findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

RAADS-14 Screen: traços autistas no adulto (14 perguntas)

Autoavaliação do neurodesenvolvimento

Teste	Data	Perguntas	Referência
Autismo adulto (RAADS-14)	**23 de novembro de 2026**	**14**	**000000B3**

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

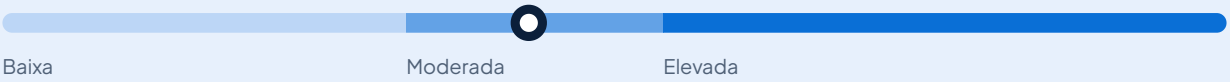
Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

18 / 42

No ponto de corte publicado ou acima (14 a 22)

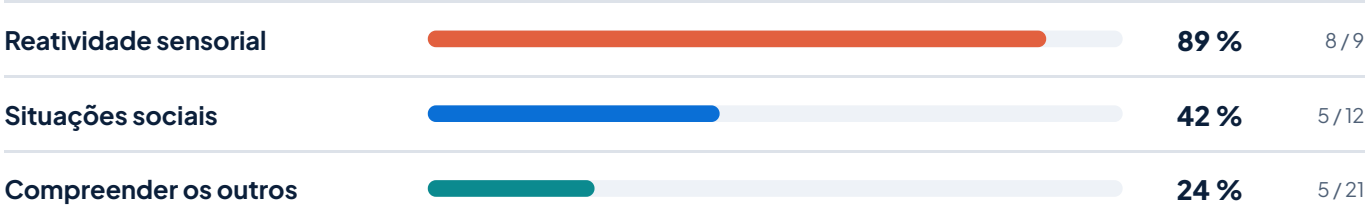
43 % da pontuação máxima



A sua pontuação atinge 14, o ponto de corte publicado pelos autores. Escolheram-no para deixar escapar o menor número possível de adultos autistas: na fase final do estudo, 97 % dos 77 adultos autistas atingiram-no. Mas também o atingiram 54 % dos 301 adultos com PHDA sem diagnóstico de autismo, 36 % dos 69 adultos com outra perturbação psiquiátrica (do humor, de ansiedade, psicótica ou perturbação da personalidade borderline) e 5 % dos 590 adultos sem diagnóstico. A mediana do grupo com PHDA foi de 15, dentro deste intervalo. O limite superior de 22 é um marcador escolhido pela FindYourNeurotype, que nenhum estudo validou. Este nível indica que várias frases ligadas ao autismo correspondem à sua experiência; não diz porquê. É uma orientação, não um diagnóstico.

Por dimensão

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



O que dizem as suas respostas

Redigido pelo Claude Opus 5.5 (Anthropic) a partir das suas respostas. Escolhemo-lo porque é um dos modelos de IA mais potentes para este tipo de análise.

As menos marcadas

Compreender os outros · 24 %

As mais marcadas

Reatividade sensorial · 89 %

Um resultado na zona intermédia

Obrigado por ter dedicado tempo a este questionário. Olhar com atenção para a forma como reage aos sons, às texturas e às outras pessoas exige honestidade, e isso já é um passo valioso. O seu total foi de 18 em 42, dentro do intervalo de 14 a 22, ou seja, no ponto de corte publicado ou acima dele.

O RAADS-14 Screen é um questionário de autoavaliação com 14 perguntas sobre traços autistas no adulto, retiradas de uma versão mais longa de 80 itens. Não estabelece nenhum diagnóstico, nem diz se uma pessoa é ou não autista. Indica apenas que algumas experiências descritas merecem ser compreendidas com mais calma.

O valor de 14 vem de um estudo sueco com 1 233 adultos. Nesse estudo, 97% dos adultos autistas atingiram essa pontuação. No entanto, também a atingiram 54% dos adultos com PHDA sem autismo, 36% das pessoas com outras condições psiquiátricas e 5% das pessoas sem qualquer diagnóstico. Um resultado como o seu é, por isso, um convite à reflexão, não uma conclusão.

Sensibilidade alta, compreensão preservada

As barras do seu relatório mostram um perfil muito desigual. A dimensão mais elevada é a reatividade sensorial, com 8 em 9 pontos (89%). Estas perguntas abordam o incómodo com texturas, a dor causada por certos ruídos e a necessidade de se afastar quando os sentidos ficam saturados. Uma pontuação tão próxima do máximo sugere que o ambiente físico pode ter um peso grande no seu bem-estar diário.

