findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste de Prosopagnosia (PI20)

Questionário de autoavaliação

Teste	Data	Perguntas	Referência
Prosopagnosia (PI20)	**21 de novembro de 2026**	**20**	**000000AB**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 3

3 Próximos passos p. 5

4 As suas respostas p. 7

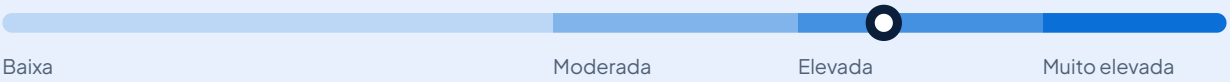
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

72 / 100

Sugestivo de prosopagnosia

72 % da pontuação máxima



A sua pontuação atinge ou ultrapassa 65, o limiar publicado que Shah et al. (2015) consideram sugestivo de prosopagnosia do desenvolvimento (65–74 em geral ligeira, 75–84 moderada). O seu padrão de respostas assemelha-se ao das pessoas formalmente identificadas com dificuldades de reconhecimento facial nos estudos.

O que dizem as suas respostas

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

Um resultado que merece atenção

Obteve 72 em 100 nesta autoavaliação, um resultado que o questionário descreve como sugestivo de prosopagnosia. Por outras palavras, as suas respostas indicam que reconhecer rostos lhe exige mais esforço do que à maioria das pessoas. Se isto lhe soa familiar, saiba que não é distração nem falta de interesse pelos outros. A forma como cada cérebro processa rostos varia bastante de pessoa para pessoa.

Este questionário recolhe a sua própria perceção sobre o reconhecimento facial no dia a dia. Não mede diretamente essa capacidade nem permite tirar conclusões clínicas. É um ponto de partida para refletir e, se fizer sentido, para conversar com um profissional qualificado.

O que o PI20 avalia

O PI20 tem uma única dimensão, o reconhecimento de rostos. As suas vinte afirmações abrangem a memória para caras ao longo da vida, a capacidade de visualizar rostos mentalmente, o reconhecimento fora do contexto habitual e o impacto emocional e social destas dificuldades.

Um resultado de 72% situa-se claramente acima do meio da escala, na zona em que o questionário considera as dificuldades relatadas suficientemente marcadas para justificar atenção. Na barra do seu relatório, esta posição mostra que as suas respostas se afastam de forma consistente das de quem reconhece rostos sem esforço. Não indica uma causa, mas sugere que esta experiência ocupa um lugar real na sua vida.

Padrões nas suas respostas

O que mais se destaca é a coerência entre a forma como se vê e a forma como os outros o veem. Concordou totalmente que a sua capacidade de reconhecer rostos é pior do que a da maioria e concordou que amigos e família lhe atribuem uma má memória facial. A dificuldade não parece, portanto, ser apenas uma impressão sua.

Outro ponto marcante é a falta de confiança em reconhecer-se a si mesmo em fotografias, com a qual discordou totalmente. A isto junta-se a dificuldade em reconhecer pessoas familiares fora de contexto, o que sugere que o contexto pode estar a fazer grande parte do trabalho que o rosto, por si só, não faz.

Há também uma dimensão emocional. Concordou que a ansiedade ligada aos rostos o levou a evitar certas situações sociais ou profissionais, e concordou totalmente que às vezes tem de avisar quem acaba de conhecer de que é "mau com rostos". Esse aviso mostra, ao mesmo tempo, uma estratégia

ativa e honesta para lidar com a situação.

Curiosamente, quanto a ter sempre tido má memória para rostos, respondeu que nem concorda nem discorda, embora tenha concordado que na escola tinha dificuldade em reconhecer colegas. Esta nuance pode valer a pena explorar com um profissional.

Rostos no dia a dia

No trabalho ou nos estudos, pode acontecer não reconhecer de imediato um colega que encontra noutro piso, ou alguém com quem esteve numa reunião. Em ambientes onde todos usam roupa semelhante, como uniformes, essa tarefa pode tornar-se ainda mais difícil, tal como indicou nas suas respostas.

Em casa e nas relações, ver filmes ou séries pode exigir atenção extra para distinguir personagens, e cruzar-se com um vizinho no supermercado pode gerar hesitação. Com o tempo, isto pode levar a evitar convívios, algo que já referiu.

Há também recursos a reconhecer. Concordou que acha bastante mais fácil reconhecer pessoas com traços distintivos, o que mostra que consegue apoiar-se em pistas concretas. Avisar os outros com antecedência revela uma capacidade de comunicar abertamente que pode tornar as interações mais tranquilas.

Outros fatores a considerar

Uma autoavaliação online depende da forma como cada pessoa interpreta as perguntas e da memória que tem das suas experiências. O estado de espírito no momento, a ansiedade social ou uma tendência para se avaliar com dureza podem aumentar o resultado. Em sentido inverso, quem desenvolveu boas estratégias de compensação pode subestimar as suas dificuldades.

