findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

# Perfil Sensorial (SPQ)

Questionário de autoavaliação

| Preparado para | Data | Perguntas | Referência |
|---|---|---|---|
| **Carlos García** | **25 de janeiro de 2026** | **49** | **00000004** |

## 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

**142** / 245

## Possíveis dificuldades sensoriais

58 % da pontuação máxima

Mais alto do que o de cerca de 37 % das 155 pessoas que fizeram este teste no site (vieram por iniciativa própria: não é uma norma da população).




A sua pontuação global está na zona intermédia: algumas sensações do dia a dia parecem exigir-lhe mais esforço em certos momentos. O detalhe por dimensão mostra quais.

## Por dimensão

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

| | | |
|---|---|---|
| **Hiper-resposta auditiva** | **58 %** | 23 / 40 |
| **Hiper-resposta visual** | **57 %** | 17 / 30 |
| **Baixa resposta vestíbulo-postural** | **55 %** | 11 / 20 |
| **Hiper-resposta tátil** | **52 %** | 13 / 25 |
| **Baixo registo** | **52 %** | 13 / 25 |
| **Hiper-resposta vestibular** | **50 %** | 15 / 30 |
| **Procura propriocetiva** | **50 %** | 10 / 20 |
| **Procura auditiva** | **60 %** | 6 / 10 |
| **Baixo registo tátil** | **53 %** | 8 / 15 |
| **Sensibilidade ao vestuário** | **53 %** | 8 / 15 |
| **Sensibilidade ao movimento** | **47 %** | 7 / 15 |

As menos marcadas  As mais marcadas

# O que dizem as suas respostas

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

**As menos marcadas**

**Procura propriocetiva · 50 %**

**Hiper-resposta vestibular · 50 %**

**As mais marcadas**

**Hiper-resposta auditiva · 58 %**

**Hiper-resposta visual · 57 %**

Obrigado por dedicar tempo e sinceridade ao preencher este questionário sobre o seu perfil sensorial. Refletir sobre como o corpo e a mente processam sons, texturas, movimentos e estímulos visuais no dia a dia é um exercício valioso de autoconhecimento, e chegar a este resultado — 142 de 245 pontos, ou 58% — pode gerar sentimentos variados, desde alívio por finalmente nomear certas experiências até curiosidade sobre o que isso realmente significa. Seja qual for a sua reação, ela é legítima. Muitas pessoas passam anos sentindo que reagem ao mundo de forma diferente sem ter uma linguagem para isso, e explorar esse tema é um passo positivo.

O resultado indica "Possíveis Dificuldades Sensoriais", o que sugere que, em algumas áreas, você pode processar estímulos do ambiente de maneira mais intensa ou menos perceptível do que a média. Observando a distribuição por categoria, os domínios Tátil (28), Visual (25) e Proprioceptivo (22) aparecem com pontuações relativamente mais altas, sugerindo que texturas, contato físico, estímulos visuais e a percepção do próprio corpo no espaço podem gerar respostas mais marcantes para você. Vestibular (18) e Auditivo (20) também merecem atenção, enquanto Oral (15) e Olfativo (14) aparecem em níveis mais moderados. É importante lembrar: isso é um retrato de tendências, não um rótulo fixo, e varia bastante conforme o contexto, o cansaço e o ambiente do dia.

Algumas atitudes práticas podem ajudar a partir de agora. Primeiro, experimente observar e anotar situações específicas em que sente desconforto sensorial — isso ajuda a identificar padrões e gatilhos concretos. Segundo, permita-se pequenos ajustes de conforto, como escolher tecidos mais macios, usar protetores auriculares em ambientes ruidosos ou criar pausas visuais durante tarefas longas; pequenas adaptações fazem diferença real. Terceiro, experimente atividades proprioceptivas regulares, como alongamentos, exercícios com peso ou caminhadas, que costumam ajudar muitas pessoas a se sentirem mais reguladas.

