findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste Neurotipo Completo

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**19 de abril de 2026**	**30**	**00000033**

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. 6

5 As suas respostas p. 7

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

O seu resultado

88 / 120

Vários traços claramente marcados

73 % da pontuação máxima



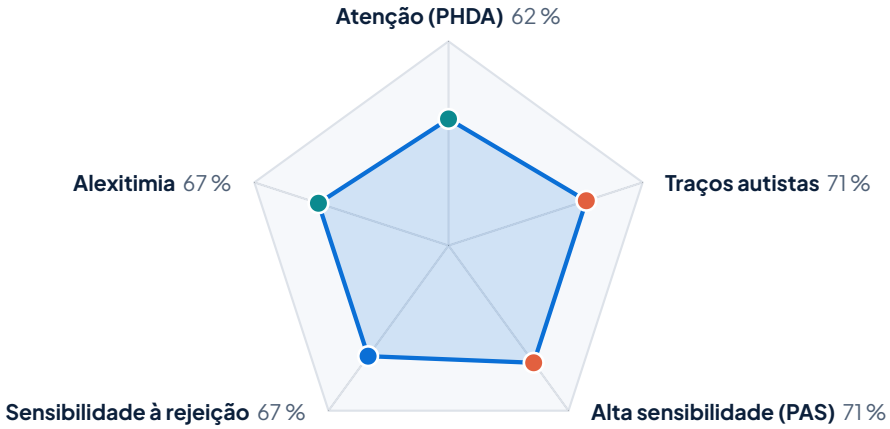
A sua pontuação global é alta: várias dimensões deste questionário estão claramente presentes nas suas respostas. As pontuações por dimensão mostram se isso se deve a uma ou duas dimensões ou a várias. Este questionário curto não permite dizer se se trata de PHDA (TDAH), de autismo ou de outra coisa: a alta sensibilidade, a sensibilidade à rejeição e a alexitimia são traços, não diagnósticos, e a ansiedade, o cansaço ou o stress também podem fazer subir estas pontuações.

Por dimensão

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

Traços autistas	**71 %**	17 / 24
Alta sensibilidade (PAS)	**71 %**	17 / 24
Sensibilidade à rejeição	**67 %**	16 / 24
Alexitimia	**67 %**	16 / 24
Atenção (PHDA)	**62 %**	15 / 24

As menos marcadas As mais marcadas



O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Atenção (PHDA) · 62 %

Alexitimia · 67 %

As mais marcadas

Traços autistas · 71 %

Alta sensibilidade (PAS) · 71 %

Chegar até aqui e responder a tantas perguntas sobre si próprio, com honestidade e disponibilidade para olhar de frente para padrões que talvez sempre tenha sentido mas nunca conseguido nomear, já diz muito sobre a sua coragem. O seu radar mostra um perfil neurodivergente rico e multifacetado, com traços elevados em várias dimensões que conversam entre si de forma muito particular. No conjunto, o resultado global de 73,3% aponta para um perfil neurodivergente significativo — não um diagnóstico, mas um sinal claro de que vale a pena continuar a explorar com mais profundidade.

A dimensão que mais se destaca em si é a Sensibilidade à Rejeição (RSD), com 22 em 24 pontos — um dos valores mais altos possíveis nesta escala. Na prática, isto significa que uma crítica construtiva, um tom de voz ligeiramente mais seco num email, ou mesmo o silêncio de alguém que normalmente responde depressa, pode desencadear em si uma dor emocional avassaladora, quase física, desproporcional à situação real. Talvez reconheça em si o hábito de reler mensagens várias vezes à procura de sinais de descontentamento, de antecipar rejeição antes que ela aconteça, ou de se tornar extremamente agradável e complacente para evitar qualquer hipótese de desagradar. Este esforço constante de gestão social é exaustivo, e frequentemente invisível para quem está à sua volta.

A combinação entre esta sensibilidade intensa à rejeição e a sua pontuação elevada em Atenção/TDAH (20/24) corresponde a um padrão bem descrito na literatura sobre TDAH em adultos: o ciclo TDAH-RSD, nomeado pelo investigador William Dodson. Neste padrão, a desregulação executiva típica do TDAH — dificuldade em gerir tarefas, impulsividade, esquecimentos — gera repetidamente situações sociais desconfortáveis (atrasos, promessas não cumpridas, distrações em conversas), que por sua vez alimentam a sensibilidade à rejeição, criando um ciclo de autocrítica antecipatória e hipervigilância social. Cada dimensão amplifica a outra: o TDAH cria mais oportunidades de sentir que falhou, e a RSD transforma essas falhas em feridas emocionais profundas, difíceis de esquecer.

