findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Questionário de mascaramento autista (inspirado no CAT-Q)

Questionário de autoavaliação

Teste	Data	Perguntas	Referência
Camuflagem autista	**21 de novembro de 2026**	**24**	**000000A2**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 3

3 Próximos passos p. 6

4 Preparar a sua consulta p. 8

5 As suas respostas p. 9

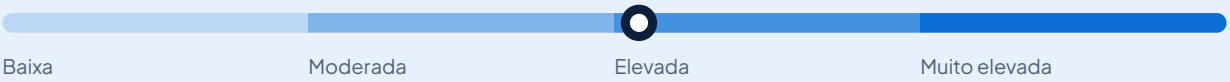
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

50 / 96

Muita camuflagem referida

52 % da pontuação máxima



A sua pontuação está entre 49 e 72 em 96: descreve um uso frequente de estratégias de camuflagem, em vários dos três grupos. Alguns investigadores pensam que a camuflagem poderá contribuir para que algumas pessoas autistas, sobretudo mulheres, sejam identificadas tarde, mas isso não está demonstrado. Nos estudos, mais camuflagem anda a par, em média, de mais ansiedade e depressão, e muitas pessoas descrevem-na como cansativa; estes estudos não mostram que a camuflagem cause essas dificuldades. Este nível é uma referência escolhida pelo site, não um limiar validado.

Por dimensão

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

Compensação	**84 %**	27 / 32
Mascaramento	**38 %**	12 / 32
Assimilação	**34 %**	11 / 32

As menos marcadas As mais marcadas

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.

As menos marcadas

Assimilação · 34 %

As mais marcadas

Compensação · 84 %

Um resultado com um padrão claro

Responder com franqueza a 24 perguntas sobre a forma como se apresenta aos outros exige atenção a si e alguma coragem. A sua pontuação total foi de 50 em 96, ou seja, 52,1% do máximo. Fica assim no nível que o site designa como «muita camuflagem referida». Como este nível começa nos 50%, o seu resultado situa-se logo acima desse limiar e não no extremo da escala.

Este questionário de autoavaliação foi criado para este site e inspira-se no CAT-Q, mas não é o CAT-Q. Por isso, a pontuação não deve ser comparada com valores publicados para esse instrumento. O questionário observa três tipos de estratégia: integrar-se imitando os outros, compensar com esforço consciente aquilo que não surge de forma intuitiva e esconder características próprias.

Os quatro níveis são ajudas de leitura escolhidas pelo site, não limiares validados. Um resultado elevado não constitui indício de autismo: pessoas com PHDA, ansiedade social ou depressão também podem obter pontuações altas. O resultado descreve aquilo que referiu sobre os seus comportamentos e não diz quem é.

Muita compensação, menos imitação

As barras do relatório mostram um perfil pouco uniforme. A Compensação destaca-se claramente, com 27 em 32 (84%). Estas perguntas abordam o trabalho consciente de compreender e preparar as interações: aprender regras sociais, planear conversas, deduzir o que os outros sentem. Uma pontuação tão alta sugere que muitas interações podem exigir de si um esforço deliberado que outras pessoas não precisam de fazer, mesmo quando, vistas de fora, parecem correr com naturalidade.

No extremo oposto está a Assimilação, com 11 em 32 (34%). Esta dimensão diz respeito a mudar a própria maneira de ser para se integrar, por exemplo imitando gestos e vocabulário ou ajustando a personalidade ao grupo. Nas suas respostas, estes comportamentos aparecem sobretudo «às vezes». Ou seja, parece recorrer menos à imitação do que à preparação.

O Mascaramento, com 12 em 32 (38%), fica próximo. Cobre o ato de esconder aquilo que lhe é natural: interesses, desconforto sensorial, comportamentos espontâneos. A sua pontuação é moderada, mas

há um ponto que se destaca e que é retomado mais abaixo.

Uma abordagem analítica da vida social

Várias das suas respostas formam um conjunto coerente. Indicou que aprende «sempre» as regras sociais em livros, filmes ou observando os outros, porque não lhe vêm naturalmente. Indicou também que usa «sempre» a lógica para perceber o que as pessoas sentem ou querem. A isto junta-se a resposta de que analisa «frequentemente» as situações sociais para descobrir regras que os outros parecem captar de forma automática.

