findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste de PHDA e autismo (AuDHD)

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**5 de novembro de 2026**	**34**	**00000055**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 4

3 Próximos passos p. 7

4 Preparar a sua consulta p. 9

5 As suas respostas p. 10

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

O seu resultado

17 / 24 PHDA

20 / 42 Autismo

Perfil de PHDA com traços autistas

Duas pontuações, lidas em conjunto

A sua pontuação no ASRS atinge o limiar do questionário (14 em 24), e a sua pontuação de autismo situa-se num intervalo onde também se encontram muitos adultos com PHDA e sem autismo. Uma avaliação dirá se estes traços pertencem ao autismo ou à própria PHDA.

Eixo da PHDA · ASRS-v1.1 Screener (6 perguntas) — **17 / 24** Elevado

Baixo · 0–9 | Intermédio · 10–13 | Elevado · 14–24

limiar do questionário: 14

Eixo do autismo · RAADS-14 Screen (14 perguntas) — **20 / 42** Intermédio

Baixo · 0–13 | Intermédio · 14–22 | Elevado · 23–42

ponto de corte publicado: 14 · marcador do site: 23 (não validado)

O seu lugar entre os 9 perfis

	Autismo · Baixo	**Autismo** · Intermédio	**Autismo** · Elevado
PHDA Elevado	Sobretudo PHDA	O seu perfil **PHDA com traços autistas**	Misto (AuDHD)
PHDA Intermédio	Alguns traços de PHDA	Traços dos dois lados	Autista com traços de PHDA
PHDA Baixo	Nenhum dos dois	Traços autistas a explorar	Sobretudo autista

O eixo da PHDA em detalhe

Cotação original do questionário: respostas nas caixas sombreadas do formulário: 5 em 6 (o limiar original era 4).

O eixo do autismo em detalhe

Compreender os outros (mentalização)		**8 / 21**
Ansiedade social		**4 / 12**
Reatividade sensorial		**8 / 9**

Traços que diz já estarem presentes antes dos 16 anos: 5 de 13.

O que vem de quê

Estas 8 perguntas foram escritas pela FindYourNeurotype como pistas de reflexão. Não são uma medição e não alteram o seu perfil.

Conversas	Formulação PHDA: 3 / 3 · Formulação autismo: 1 / 3	**Revê-se mais na formulação PHDA**
Rotinas e mudanças	Formulação PHDA: 3 / 3 · Formulação autismo: 2 / 3	**Revê-se nas duas formulações**
Interesses	Formulação PHDA: 3 / 3 · Formulação autismo: 2 / 3	**Revê-se nas duas formulações**
Estimulação	Formulação PHDA: 3 / 3 · Formulação autismo: 2 / 3	**Revê-se nas duas formulações**

O que pode distorcer este resultado

Humor (PHQ-2): 2 em 6 · Ansiedade (GAD-2): 2 em 6

3 ou mais: recomenda-se um questionário mais completo.

Nenhum sinal: as suas respostas sobre o humor e a ansiedade são baixas, e descreve traços que remontam à infância, ou não o sabe dizer.

Como é calculado este resultado

Eixo da PHDA: a soma das suas 6 respostas ao ASRS Screener (0 a 24). Uma pontuação de 14 ou mais é o limiar do questionário nesta cotação.

Eixo do autismo: a sua pontuação no RAADS-14 Screen (0 a 42). 14 é o ponto de corte publicado pelos autores do questionário: no estudo deles, identificava 97 % dos adultos autistas, mas 54 % dos adultos com PHDA também obtinham 14 ou mais. É por isso que este teste acrescenta um segundo marcador nos 23, escolhido pela FindYourNeurotype e não validado por um estudo.

Os 9 perfis cruzam os dois eixos. Esta combinação não foi validada enquanto tal: leia-a como um guia do que vale a pena explorar, não como uma medição.

As 8 perguntas de reflexão e as 6 perguntas de contexto nunca alteram o seu perfil. Apenas acrescentam explicações.

As perguntas são apresentadas na nossa tradução portuguesa, que não foi objeto de um estudo de validação.

Este teste é uma autoavaliação. Só um profissional pode fazer um diagnóstico.

Fontes e créditos

ASRS-V1.1 Screener: Kessler RC, Adler L, Ames M, et al. Psychological Medicine 2005;35:245–256; scoring 0–24: Kessler RC, Adler LA, Gruber MJ, et al. International Journal of Methods in Psychiatric Research 2007;16:52–65. The 6-question Adult Self-Report Scale-Version1.1 (ASRS-V1.1) Screener is a subset

of the 18-question Adult ADHD Self-Report Scale-Version1.1 (Adult ASRS-V1.1) Symptom Checklist. © New York University and the President and Fellows of Harvard College.

