findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste de PHDA (ASRS-v1.1)

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Sophie Martin	**18 de janeiro de 2026**	**18**	**00000001**

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

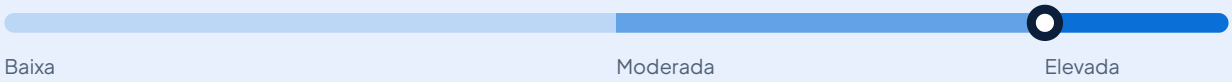
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

5 / 6

Sintomas de TDAH prováveis

5 de 6 indicadores na parte A (limiar: 4)



Sua pontuação na Parte A (4–6 indicadores positivos de 6) atinge ou supera o limiar clínico para TDAH adulto. Este resultado é consistente com sintomas de TDAH em adultos e sugere fortemente que uma avaliação profissional é justificada. Nota: esta é uma ferramenta de autoavaliação, não um diagnóstico.

Por dimensão

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

Hiperatividade	**71 %**	17 / 24
Desatenção	**67 %**	24 / 36
Impulsividade	**67 %**	8 / 12

As menos marcadas As mais marcadas

O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Desatenção · 67 %

As mais marcadas

Hiperatividade · 71 %

Obrigado por reservar um tempo para preencher este rastreio com atenção e sinceridade. Refletir sobre padrões de atenção, organização e impulsividade não é tarefa simples, e o facto de ter chegado até aqui já mostra um cuidado genuíno com o seu bem-estar. Se, ao longo das perguntas, sentiu que muitas delas descreviam experiências do seu dia a dia — dificuldade em manter o foco, sensação de desorganização constante, inquietação interna —, saiba que essa identificação é comum e não deve ser motivo de alarme, mas sim um convite à compreensão mais profunda de si mesmo.

Os resultados obtidos na Parte A (5 em 6 indicadores positivos, acima do limiar de referência) e na Parte B (9 em 12 pontos) sugerem que os padrões relatados são consistentes com sintomas frequentemente associados ao TDAH em adultos. É importante destacar que este é um instrumento de rastreio, e não um diagnóstico. Ele foi desenhado para identificar sinais que merecem atenção mais cuidadosa, funcionando como um primeiro passo, uma espécie de sinalizador que ajuda a orientar decisões futuras — nunca como uma conclusão fechada sobre quem você é ou como funciona a sua mente.

A partir daqui, existem caminhos práticos e positivos que podem ajudar já no presente. Experimentar ferramentas de organização externa, como listas, alarmes e aplicativos de gestão de tarefas, pode aliviar a sobrecarga mental de tentar lembrar de tudo internamente. Criar pequenas pausas estruturadas durante atividades que exigem concentração prolongada também tende a favorecer o rendimento, evitando o esgotamento da atenção. Além disso, conversar abertamente com pessoas próximas sobre essas dificuldades pode reduzir a sensação de isolamento e abrir espaço para apoio mútuo.

Ainda assim, o passo mais importante agora é buscar uma avaliação com um profissional qualificado — psiquiatra, neurologista ou psicólogo especializado em TDAH em adultos. Só uma avaliação clínica completa, que considere história de vida, contexto e outros fatores, pode oferecer uma compreensão precisa e um plano de cuidado adequado às suas necessidades. Encare este resultado não como um rótulo, mas como um ponto de partida esperançoso para se conhecer melhor e, se necessário, encontrar estratégias e suportes que tornem o seu dia a dia mais leve e satisfatório.

Próximos passos

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

Recomendação

Sintomas de TDAH prováveis

Recomendamos fortemente consultar um psiquiatra, psicólogo ou especialista em TDAH adulto. Um diagnóstico formal abre o acesso a tratamentos baseados em evidências (medicação, TCC, coaching) que podem melhorar significativamente a qualidade de vida. Muitos adultos com TDAH têm vidas muito bem-sucedidas com o apoio certo.

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 PHDA (ASRS-v1.1) · 5 / 6 · Sintomas de TDAH prováveis

As mais marcadas: Hiperatividade (71 %)

Teste realizado em 18 de janeiro de 2026 · referência 00000001

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 «Muito frequentemente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Desatenção · 24 / 36			
1	Com que frequência tem dificuldade em finalizar os últimos detalhes de um projeto, depois que as partes mais difíceis já foram feitas?	Frequentemente	**3**
2	Com que frequência tem dificuldade em pôr as coisas em ordem quando precisa fazer uma tarefa que exige organização?	Às vezes	**2**
3	Com que frequência se esquece de compromissos ou obrigações?	Às vezes	**2**
4	Quando tem uma tarefa que exige muita reflexão, com que frequência evita ou adia começar?	Frequentemente	**3**
7	Com que frequência comete erros por descuido quando trabalha em um projeto chato ou difícil?	Frequentemente	**3**
8	Com que frequência tem dificuldade em prestar atenção quando está fazendo trabalho chato ou repetitivo?	Frequentemente	**3**
9	Com que frequência tem dificuldade de concentração no que as pessoas estão dizendo, mesmo quando lhe estão falando diretamente?	Às vezes	**2**
10	Com que frequência coloca coisas fora do lugar ou tem dificuldade de encontrar coisas em casa ou no trabalho?	Frequentemente	**3**
11	Com que frequência é distraído por atividades ou barulhos ao seu redor?	Frequentemente	**3**
Hiperatividade · 17 / 24			
5	Com que frequência se agita ou se mexe quando precisa ficar sentado por muito tempo?	Às vezes	**2**
6	Com que frequência se sente excessivamente ativo e compelido a fazer coisas, como se fosse movido por um motor?	Frequentemente	**3**
12	Com que frequência sai do seu lugar em reuniões ou em outras situações em que se espera que fique sentado?	Frequentemente	**3**
13	Com que frequência se sente inquieto ou agitado?	Frequentemente	**3**
14	Com que frequência tem dificuldade em desligar e relaxar quando tem tempo para si?	Frequentemente	**3**
15	Com que frequência dá por si a falar demais em situações sociais?	Frequentemente	**3**
Impulsividade · 8 / 12			
16	Numa conversa, com que frequência termina as frases das pessoas com quem está a falar antes de elas as terminarem?	Frequentemente	**3**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
17	Com que frequência tem dificuldade em esperar pela sua vez em situações em que isso é necessário?	Frequentemente	**3**
18	Com que frequência interrompe outras pessoas quando estão ocupadas?	Às vezes	**2**