findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Escala de divagação mental excessiva (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS)

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

Teste	Data	Perguntas	Referência
Divagação mental (MEWS)	**23 de novembro de 2026**	**15**	**000000B2**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 3

3 Próximos passos p. 6

4 Preparar a sua consulta p. 8

5 As suas respostas p. 9

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

O seu resultado

22 / 45

Divagação mental excessiva: no ponto de corte publicado ou acima

49 % da pontuação máxima



A sua pontuação é de 15 ou mais, o ponto de corte proposto pelos autores da MEWS. Nos seus estudos de validação (Mowlem et al., 2019), cerca de 9 em cada 10 adultos com PHDA atingiram-no, contra cerca de 1 em cada 10 adultos sem PHDA. Estes números vêm de amostras pequenas: 157 adultos em Londres, comparados apenas com grupos de controlo, e não com pessoas com outras perturbações. A divagação mental também é elevada na ansiedade e na depressão, onde pode tomar a forma de preocupações ou ruminações, e os autores ainda não recomendam usar a escala por rotina para identificar a PHDA. O seu resultado descreve um fluxo de pensamentos agitado e difícil de desligar; não é um diagnóstico de PHDA.

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.

Uma mente que raramente abranda

Responder a perguntas sobre o próprio pensamento obriga a olhar para algo que, no dia a dia, simplesmente acontece sem pedir licença. Obteve 22 pontos em 45 nesta autoavaliação, o que indica que descreve uma atividade mental espontânea frequente, intensa e difícil de travar. Viver com pensamentos sempre em movimento pode ser cansativo, e reconhecê-lo é um primeiro passo valioso. Não se trata de um defeito de caráter nem de falta de vontade.

Este resultado situa-se no ponto de corte publicado ou acima dele. Mostra como descreve a sua experiência interior neste momento. Não explica a causa dessa experiência e não constitui um diagnóstico. Trata-se de um questionário de autoavaliação, e apenas uma avaliação feita por um profissional qualificado pode enquadrar o que aqui aparece.

O que a escala MEWS observa

A Escala de divagação mental excessiva (MEWS) tem 15 afirmações, cotadas de 0 («nada ou raramente») a 3 («quase sempre ou constantemente»). Foi construída a partir de relatos de adultos com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). Avalia a experiência interior, e não o comportamento: pensamentos que nunca param, que saltam de tema em tema, que correm em simultâneo e que são difíceis de desligar.

O ponto de corte de 15 foi o que melhor separou os grupos em duas pequenas amostras de Londres, que comparavam adultos com PHDA com pessoas sem essa condição. As médias foram de 25,0 e 27,7 nos grupos com PHDA e de 4,8 e 7,2 nos grupos de controlo. Os seus 22 pontos ficam claramente acima das médias de controlo. Esta comparação não indica qualquer probabilidade de ter ou não ter PHDA: mostra apenas que a divagação que descreve é marcada.

Pensamentos que correm em vários canais

Nas suas respostas destaca-se um padrão coerente. Indica que, a maior parte do tempo, tem dois ou mais pensamentos diferentes a decorrer ao mesmo tempo. Indica também que dá por si a «saltitar» entre eles. Estas duas experiências costumam alimentar-se uma à outra: quando várias linhas de pensamento estão ativas, a atenção tende a deslocar-se de uma para outra sem uma escolha deliberada.

A isto junta-se a dificuldade, também presente a maior parte do tempo, em controlar os pensamentos e em abrandá-los para se concentrar numa coisa de cada vez. Refere ainda que esses pensamentos o

distraem do que está a fazer. O quadro que descreve não é o de uma mente vazia ou dispersa por desinteresse, mas o de uma mente muito ocupada, que compete com a tarefa presente. Descrever isto com tanta clareza mostra uma boa capacidade de observar o próprio funcionamento.

No trabalho, em casa e com os outros

No trabalho ou nos estudos, este padrão pode traduzir-se em ler uma página e perceber que a mente esteve noutro sítio. Pode também traduzir-se em perder o fio de uma reunião porque surgiu uma ideia paralela, ou em precisar de mais tempo para concluir tarefas que exigem atenção contínua. Ter vários pensamentos em simultâneo pode, por outro lado, favorecer ligações inesperadas entre ideias, algo útil em momentos de criatividade ou de resolução de problemas.

Em casa, a atividade mental pode dificultar o descanso: até os momentos tranquilos podem ser ocupados por planos, recordações e preocupações. Nas relações, pode acontecer que outras pessoas interpretem distração como desinteresse durante uma conversa, quando na verdade a atenção está a ser disputada por vários pensamentos ao mesmo tempo. Explicar esta experiência a pessoas próximas pode ajudar a evitar mal-entendidos.

O que mais pode influenciar este resultado

Um questionário online tem limites claros. Depende da forma como cada pessoa interpreta as perguntas e do momento em que responde. As amostras usadas para definir o ponto de corte eram pequenas e só incluíam grupos de controlo, sem outras condições para comparação. Por isso, os próprios autores ainda não recomendam o uso rotineiro desta escala para identificar PHDA.

A divagação mental também é mais elevada na ansiedade, na depressão (sob a forma de ruminação) e na perturbação de personalidade borderline. Fases de stress, falta de sono ou cansaço acumulado também podem aumentar este tipo de atividade mental. Três itens (adormecer, distrair-se com música e o efeito do álcool ou de outras drogas) descrevem formas de lidar com os pensamentos, e os autores sugeriram mais tarde uma versão com 12 itens.

Um profissional procuraria perceber desde quando esta experiência existe, se já estava presente na infância, como afeta o dia a dia e que outras explicações podem contribuir para ela.

