



Questionário de Escala de Autoconhecimento adaptada



Referência Principal

ARANTES-BRERO, Denise Rocha Belfort.

A descoberta da superdotação na vida adulta.

In: ARANTES-BRERO, Denise Rocha Belfort (Org.).

Superdotação na Fase Adulta – Uma Visão Multidisciplinar para Melhor Compreender o Perfil da Pessoa Superdotada.

Curitiba: Juruá Editora, 2024. Cap. 1.

É importante ressaltar que este é um instrumento de auto-reflexão e não um diagnóstico ou uma identificação formal, que requer avaliação e interpretação por especialistas no assunto.



Instruções

1) Faça um “x” no quadrinho com o número da frequência que você observa que ocorre cada situação abaixo.

Siga a legenda.

2) Se você não souber responder alguma das situações, faça um tracinho nos quadrinhos, assim:

■	■	■	■	■
---	---	---	---	---

3) Legenda: (N) nunca, (A) às vezes, (F) frequentemente

Questionário de autoconhecimento	N	A	F
1. Você é um bom solucionador de problemas?			
2. Você consegue se concentrar por longos períodos de tempo?			
3. Você é perfeccionista?			
4. Você persevera com seus interesses?			
5. Você é um leitor ávido?			
6. Você tem uma imaginação fértil?			
7. Você gosta de fazer quebra-cabeças?			
8. Você frequentemente conecta ideias aparentemente não relacionadas?			
9. Você gosta de paradoxos?			
10. Você define padrões elevados para si mesmo?			
11. Você tem uma boa memória de longo prazo?			
12. Você tem profunda compaixão?			
13. Você tem curiosidade persistente?			
14. Você tem um excelente senso de humor?			
15. Você é um observador atento?			
16. Você ama matemática?			
17. Você precisa de períodos de contemplação?			
18. Você busca um significado para sua vida?			
19. Você está ciente de coisas que os outros não estão?			

Questionário de autoconhecimento	N	A	F
20. Você é fascinado por palavras?			
21. Você é altamente sensível?			
22. Você tem fortes convicções morais?			
23. Você costuma se sentir fora de sincronia com os outros?			
24. Você é perceptivo ou perspicaz?			
25. Você costuma questionar regras ou autoridade?			
26. Você tem coleções organizadas?			
27. Você prospera em desafios?			
28. Você tem habilidades e déficits extraordinários?			
29. Você aprende coisas novas rapidamente?			
30. Você sente-se oprimido por muitos interesses / habilidades?			
31. Você tem muita energia?			
32. Você costuma se posicionar contra a injustiça?			
33. Você se sente impulsionado por sua criatividade?			
34. Você adora ideias e discussões acaloradas?			
35. Você é avançado em termos de desenvolvimento na infância?			
36. Você tem ideias ou percepções incomuns?			
37. Você é uma pessoa complexa?			

Interpretando o significado das respostas:

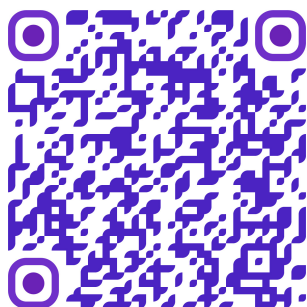
N	A	F
Nunca	Às Vezes	Frequentemente

Legenda: (N) nunca, (A) às vezes, (F) frequentemente

Some quantas perguntas você respondeu "frequentemente" e quantas "às vezes" para interpretar o resultado.

A tabela de perguntas que completamos não está no livro de referência, mas foi criada com base nele para aumentar nosso autoconhecimento. Veja nas próximas páginas o significado do seu resultado

Compartilhe como foi esta experiência para você na SCAH e responda outros questionários de autoconhecimento



<https://www.scah.com.br/c/neurodivergencias-leitura-de-livros-sobre-elas/>

Perfil com Muitos Indicadores de AH/SD (25 a 37 respostas FREQUENTEMENTE):

Este perfil apresenta um número muito elevado de características típicas da mente superdotada. Indica uma pessoa que provavelmente:

- Experimenta o mundo com alta intensidade emocional, sensorial e intelectual.
- Possui um pensamento complexo, criativo e interconectado, vendo padrões onde outros não veem.
- Pode se sentir frequentemente "diferente" ou desencaixada dos pares, especialmente se não tiver encontrado seu grupo de afinidade intelectual ou criativa.
- Enfrenta desafios como frustração com a rotina, perfeccionismo, sobrecarga de estímulos e a síndrome do impostor.
- Sua curiosidade e paixão por aprender são motores centrais na vida.

Sugestão de Próximo Passo:

Buscar comunidades (online ou presenciais) de pessoas com AH/SD para se conectar, compartilhar experiências e estratégias. A psicoterapia com um profissional familiarizado com altas habilidades pode ser muito benéfica para gerenciar a intensidade emocional e desenvolver todo o potencial.

Perfil com Indicadores de AH/SD (13 a 24 FREQUENTEMENTE):

Este perfil mostra um conjunto forte de traços associados à Superdotação. A pessoa pode:

- Ter habilidades e características marcantes em áreas específicas (ex.: pensamento criativo, capacidade de concentração profunda, senso de justiça), mas não se identificar com a maioria dos indicadores de AHSD.
- Vivenciar a assincronia do desenvolvimento (ser avançado em algumas áreas e na média ou com desafios em outras).
- Passar por períodos de dúvida sobre seu próprio potencial ("Sou realmente superdotado ou só um pouco esforçado?"), pois suas experiências podem ser intensas, mas não constantes em todos os aspectos e isso influenciar nas respostas dadas.
- Encontrar grande satisfação em aprofundar-se em seus interesses específicos e em resolver problemas complexos.

Sugestão de Próximo Passo:

Aprofundar o autoconhecimento através de leituras sobre os diferentes perfis de AH/SD. Identificar quais ambientes (de trabalho, estudo, lazer) permitem que essas características se expressem de forma positiva e produtiva.

Perfil com Algum Indicador de AH/SD (Até 12 FREQUENTEMENTE com muitos ÀS VEZES):

Este perfil apresenta traços pontuais e situacionais associados à superdotação. É importante contextualizar:

- A pessoa pode ter habilidades acima da média em áreas específicas (como resolução de problemas ou uso da linguagem), sem que isso configure um perfil global de AH/SD.
- Muitas características (como perfeccionismo, curiosidade, concentração) são humanas e universais; aqui, a chave é a intensidade e a frequência com que se manifestam para caracterizar o alinhamento com o perfil de superdotação.
- As respostas "Às vezes" predominantes podem indicar que essas características são mais dependentes do contexto (ex.: só são ativadas em temas de grande interesse).
- Pode se beneficiar igualmente das estratégias de desenvolvimento pessoal voltadas para pessoas com mentes ativas e criativas.

Sugestão de Próximo Passo:

Utilizar o questionário como um guia para identificar seus pontos fortes (ex.: "persevero em meus interesses") e pontos de sensibilidade (ex.: "sou altamente sensível a críticas"). Investir nesses pontos fortes, independentemente de um "rótulo", é o caminho mais produtivo.