findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Alta Sensibilidade (PAS)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
James Wilson	**6 de março de 2026**	**27**	**00000010**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 3

3 Próximos passos p. 4

4 As suas respostas p. 5

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

O seu resultado

138 / 162

Alta sensibilidade de processamento sensorial (PAS)

85 % da pontuação máxima

Mais alto do que o de cerca de 78 % das 248 pessoas que fizeram este teste no site (vieram por iniciativa própria: não é uma norma da população).



As suas respostas sugerem que é uma Pessoa Altamente Sensível (PAS) - um traço neurológico normal, partilhado por cerca de 20 % da população. As PAS processam a informação em profundidade e são sensíveis a subtilezas.

Por dimensão

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

Social	**75 %**	18 / 24
Emocional	**70 %**	38 / 54
Cognitivo	**69 %**	33 / 48
Sensorial	**67 %**	24 / 36

As menos marcadas As mais marcadas

O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Sensorial · 67 %

Cognitivo · 69 %

As mais marcadas

Social · 75 %

Emocional · 70 %

Que bom que você chegou até aqui e dedicou um tempo para se conhecer melhor através dessa triagem. O resultado que você obteve — 138 de 162 pontos, ou 85,2% — indica um perfil compatível com Alta Sensibilidade, ou Alta Sensibilidade de Processamento Sensorial (PAS/HSP). Se você sempre sentiu que percebe o mundo de forma mais intensa, que se cansa mais rápido em ambientes estimulantes ou que se emociona com facilidade diante de arte, música ou das emoções alheias, saiba que isso tem nome e é compartilhado por cerca de 15 a 20% das pessoas. Você não está sozinho nessa forma de existir, e não há nada de errado com você.

Em termos simples, esse resultado sugere que seu sistema nervoso processa informações — sensoriais, emocionais e sociais — de maneira mais profunda e detalhada do que a média. Olhando para as suas subcategorias, você pontuou muito alto em Profundidade de Processamento (42) e Superestimulação (38), o que indica que você tende a refletir bastante antes de agir e que ambientes muito estimulantes (barulho, luz, multidões, prazos apertados) podem drenar sua energia rapidamente. Sua Responsividade Emocional (35) também é elevada, mostrando empatia e conexão forte com sentimentos, seus e dos outros. Já a Sensibilidade a Sutilezas (23) apareceu um pouco mais moderada, sugerindo que sua sensibilidade se manifesta mais pela intensidade interna do que pela percepção de detalhes externos sutis.

Algumas atitudes práticas podem ajudar bastante no dia a dia. Reservar momentos de pausa e silêncio entre atividades intensas pode evitar a sobrecarga sensorial antes que ela se acumule. Criar rotinas com transições mais suaves — em vez de mudanças bruscas de ambiente ou ritmo — tende a preservar sua energia. E validar sua própria necessidade de processar as coisas com calma, sem se comparar a pessoas com ritmos diferentes, pode trazer mais leveza e autoaceitação.

É importante lembrar que este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico clínico. Ele oferece um retrato inicial, um convite ao autoconhecimento, mas não substitui uma avaliação profissional. Conversar com um psicólogo ou outro profissional qualificado pode ajudar a aprofundar essas percepções e construir estratégias sob medida para você. Com apoio certo, essa sensibilidade pode se tornar uma fonte genuína de força, criatividade e conexão.

Próximos passos

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

Recomendação

Alta sensibilidade de processamento sensorial (PAS)

Encare a sua sensibilidade como uma força. Crie ambientes que respeitem as suas necessidades, faça pausas regulares e considere trabalhar com um terapeuta familiarizado com a alta sensibilidade para cuidar do seu bem-estar.

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.

As suas respostas

Escala de «Nada parecido comigo» a «Muito parecido comigo».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Sensorial · 24 / 36			
1	Os estímulos sensoriais fortes (luzes intensas, ruídos altos, cheiros fortes) sobrecarregam-me facilmente.	4	**4**
2	Noto e aprecio aromas, sabores e sons delicados ou subtis, bem como obras de arte.	4	**4**
3	Os estímulos intensos, como ruídos altos ou cenas caóticas, incomodam-me.	4	**4**
4	Quando tenho de competir ou quando me observam a realizar uma tarefa, os nervos e os tremores fazem com que o meu desempenho piore muito.	4	**4**
13	Os cheiros ou texturas desagradáveis são muito difíceis de tolerar para mim.	4	**4**
20	Os sons altos são fisicamente dolorosos para mim.	4	**4**
Emocional · 38 / 54			
5	O humor das outras pessoas afeta-me profundamente.	4	**4**
6	As artes ou a música comovem-me profundamente.	4	**4**
7	Sou uma pessoa conscienciosa e não gosto de cometer erros.	5	**5**
12	Os filmes ou programas de televisão violentos deixam-me desconfortável.	4	**4**
15	Faço questão de evitar notícias violentas ou perturbadoras.	4	**4**
17	Dou-me tempo para processar os meus sentimentos antes de agir em função deles.	4	**4**
23	Tenho reações fortes à dor.	4	**4**
25	Quando as sensações me sobrecarregam, sinto vontade de fugir.	5	**5**
27	Sinto profundamente as emoções das pessoas à minha volta.	4	**4**
Cognitivo · 33 / 48			
8	Em dias agitados, sinto necessidade de me recolher na cama ou num quarto escuro.	4	**4**
9	Ter muita fome provoca em mim uma reação forte, que perturba a minha concentração ou o meu humor.	4	**4**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
10	As mudanças na minha vida abalam-me.	5	**5**
11	Reparo em pormenores finos que os outros não veem e aprecio-os.	4	**4**
14	Quando tenho muito para fazer em pouco tempo, isso sobrecarrega-me.	4	**4**
16	Processo a informação em profundidade e reparo nas subtilezas do meu ambiente.	4	**4**
21	Quando alguém tenta que eu faça demasiadas coisas ao mesmo tempo, bloqueio.	4	**4**
26	Preciso de mais tempo de recuperação depois de situações exigentes.	4	**4**
Social · 18 / 24			
18	Em criança, os meus pais e professores viam-me como uma criança sensível ou tímida.	4	**4**
19	Tenho uma vida interior rica e complexa.	5	**5**
22	Fico com os nervos à flor da pele quando tenho muito para fazer em pouco tempo.	4	**4**
24	Capto sinais sociais subtis que os outros não notam.	5	**5**