Maria Joana
TERAPEUTA

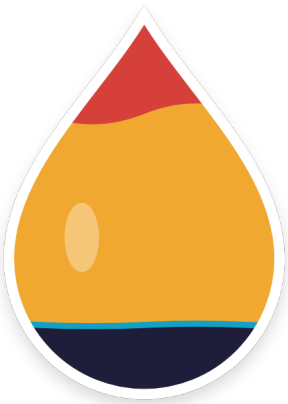
RELATÓRIO INDIVIDUAL

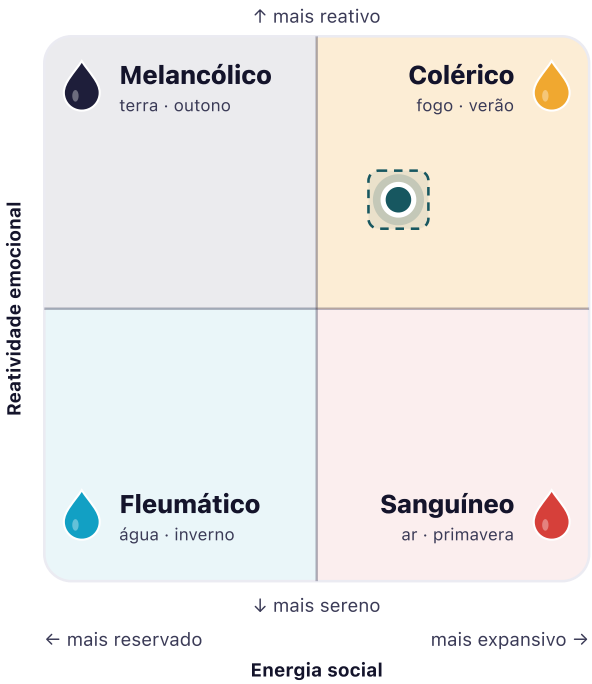
TEMPERAMENTOS · LEITURA INDIVIDUAL

Lyara

Concluído em 25 de outubro de 2026

> **Colérico 72%, Melancólico 16%. Energia social no percentil 82 e reatividade emocional no percentil 89. Principal nítido dentro da margem de erro.**





Sanguíneo **10%** Colérico **72%** Fleumático **2%** Melancólico **16%**

Preparado por **Maria Joana**

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

Seu temperamento em uma página



Colérico 72%

Melancólico 16%

Sanguíneo 10%

Fleumático 2%

SEU TEMPERAMENTO

Colérico, enérgico e intenso

"Quando algo importa, eu me mexo, e sinto tudo com intensidade."

Iniciativa **Intensidade** **Determinação**

Forças

- Iniciativa
- Energia contagiante
- Coragem para confrontar

Pontos cegos

- Reação antes da reflexão
- Impaciência com o ritmo dos outros
- Controle demais

Como falar comigo: Vá direto ao ponto, com o objetivo e o que se espera; rodeios irritam.

Para pegar emprestado: um pouco do fleumático, sereno e constante.

Em que situação a minha intensidade abriu caminho, e em qual fechou portas?

O nome do seu perfil junta o temperamento que mais apareceu na sua mistura com o segundo, quando ele tem peso. Não é um tipo nem uma caixa: é um jeito de resumir a sua tendência mais frequente para conversar sobre ela.

Como ler este relatório

Há mais de dois mil anos, a medicina grega descrevia as pessoas por quatro temperamentos: sanguíneo, colérico, melancólico e fleumático. A explicação daquela época (quatro líquidos do corpo em proporções diferentes) foi abandonada pela ciência. Os nomes, porém, sobreviveram, porque descrevem diferenças que todo mundo reconhece.

