findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação do risco de psicose (PQ-16)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**17 de abril de 2026**	**16**	**CE4F5AF3**

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

8 / 16

Recomenda-se consulta clínica

50 % da pontuação máxima



A sua pontuação atinge ou ultrapassa o ponto de corte clínico (6 ou mais itens positivos). No estudo original de Ising et al. (2012), esse limiar identificou com boa sensibilidade e especificidade pessoas com risco aumentado de transtorno psicótico precoce. Isso NÃO significa que tenha esquizofrenia. Significa que se recomenda uma entrevista clínica presencial para compreender melhor o que está vivenciando.

O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicar tempo e coragem para completar este rastreio. Refletir sobre experiências internas, percepções e pensamentos incomuns não é uma tarefa simples, e o fato de você ter se disposto a fazer essa autoavaliação já demonstra um cuidado genuíno com o seu bem-estar. É importante lembrar que muitas pessoas, em diferentes momentos da vida, passam por experiências perceptivas ou de pensamento que despertam dúvidas ou desconforto, especialmente em períodos de maior estresse, cansaço ou mudanças significativas. Você não está sozinho nessa jornada de autoconhecimento.

O resultado obtido — 8 em 16 pontos, ou 50% — indica que algumas das experiências mencionadas no questionário foram reconhecidas como presentes em sua vida recentemente. Esse tipo de pontuação sugere que pode ser valioso conversar com um profissional qualificado para entender melhor o que essas experiências significam no seu contexto pessoal. É essencial destacar que este é um instrumento de **rastreio**, e não um diagnóstico. Ele serve apenas como um ponto de partida para uma conversa mais aprofundada, e não determina, por si só, qualquer condição de saúde mental.

Enquanto isso, existem passos simples e positivos que podem apoiar seu bem-estar no dia a dia. Cuidar da qualidade do sono, manter uma rotina equilibrada e reservar momentos de descanso genuíno pode ajudar a reduzir o estresse geral. Conversar abertamente com pessoas de confiança — amigos, familiares ou colegas — sobre o que você tem vivenciado também pode trazer alívio e perspectiva. Além disso, registrar em um diário as situações, pensamentos ou sensações que mais chamam sua atenção pode ser uma ferramenta útil para organizar essas informações antes de uma consulta profissional.

Buscar orientação de um psicólogo ou psiquiatra é um passo de cuidado, não de rótulo. Esses profissionais têm o treinamento necessário para conversar com você sobre suas experiências, oferecer acolhimento e, se necessário, indicar avaliações complementares. Procurar ajuda é um sinal de força e autocuidado, e há muitos caminhos possíveis para o bem-estar. Com apoio adequado, é perfeitamente possível compreender melhor essas experiências e seguir em frente com mais clareza, equilíbrio e confiança em si mesmo.

Próximos passos

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

Recomendação

Recomenda-se consulta clínica

Agende uma consulta com um psiquiatra ou um psicólogo clínico o quanto antes. Leve este resultado consigo. Avaliação e apoio precoces melhoram significativamente o prognóstico de qualquer transtorno do espectro psicótico - e a maioria das pessoas com resultado positivo NÃO desenvolve de fato um transtorno. Caso se sinta em crise, tenha pensamentos suicidas ou não se sinta seguro, contate imediatamente os serviços de emergência (192 BR, 112 PT).

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 do risco de psicose (PQ-16) · 8 / 16 (50 %) · Recomenda-se consulta clínica

Teste realizado em 17 de abril de 2026 · referência CE4F5AF3

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 «Não» a «Sim».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	Sinto pouco interesse pelas coisas que costumava gostar.	Não	**0**
2	Frequentemente parece que estou revivendo eventos exatamente como aconteceram antes.	Não	**0**
3	Às vezes sinto cheiros ou sabores que outras pessoas não conseguem perceber.	Não	**0**
4	Frequentemente ouço sons incomuns como pancadas, cliques, assobios, palmas ou zumbidos nos ouvidos.	Não	**0**
5	Já fiquei confuso sobre se algo que vivi era real ou imaginário.	Não	**0**
6	Ao olhar para uma pessoa ou para mim mesmo no espelho, vi o rosto mudar diante dos meus olhos.	Não	**0**
7	Fico extremamente ansioso quando conheço pessoas pela primeira vez.	Sim	**1**
8	Já vi coisas que outras pessoas aparentemente não conseguem ver.	Não	**0**
9	Meus pensamentos às vezes são tão fortes que quase consigo ouvi-los.	Não	**0**
10	Já senti que alguma pessoa ou força estava ao meu redor, mesmo sem ver ninguém.	Sim	**1**
11	Sinto que partes do meu corpo mudaram de alguma forma, ou funcionam de modo diferente.	Não	**0**
12	Já me disseram, ou sugeriram, que meu comportamento é incomum ou estranho.	Não	**0**
13	Frequentemente sou distraído por sons distantes dos quais normalmente não tenho consciência.	Não	**0**
14	Já ouvi coisas que outras pessoas não conseguem ouvir, como vozes de pessoas sussurrando ou falando.	Não	**0**
15	Frequentemente tenho dificuldade em me expressar ao falar com outros, mesmo sabendo o que quero dizer.	Não	**0**
16	Frequentemente sinto que os outros estão contra mim.	Não	**0**