



## Questionário ACE (Adverse Childhood Experiences – Experiências Adversas na Infância)

Este questionário é um instrumento de autorreflexão para identificar experiências adversas vividas na infância. Responda às perguntas considerando sua vida **até os 18 anos**. Para cada resposta “Sim”, some 1 ponto ao final. Quanto maior a pontuação, maior o risco de impactos emocionais ou físicos, mas lembre-se: este questionário não substitui diagnóstico profissional.

### Instruções

- Responda com 'Sim' ou 'Não' para cada item.
- Ao final, some os pontos de respostas 'Sim'.

### Perguntas

1. Você já foi vítima de abusos físicos, sendo empurrado, sacudido ou agredido a ponto de se ferir?

**Resposta:**  Sim  Não

2. Você já sofreu abuso emocional ou psicológico, ouvindo constantemente insultos, xingamentos ou humilhações?

**Resposta:**  Sim  Não

3. Foi vítima de abuso sexual, sendo tocado ou forçado a alguma forma de contato íntimo contra sua vontade?

**Resposta:**  Sim  Não

4. Sofreu negligência emocional, isto é, sentia que suas necessidades afetivas e de cuidado não eram atendidas?

**Resposta:**  Sim  Não



5. Houve alguém na sua família que abusava de álcool ou outras drogas?

**Resposta:**  Sim  Não

6. Teve algum membro da família com transtorno mental (depressão, ansiedade grave, bipolaridade) ou que tentou suicídio?

**Resposta:**  Sim  Não

7. Testemunhou violência doméstica, como agressões físicas ou verbais severas entre seus cuidadores?

**Resposta:**  Sim  Não

8. Passou por abandono ou ausência prolongada de um dos pais (por separação, morte ou outro motivo), sem o devido suporte emocional?

**Resposta:**  Sim  Não

9. Algum familiar foi preso ou cumpriu pena em regime de detenção?

**Resposta:**  Sim  Não

10. Vivenciou negligência física, isto é, falta de cuidados básicos como higiene, alimentação ou supervisão adequada?

**Resposta:**  Sim  Não

## Pontuação e Interpretação

0 a 1 ponto: Poucas experiências adversas relatadas. Ainda assim, observe sinais de mal-estar.

2 a 3 pontos: Exposição moderada a eventos traumáticos. Atenção aos impactos emocionais e físicos.

4 ou mais pontos: Alerta importante. Recomendável buscar apoio terapêutico.

Se você se sentiu desconfortável com alguma questão, procure ajuda profissional.