findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

# Teste de Alexitimia (TAS-20)

Questionário de autoavaliação

| Preparado para | Data | Perguntas | Referência |
|---|---|---|---|
| **Kenji Tanaka** | **16 de março de 2026** | **20** | **00000021** |

**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

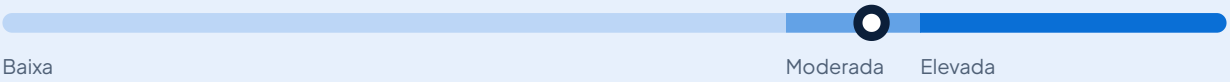

Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

# O seu resultado

**57** / 80

## Possível alexitimia

71 % da pontuação máxima




Alguma dificuldade em identificar ou descrever emoções. É comum em perfis neurodivergentes.

## Por dimensão

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

| | | |
|---|---|---|
| **Dificuldade em identificar sentimentos** | **69 %** | 25 / 36 |
| **Dificuldade em descrever sentimentos** | **56 %** | 9 / 16 |
| **Pensamento orientado para o exterior** | **54 %** | 15 / 28 |

As menos marcadas  As mais marcadas

# O que dizem as suas respostas

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

**As menos marcadas**

**Pensamento orientado para o exterior · 54 %**

**As mais marcadas**

**Dificuldade em identificar sentimentos · 69 %**

Obrigado por dedicar seu tempo a refletir sobre suas próprias emoções e por ter concluído esta triagem com sinceridade. Explorar como lidamos com nossos sentimentos exige coragem e disposição para se conhecer melhor, e isso já é um passo valioso. Muitas pessoas se identificam com dificuldades em nomear ou compreender o que sentem, e reconhecer isso não é motivo para preocupação excessiva, mas sim uma oportunidade de autoconhecimento.

Seu resultado no TAS-20 foi de 57 em 80 pontos (71,3%), o que sugere a possível presença de características associadas à alexitimia, um padrão relacionado a certa dificuldade em identificar e descrever emoções. Olhando para as subcategorias, sua pontuação em Dificuldade em Identificar Sentimentos (DIF) foi de 22, em Dificuldade em Descrever Sentimentos (DDF) foi de 18, e em Pensamento Orientado para o Externo (EOT) foi de 17. Isso pode indicar que, em alguns momentos, você percebe emoções físicas ou sensações sem conseguir associá-las claramente a um sentimento específico, ou que prefere focar em fatos concretos e externos em vez de se aprofundar no mundo interno. É importante lembrar que essas são apenas tendências captadas por um instrumento de triagem, e não um diagnóstico clínico.

Algumas atitudes práticas podem ajudar nesse processo de autoconhecimento emocional. Manter um diário de emoções, anotando situações do dia e tentando nomear o que sentiu, pode fortalecer essa conexão entre corpo e sentimento. Práticas de atenção plena (mindfulness) também são úteis, pois ajudam a observar sensações físicas e emocionais sem julgamento. Conversar com pessoas de confiança sobre como você se sente, mesmo que de forma gradual, pode abrir espaço para maior clareza emocional ao longo do tempo.

Vale reforçar que este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico, e que apenas um profissional qualificado, como um psicólogo ou psiquiatra, pode oferecer uma avaliação completa e um acompanhamento adequado às suas necessidades. Buscar esse apoio pode ser um caminho enriquecedor, cheio de descobertas positivas sobre si mesmo, e você já deu o primeiro passo importante ao buscar entender melhor sua experiência emocional.

# Próximos passos

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

Recomendação

### Possível alexitimia

Trabalhar com um psicólogo especializado em consciência emocional pode ajudar muito.

### 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 Alexitimia (TAS-20)** · 57 / 80 (71 %) · Possível alexitimia

As mais marcadas: Dificuldade em identificar sentimentos (69 %), Dificuldade em descrever sentimentos (56 %)

Teste realizado em 16 de março de 2026 · referência 00000021

### 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 «Discordo totalmente» a «Concordo totalmente».

| # | Pergunta | A sua resposta | Pts |
|---|---|---|---|
| **Dificuldade em identificar sentimentos · 25 / 36** | | | |
| 1 | Frequentemente estou confuso/a sobre qual emoção estou sentindo. | Concordo | **3** |
| 3 | Tenho sensações físicas que nem mesmo os médicos compreendem. | Neutro | **2** |
| 6 | Quando estou perturbado/a, não sei se estou triste, com medo ou com raiva. | Concordo | **3** |
| 7 | Frequentemente fico intrigado/a pelas sensações no meu corpo. | Concordo | **3** |
| 9 | Tenho sentimentos que não consigo identificar com precisão. | Neutro | **2** |
| 13 | Não sei o que está acontecendo dentro de mim emocionalmente. | Concordo | **3** |
| 14 | Frequentemente não sei por que choro. | Concordo | **3** |
| 17 | Fico desconcertado/a com minhas próprias sensações corporais. | Concordo | **3** |
| 19 | Às vezes fico surpreso/a com minhas próprias reações emocionais. | Concordo | **3** |
| **Dificuldade em descrever sentimentos · 9 / 16** | | | |
| 2 | É difícil para mim encontrar as palavras certas para meus sentimentos. | Neutro | **2** |
| 4 | Sou capaz de descrever meus sentimentos com facilidade. invertido | Concordo | **1** |
| 11 | Acho difícil descrever como me sinto em relação às pessoas. | Concordo | **3** |
| 12 | As pessoas me dizem para descrever mais meus sentimentos. | Concordo | **3** |
| **Pensamento orientado para o exterior · 15 / 28** | | | |
| 5 | Prefiro analisar os problemas em vez de simplesmente descrevê-los. invertido | Neutro | **2** |
| 8 | Prefiro deixar as coisas acontecerem em vez de entender por quê. | Concordo | **3** |
| 10 | Estar em contato com as emoções é essencial. invertido | Concordo | **1** |
| 15 | Imaginar coisas é menos importante para mim do que analisá-las. | Concordo | **3** |
| 16 | Acho fácil criar imagens mentais das coisas. invertido | Concordo | **1** |
| 18 | Raramente penso no meu futuro; prefiro me concentrar no presente. | Neutro | **2** |
| 20 | Prefiro me concentrar em uma atividade em vez de refletir sobre os sentimentos que ela evoca. | Concordo | **3** |

«Invertido»: estas perguntas são pontuadas no sentido contrário às outras.