Maria Joana
TERAPEUTA

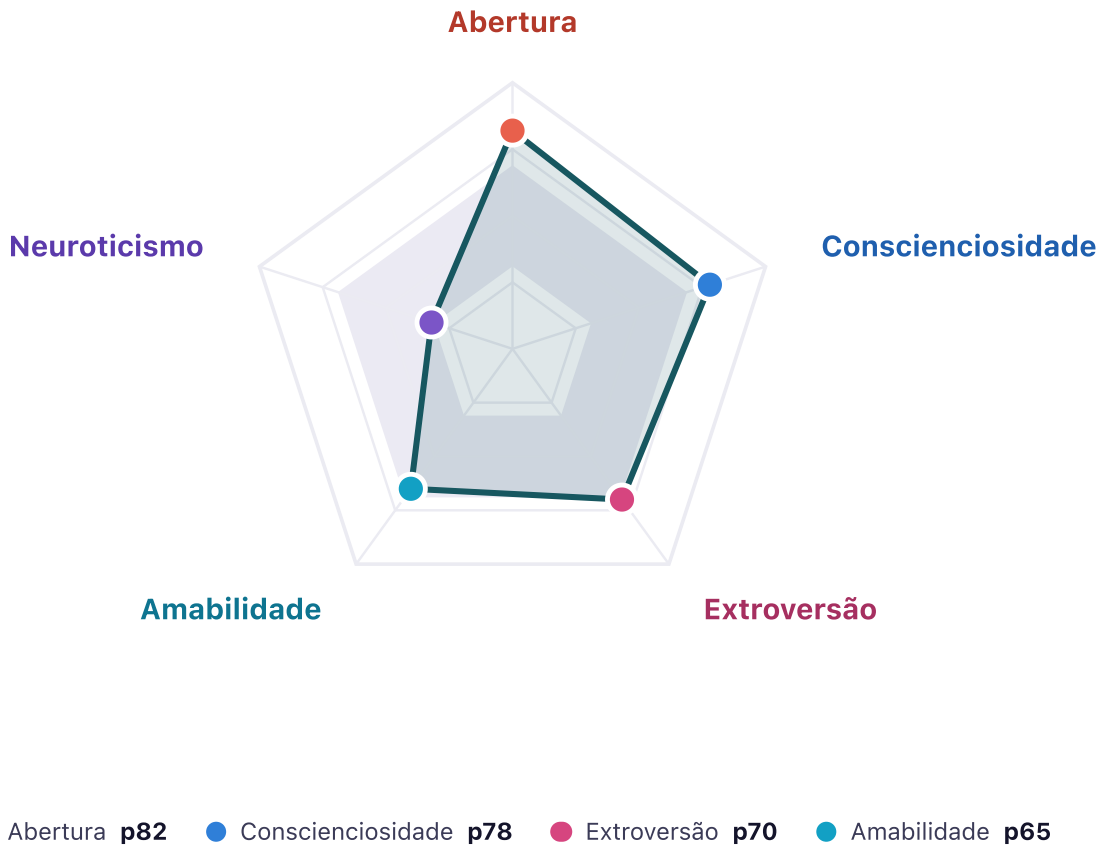
RELATÓRIO INDIVIDUAL

INVENTÁRIO BIG FIVE · CINCO GRANDES TRAÇOS

Lyara

Concluído em 11 de novembro de 2026

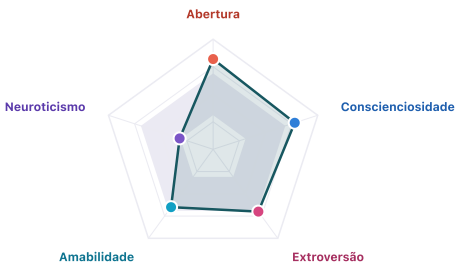
> **Curiosidade e Disciplina. Abertura alta (p82), Conscienciosidade alta (p78), Extroversão alta (p70), Neuroticismo baixa (p32). O outro traço fica na faixa média.**



Preparado por **Maria Joana**

Uso para reflexão e desenvolvimento. Não é teste psicológico, diagnóstico ou critério isolado para decisões sobre pessoas.

Seu perfil em uma página



SEU PERFIL

Curiosidade e Disciplina

"Eu me animo com o que ainda não conheço."

Imaginação **Organização** **Energia**

Forças

- Gerar alternativas
- Confiabilidade
- Mobilizar pessoas

Pontos cegos

- Dispersão
- Perfeccionismo
- Falar mais do que ouvir

Como falar comigo: Apresente o contexto e o porquê, não só a instrução.

Qual ideia sua merecia sair do papel e ainda não saiu? O que falta?

O nome do perfil resume os traços mais distantes da média. Não é um tipo: é uma forma de começar a conversa.

Como ler este relatório

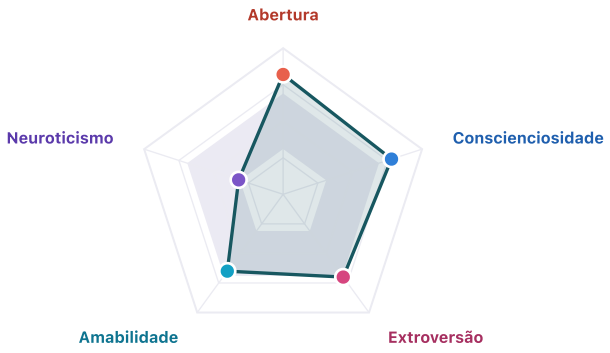
Leia este relatório como um retrato de tendências, não como um rótulo. O nome do seu perfil é só uma forma de resumir os traços que mais se distanciam da média; os textos descrevem o que costuma acontecer com quem tem resultados parecidos com os seus. Confira cada frase com situações reais da sua vida e fique com o que fizer sentido.

Cada traço aparece como um **percentil**: a posição da pessoa em relação a uma amostra de referência. Percentil 70 significa que cerca de 70% da amostra ficou abaixo. A **faixa média** (percentis 31 a 69, escore T de 45 a 55) é a mais comum, com cerca de 4 em cada 10 pessoas; baixa e alta reúnem cerca de 3 em cada 10 cada uma.