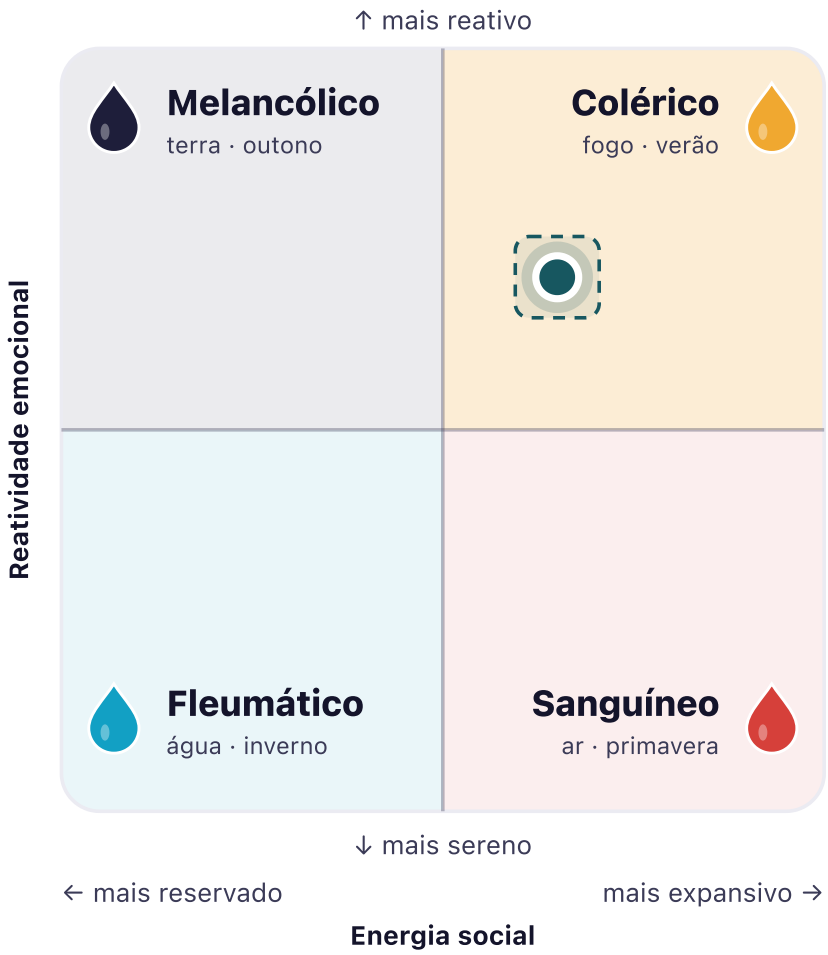
A psicologia moderna encontrou por trás dessas diferenças duas tendências estáveis e bem estudadas: a energia social (o quanto a pessoa busca contato, estímulo e ação) e a reatividade emocional (o quanto ela reage ao estresse e às frustrações). Cruzando os dois eixos, aparecem os quatro cantos do mapa, cada um com o nome clássico de um temperamento.

Ninguém "é" um temperamento. Todo mundo é uma mistura dos quatro, em proporções diferentes, e a mistura muda um pouco com a idade, o momento e o contexto. O seu resultado mostra essa mistura, o ponto no mapa e a margem de erro da medida.

O resultado mostra tendências, não capacidades nem rótulos. Os percentuais dizem quanto de cada temperamento aparece na sua mistura; o ponto no mapa mostra onde as suas respostas ficaram nos dois eixos, e o retângulo tracejado em volta dele é a margem de erro da medida. Nenhum temperamento é melhor que outro: cada um tem forças e custos.

O seu temperamento principal ficou nítido: mesmo considerando a margem de erro da medida, ele continua na frente. Leia o resultado como um retrato de tendências e confira cada frase com situações reais da sua vida.

01 O mapa dos temperamentos



O ponto azul mostra onde as suas respostas ficaram; o retângulo tracejado é a margem de erro (±1 erro-padrão de medida, cerca de 68% de confiança). Quando ele cruza uma das linhas do centro, o temperamento vizinho também é uma leitura possível.



Energia social (percentil 82, faixa provável 72 a 89): Energia social alta: você tende a buscar gente, conversa, novidade e ação, e se recarrega com a companhia dos outros. O silêncio e a rotina solitária cansam mais rápido.

Reatividade emocional (percentil 89, faixa provável 82 a 94): Reatividade emocional alta: você tende a sentir as coisas com intensidade, perceber riscos antes dos outros e precisar de mais tempo para se acalmar depois de uma tensão.

Energia social (extroversão)

O quanto você busca contato, conversa, estímulo e ação. Não é simpatia nem habilidade social: é de onde vem a energia.

Reatividade emocional (neuroticismo)

O quanto você reage ao estresse, à frustração e às ameaças: a intensidade e a duração das emoções difíceis. Não é fraqueza nem doença: é sensibilidade.

A sua mistura dos quatro

Os quatro percentuais somam 100: quanto de cada temperamento aparece em você. A conta usa a sua posição nos dois eixos; perto do centro, a mistura fica equilibrada.

1º · Colérico · enérgico e intenso — **72%**

O temperamento colérico junta muita energia social com muita reatividade emocional.

2º · Melancólico · profundo e cuidadoso — **16%**

O temperamento melancólico junta energia social mais reservada com reatividade emocional alta.