Em conjunto, estas respostas desenham uma forma de compreender os outros que passa pela observação e pelo raciocínio, mais do que pela intuição. Também revelam capacidades reais: observar com atenção, tirar conclusões e aprender de forma sistemática.

Ao mesmo tempo, referiu que planeia «sempre» o que vai dizer antes de uma situação social. Referiu ainda que esconde «frequentemente» os seus interesses intensos, por receio de que pareçam invulgares ou excessivos. Esta última resposta é a que mais pesa na dimensão de Mascaramento. Sugere que, para além do esforço de compreender, pode haver uma parte de si que tende a ficar guardada.

Como isto pode surgir no dia a dia

No trabalho ou nos estudos, este perfil pode traduzir-se em ensaiar mentalmente uma reunião, preparar frases para uma chamada ou estudar o ambiente antes de intervir. Como indicou que se prepara «sempre» para eventos imprevistos, porque não saber o que esperar lhe causa stress, mudanças de última hora podem pesar mais do que aparentam. A mesma capacidade de preparação pode, no entanto, torná-lo uma presença fiável e cuidadosa em apresentações, negociações ou situações que exigem rigor.

Em casa e nas relações, o esforço de interpretar os outros pela lógica pode trazer cansaço depois de convívios longos e uma preferência por comunicação explícita. Pode também levar a uma atenção sincera às necessidades das pessoas próximas, justamente porque pensa nelas de forma deliberada. Partilhar os interesses que costuma esconder com alguém de confiança pode ser uma fonte de proximidade e de alívio.

Outros fatores a considerar

Uma autoavaliação online reflete a forma como lê as perguntas e o momento em que responde. Um período de mudança, como um emprego novo, uma mudança de casa ou uma fase de mais stress, pode aumentar a necessidade de planear e de se controlar. Um contexto acolhedor pode, pelo contrário, baixá-la. A ansiedade social, a PHDA ou a depressão também podem levar a respostas semelhantes às suas, sobretudo nas perguntas sobre preparação e antecipação.

Há estudos transversais e relatos pessoais que associam a camuflagem à ansiedade, à depressão ou à exaustão. No entanto, não permitem afirmar que uma coisa cause a outra, e esta pontuação não mede nenhum risco.

Um profissional olharia para a sua história desde a infância, para o funcionamento atual em diferentes contextos e para outras explicações possíveis. Para isso, recorreria a entrevistas e a instrumentos validados.

Pequenos passos com sentido

Pode começar por registar, durante duas semanas, que situações sociais lhe pedem mais preparação e quanto tempo precisa para recuperar depois delas. Este registo ajuda a planear o descanso com mais realismo.

Também pode escolher um espaço seguro onde fale livremente de um interesse que costuma esconder, para perceber como se sente sem esse filtro.

Por fim, pode pedir informação antecipada sempre que isso for possível, como a agenda de uma reunião ou os planos de um encontro. Assim, uma parte da preparação deixa de depender só de si.

Se este resultado ressoa consigo, conversar com um psicólogo ou psiquiatra com experiência em neurodesenvolvimento em adultos pode trazer clareza, qualquer que seja a conclusão. Procurar compreender-se melhor já é, por si, um passo cheio de valor.

Próximos passos

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

Compensação

Mapear o custo das interações

Após cada situação social relevante, anote numa escala de 0 a 10 o esforço de preparação e a energia que sobrou. Ao fim de duas semanas, procure padrões e ajuste a sua agenda.

3 min, após cada evento social

Compensação

Pedir informação com antecedência

Antes de reuniões ou encontros, peça a agenda, a duração e quem vai estar presente. Prepare apenas os dois ou três pontos essenciais em vez de um guião completo.

5 min, antes de cada evento

Mascaramento

Partilhar um interesse sem filtro

Escolha uma pessoa ou comunidade de confiança e fale abertamente de um interesse que costuma esconder. Repare depois em como se sentiu.