Toda medida tem imprecisão. A **faixa provável** (a barra clara em torno do marcador) mostra onde o resultado cairia, com cerca de 68% de confiança, numa nova aplicação. Quando a faixa alta ou baixa fica perto do corte, o traço está na **fronteira** e deve ser lido como tendência (asterisco *).

A referência é **provisória e internacional** (referência internacional provisória (Kajonius e Johnson, 2019; 320.128 adultos dos EUA)). Não existe norma brasileira deste instrumento, e a tradução para o português não passou por estudo de validação brasileiro (veja "Sobre o instrumento").

01 Visão geral dos cinco traços



Abertura — Faixa alta · p82

Conscienciosidade — Faixa alta · p78

Extroversão — Faixa alta · p70

Amabilidade — Faixa média · p65

Neuroticismo — Faixa baixa · p32

Sombra cinza: faixa média (percentis 31 a 69). Barra clara: faixa provável. Marcador: percentil. * traço na fronteira da faixa.

Estabilidade (T 75)

Composição aproximada de Conscienciosidade, Amabilidade e o inverso do Neuroticismo. Capacidade de manter o rumo: sustentar metas, cumprir combinados, conviver bem e manter o equilíbrio emocional diante de imprevistos.

A tendência é de constância e de autorregulação: um bom alicerce para planos que pedem disciplina e convivência.

Plasticidade (T 80)

Composição aproximada de Abertura à experiência e Extroversão. Disposição para explorar: buscar novidades, ideias, pessoas e oportunidades, e se engajar com o que é recompensador.

A tendência é de exploração e de engajamento: facilidade para começar, experimentar e mobilizar pessoas.

Sua assinatura: os traços mais marcantes

Estes são os traços que mais se distanciam da média, do mais marcante para o menos. São os que costumam aparecer com mais nitidez no seu dia a dia e os que mais explicam o restante deste relatório.

1º · ABERTURA · FAIXA ALTA · P82

Curiosidade

"Eu me animo com o que ainda não conheço."

No dia a dia, aparece como a pessoa que faz perguntas que ninguém fez, conecta assuntos distantes, se cansa da repetição e se interessa por arte, conceitos e pontos de vista diferentes. Costuma ter mais ideias do que tempo para executá-las.

2º · CONSCIENCIOSIDADE · FAIXA ALTA · P78

Disciplina

"Quando eu assumo algo, eu vou até o fim."

No dia a dia, aparece como a pessoa que planeja, cumpre prazos, mantém listas e volta ao que combinou. Costuma ser vista como confiável e preparada, e se incomoda com atrasos, improviso sem necessidade e trabalho mal acabado.

3º · EXTROVERSÃO · FAIXA ALTA · P70

Expansão

"Eu ganho energia quando estou com gente e em movimento."

No dia a dia, aparece como a pessoa que puxa conversa, fala o que pensa, anima o ambiente e prefere fazer junto a fazer sozinha. Costuma ter uma agenda cheia, tomar a iniciativa e se entediar com períodos longos de silêncio e isolamento.

02 Abertura à experiência

curiosidade, imaginação e gosto por ideias novas

Descreve o quanto você se interessa por ideias, arte, emoções e experiências diferentes, e o quanto prefere o novo ao já conhecido. Não mede inteligência nem talento.

Faixa alta · percentil 82 · Curiosidade

Faixa provável: percentis 74 a 90. Margem de ± 4 pontos T.

Há em você forte curiosidade e gosto por ideias, imaginação e experiências novas. Costuma se interessar por arte, conceitos abstratos e pontos de vista diferentes. O cuidado está em não se dispersar entre muitas possibilidades e em transformar ideias em passos concretos.

No dia a dia, aparece como a pessoa que faz perguntas que ninguém fez, conecta assuntos distantes, se cansa da repetição e se interessa por arte, conceitos e pontos de vista diferentes. Costuma ter mais ideias do que tempo para executá-las.

As seis facetas

Imaginação — Faixa alta · p80

Vida interior criativa: fantasiar, imaginar, criar mundos e possibilidades.

Imagina com facilidade, vive em pensamentos e cenários criativos.

Dica: Use a imaginação para planejar: visualize o resultado e escreva os três primeiros passos para chegar lá.

Interesse artístico — Faixa alta · p82

Sensibilidade à arte, à beleza e à natureza.

Se emociona com arte, música, natureza e beleza.

Dica: Reserve tempo para arte, natureza ou beleza na semana: costuma recarregar a sua energia.

Emocionalidade — Faixa alta · p84

Consciência das próprias emoções e abertura a senti-las.

Percebe e vive as emoções com intensidade, as suas e as dos outros.

Dica: Nomear as emoções ajuda: antes de decidir algo importante, escreva o que está sentindo.

Aventureirismo — Faixa alta · p80

Gosto por variedade, mudança e experiências novas.

Busca novidade, muda de rota e se entedia com a repetição.

Dica: Canalize a vontade de variar: alterne tarefas em blocos, em vez de largar uma no meio.

Intelecto — Faixa alta · p82

Interesse por ideias abstratas, debates e desafios mentais.

Gosta de debater ideias, ler e resolver problemas complexos.

Dica: Leve o debate de ideias para a ação: termine cada discussão com uma decisão ou um teste.

Questionamento de convenções — Faixa alta · p84

Disposição de reexaminar valores, tradições e convenções.

Questiona convenções e se abre a valores e modos de vida diferentes.

Dica: Questionar é valioso; explique o porquê da sua discordância para não parecer só contestação.

Cada faceta tem só 4 afirmações, e por isso é menos precisa que o traço: leia as facetas como pistas para conversar, e não como medidas para decisões sobre a pessoa.

Para conversar

- Qual ideia sua merecia sair do papel e ainda não saiu? O que falta?
- Em que situação a sua curiosidade abriu uma porta que a rotina não abriria?
- Escolha uma ideia entre as que você tem e defina o primeiro passo concreto, com data.
- Peça a alguém de confiança que ajude a separar as ideias que merecem tempo das que podem esperar.

Plano se-então: Se eu tiver uma ideia nova no meio de um projeto, então anoto numa lista de espera e só volto a ela depois de concluir a etapa atual.

03 Conscienciosidade

organização, disciplina e compromisso com o que foi combinado

Descreve o quanto você se organiza, planeja, persiste e cumpre o que combinou. Não mede competência nem caráter: mostra um estilo de conduzir tarefas.