3º · Sanguíneo · expansivo e leve — **10%**

O temperamento sanguíneo junta muita energia social com pouca reatividade ao estresse.

4º · Fleumático · sereno e constante **2%**

O temperamento fleumático junta energia social mais reservada com pouca reatividade ao estresse.

02 As nuances: as doze facetas

Cada eixo tem seis facetas, partes mais específicas medidas com quatro afirmações cada. Elas mostram como o seu temperamento aparece: duas pessoas com a mesma mistura podem ser diferentes nas facetas.

Sensibilidade ao estresse (percentil 91): Sobrecarga sob pressão: muitas demandas juntas tendem a desorganizar.

Raiva (percentil 91): Paciência curta: a irritação tende a subir rápido diante de frustração e injustiça.

Desânimo (percentil 89): Fases de desânimo: em momentos difíceis, a energia e o ânimo tendem a cair mais.

Busca de emoção (percentil 85): Gosto por intensidade: aventura, novidade e emoções fortes tendem a atrair.

Energia social

Cordialidade	percentil 66 · média
Sociabilidade	percentil 82 · alta
Assertividade	percentil 66 · média
Nível de atividade	percentil 75 · alta
Busca de emoção	percentil 85 · alta
Alegria	percentil 58 · média

Reatividade emocional

Ansiedade	percentil 49 · média
Raiva	percentil 91 · alta
Desânimo	percentil 89 · alta
Autoconsciência social	percentil 74 · alta
Imoderação	percentil 73 · alta
Sensibilidade ao estresse	percentil 91 · alta

Com quatro afirmações por faceta a margem é maior do que nos eixos: leia as facetas como nuance, não como medida isolada.

03 Seu temperamento principal



O QUE MAIS APARECE · 72% DA MISTURA

Colérico · enérgico e intenso

bile amarela · fogo · verão · quente e seco

"Quando algo importa, eu me mexo, e sinto tudo com intensidade."

O temperamento colérico junta muita energia social com muita reatividade emocional. Quem tem este traço forte costuma tomar a frente, agir rápido, falar com firmeza e sentir as coisas com intensidade: o entusiasmo é grande, e a frustração e a impaciência também. É o temperamento do fogo: aquece, ilumina e mobiliza, e pede cuidado com a temperatura.

No dia a dia, aparece em quem assume o comando quando ninguém decide, defende uma ideia com paixão, cobra prazos e não se conforma com o que está errado. Costuma ter pressa, se irritar com lentidão e voltar à carga depois de um não. Também aparece na palavra mais dura dita no calor do momento e no arrependimento logo depois.

O que costuma dar energia

Desafio, metas claras, autonomia, competição saudável, problemas a resolver e a sensação de estar avançando.

O que costuma drenar

Indecisão, burocracia sem sentido, espera, injustiça, gente que promete e não faz, e ficar sem poder agir.

Como as suas emoções costumam funcionar: As emoções costumam ser fortes e rápidas: a reação sobe de uma vez e pode sair antes da reflexão. Entusiasmo, indignação, impaciência e alegria convivem com intensidade. O ganho é a energia para agir; o cuidado é o intervalo entre sentir e responder, que costuma ser curto.

O segundo temperamento mais presente



O SEGUNDO MAIS PRESENTE · 16% DA MISTURA

Melancólico · profundo e cuidadoso

bile negra · terra · outono · frio e seco

"Eu sinto as coisas fundo e penso bastante antes de me expor."

O temperamento melancólico junta energia social mais reservada com reatividade emocional alta. Quem tem este traço forte costuma observar antes de agir, perceber riscos e detalhes que outros não veem, sentir com profundidade e refletir muito sobre o que viveu. Na tradição, era o temperamento dos estudiosos, dos artistas e dos pensadores. Não tem relação com estar triste: descreve sensibilidade e profundidade.

O temperamento menos presente: repertório para ampliar



MENOS PRESENTE · 2% DA MISTURA

Fleumático · sereno e constante

fleuma · água · inverno · frio e úmido

"Eu mantenho a calma e sigo no meu ritmo, mesmo quando tudo em volta acelera."

O fleumático aparece pouco nas suas respostas: menos calma constante, ou mais busca de estímulo e de ação. Isso costuma significar um ritmo mais acelerado e reativo, e às vezes menos pausa para se recompor.

Como pegar emprestado: Pegar emprestado o fleumático é praticar a calma deliberada: desacelerar, ouvir até o fim e deixar a poeira baixar antes de reagir.

