

Relatório de exemplo

Teste de Alexitimia (TAS-20)

ALEXITHYMIA · Questionário de rastreio

Preparado para
Kenji Tanaka

Data
16 de março de 2026

Perguntas
20

Referência
00000021

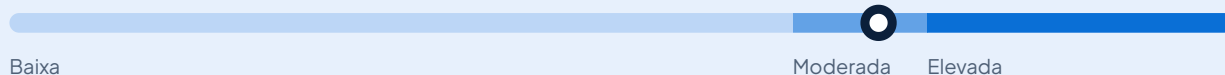
Índice

1	O seu resultado	p. 2
2	O que dizem as suas respostas	p. 3
3	Próximos passos	p. 4
4	As suas respostas	p. 5

O seu resultado

57 / 80**Possível alexitimia**

71 % da pontuação máxima



Baixa

Moderada

Elevada

Alguna dificuldade em identificar ou descrever emoções. É comum em perfis neurodivergentes.

Por dimensão

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

Dificuldade em identificar sentimentos		65 %	26 / 40
Pensamento orientado para o exterior		58 %	14 / 24
Dificuldade em descrever sentimentos		56 %	9 / 16

 As menos marcadas As mais marcadas

O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Dificuldade em descrever sentimentos · 56 %

As mais marcadas

Dificuldade em identificar sentimentos · 65 %

Obrigado por dedicar seu tempo a refletir sobre suas próprias emoções e por ter concluído esta triagem com sinceridade. Explorar como lidamos com nossos sentimentos exige coragem e disposição para se conhecer melhor, e isso já é um passo valioso. Muitas pessoas se identificam com dificuldades em nomear ou compreender o que sentem, e reconhecer isso não é motivo para preocupação excessiva, mas sim uma oportunidade de autoconhecimento.

Seu resultado no TAS-20 foi de 57 em 80 pontos (71,3%), o que sugere a possível presença de características associadas à alexitimia, um padrão relacionado a certa dificuldade em identificar e descrever emoções. Olhando para as subcategorias, sua pontuação em Dificuldade em Identificar Sentimentos (DIF) foi de 22, em Dificuldade em Descrever Sentimentos (DDF) foi de 18, e em Pensamento Orientado para o Externo (EOT) foi de 17. Isso pode indicar que, em alguns momentos, você percebe emoções físicas ou sensações sem conseguir associá-las claramente a um sentimento específico, ou que prefere focar em fatos concretos e externos em vez de se aprofundar no mundo interno. É importante lembrar que essas são apenas tendências captadas por um instrumento de triagem, e não um diagnóstico clínico.

Algumas atitudes práticas podem ajudar nesse processo de autoconhecimento emocional. Manter um diário de emoções, anotando situações do dia e tentando nomear o que sentiu, pode fortalecer essa conexão entre corpo e sentimento. Práticas de atenção plena (mindfulness) também são úteis, pois ajudam a observar sensações físicas e emocionais sem julgamento. Conversar com pessoas de confiança sobre como você se sente, mesmo que de forma gradual, pode abrir espaço para maior clareza emocional ao longo do tempo.

Vale reforçar que este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico, e que apenas um profissional qualificado, como um psicólogo ou psiquiatra, pode oferecer uma avaliação completa e um acompanhamento adequado às suas necessidades. Buscar esse apoio pode ser um caminho enriquecedor, cheio de descobertas positivas sobre si mesmo, e você já deu o primeiro passo importante ao buscar entender melhor sua experiência emocional.

Próximos passos

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

Recomendação

Possível alexitimia

Trabalhar com um psicólogo especializado em consciência emocional pode ajudar muito.

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.

As suas respostas

Escala de «Discordo totalmente» a «Concordo totalmente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Dificuldade em identificar sentimentos · 26 / 40			
1	Frequentemente estou confuso/a sobre qual emoção estou sentindo.	Concordo	3
3	Tenho sensações físicas que nem mesmo os médicos compreendem.	Neutro	2
6	Quando estou perturbado/a, não sei se estou triste, com medo ou com raiva.	Concordo	3
7	Frequentemente fico intrigado/a pelas sensações no meu corpo.	Concordo	3
9	Tenho sentimentos que não consigo identificar com precisão.	Neutro	2
10	Estar em contato com as emoções é essencial. <i>invertido</i>	Concordo	1
13	Não sei o que está acontecendo dentro de mim emocionalmente.	Concordo	3
14	Frequentemente não sei por que choro.	Concordo	3
17	Fico desconcertado/a com minhas próprias sensações corporais.	Concordo	3
19	Às vezes fico surpreso/a com minhas próprias reações emocionais.	Concordo	3
Dificuldade em descrever sentimentos · 9 / 16			
2	É difícil para mim encontrar as palavras certas para meus sentimentos.	Neutro	2
4	Sou capaz de descrever meus sentimentos com facilidade. <i>invertido</i>	Concordo	1
11	Acho difícil descrever como me sinto em relação às pessoas.	Concordo	3
12	As pessoas me dizem para descrever mais meus sentimentos.	Concordo	3
Pensamento orientado para o exterior · 14 / 24			
5	Prefiro analisar os problemas em vez de simplesmente descrevê-los.	Neutro	2
8	Prefiro deixar as coisas acontecerem em vez de entender por quê.	Concordo	3
15	Imaginar coisas é menos importante para mim do que analisá-las.	Concordo	3
16	Acho fácil criar imagens mentais das coisas. <i>invertido</i>	Concordo	1
18	Raramente penso no meu futuro; prefiro me concentrar no presente.	Neutro	2
20	Prefiro me concentrar em uma atividade em vez de refletir sobre os sentimentos que ela evoca.	Concordo	3

«Invertido»: estas perguntas são pontuadas no sentido contrário às outras.