findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste de Procrastinação (Lay GPS)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Sophie Martin	**20 de janeiro de 2026**	**20**	**00000022**

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

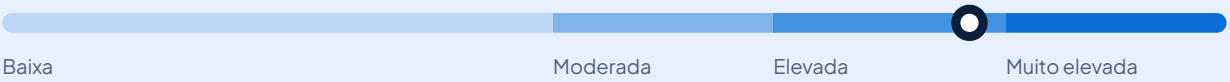
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

63 / 80

Procrastinação elevada

79 % da pontuação máxima



A procrastinação afeta significativamente o seu dia a dia, causando stress e prazos falhados.

O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicar tempo a este processo de autoconhecimento e por completar o Teste de Procrastinação (Lay GPS). Chegar a uma pontuação de 63/80 (78,8%), indicando um nível elevado de procrastinação, pode gerar sentimentos de frustração ou até desconforto, mas é importante lembrar que procrastinar é uma experiência profundamente humana. Muitas pessoas convivem com padrões semelhantes de adiamento em algum momento da vida, e reconhecer isso com honestidade, como você fez ao responder a este rastreio, já é um passo significativo e corajoso.

Olhando para os resultados por categoria, percebemos um perfil interessante: a dimensão Avoidant (22) e a dimensão Arousal (23) aparecem como as mais elevadas, enquanto a Decisional (18) também contribui de forma relevante. Isso sugere que, no seu caso, a procrastinação pode estar ligada tanto ao adiamento de tarefas por desconforto ou receio de enfrentá-las (evitação) quanto à crença de que "render melhor sob pressão" (excitação), além de certa dificuldade em tomar decisões de forma ágil. Esse conjunto de tendências não define quem você é, nem representa um julgamento sobre sua capacidade ou caráter — apenas mostra um padrão de funcionamento que pode estar impactando sua rotina, produtividade e bem-estar emocional.

Algumas estratégias práticas podem ajudar a lidar com esse padrão de forma mais leve. Experimente dividir tarefas grandes em passos pequenos e concretos, criando um senso de progresso imediato que reduz a sensação de sobrecarga. Também pode ser útil identificar o momento exato em que a evitação surge — muitas vezes ligada a emoções como ansiedade ou medo de falhar — e praticar o acolhimento dessas emoções antes de agir, em vez de esperar "sentir vontade". Por fim, estabelecer prazos intermediários e recompensas pequenas ao longo do caminho pode ajudar a reduzir a dependência da pressão de última hora.

Vale reforçar que este teste é uma ferramenta de rastreio e autoconhecimento, não um diagnóstico clínico. Para uma compreensão mais aprofundada do seu perfil e para construir estratégias personalizadas, conversar com um psicólogo ou profissional de saúde mental qualificado pode ser extremamente valioso. Buscar apoio é um gesto de cuidado consigo mesmo, e há caminhos concretos e esperançosos para transformar essa relação com o tempo e as tarefas.

Próximos passos

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

Recomendação

Procrastinação elevada

Considere um coach ou terapeuta especializado em PHDA ou disfunção executiva. A terapia cognitivo-comportamental é eficaz.

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 Procrastinação (Lay GPS) · 63 / 80 (79 %) · Procrastinação elevada

Teste realizado em 20 de janeiro de 2026 · referência 00000022

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
1	Frequentemente me pego fazendo tarefas que pretendia fazer dias antes. **invertido**	Concordo	**3**
2	Geralmente faço meu trabalho sem atraso desnecessário.	Neutro	**2**
3	Quando tenho um prazo, frequentemente perco tempo fazendo outras coisas. **invertido**	Neutro	**2**
4	Geralmente envio respostas ou pagamentos antes da data de vencimento.	Concordo	**1**
5	Geralmente demoro antes de começar um trabalho que preciso fazer. **invertido**	Neutro	**2**
6	Geralmente chego pontualmente aos compromissos.	Concordo	**1**
7	Frequentemente tenho trabalho a fazer, mas começo no último momento. **invertido**	Concordo	**3**
8	Prefiro abordar as tarefas imediatamente em vez de adiá-las.	Concordo	**1**
9	Me ponho a trabalhar imediatamente, mesmo em tarefas desagradáveis.	Neutro	**2**
10	Perco tempo com assuntos triviais antes de chegar aos importantes. **invertido**	Concordo	**3**
11	Priorizo e realizo primeiro minhas tarefas mais importantes.	Concordo	**1**
12	Sou uma pessoa decidida que age prontamente.	Concordo	**1**
13	Planejo atividades com bastante antecedência aos prazos.	Concordo	**1**
14	Frequentemente me encontro em uma corrida de último momento. **invertido**	Concordo	**3**
15	Continuo ficando para trás e tenho que correr para me recuperar. **invertido**	Concordo	**3**
16	Raramente deixo as coisas para o último momento.	Concordo	**1**
17	Frequentemente me pego pensando 'farei isso amanhã'. **invertido**	Concordo	**3**
18	Geralmente penso e ajo de forma decisiva sem hesitar.	Neutro	**2**
19	Geralmente realizo tudo o que planejo fazer em um dia.	Concordo	**1**
20	Fico dizendo continuamente 'farei amanhã' e nunca chego a fazer. **invertido**	Concordo	**3**

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