Prática da semana: Nesta semana, em uma conversa por dia, fale menos e ouça mais: faça só perguntas até a outra pessoa terminar.

Ter pouco de um temperamento não é falta: é um espaço de repertório. Ninguém precisa ter os quatro na mesma medida.

04 Suas forças

COLÉRICO

Iniciativa

Costuma ser quem começa, decide e destrava. Onde há impasse, tende a propor um caminho e assumir o risco.

Como usar: No próximo impasse, proponha uma decisão com prazo de revisão ("vamos testar por duas semanas e avaliamos").

COLÉRICO

Energia contagiante

A intensidade com que se envolve mobiliza o grupo e dá ritmo ao trabalho.

Como usar: Antes de cobrar o ritmo, diga por que aquilo importa para você; a energia vira propósito compartilhado.

COLÉRICO

Coragem para confrontar

Não costuma fugir de conversas difíceis nem de problemas incômodos, o que evita que eles cresçam no silêncio.

Como usar: Use a coragem com um roteiro: o fato, o efeito, o pedido. Nesta ordem, e sem adjetivos.

COLÉRICO

Senso de urgência

Percebe o que precisa acontecer agora e coloca energia nisso. Em crises, costuma ser útil.

Como usar: Em situações urgentes, liste as três prioridades em voz alta para o grupo antes de agir.

COLÉRICO

Paixão pelo que acredita

Defende causas, pessoas e ideias com força, e costuma inspirar lealdade em quem compartilha o mesmo objetivo.

Como usar: Escolha uma causa da semana e coloque nela a sua melhor energia, em vez de dividi-la entre muitas brigas.

MELANCÓLICO

Atenção ao detalhe

Percebe falhas, riscos e inconsistências antes dos outros. Muitos problemas são evitados porque alguém com este traço olhou de novo.

Como usar: Ofereça-se para revisar a parte mais crítica de um projeto e apresente o que encontrou com uma proposta de correção.

MELANCÓLICO

Profundidade

Vai além da superfície: estuda, compara, entende a fundo antes de opinar. As análises costumam ser sólidas.

Como usar: Escolha um tema importante para a equipe e prepare um resumo de uma página com o que realmente importa.

Pontos cegos

O outro lado das mesmas tendências: o que costuma escapar, com o que fazer.

COLÉRICO

Reação antes da reflexão

No calor do momento, a resposta pode sair mais dura do que a intenção, e a relação paga o preço.

O que fazer: Combine consigo uma regra de pausa: em conversa tensa, respire fundo três vezes ou peça cinco minutos antes de responder.

COLÉRICO

Impaciência com o ritmo dos outros

A pressa pode passar por cima de quem precisa de mais tempo para pensar, e o grupo deixa de colaborar.

O que fazer: Antes de cobrar, pergunte "do que você precisa para conseguir até lá?".

COLÉRICO

Controle demais

A vontade de fazer acontecer pode virar centralização, e as pessoas deixam de assumir responsabilidade.

O que fazer: Delegue uma tarefa inteira nesta semana, com o resultado combinado e sem dizer como fazer.

COLÉRICO

Desgaste por intensidade

Viver em alta voltagem cansa, e o cansaço aumenta a irritação.

O que fazer: Inclua na agenda algo que descarregue a energia do corpo: caminhada, esporte, movimento.

COLÉRICO

Ouvir para responder

Com a resposta pronta, a escuta pode ficar curta e informações importantes se perdem.

O que fazer: Na próxima discordância, resuma a posição do outro em voz alta antes de dar a sua.

MELANCÓLICO

Preocupação que não desliga

A mente antecipa problemas e repete cenários, o que cansa e rouba energia do presente.

O que fazer: Reserve quinze minutos por dia como "hora da preocupação": escreva o que preocupa e, ao lado, o que está nas suas mãos fazer.

MELANCÓLICO

Autocrítica exigente

O padrão alto pode se voltar contra você, com cobrança dura e pouca celebração do que deu certo.

O que fazer: No fim de cada dia, anote uma coisa que você fez bem. Só isso.

No trabalho: estilo, decisão, ambiente, liderança e aprendizagem

PELO COLÉRICO

Como costuma trabalhar: Rende mais em trabalhos com metas, desafio e autonomia: liderar projetos, negociar, empreender, resolver crises, abrir mercados. Costuma se entediar com rotina e preferir ambientes onde o resultado depende da própria ação.

