

PREMIUM REPORT

Teste de Procrastinação (Lay GPS)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Sophie Martin

Report date: janeiro 20, 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 5
05	Recommendations	Page 6
06	Important Notice	Page 6



Teste de Procrastinação (Lay GPS)

Neurodevelopmental Screening Report

63

/ 80

Score

79%

Percentage

High Procrastination

Result

Procrastination significantly impacts your daily life, causing stress and missed deadlines.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Decisional		18
Avoidant		22
Arousal		23

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Frequentemente me pego fazendo tarefas que pretendia fazer dias antes. procrastination	Concordo	3
2	Geralmente faço meu trabalho sem atraso desnecessário. procrastination	Neutro	2



#	Question	Your answer	Pts
3	Quando tenho um prazo, frequentemente perco tempo fazendo outras coisas. procrastination	Neutro	2
4	Geralmente envio respostas ou pagamentos antes da data de vencimento. procrastination	Concordo	1
5	Geralmente adiamento antes de começar um trabalho que preciso fazer. procrastination	Neutro	2
6	Geralmente chego pontualmente aos compromissos. procrastination	Concordo	1
7	Frequentemente tenho trabalho a fazer, mas começo no último momento. procrastination	Concordo	3
8	Prefiro abordar as tarefas imediatamente em vez de adiá-las. procrastination	Concordo	1
9	Me ponho a trabalhar imediatamente, mesmo em tarefas desagradáveis. procrastination	Neutro	2
10	Perco tempo com assuntos triviais antes de chegar aos importantes. procrastination	Concordo	3
11	Priorizo e realizo primeiro minhas tarefas mais importantes. procrastination	Concordo	1
12	Sou uma pessoa decidida que age prontamente. procrastination	Concordo	1
13	Planejo atividades com bastante antecedência aos prazos. procrastination	Concordo	1



#	Question	Your answer	Pts
1 4	Frequentemente me encontro em uma corrida de último momento. procrastination	Concordo	3
1 5	Continuo ficando para trás e tenho que correr para me recuperar. procrastination	Concordo	3
1 6	Raramente deixo as coisas para o último momento. procrastination	Concordo	1
17	Frequentemente me pego pensando 'farei isso amanhã'. procrastination	Concordo	3
1 8	Geralmente penso e ajo de forma decisiva sem hesitar. procrastination	Neutro	2
1 9	Geralmente realizo tudo o que planejo fazer em um dia. procrastination	Concordo	1
2 0	Fico dizendo continuamente 'farei amanhã' e nunca chego a fazer. procrastination	Concordo	3

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Obrigado por dedicar tempo a refletir sobre a sua relação com prazos, tarefas e decisões do dia a dia. Chegar a um resultado de 63 em 80 pontos (78,8%), indicando um nível elevado de procrastinação, pode gerar sentimentos diversos – talvez alívio por finalmente ver isso nomeado, talvez preocupação, ou até frustração consigo mesmo. Seja qual for a sua reação, saiba que procrastinar não é sinal de preguiça ou falta de caráter. É uma experiência humana extremamente comum, que envolve fatores emocionais, cognitivos e até fisiológicos, e milhões de pessoas convivem com padrões semelhantes.

Olhando para as três dimensões avaliadas, percebemos um perfil interessante. A pontuação em



"Decisional" (18) sugere alguma dificuldade em iniciar escolhas ou tarefas, adiando o momento de decidir. Já "Avoidant" (22) aponta para uma tendência a evitar situações que geram desconforto, ansiedade ou medo de falhar, buscando alívio temporário ao adiar. E "Arousal" (23), a pontuação mais alta, indica que você pode ser alguém que sente uma espécie de estímulo ou "onda de adrenalina" ao deixar tarefas para a última hora, talvez até performando melhor sob pressão – embora isso costume vir acompanhado de estresse elevado. Esse conjunto sugere que a procrastinação, no seu caso, está bastante ligada à regulação emocional e à busca por ativação, mais do que simplesmente à desorganização.

Algumas mudanças práticas podem ajudar bastante. Experimentar dividir tarefas grandes em passos pequenos e concretos reduz a sobrecarga inicial que costuma travar o começo. Criar prazos intermediários, mesmo artificiais, pode substituir parte da urgência que você busca sem depender do estresse de última hora. Também pode ser valioso observar, com curiosidade e sem julgamento, quais emoções aparecem antes de adiar algo – isso ajuda a identificar se é medo, tédio ou sobrecarga que está por trás do adiamento.

Vale reforçar que este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico clínico. Os resultados servem como um ponto de partida para autoconhecimento, não como um veredito definitivo. Conversar com um psicólogo ou profissional de saúde mental qualificado pode trazer estratégias personalizadas e um espaço seguro para explorar esses padrões com mais profundidade. Buscar apoio é um gesto de cuidado consigo mesmo, e há muitos caminhos possíveis para uma relação mais leve com o tempo e as tarefas.

Recommendations

Consider a coach or therapist specializing in ADHD or executive dysfunction. CBT is effective.

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.