findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste de Qualidade do Sono (PSQI/Epworth)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Ana Santos	**26 de fevereiro de 2026**	**14**	**00000020**

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

31 / 42

Sono fraco – consulta médica aconselhada

74 % da pontuação máxima



O sono está significativamente perturbado. Está associado a depressão, ansiedade e dificuldades cognitivas.

Por dimensão

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

Sonolência diurna	**67 %**	10 / 15
Qualidade global do sono	**67 %**	2 / 3
Latência do sono	**67 %**	2 / 3
Duração do sono	**67 %**	2 / 3
Perturbações do sono	**67 %**	6 / 9
Medicação para dormir	**67 %**	2 / 3
Funcionamento diurno	**67 %**	2 / 3
Energia durante o dia	**67 %**	2 / 3

O que dizem as suas respostas

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

Obrigado por dedicar tempo a refletir sobre a qualidade do seu sono e por completar esta triagem com sinceridade. Falar sobre sono nem sempre é fácil, especialmente quando percebemos que ele tem afetado nosso dia a dia de formas que nem sempre conseguimos nomear. Saiba que noites mal dormidas, cansaço persistente e dificuldades para manter uma rotina de descanso saudável são experiências extremamente comuns, e buscar entender melhor esses padrões já é um passo importante e corajoso.

Seus resultados, com uma pontuação de 31 em 42 (73,8%), sugerem um padrão de sono que merece atenção mais próxima. As áreas avaliadas mostram uma pontuação elevada em perturbações do sono (12), seguida por disfunção diurna (9) e qualidade do sono (10). Em termos simples, isso pode indicar que você está enfrentando interrupções frequentes durante a noite, dificuldade em manter um sono contínuo e reparador, além de sentir os efeitos disso ao longo do dia — como cansaço, dificuldade de concentração ou falta de energia. É importante lembrar que este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico clínico; ele serve como um indicativo de que algo pode estar precisando de mais cuidado, e não como uma conclusão definitiva sobre sua saúde.

Algumas mudanças simples podem ajudar a melhorar gradualmente a qualidade do seu descanso. Tentar manter horários regulares para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana, ajuda o corpo a criar um ritmo mais previsível. Reduzir o uso de telas e estimulantes como cafeína nas horas que antecedem o sono também pode fazer diferença significativa. Além disso, criar um ambiente tranquilo e confortável para dormir — com pouca luz, temperatura agradável e silêncio — pode contribuir para noites mais reparadoras.

Diante desses resultados, recomendamos fortemente que você converse com um médico ou especialista em sono, que poderá investigar mais a fundo as causas dessas dificuldades e oferecer orientações personalizadas. Buscar ajuda profissional não é sinal de fraqueza, mas sim um gesto de cuidado consigo mesmo. Com o suporte adequado, é totalmente possível recuperar noites de sono mais tranquilas e retomar o bem-estar no dia a dia. Você já deu o primeiro passo ao buscar entender melhor essa questão — e isso é motivo de esperança.

Próximos passos

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

Recomendação

Sono fraco – consulta médica aconselhada

Consulte um médico ou especialista do sono. A terapia cognitivo-comportamental para a insónia (TCC-I) é o tratamento de primeira linha mais 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 Qualidade do Sono (PSQI/Epworth) · 31 / 42 (74 %) · Sono fraco - consulta médica aconselhada

As mais marcadas: Sonolência diurna (67 %)

Teste realizado em 26 de fevereiro de 2026 · referência 00000020

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

Cada resposta e os pontos que soma.

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Qualidade global do sono · 2 / 3			
1	No último mês, como avaliaria a qualidade geral do seu sono?	Razoavelmente ruim	**2**
Latência do sono · 2 / 3			
2	Quanto tempo geralmente leva para adormecer à noite?	31–60 min	**2**
Duração do sono · 2 / 3			
3	Quantas horas de sono real tem por noite em média?	5–6 horas	**2**
Perturbações do sono · 6 / 9			
4	Com que frequência acorda durante a noite e não consegue voltar a dormir?	2 noites/semana	**2**
5	Com que frequência sente muito calor ou frio ao tentar dormir?	2 noites/semana	**2**
6	Com que frequência ruído, luz ou desconforto perturbam seu sono?	2 noites/semana	**2**
Medicação para dormir · 2 / 3			
7	Com que frequência toma medicamentos para dormir?	2 noites/semana	**2**
Funcionamento diurno · 2 / 3			
8	Com que frequência teve dificuldade de se manter acordado/a enquanto dirigia, comia ou socializava?	Uma ou duas vezes por semana	**2**
Energia durante o dia · 2 / 3			
9	Com que frequência teve dificuldade de manter o entusiasmo para realizar tarefas?	Uma ou duas vezes por semana	**2**
Sonolência diurna · 10 / 15			
10	Probabilidade de cochilar: Sentado/a lendo	Possibilidade moderada	**2**
11	Probabilidade de cochilar: Assistindo TV	Possibilidade moderada	**2**
12	Probabilidade de cochilar: Em lugar público	Possibilidade moderada	**2**
13	Probabilidade de cochilar: Como passageiro/a por uma hora	Possibilidade moderada	**2**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
14	Probabilidade de cochilar: Deitado/a para descansar à tarde	Possibilidade moderada	**2**