20 min, uma vez por semana

Mascaramento

Pausas sensoriais discretas

Em ambientes ruidosos ou muito iluminados, planeie uma saída breve para um local mais calmo ou use proteção auditiva. Não precisa de esperar até o desconforto se tornar intenso.

5 min, a cada hora em ambientes exigentes

Assimilação

Rever com gentileza, não com crítica

Quando der por si a rever mentalmente um convívio, anote uma coisa que correu bem antes de pensar no que mudaria. Depois feche o caderno e mude de atividade.

5 min, no máximo, após cada evento

Descanso

Reservar tempo de recuperação

Depois de dias com várias interações, reserve um período a sós com uma atividade tranquila e previsível. Registe-o na agenda como qualquer outro compromisso.

30 min, nos dias socialmente intensos

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

Questionário de mascaramento autista (inspirado no CAT-Q) · 50 / 96 (52 %) · Muita camuflagem referida

As mais marcadas: Compensação (84 %), Mascaramento (38 %)

Teste realizado em 21 de novembro de 2026 · referência 000000A2

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 «Sempre».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Assimilação · 11 / 32			
1	Observo como os outros se comportam em situações sociais e copio o que fazem.	Nunca	**0**
2	Adapto a minha personalidade consoante com quem estou, para me integrar melhor.	Às vezes	**2**
3	Estudo atentamente as regras não escritas de um grupo social antes de me sentir capaz de participar.	Raramente	**1**
4	Analiso constantemente as situações sociais para descobrir as regras que os outros parecem captar automaticamente.	Frequentemente	**3**
5	Reproduzo as expressões, a postura ou o vocabulário das pessoas ao meu redor.	Às vezes	**2**
6	Finjo interesse pelos temas que interessam aos outros para parecer mais parecido com eles.	Raramente	**1**
7	Gasto muita energia a tentar parecer socialmente normal.	Nunca	**0**
8	Depois de um evento social revejo mentalmente o que aconteceu e como poderia ter agido mais naturalmente.	Às vezes	**2**
Compensação · 27 / 32			
9	Preparei frases ou guiões que uso em situações sociais comuns.	Frequentemente	**3**
10	Aprendo as regras sociais em livros, filmes ou observando os outros, pois não me vêm naturalmente.	Sempre	**4**
11	Uso o humor ou desvio com uma piada quando não sei como responder socialmente.	Frequentemente	**3**
12	Planifico o que vou dizer antes de entrar numa situação social.	Sempre	**4**
13	Pratico conversas ou expressões faciais na minha cabeça ou em frente a um espelho.	Às vezes	**2**
14	Uso a lógica para perceber o que as pessoas sentem ou querem, pois não o percebo espontaneamente.	Sempre	**4**
15	Desenvolvi soluções pessoais para situações sociais quotidianas que os outros parecem gerir sem esforço.	Frequentemente	**3**
16	Preparo-me cuidadosamente para eventos sociais imprevistos porque não saber o que esperar me stressa.	Sempre	**4**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Mascaramento · 12 / 32			
17	Retenho-me de fazer coisas que me parecem naturais porque poderiam parecer estranhas aos outros.	Às vezes	**2**
18	Escondo ou reprimo movimentos corporais como balançar, bater ou remexer quando estou com outras pessoas.	Raramente	**1**
19	Finjo que as situações sociais são fáceis para mim, mesmo quando na realidade são difíceis.	Nunca	**0**
20	Supero o desconforto sensorial (ruído, multidões, luzes intensas) sem o deixar transparecer.	Às vezes	**2**
21	Reprimo reações emocionais ou físicas intensas a coisas que me incomodam, para parecer calmo.	Raramente	**1**
22	Minimizo ou escondo os meus interesses intensos porque poderiam parecer incomuns ou excessivos aos outros.	Frequentemente	**3**
23	Finjo seguir conversas ou compreender situações sociais melhor do que realmente faço.	Raramente	**1**
24	Em situações sociais sinto que estou a interpretar um papel em vez de ser o meu verdadeiro eu.	Às vezes	**2**