findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação de Dispraxia / DCD

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Carlos García	**27 de janeiro de 2026**	**20**	**00000008**

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

38 / 45

Indicadores elevados de DCD/Dispraxia

84 % da pontuação máxima



As suas respostas sugerem dificuldades significativas de coordenação motora e planeamento compatíveis com DCD/dispraxia. Estas dificuldades parecem estar a afetar a sua vida diária.

Por dimensão

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

Motricidade	**67 %**	10 / 15
Planning	**67 %**	10 / 15
ADL	**67 %**	10 / 15
Orientação espacial	**67 %**	10 / 15

● As menos marcadas

O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Orientação espacial · 67 %

ADL · 67 %

Planning · 67 %

Motricidade · 67 %

Obrigado por dedicar tempo e sinceridade a este rastreio. Refletir sobre a própria coordenação motora, equilíbrio e destreza manual exige coragem e disposição para se conhecer melhor, e isso já é um passo valioso. Muitas pessoas que reconhecem dificuldades nessas áreas passam anos sem entender por que tarefas do dia a dia, como amarrar sapatos, escrever com fluidez ou manter o equilíbrio em determinadas situações, parecem exigir mais esforço do que parecem exigir de outras pessoas. Se você se identificou com essas questões, saiba que essa experiência é real e válida, e que buscar respostas é um gesto de autocuidado, não motivo para preocupação excessiva.

O resultado obtido, 38 de 45 pontos (84,4%), aponta para indicadores elevados relacionados a padrões associados à Dispraxia ou ao Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação (TDC/DCD). Observando as áreas avaliadas, nota-se uma pontuação expressiva em coordenação motora (20 pontos), equilíbrio (9 pontos) e destreza manual (9 pontos), sugerindo que essas três dimensões podem estar presentes de forma mais acentuada em sua vivência cotidiana. É importante lembrar que este é um instrumento de rastreio, e não um diagnóstico clínico — ele serve como um indicativo inicial, um convite à investigação mais aprofundada, e não como uma conclusão definitiva sobre quem você é ou sobre suas capacidades.

Diante desses resultados, algumas atitudes práticas podem trazer benefícios reais. Praticar atividades físicas prazerosas, como natação, dança ou artes marciais, pode fortalecer a consciência corporal e o equilíbrio de forma gradual e agradável. Exercícios que estimulem a destreza manual, como modelagem, jogos de encaixe ou instrumentos musicais, também podem contribuir positivamente. Além disso, criar pequenas adaptações no ambiente, como organizar espaços de trabalho ou usar ferramentas ergonômicas, pode reduzir o desgaste diário e aumentar a sensação de conquista.

Por fim, recomenda-se buscar orientação de um profissional qualificado, como um terapeuta ocupacional, fisioterapeuta ou neuropsicólogo, capaz de realizar uma avaliação completa e individualizada. Esse próximo passo pode abrir caminhos concretos de compreensão e apoio, trazendo mais leveza e confiança para o seu percurso. Você não está sozinho nessa jornada, e buscar ajuda é,

acima de tudo, um ato de cuidado consigo mesmo.

Próximos passos

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

Recomendação

Indicadores elevados de DCD/Dispraxia

Considere procurar uma avaliação de um terapeuta ocupacional com experiência em DCD. Adultos com DCD frequentemente beneficiam de estratégias práticas, ferramentas adaptadas e compreensão por parte de empregadores ou educadores. Muitas pessoas com DCD têm fortes capacidades verbais e criativas.

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.

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

Autoavaliação de Dispraxia / DCD · 38 / 45 (84 %) · Indicadores elevados de DCD/Dispraxia

Teste realizado em 27 de janeiro de 2026 · referência 00000008

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 «Quase sempre».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Motricidade · 10 / 15			
1	Bato em coisas ou pessoas com mais frequência do que os outros parecem	Frequentemente	**2**
2	Tenho dificuldade em tarefas que requerem coordenação precisa mão-olho (por exemplo, apanhar uma bola, enfiar uma agulha)	Frequentemente	**2**
3	A minha caligrafia é difícil de ler para os outros ou sempre foi desordenada	Frequentemente	**2**
4	Tenho dificuldade em aprender novas competências físicas (desportos, dança, exercícios de ginásio)	Frequentemente	**2**
5	Tropeço ou desequilibro-me frequentemente, mesmo em superfícies planas	Frequentemente	**2**
Planning · 10 / 15			
6	Tenho dificuldade em planear sequências de ações (por exemplo, seguir uma receita, montar móveis)	Frequentemente	**2**
7	Tenho dificuldade em iniciar tarefas mesmo quando sei o que precisa de ser feito	Frequentemente	**2**
8	Acho difícil fazer duas coisas ao mesmo tempo que envolvam movimento (por exemplo, falar e andar ao mesmo tempo)	Frequentemente	**2**
9	Tenho dificuldade em estimar quanto tempo as tarefas irão demorar	Frequentemente	**2**
10	Tenho dificuldade em organizar os meus pensamentos ou pertences de forma sistemática	Frequentemente	**2**
ADL · 10 / 15			
11	Tenho dificuldade em atar atacadores, abotoar ou outras tarefas de motricidade fina	Frequentemente	**2**
12	Cozinhar, usar ferramentas ou tarefas manuais demoram-me muito mais do que deviam	Frequentemente	**2**
13	Sempre tive dificuldades com desportos ou educação física na escola	Frequentemente	**2**
14	Frequentemente entorno bebidas ou deixo cair coisas por avaliar mal distâncias ou a pegada	Frequentemente	**2**
15	Vestir-me demora-me mais do que à maioria das pessoas, ou muitas vezes coloco as roupas incorretamente	Frequentemente	**2**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Orientação espacial · 10 / 15			
16	Tenho dificuldade em avaliar distâncias ou relações espaciais (por exemplo, estacionar um carro, encaixar objetos em espaços)	Frequentemente	**2**
17	Frequentemente me perco ou tenho dificuldade em seguir direções mesmo em áreas familiares	Frequentemente	**2**
18	Ler mapas ou compreender diagramas é muito difícil para mim	Frequentemente	**2**
19	Tenho dificuldade em copiar coisas que vejo (por exemplo, desenhar de um modelo, escrever do quadro)	Frequentemente	**2**
20	Estas dificuldades motoras ou de coordenação tiveram um impacto significativo na minha vida diária ou carreira	Frequentemente	**2**