RAADS-14 Screen: Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. Used under the Creative Commons Attribution License 2.0. Its items come from the RAADS-R (Ritvo et al., 2011).

PHQ-2 and GAD-2: developed by Drs Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues, with an educational grant from Pfizer Inc.

O que dizem as suas respostas

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

Olhar para os dois lados ao mesmo tempo

Quem responde a um questionário que olha para a PHDA e para o autismo em simultâneo está a fazer uma pergunta mais fina do que «será isto ou aquilo?». O perfil que aparece na sua página, «Perfil de PHDA com traços autistas», diz, em palavras simples, que as suas respostas se aproximam muito do que adultos com PHDA descrevem, e que há também um conjunto intermédio de traços que se assemelham aos descritos por adultos autistas. Não diz que tem PHDA, nem que é autista, nem que os dois se juntam num rótulo próprio. Esta é uma autoavaliação, não um diagnóstico.

Os dois questionários usados (o ASRS-v1.1 Screener e o RAADS-14 Screen) são publicados, mas cruzá-los em perfis é uma grelha de leitura criada pelo site, que nenhum estudo validou. Serve para organizar a reflexão, não para medir quem é.

O eixo da PHDA

Com 17 em 24, a sua pontuação está na zona alta, acima do limiar de 14 usado neste questionário. Na pontuação original do instrumento, 5 das 6 respostas atingem o critério, quando o limiar original era de 4. As seis perguntas cobrem: terminar os últimos detalhes de um projeto, organizar-se perante tarefas que o exigem, lembrar-se de compromissos, adiar o que exige reflexão, mexer-se ou remexer-se quando tem de estar sentado e sentir-se movido por um motor interno.

As suas respostas mais marcadas descrevem adiar muito frequentemente o início de tarefas que pedem reflexão, e ter com frequência dificuldade em fechar os pormenores finais e em arrumar o que precisa de ordem. É um padrão que muitos adultos com PHDA reconhecem: o começo e o fim custam mais do que o meio, quando a tarefa já está em andamento.

O eixo do autismo

Com 20 em 42, está na zona intermédia, entre o limiar de 14 publicado pelos autores e o marcador de 23 que o site acrescentou (este último nunca foi validado por estudos). Os três fatores mostram feições diferentes. A reatividade sensorial é a mais elevada, com 8 em 9: cobre o desconforto com texturas, sons, luzes ou multidões e a necessidade de se isolar quando os sentidos ficam sobrecarregados. A compreensão dos outros (mentalização) tem 8 em 21 e abrange perceber expectativas, a vez de falar e as intenções alheias. A ansiedade social é a mais baixa, com 4 em 12.

Dos 13 traços do questionário, 5 já estavam presentes antes dos 16 anos, o que sugere que parte do que descreve pode ter raízes antigas, mas os restantes surgem sobretudo agora, o que merece atenção.

Esta zona intermédia é difícil de ler. No estudo de validação do RAADS-14, o limiar de 14 detetou 97% dos adultos autistas, mas 54% dos adultos com PHDA e sem autismo também o atingiram (mediana de 15 no grupo com PHDA e de 32 no grupo autista). Com uma pontuação alta de PHDA, os 20 pontos podem refletir traços autistas, traços de PHDA que se sobrepõem, ou ambos.

O que vem de onde

As quatro perguntas de reflexão ajudam a distinguir caminhos, sem medir nada. Nas conversas, reconheceu mais a formulação de PHDA (3 em 3) do que a autista (1 em 3): distrair-se ou interromper sem querer pode surgir porque a ideia chega antes de a pessoa conseguir esperar, mais do que por dificuldade em ler a vez do outro, embora a sua resposta sobre perceber a vez de falar também mereça reflexão.

Nas rotinas e na mudança, reconheceu as duas formulações (3 e 2): pode querer a rotina, mas não a conseguir manter, e ao mesmo tempo sentir-se desconfortável quando ela é quebrada por outros.

Nos interesses, também reconheceu ambas: entusiasmar-se com um tema novo e abandoná-lo semanas depois pode coexistir com interesses que, quando ficam, absorvem por horas.

Na estimulação, o mesmo: a procura de movimento ou ruído pode conviver com a necessidade de silêncio depois.

