findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste de Sensibilidade à Rejeição (RSD-12)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**25 de abril de 2026**	**12**	**00000039**

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

38 / 48

Sensibilidade à rejeição severa – perfil compatível com RSD

79 % da pontuação máxima



A sua pontuação é compatível com o que William Dodson descreveu como disforia sensível à rejeição. A intensidade, rapidez e caráter corporal destas reações não são fraquezas: são sintomas de um sistema de regulação emocional hiper-reativo. Pessoas com este perfil costumam descrever viver com um receio de fundo constante das interações sociais, mesmo das bem sucedidas. Muitas compensam tornando-se pessoas de alto desempenho que agradam aos outros, o que é exaustivo e insustentável.

Por dimensão

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

Evitamento comportamental	**69 %**	11 / 16
Distorção cognitiva	**69 %**	11 / 16
Reatividade emocional	**62 %**	10 / 16

As menos marcadas As mais marcadas

O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Reatividade emocional · 62 %

As mais marcadas

Evitamento comportamental · 69 %

Obrigado por dedicar tempo a refletir sobre suas experiências emocionais e por concluir esta avaliação de rastreamento. O resultado que você obteve no Teste de Sensibilidade à Rejeição (RSD-12), com pontuação de 38/48 (79,2%), sugere um perfil compatível com sensibilidade à rejeição severa. Se você se reconhece em experiências de sofrimento intenso diante de críticas, sinais de desaprovação ou possibilidade de rejeição, saiba que isso é mais comum do que parece, especialmente entre pessoas com perfis neurodivergentes, e não representa nenhuma falha pessoal ou fraqueza de caráter.

Em termos simples, esse resultado indica que você pode vivenciar reações emocionais bastante intensas diante de situações percebidas como rejeição (pontuação de 14 em reatividade emocional), pode desenvolver estratégias de evitação para não se expor a essas situações (12 em evitação) e pode ter pensamentos recorrentes e autocríticos relacionados a essas experiências (12 em componente cognitivo). Juntos, esses três aspectos formam um padrão conhecido como Disforia Sensível à Rejeição, um fenômeno frequentemente associado a variações no processamento emocional, mas que pode ser compreendido e trabalhado com as ferramentas certas.

Algumas estratégias podem ajudar no dia a dia. Praticar o registro dos pensamentos automáticos logo após situações desconfortáveis pode ajudar a identificar padrões e distinguir entre rejeição real e interpretação antecipada. Técnicas de regulação emocional, como respiração consciente ou pausas breves antes de reagir, podem oferecer espaço para processar a emoção sem que ela tome conta da situação. Além disso, cultivar relações com pessoas que ofereçam feedback claro e gentil, em vez de ambíguo, pode reduzir a ansiedade antecipatória ligada à interpretação de sinais sociais.

É fundamental reforçar que este é um instrumento de rastreamento, não um diagnóstico clínico. Ele serve como um ponto de partida valioso para uma conversa mais aprofundada. Buscar orientação de um psicólogo ou psiquiatra com experiência em regulação emocional e neurodivergência pode trazer clareza, acolhimento e estratégias personalizadas. Você não está sozinho nessa jornada, e reconhecer esses padrões já é um passo corajoso e significativo em direção ao autoconhecimento e ao bem-estar emocional.

Próximos passos

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

Recomendação

Sensibilidade à rejeição severa – perfil compatível com RSD

Fale com um profissional que conheça o TDAH no adulto e a neurodivergência. A RSD não é um diagnóstico do DSM-5 nem da CID-11, mas um profissional pode ajudá-lo a compreender estas reações, avaliar se existe uma condição associada, como TDAH, ansiedade ou depressão, e discutir consigo as opções de apoio adequadas. As práticas de autocompaixão e as ferramentas de regulação corporal também podem ajudar.

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 de Sensibilidade à Rejeição (RSD-12) · 38 / 48 (79 %) · Sensibilidade à rejeição severa - perfil compatível com RSD

As mais marcadas: Evitamento comportamental (69 %), Distorção cognitiva (69 %)

Teste realizado em 25 de abril de 2026 · referência 00000039

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
Reatividade emocional · 10 / 16			
1	Quando percebo rejeição, a dor emocional atinge-me muito mais forte do que aos outros.	Frequentemente	**3**
2	Uma crítica ou comentário negativo afeta-me fisicamente: aperto no peito, náusea, lágrimas súbitas.	Às vezes	**2**
3	Sentir-me rejeitado pode dominar-me tão completamente que não consigo pensar claramente durante horas.	Às vezes	**2**
4	Quando alguém parece desapontado comigo, sinto-me esmagado, muito além do que a situação justifica.	Frequentemente	**3**
Evitamento comportamental · 11 / 16			
5	Esforço-me para ser perfeito sobretudo para evitar ser criticado, não por procurar a excelência.	Às vezes	**2**
6	Digo sim quando realmente quero dizer não, só para não desiludir as pessoas.	Frequentemente	**3**
7	Evito situações onde posso ser julgado ou falhar, mesmo quando me importam realmente.	Frequentemente	**3**
8	Quando sinto que se aproxima uma possível rejeição, retiro-me ou fico em silêncio antes que possa acontecer realmente.	Frequentemente	**3**
Distorção cognitiva · 11 / 16			
9	Se alguém não é caloroso comigo, presumo imediatamente que não gosta de mim.	Às vezes	**2**
10	Depois de uma interação social repasso os detalhes durante horas: pareceu estranho? desiludi-o?	Frequentemente	**3**
11	Uma só rejeição pode fazer-me sentir como se todos me estivessem a rejeitar.	Frequentemente	**3**
12	Antecipo a rejeição muito antes de poder acontecer realmente, e essa antecipação esgota-me.	Frequentemente	**3**