Vale reforçar que este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico clínico. Para uma compreensão mais aprofundada e personalizada, uma conversa com um terapeuta ocupacional ou outro profissional especializado em integração sensorial pode oferecer orientações valiosas e acolhedoras. Buscar esse apoio é um gesto de cuidado consigo mesmo, e há muitos caminhos

possíveis para viver com mais conforto e compreensão sensorial.

# Próximos passos

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

Recomendação

### Possíveis dificuldades sensoriais

Considere falar das suas experiências sensoriais com um terapeuta ocupacional. Ajustes simples no ambiente podem fazer uma diferença significativa.

### 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.

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

**Perfil Sensorial (SPQ)** · 142 / 245 (58 %) · Possíveis dificuldades sensoriais

As mais marcadas: Hiper-resposta auditiva (58 %), Hiper-resposta visual (57 %), Baixa resposta vestíbulo-postural (55 %)

Teste realizado em 25 de janeiro de 2026 · referência 00000004

### 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 |
|---|---|---|---|
| **Hiper-resposta vestibular · 15 / 30** | | | |
| 1 | A ideia de saltar de bungee jumping deixa-me ansioso - evito atividades com movimentos intensos | Às vezes | **3** |
| 2 | Tendo a evitar atividades que envolvam girar ou andar de montanha-russa | Raramente | **2** |
| 3 | As escadas rolantes, os elevadores ou olhar para baixo de lugares altos incomodam-me | Raramente | **2** |
| 4 | Movimentos súbitos que não consigo controlar aumentam a minha ansiedade - ser empurrado no meio da multidão ou a turbulência nos aviões deixam-me stressado | Às vezes | **3** |
| 5 | Tendo a mudar de posição lentamente para evitar ficar tonto | Raramente | **2** |
| 6 | Procuro atividades que proporcionem experiências de movimento intenso, como montanhas-russas, motas ou paraquedismo invertido | Às vezes | **3** |
| **Hiper-resposta auditiva · 23 / 40** | | | |
| 7 | Tenho pouca tolerância para sons ambientes quotidianos | Às vezes | **3** |
| 8 | Fico mais irritado com os sons quando não dormi bem | Às vezes | **3** |
| 9 | Os alarmes de carros, as sirenes de ambulâncias e o eco dos altifalantes incomodam-me | Raramente | **2** |
| 10 | Noto sons muito subtis, como o farfalhar de papel ou o zumbido das luzes fluorescentes | Às vezes | **3** |
| 11 | Distraio-me facilmente com música de fundo ou ruídos quotidianos, como pessoas a falar ou a televisão | Às vezes | **3** |
| 12 | Evito situações onde haverá ruídos altos ou inesperados, como concertos de rock ou eventos desportivos | Às vezes | **3** |
| 13 | Assusto-me facilmente com ruídos inesperados | Às vezes | **3** |
| 14 | Restaurantes com ruído ambiente alto incomodam-me | Às vezes | **3** |
| **Hiper-resposta visual · 17 / 30** | | | |
| 15 | Uso chapéu ou óculos de sol onde quer que vá | Às vezes | **3** |
| 16 | Uso óculos escuros mesmo quando não há sol | Às vezes | **3** |
| 17 | Dou por mim a semicerrar os olhos com a luz natural | Às vezes | **3** |

