findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação de Trauma & PSPT (PCL-5)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Fatima Al-Hassan	**21 de março de 2026**	**20**	**00000024**

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

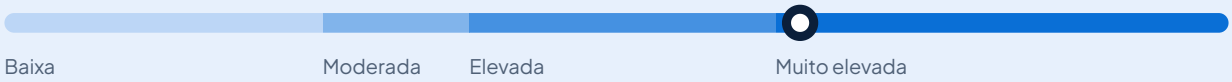
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

52 / 80

PTSD grave – procure ajuda

65 % da pontuação máxima



Sintomas graves de stress pós-traumático, que causam sofrimento e limitações significativas.

Por dimensão

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

Pensamentos e humor negativos	**46 %**	13 / 28
Hiperativação e reatividade	**46 %**	11 / 24
Revivescência	**35 %**	7 / 20
Evitamento	**50 %**	4 / 8

As menos marcadas As mais marcadas

O que dizem as suas respostas

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

As menos marcadas

Revivescência · 35 %

As mais marcadas

Pensamentos e humor negativos · 46 %

Hiperativação e reatividade · 46 %

Antes de mais nada, obrigado por dedicar tempo e coragem para completar essa triagem. Refletir sobre experiências difíceis e sobre como elas continuam presentes no dia a dia não é tarefa simples, e o fato de você ter chegado até aqui já mostra uma força importante. Muitas pessoas que passaram por situações intensas ou ameaçadoras carregam, por um tempo, memórias, sensações e reações que parecem não se encaixar mais na vida cotidiana — isso é uma resposta humana compreensível diante de eventos que ultrapassam nossa capacidade habitual de processamento, e não um sinal de fraqueza.

Seu resultado nesta triagem indica um nível elevado de sinais associados ao estresse pós-traumático, com pontuações relevantes em todas as áreas avaliadas: pensamentos e lembranças intrusivas, esforços para evitar situações ou sentimentos ligados à experiência, mudanças negativas no humor e na forma de pensar sobre si mesmo e o mundo, além de um estado de alerta e reatividade aumentados. Quando essas quatro dimensões aparecem juntas e de forma intensa, é comum que a pessoa se sinta exausta, em alerta constante ou desconectada de coisas que antes traziam conforto. É importante lembrar que este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico clínico — ele serve como um mapa inicial, um convite para olhar com mais cuidado para o que você está vivendo, e não como uma sentença definitiva.

Enquanto isso, algumas atitudes podem ajudar a trazer um pouco mais de estabilidade no dia a dia: praticar técnicas simples de respiração ou aterramento quando as lembranças surgirem com intensidade, manter rotinas de sono e alimentação o mais regulares possível, e permitir-se buscar apoio em pessoas de confiança, sem a necessidade de enfrentar tudo sozinho. Pequenos momentos de pausa e autocuidado, mesmo breves, podem fazer diferença real na forma como o corpo e a mente se regulam.

Diante desses resultados, recomendamos fortemente que você procure um psicólogo ou psiquiatra especializado em trauma o quanto antes. Existem tratamentos eficazes e baseados em evidências para lidar com essas experiências, e buscar ajuda é um passo corajoso em direção à recuperação e ao bem-estar. Você não precisa passar por isso sozinho, e há caminhos reais de alívio e transformação à sua frente.

Próximos passos

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

Recomendação

PTSD grave – procure ajuda

Contacte um profissional de saúde mental o mais rápido possível. A PTSD tem muito bom tratamento.

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 Trauma & PSPT (PCL-5) · 52 / 80 (65 %) · PTSD grave - procure ajuda

As mais marcadas: Pensamentos e humor negativos (46 %), Hiperativação e reatividade (46 %)

Teste realizado em 21 de março de 2026 · referência 00000024

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
Revivescência · 7 / 20			
1	Memórias repetidas, perturbadoras e involuntárias da experiência estressante.	Moderadamente	**2**
2	Sonhos perturbadores e repetidos sobre a experiência estressante.	Um pouco	**1**
3	Sentir ou agir repentinamente como se a experiência estivesse acontecendo novamente.	Um pouco	**1**
4	Sentir-se muito perturbado/a quando algo lembra a experiência.	Moderadamente	**2**
5	Ter fortes reações físicas quando algo lembra a experiência.	Um pouco	**1**
Evitamento · 4 / 8			
6	Evitar memórias, pensamentos ou sentimentos relacionados à experiência.	Moderadamente	**2**
7	Evitar lembretes externos da experiência (pessoas, lugares, atividades).	Moderadamente	**2**
Pensamentos e humor negativos · 13 / 28			
8	Dificuldade de lembrar partes importantes da experiência.	Moderadamente	**2**
9	Ter fortes crenças negativas sobre si mesmo/a, outras pessoas ou o mundo.	Um pouco	**1**
10	Culpar a si mesmo/a ou a outra pessoa pela experiência.	Moderadamente	**2**
11	Ter sentimentos negativos intensos como medo, raiva, culpa ou vergonha.	Moderadamente	**2**
12	Perda de interesse em atividades de que costumava gostar.	Moderadamente	**2**
13	Sentir-se distante ou desconectado/a das outras pessoas.	Moderadamente	**2**
14	Dificuldade de sentir emoções positivas (felicidade, amor, alegria).	Moderadamente	**2**
Hiperativação e reatividade · 11 / 24			
15	Comportamento irritável, explosões de raiva ou ações agressivas.	Moderadamente	**2**
16	Assumir muitos riscos ou fazer coisas que poderiam lhe causar dano.	Moderadamente	**2**
17	Estar 'superalerta', vigilante ou de guarda (hipervigilância).	Moderadamente	**2**
18	Sentir-se nervoso/a ou assustar-se facilmente.	Um pouco	**1**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
19	Ter dificuldade de concentração.	Moderadamente	**2**
20	Dificuldade de adormecer ou manter o sono.	Moderadamente	**2**