findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação Bipolar (MDQ)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**15 de abril de 2026**	**13**	**6700E9B0**

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

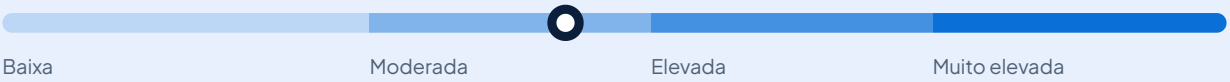
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

6 / 13

Alguns indicadores – Abaixo do limiar

46 % da pontuação máxima



Relatou de 4 a 6 sintomas dos itens do MDQ. Isso está abaixo do limiar clínico de 7 itens positivos, mas indica algumas características que se sobrepõem aos padrões do espectro bipolar. Esses sintomas podem estar relacionados ao transtorno bipolar ou refletir outras condições como TDAH, ansiedade, respostas ao trauma, efeitos de substâncias ou variações normais de energia e humor.

O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicar um tempo para completar essa triagem e por buscar entender melhor o seu próprio funcionamento emocional. Refletir sobre os próprios padrões de humor e energia exige coragem e autoconhecimento, e isso já é um passo valioso no cuidado com sua saúde mental. É importante lembrar que muitas pessoas passam por oscilações de humor ao longo da vida, e buscar compreendê-las melhor é sempre um gesto de autocuidado, não motivo para preocupação excessiva.

O resultado obtido — 6 de 13 pontos, ou 50% — foi classificado como "Alguns Indicadores - Abaixo do Limiar". Isso significa que você identificou algumas experiências ou sensações relacionadas a variações de humor e energia, mas o conjunto de respostas não atingiu o limiar que costuma ser usado como referência nesse tipo de instrumento. Em termos simples, isso sugere que, embora existam alguns sinais presentes, eles não são numerosos ou intensos o suficiente para indicar, por si só, um padrão mais significativo. É fundamental destacar que esta é uma ferramenta de triagem, e não um instrumento diagnóstico — ela serve apenas como um ponto de partida para reflexão e conversa, não como uma conclusão definitiva sobre sua saúde.

Diante desse resultado, algumas atitudes práticas podem ser úteis. Considere manter um diário de humor simples, anotando diariamente como se sente, seu nível de energia e sono — isso pode ajudar a identificar padrões ao longo do tempo. Cuidar da regularidade do sono, da alimentação e da prática de atividades físicas também contribui significativamente para o equilíbrio emocional. Além disso, conversar abertamente com pessoas de confiança sobre suas experiências emocionais pode trazer apoio e novas perspectivas.

Por fim, encorajo você a compartilhar esse resultado com um psicólogo ou psiquiatra, que poderá conversar com mais profundidade sobre suas experiências e oferecer uma avaliação clínica completa, caso julgue necessário. Buscar orientação profissional não é sinal de fragilidade, mas sim de cuidado e responsabilidade consigo mesmo. Independentemente do resultado, você está no caminho certo ao investir em autoconhecimento, e isso já representa um passo positivo em direção ao bem-estar emocional duradouro.

Próximos passos

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

Recomendação

Alguns indicadores – Abaixo do limiar

Considere discutir essas experiências com um clínico geral ou profissional de saúde mental, especialmente se causaram sofrimento, afetaram relacionamentos, trabalho ou finanças, ou ocorrem em episódios distintos em vez de continuamente. Manter um diário de humor, sono e energia por várias semanas pode fornecer informações úteis para qualquer consulta.

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

Autoavaliação Bipolar (MDQ) · 6 / 13 (46 %) · Alguns indicadores - Abaixo do limiar

Teste realizado em 15 de abril de 2026 · referência 6700E9B0

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 «Sim» a «Não».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	Alguma vez teve um período em que se sentia tão bem ou tão eufórico que as outras pessoas pensavam que você não era você mesmo, ou estava tão eufórico que se meteu em problemas?	Sim	**1**
2	Alguma vez teve um período em que estava tão irritável que gritava com as pessoas ou iniciava brigas ou discussões?	Sim	**1**
3	Alguma vez teve um período em que se sentia muito mais confiante do que o habitual?	Sim	**1**
4	Alguma vez teve um período em que dormia muito menos do que o habitual e não sentia falta do sono?	Sim	**1**
5	Alguma vez teve um período em que falava muito mais ou mais rápido do que o habitual?	Sim	**1**
6	Alguma vez teve um período em que os pensamentos corriam pela sua mente ou não conseguia acalmar a cabeça?	Sim	**1**
7	Alguma vez teve um período em que estava tão facilmente distraído que tinha dificuldade em se concentrar ou manter o foco?	Não	**0**
8	Alguma vez teve um período em que tinha muito mais energia do que o habitual?	Sim	**1**
9	Alguma vez teve um período em que estava muito mais ativo ou fazia muito mais coisas do que o habitual?	Sim	**1**
10	Alguma vez teve um período em que estava muito mais sociável ou extrovertido do que o habitual - por exemplo, telefonar para amigos no meio da noite?	Não	**0**
11	Alguma vez teve um período em que estava muito mais interessado em sexo do que o habitual?	Sim	**1**
12	Alguma vez teve um período em que fez coisas incomuns para você, ou que outros poderiam ter achado excessivas, imprudentes ou arriscadas?	Sim	**1**
13	Alguma vez teve um período em que gastar dinheiro causou problemas a você ou à sua família?	Sim	**1**