Como costuma decidir: Costuma decidir rápido, com convicção, e corrigir no caminho. A emoção do momento pesa na decisão. Uma pergunta que ajuda: "eu decidiria igual amanhã de manhã?".

O ambiente que favorece: Ambientes com metas claras, liberdade para agir, retorno rápido e espaço para discordar. Combinados de convivência (como discordar, como dar retorno) ajudam a intensidade a virar força do grupo.

Como costuma liderar: Lidera pela direção e pelo exemplo de energia: define rumo, cobra e assume riscos. Cresce quando combina essa força com escuta, delegação e cuidado com o tom.

Como costuma aprender: Aprende melhor com desafios práticos, metas e competição saudável. Teoria sem aplicação desanima; transformar o conteúdo num problema a resolver acelera o aprendizado.

PELO MELANCÓLICO

No trabalho: Rende mais em trabalhos que pedem profundidade, qualidade e atenção: análise, pesquisa, revisão, planejamento, escrita, cuidado com pessoas, áreas técnicas e criativas. Costuma preferir concentração a interrupções e trabalho bem feito a trabalho rápido.

Na decisão: Costuma decidir com cuidado, depois de considerar muitas variáveis e riscos. Pode demorar ou adiar por medo de errar. Uma pergunta que ajuda: "qual é a decisão boa o suficiente com o que eu sei hoje?".

Comunicação

Como você costuma se comunicar: Comunicação direta, firme e rápida: vai ao ponto, defende posições com convicção e prefere conversas objetivas.

Como falar com você: Vá direto ao ponto, com o objetivo e o que se espera; rodeios irritam.

Como falar com você: Discorde com fatos e proponha uma alternativa; críticas sem saída aumentam a tensão.

Como falar com você: Em momentos quentes, proponha retomar a conversa mais tarde em vez de continuar no calor.

Quando a pressão aumenta

Colérico

Sob pressão, tende a acelerar, centralizar, elevar o tom e se irritar com quem parece lento. Quando a pressão se prolonga, a irritação pode virar esgotamento.

O que ajuda: Mover o corpo antes de decidir, separar o que é urgente do que só parece urgente e falar com alguém calmo antes da conversa difícil.

Melancólico

Sob pressão, tende a se preocupar mais, revisar demais, se fechar e se cobrar com dureza. Quando a pressão se prolonga, pode perder o sono e o ânimo.

O que ajuda: Escrever o que preocupa e separar o que depende de você, conversar com alguém de confiança, cuidar do sono e dividir o problema em partes menores.

Nas relações próximas

Nas relações próximas, costuma ser protetor, intenso e leal, e luta pelas pessoas que ama. O cuidado é com o tom nas discussões e com o espaço para o outro decidir também.

05 Você com cada temperamento

Como o seu temperamento principal costuma se encontrar com cada um dos quatro, e uma dica para cada encontro. São leituras práticas, tiradas da definição de cada temperamento, não achados de pesquisa.

Colérico com melancólico

Os dois sentem com intensidade. O colérico quer agir já; o melancólico quer analisar antes. Juntos, podem unir velocidade e qualidade, ou viver em tensão.

Dica: O colérico traz a decisão com prazo; o melancólico traz os três principais riscos. Decidam depois de ouvir os dois.

Colérico com colérico

Dois motores ligados: muita iniciativa, ritmo rápido e resultados. Também é a dupla com mais risco de disputa de comando e de discussões acaloradas.

Dica: Dividam claramente as áreas de decisão de cada um e combinem uma regra de pausa para as discussões.

Sanguíneo com colérico

Muita energia dos dois lados: o sanguíneo traz a leveza e as pessoas; o colérico, a direção e a cobrança. Funciona bem para começar e vender ideias; a tensão aparece quando o colérico sente que falta foco.

Dica: O colérico define a meta; o sanguíneo cuida de como envolver as pessoas. Revisem juntos o progresso uma vez por semana.

Colérico com fleumático

Cantos opostos: fogo e água. O colérico acelera, o fleumático desacelera. Podem se equilibrar muito bem ou se frustrar: um sente o outro lento; o outro sente o primeiro agressivo.

Dica: O colérico pergunta e espera a resposta; o fleumático diz a opinião sem esperar ser pressionado.

Os quatro temperamentos e como conviver com cada um



Melancólico · profundo e cuidadoso

O temperamento melancólico junta energia social mais reservada com reatividade emocional alta. Quem tem este traço forte costuma observar antes de agir, perceber riscos e detalhes que outros não veem, sentir com profundidade e refletir muito sobre o que viveu. Na tradição, era o temperamento dos estudiosos, dos artistas e dos pensadores. Não tem relação com estar triste: descreve sensibilidade e profundidade.

