findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Consciência Interoceptiva (MAIA)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
James Wilson	**8 de março de 2026**	**32**	**00000027**

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

112 / 160

Boa consciência interoceptiva

70 % da pontuação máxima



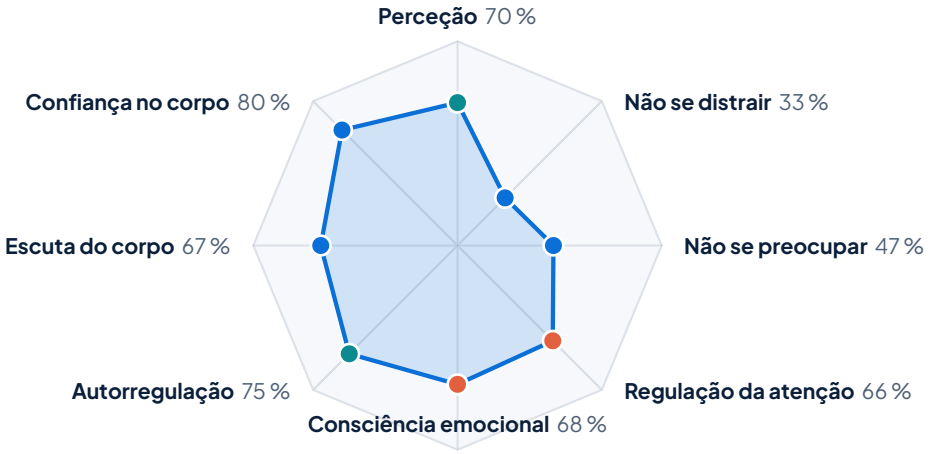
Demonstra uma consciência corporal sólida na maioria das dimensões. Consegue notar os sinais do seu corpo, prestar-lhes atenção e responder-lhes de forma útil. É um recurso valioso para a regulação emocional e o bem-estar.

Por dimensão

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

Autorregulação	**75 %**	15 / 20
Perceção	**70 %**	14 / 20
Consciência emocional	**68 %**	17 / 25
Regulação da atenção	**66 %**	23 / 35
Confiança no corpo	**80 %**	12 / 15
Escuta do corpo	**67 %**	10 / 15
Não se preocupar	**47 %**	7 / 15
Não se distrair	**33 %**	5 / 15

● Os seus pontos fortes ● A explorar



O que dizem as suas respostas

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

Os seus pontos fortes

Autorregulação · 75 %

Perceção · 70 %

A explorar

Regulação da atenção · 66 %

Consciência emocional · 68 %

Obrigado por dedicar tempo a refletir sobre a forma como você percebe e interpreta as sensações do seu próprio corpo. Explorar a consciência interoceptiva é um exercício de autoconhecimento valioso, e o fato de você ter se engajado com atenção em cada pergunta já revela um cuidado genuíno com o seu bem-estar. É importante lembrar que este é um instrumento de rastreamento, não uma avaliação clínica ou diagnóstica, servindo apenas como um ponto de partida para reflexão pessoal.

Seu resultado geral, de 112 em 160 pontos (70%), indica uma Boa Consciência Interoceptiva, o que sugere que você geralmente consegue perceber sinais corporais, como fome, tensão muscular ou mudanças na respiração, e frequentemente consegue usar essas informações para regular emoções e cuidar de si. Observando as subcategorias, notamos pontos fortes especialmente em Consciência Emocional (20) e Percepção (Noticing, 18), o que mostra uma sensibilidade apurada para identificar sensações físicas e conectá-las aos estados emocionais. Já as pontuações em Escuta Corporal (Body Listening, 8) e Confiança (Trusting, 8) foram um pouco mais baixas, sugerindo que talvez você ainda esteja construindo uma relação de maior confiança e diálogo intencional com as mensagens do seu corpo, algo absolutamente comum e passível de desenvolvimento.

Algumas práticas simples podem fortalecer ainda mais essa conexão. Reservar alguns minutos do dia para exercícios de escaneamento corporal, sentindo cada parte do corpo sem julgamento, pode ampliar a familiaridade com as próprias sensações. Práticas como yoga suave, respiração consciente ou até caminhadas atentas também ajudam a cultivar essa "escuta" mais confiante. Outra sugestão é manter um diário breve, anotando sensações físicas ao longo do dia e tentando perceber padrões, sem pressa para interpretá-los perfeitamente.