Faixa alta · percentil 78 · Disciplina



Faixa provável: percentis 70 a 86. Margem de ± 4 pontos T.

Você tende a se organizar bem, planejar com antecedência e perseverar até concluir. Costuma cumprir prazos e valorizar o que foi combinado. O cuidado está em não transformar exigência em rigidez nem se sobrecarregar com padrões muito altos.

No dia a dia, aparece como a pessoa que planeja, cumpre prazos, mantém listas e volta ao que combinou. Costuma ser vista como confiável e preparada, e se incomoda com atrasos, improviso sem necessidade e trabalho mal acabado.

As seis facetas

Autoeficácia — Faixa alta · p76



Confiança na própria capacidade de realizar o que se propõe.

Confia na própria competência para realizar o que assume.

Dica: Use a sua confiança para assumir desafios, mas peça retorno: confiar demais pode esconder pontos cegos.

Organização — Faixa alta · p78



Gosto por ordem, arrumação e método.

Prefere ambiente e rotina organizados, com lugar para cada coisa.

Dica: Organização ajuda os outros; ofereça o seu método sem impor, e aceite jeitos diferentes.

Senso de dever — Faixa alta · p80

Compromisso com regras, palavra e obrigações.

Cumpre o prometido e leva a sério obrigações e regras.

Dica: Senso de dever é força; lembre que nem toda regra serve a todas as situações.

Busca de realização — Faixa alta · p76

Ambição e esforço dirigido a metas.

Define metas altas e se esforça para superá-las.

Dica: Metas altas motivam; cuide para que o descanso também esteja na agenda.

Autodisciplina — Faixa alta · p78

Capacidade de começar e continuar tarefas apesar do desânimo.

Começa e persiste até concluir, mesmo sem vontade.

Dica: Você consegue seguir sem vontade; use essa força também para pausas e para a saúde.

Cautela — Faixa alta · p80

Hábito de pensar antes de decidir e agir.

Pondera as consequências antes de agir.

Dica: Pensar antes de agir protege; em situações reversíveis, permita-se decidir mais rápido.

Cada faceta tem só 4 afirmações, e por isso é menos precisa que o traço: leia as facetas como pistas para conversar, e não como medidas para decisões sobre a pessoa.

Para conversar

- O que você faria diferente se pudesse errar um pouco mais?
- Em que tipo de tarefa o seu jeito de se organizar funciona melhor, e em qual ele atrapalha?
- Defina o que é "bom o suficiente" em uma tarefa e pare ali.
- Reserve um horário da semana sem agenda, de propósito.

Plano se-então: Se eu perceber que estou revisando pela terceira vez algo que já está bom, então entrego e anoto o que aprendi.

04 Extroversão

energia nas interações, iniciativa e busca de estímulos

Descreve o quanto você busca contato com pessoas, toma a iniciativa e se anima com estímulos e atividade. Não é sinônimo de timidez ou de sucesso social.

Faixa alta · percentil 70 · Expansão



Faixa provável: percentis 62 a 78. Margem de ± 4 pontos T.

Você tende a se comunicar com facilidade, a buscar companhia e a se energizar com pessoas e atividade. Costuma tomar a iniciativa e animar o ambiente. O cuidado está em abrir espaço para a escuta e para momentos de pausa.

No dia a dia, aparece como a pessoa que puxa conversa, fala o que pensa, anima o ambiente e prefere fazer junto a fazer sozinha. Costuma ter uma agenda cheia, tomar a iniciativa e se entediar com períodos longos de silêncio e isolamento.

As seis facetas

Cordialidade — **Faixa alta · p68**



Calor humano e facilidade de criar laços.

Demonstra afeto, aproxima-se das pessoas com facilidade.

Dica: O seu calor aproxima as pessoas; respeite quem precisa de mais tempo para criar intimidade.

Sociabilidade — **Faixa alta · p70**



Preferência por grupos, eventos e multidões.

Gosta de grupos, festas e movimento ao redor.

Dica: Grupos te energizam; equilibre com momentos de conversa a dois, onde os vínculos se aprofundam.

Assertividade Faixa alta · p72

Tendência a tomar a frente e dizer o que pensa.

Assume a liderança e expressa opiniões com clareza.

Dica: Assumir a frente ajuda o grupo; pergunte a opinião dos outros antes de definir o rumo.

Nível de atividade Faixa alta · p68

Ritmo e quantidade de atividade no dia a dia.

Mantém uma agenda cheia e se move em ritmo acelerado.

Dica: O seu ritmo acelera as coisas; cuide para que a velocidade não atropele a qualidade nem o descanso.

Busca de emoção Faixa alta · p70

Busca de estímulos fortes e de risco.

Busca emoção, adrenalina e experiências intensas.

Dica: Busque emoção em atividades seguras (esporte, viagem, desafio criativo) e não em decisões de risco.

Alegria Faixa alta · p72

Tendência a sentir e expressar emoções positivas.

Demonstra entusiasmo e bom humor com frequência.

Dica: O seu entusiasmo contagia; valide também os momentos difíceis dos outros antes de animar.

Cada faceta tem só 4 afirmações, e por isso é menos precisa que o traço: leia as facetas como pistas para conversar, e não como medidas para decisões sobre a pessoa.

Para conversar

- Onde você encontra a sua melhor energia social, e o que a esgota?
- Quem ao seu redor tem ideias boas e fala pouco? Como você poderia ouvir mais essa pessoa?
- Em uma reunião, faça uma pergunta a mais e conte até cinco antes de responder.
- Programe uma pausa sem estímulos depois de um dia muito social.

Plano se-então: Se eu estiver numa reunião e tiver vontade de falar de novo, então faço antes uma pergunta a quem ainda não falou.

05 Amabilidade

cooperação, confiança e consideração pelos outros

Descreve o quanto você confia nas pessoas, coopera, considera o outro e evita conflito. Não mede bondade: mostra como você costuma equilibrar interesse próprio e coletivo.

Faixa média · percentil 65 · Cordialidade firme



Faixa provável: percentis 57 a 73. Margem de ± 4 pontos T.

Você alterna entre cooperar e defender o que importa. Costuma confiar com cautela e ajustar a firmeza à situação e à pessoa.

