findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação de Dislexia

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Marco Rossi	**2 de março de 2026**	**20**	**00000016**

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

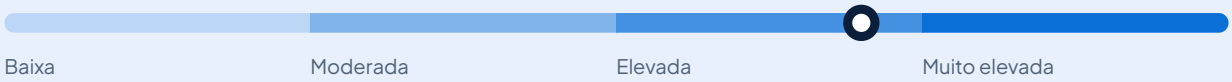
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

42 / 60

Indicadores marcados de dislexia

70 % da pontuação máxima



Suas respostas mostram dificuldades claras de leitura, ortografia e processamento fonológico que parecem ter afetado seus estudos ou seu dia a dia, um padrão relatado com frequência por adultos com dislexia.

Por dimensão

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

Leitura	**67 %**	10 / 15
Escrita	**67 %**	10 / 15
Phonology	**67 %**	10 / 15
Memória	**67 %**	10 / 15

As menos marcadas

O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Memória · 67 %

Phonology · 67 %

Escrita · 67 %

Leitura · 67 %

Obrigado por dedicar tempo a preencher este rastreio com honestidade e atenção. Refletir sobre as próprias dificuldades de leitura, escrita, memória e organização exige coragem, e chegar até aqui já demonstra um cuidado genuíno com o seu bem-estar e desenvolvimento pessoal. Muitas pessoas adultas passam anos sem compreender por que certas tarefas do dia a dia, como ler um texto longo ou lembrar sequências de informação, parecem exigir um esforço maior do que parecem exigir das outras pessoas. Perceber isso agora é um passo valioso.

O seu resultado total foi de 42 em 60 pontos (70%), o que sugere a presença de várias características frequentemente associadas à dislexia em adultos. Observando as áreas específicas, a consciência fonológica (16 pontos) e a nomeação rápida (14 pontos) aparecem como os domínios mais impactados, seguidos pela fluência de leitura (12 pontos). Isso pode indicar que processar sons da linguagem, recuperar palavras rapidamente e ler com fluidez são áreas onde você sente mais desafio, enquanto outras habilidades cognitivas permanecem plenamente preservadas. É fundamental lembrar que este é um instrumento de **rastreio**, não um diagnóstico clínico — ele aponta padrões que merecem atenção, mas não substitui uma avaliação profissional aprofundada.

Algumas estratégias práticas podem ajudar no cotidiano. Ferramentas de conversão de texto em voz (text-to-speech) e aplicativos de leitura assistida podem reduzir a fadiga associada à leitura fluente. Técnicas de organização visual, como mapas mentais, cores e listas curtas, ajudam a compensar desafios de memória e sequenciamento. Praticar leitura em voz alta, de forma gradual e sem pressão de tempo, também pode fortalecer a consciência fonológica ao longo do tempo, especialmente com apoio especializado.

É importante destacar que a dislexia não está relacionada à inteligência — muitas pessoas com esse perfil se destacam em raciocínio criativo, pensamento visual-espacial, resolução de problemas e expressão verbal. Recomendamos fortemente procurar um fonoaudiólogo, psicopedagogo ou neuropsicólogo para uma avaliação completa e personalizada. Com o suporte certo, é totalmente possível desenvolver estratégias eficazes e prosperar, valorizando os seus pontos fortes únicos.

Próximos passos

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

Recomendação

Indicadores marcados de dislexia

Considere uma avaliação com um fonoaudiólogo ou psicólogo educacional. Uma avaliação formal dá acesso a adaptações no trabalho ou nos estudos.

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 Dislexia · 42 / 60 (70 %) · Indicadores marcados de dislexia

Teste realizado em 2 de março de 2026 · referência 00000016

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
Leitura · 10 / 15			
1	Leio lentamente em comparação com outros, mesmo quando era jovem	Frequentemente	**2**
2	Frequentemente perco o meu lugar ao ler ou tenho de reler linhas	Frequentemente	**2**
3	As letras ou palavras parecem mover-se, desfocarem-se ou trocarem-se quando leio	Frequentemente	**2**
4	Ler em voz alta é difícil ou embaraçoso para mim	Frequentemente	**2**
5	Depois de ler uma página, muitas vezes percebo que não absorvi o conteúdo	Frequentemente	**2**
Escrita · 10 / 15			
6	A minha ortografia é fraca ou inconsistente, mesmo para palavras comuns	Frequentemente	**2**
7	Inverto ou confundo letras de aspeto semelhante (por exemplo b/d, p/q, m/n)	Frequentemente	**2**
8	O meu trabalho escrito não reflete a qualidade das minhas ideias - expresso-me muito melhor verbalmente	Frequentemente	**2**
9	Escrever demora-me muito mais do que ler e é mais cansativo	Frequentemente	**2**
10	Cometo muitos erros ao copiar texto, mesmo quando consigo vê-lo claramente	Frequentemente	**2**
Phonology · 10 / 15			
11	Soletrar palavras desconhecidas é muito difícil para mim	Frequentemente	**2**
12	Frequentemente pronuncio incorretamente palavras ou uso a palavra errada (mesmo sabendo a correta)	Frequentemente	**2**
13	Tenho dificuldade com rimas, jogos de palavras ou trava-línguas	Frequentemente	**2**
14	Acho difícil identificar os sons individuais nas palavras ou juntá-los	Frequentemente	**2**
15	Aprender uma língua estrangeira sempre foi particularmente difícil para mim (especialmente ler/escrever)	Frequentemente	**2**
Memória · 10 / 15			
16	Tenho dificuldade em memorizar sequências (por exemplo, ordem alfabética, dias da semana, meses do ano)	Frequentemente	**2**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
17	Seguir instruções faladas é difícil, especialmente quando há vários passos	Frequentemente	**2**
18	A minha memória a curto prazo é fraca - esqueço o que alguém acabou de dizer ou o que acabei de ler	Frequentemente	**2**
19	Confundo esquerda e direita, ou tenho dificuldade em distinguir direções (por exemplo, norte/sul)	Frequentemente	**2**
20	Estas dificuldades de leitura ou ortografia estão presentes desde a infância e afetaram a minha educação ou carreira	Frequentemente	**2**