findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Quociente do Espectro Autista (AQ-50)

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Carlos García	**26 de janeiro de 2026**	**50**	**00000015**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 3

3 Próximos passos p. 4

4 Preparar a sua consulta p. 5

5 As suas respostas p. 6

Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

36 / 50

Fortes indicadores do espetro do autismo

72 % da pontuação máxima

Baixa | Moderada | Elevada

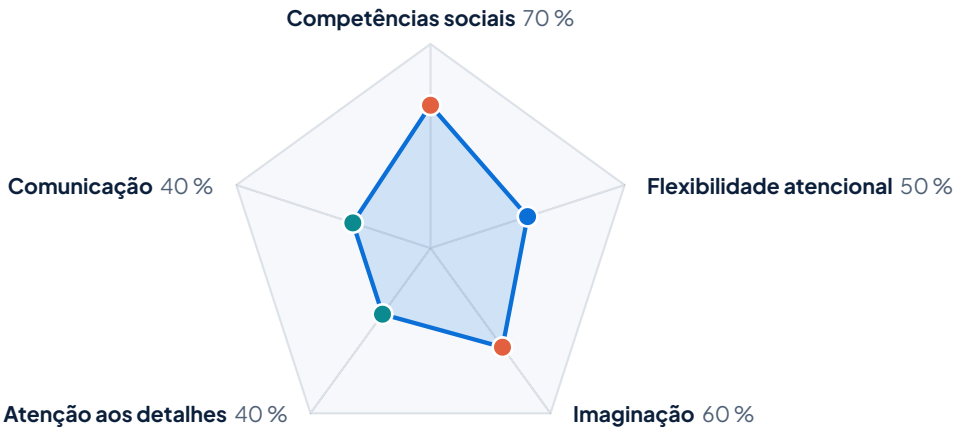
Pontuação de 40/50 ou mais. Fortes indicadores de características do espetro do autismo.

Por dimensão

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

Competências sociais	**70 %**	7 / 10
Imaginação	**60 %**	6 / 10
Flexibilidade atencional	**50 %**	5 / 10
Atenção aos detalhes	**40 %**	4 / 10
Comunicação	**40 %**	4 / 10

As menos marcadas · As mais marcadas



O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Comunicação · 40 %

Atenção aos detalhes · 40 %

As mais marcadas

Competências sociais · 70 %

Imaginação · 60 %

Chegar até aqui e olhar para os seus resultados com curiosidade já demonstra uma coragem enorme. Obter uma pontuação de 36 em 50 no Quociente do Espectro Autista pode gerar uma mistura de sentimentos — talvez alívio por finalmente encontrar palavras para experiências que sempre pareceram um pouco diferentes das outras pessoas, talvez inquietação, ou talvez apenas uma sensação de "faz sentido". Todos esses sentimentos são completamente válidos. É importante lembrar que este é um instrumento de rastreio (*screening*), não uma avaliação clínica ou um diagnóstico. Ele não define quem você é, mas pode oferecer uma lente útil para compreender melhor os seus padrões de pensamento e interação com o mundo.

Em termos simples, a sua pontuação está acima do limiar clínico habitualmente utilizado (32/50), o que sugere a presença de traços frequentemente associados ao espectro autista de forma mais marcada. Olhando para as subáreas, destaca-se especialmente a Atenção aos Detalhes (9/10), o que costuma indicar uma capacidade notável de perceber padrões, nuances e informações que outras pessoas talvez não percebam — uma força cognitiva valiosa em muitos contextos. As Habilidades Sociais (8/10) e a Alternância de Atenção (7/10) também aparecem elevadas, sugerindo que interações sociais e transições entre tarefas ou tópicos podem exigir mais energia mental do que exigem para outras pessoas. Comunicação (6/10) e Imaginação (6/10), embora comparativamente mais baixas, ainda contribuem para o quadro geral.

A partir daqui, existem caminhos concretos e positivos a seguir. Pode ser útil registrar, num diário simples, situações do dia a dia em que sente maior ou menor conforto social ou sensorial — isso cria material valioso para conversas futuras com um profissional. Também vale explorar estratégias de autorregulação, como pausas sensoriais, rotinas previsíveis ou ferramentas visuais de organização, que muitas pessoas com perfis semelhantes acham reconfortantes. Conectar-se com comunidades ou grupos de apoio, presenciais ou online, também pode trazer validação e novas perspectivas.

O passo mais importante agora é procurar um psicólogo ou neuropsicólogo especializado em avaliação do espectro autista em adultos. Uma avaliação profissional completa poderá esclarecer este

quadro com mais profundidade, contexto e cuidado — e, seja qual for o resultado, você já está caminhando na direção do autoconhecimento, o que é, em si, um passo valioso e positivo.

Próximos passos

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

Recomendação

Fortes indicadores do espetro do autismo

Recomenda-se vivamente uma avaliação clínica formal.