No dia a dia, aparece como a pessoa que é cordial e colaborativa, mas não aceita tudo. Confia com alguma cautela, cede quando faz sentido e se posiciona quando algo importante está em jogo.

As seis facetas

Confiança — **Faixa média · p63**



Disposição de acreditar nas boas intenções dos outros.

Na faixa média, a mais comum: costuma ajustar o comportamento à situação, sem se firmar em nenhum dos extremos.

Franqueza e integridade — **Faixa média · p65**



Sinceridade e transparência ao lidar com as pessoas.

Na faixa média, a mais comum: costuma ajustar o comportamento à situação, sem se firmar em nenhum dos extremos.

Altruísmo — **Faixa média · p67**



Prazer em ajudar e em se dedicar às necessidades alheias.

Na faixa média, a mais comum: costuma ajustar o comportamento à situação, sem se firmar em nenhum dos extremos.

Cooperação — Faixa média · p63



Preferência por cooperar e evitar conflito aberto.

Na faixa média, a mais comum: costuma ajustar o comportamento à situação, sem se firmar em nenhum dos extremos.

Modéstia — Faixa média · p65



Humildade ao falar de si e das próprias conquistas.

Na faixa média, a mais comum: costuma ajustar o comportamento à situação, sem se firmar em nenhum dos extremos.

Empatia — Faixa média · p67



Sensibilidade à situação e ao sofrimento dos outros.

Na faixa média, a mais comum: costuma ajustar o comportamento à situação, sem se firmar em nenhum dos extremos.

Cada faceta tem só 4 afirmações, e por isso é menos precisa que o traço: leia as facetas como pistas para conversar, e não como medidas para decisões sobre a pessoa.

Para conversar

- Em que situação ser firme ajudou você, e em qual custou uma relação?
- Com quem você cede sempre, e com quem nunca cede?
- Pratique uma frase de limite curta e gentil: "Para mim isso não funciona; posso propor outra forma?".
- Antes de discordar, repita com suas palavras o que o outro disse.

06 Neuroticismo

sensibilidade ao estresse e intensidade das emoções difíceis

Descreve o quanto você sente com intensidade o estresse, a preocupação e as emoções difíceis, e quanto tempo elas permanecem. Todas as pessoas têm essas reações; o traço mostra a sensibilidade de cada uma. Não é diagnóstico nem indicador de saúde mental.

Faixa baixa · percentil 32 · Serenidade



Faixa provável: percentis 24 a 40. Margem de ± 4 pontos T.

Você tende a manter a calma sob pressão e a se recuperar rápido de contrariedades. Costuma sentir menos preocupação e menos oscilação de humor. O cuidado está em não minimizar sinais de cansaço ou de risco e em dar atenção às emoções dos outros.

No dia a dia, aparece como a pessoa que mantém a calma em situações tensas, se recupera rápido de contrariedades e raramente se deixa abalar por críticas. Costuma transmitir segurança aos outros nos momentos difíceis.

As seis facetas

Ansiedade — Faixa baixa · p30



Tendência a se preocupar e a antecipar o pior.

Preocupa-se pouco e mantém a tranquilidade.

Dica: A tranquilidade ajuda; mantenha uma checagem simples de riscos nos projetos importantes.

Raiva — Faixa baixa · p32



Facilidade de se irritar e frustrar.

Dificilmente perde a paciência.

Dica: A paciência é força; diga também quando algo incomoda, antes que se acumule.

Desânimo

Faixa baixa · p34

Tendência a sentir tristeza e desânimo.

Costuma manter o ânimo e a satisfação consigo.

Dica: O seu ânimo ajuda o grupo; acolha também quem está num momento mais difícil.

Autoconsciência social

Faixa baixa · p30

Desconforto em situações sociais e medo do julgamento.

Sente-se à vontade sob os olhares dos outros e em situações sociais difíceis.

Dica: Você lida bem com olhares e julgamentos; ajude quem fica desconfortável a se sentir seguro.

Imoderação

Faixa baixa · p32

Dificuldade de resistir a impulsos e tentações.

Controla vontades e impulsos com facilidade.

Dica: O seu autocontrole é firme; permita-se também prazeres planejados, sem culpa.

Sensibilidade ao estresse

Faixa baixa · p34

Capacidade de manter a calma sob pressão.

Mantém a calma e lida bem com a pressão.

Dica: A sua calma na pressão é valiosa; ofereça-a em momentos de crise, sem minimizar o que os outros sentem.

Cada faceta tem só 4 afirmações, e por isso é menos precisa que o traço: leia as facetas como pistas para conversar, e não como medidas para decisões sobre a pessoa.

Para conversar

- Que sinal de cansaço, seu ou de alguém próximo, você pode estar ignorando?
- Em que momento a sua calma ajudou de verdade alguém que estava tenso?
- Pergunte às pessoas próximas como elas percebem você em momentos de pressão.
- Faça uma pausa de verificação: o que seu corpo está pedindo hoje?

Plano se-então: Se o dia estiver tranquilo para mim e pesado para a equipe, então pergunto a uma pessoa como ela está e escuto até o fim.

Facetas em destaque

As cinco facetas com percentil mais alto e as cinco com percentil mais baixo, entre as 30. Costumam ser as características mais visíveis para quem convive com você.

Mais altas

Emocionalidade p84
Abertura · Percebe e vive as emoções com intensidade, as suas e as dos outros.

Questionamento de convenções p84
Abertura · Questiona convenções e se abre a valores e modos de vida diferentes.

Interesse artístico p82
Abertura · Se emociona com arte, música, natureza e beleza.

Intelecto p82
Abertura · Gosta de debater ideias, ler e resolver problemas complexos.

Imaginação p80
Abertura · Imagina com facilidade, vive em pensamentos e cenários criativos.

Mais baixas

Autoconsciência social p30
Neuroticismo · Sente-se à vontade sob os olhares dos outros e em situações sociais difíceis.

Ansiedade p30
Neuroticismo · Preocupa-se pouco e mantém a tranquilidade.

Imoderação p32
Neuroticismo · Controla vontades e impulsos com facilidade.

Raiva p32
Neuroticismo · Dificilmente perde a paciência.

