



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Teste Dependência de Telas (IAT)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Kenji Tanaka

Report date: março 17, 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 Dependência de Telas (IAT)

Neurodevelopmental Screening Report

61

/ 80

Score

76%

Percentage

Moderate Screen Addiction

Result

Screen use significantly problematic, affecting relationships, sleep, work, or mental health.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Usage time		18
Loss of control		16
Emotional regulation		15
Withdrawal		12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Com que frequência você fica na tela mais tempo do que pretendia? usage	Frequentemente	3
2	Com que frequência negligencia tarefas domésticas pelas	Às vezes	2



#	Question	Your answer	Pts
	telas? neglect		
3	Com que frequência prefere entretenimento digital a interações sociais? social	Às vezes	2
4	Com que frequência os outros reclamam do seu tempo de tela? social	Frequentemente	3
5	Com que frequência seu desempenho sofre devido ao tempo de tela? performance	Às vezes	2
6	Com que frequência verifica seu celular assim que acorda? priority	Frequentemente	3
7	Com que frequência se sente ansioso/a ou irritável sem as telas? withdrawal	Frequentemente	3
8	Com que frequência usa telas para escapar de problemas? escape	Frequentemente	3
9	Com que frequência se pega antecipando sua próxima sessão de tela? anticipation	Às vezes	2
10	Com que frequência teme que a vida sem telas seja vazia? fear	Frequentemente	3
11	Com que frequência diz 'só mais alguns minutos' e passa muito mais tempo? control	Frequentemente	3
12	Com que frequência tentou reduzir seu tempo de tela e fracassou?	Frequentemente	3



#	Question	Your answer	Pts
	control		
1 3	Com que frequência esconde quanto tempo passa nas telas? honesty	Frequentemente	3
1 4	Com que frequência perde sono por usar telas tarde da noite? sleep	Frequentemente	3
1 5	Com que frequência pensa em telas quando está offline? preoccupation	Frequentemente	3
1 6	Com que frequência se sente deprimido/a ou nervoso/a quando offline? mood	Frequentemente	3
17	Com que frequência escolhe tempo de tela em vez de estar com outras pessoas? social	Frequentemente	3
1 8	Com que frequência o uso de telas interfere em seus relacionamentos? impact	Às vezes	2
1 9	Com que frequência fica na defensiva quando questionam seus hábitos de tela? defensive	Frequentemente	3
2 0	Com que frequência o uso de telas afeta negativamente sua saúde? impact	Frequentemente	3



AI Interpretation by Claude (Anthropic)
claude-sonnet-4-20250514

Obrigado por dedicar tempo a completar este teste de rastreio e por buscar compreender melhor a sua



relação com as telas. Reconhecer que este é um tema que merece atenção já demonstra uma consciência valiosa sobre o seu próprio bem-estar. É importante lembrar que, no mundo atual, questionar o próprio uso de dispositivos digitais é algo cada vez mais comum, e não há motivo para julgamento ou vergonha nesse processo de autoconhecimento.

O seu resultado, 61 em 80 pontos (76,3%), aponta para um padrão que este instrumento de rastreio classifica como "Dependência Moderada de Telas". Isso significa que, em algumas áreas da sua vida, o tempo de tela e o controlo sobre esse uso podem estar a gerar certo desconforto ou dificuldade. Observando os diferentes domínios avaliados, nota-se que o tempo de uso (18 pontos) e a percepção de perda de controlo (16 pontos) foram os aspetos mais destacados, seguidos pela regulação emocional (15 pontos) e sintomas de abstinência (12 pontos). Isto sugere que, possivelmente, as telas ocupam um espaço significativo no seu dia a dia e que pode ser desafiador estabelecer limites, ainda que os sinais de desconforto ao ficar sem o dispositivo pareçam mais moderados.

Diante disso, algumas mudanças simples podem fazer diferença. Experimente criar "zonas sem tela" em momentos específicos, como durante as refeições ou na primeira hora após acordar, permitindo que a mente se reconecte com outras experiências. Também pode ser útil utilizar aplicativos de monitorização de tempo de ecrã para tornar visível aquilo que muitas vezes passa despercebido, transformando dados em decisões conscientes. Praticar atividades que tragam satisfação semelhante à das telas – como exercício físico, leitura ou momentos de convívio presencial – pode ajudar a reequilibrar naturalmente essa relação.

Vale reforçar que este é um instrumento de rastreio, não um diagnóstico clínico, e serve apenas como um ponto de partida para reflexão. Conversar com um psicólogo ou profissional de saúde mental especializado pode oferecer um olhar mais aprofundado e personalizado sobre a sua situação, além de estratégias adaptadas às suas necessidades específicas. Buscar esse apoio é um gesto de cuidado consigo mesmo, e há sempre caminhos positivos e possíveis para uma relação mais equilibrada e saudável com o mundo digital.

Recommendations

Consider a structured digital detox. CBT adapted for screen addiction 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.