Fatores como dificuldades de visão, atenção dispersa, cansaço ou ansiedade em situações sociais também podem influenciar o reconhecimento de rostos sem que exista uma dificuldade específica nessa área. Um profissional, como um neuropsicólogo, poderia usar tarefas objetivas de memória e de perceção facial, rever a sua história desde a infância e considerar outras explicações possíveis antes de chegar a qualquer conclusão.

Caminhos a seguir

Pode começar por reparar, de forma deliberada, em pistas que não dependem do rosto: a voz, a forma de andar, o penteado, os óculos ou o contexto habitual de cada pessoa. Tomar notas discretas depois de conhecer alguém novo também pode ajudar.

Pode ainda escolher algumas pessoas de confiança a quem explicar a sua experiência, pedindo-lhes

que digam o nome ao cumprimentá-lo ou que o ajudem em eventos maiores. Isto pode reduzir a ansiedade que o leva a evitar certas situações.

Por fim, considere marcar uma consulta com um profissional qualificado, como um neuropsicólogo. Uma avaliação cuidada pode trazer clareza e ajudar a encontrar estratégias adaptadas a si. Seja qual for a conclusão, compreender melhor a forma como reconhece os outros já é um passo valioso.

Próximos passos

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

Reconhecimento facial

Criar uma ficha de pistas pessoais

Depois de conhecer alguém, anote no telemóvel duas ou três pistas não faciais, como a voz, o penteado ou o local onde a conheceu. Releia as notas antes de voltar a encontrar essa pessoa.

3 min, após cada novo contacto

Reconhecimento facial

Associar nomes a contextos habituais

Faça uma lista das pessoas com quem se cruza regularmente e associe cada uma ao sítio e ao horário em que costuma vê-la. Assim fica mais preparado o reconhecimento quando as encontrar fora desse contexto.

10 min, uma vez por semana

Reconhecimento facial

Treinar a atenção a traços distintivos

Ao ver uma fotografia de grupo ou uma série, escolha uma pessoa e descreva mentalmente um traço marcante, como uma cicatriz, as sobrancelhas ou o sorriso. Volte a procurá-la mais tarde usando esse traço.

5 min, 3 vezes por semana

Comunicação

Preparar uma frase de apresentação

Escolha uma frase curta e descontraída para explicar que tem dificuldade em reconhecer rostos e peça que lhe digam o nome ao cumprimentá-lo. Ensaie-a até soar natural.

5 min, uma vez, e rever antes de eventos

Ansiedade social

Planear eventos com uma pessoa aliada

Antes de uma reunião ou festa, combine com alguém de confiança que lhe indique discretamente quem é quem. Comece por eventos pequenos para ganhar confiança.

10 min antes de cada evento

Bem-estar

Registar pequenas vitórias sociais

No fim do dia, anote uma situação social em que uma estratégia resultou, por mais pequena que seja. Este registo ajuda a contrariar a vontade de evitar convívios.

2 min, todos os dias

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 «Discordo totalmente» a «Concordo totalmente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	A minha capacidade de reconhecer rostos é pior do que a da maioria das pessoas.	Concordo totalmente	**5**
2	Sempre tive má memória para rostos.	Nem concordo nem discordo	**3**
3	Acho notavelmente mais fácil reconhecer pessoas com traços faciais distintivos.	Concordo	**4**
4	Muitas vezes confundo pessoas que já conheci com estranhos.	Discordo	**2**
5	Na escola, tinha dificuldade em reconhecer os meus colegas de turma.	Concordo	**4**
6	Quando as pessoas mudam de penteado ou usam chapéu, tenho problemas em reconhecê-las.	Nem concordo nem discordo	**3**
7	Às vezes tenho de avisar as pessoas que acabo de conhecer de que sou "mau com rostos".	Concordo totalmente	**5**
8	Acho fácil visualizar rostos específicos na minha mente. invertido	Discordo	**4**
9	Sou melhor do que a maioria a associar um nome a um rosto. invertido	Nem concordo nem discordo	**3**
10	Sem ouvir a voz das pessoas, tenho dificuldade em reconhecê-las.	Discordo	**2**
11	A ansiedade com o reconhecimento de rostos levou-me a evitar certas situações sociais ou profissionais.	Concordo	**4**
12	Tenho de me esforçar mais do que os outros para memorizar rostos.	Nem concordo nem discordo	**3**
13	Tenho muita confiança na minha capacidade de me reconhecer em fotografias. invertido	Discordo totalmente	**5**
14	Às vezes acho difícil acompanhar filmes por dificuldade em reconhecer as personagens.	Nem concordo nem discordo	**3**
15	Os meus amigos e família acham que reconheço mal os rostos ou que tenho má memória facial.	Concordo	**4**
16	Sinto que ofendo frequentemente as pessoas por não as reconhecer.	Discordo	**2**
17	Reconheço facilmente as pessoas em situações em que todos usam roupas semelhantes (p. ex., uniformes). invertido	Discordo	**4**
18	Em reuniões de família, às vezes confundo membros da família entre si.	Nem concordo nem discordo	**3**
19	Acho fácil reconhecer celebridades em fotos de antes de serem famosas. invertido	Discordo totalmente	**5**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
20	É difícil reconhecer pessoas familiares quando as encontro fora de contexto.	Concordo	**4**

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