findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

# Autoavaliação de Discalculia

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

| Preparado para | Data | Perguntas | Referência |
|---|---|---|---|
| **Marco Rossi** | **1 de março de 2026** | **18** | **00000009** |

**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

**31** / 45

## Indicadores marcados de discalculia

69 % da pontuação máxima




Suas respostas mostram dificuldades claras com números em várias áreas do dia a dia (cálculo, dinheiro, horas, sequências), um padrão relatado com frequência por adultos com discalculia.

# O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicar tempo e atenção ao preenchimento deste rastreio. Refletir sobre a própria relação com os números, com o cálculo e com o raciocínio matemático exige coragem e disposição para se conhecer melhor. Muitas pessoas convivem, ao longo da vida, com dificuldades relacionadas à matemática sem nunca terem tido a oportunidade de nomear ou compreender essas experiências, e o simples fato de você estar buscando mais clareza já representa um passo importante e positivo em sua jornada de autoconhecimento.

Seu resultado, de 31 em 45 pontos (68,9%), sugere que existem alguns padrões em sua relação com habilidades matemáticas que merecem atenção e cuidado. Observando as áreas avaliadas, percebe-se que o raciocínio matemático (16 pontos) aparece como um ponto relativamente mais fortalecido, enquanto o senso numérico (8 pontos) e a fluência em cálculos aritméticos (7 pontos) mostraram-se como áreas em que você parece sentir mais desafios no dia a dia. Isso pode se manifestar, por exemplo, em maior dificuldade para estimar quantidades rapidamente, memorizar fatos numéricos básicos, ou realizar operações aritméticas com fluidez, mesmo quando a compreensão lógica dos problemas está presente. É importante lembrar que este é um instrumento de rastreio, e não um diagnóstico — ele aponta tendências e pode ajudar a orientar próximos passos, mas não define quem você é nem determina limitações fixas.

Algumas estratégias práticas podem ser úteis nesse caminho. Praticar cálculos de forma lúdica e regular, por meio de jogos numéricos, aplicativos educativos ou desafios do cotidiano, pode fortalecer a fluência aritmética aos poucos. Utilizar recursos visuais, como diagramas, blocos ou representações gráficas, também costuma ajudar a tornar os números mais concretos e menos abstratos. Além disso, permitir-se mais tempo para resolver problemas matemáticos, sem pressa ou autocrítica excessiva, pode reduzir a ansiedade associada e abrir espaço para o aprendizado mais tranquilo.

Recomendamos, com carinho, que você converse com um profissional qualificado — como um neuropsicólogo, psicopedagogo ou especialista em dificuldades de aprendizagem — para uma avaliação mais aprofundada e personalizada. Esse acompanhamento pode oferecer orientações específicas e acolhedoras para o seu perfil único, e há muitos caminhos possíveis para fortalecer essas habilidades com apoio adequado e compreensão. Você não está sozinho nessa caminhada.

# Próximos passos

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

Recomendação

### Indicadores marcados de discalculia

Considere uma avaliação com um psicólogo educacional ou um especialista em dificuldades de aprendizagem. Conhecer seu perfil dá acesso a apoio e adaptações adequados.

### 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.

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

**Autoavaliação de Discalculia** · 31 / 45 (69 %) · Indicadores marcados de discalculia

Teste realizado em 1 de março de 2026 · referência 00000009

### 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 «Nunca» a «Quase sempre».

| # | Pergunta | A sua resposta | Pts |
|---|---|---|---|
| 1 | Tenho dificuldade em reconhecer números rapidamente (por exemplo, distinguir 6 de 9, ou 17 de 71) | Às vezes | 1 |
| 2 | Memorizar sequências de números (números de telefone, códigos, datas) é particularmente difícil para mim | Às vezes | 1 |
| 3 | Tenho dificuldade em perceber qual de dois números é maior sem contar | Às vezes | 1 |
| 4 | Conto pelos dedos mesmo para adições ou subtrações simples | Às vezes | 1 |
| 5 | Sinto ansiedade ou angústia quando tenho de lidar com números ou matemática | Às vezes | 1 |
| 6 | Tenho dificuldade em compreender o conceito de frações, percentagens ou proporções | Às vezes | 1 |
| 7 | A aritmética mental (por exemplo, calcular troco, gorjeta ou dividir uma conta) é muito difícil para mim | Frequentemente | 2 |
| 8 | Frequentemente cometo erros em cálculos básicos mesmo usando uma calculadora | Às vezes | 1 |
| 9 | Tenho dificuldade em compreender gráficos, tabelas ou dados estatísticos | Às vezes | 1 |
| 10 | Confundo símbolos ou operações matemáticas (por exemplo, + com x, ou esqueço se devo somar ou multiplicar) | Frequentemente | 2 |
| 11 | Tenho dificuldade em compreender a passagem do tempo ou estimar durações | Às vezes | 1 |
| 12 | Sempre tive mau desempenho em matemática na escola, apesar do esforço | Às vezes | 1 |
| 13 | Gerir dinheiro, dar troco ou fazer um orçamento é muito stressante para mim | Às vezes | 1 |
| 14 | Tenho dificuldade em ler um relógio ou compreender horários e agendas | Às vezes | 1 |
| 15 | Evito empregos, atividades ou situações que envolvam números ou matemática | Às vezes | 1 |
| 16 | Tenho dificuldade em seguir instruções numéricas (por exemplo, em receitas, guias de montagem ou instruções de dosagem) | Às vezes | 1 |
| 17 | As minhas dificuldades com números afetaram a minha confiança ou escolhas de carreira | Às vezes | 1 |

| # | Pergunta | A sua resposta | Pts |
|---|---|---|---|
| 18 | Estas dificuldades com números estão presentes desde a infância, não apenas recentemente | Às vezes | **1** |