



Teste de Sensibilidade à Rejeição (RSD-12)

Neurodevelopmental Screening Report

38
/ 48

Score

79%

Percentage

Sensibilidade à rejeição severa - perfil compatível com

Result

A tua pontuação é compatível com o que William Dodson descreveu como disforia sensível à rejeição. A intensidade, rapidez e caráter corporal destas reações não são

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Emotional reactivity	<div style="width: 100%;"></div>	14
Behavioral avoidance	<div style="width: 80%;"></div>	12
Cognitive distortion	<div style="width: 80%;"></div>	12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Quando percebo rejeição, a dor emocional atinge-me muito mais forte do que aos outros. <input type="button" value="REA"/>	Frequentemente	3
2	Uma crítica ou comentário negativo afeta-me fisicamente:	Às vezes	2



#	Question	Your answer	Pts
	aperto no peito, náusea, lágrimas súbitas. <input type="button" value="REA"/>		
3	Sentir-me rejeitado pode dominar-me tão completamente que não consigo pensar claramente durante horas. <input type="button" value="REA"/>	Às vezes	2
4	Quando alguém parece desapontado comigo, sinto-me esmagado, muito além do que a situação justifica. <input type="button" value="REA"/>	Frequentemente	3
5	Esforço-me para ser perfeito sobretudo para evitar ser criticado, não por procurar a excelência. <input type="button" value="AVO"/>	Às vezes	2
6	Digo sim quando realmente quero dizer não, só para não desiludir as pessoas. <input type="button" value="AVO"/>	Frequentemente	3
7	Evito situações onde posso ser julgado ou falhar, mesmo quando me importam realmente. <input type="button" value="AVO"/>	Frequentemente	3
8	Quando sinto que se aproxima uma possível rejeição, retiro-me ou fico em silêncio antes que possa acontecer realmente. <input type="button" value="AVO"/>	Frequentemente	3
9	Se alguém não é caloroso comigo, presumo imediatamente que não gosta de mim. <input type="button" value="COG"/>	Às vezes	2
10	Depois de uma interação social repasso os detalhes durante horas: pareceu estranho? desiludi-o? <input type="button" value="COG"/>	Frequentemente	3
11	Uma só rejeição pode fazer-me sentir como se todos me estivessem a rejeitar. <input type="button" value="COG"/>	Frequentemente	3



#	Question	Your answer	Pts
1	Antecipo a rejeição muito antes de poder acontecer realmente, e essa antecipação esgota-me.	Frequentemente	3
2	<input type="text" value="COG"/>		



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Ana, a tua pontuação de 38 em 48 neste rastreio de Disforia Sensível à Rejeição é alta e compatível com o que William Dodson descreveu como um perfil RSD autêntico. A intensidade e a rapidez com que a rejeição te afeta não são fraquezas de carácter, são sintomas de um sistema de regulação emocional hiperreativo.

A dimensão mais alta é a reatividade emocional (14/16, 87%). Em termos práticos, isto significa que quando percebes uma rejeição, uma crítica ou uma desaprovação, a dor emocional atinge-te com uma intensidade que as pessoas à tua volta provavelmente não compreendem. O teu corpo reage antes da tua cabeça: aperto no peito, náusea, lágrimas que chegam sem aviso, sensação de desabamento interior. Isto não é exagerar, é um padrão neurobiológico documentado.

As tuas pontuações em evitamento comportamental (12/16) e distorção cognitiva (12/16) mostram que desenvolveste estratégias para sobreviver com essa reatividade: és provavelmente muito boa a antecipar possíveis rejeições, a agradar aos outros, a evitar situações onde poderias ser julgada, e a reinterpretar sinais ambíguos como confirmação de que alguém não gosta de ti. Estas estratégias funcionaram em algum momento, mas agora consomem uma quantidade enorme de energia diária.

Por dentro, este perfil sente-se muitas vezes assim: uma hipersensibilidade às emoções dos outros, por vezes bonita (és muito empática) e por vezes insuportável (ficas exausta depois de qualquer interação). É muito frequente em pessoas com TDAH adulto, especialmente diagnosticado tarde, e também em perfis autistas com masking prolongado. A sensação constante de estar à beira de decepcionar alguém tem uma explicação biológica.

O passo mais útil a curto prazo seria falar com um clínico familiarizado com TDAH adulto e apresentações neurodivergentes. A RSD não é um diagnóstico formal do DSM-5, mas os profissionais que a reconhecem podem oferecer estratégias muito concretas, incluindo classes específicas de medicação (alfa-agonistas como a guanfacina e a clonidina) que mostraram resultados notáveis neste padrão exato. A autocompaixão e as ferramentas somáticas de regulação do sistema nervoso também ajudam significativamente. Não estás partida. O teu sistema nervoso está apenas calibrado para detetar a rejeição com uma precisão dolorosa, e isso pode ser



recalibrado.

Recommendations

Fala com um clínico familiarizado com TDAH adulto e apresentações neurodivergentes. A RSD não é um diagnóstico DSM-5 mas profissionais que a reconhecem podem oferecer estratégias direcionadas, incluindo classes específicas de medicação (alfa-agonistas como guanfacina e clonidina) que mostraram resultados neste padrão. Práticas de autocompaixão e ferramentas de regulação somática também ajudam significativamente.

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.