findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste de Misofonia (MisoQuest)

Questionário de autoavaliação

Teste	Data	Perguntas	Referência
Misofonia	**16 de novembro de 2026**	**14**	**000000A7**

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

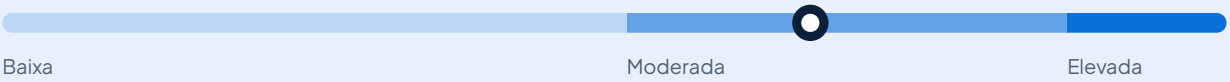
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

46 / 70

Sensibilidade sonora elevada

66 % da pontuação máxima



Relata reações emocionais claramente elevadas a sons específicos, mais fortes do que a maioria, embora abaixo do limiar publicado do MisoQuest (61/70) usado para identificar a misofonia na investigação. Esta sensibilidade é comum entre pessoas neurodivergentes e pode flutuar com o stress, o cansaço e a carga sensorial global.

Por dimensão

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

Ansiedade antecipatória *	**80 %**	4 / 5
Autoperceção *	**80 %**	4 / 5
Reação física	**73 %**	11 / 15
Reação emocional	**70 %**	14 / 20
Sensibilidade aos sons	**60 %**	9 / 15
Controlo emocional *	**40 %**	4 / 10

As menos marcadas As mais marcadas

* Menos de 3 perguntas: é mostrada, mas são poucas para a destacar.

O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Sensibilidade aos sons · 60 %

As mais marcadas

Reação física · 73 %

Uma sensibilidade sonora que merece atenção

Responder a um questionário sobre a forma como os sons nos afetam pode trazer à superfície experiências difíceis de pôr em palavras. O resultado obtido, uma sensibilidade sonora elevada, não é sinal de fraqueza nem de exagero. Indica apenas que certos sons parecem ter um impacto real no seu bem-estar, e esse impacto merece ser levado a sério.

Esta autoavaliação, o MisoQuest, explora a forma como determinados sons desencadeiam emoções, reações no corpo, ansiedade antecipada e pensamentos sobre si. A pontuação de 46 em 70 (65,7%) situa-se na parte superior da escala. O questionário não estabelece um diagnóstico, não identifica a causa destas reações e não permite distingui-las de outras dificuldades auditivas ou emocionais. Isso só uma avaliação profissional pode fazer.

Da antecipação ao autocontrolo

As barras do seu relatório mostram duas dimensões no topo, ambas a 80%. A ansiedade antecipatória avalia o desconforto que surge antes de o som acontecer, só de o imaginar. A autoperceção avalia a forma como estas reações influenciam a imagem que tem de si. Pontuações tão altas sugerem que a dificuldade pode ir além do momento em que o som surge: pode estender-se à espera desse momento e às dúvidas sobre o que estas reações dizem a seu respeito.

No extremo oposto está o controlo emocional, com 40%, a dimensão mais baixa. Estas perguntas avaliam a dificuldade em gerir as emoções quando um som incomoda. Este valor sugere que, apesar do desconforto, a perda de controlo não parece ser o aspeto mais marcado na sua experiência.

Entre estes extremos, a reação física (73%) avalia o que o corpo sente, como alterações no ritmo cardíaco ou tensão. A reação emocional (70%) avalia a intensidade das emoções desencadeadas. A sensibilidade sonora (60%) avalia até que ponto certos sons, de pessoas ou de objetos, parecem insuportáveis. O conjunto desenha um perfil em que o corpo e as emoções reagem com força, enquanto a capacidade de manter algum domínio sobre essas reações parece relativamente preservada.

O peso da sobrecarga

A resposta mais firme foi a que diz respeito à sensação de sobrecarga provocada por sons desagradáveis: concordou totalmente. Esta parece ser a experiência central. À sua volta organizam-se outras respostas de concordância parcial: emoções desagradáveis que surgem de imediato, o coração que acelera e os olhos que se enchem de lágrimas. Este padrão aponta para uma resposta que pode ser sentida mais como esmagamento do que como irritação.

Isso ajuda a compreender por que razão as perguntas sobre raiva imediata e sobre a dificuldade em controlar as emoções receberam a resposta «difícil de dizer». Também concordou em parte com a ideia de ficar com ansiedade só de pensar num som desagradável e com a impressão de que «algo está errado» por reagir tanto. Estas respostas sugerem que, ao incómodo do som, pode juntar-se um peso adicional: a preocupação consigo e com a própria reação.

Sons no trabalho, em casa e nas relações

No trabalho ou nos estudos, um espaço partilhado, o ruído de objetos ou de teclados e conversas de fundo podem tornar a concentração mais exigente e deixar uma sensação de cansaço ao fim do dia. A ansiedade antecipatória pode levar a evitar certos lugares ou a escolher o lugar à mesa em função do barulho previsível.

Em casa e nas relações, refeições em conjunto ou sons repetitivos de quem vive consigo podem tornar-se momentos tensos. A dúvida sobre se a própria reação é legítima pode dificultar falar do assunto. Há, no entanto, um ponto a seu favor: a pontuação mais baixa no controlo emocional sugere que pode ter alguma margem para gerir estas situações sem conflito. Isso facilita conversas calmas e acordos práticos com quem o rodeia.