Sensibilidade ao estresse p34
Neuroticismo · Mantém a calma e lida bem com a pressão.

Combinações entre traços

Ideias que viram entrega

Curiosidade e disciplina juntas costumam transformar ideias em projetos concluídos.

O que oferece: Inovação com método: propor o novo e levar até o fim.

O cuidado: Querer fazer tudo bem feito e tudo novo ao mesmo tempo pode sobrecarregar.

Prática: Escolha no máximo dois projetos novos por trimestre e conduza com o mesmo rigor dos antigos.

Constância e calma

Disciplina e estabilidade emocional costumam formar uma base sólida para metas longas.

O que oferece: Confiabilidade sob pressão e capacidade de sustentar o rumo.

O cuidado: Subestimar o cansaço dos outros e cobrar o mesmo ritmo de todos.

Prática: Pergunte à equipe, uma vez por semana, como está a carga de trabalho.

Exploração e entusiasmo

Curiosidade e energia social costumam gerar ideias e mobilizar gente em torno delas.

O que oferece: Capacidade de inspirar e de abrir caminhos novos.

O cuidado: Começar muitas coisas e se cansar da execução.

Prática: Para cada ideia que você apresentar, indique quem vai acompanhar a execução.

Confiança e ousadia

Calma e energia social costumam dar segurança para se expor e arriscar.

O que oferece: Presença tranquila em situações de exposição e risco.

O cuidado: Subestimar riscos e a ansiedade dos outros.

Prática: Em decisões de risco, peça a opinião de alguém mais cauteloso antes de agir.

Combinações são hipóteses para a conversa, não conclusões. Só entram quando ao menos um dos dois traços está firme na faixa.

07 Forças e pontos cegos

Escolhidos a partir dos três traços mais marcantes. Os pontos cegos não são defeitos: são o outro lado das mesmas tendências que geram as forças.

5 forças

ABERTURA

Gerar alternativas

Diante de um problema, enxerga mais de um caminho e não se prende à primeira solução.

Como usar: Em reuniões travadas, proponha três saídas diferentes antes de o grupo escolher uma.

CONSCIENCIOSIDADE

Confiabilidade

Cumpre o que promete e entrega no prazo.

Como usar: Assuma a responsabilidade pelas entregas críticas de um projeto e combine pontos de verificação.

EXTROVERSÃO

Mobilizar pessoas

Contagia o grupo com energia e coloca as coisas em movimento.

Como usar: No começo de um projeto, seja quem reúne as pessoas e apresenta o objetivo com entusiasmo.

5 pontos cegos

ABERTURA

Dispersão

Muitas frentes abertas ao mesmo tempo podem deixar tudo pela metade.

O que fazer: Mantenha uma lista de espera para ideias novas e só abra uma quando fechar a anterior.

CONSCIENCIOSIDADE

Perfeccionismo

Revisar além do necessário consome tempo e energia que fariam diferença em outra frente.

O que fazer: Antes de começar, escreva o que é "bom o suficiente" para aquela entrega e pare ali.

EXTROVERSÃO

Falar mais do que ouvir

A energia para falar pode ocupar o espaço de quem é mais reservado.

O que fazer: Numa reunião, faça uma pergunta a quem ainda não falou antes de dar a sua opinião.

ABERTURA

Aprender rápido o novo

Entra em assuntos desconhecidos com interesse, e não com resistência.

Como usar: Ofereça-se para estudar uma ferramenta ou tema novo e ensinar o essencial à equipe.

ABERTURA

Tédio com o necessário

Tarefas repetitivas e de manutenção podem ficar esquecidas por parecerem sem graça.

O que fazer: Agrupe as tarefas chatas num bloco curto do dia e trate como um desafio de velocidade.

CONSCIENCIOSIDADE

Planejamento

Antecipa etapas, recursos e riscos antes de começar.

Como usar: Transforme um objetivo vago da equipe num cronograma com responsáveis e datas.

CONSCIENCIOSIDADE

Rigidez com o plano

Quando o contexto muda, manter o plano original pode custar caro.

O que fazer: Inclua no plano uma data de revisão em que mudar de rota é permitido.

Estilo de trabalho

Como os seus três traços mais marcantes costumam aparecer no trabalho. Tendências, não previsão de desempenho.

Como você costuma trabalhar

Abertura · faixa alta: Rende mais em trabalhos com variedade, problemas abertos e espaço para propor. Costuma gostar de começar projetos, explorar cenários e reformular processos; pode se desinteressar quando a rotina se repete sem aprendizado novo.

Conscienciosidade · faixa alta: Rende mais em trabalhos com metas claras, responsabilidade e espaço para organizar o próprio método. Costuma ser a referência em prazos, qualidade e acompanhamento; pode se frustrar com ambientes desorganizados ou mudanças de prioridade sem aviso.

Extroversão · faixa alta: Rende mais em trabalhos com contato com pessoas, ritmo e visibilidade: apresentar, negociar, articular, liderar. Pode se desgastar em tarefas longas e solitárias, sem troca.

O ambiente que costuma favorecer você

Abertura · faixa alta: Ambientes que permitem experimentar, que valorizam ideias e que oferecem contato com assuntos e pessoas diversas. Rotina muito fixa e regras sem explicação tendem a cansar.

Conscienciosidade · faixa alta: Ambientes com combinados claros, prazos realistas e reconhecimento pela qualidade. Caos e improviso constante tendem a desgastar.

Extroversão · faixa alta: Ambientes dinâmicos, colaborativos e com reconhecimento visível. Isolamento prolongado e silêncio constante tendem a esvaziar a energia.

Como você costuma decidir

Abertura · faixa alta: Considera muitas possibilidades antes de decidir e gosta de opções. O risco é adiar a escolha para não fechar portas; ajuda definir um prazo para decidir e um critério simples.

Conscienciosidade · faixa alta: Decide com cuidado, pondera consequências e prefere ter informação suficiente. O risco é demorar quando a situação pede rapidez; ajuda definir antes quanto tempo a decisão merece.

Extroversão · faixa alta: Decide rápido e em conversa: pensar em voz alta ajuda. O cuidado é ouvir também quem precisa de tempo para formar opinião.

Como você costuma aprender

Abertura · faixa alta: Aprende pelo porquê: precisa entender a ideia por trás antes de praticar. Costuma gostar de ler, debater e explorar por conta própria.

