findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Dissociação (DES-II)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**1 de maio de 2026**	**28**	**6B22BC9E**

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

56 / 112

Experiências dissociativas altas

50 % da pontuação máxima



A sua pontuação é de 30 ou mais, o ponto de corte comumente usado em pesquisa que sugere possível dissociação clinicamente significativa. Este nível está associado em amostras de pesquisa a transtornos dissociativos, TEPT complexo ou históricos de trauma grave - mas uma única autoavaliação não pode diagnosticar nenhum desses. Muitas pessoas com pontuações altas têm condições subjacentes tratáveis.

Por dimensão

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

Deperson	**44 %**	14 / 32
Absorção	**43 %**	12 / 28
Amnesia	**42 %**	22 / 52

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.

Obrigado por dedicar tempo e coragem para completar esta escala de rastreamento sobre experiências dissociativas. Refletir sobre momentos em que nos sentimos desconectados de nós mesmos, do ambiente ou das nossas memórias não é tarefa simples, e o fato de você ter se disposto a observar essas vivências com honestidade já revela um cuidado genuíno com o seu bem-estar. Seja qual for o resultado, isso não define quem você é, mas apenas oferece um retrato momentâneo de como você tem vivenciado certas experiências internas.

O resultado obtido, 56 de 112 pontos (50%), foi categorizado como "Experiências Dissociativas Altas" neste instrumento de rastreamento. Em termos simples, isso sugere que você tem notado, com certa frequência, sensações como desconexão da realidade, lapsos de memória, sentir-se "fora do próprio corpo" ou perceber o mundo como distante ou irreal. Essas experiências podem surgir como uma resposta natural do sistema nervoso diante de estresse, sobrecarga emocional ou vivências difíceis, funcionando como uma espécie de mecanismo de proteção. É importante lembrar que esta pontuação não representa um diagnóstico, mas um indicativo de que pode valer a pena explorar esse tema com mais profundidade e cuidado.

Algumas atitudes práticas podem ajudar nesse processo de autoconhecimento. Praticar técnicas de ancoragem no presente, como prestar atenção às sensações físicas dos pés no chão ou nomear objetos ao redor, pode auxiliar a se reconectar com o momento atual quando surgir a sensação de dispersão. Manter um diário simples, anotando quando essas experiências acontecem e em quais contextos, também pode revelar padrões úteis. Além disso, cultivar rotinas de sono regular e momentos de descanso consciente contribui para o equilíbrio do sistema nervoso.

Encorajamos você, com carinho, a compartilhar esses resultados com um profissional de saúde mental qualificado, como um psicólogo ou psiquiatra, que possa acolher sua história completa e oferecer uma avaliação clínica adequada. Buscar apoio é um gesto de força, não de fragilidade, e existem caminhos terapêuticos eficazes e esperançosos para quem vivencia experiências como essas. Você não está sozinho nessa jornada, e dar este primeiro passo já demonstra um compromisso valioso com o seu próprio cuidado.

Próximos passos

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

Recomendação

Experiências dissociativas altas

Buscar avaliação de um profissional de saúde mental com formação em trauma - idealmente familiarizado com transtornos dissociativos - é fortemente recomendado. Terapias especializadas como TCC focada no trauma, EMDR e tratamento por fases para dissociação podem ser altamente eficazes. Não está sozinho(a), e isso é tratável.

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

Dissociação (DES-II) · 56 / 112 (50 %) · Experiências dissociativas altas

Teste realizado em 1 de maio de 2026 · referência 6B22BC9E

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
Amnesia · 22 / 52			
1	Algumas pessoas têm a experiência de dirigir ou andar em um veículo e de repente perceber que não se lembram do que aconteceu durante toda ou parte da viagem.	Às vezes	**2**
2	Algumas pessoas estão ouvindo alguém falar e de repente percebem que não ouviram parte ou tudo o que foi dito.	Raramente	**1**
3	Algumas pessoas se encontram em um lugar sem ter ideia de como chegaram lá.	Raramente	**1**
4	Algumas pessoas se encontram vestidas com roupas que não se lembram de ter colocado.	Às vezes	**2**
5	Algumas pessoas encontram coisas novas entre seus pertences que não se lembram de ter comprado.	Raramente	**1**
6	Algumas pessoas às vezes são abordadas por desconhecidos que as chamam por outro nome ou insistem em já tê-las encontrado.	Às vezes	**2**
8	A algumas pessoas é dito que às vezes não reconhecem amigos ou familiares.	Às vezes	**2**
9	Algumas pessoas não têm lembrança de eventos importantes de suas vidas (por exemplo, um casamento ou formatura).	Raramente	**1**
10	Algumas pessoas são acusadas de mentir quando não acreditam ter mentido.	Às vezes	**2**
15	Algumas pessoas não têm certeza se coisas que lembram realmente aconteceram ou se apenas as sonharam.	Às vezes	**2**
24	Algumas pessoas às vezes não se lembram se realmente fizeram algo ou apenas pensaram em fazer.	Às vezes	**2**
25	Algumas pessoas encontram provas de que fizeram coisas das quais não se lembram.	Às vezes	**2**
26	Algumas pessoas às vezes encontram escritos, desenhos ou notas entre seus pertences que devem ter feito mas não se lembram.	Às vezes	**2**
Deperson · 14 / 32			
7	Algumas pessoas têm a experiência de sentir como se estivessem ao lado de si mesmas ou observando a si mesmas fazendo algo, como se olhassem para outra pessoa.	Às vezes	**2**
11	Algumas pessoas se olham no espelho e não se reconhecem.	Às vezes	**2**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
12	Algumas pessoas sentem que outras pessoas, objetos e o mundo ao seu redor não são reais.	Às vezes	**2**
13	Algumas pessoas sentem que seu corpo não parece pertencer a elas.	Às vezes	**2**
16	Algumas pessoas estão em um lugar familiar mas o percebem como estranho e desconhecido.	Às vezes	**2**
22	Algumas pessoas agem tão diferente em uma situação comparada a outra que sentem que são quase duas pessoas diferentes.	Raramente	**1**
27	Algumas pessoas às vezes ouvem vozes em sua cabeça que lhes dizem para fazer coisas ou comentam o que estão fazendo.	Raramente	**1**
28	Algumas pessoas às vezes sentem que estão olhando para o mundo através de uma névoa, de modo que pessoas e objetos parecem distantes ou pouco claros.	Às vezes	**2**

Absorção · 12 / 28

14	Algumas pessoas se lembram de um evento passado com tanta intensidade que sentem como se o estivessem revivendo.	Às vezes	**2**
17	Algumas pessoas, ao assistir televisão ou um filme, ficam tão absortas na história que não percebem o que acontece ao seu redor.	Às vezes	**2**
18	Algumas pessoas se envolvem tanto em uma fantasia ou devaneio que sentem como se estivesse realmente acontecendo.	Raramente	**1**
19	Algumas pessoas são capazes às vezes de ignorar a dor.	Às vezes	**2**
20	Algumas pessoas ficam olhando para o vazio, sem pensar em nada, sem perceber a passagem do tempo.	Às vezes	**2**
21	Algumas pessoas, quando estão sozinhas, às vezes falam alto consigo mesmas.	Às vezes	**2**
23	Algumas pessoas podem, em certas situações, fazer coisas com uma facilidade e espontaneidade surpreendentes que normalmente seriam difíceis para elas (por exemplo, esportes, trabalho, situações sociais).	Raramente	**1**