findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação de TOC (OCI-R)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Lena Müller	**15 de fevereiro de 2026**	**18**	**00000005**

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

52 / 72

Sintomas POC clinicamente significativos

72 % da pontuação máxima

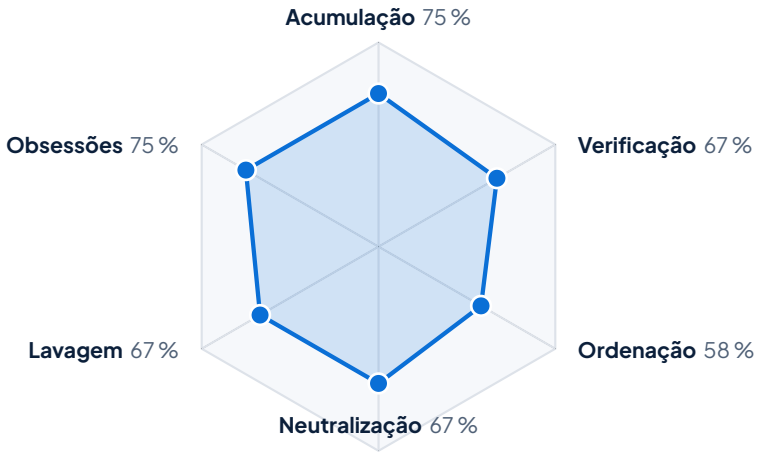
Baixa — Elevada

A sua pontuação está acima do limiar clínico (21) do OCI-R. Este nível de sintomas obsessivo-compulsivos está associado a sofrimento significativo e interferência na vida diária.

Por dimensão

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

Acumulação	**75 %**	9 / 12
Obsessões	**75 %**	9 / 12
Verificação	**67 %**	8 / 12
Neutralização	**67 %**	8 / 12
Lavagem	**67 %**	8 / 12
Ordenação	**58 %**	7 / 12



O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicar tempo e coragem para completar este rastreio. Refletir sobre pensamentos intrusivos, rituais e comportamentos repetitivos não é tarefa simples, e o fato de você ter se permitido observar essas experiências com honestidade já revela um cuidado genuíno consigo mesmo. Muitas pessoas convivem silenciosamente com padrões de pensamento e comportamento que geram desconforto significativo, sentindo-se sozinhas ou até envergonhadas — mas essas vivências são muito mais comuns do que se imagina, e buscar compreendê-las é um passo positivo, não motivo de julgamento.

Seu resultado de 52 em 72 pontos (72,2%) indica que você tem relatado um nível elevado de sintomas associados a pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos, com pontuações relativamente próximas entre as duas dimensões (obsessões: 28; compulsões: 24). Em termos simples, isso sugere que pensamentos repetitivos, preocupações intensas ou dúvidas persistentes, junto com comportamentos ou rituais que você sente necessidade de realizar para aliviar esse desconforto, parecem estar tendo um impacto considerável no seu dia a dia. É importante destacar que este é um instrumento de **rastreio**, não um diagnóstico — ele aponta a possibilidade de que esses sintomas mereçam atenção mais aprofundada, mas apenas uma avaliação clínica individualizada pode esclarecer completamente o que está acontecendo.

Enquanto isso, algumas atitudes podem ajudar a trazer mais leveza para o momento presente. Praticar técnicas de aterramento e respiração consciente pode reduzir a intensidade da ansiedade associada aos pensamentos intrusivos. Manter um diário simples, anotando quando os pensamentos ou rituais aparecem e em quais situações, pode trazer clareza e ser uma ferramenta valiosa para compartilhar com um profissional. Também vale lembrar que evitar o isolamento, conversando com pessoas de confiança sobre o que você está vivendo, alivia o peso emocional dessas experiências.

Encorajo você, com esperança genuína, a procurar um psicólogo ou psiquiatra especializado em transtornos relacionados à ansiedade e ao espectro obsessivo-compulsivo. Existem tratamentos eficazes e baseados em evidências que trazem alívio real e duradouro. Buscar ajuda é um ato de força, e você não precisa enfrentar isso sozinho — existe caminho, existe cuidado disponível, e existe motivo para ter esperança.

Próximos passos

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

Recomendação

Sintomas POC clinicamente significativos

A POC é uma das condições de saúde mental mais tratáveis. Os tratamentos baseados em evidência incluem terapia de Exposição e Prevenção de Resposta (EPR) e, quando apropriado, ISRSs. Consulte um psicólogo ou psiquiatra com experiência no tratamento da POC. Uma intervenção precoce leva a resultados significativamente melhores.

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

Autoavaliação de TOC (OCI-R) · 52 / 72 (72 %) · Sintomas POC clinicamente significativos

Teste realizado em 15 de fevereiro de 2026 · referência 00000005

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 «De jeito nenhum» a «Extremamente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Acumulação · 9 / 12			
1	Acumulei tantas coisas que estão a atrapalhar	Muito	**3**
7	Coleciono coisas de que não preciso	Muito	**3**
13	Evito deitar coisas fora porque tenho medo de precisar delas mais tarde	Muito	**3**
Verificação · 8 / 12			
2	Verifico as coisas com mais frequência do que o necessário	Moderadamente	**2**
8	Verifico repetidamente portas, janelas, gavetas, etc.	Muito	**3**
14	Verifico repetidamente as torneiras de gás e água e os interruptores de luz depois de os desligar	Muito	**3**
Ordenação · 7 / 12			
3	Fico perturbado/a se os objetos não estiverem devidamente organizados	Moderadamente	**2**
9	Fico perturbado/a se os outros mudarem a forma como organizei as coisas	Moderadamente	**2**
15	Preciso que as coisas estejam organizadas de uma forma particular	Muito	**3**
Neutralização · 8 / 12			
4	Sinto-me compelido/a a contar enquanto faço coisas	Muito	**3**
10	Sinto que há números bons e maus	Muito	**3**
18	Sinto que preciso repetir certos números	Moderadamente	**2**
Lavagem · 8 / 12			
5	Tenho dificuldade em tocar um objeto quando sei que foi tocado por estranhos ou certas pessoas	Moderadamente	**2**
11	Lavo ou limpo-me mais do que o necessário	Muito	**3**
17	Lavo as mãos com mais frequência e durante mais tempo do que o necessário	Muito	**3**
Obsessões · 9 / 12			
6	Tenho dificuldade em controlar os meus próprios pensamentos	Muito	**3**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
12	Fico perturbado/a por pensamentos desagradáveis que me vêm à mente contra a minha vontade	Muito	**3**
16	Tenho pensamentos desagradáveis e tenho dificuldade em me livrar deles	Muito	**3**