Quando os dois se cruzam

Numa mesma pessoa, traços de PHDA e traços autistas podem somar-se ou puxar em sentidos opostos. Pode, por exemplo, desejar novidade e, ao mesmo tempo, precisar de previsibilidade para se sentir seguro; querer vida social e sair dela esgotado; ter vontade de organização e não conseguir sustentá-la, o que gera frustração. Também pode acontecer que um traço esconda o outro: a agitação pode mascarar o cansaço sensorial, e o esforço de se adaptar pode passar por simples timidez.

Estas são possibilidades, não uma descrição de quem é. A forma como tudo isto se combina é muito individual e só uma avaliação cuidadosa pode ajudar a perceber o que pesa mais no seu caso.

O que pode distorcer o resultado

Não há sinais assinalados no seu resultado: os valores de humor (2 em 6) e de ansiedade (2 em 6) ficam abaixo do ponto a partir do qual se recomenda um questionário mais completo. Ainda assim, uma autoavaliação online tem limites: depende de como interpretou cada frase, do momento em que respondeu e da imagem que tem de si, e não substitui a visão de alguém que conhece o seu percurso. Algumas respostas descrevem dificuldades que só se sentem «agora», o que pode indicar traços mais recentes, ligados ao contexto atual, e não a algo presente desde sempre.

No dia a dia

Para a organização, pode ajudar dividir os projetos em partes pequenas e, sobretudo, definir de antemão qual é o «último detalhe» a fechar, tornando o fim tão concreto como o início. Para tarefas que adia, começar por dois minutos pode baixar a barreira de entrada.

Quanto à energia, pode ser útil planear pausas em ambientes calmos depois de situações de grupo ou de muito estímulo, sem as tratar como falha. No ambiente sensorial, vale a pena experimentar roupas de tecidos mais macios, auscultadores ou um canto sossegado.

Nas relações, dizer com franqueza «preciso de um momento para me recompor» ou pedir que reformulem expectativas pode poupar mal-entendidos. As suas capacidades de entusiasmo, atenção ao pormenor e energia para o que o interessa são pontos fortes que pode usar a seu favor.

Preparar a consulta

Se quiser aprofundar, pode falar com o seu médico de família, que pode encaminhá-lo para psiquiatria ou psicologia clínica com experiência em neurodesenvolvimento em adultos. Leve exemplos da infância (relatórios escolares, comentários de professores, o que familiares se lembram) e exemplos de hoje (situações de trabalho, relações, sobrecarga sensorial). Uma dúvida sua, a das dificuldades na infância ligadas às relações, mudanças ou sensações, pode ser esclarecida precisamente com a ajuda de quem o conheceu então.

Algumas perguntas úteis: «O que, na minha história, aponta para um padrão desde a infância?»; «Que outras explicações devem ser consideradas?»; «Como se distingue o que vem da PHDA do que vem de outras causas?». Neste site, os testes que podem ser mais úteis para o seu perfil são «Camuflagem (CAT-Q)», «Cegueira temporal» e «Sensibilidade à rejeição (RSD)». Perceber-se melhor é um bom ponto de partida, e há caminhos concretos que podem tornar o seu dia a dia mais leve.

Próximos passos

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

organização

Defina o último detalhe antecipadamente

Ao começar um projeto, escreva numa nota qual é o passo final concreto (por exemplo, «enviar o email»). Assim o fecho deixa de ser vago e fica mais fácil de concluir.

2 min, no início de cada projeto

atenção

Comece apenas por dois minutos

Para tarefas que costuma adiar, marque um temporizador de dois minutos e comece só isso. Se continuar, ótimo; se parar, já rompeu a barreira de arranque.

2 min, 1 a 2 vezes por dia

sentidos

Crie um canto de recuperação sensorial

Reserve um espaço ou momento calmo, com luz suave e poucos sons, para onde possa recolher quando sentir sobrecarga. Auscultadores ou uma peça de roupa confortável podem fazer parte desse kit.

10 a 15 min, após situações intensas

energia

Planeie pausas depois de grupos

Depois de reuniões ou convívios, reserve de antemão um intervalo livre, sem exigências sociais. Tratar a recuperação como parte do plano pode evitar chegar ao esgotamento.

15 a 30 min, após cada evento social

relações

Diga o que precisa, em voz alta

Experimente frases curtas como «preciso de um momento» ou «pode repetir o que espera de mim?». Pedir clareza pode reduzir mal-entendidos nas conversas e em grupo.

quando surgir a necessidade

rotinas

Rotina mínima em vez de rotina perfeita

Escolha apenas duas âncoras diárias (por exemplo, hora de acordar e uma refeição) e mantenha-as com um lembrete visível. Uma estrutura pequena é mais fácil de sustentar do que um horário completo.

