



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Perfil Sensorial (SPQ)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Carlos García

Report date: janeiro 25, 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 8
05	Recommendations	Page 9
06	Important Notice	Page 9



Perfil Sensorial (SPQ)

Neurodevelopmental Screening Report

142

/ 245

Score

58%

Percentage

Possíveis Dificuldades Sensoriais

Result

Uma ou mais das suas pontuacoes de padrao sensorial esta na faixa de possiveis dificuldades.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Tactile		28
Vestibular		18
Proprioception		22
Visual		25
Auditory		20
Oral		15
Olfactory		14

Your Responses

Each answer contributed to your score.



#	Question	Your answer	Pts
1	A ideia de saltar de bungee jumping deixa me ansioso - evito atividades com movimentos intensos P1	As vezes	3
2	Tendo a evitar atividades que envolvam girar ou andar em montanhas russas P1	Raramente	2
3	As escadas rolantes os elevadores ou olhar para baixo de lugares altos incomodam me P1	Raramente	2
4	Movimentos subitos que nao posso controlar aumentam a minha ansiedade - ser empurrado em multidoes ou turbulencia em avioes stressam me P1	As vezes	3
5	Tendo a mudar de posicao lentamente para evitar ficar tonto P1	Raramente	2
6	Procuo atividades que proporcionem experiencias de movimento intenso como montanhas russas motas ou paraquedismo P1	As vezes	3
7	Tenho pouca tolerancia para sons ambientes quotidianos P2	As vezes	3
8	Fico mais irritado com os sons quando nao dormi bem P2	As vezes	3
9	Alarmes de carros sirenes de ambulancias e o eco de altifalantes incomodam me P2	Raramente	2
10	Noto sons muito subtis como o farfalhar de papel ou o zumbido das luzes fluorescentes P2	As vezes	3



#	Question	Your answer	Pts
11	Distraio me facilmente com musica de fundo ou ruidos quotidianos como pessoas a falar ou a TV P2	As vezes	3
1 2	Evito situacoes onde havera ruidos altos ou inesperados como concertos de rock ou eventos atleticos P2	As vezes	3
1 3	Assusto me facilmente com ruidos inesperados P2	As vezes	3
1 4	Restaurantes com ruido ambiente alto incomodam me P2	As vezes	3
1 5	Uso chapau ou oculos de sol onde quer que va P3	As vezes	3
1 6	Uso oculos escuros mesmo quando nao ha sol P3	As vezes	3
17	Vejo me a pestanejar com a luz natural P3	As vezes	3
1 8	Queixo me continuamente se as luzes estiverem demasiado brilhantes P3	Raramente	2
1 9	Noto a luz artificial quando entro numa divisao P3	As vezes	3
2 0	Tendo a procurar e posicionar me na sombra quando estou ao ar livre P3	As vezes	3
2 1	Nao gosto de ser tocado inesperadamente por outras pessoas P4	As vezes	3



#	Question	Your answer	Pts
2 2	Assusto me e irrito quando sou tocado inesperadamente P4	Raramente	2
2 3	Evito multidoes ou estar muito perto de outras pessoas onde possa experimentar contacto incidental P4	Raramente	2
2 4	Nao gosto de usar roupas de gola alta P4	As vezes	3
2 5	Evito situacoes onde outros possam tocar me casualmente como festas lotadas ou transportes publicos P4	As vezes	3
2 6	Procuo atividades que exijam forza muscular mesmo que brevemente como levantamento de pesos saltos ou escalada P5	As vezes	3
2 7	Quando estou stressado gosto de correr fazer caminhadas ou escalar para me acalmar P5	Raramente	2
2 8	Tendo a ser demasiado ativo em comparacao com os outros P5	As vezes	3
2 9	A ideia de escalar ou boxear atrai me - faco isso ou gostaria de poder fazer P5	Raramente	2
3 0	Nao ouco alguns ruidos de fundo como pingos ou pessoas a aproximarem se P6	As vezes	3
3 1	Tendo a pedir as pessoas que repitam o que disseram P6	As vezes	3
3 2	Nao sou bom em tarefas que requerem manipulacao motora fina como pequenos botoes ou costura	As vezes	3



