

Alexithymia Test (TAS-20)

Neurodevelopmental Screening Report

57

/ 80

Score

71%

Percentage

Possible Alexithymia

Result

Some difficulty identifying or describing emotions. Common in neurodivergent profiles.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
DIF		22
DDF		18
EOT		17

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	I am often confused about what emotion I am feeling. DIF	Agree	3
2	It is difficult for me to find the right words for my feelings. DDF	Neutral	2
3	I have physical sensations that even doctors don't understand. DIF	Neutral	2

#	Question	Your answer	Pts
4	I am able to describe my feelings easily. DDF	Agree	1
5	I prefer to analyze problems rather than just describe them. EOT	Neutral	2
6	When I am upset, I don't know if I am sad, frightened, or angry. DIF	Agree	3
7	I am often puzzled by sensations in my body. DIF	Agree	3
8	I prefer to just let things happen rather than to understand why. EOT	Agree	3
9	I have feelings that I can't quite identify. DIF	Neutral	2
10	Being in touch with emotions is essential. DIF	Agree	1
11	I find it hard to describe how I feel about people. DDF	Agree	3
12	People tell me to describe my feelings more. DDF	Agree	3
13	I don't know what is happening inside me emotionally. DIF	Agree	3
14	I often don't know why I cry. DIF	Agree	3
15	Imagining things is less important to me than analyzing them. EOT	Agree	3
16	I find it easy to create mental images of things. EOT	Agree	1

#	Question	Your answer	Pts
1 7	I am bewildered by my own bodily sensations. <input type="button" value="DIF"/>	Agree	3
1 8	I rarely think about my future; I prefer to focus on the present. <input type="button" value="EOT"/>	Neutral	2
1 9	I am sometimes surprised by my own emotional reactions. <input type="button" value="DIF"/>	Agree	3
2 0	I prefer to focus on an activity rather than reflect on the feelings it evokes. <input type="button" value="EOT"/>	Agree	3



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Compreendendo os Seus Resultados

Obrigado por dedicar tempo a este processo de autoconhecimento. Os seus resultados no Teste de Alexitimia (TAS-20) indicam uma pontuação de 57 pontos, o que sugere a possibilidade de alexitimia. É importante lembrar que este é apenas um instrumento de rastreio, não um diagnóstico clínico, e muitas pessoas experimentam dificuldades semelhantes ao identificar, descrever ou processar emoções. Você não está sozinho nesta jornada, e reconhecer estes padrões já representa um passo valioso em direção ao autoconhecimento.

A pontuação obtida sugere que você pode experimentar alguns desafios em três áreas principais relacionadas ao processamento emocional. A primeira (DIF: 22) refere-se à identificação de sentimentos e à distinção entre emoções e sensações físicas. A segunda (DDF: 18) relaciona-se com a capacidade de descrever sentimentos aos outros. A terceira (EOT: 17) envolve o estilo de pensamento mais voltado para o exterior do que para a experiência interna. Estas características não definem quem você é como pessoa, mas podem ajudar a explicar certas experiências do dia a dia, como dificuldades nos relacionamentos interpessoais ou momentos de confusão sobre o que realmente está sentindo.

Existem caminhos construtivos que podem enriquecer a sua conexão emocional consigo mesmo e com os outros. Manter um diário emocional simples, anotando situações do dia e tentando nomear o que sentiu, pode gradualmente expandir o seu vocabulário emocional. Praticar pausas conscientes ao longo do dia para observar sensações corporais e conectá-las com possíveis estados emocionais também pode ser extremamente útil.

Cultivar conversas genuínas com pessoas de confiança, pedindo-lhes que compartilhem como percebem suas próprias emoções, pode oferecer modelos valiosos de expressão emocional.

Recomendamos fortemente que você busque o acompanhamento de um profissional qualificado, como um psicólogo ou psiquiatra, que possa oferecer uma avaliação completa e personalizada. Com o apoio adequado, muitas pessoas desenvolvem habilidades significativas de reconhecimento e expressão emocional, melhorando sua qualidade de vida e seus relacionamentos. Este momento pode ser o início de uma jornada transformadora de autoconhecimento e crescimento pessoal.

Recommendations

Working with a psychologist trained in emotional awareness can be very helpful.

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.