Para conversar: Dê contexto, tempo e privacidade. Pergunte em vez de supor, e leve a sério as preocupações que aparecerem: costumam apontar riscos reais.

Para apoiar: Ofereça previsibilidade, reconhecimento específico e um espaço seguro para errar. Ajude a definir quando algo está bom o suficiente.



Colérico · enérgico e intenso · o seu principal

O temperamento colérico junta muita energia social com muita reatividade emocional. Quem tem este traço forte costuma tomar a frente, agir rápido, falar com firmeza e sentir as coisas com intensidade: o entusiasmo é grande, e a frustração e a impaciência também. É o temperamento do fogo: aquece, ilumina e mobiliza, e pede cuidado com a temperatura.

Para conversar: Seja objetivo, traga a proposta pronta e diga claramente o que precisa. Não leve a intensidade para o lado pessoal: costuma ser sobre o assunto.

Para apoiar: Ofereça desafio, autonomia e retorno franco, e ajude a criar pausas antes das decisões importantes.



Sanguíneo · expansivo e leve

O temperamento sanguíneo junta muita energia social com pouca reatividade ao estresse. Quem tem este traço forte costuma buscar contato, falar com facilidade, contagiar o ambiente com bom humor e se recuperar depressa de contratempos. A emoção mais frequente é a positiva: entusiasmo, alegria, curiosidade pelo próximo encontro.

Para conversar: Dê espaço para a conversa ser leve antes de entrar no assunto, e feche com um resumo escrito do que foi combinado.

Para apoiar: Ajude a transformar o entusiasmo em agenda: prazos curtos, lembretes e reconhecimento quando a entrega acontece.



Fleumático · sereno e constante

O temperamento fleumático junta energia social mais reservada com pouca reatividade ao estresse. Quem tem este traço forte costuma manter a calma, ouvir mais do que falar, seguir num ritmo constante e não se abalar com facilidade. É o temperamento da água: estável, paciente, capaz de contornar obstáculos sem alarde.

Para conversar: Fale com calma, dê tempo e faça perguntas abertas. Confira se o "tudo bem" é concordância de verdade.

Para apoiar: Ofereça estabilidade, reconhecimento do trabalho constante e incentivo gentil para assumir desafios novos.

06 Plano de 30 dias

Temperamento não se troca, mas o jeito de lidar com ele se treina. Quatro semanas, uma prática por semana.

1

Semana 1 · A pausa que fortalece

Pratique, todos os dias, uma pausa de três respirações antes de responder a qualquer coisa que te irritar.

Como fazer: Escolha um gesto discreto que sinalize a pausa (apoiar a mão na mesa, por exemplo). Anote à noite quantas vezes conseguiu. **O que observar:** O que muda na resposta das pessoas quando você faz a pausa. Em que situações ela é mais difícil.

2

Semana 2 · Bom o suficiente

Escolha duas tarefas da semana e entregue cada uma no prazo, mesmo que você ainda veja pontos de melhoria.

Como fazer: Antes de começar, escreva o critério de pronto. Ao entregar, anote ao lado o que melhoraria numa próxima versão. **O que observar:** Como as pessoas receberam as entregas. Quanto da sua preocupação se confirmou.

3

Semana 3 · Pegar emprestado o fleumático

Nesta semana, em uma conversa por dia, fale menos e ouça mais: faça só perguntas até a outra pessoa terminar.

Como fazer: Pegar emprestado o fleumático é praticar a calma deliberada: desacelerar, ouvir até o fim e deixar a poeira baixar antes de reagir. **O que observar:** O que ficou mais fácil do que você esperava e o que pediu mais esforço. Como as pessoas reagiram.

4

Semana 4 · Integrar e combinar

Converse com alguém de temperamento diferente do seu sobre o que você praticou nas últimas três semanas e combinem um jeito melhor de conviver ou trabalhar juntos.

Como fazer: Conte o que tentou e o que percebeu, pergunte o que a pessoa notou em você e combinem um ajuste concreto. **O que observar:** O que mudou na sua forma de reagir e na reação das pessoas. Qual prática vale manter no mês seguinte.

Para as próximas 24 horas: Lembre de uma conversa recente em que você reagiu mais forte do que queria. Hoje, procure a pessoa e diga, em uma frase, o que quis dizer de verdade.