No extremo oposto está a compreensão dos outros, com 5 em 21 pontos (24%). Estas perguntas tratam da leitura das intenções alheias, do ritmo da conversa e da interpretação do que os outros sentem. Nesta área, a maior parte das dificuldades descritas não foi assinalada.

As situações sociais ficam no meio, com 5 em 12 pontos (42%). Esta dimensão abrange o conforto em grupo e a conversa informal. Aqui surgem algumas dificuldades, mas não de forma generalizada.

Os sentidos de sempre, as dificuldades de agora

O que mais se destaca é uma diferença temporal nas suas respostas. Duas experiências sensoriais foram descritas como verdadeiras «agora e quando era jovem»: certas texturas comuns são muito desagradáveis ao tocar na pele, e a sobrecarga sensorial obriga-o a isolar-se para «desligar». Estas reações acompanham-no, portanto, desde cedo.

Outras respostas foram marcadas como verdadeiras «apenas agora». É o caso da necessidade de tapar os ouvidos perante ruídos dolorosos, da grande dificuldade em trabalhar em grupo e da dificuldade em perceber quando é a sua vez de falar ou de ouvir. Esta distinção é importante. Os traços autistas começam na infância, e as dificuldades que surgiram apenas na vida adulta podem ter outras origens, como o cansaço acumulado, a ansiedade ou exigências novas. Um profissional saberá ajudar a perceber o que pertence a cada parte da sua história.

Como isto pode aparecer no dia a dia

No trabalho ou nos estudos, um espaço aberto e ruidoso, reuniões longas ou tarefas em equipa podem tornar-se especialmente desgastantes. Em conversas de grupo, acompanhar a alternância entre falar e ouvir pode exigir um esforço extra e deixar a sensação de entrar no momento errado.

Em casa, um aspirador ligado, a roupa com certos tecidos ou várias pessoas a falar ao mesmo tempo podem gerar um desconforto real. A necessidade de se retirar para um espaço calmo pode ser mal compreendida por quem vive consigo e confundida com distância afetiva.

Há também recursos visíveis nas suas respostas. A pontuação baixa na compreensão dos outros sugere que interpretar as pessoas não é, para si, uma dificuldade central. Além disso, saber que precisa de se isolar para recuperar mostra que já reconhece os seus sinais de sobrecarga e tem uma forma de responder a eles. Este autoconhecimento é uma base sólida para organizar o quotidiano.

Outros fatores a considerar

Um questionário online tem limites claros. Responde-se num único momento, sem contexto clínico, e a tradução portuguesa é do próprio site e não foi validada. Num estudo neozelandês com 387 adultos, o ponto de corte de 14 mostrou uma sensibilidade de 95% e uma especificidade de 70%, e as três dimensões não foram confirmadas. Por isso, as barras por dimensão devem ser lidas com prudência.

Vários fatores podem fazer subir uma pontuação como a sua: a PHDA, a ansiedade social, a ansiedade em geral, o humor em baixo e as dificuldades que existem apenas no presente. O valor de 23 apresentado nesta página é apenas uma referência do site e não tem validação científica.

Um profissional procuraria perceber se estes traços estavam presentes na infância e analisaria o seu

desenvolvimento. Avaliaria também outras explicações possíveis e o impacto concreto destas experiências na sua vida.

Caminhos possíveis a partir daqui

Uma primeira sugestão é registar, durante duas ou três semanas, as situações sensoriais que o incomodam: o que aconteceu, onde, durante quanto tempo e o que ajudou a recuperar. Esse registo torna a conversa com um profissional muito mais concreta.

Pode também recordar a sua infância, ou falar com familiares, sobre reações a roupas, ruídos e convívio em grupo nessa fase. Este tipo de informação é precioso, porque o questionário não consegue avaliar o seu percurso de desenvolvimento.

Por fim, vale a pena marcar uma consulta com um profissional qualificado, como o médico de família, um psicólogo ou um psiquiatra com experiência em neurodesenvolvimento, e levar este resultado consigo. Seja qual for a conclusão, compreender melhor a forma como sente o mundo pode abrir espaço para ajustes que tornem o dia a dia mais leve.

Próximos passos

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

Reatividade sensorial

Kit de proteção sensorial sempre à mão

Prepare uma pequena bolsa com tampões ou auscultadores com redução de ruído e uma peça de roupa de textura confortável. Leve-a para locais onde costuma haver barulho ou multidões.

10 min para preparar, uso diário

Reatividade sensorial

Registo simples de sobrecarga sensorial

Anote cada episódio de desconforto sensorial com o local, o estímulo e o que ajudou a recuperar. Ao fim de duas semanas, procure padrões e ajuste a sua rotina a partir deles.

