findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Quociente do Espetro do Autismo (AQ-10)

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Lena Müller	**14 de fevereiro de 2026**	**10**	**00000002**

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

30 / 40

Indicadores significativos do espetro do autismo

75 % da pontuação máxima



A sua pontuação no AQ-10 está na faixa mais alta, indicando padrões significativos de traços autistas. O AQ-10 é um instrumento de autoavaliação validado, e uma pontuação nesta faixa justifica claramente um acompanhamento profissional.

Por dimensão

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

Flexibilidade atencional	**100 %**	2 / 2
Comunicação	**100 %**	2 / 2
Atenção aos detalhes	**50 %**	1 / 2
Competências sociais	**50 %**	1 / 2
Imaginação	**0 %**	0 / 2

O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicares tempo a preencher este questionário e, sobretudo, pela coragem de olhares para os teus próprios padrões de pensamento e comportamento com tanta honestidade. Resultados como o teu — 30 em 40 pontos, correspondendo a 75% — despertam frequentemente uma mistura de alívio e inquietação: alívio por finalmente encontrares uma explicação possível para experiências que sempre sentiste como diferentes, e inquietação pelo que isso possa significar. Ambos os sentimentos são absolutamente válidos e fazem parte de um processo de autodescoberta que muitas pessoas percorrem.

Este resultado sugere indicadores significativos relacionados com o espetro do autismo, distribuídos de forma relativamente equilibrada pelas várias áreas avaliadas: reciprocidade social, comunicação, interesses restritos e processamento sensorial. Isto significa, em termos simples, que identificaste em ti próprio um número considerável de traços e vivências que são frequentemente descritos por pessoas autistas — talvez preferências fortes por rotinas, formas particulares de processar estímulos sensoriais, ou desafios na leitura de dinâmicas sociais implícitas. É importante sublinhar que o AQ-10 é uma ferramenta de **rastreio**, não um instrumento de diagnóstico. Ele não determina, por si só, se alguém é ou não autista — apenas indica que pode valer a pena explorar esta possibilidade com mais profundidade.

Enquanto pensas nos próximos passos, pode ser útil começares por registar situações do dia a dia em que sentes maior desconforto ou, pelo contrário, maior conforto e fluidez — isto ajudará um profissional a compreender melhor o teu perfil único. Procurar comunidades ou recursos sobre neurodiversidade também pode trazer linguagem e contexto para experiências que talvez nunca tenhas conseguido nomear. Além disso, permite-te ser gentil contigo mesmo neste processo: compreender-te melhor é um ato de cuidado, não uma sentença.

Recomendo vivamente que procures uma avaliação com um psicólogo ou psiquiatra especializado em neurodesenvolvimento, capaz de interpretar estes indicadores dentro do contexto mais amplo da tua história de vida. Seja qual for o resultado dessa avaliação, o caminho que estás a percorrer já revela autoconhecimento e coragem — e isso, por si só, é motivo de esperança.

Próximos passos

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

Recomendação

Indicadores significativos do espetro do autismo

Recomendamos procurar uma avaliação formal com um psicólogo clínico ou psiquiatra especializado em autismo. Um diagnóstico pode abrir portas a apoio adequado, adaptações e recursos da comunidade.

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

Quociente do Espetro do Autismo (AQ-10) · 30 / 40 (75 %) · Indicadores significativos do espetro do autismo

Teste realizado em 14 de fevereiro de 2026 · referência 00000002

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 «Concordo totalmente» a «Discordo totalmente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Atenção aos detalhes · 1 / 2			
1	Frequentemente noto pequenos sons que os outros não percebem. invertido	Discordo um pouco	**0**
2	Geralmente concentro-me mais no panorama geral do que nos pequenos detalhes.	Discordo um pouco	**1**
Flexibilidade atencional · 2 / 2			
3	Acho fácil fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo.	Discordo um pouco	**1**
4	Se houver uma interrupção, consigo voltar muito rápido ao que estava fazendo.	Discordo um pouco	**1**
Comunicação · 2 / 2			
5	Acho fácil ler nas entrelinhas quando alguém fala comigo.	Discordo um pouco	**1**
6	Sei perceber quando alguém que está me ouvindo começa a ficar entediado.	Discordo um pouco	**1**
Imaginação · 0 / 2			
7	Quando leio uma história, tenho dificuldade em perceber as intenções dos personagens. invertido	Discordo um pouco	**0**
8	Gosto de reunir informações sobre categorias de coisas (por exemplo, tipos de carro, de pássaro, de trem, de planta). invertido	Discordo um pouco	**0**
Competências sociais · 1 / 2			
9	Acho fácil perceber o que alguém está pensando ou sentindo só de olhar para o rosto da pessoa.	Discordo um pouco	**1**
10	Tenho dificuldade em perceber as intenções das pessoas. invertido	Discordo um pouco	**0**

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