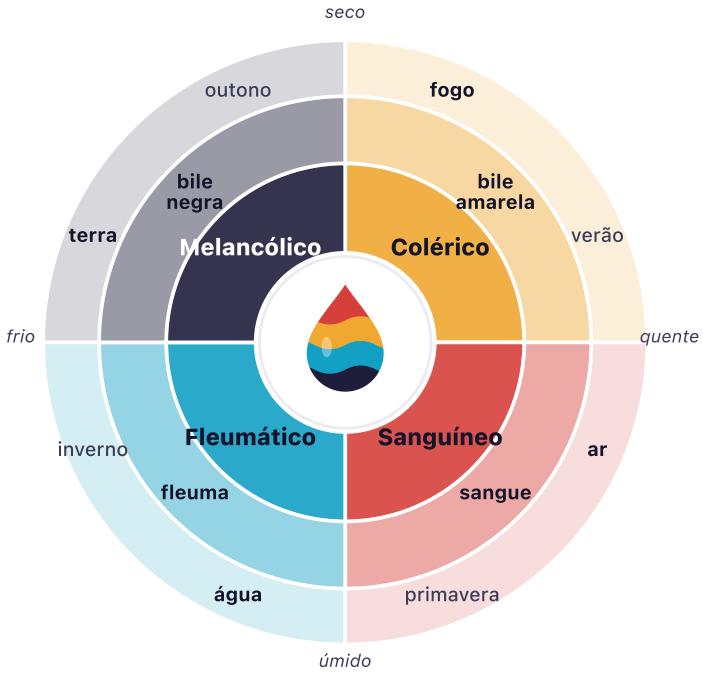
Perguntas para refletir

1. Em que situação a minha intensidade abriu caminho, e em qual fechou portas?
2. Que preocupação tem ocupado a minha cabeça e o que está nas minhas mãos fazer sobre ela?
3. O que eu controlo por medo de que não aconteça do jeito certo?
4. Em que situação um pouco do fleumático me faria bem, e quem por perto já tem esse jeito?
5. Quem perto de mim precisa de mais tempo do que eu para decidir?
6. Quem convive comigo reconheceria esta mistura? O que essa pessoa diria que ficou de fora?

07 Da medicina grega à psicologia de hoje

Na tradição, o colérico era ligado à bile amarela, ao fogo e ao verão: quente e seco. As gravuras do século XVI o mostravam com espada, combate e fumaça, e o leão era o animal mais constante a seu lado. Hoje, o nome descreve a combinação de energia social alta com reatividade emocional alta: muita ação e emoção intensa.

A roda das correspondências tradicionais



TEMPERAMENTO	HUMOR	ELEMENTO	QUALIDADES	ESTAÇÃO	IDADE
Melancólico	bile negra	terra	frio e seco	outono	maturidade
Colérico	bile amarela	fogo	quente e seco	verão	juventude
Sanguíneo	sangue	ar	quente e úmido	primavera	infância
Fleumático	fleuma	água	frio e úmido	inverno	velhice

As correspondências variam entre fontes e épocas (há quem troque o outono e o inverno entre o melancólico e o fleumático). Aqui elas são linguagem e curiosidade: nenhuma delas explica o comportamento.

Linha do tempo

séc. V a.C.

Os quatro elementos

Filósofos gregos descrevem o mundo por quatro elementos: ar, fogo, terra e água. A ligação deles com os humores do corpo vem depois.

c. 400 a.C.

Os quatro humores

Um tratado do corpus hipocrático, atribuído a Políbio, descreve a saúde como equilíbrio de quatro líquidos: sangue, fleuma, bile amarela e bile negra.

séc. II

Galeno e os temperamentos

O médico Galeno, em Roma, organiza os temperamentos pela mistura de quente, frio, úmido e seco, e dá a eles os nomes dos humores. A palavra "temperamento" vem do latim e quer dizer mistura na medida certa.

séc. XI

A medicina árabe

Avicena, no Cânone da Medicina, amplia a teoria para a emoção, a mente e os hábitos. A obra foi referência em escolas de medicina por séculos.

séc. XV e XVI

As imagens

Manuscritos e gravuras fixam a linguagem visual: o sanguíneo com música e festa; o colérico com espada e fogo; o melancólico com livros e geometria; o fleumático junto à água.

séc. XVII

Principal e secundário

Autores ingleses descrevem um temperamento principal e um secundário em cada pessoa: a semente da ideia de mistura.

1798

Sem química do sangue

O filósofo Kant afasta a explicação pelos líquidos e mantém os quatro tipos como linguagem: dois temperamentos do sentimento (sanguíneo e melancólico) e dois da atividade (colérico e fleumático).