Conscienciosidade · faixa alta: Aprende com método: gosta de etapas, exercícios e metas de estudo. Costuma concluir cursos e treinamentos que começa.

Extroversão · faixa alta: Aprende melhor em grupo, discutindo, ensinando e praticando com outras pessoas.

08 Comunicação

Como você costuma se comunicar: fala com imagens, analogias e perguntas, abre temas e gosta de discutir ideias. Pela sua disciplina, também fala com ordem e precisão e gosta de pauta, de próximos passos e de combinados por escrito.

Como falar com você

- Apresente o contexto e o porquê, não só a instrução.
- Combine prazos, responsáveis e o que significa "pronto".
- Converse ao vivo ou por chamada; mensagens longas costumam ser lidas por cima.
- Abra espaço para propostas e alternativas antes de fechar a solução.
- Avise com antecedência quando algo mudar, e explique o motivo.

Como conversar com quem é diferente de você

Com quem está na faixa baixa em Abertura

Seja concreto, mostre exemplos e resultados e explique o problema que a mudança resolve. Evite excesso de abstração e mudanças sem transição.

Com quem está na faixa baixa em Conscienciosidade

Combine poucas coisas, com clareza, e confirme por escrito. Dê liberdade no método, mas acompanhe as entregas com pontos curtos. Evite microgerenciar.

Com quem está na faixa baixa em Extroversão

Mande a pauta antes, prefira conversas a dois e dê tempo para a resposta. Evite expor a pessoa sem aviso e interpretar silêncio como desinteresse.

Com quem está na faixa alta em Neuroticismo

Dê clareza, previsibilidade e retorno frequente. Separe o problema da pessoa, reconheça o que vai bem e evite surpresas e críticas em público. Acolher sem minimizar ajuda mais do que "não precisa se preocupar".

Guia rápido: como conversar com cada traço

Abertura alta. dê contexto, mostre o porquê e abra espaço para ideias. Evite respostas como "sempre foi assim". Combine prazos e próximos passos para a conversa não ficar só no conceito.

Abertura baixa. seja concreto, mostre exemplos e resultados e explique o problema que a mudança resolve. Evite excesso de abstração e mudanças sem transição.

Conscienciosidade alta. seja pontual, cumpra o combinado e avise antes de mudar. Traga clareza de prazos e critérios de qualidade. Evite improviso sem necessidade e promessas vagas.

Conscienciosidade baixa. combine poucas coisas, com clareza, e confirme por escrito. Dê liberdade no método, mas acompanhe as entregas com pontos curtos. Evite microgerenciar.

Extroversão alta. converse ao vivo, mostre entusiasmo e deixe espaço para a pessoa pensar falando. Depois, resuma por escrito o que foi decidido. Evite respostas frias e longos silêncios sem explicação.

Extroversão baixa. mande a pauta antes, prefira conversas a dois e dê tempo para a resposta. Evite expor a pessoa sem aviso e interpretar silêncio como desinteresse.

Amabilidade alta. cuide do tom, comece pelo que há de bom e pergunte de verdade a opinião da pessoa, porque ela pode concordar só para manter a paz. Evite críticas duras em público.

Amabilidade baixa. seja direto, traga argumentos e aceite a discordância como parte da conversa. Não leve a franqueza para o lado pessoal e evite rodeios.

Neuroticismo alta. dê clareza, previsibilidade e retorno frequente. Separe o problema da pessoa, reconheça o que vai bem e evite surpresas e críticas em público. Acolher sem minimizar ajuda mais do que "não precisa se preocupar".

Neuroticismo baixa. seja direto e diga com clareza quando algo é urgente ou preocupa você, porque a pessoa pode não perceber sozinha. Evite ler a calma como falta de envolvimento.

Quando a pressão aumenta

O Neuroticismo descreve a sensibilidade ao estresse; os outros traços mudam a forma como a tensão aparece. Não é previsão de comportamento: são tendências para você observar.

NEUROTICISMO · FAIXA BAIXA

Quando a pressão aumenta, costuma manter a calma e seguir em frente. O cuidado é não ignorar sinais de cansaço acumulado nem a tensão das pessoas ao redor.

ABERTURA · FAIXA ALTA

Quando a pressão aumenta, pode buscar uma saída nova em vez de seguir o plano, ou se refugiar em ideias. Ajuda separar o que precisa ser entregue agora do que pode virar experimento depois.

CONSCIENCIOSIDADE · FAIXA ALTA

Quando a pressão aumenta, tende a trabalhar mais e a controlar cada detalhe, o que pode virar exaustão. Ajuda escolher as três entregas que realmente importam e soltar o resto por um período.

Relações próximas

ABERTURA

Curiosidade

Oferece conversas interessantes, novidade e abertura para o jeito do outro. Precisa de espaço para mudar e de alguém que se interesse pelas suas ideias; pode se entediar com rotinas a dois que não se renovam.

CONSCIENCIOSIDADE

Disciplina

Oferece presença confiável, cuidado com combinados e responsabilidade com o que é comum. Precisa que o outro também cumpra o que promete; pode cobrar demais quem tem um ritmo mais solto.

EXTROVERSÃO

Expansão

Oferece calor, companhia, animação e iniciativa para fazer planos. Precisa de contato frequente e de um parceiro que acompanhe o ritmo, ou que combine pausas sem se sentir rejeitado.

Liderança e equipe

ABERTURA

Curiosidade

Lidera pela visão e pela inspiração: mostra possibilidades e estimula a equipe a pensar. Precisa de alguém que traduza a visão em passos e acompanhe a execução.

CONSCIENCIOSIDADE

Disciplina

Lidera pela organização e pelo exemplo: define metas, acompanha e garante a qualidade. Ganha força quando delega de verdade e aceita jeitos diferentes de chegar ao mesmo resultado.

EXTROVERSÃO

Expansão

Lidera pela presença: comunica, inspira e coloca a equipe em movimento. Ganha força quando abre espaço para os mais quietos e ouve antes de decidir.

Como a mudança acontece

• Mude comportamentos, não rótulos: traços mudam devagar, mas mudam quando novos comportamentos se repetem por semanas.

