findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Experiências Adversas na Infância (ACE)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**20 de abril de 2026**	**10**	**6986D2C0**

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

5 / 10

Várias experiências adversas na infância (4 a 6)

50 % da pontuação máxima



Indicou entre 4 e 6 das 10 experiências adversas. No estudo ACE original (Felitti et al., 1998), 4 ou mais estavam associadas a um risco estatístico maior de vários problemas de saúde física e mental na vida adulta. É uma associação observada em grupos: não prevê o que vai acontecer no seu caso, e muitas pessoas com essa pontuação estão bem.

O que dizem as suas respostas

Redigido pelo Claude Opus 5.5 (Anthropic) a partir das suas respostas. Escolhemo-lo porque é um dos modelos de IA mais potentes para este tipo de análise.

Obrigado por dedicar um tempo para completar esta avaliação de rastreio sobre Experiências Adversas na Infância. Refletir sobre vivências passadas exige coragem e abertura, e o simples facto de estar aqui, a considerar estas questões, já revela um cuidado genuíno consigo mesmo e com o seu bem-estar. É importante lembrar que muitas pessoas partilham experiências semelhantes, e isso não define quem são nem determina o seu futuro. Estas memórias fazem parte da sua história, mas não escrevem sozinhas todos os capítulos que ainda estão por vir.

O seu resultado foi 5 em 10 pontos, o que corresponde a 50% na escala utilizada. Em termos simples, isto sugere que, durante a infância, poderá ter vivido algumas circunstâncias desafiantes ou stressantes que, sabemos pela investigação científica, podem influenciar o modo como lidamos com o stress, as relações interpessoais e até a saúde física e emocional na vida adulta. Isto não significa que exista algo "errado" consigo, nem que esteja condenado a repetir padrões difíceis. Significa apenas que pode ser útil compreender melhor como essas experiências moldaram certas respostas emocionais ou comportamentais, para que possa cuidar de si com mais consciência e compaixão.

Existem passos práticos e positivos que pode considerar a partir de agora. Primeiro, cultivar relações de apoio seguras e de confiança, seja com amigos, familiares ou grupos comunitários, pode ajudar a reconstruir sentimentos de segurança e pertença. Segundo, práticas de regulação emocional, como respiração consciente, movimento físico regular ou momentos de escrita reflexiva, podem ser ferramentas valiosas para gerir o stress do dia a dia. Terceiro, permitir-se momentos de descanso e autocuidado, sem culpa, é também uma forma poderosa de honrar o seu percurso e as suas necessidades atuais.

Gostaria de sublinhar que este é apenas um instrumento de rastreio, e não um diagnóstico clínico. Os resultados oferecem um ponto de partida para reflexão, não uma conclusão definitiva sobre a sua saúde mental. Recomendo vivamente que converse com um psicólogo, terapeuta ou outro profissional de saúde qualificado, que poderá acompanhá-lo de forma personalizada e cuidadosa. Procurar apoio é um sinal de força, não de fragilidade, e há sempre caminhos de cura, crescimento e esperança à sua espera.

Próximos passos

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

Recomendação

Várias experiências adversas na infância (4 a 6)

Considere conversar com um profissional de saúde mental com formação em trauma, principalmente se essas experiências ainda afetam o seu dia a dia. Contar esse histórico ao seu médico também pode ajudar na prevenção.

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

Experiências Adversas na Infância (ACE) · 5 / 10 (50 %) · Várias experiências adversas na infância (4 a 6)

Teste realizado em 20 de abril de 2026 · referência 6986D2C0

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 «Sim» a «Não».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	Um pai, uma mãe ou outro adulto insultava, rebaixava ou humilhava você com frequência? Ou agia de uma forma que fazia você ter medo de ser magoado(a) fisicamente?	Sim	**1**
2	Um adulto em casa empurrava ou esbofeteava você, ou jogava objetos em você? Ou alguma vez bateu em você com tanta força que ficaram marcas?	Sim	**1**
3	Um adulto ou alguém pelo menos 5 anos mais velho já tocou você de forma sexual, ou tentou ou teve contato sexual com você?	Sim	**1**
4	Você frequentemente sentia que ninguém na sua família amava você, achava você importante, ou que sua família não cuidava uns dos outros?	Sim	**1**
5	Você frequentemente sentia que não tinha comida suficiente, tinha que usar roupas sujas, ou que seus pais estavam bêbados ou drogados demais para cuidar de você?	Sim	**1**
6	Sua mãe ou madrasta era frequentemente empurrada, esbofeteada, golpeada com punhos ou objetos, ou ameaçada com uma arma?	Sim	**1**
7	Você morou com alguém que tinha problemas com álcool ou usava drogas?	Não	**0**
8	Algum membro da sua família sofria de depressão, doença mental, ou tentou suicídio?	Sim	**1**
9	Algum membro da sua família foi para a prisão?	Sim	**1**
10	Seus pais já se separaram ou divorciaram?	Não	**0**