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 autoavaliação. 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

Quociente do Espectro Autista (AQ-50) · 36 / 50 (72 %) · Fortes indicadores do espetro do autismo

As mais marcadas: Competências sociais (70 %), Imaginação (60 %), Flexibilidade atencional (50 %)

Teste realizado em 26 de janeiro de 2026 · referência 00000015

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 «Concordo totalmente» a «Discordo totalmente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Competências sociais · 7 / 10			
1	Prefiro fazer as coisas com outras pessoas do que sozinho(a).	Discordo ligeiramente	**1**
11	As situações sociais são fáceis para mim.	Discordo ligeiramente	**1**
13	Prefiro ir a uma biblioteca do que a uma festa. invertido	Discordo ligeiramente	**0**
15	Sinto-me mais atraído(a) pelas pessoas do que pelas coisas.	Discordo ligeiramente	**1**
22	Tenho dificuldade em fazer novos amigos. invertido	Discordo ligeiramente	**0**
36	Acho fácil perceber o que alguém está a pensar ou a sentir só de olhar para o seu rosto.	Discordo ligeiramente	**1**
44	Gosto de ocasiões sociais.	Discordo ligeiramente	**1**
45	Tenho dificuldade em perceber as intenções das pessoas. invertido	Discordo ligeiramente	**0**
47	Gosto de conhecer pessoas novas.	Discordo ligeiramente	**1**
48	Sou bom/boa diplomata.	Discordo ligeiramente	**1**
Flexibilidade atencional · 5 / 10			
2	Prefiro fazer as coisas sempre da mesma maneira. invertido	Discordo ligeiramente	**0**
4	Fico muitas vezes tão absorvido(a) numa coisa que perco de vista as outras. invertido	Discordo ligeiramente	**0**
10	Num grupo, consigo acompanhar facilmente várias conversas diferentes ao mesmo tempo.	Discordo ligeiramente	**1**
16	Costumo ter interesses muito intensos e fico perturbado(a) quando não os posso seguir. invertido	Discordo ligeiramente	**0**
25	Não me incomoda que a minha rotina diária seja perturbada.	Discordo ligeiramente	**1**
32	Acho fácil fazer mais do que uma coisa ao mesmo tempo.	Discordo ligeiramente	**1**
34	Gosto de fazer as coisas de forma espontânea.	Discordo ligeiramente	**1**
37	Se houver uma interrupção, consigo voltar muito depressa ao que estava a fazer.	Discordo ligeiramente	**1**
43	Gosto de planear cuidadosamente todas as atividades em que participo. invertido	Discordo ligeiramente	**0**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
46	As situações novas deixam-me ansioso(a). invertido	Discordo ligeiramente	0
Imaginação · 6 / 10			
3	Quando tento imaginar alguma coisa, acho muito fácil criar uma imagem na mente.	Discordo ligeiramente	1
8	Quando leio uma história, consigo imaginar facilmente como seriam as personagens.	Discordo ligeiramente	1
14	Acho fácil inventar histórias.	Discordo ligeiramente	1
20	Quando leio uma história, tenho dificuldade em perceber as intenções das personagens. invertido	Discordo ligeiramente	0
21	Não gosto particularmente de ler ficção. invertido	Discordo ligeiramente	0
24	Prefiro ir ao teatro do que a um museu.	Discordo ligeiramente	1
40	Quando era pequeno(a), gostava de brincar ao faz-de-conta com outras crianças.	Discordo ligeiramente	1
41	Gosto de reunir informação sobre categorias de coisas, como tipos de carros ou de aves. invertido	Discordo ligeiramente	0
42	Tenho dificuldade em imaginar como seria ser outra pessoa. invertido	Discordo ligeiramente	0
50	Acho muito fácil brincar ao faz-de-conta com crianças.	Discordo ligeiramente	1
Atenção aos detalhes · 4 / 10			
5	Muitas vezes reparo em pequenos sons que os outros não notam. invertido	Discordo ligeiramente	0
6	Costumo reparar em matrículas de carros ou em sequências de informação semelhantes. invertido	Discordo ligeiramente	0
9	As datas fascinam-me. invertido	Discordo ligeiramente	0
12	Tenho tendência a reparar em pormenores que os outros não veem. invertido	Discordo ligeiramente	0
19	Os números fascinam-me. invertido	Discordo ligeiramente	0
23	Reparo constantemente em padrões nas coisas. invertido	Discordo ligeiramente	0
28	Costumo concentrar-me mais no quadro geral do que nos pequenos pormenores.	Discordo ligeiramente	1
29	Não sou muito bom/boa a memorizar números de telefone.	Discordo ligeiramente	1
30	Normalmente não reparo em pequenas mudanças numa situação ou na aparência de alguém.	Discordo ligeiramente	1

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
49	Não sou muito bom/boa a lembrar-me das datas de nascimento das pessoas.	Discordo ligeiramente	**1**
Comunicação · 4 / 10			
7	Os outros dizem-me muitas vezes que o que eu disse foi indelicado, mesmo quando eu achava que era educado. **invertido**	Discordo ligeiramente	**0**
17	Gosto de conversa de circunstância.	Discordo ligeiramente	**1**
18	Quando falo, nem sempre é fácil para os outros conseguirem intervir. **invertido**	Discordo ligeiramente	**0**
26	Muitas vezes não sei como manter uma conversa. **invertido**	Discordo ligeiramente	**0**
27	Acho fácil ler nas entrelinhas quando alguém fala comigo.	Discordo ligeiramente	**1**
31	Sei perceber quando alguém que me está a ouvir começa a ficar aborrecido.	Discordo ligeiramente	**1**
33	Quando falo ao telefone, não tenho a certeza de quando é a minha vez de falar. **invertido**	Discordo ligeiramente	**0**
35	Muitas vezes sou o último / a última a perceber a piada. **invertido**	Discordo ligeiramente	**0**
38	Sou bom/boa em conversa de circunstância.	Discordo ligeiramente	**1**
39	As pessoas dizem-me muitas vezes que estou sempre a falar da mesma coisa. **invertido**	Discordo ligeiramente	**0**

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