

PREMIUM REPORT

Consciência Interoceptiva (MAIA)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

James Wilson

Report date: março 08, 2026



Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

01	Overview & Score	Page 3
02	Category Breakdown	Page 3
03	Your Responses	Page 3
04	AI Interpretation by Claude	Page 7
05	Recommendations	Page 7
06	Important Notice	Page 8



Consciência Interoceptiva (MAIA)

Neurodevelopmental Screening Report

112

/ 160

Score

70%

Percentage

Good Interoceptive Awareness

Result

You demonstrate solid body awareness across most dimensions. You can notice, attend to, and respond to your body's signals in helpful ways. This is a valuable resource for

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Noticing		18
Not distracting		14
Not worrying		12
Attention regulation		16
Emotional awareness		20
Self regulation		16
Body listening		8
Trusting		8

Your Responses

Each answer contributed to your score.



#	Question	Your answer	Pts
1	Quando estou tenso/a, noto onde a tensão está localizada no meu corpo. noticing	Muito frequentemente	4
2	Noto quando me sinto desconfortável no meu corpo. noticing	Frequentemente	3
3	Noto quando me sinto confortável no meu corpo. noticing	Frequentemente	3
4	Noto mudanças na minha respiração, como quando ela fica mais lenta ou mais rápida. noticing	Muito frequentemente	4
5	Noto as sensações corporais apenas quando são muito intensas. not_distracting	Frequentemente	2
6	Não noto as sensações corporais de desconforto. not_distracting	Frequentemente	2
7	Quando sinto dor ou desconforto, tento ignorá-lo. not_distracting	Muito frequentemente	1
8	Quando sinto dor física, fico perturbado/a. not_worrying	Muito frequentemente	1
9	Quando noto uma sensação corporal desconfortável, preocupo-me que algo esteja errado. not_worrying	Frequentemente	2
10	Consigo notar uma sensação corporal desagradável sem me preocupar com ela. not_worrying	Muito frequentemente	4
11	Consigo prestar atenção à minha respiração sem ser distraído/a pelo que acontece ao meu redor. attention_regulation	Frequentemente	3



#	Question	Your answer	Pts
1 2	Consigo manter a consciência das minhas sensações corporais internas mesmo quando há muita coisa acontecendo ao meu redor. attention_regulation	Frequentemente	3
1 3	Quando estou em conversa com alguém, consigo prestar atenção à minha postura. attention_regulation	Muito frequentemente	4
1 4	Consigo trazer minha atenção de volta ao meu corpo se estiver distraído/a. attention_regulation	Frequentemente	3
1 5	Consigo redirecionar minha atenção do pensamento para a percepção do meu corpo. attention_regulation	Frequentemente	3
1 6	Consigo manter a consciência de todo o meu corpo mesmo que uma parte esteja com dor ou desconforto. attention_regulation	Frequentemente	3
17	Sou capaz de focar conscientemente no meu corpo como um todo. attention_regulation	Muito frequentemente	4
1 8	Noto como meu corpo muda quando estou com raiva. emotional_awareness	Frequentemente	3
1 9	Quando algo está errado na minha vida, consigo senti-lo no meu corpo. emotional_awareness	Muito frequentemente	4
2 0	Noto que meu corpo se sente diferente após uma experiência tranquila. emotional_awareness	Muito frequentemente	4
2 1	Noto que minha respiração fica livre e fácil quando me sinto confortável. emotional_awareness	Frequentemente	3



#	Question	Your answer	Pts
2 2	Noto como meu corpo muda quando me sinto feliz/alegre. emotional_awareness	Frequentemente	3
2 3	Quando me sinto sobrecarregado/a, consigo encontrar um lugar calmo dentro de mim. self_regulation	Frequentemente	3
2 4	Quando volto minha atenção para o meu corpo, sinto uma sensação de calma. self_regulation	Muito frequentemente	4
2 5	Consigo usar minha respiração para reduzir a tensão. self_regulation	Muito frequentemente	4
2 6	Quando estou preso/a em pensamentos, consigo acalmar minha mente focando no meu corpo/respiração. self_regulation	Muito frequentemente	4
2 7	Ouçó meu corpo para me informar sobre meu estado emocional. body_listening	Frequentemente	3
2 8	Quando estou perturbado/a, dedico tempo para explorar como meu corpo se sente. body_listening	Muito frequentemente	4
2 9	Ouçó meu corpo para me orientar sobre o que fazer. body_listening	Frequentemente	3
3 0	Me sinto em casa no meu corpo. trusting	Muito frequentemente	4
3 1	Sinto que meu corpo é um lugar seguro. trusting	Muito frequentemente	4
3 2	Confio nas minhas sensações corporais. trusting	Muito frequentemente	4

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Obrigado por dedicar um tempo para refletir sobre a sua relação com as sensações do seu próprio corpo. Preencher um questionário como este exige sinceridade e disponibilidade para olhar para dentro, e isso, por si só, já merece reconhecimento. Muitas pessoas passam o dia a dia desconectadas dos sinais internos que o corpo envia constantemente, por isso o simples facto de se dedicar a esta reflexão já é um passo valioso no caminho do autoconhecimento.

O seu resultado, 112 em 160 pontos (70%), sugere uma Boa Consciência Interoceptiva, ou seja, uma capacidade sólida de perceber e interpretar as sensações internas do corpo, como batimentos cardíacos, tensão muscular ou sinais de fome e cansaço. Olhando para as diferentes áreas avaliadas, destaca-se uma pontuação particularmente forte em Consciência Emocional (20 pontos), o que indica que consegue reconhecer com clareza a ligação entre as suas emoções e as sensações físicas correspondentes. As áreas de Escuta Corporal e Confiança apresentam pontuações mais moderadas (8 pontos cada), o que é bastante comum e sugere espaço para aprofundar a confiança nas mensagens que o corpo transmite, mesmo quando ainda gera alguma incerteza.

Algumas práticas simples podem ajudar a fortalecer ainda mais esta consciência interoceptiva. Reservar alguns minutos por dia para exercícios de respiração consciente ou body scan (varrimento corporal) pode aumentar a familiaridade com as sensações físicas sutis. Praticar atividades como yoga, tai chi ou caminhadas atentas também favorece a ligação entre mente e corpo de forma gentil e progressiva. Além disso, experimentar registar num diário os momentos em que sentiu confiança nas mensagens do seu corpo pode reforçar essa segurança interna ao longo do tempo.

É importante lembrar que este é um instrumento de rastreio, e não um diagnóstico clínico. Os resultados oferecem um retrato inicial e reflexivo, não uma avaliação definitiva das suas capacidades ou do seu bem-estar. Caso sinta curiosidade em aprofundar este tema ou tenha dúvidas sobre a sua experiência interoceptiva, conversar com um psicólogo, terapeuta ocupacional ou outro profissional de saúde qualificado pode trazer orientações valiosas e personalizadas. Continue a cultivar essa relação de escuta e cuidado consigo mesmo — é um caminho bonito e promissor.

Recommendations



Maintain and deepen your practice. Explore advanced body-mind practices: somatic experiencing, tai chi, or body-based psychotherapy. Share this skill with others - teaching body awareness amplifies your own.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.