

Relatório de exemplo

Quociente do Espectro do Autismo (AQ-10)

AUTISM · Rastreo do neurodesenvolvimento

Preparado para
Lena Müller

Data
**14 de fevereiro de
2026**

Perguntas
10

Referência
00000002

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

30 / 40

Indicadores significativos do espectro do autismo

75 % da pontuação máxima



Baixa

Moderada

Elevada

A sua pontuação no AQ-10 está na faixa mais alta, indicando padrões significativos de traços autistas. O AQ-10 é um instrumento de rastreio validado, e uma pontuação nesta faixa justifica claramente um acompanhamento profissional.

Por dimensão

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

Imaginação		67 %	2 / 3
Atenção		56 %	5 / 9
Competências sociais		50 %	6 / 12
Comunicação		50 %	3 / 6

● 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 · 50 %

Competências sociais · 50 %

As mais marcadas

Imaginação · 67 %

Atenção · 56 %

Obrigado por dedicares tempo a preencher este questionário e, sobretudo, pela coragem de olhares para os teus próprios padrões de pensamento e comportamento com tanta honestidade. Resultados como o teu — 30 em 40 pontos, correspondendo a 75% — despertam frequentemente uma mistura de alívio e inquietação: alívio por finalmente encontrares uma explicação possível para experiências que sempre sentiste como diferentes, e inquietação pelo que isso possa significar. Ambos os sentimentos são absolutamente válidos e fazem parte de um processo de autodescoberta que muitas pessoas percorrem.

Este resultado sugere indicadores significativos relacionados com o espectro do autismo, distribuídos de forma relativamente equilibrada pelas várias áreas avaliadas: reciprocidade social, comunicação, interesses restritos e processamento sensorial. Isto significa, em termos simples, que identificaste em ti próprio um número considerável de traços e vivências que são frequentemente descritos por pessoas autistas — talvez preferências fortes por rotinas, formas particulares de processar estímulos sensoriais, ou desafios na leitura de dinâmicas sociais implícitas. É importante sublinhar que o AQ-10 é uma ferramenta de **rastreio**, não um instrumento de diagnóstico. Ele não determina, por si só, se alguém é ou não autista — apenas indica que pode valer a pena explorar esta possibilidade com mais profundidade.

Enquanto pensas nos próximos passos, pode ser útil começares por registar situações do dia a dia em que sentes maior desconforto ou, pelo contrário, maior conforto e fluidez — isto ajudará um profissional a compreender melhor o teu perfil único. Procurar comunidades ou recursos sobre neurodiversidade também pode trazer linguagem e contexto para experiências que talvez nunca tenhas conseguido nomear. Além disso, permite-te ser gentil contigo mesmo neste processo: compreender-te melhor é um ato de cuidado, não uma sentença.

Recomendo vivamente que procures uma avaliação com um psicólogo ou psiquiatra especializado em neurodesenvolvimento, capaz de interpretar estes indicadores dentro do contexto mais amplo da tua história de vida. Seja qual for o resultado dessa avaliação, o caminho que estás a percorrer já revela autoconhecimento e coragem — e isso, por si só, é motivo de esperança.

Próximos passos

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

Recomendação

Indicadores significativos do espectro do autismo

Recomendamos procurar uma avaliação formal com um psicólogo clínico ou psiquiatra especializado em autismo. Um diagnóstico pode abrir portas a apoio adequado, adaptações e recursos da comunidade.

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 «Concordo totalmente» a «Discordo totalmente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Competências sociais · 6 / 12			
1	Frequentemente noto pequenos sons que os outros não percebem. <i>invertido</i>	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	1
5	Muitas vezes não percebo quando outras pessoas tentam chamar a minha atenção.	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	2
6	Acho matemática/ciências mais fáceis do que outras disciplinas.	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	2
10	Em grupos sociais, tenho dificuldade em saber o que dizer a seguir. <i>invertido</i>	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	1
Atenção · 5 / 9			
2	Geralmente concentro-me mais no panorama geral do que nos pequenos detalhes.	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	2
4	Quando converso, acho fácil mudar de assunto.	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	2
8	Acho fácil iniciar conversas com pessoas novas. <i>invertido</i>	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	1
Comunicação · 3 / 6			
3	Acho fácil acompanhar várias conversas ao mesmo tempo num grupo.	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	2
7	Quando leio uma história, consigo imaginar facilmente as intenções das personagens. <i>invertido</i>	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	1
Imaginação · 2 / 3			
9	Tendo a estar mais interessado em números, gráficos e mapas do que em outras pessoas.	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Discordo um pouco	2

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