| # | Pergunta | A sua resposta | Pts |
|---|---|---|---|
| 18 | Queixo-me continuamente se as luzes estiverem demasiado brilhantes | Raramente | 2 |
| 19 | Noto a luz artificial quando entro numa divisão | Às vezes | 3 |
| 20 | Tendo a procurar e posicionar-me na sombra quando estou ao ar livre | Às vezes | 3 |
| **Hiper-resposta tátil · 13 / 25** | | | |
| 21 | Não gosto de ser tocado inesperadamente por outras pessoas | Às vezes | 3 |
| 22 | Assusto-me e irrito-me quando sou tocado inesperadamente | Raramente | 2 |
| 23 | Evito multidões ou estar muito perto de outras pessoas, onde possa haver contacto acidental | Raramente | 2 |
| 24 | Não gosto de usar roupas de gola alta | Às vezes | 3 |
| 25 | Evito situações onde outros possam tocar-me casualmente, como festas lotadas ou transportes públicos | Às vezes | 3 |
| **Procura propriocetiva · 10 / 20** | | | |
| 26 | Procuro atividades que exijam força muscular, mesmo que brevemente, como levantamento de pesos, saltos ou escalada | Às vezes | 3 |
| 27 | Quando estou stressado, gosto de correr, fazer caminhadas ou escalar para me acalmar | Raramente | 2 |
| 28 | Tendo a ser demasiado ativo em comparação com os outros | Às vezes | 3 |
| 29 | A ideia de escalar ou boxear atrai-me - faço isso ou gostaria de poder fazer | Raramente | 2 |
| **Baixo registo · 13 / 25** | | | |
| 30 | Não ouço alguns ruídos de fundo, como pingos ou pessoas a aproximarem-se | Às vezes | 3 |
| 31 | Tendo a pedir às pessoas que repitam o que disseram | Às vezes | 3 |
| 32 | Não sou bom em tarefas que requerem manipulação motora fina, como pequenos botões ou costura | Às vezes | 3 |
| 33 | Tenho dificuldade em graduar a força que aplico a objetos, como lápis, portas, pregos ou ovos | Raramente | 2 |
| 34 | Não respondo imediatamente quando me chamam pelo nome | Raramente | 2 |
| **Baixa resposta vestíbulo-postural · 11 / 20** | | | |
| 35 | Tendo a curvar-me ou a ter mau equilíbrio - tendo a apoiar a cabeça nas mãos quando estou sentado | Às vezes | 3 |

| # | Pergunta | A sua resposta | Pts |
|---|---|---|---|
| 36 | Tendo a apoiar-me fisicamente nos móveis e noutras pessoas | Às vezes | **3** |
| 37 | Perco facilmente o equilíbrio ou sinto-me instável a caminhar em superfícies irregulares, como pedras soltas ou relva alta | Às vezes | **3** |
| 38 | Não gosto de jogos com bola em que outros se movem ao mesmo tempo, como futebol ou hóquei | Raramente | **2** |
| | **Procura auditiva · 6 / 10** | | |
| 39 | Gosto de assistir a eventos com música alta ou aumento o volume quando estou sozinho | Às vezes | **3** |
| 40 | Gosto de ouvir música mais alto do que os outros | Às vezes | **3** |
| | **Baixo registo tátil · 8 / 15** | | |
| 41 | Não me incomodam algumas experiências táteis que incomodam os outros | Às vezes | **3** |
| 42 | Gosto da sensação de argila, materiais granulados ou outras substâncias nas mãos ou no corpo | Às vezes | **3** |
| 43 | Não noto ou não me importo quando as mãos ou o rosto estão sujos | Raramente | **2** |
| | **Sensibilidade ao movimento · 7 / 15** | | |
| 44 | Fico facilmente tonto em carros, barcos ou em viagens longas | Raramente | **2** |
| 45 | Tendo a escolher sentar-me à frente quando viajo de carro ou autocarro | Raramente | **2** |
| 46 | Fico ansioso quando sou inclinado para trás inesperadamente, como quando estou numa cadeira de escritório que inclina para trás | Às vezes | **3** |
| | **Sensibilidade ao vestuário · 8 / 15** | | |
| 47 | Retiro as etiquetas das minhas roupas porque me incomodam | Às vezes | **3** |
| 48 | A sensação de certos materiais incomoda-me, como sintéticos, lã, giz, areia ou cola | Raramente | **2** |
| 49 | Não gosto da sensação de joias soltas nos pulsos nem de roupa larga à volta dos pulsos ou da cintura | Às vezes | **3** |

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