Passos possíveis a partir daqui

Uma primeira sugestão é manter um bloco ou uma nota no telemóvel para «estacionar» pensamentos: quando surgir uma ideia paralela, anote-a numa linha e regresse à tarefa. Uma segunda é trabalhar em blocos curtos dedicados a uma única coisa, com pausas previstas, em vez de exigir de si uma concentração longa e contínua. Uma terceira é registar durante uma ou duas semanas em que momentos a mente acelera mais (cansaço, stress, ao fim do dia). Esse registo será muito útil numa consulta.

Pode também preencher o questionário de PHDA no adulto disponível neste site, para complementar esta informação. O passo mais importante é falar com um psiquiatra ou um psicólogo com formação em PHDA no adulto, levando este resultado e as suas observações. Compreender melhor o que se passa na sua mente pode abrir caminhos que tornem o dia a dia mais leve. Esse caminho pode começar com uma conversa.

Próximos passos

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

Pensamentos simultâneos

Estacionar ideias num bloco

Tenha sempre à mão um bloco ou uma nota no telemóvel e escreva numa só linha cada pensamento paralelo que surgir. Depois regresse de imediato à tarefa, sabendo que a ideia ficou guardada.

Segundos, sempre que surgir um pensamento

Concentração numa tarefa

Blocos curtos de tarefa única

Escolha uma única tarefa, feche separadores e notificações e trabalhe nela com um temporizador. No fim, faça uma pausa breve antes do bloco seguinte.

20 min, 3 a 4 vezes por dia

Abrandar os pensamentos

Respiração lenta para abrandar

Inspire contando até quatro e expire contando até seis, focando a atenção apenas na contagem. Se a mente saltar para outro tema, volte simplesmente ao número seguinte.

3 min, 2 vezes por dia

Conhecer o próprio padrão

Diário da mente acelerada

Ao fim do dia, anote numa escala de 0 a 10 quão acelerados estiveram os pensamentos e o que aconteceu nesse dia (sono, stress, tarefas). Leve este registo para uma eventual consulta.

5 min por dia, durante 2 semanas

Descanso mental

Despejar pensamentos antes de dormir

Antes de se deitar, escreva tudo o que tem na cabeça durante alguns minutos, sem organizar. Feche o caderno como sinal de que esses assuntos ficam para o dia seguinte.

10 min, todas as noites

Relações

Explicar a experiência a alguém próximo

Escolha uma pessoa de confiança e explique-lhe que, por vezes, a sua atenção é disputada por vários pensamentos. Combinem um sinal simples para retomar a conversa quando isso acontecer.

Uma conversa de 15 min, revista quando necessário

Para falar sobre isto com um profissional

Psiquiatra ou psicólogo com formação em PHDA no adulto: 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 ou uma avaliação completa, consulte um profissional qualificado: psiquiatra ou psicólogo com formação em PHDA no adulto.

Preparar a sua consulta

Psiquiatra ou psicólogo com formação em PHDA no adulto: leve esta página. Preencha-a uns dias antes, quando os exemplos lhe vierem à memória.

Os meus números-chave

Escala de divagação mental excessiva (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS) · 22 / 45 (49 %) · Divagação mental excessiva: no ponto de corte publicado ou acima

Teste realizado em 23 de novembro de 2026 · referência 000000B2

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 «Nada ou raramente» a «Quase todo o tempo ou constantemente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	Tenho dificuldade em controlar os meus pensamentos	A maior parte do tempo	**2**
2	Acho difícil desligar os meus pensamentos	Parte do tempo	**1**
3	Tenho dois ou mais pensamentos diferentes a decorrer ao mesmo tempo	A maior parte do tempo	**2**
4	Os meus pensamentos estão desorganizados e «andam por todo o lado»	Parte do tempo	**1**
5	Os meus pensamentos estão «em movimento» o tempo todo	A maior parte do tempo	**2**
6	Como a minha mente está «em movimento» à hora de deitar, tenho dificuldade em adormecer	Parte do tempo	**1**
7	Sinto uma atividade mental incessante	A maior parte do tempo	**2**
8	Acho difícil pensar numa coisa sem que outro pensamento entre na minha mente	Parte do tempo	**1**
9	Sinto que os meus pensamentos me distraem e me impedem de me concentrar no que estou a fazer	A maior parte do tempo	**2**
10	Tento distrair-me dos meus pensamentos fazendo outra coisa ou ouvindo música	Parte do tempo	**1**
11	Tenho dificuldade em abrandar os meus pensamentos e em concentrar-me numa coisa de cada vez	A maior parte do tempo	**2**
12	Acho difícil pensar com clareza, como se a minha mente estivesse envolta em nevoeiro	Parte do tempo	**1**
13	Dou por mim a saltitar de um lado para o outro entre pensamentos diferentes	A maior parte do tempo	**2**
14	Consumo álcool ou outras drogas para abrandar os meus pensamentos e parar a constante «tagarelice mental»	Parte do tempo	**1**
15	Só consigo concentrar os meus pensamentos numa coisa de cada vez com um esforço considerável	Parte do tempo	**1**

MEWS: Mowlem F. D., Skirrow C., Reid P., Maltezos S., Nijjar S. K., Merwood A., Barker E., Cooper R., Kuntsi J., Asherson P. (2019), J Atten Disord 23(6):624–634, doi: 10.1177/1087054716651927. © The Author(s) 2016, licença CC BY 3.0: https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/. Tradução: FindYourNeurotype (perguntas e respostas traduzidas do inglês, não validadas).