• Querer não basta: o que muda o traço é cumprir os pequenos desafios. Aceitar um desafio e não cumprir pode até piorar a autoimagem (Hudson e colaboradores, 2019). Escolha passos pequenos o bastante para cumprir.

• Use planos "se-então": ligar uma situação concreta a uma ação curta aumenta a chance de agir na hora certa (Gollwitzer, 1999).

• Aproveite o que já é forte: muitas vezes vale mais ajustar o ambiente e as tarefas ao traço do que tentar mudar o traço.

09 Plano de 30 dias

Para as próximas 24 horas: Escolha uma das ideias que você tem guardadas e escreva o primeiro passo concreto dela, com dia e hora para fazê-lo.

1

Semana 1 · Transformar ideia em entrega (Abertura)

Escolha um projeto e conclua uma etapa inteira antes de abrir qualquer frente nova.

Como fazer: Anote as ideias que surgirem numa lista de espera e só volte a elas no fim da semana. **O que observar:** O que você sente ao terminar algo, e quantas ideias da lista ainda parecem boas uma semana depois.

2

Semana 2 · Bom o suficiente (Conscienciosidade)

Em três entregas da semana, defina antes o padrão mínimo de qualidade e entregue quando atingi-lo.

Como fazer: Escreva o critério no topo da tarefa e marque o tempo que você gastou em cada uma. **O que observar:** Se alguém notou diferença na qualidade, e o que você fez com o tempo que sobrou.

3

Semana 3 · Escuta ativa (Extroversão)

Em cada reunião da semana, fale só depois de ouvir pelo menos duas pessoas.

Como fazer: Anote o que cada pessoa disse antes de falar, e comece a sua fala retomando uma das ideias. **O que observar:** O que você aprendeu ao esperar, e se outras pessoas passaram a falar mais.

4

Semana 4 · Juntar as peças

Escolha a prática das três semanas anteriores que mais fez diferença e mantenha por mais sete dias, agora sem lembrete.

Como fazer: Escreva numa frase o que você aprendeu sobre si nas três semanas e deixe essa frase onde você vai vê-la todos os dias. **O que observar:** Se a prática já virou hábito, e qual será o próximo passo depois destes 30 dias.

Perguntas para reflexão

1. Qual ideia sua merecia sair do papel e ainda não saiu? O que falta?

2. O que você faria diferente se pudesse errar um pouco mais?

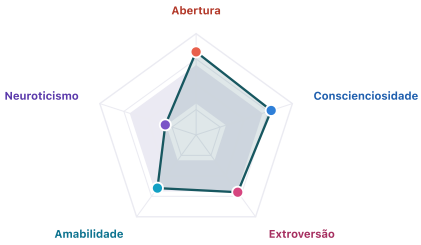
3. Onde você encontra a sua melhor energia social, e o que a esgota?

4. Em que situação a sua curiosidade abriu uma porta que a rotina não abriria?

5. Que parte deste resultado não combina com você, e por quê?

6. Quem convive com você reconheceria este retrato? O que diria?

10 Cartão do perfil



BIG FIVE · LYARA

Curiosidade e Disciplina

Imaginação · Organização · Energia

Traços	Abertura p82 · Conscienciosidade p78 · Extroversão p70 · Amabilidade p65 · Neuroticismo p32
Forças	Gerar alternativas · Confiabilidade · Mobilizar pessoas
Pontos cegos	Dispersão · Perfeccionismo · Falar mais do que ouvir
Como falar comigo	Apresente o contexto e o porquê, não só a instrução.
Estou praticando	Transformar ideia em entrega

11 O que é o Big Five e o que a ciência diz

O Big Five é o modelo de personalidade mais estudado da psicologia. Ele descreve cinco grandes traços que todas as pessoas têm, em graus diferentes: Abertura à experiência, Conscienciosidade, Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo. Não há tipo nem resultado certo: cada traço é uma escala contínua, e os dois lados de cada escala trazem forças e cuidados.

O resultado é um percentil: a sua posição em relação a uma amostra de referência. Percentil 70 quer dizer que cerca de 70% das pessoas da amostra ficaram abaixo de você naquele traço. A faixa média é a mais comum (reúne cerca de 4 em cada 10 pessoas em cada traço); as faixas alta e baixa, com cerca de 3 em cada 10 cada uma, mostram onde a sua forma de ser se distancia da média e, por isso, aparece com mais nitidez no dia a dia.

Nasceu da própria língua

A hipótese léxica parte de uma ideia simples: as diferenças de personalidade que importam viram palavras. Pesquisadores reuniram milhares de adjetivos do dicionário (Allport e Odbert, 1936) e, com análise fatorial, encontraram repetidamente cinco grandes fatores (Tupes e Christal, 1961; Goldberg, 1990). Costa e McCrae consolidaram o modelo com 30 facetas no NEO PI-R (1992).

Aparece em culturas do mundo todo

A mesma estrutura de cinco fatores foi encontrada em avaliações de quase 12 mil pessoas feitas em 50 culturas de diferentes continentes (McCrae, Terracciano e colaboradores, 2005). Por isso o Big Five é o modelo de referência da pesquisa acadêmica em personalidade.

Tem base biológica

Estudos com gêmeos e famílias mostram que cerca de 40% das diferenças de personalidade entre as pessoas se associam a fatores genéticos e cerca de 60% ao ambiente e às experiências (metanálise de Vukasović e Bratko, 2015, com mais de 100 mil participantes). A neurociência da personalidade relaciona os traços a sistemas cerebrais de recompensa, de ameaça e de autocontrole (DeYoung e colaboradores, 2010). Os efeitos encontrados em exames de imagem, porém, são pequenos: nenhum exame mostra o traço de uma pessoa.

É estável, e também muda

A ordem entre as pessoas fica cada vez mais estável ao longo da vida adulta (Roberts e DelVecchio, 2000). Ao mesmo tempo, os traços mudam de forma previsível: com a idade, a Conscienciosidade e a Amabilidade tendem a subir e o Neuroticismo a cair (Roberts, Walton e Viechtbauer, 2006). Intervenções também mudam traços: em 207 estudos, a mudança média foi moderada em cerca de 24 semanas, sobretudo no equilíbrio emocional (Roberts e colaboradores, 2017).

