas fora do lugar ou tem dificuldade de encontrar coisas em casa ou no trabalho?	Frequentemente	3
11	Com que frequência você é distraído por atividades ou barulhos ao seu redor?	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
13	Com que frequência você se sente inquieto ou tem dificuldade em relaxar quando tem tempo livre?	Frequentemente	3
14	Com que frequência você percebe que está falando demais em situações sociais?	Frequentemente	3
15	Com que frequência você termina as frases das pessoas antes de elas terminarem?	Frequentemente	3

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Impulsividade · 8 / 12			
16	Com que frequência você tem dificuldade de esperar a sua vez?	Frequentemente	3
17	Com que frequência você interrompe outras pessoas quando elas estão ocupadas?	Frequentemente	3
18	Com que frequência sua mente fica em branco ou seus pensamentos disparam quando você está lendo ou conversando?	Às vezes	2