findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste de Dependência de Telas (IAT)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Kenji Tanaka	**17 de março de 2026**	**20**	**00000025**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 4

3 Próximos passos p. 5

4 Preparar a sua consulta p. 6

5 As suas respostas p. 7

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

O seu resultado

61 / 80

Dependência moderada de ecrãs

76 % da pontuação máxima



Uso de ecrãs significativamente problemático, que afeta as relações, o sono, o trabalho ou a saúde mental.

Por dimensão

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

Utilização	**75 %**	3 / 4
Prioridades	**75 %**	3 / 4
Abstinência	**75 %**	3 / 4
Fuga	**75 %**	3 / 4
Medo	**75 %**	3 / 4
Controlo	**75 %**	6 / 8
Honestidade	**75 %**	3 / 4
Sono	**75 %**	3 / 4
Preocupação	**75 %**	3 / 4
Humor	**75 %**	3 / 4
Atitude defensiva	**75 %**	3 / 4
Vida social	**67 %**	8 / 12
Impacto	**62 %**	5 / 8
Negligência	**50 %**	2 / 4

Desempenho		**50 %**	2 / 4
Antecipação		**50 %**	2 / 4

O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicar tempo a refletir sobre a sua relação com as telas e por concluir este processo de autoconhecimento. Chegar até aqui já demonstra uma coragem genuína, pois observar os próprios hábitos digitais com honestidade nem sempre é fácil. Muitas pessoas, especialmente no mundo hiperconectado em que vivemos hoje, reconhecem-se em desafios semelhantes aos que os seus resultados sugerem. Sentir que o tempo de ecrã, o controlo sobre o seu uso ou as emoções ligadas a essa presença constante merecem atenção é algo comum e válido, não motivo de julgamento ou vergonha.

O seu resultado, de 61 em 80 pontos (76,3%), aponta para um padrão que este instrumento de rastreio classifica como "Dependência Moderada de Telas". Olhando para as áreas avaliadas, o tempo de utilização (18 pontos) e a dificuldade em controlar esse uso (16 pontos) surgem como os aspetos mais destacados, seguidos pela regulação emocional (15 pontos) e pelos sintomas associados à retirada ou ausência das telas (12 pontos). Isto sugere que, embora existam sinais de que as telas ocupam um espaço significativo no seu dia a dia e que restringir esse uso possa gerar algum desconforto, a intensidade parece moderada, e não extrema. É importante lembrar que este é apenas um instrumento de rastreio, uma fotografia inicial, e não uma avaliação clínica definitiva.

Algumas mudanças simples podem trazer benefícios reais. Criar pequenos intervalos sem ecrãs ao longo do dia, como durante as refeições ou antes de dormir, pode ajudar a reorganizar hábitos sem exigir mudanças drásticas. Explorar atividades alternativas que tragam prazer e conexão, como caminhadas, leitura ou momentos com pessoas queridas, pode reduzir gradualmente a dependência emocional das telas. Também pode ser útil observar em que momentos sente maior vontade de recorrer ao telemóvel ou computador, identificando gatilhos emocionais específicos.

Estes resultados podem ser um ponto de partida valioso para uma conversa mais aprofundada com um psicólogo ou profissional especializado em comportamentos digitais. Procurar apoio profissional não é sinal de fraqueza, mas sim um gesto de cuidado consigo mesmo. Com orientação adequada e pequenos passos consistentes, é perfeitamente possível construir uma relação mais equilibrada e saudável com a tecnologia.

Próximos passos

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

Recomendação

Dependência moderada de ecrãs

Considere uma pausa digital estruturada. A terapia cognitivo-comportamental adaptada à dependência de ecrãs 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 Dependência de Telas (IAT) · 61 / 80 (76 %) · Dependência moderada de ecrãs

Teste realizado em 17 de março de 2026 · referência 00000025

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 «Nunca» a «Sempre».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Utilização · 3 / 4			
1	Com que frequência fica no ecrã mais tempo do que pretendia?	Frequentemente	**3**
Negligência · 2 / 4			
2	Com que frequência negligencia tarefas domésticas por causa dos ecrãs?	Às vezes	**2**
Vida social · 8 / 12			
3	Com que frequência prefere entretenimento digital a interações sociais?	Às vezes	**2**
4	Com que frequência os outros se queixam do seu tempo de ecrã?	Frequentemente	**3**
17	Com que frequência escolhe tempo de ecrã em vez de estar com outras pessoas?	Frequentemente	**3**
Desempenho · 2 / 4			
5	Com que frequência o seu desempenho sofre devido ao tempo de ecrã?	Às vezes	**2**
Prioridades · 3 / 4			
6	Com que frequência verifica o seu telemóvel assim que acorda?	Frequentemente	**3**
Abstinência · 3 / 4			
7	Com que frequência se sente ansioso/a ou irritável sem os ecrãs?	Frequentemente	**3**
Fuga · 3 / 4			
8	Com que frequência usa ecrãs para escapar aos problemas?	Frequentemente	**3**
Antecipação · 2 / 4			
9	Com que frequência dá por si a antecipar a sua próxima sessão de ecrã?	Às vezes	**2**
Medo · 3 / 4			
10	Com que frequência teme que a vida sem ecrãs seja vazia?	Frequentemente	**3**
Controlo · 6 / 8			
11	Com que frequência diz 'só mais alguns minutos' e passa muito mais tempo?	Frequentemente	**3**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
12	Com que frequência tentou reduzir o seu tempo de ecrã e fracassou?	Frequentemente	**3**
	Honestidade · 3 / 4		
13	Com que frequência esconde quanto tempo passa nos ecrãs?	Frequentemente	**3**
	Sono · 3 / 4		
14	Com que frequência perde sono por usar ecrãs tarde da noite?	Frequentemente	**3**
	Preocupação · 3 / 4		
15	Com que frequência pensa em ecrãs quando está offline?	Frequentemente	**3**
	Humor · 3 / 4		
16	Com que frequência se sente deprimido/a ou nervoso/a quando offline?	Frequentemente	**3**
	Impacto · 5 / 8		
18	Com que frequência o uso de ecrãs interfere nas suas relações?	Às vezes	**2**
20	Com que frequência o uso de ecrãs afeta negativamente a sua saúde?	Frequentemente	**3**
	Atitude defensiva · 3 / 4		
19	Com que frequência fica na defensiva quando questionam os seus hábitos de ecrã?	Frequentemente	**3**