Limites desta autoavaliação

Um questionário online reflete a forma como se sentia no momento em que respondeu. Fatores como cansaço, pouco sono, períodos de stress ou de ansiedade, ou um dia particularmente ruidoso podem aumentar a pontuação. Já um período mais tranquilo pode baixá-la. As próprias perguntas podem também ser interpretadas de formas diferentes, o que explica respostas como «difícil de dizer».

Uma sensibilidade elevada aos sons pode ainda estar ligada a outras condições, como alterações auditivas, zumbido ou ansiedade, que um questionário não consegue separar. Um profissional procuraria perceber que sons concretos causam desconforto, desde quando, com que intensidade e com que impacto na vida diária. Poderia também propor uma avaliação da audição, se fizer sentido.

Pequenos passos com apoio

Um primeiro passo útil é registar, durante uma ou duas semanas, que sons o incomodam, em que contextos e com que intensidade. Este registo ajuda a perceber padrões e será valioso numa consulta. Pode também preparar estratégias simples para os momentos mais previsíveis, como ruído de fundo suave ou proteção auditiva confortável em ambientes ruidosos, sem que isso passe a ser uma forma de evitar tudo.

Falar com uma pessoa de confiança sobre o que sente pode aliviar a impressão de que algo está errado consigo. Para compreender melhor esta experiência, vale a pena consultar um profissional qualificado, como um psicólogo ou um médico de audiologia ou otorrinolaringologia. Procurar ajuda é um gesto de cuidado consigo e pode abrir caminho a formas mais leves de conviver com os sons do dia a dia.

Próximos passos

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

Ansiedade antecipatória

Planear em vez de antecipar

Antes de uma situação que costuma ser ruidosa, escreva numa folha o que pode fazer se um som incomodar, por exemplo afastar-se por um minuto ou usar fones. Ter um plano concreto pode reduzir a ansiedade de pensar no som.

5 min, antes de situações previsíveis

Autoperceção

Trocar crítica por observação

Quando surgir o pensamento de que algo está errado consigo, substitua-o por uma frase neutra como «este som está a ser difícil para mim agora». Repita-a mentalmente com calma.

1 min, sempre que o pensamento surgir

Reação física

Respiração lenta para acalmar

Quando sentir o coração a acelerar, inspire pelo nariz durante quatro tempos e expire devagar durante seis. Repita o ciclo várias vezes, com os ombros relaxados.

2 min, quando necessário e uma vez por dia para treinar

Reação emocional

Nomear a emoção do momento

Quando um som provocar desconforto, identifique em silêncio a emoção principal, como sobrecarga, irritação ou tristeza. Dar-lhe um nome ajuda a criar alguma distância em relação a ela.

30 segundos, a cada episódio

Sensibilidade aos sons

Diário de sons incómodos

Anote ao fim do dia que sons o incomodaram, onde, a que horas e com que intensidade, numa escala de 0 a 10. Leve este registo a uma eventual consulta.

5 min por dia, durante duas semanas

Controlo emocional

Pausa breve de recuperação

Depois de um momento difícil com sons, reserve alguns minutos num espaço mais silencioso para se recompor antes de voltar à atividade. Uma pausa planeada protege a capacidade de manter a calma.

3 a 5 min, após situações intensas

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

Teste de Misofonia (MisoQuest) · 46 / 70 (66 %) · Sensibilidade sonora elevada

As mais marcadas: Reação física (73 %), Reação emocional (70 %)

Teste realizado em 16 de novembro de 2026 · referência 000000A7

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 «Discordo totalmente» a «Concordo totalmente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Sensibilidade aos sons · 9 / 15			
1	Acho insuportáveis alguns sons produzidos pelo corpo humano.	Difícil de dizer	**3**
2	Acho insuportáveis alguns sons baixos.	Discordo em parte	**2**
3	Acho insuportáveis sons produzidos por coisas ou objetos.	Concordo em parte	**4**
Reação emocional · 14 / 20			
4	Quando ouço certos sons, sou imediatamente invadido por emoções desagradáveis.	Concordo em parte	**4**
5	Alguns sons desagradáveis deixam-me instantaneamente zangado.	Difícil de dizer	**3**
6	Começo a sentir raiva no momento em que vejo uma coisa, animal ou pessoa que pode fazer um som desagradável a qualquer momento.	Discordo em parte	**2**
9	Os sons desagradáveis fazem-me sentir sobrecarregado.	Concordo totalmente	**5**
Reação física · 11 / 15			
7	Quando ouço um som desagradável, o meu coração começa a bater mais depressa.	Concordo em parte	**4**
8	Quando ouço sons desagradáveis, começo a sentir emoções no corpo (p. ex., suo, sinto dor, pressão, os músculos ficam tensos).	Difícil de dizer	**3**
13	Quando ouço sons desagradáveis, os meus olhos enchem-se de lágrimas.	Concordo em parte	**4**
Ansiedade antecipatória · 4 / 5			
10	Fico ansioso só de pensar num som desagradável.	Concordo em parte	**4**
Controlo emocional · 4 / 10			
11	Alguns sons incomodam-me tanto que tenho dificuldade em controlar as minhas emoções.	Difícil de dizer	**3**
12	Esforço-me muito para controlar as emoções quando ouço um som desagradável.	Discordo totalmente	**1**
Autoperceção · 4 / 5			
14	Penso que algo está errado comigo porque reajo demasiado a certos sons.	Concordo em parte	**4**