Por dentro, isto pode ser vivido como um estado de alerta quase permanente — uma parte de si sempre a monitorizar como os outros reagem, enquanto outra parte luta para manter o fio das tarefas, dos prazos, da organização do dia a dia. É plausível que sinta cansaço ao final do dia que parece desproporcional ao que realmente fez, porque grande parte da sua energia foi gasta não nas tarefas em si, mas na gestão emocional à volta delas. Esse esgotamento faz sentido biológico e psicológico: está a operar em dois sistemas de alta demanda em simultâneo, o executivo e o emocional, sem que um dê tréguas ao outro.

Dado que a Sensibilidade à Rejeição foi a dimensão mais alta do seu perfil, o passo de maior valor agora seria explorar o teste dedicado RSD-12, que oferece um olhar mais fino sobre este traço específico. Como o TDAH surge logo a seguir com grande intensidade, também pode fazer sentido, num segundo momento, olhar para o ASRS-v1.1. Este é apenas o início de um mapa — e cada peça que compreende sobre si mesmo é um passo a mais em direção a mais autocompaixão e menos exaustão silenciosa.

Próximos passos

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

Recomendação

Vários traços claramente marcados

Se estes traços pesarem no seu trabalho, nas suas relações ou no seu bem-estar, fale com um profissional de saúde (médico de família, psicólogo ou psiquiatra). Fazer primeiro o teste dedicado à sua dimensão mais alta pode ajudar a preparar essa conversa.

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 Neurotipo Completo · 88 / 120 (73 %) · Vários traços claramente marcados

As mais marcadas: Traços autistas (71 %), Alta sensibilidade (PAS) (71 %), Sensibilidade à rejeição (67 %)

Teste realizado em 19 de abril de 2026 · referência 00000033

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 «Sempre».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Atenção (PHDA) · 15 / 24			
1	Tenho dificuldade em terminar os últimos detalhes de um projeto depois de as partes mais difíceis estarem feitas.	Frequentemente	**3**
2	Tenho dificuldade em organizar-me quando tenho de fazer uma tarefa que exige método.	Às vezes	**2**
3	Tenho problemas em lembrar-me de compromissos ou obrigações.	Às vezes	**2**
4	Quando tenho uma tarefa que exige muita reflexão, evito ou adio começá-la.	Frequentemente	**3**
5	Mexo as mãos ou os pés quando tenho de estar sentado muito tempo.	Às vezes	**2**
6	Sinto-me demasiado ativo e impelido a fazer coisas, como se fosse movido por um motor.	Frequentemente	**3**
Traços autistas · 17 / 24			
7	Reparo em sons pequenos à minha volta que os outros parecem não ouvir.	Frequentemente	**3**
8	Tendo a focar-me em pequenos detalhes em vez da imagem geral.	Frequentemente	**3**
9	Acho difícil fazer várias coisas ao mesmo tempo.	Às vezes	**2**
10	Acho difícil perceber o que alguém está a sentir só olhando para a cara dele.	Frequentemente	**3**
11	Quando leio uma história, custa-me perceber as motivações das personagens.	Frequentemente	**3**
12	Custa-me imaginar como seria ser outra pessoa.	Frequentemente	**3**
Alta sensibilidade (PAS) · 17 / 24			
13	Sinto-me facilmente sobrecarregado com estímulos sensoriais fortes como luzes intensas, cheiros fortes ou ruídos altos.	Frequentemente	**3**
14	Reparo e sou afetado pelos estados de espírito dos outros.	Frequentemente	**3**
15	Fico desestabilizado quando tenho muito para fazer em pouco tempo.	Frequentemente	**3**
16	Acho desagradável ter muitas coisas a acontecer ao mesmo tempo.	Frequentemente	**3**
17	Sou profundamente comovido pelas artes ou pela música.	Frequentemente	**3**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
18	Assusto-me com facilidade.	Às vezes	**2**

Sensibilidade à rejeição · 16 / 24

19	Sinto uma dor emocional intensa quando percebo rejeição, real ou imaginada.	Frequentemente	**3**
20	Uma crítica ligeira parece-me devastadora, muito mais do que os outros parecem sentir.	Frequentemente	**3**
21	Evito situações onde posso falhar ou ser julgado, mesmo quando sei que poderia ter sucesso.	Frequentemente	**3**
22	Tento agradar a toda a gente para evitar ser rejeitado.	Às vezes	**2**
23	Depois de uma rejeição percebida, fico a remoer durante horas ou dias.	Às vezes	**2**
24	O medo da rejeição impede-me de procurar coisas que realmente quero.	Frequentemente	**3**

Alexitimia · 16 / 24

25	Tenho dificuldade em identificar o que estou a sentir.	Frequentemente	**3**
26	Custa-me descrever os meus sentimentos por palavras.	Frequentemente	**3**
27	Tenho sentimentos que não consigo identificar bem.	Às vezes	**2**
28	Prefiro falar sobre atividades diárias do que sobre os meus sentimentos.	Frequentemente	**3**
29	Quando os outros me perguntam como me sinto, não sei o que dizer.	Às vezes	**2**
30	Tendo a focar-me em sensações físicas em vez de emocionais.	Frequentemente	**3**