Ajuda a entender resultados de vida

Os traços se associam a saúde, longevidade, relacionamentos e trabalho, com efeitos comparáveis aos de nível socioeconômico e de capacidade cognitiva (Roberts e colaboradores, 2007). Num projeto de replicação com 78 associações entre traços e desfechos de vida, a grande maioria se confirmou, em geral com efeitos menores que os originais (Soto, 2019). A Conscienciosidade foi o traço cuja associação com o desempenho no trabalho apareceu de forma mais consistente entre profissões (Barrick e Mount, 1991). São tendências de grupo: não preveem o futuro de uma pessoa.

Os números e as fontes estão em "Referências". Esta leitura descreve tendências de grupo: ela não prevê o futuro de uma pessoa nem substitui avaliação psicológica.

Sobre o instrumento

O inventário é o IPIP-NEO-120 (Johnson, 2014): 120 afirmações, 5 domínios, 30 facetas de 4 afirmações cada, em escala de 5 pontos (discordo totalmente a concordo totalmente). As afirmações vêm do International Personality Item Pool, de domínio público. Cada afirmação vale de 1 a 5 (as invertidas são recodificadas) e a faceta é a soma de 4; o domínio é a média das 6 facetas.

TRAÇO	ALFA DE CRONBACH (REFERÊNCIA)	MARGEM (T)
Abertura	0,82	± 4
Conscienciosidade	0,90	± 4
Extroversão	0,89	± 4
Amabilidade	0,85	± 4
Neuroticismo	0,90	± 4

Nas facetas, o alfa vai de 0,66 a 0,88. Alfa perto de 0,90 indica boa consistência; abaixo de 0,70 a faceta é menos precisa, e por isso a margem é maior.

Limites. (1) A referência é de adultos que responderam online, a maioria dos EUA e jovens (média de 28 anos), numa norma só, sem separar idade nem sexo; não é do Brasil. (2) A tradução para o português não tem estudo de validação brasileiro; 13 afirmações foram revistas contra o original em inglês. (3) O instrumento é de autorrelato: mostra como a pessoa se vê. (4) Não é teste psicológico privativo de psicólogo, não é diagnóstico e não deve ser usado sozinho em decisões de seleção, promoção ou desligamento. O Neuroticismo descreve sensibilidade ao estresse e não indica doença nem saúde mental. (5) Os textos de leitura são tendências e estão em revisão (3.0.0-provisorio).

12 Referências

Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. Psychological Monographs, 47(1), i–171. **doi:10.1037/h0093360**

Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. Personnel Psychology, 44, 1–26. **doi:10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x**

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). NEO PI-R professional manual. Psychological Assessment Resources.

DeYoung, C. G. (2006). Higher-order factors of the Big Five in a multi-informant sample. Journal of Personality and Social Psychology, 91, 1138–1151. **doi:10.1037/0022-3514.91.6.1138**

DeYoung, C. G., et al. (2010). Testing predictions from personality neuroscience. Psychological Science, 21, 820–828. **doi:10.1177/0956797610370159**

Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 1246–1256. **doi:10.1037/0022-3514.73.6.1246**

Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. Em L. Wheeler (Ed.), Review of Personality and Social Psychology (v. 2, p. 141–165). Sage.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 1216–1229. **doi:10.1037/0022-3514.59.6.1216**

Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. Em I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt e F. Ostendorf (Eds.), Personality Psychology in Europe (v. 7, p. 7–28). Tilburg University Press.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist, 54, 493–503. **doi:10.1037/0003-066x.54.7.493**

Hudson, N. W., Briley, D. A., Chopik, W. J., & Derringer, J. (2019). You have to follow through: Attaining behavioral change goals predicts volitional personality change. Journal of Personality and Social Psychology, 117, 839–857. **doi:10.1037/pspp0000221**

International Test Commission (2017). The ITC guidelines for translating and adapting tests (2nd ed.). www.InTestCom.org.

Johnson, J. A. (2005). Ascertaining the validity of individual protocols from Web-based personality inventories. Journal of Research in Personality, 39, 103–129. **doi:10.1016/j.jrp.2004.09.009**

Johnson, J. A. (2014). Measuring thirty facets of the Five Factor Model with a 120-item public domain inventory. Journal of Research in Personality, 51, 78–89. **doi:10.1016/j.jrp.2014.05.003**

Kajonius, P. J., & Johnson, J. A. (2019). Assessing the structure of the Five Factor Model of Personality (IPIP-NEO-120) in the public domain. Europe's Journal of Psychology, 15, 260–275. **doi:10.5964/ejop.v15i2.1671**

McCrae, R. R., Terracciano, A., & 78 Members of the Personality Profiles of Cultures Project (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective. Journal of Personality and Social Psychology, 88, 547–561. **doi:10.1037/0022-3514.88.3.547**

Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. Journal of Abnormal and Social Psychology, 66, 574–583. **doi:10.1037/h0040291**

Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age. Psychological Bulletin, 126, 3–25. **doi:10.1037/0033-2909.126.1.3**

Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. Perspectives on Psychological Science, 2, 313–345. **doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x**

Roberts, B. W., Luo, J., Briley, D. A., Chow, P. I., Su, R., & Hill, P. L. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. Psychological Bulletin, 143, 117–141. **doi:10.1037/bul0000088**

Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course. Psychological Bulletin, 132, 1–25. **doi:10.1037/0033-2909.132.1.1**

Soto, C. J. (2019). How replicable are links between personality traits and consequential life outcomes? Psychological Science, 30, 711–727. **doi:10.1177/0956797619831612**

Tupes, E. C., & Christal, R. E. (1961). Recurrent personality factors based on trait ratings. USAF Technical Report ASD-TR-61-97. **doi:10.21236/ad0267778**

Vukasović, T., & Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. Psychological Bulletin, 141, 769–785. **doi:10.1037/bul0000017**

O inventário Big Five apoia a reflexão e o desenvolvimento. Não é teste psicológico privativo de psicólogo, não é diagnóstico nem laudo e não deve ser usado isoladamente em decisões de seleção, promoção ou desligamento.

Maria Joana
TERAPEUTA

Relatório preparado por Maria Joana

Este relatório de Big Five é um ponto de partida: leve o que fez sentido para a próxima conversa e combine uma ação pequena e observável.

Gerado por Perfil Comportamental