Se desejar aprofundar essa jornada de autoconhecimento, considerar uma conversa com um profissional qualificado, como um psicólogo, terapeuta ocupacional ou especialista em práticas somáticas, pode oferecer suporte personalizado e acolhedor. Seu resultado já revela uma base sólida de sensibilidade interna, e com pequenos passos contínuos, essa consciência tende a se tornar ainda mais integrada e confiável no seu dia a dia.

Próximos passos

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

Recomendação

Boa consciência interoceptiva

Mantenha e aprofunde a sua prática. Explore práticas corpo-mente avançadas: somatic experiencing, tai chi ou psicoterapia corporal. Partilhe esta competência - ensinar consciência corporal reforça a sua.

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 «Nunca» a «Sempre».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Perceção · 14 / 20			
1	Quando estou tenso/a, noto onde a tensão está localizada no meu corpo.	Muito frequentemente	**4**
2	Noto quando me sinto desconfortável no meu corpo.	Frequentemente	**3**
3	Noto quando me sinto confortável no meu corpo.	Frequentemente	**3**
4	Noto mudanças na minha respiração, como quando ela fica mais lenta ou mais rápida.	Muito frequentemente	**4**
Não se distrair · 5 / 15			
5	Noto as sensações corporais apenas quando são muito intensas. invertido	Frequentemente	**2**
6	Não noto as sensações corporais de desconforto. invertido	Frequentemente	**2**
7	Quando sinto dor ou desconforto, tento ignorá-lo. invertido	Muito frequentemente	**1**
Não se preocupar · 7 / 15			
8	Quando sinto dor física, fico perturbado/a. invertido	Muito frequentemente	**1**
9	Quando noto uma sensação corporal desconfortável, preocupo-me que algo esteja errado. invertido	Frequentemente	**2**
10	Consigo notar uma sensação corporal desagradável sem me preocupar com ela.	Muito frequentemente	**4**
Regulação da atenção · 23 / 35			
11	Consigo prestar atenção à minha respiração sem ser distraído/a pelo que acontece à minha volta.	Frequentemente	**3**
12	Consigo manter a consciência das minhas sensações corporais internas mesmo quando há muita coisa a acontecer à minha volta.	Frequentemente	**3**
13	Quando estou em conversa com alguém, consigo prestar atenção à minha postura.	Muito frequentemente	**4**
14	Consigo trazer a minha atenção de volta ao meu corpo se estiver distraído/a.	Frequentemente	**3**
15	Consigo redirecionar a minha atenção do pensamento para a perceção do meu corpo.	Frequentemente	**3**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
16	Consigo manter a consciência de todo o meu corpo mesmo que uma parte esteja com dor ou desconforto.	Frequentemente	**3**
17	Sou capaz de me concentrar conscientemente no meu corpo como um todo.	Muito frequentemente	**4**
Consciência emocional · 17 / 25			
18	Noto como o meu corpo muda quando estou com raiva.	Frequentemente	**3**
19	Quando algo está errado na minha vida, consigo senti-lo no meu corpo.	Muito frequentemente	**4**
20	Noto que o meu corpo se sente diferente após uma experiência tranquila.	Muito frequentemente	**4**
21	Noto que a minha respiração fica livre e fácil quando me sinto confortável.	Frequentemente	**3**
22	Noto como o meu corpo muda quando me sinto feliz/alegre.	Frequentemente	**3**
Autorregulação · 15 / 20			
23	Quando me sinto sobrecarregado/a, consigo encontrar um lugar calmo dentro de mim.	Frequentemente	**3**
24	Quando volto a minha atenção para o meu corpo, sinto uma sensação de calma.	Muito frequentemente	**4**
25	Consigo usar a minha respiração para reduzir a tensão.	Muito frequentemente	**4**
26	Quando estou preso/a em pensamentos, consigo acalmar a minha mente concentrando-me no meu corpo/respiração.	Muito frequentemente	**4**
Escuta do corpo · 10 / 15			
27	Ouço o meu corpo para me informar sobre o meu estado emocional.	Frequentemente	**3**
28	Quando estou perturbado/a, dedico tempo a explorar como o meu corpo se sente.	Muito frequentemente	**4**
29	Ouço o meu corpo para me orientar sobre o que fazer.	Frequentemente	**3**
Confiança no corpo · 12 / 15			
30	Sinto-me em casa no meu corpo.	Muito frequentemente	**4**
31	Sinto que o meu corpo é um lugar seguro.	Muito frequentemente	**4**
32	Confio nas minhas sensações corporais.	Muito frequentemente	**4**

«Invertido»: estas perguntas são pontuadas no sentido contrário às outras.