#	Question	Your answer	Pts
	P6		
33	Tenho dificuldade em graduar a força que aplico a objetos como lapices portas pregos ou ovos P6	Raramente	2
34	Nao respondo imediatamente quando me chamam pelo nome P6	Raramente	2
35	Tendo a curvhar me ou a ter mau equilibrio - tendo a apoiar a cabeça nas maos quando estou sentado P7	As vezes	3
36	Tendo a apoiar me fisicamente nos moveis e noutras pessoas P7	As vezes	3
37	Perco facilmente o equilibrio ou sinto me instavel a caminhar em superficies irregulares como pedras soltas ou relva alta P7	As vezes	3
38	Nao gosto de jogos que exijam interacao com bolas enquanto outros se movem simultaneamente como futebol hoquei P7	Raramente	2
39	Gosto de assistir a eventos com musica alta ou aumento o volume quando estou sozinho P8	As vezes	3
40	Gosto de ouvir musica mais alto do que os outros P8	As vezes	3
41	Nao me incomodam algumas experiencias tateis que incomodam os outros P9	As vezes	3
42	Gosto da sensacao de argila material granulado ou outras substancias nas maos ou no corpo P9	As vezes	3



#	Question	Your answer	Pts
4 3	Nao noto ou nao me importo quando as maos ou o rosto estao sujos P9	Raramente	2
4 4	Fico facilmente tonto em carros barcos ou em viagens longas P10	Raramente	2
4 5	Tendo a escolher sentar me na frente quando viajo de carro ou autocarro P10	Raramente	2
4 6	Fico ansioso quando sou inclinado para tras inesperadamente como quando estou numa cadeira de escritorio que inclina para tras P10	As vezes	3
4 7	Retiro as etiquetas das minhas roupas porque me incomodam P11	As vezes	3
4 8	A sensacao de certos tecidos incomoda me como sinteticos la giz areia ou cola P11	Raramente	2
4 9	Nao gosto da sensacao de joias soltas nos pulsos ou roupa larga ao redor dos pulsos ou cintura P11	As vezes	3

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Obrigado por dedicares tempo a preencher este questionário e por te permitires olhar com atenção para a forma como vivencias o mundo sensorialmente. O teu resultado global de 142/245 (58%) sugere possíveis dificuldades sensoriais, o que significa, em termos simples, que o teu sistema nervoso pode processar certos estímulos - sons, texturas, imagens, movimento - de forma diferente da média, tornando algumas experiências do dia a dia mais intensas, mais cansativas ou, por vezes, menos perceptíveis do que seria



esperado. É importante sublinhares que isto não é uma fraqueza nem um defeito: é apenas uma forma particular de sentir e reagir ao ambiente, algo que muitas pessoas experienciam, especialmente adultos autistas ou com perfis de ADHD, sem nunca terem tido linguagem para nomear o que sentiam.

Olhando para a tua distribuição por domínios, destacam-se sobretudo o Tátil (28) e o Visual (25), seguidos de perto pela Propriocepção (22) e pela componente Auditiva (20). Isto pode traduzir-se, por exemplo, em maior sensibilidade a certas texturas de roupa ou alimentos, desconforto em ambientes visualmente muito estimulantes (luzes fortes, espaços com muita informação visual) e uma necessidade acrescida de perceber onde o teu corpo está no espaço, procurando movimento, pressão ou contacto físico para te sentires mais regulado. A vertente auditiva também parece contribuir para o quadro, sugerindo que sons inesperados ou ambientes ruidosos podem ser particularmente desgastantes.

Algumas estratégias práticas podem ajudar-te a navegar isto com mais conforto: experimentar criar "cantos sensoriais" em casa, com iluminação suave e texturas agradáveis, onde possas regular-te quando te sentires sobrecarregado; usar auriculares com cancelamento de ruído ou tampões em ambientes muito ruidosos; e explorar atividades que ofereçam input proprioceptivo, como exercício com peso, ioga ou simplesmente apertar uma bola anti-stress, que podem ajudar a acalmar o sistema nervoso.

Relembro que este questionário é uma ferramenta de rastreio, não um diagnóstico clínico. Os teus resultados são um ponto de partida valioso para uma conversa mais aprofundada. Consultar um terapeuta ocupacional especializado em integração sensorial, ou um profissional de saúde mental com experiência em perfis neurodivergentes, pode ajudar-te a compreender melhor estes padrões e a construir estratégias verdadeiramente ajustadas a ti. Há caminho, apoio e esperança nesta jornada de autoconhecimento.

Recommendations

Considere falar das suas experiencias sensoriais com um terapeuta ocupacional.

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.