5 min para montar, diariamente

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

Teste de PHDA e autismo (AuDHD) · PHDA 17/24 · Autismo 20/42 · Perfil de PHDA com traços autistas

Teste realizado em 5 de novembro de 2026 · referência 00000055

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

Cada resposta e os pontos que soma.

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	Com que frequência 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 tem dificuldade em pôr as coisas em ordem quando precisa fazer uma tarefa que exige organização?	Frequentemente	3
3	Com que frequência se esquece de compromissos ou obrigações?	Às vezes	2
4	Quando tem uma tarefa que exige muita reflexão, com que frequência evita ou adia começar?	Muito frequentemente	4
5	Com que frequência se agita ou se mexe quando precisa ficar sentado por muito tempo?	Frequentemente	3
6	Com que frequência se sente excessivamente ativo e compelido a fazer coisas, como se fosse movido por um motor?	Às vezes	2
7	É difícil para mim compreender como as outras pessoas se sentem quando estamos a falar	Nunca verdadeiro	0
8	Algumas texturas comuns que não incomodam os outros são muito desagradáveis para mim quando tocam na minha pele	Verdadeiro agora e quando era jovem	3
9	É muito difícil para mim trabalhar e funcionar em grupo	Verdadeiro apenas agora	2
10	É difícil perceber o que as outras pessoas esperam de mim	Verdadeiro apenas agora	2
11	Muitas vezes não sei como agir em situações sociais	Verdadeiro apenas quando tinha menos de 16 anos	1
12	Consigo conversar e fazer conversa de circunstância com as pessoas **invertido**	Verdadeiro apenas agora	1
13	Quando me sinto sobrecarregado/a pelos meus sentidos, tenho de me isolar para os desligar	Verdadeiro agora e quando era jovem	3
14	Como fazer amigos e socializar é um mistério para mim	Nunca verdadeiro	0
15	Quando falo com alguém, tenho dificuldade em perceber quando é a minha vez de falar ou de ouvir	Verdadeiro agora e quando era jovem	3
16	Por vezes tenho de tapar os ouvidos para bloquear ruídos dolorosos (como aspiradores ou pessoas a falar demasiado ou demasiado alto)	Verdadeiro apenas agora	2
17	Pode ser muito difícil interpretar os movimentos do rosto, das mãos e do corpo de alguém quando estamos a falar	Nunca verdadeiro	0

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
18	Concentro-me nos pormenores e não na ideia geral	Verdadeiro agora e quando era jovem	**3**
19	Levo as coisas demasiado à letra, por isso escapa-me muitas vezes o que as pessoas estão a tentar dizer	Nunca verdadeiro	**0**
20	Fico extremamente perturbado/a quando a forma como gosto de fazer as coisas é subitamente alterada	Nunca verdadeiro	**0**
21	Numa conversa, distraio-me ou interrompo sem querer.	Totalmente	**3**
22	Uma mudança imprevista nos meus planos perturba-me muito.	Em parte	**2**
23	Entusiasmo-me com um tema novo e depois abandono-o ao fim de algumas semanas.	Totalmente	**3**
24	Os ruídos, as luzes ou as texturas cansam-me ou sobrecarregam-me depressa.	Em parte	**2**
25	Numa conversa, tenho dificuldade em perceber o que as pessoas querem dizer nas entrelinhas.	Nem por isso	**1**
26	Tenho dificuldade em manter uma rotina, mesmo quando sei que me ajudaria.	Totalmente	**3**
27	Tenho temas preferidos que me fascinam há anos.	Em parte	**2**
28	Aborreço-me depressa e procuro novidade ou ação.	Totalmente	**3**
29	Antes dos 12 anos, já tinha muitas vezes dificuldades de atenção, de organização ou de agitação?	Sim	**1**
30	Antes dos 12 anos, já tinha dificuldades com as relações, as mudanças ou as sensações?	Não sei	**2**
31	Pouco interesse ou prazer em fazer as coisas	Vários dias	**1**
32	Sentir-se deprimido, triste ou sem esperança	Vários dias	**1**
33	Sentir-se nervoso/a, ansioso/a ou no limite	Vários dias	**1**
34	Não ser capaz de parar ou controlar as preocupações	Vários dias	**1**

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