3 min por dia, durante 2 a 3 semanas

Situações sociais

Pausas planeadas no trabalho em grupo

Antes de uma reunião ou tarefa em equipa, combine consigo uma pausa curta num local calmo a meio da atividade. Se for possível, peça a agenda com antecedência para saber o que esperar.

5 min por cada hora em grupo

Situações sociais

Recuperação depois de convívios exigentes

Reserve um momento tranquilo e sem estímulos depois de encontros sociais longos. Pode ser uma caminhada curta ou um tempo em silêncio.

15 a 20 min após cada convívio

Compreender os outros

Sinais para a vez de falar

Nas conversas, repare em pausas mais longas, numa pergunta dirigida a si ou num olhar que se mantém. Antes de intervir, pode fazer uma pergunta curta como «Posso acrescentar algo?».

Em cada conversa, 1 semana de prática

Preparação para a consulta

Memórias da infância por escrito

Escreva o que recorda das suas reações a roupas, ruídos e grupos antes dos 16 anos. Se for possível, peça também a familiares que acrescentem as suas lembranças.

20 min, 2 vezes por semana durante 2 semanas

Para falar sobre isto com um profissional

Psiquiatra ou psicólogo com experiência na avaliação do autismo em adultos: 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 ou uma avaliação completa, consulte um profissional qualificado: psiquiatra ou psicólogo com experiência na avaliação do autismo em adultos.

Preparar a sua consulta

Psiquiatra ou psicólogo com experiência na avaliação do autismo em adultos: leve esta página. Preencha-a uns dias antes, quando os exemplos lhe vierem à memória.

Os meus números-chave

RAADS-14 Screen: traços autistas no adulto (14 perguntas) · 18 / 42 (43 %) · No ponto de corte publicado ou acima (14 a 22)

As mais marcadas: Reatividade sensorial (89 %), Situações sociais (42 %)

Teste realizado em 23 de novembro de 2026 · referência 000000B3

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 «Verdadeiro agora e quando era jovem» a «Nunca verdadeiro».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Compreender os outros · 5 / 21			
1	É difícil para mim compreender como as outras pessoas se sentem quando estamos a falar	Verdadeiro apenas quando tinha menos de 16 anos	**1**
4	É difícil perceber o que as outras pessoas esperam de mim	Verdadeiro apenas quando tinha menos de 16 anos	**1**
9	Quando falo com alguém, tenho dificuldade em perceber quando é a minha vez de falar ou de ouvir	Verdadeiro apenas agora	**2**
11	Pode ser muito difícil interpretar os movimentos do rosto, das mãos e do corpo de alguém quando estamos a falar	Nunca verdadeiro	**0**
12	Concentro-me nos pormenores e não na ideia geral	Verdadeiro apenas quando tinha menos de 16 anos	**1**
13	Levo as coisas demasiado à letra, por isso escapa-me muitas vezes o que as pessoas estão a tentar dizer	Nunca verdadeiro	**0**
14	Fico extremamente perturbado/a quando a forma como gosto de fazer as coisas é subitamente alterada	Nunca verdadeiro	**0**
Reatividade sensorial · 8 / 9			
2	Algumas texturas comuns que não incomodam os outros são muito desagradáveis para mim quando tocam na minha pele	Verdadeiro agora e quando era jovem	**3**
7	Quando me sinto sobrecarregado/a pelos meus sentidos, tenho de me isolar para os desligar	Verdadeiro agora e quando era jovem	**3**
10	Por vezes tenho de tapar os ouvidos para bloquear ruídos dolorosos (como aspiradores ou pessoas a falar demasiado ou demasiado alto)	Verdadeiro apenas agora	**2**
Situações sociais · 5 / 12			
3	É muito difícil para mim trabalhar e funcionar em grupo	Verdadeiro apenas agora	**2**
5	Muitas vezes não sei como agir em situações sociais	Verdadeiro apenas quando tinha menos de 16 anos	**1**
6	Consigo conversar e fazer conversa de circunstância com as pessoas **invertido**	Verdadeiro apenas agora	**1**
8	Como fazer amigos e socializar é um mistério para mim	Verdadeiro apenas quando tinha menos de 16 anos	**1**

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

© 2013 Eriksson et al.; licensee BioMed Central Ltd. Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. doi:10.1186/2040-2392-4-49. Licença CC BY 2.0: https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/. Tradução portuguesa: FindYourNeurotype (não validada).