1874–1903

Dois eixos contínuos

Wundt, um dos fundadores da psicologia experimental, troca as quatro caixas por dois eixos: a força das emoções e a velocidade com que elas mudam.

1902 e 1940

Na música

Compositores dedicam obras aos quatro temperamentos, uma sinfonia e uma suíte com um movimento para cada.

1947–1967

A análise fatorial

Estudos estatísticos com milhares de pessoas chegam a duas grandes dimensões, extroversão e neuroticismo, e mostram que o plano das duas reproduz os quatro temperamentos clássicos.

1980–2000

Afeto e sensibilidade ao reforço

Pesquisas ligam a extroversão ao afeto positivo e o neuroticismo ao afeto negativo, e propõem que os eixos girados representam a sensibilidade à recompensa e à punição.

1990–hoje

O Big Five e o temperamento infantil

Extroversão e neuroticismo viram dois dos cinco grandes fatores da personalidade. Estudos com crianças encontram as mesmas duas dimensões desde cedo na vida.

08 O que a ciência diz, e o que não diz

Na psicologia de hoje, este canto reúne Extroversão alta e Neuroticismo alto. A teoria da sensibilidade ao reforço sugere que essa diagonal se aproxima da impulsividade: forte atração pela recompensa e reação forte à frustração. Na prática, energia para agir e emoção que sobe rápido.

De quatro caixas a dois eixos

Wundt (1903) propôs ler os temperamentos em dois eixos contínuos. Décadas depois, a análise fatorial de grandes amostras chegou a duas dimensões amplas, extroversão e neuroticismo, cujo plano reproduz os quatro quadrantes clássicos (Eysenck, 1967; Eysenck e Eysenck, 1985). Este instrumento usa esse mapa como linguagem, e não as medidas daquela época.

Fontes: (Wundt, 1903; Eysenck, 1967)

O que o temperamento é hoje

Na psicologia contemporânea, temperamento são diferenças de base biológica na reatividade emocional, na atividade e na autorregulação, que aparecem cedo e se mantêm com estabilidade moderada (Goldsmith e colegas, 1987; Rothbart, Ahadi e Evans, 2000; Shiner e colegas, 2012). Os modelos de temperamento do adulto convergem em duas dimensões próximas da extroversão e do neuroticismo (Evans e Rothbart, 2007).

Fontes: (Goldsmith e colegas, 1987; Rothbart, Ahadi e Evans, 2000; Shiner e colegas, 2012; Evans e Rothbart, 2007)

Afeto positivo e negativo

A extroversão prediz o afeto positivo e o neuroticismo prediz o afeto negativo, de forma independente (Costa e McCrae, 1980; Lucas e Fujita, 2000; Watson e Clark, 1997). Por isso o sanguíneo tende a combinar mais emoções agradáveis e menos desagradáveis, e o melancólico o contrário.

Fontes: (Costa e McCrae, 1980; Lucas e Fujita, 2000)

Recompensa e punição

A teoria da sensibilidade ao reforço propõe girar os dois eixos: uma diagonal representa a sensibilidade à recompensa (impulsividade, perto do colérico) e a outra a sensibilidade à punição (ansiedade, perto do melancólico) (Corr, 2004; Smillie, Pickering e Jackson, 2006). A teoria foi revista ao longo do tempo e serve aqui como apoio, não como fórmula.

Fontes: (Corr, 2004; Smillie, Pickering e Jackson, 2006)

Dimensões, não tipos

Uma metanálise de 317 achados concluiu que diferenças de personalidade são dimensionais, e não categorias naturais (Haslam e colegas, 2020). Por isso o resultado é uma mistura com margem de erro, e não uma caixa.

Fontes: (Haslam e colegas, 2020)

Mudança ao longo da vida

Em média, a reatividade emocional diminui e a segurança social aumenta da juventude à meia-idade (Roberts, Walton e Viechtbauer, 2006). Cerca de 40% das diferenças de personalidade se associam a fatores genéticos (Vukasović e Bratko, 2015): influência, não destino.

Fontes: (Roberts, Walton e Viechtbauer, 2006; Vukasović e Bratko, 2015)

As afirmações

As afirmações vêm do International Personality Item Pool, de domínio público (Goldberg e colegas, 2006), na versão de 120 itens (Johnson, 2014), com a referência normativa de 320.128 pessoas (Kajonius e Johnson, 2019). Não há estudo de validação desta versão em português.

Fontes: (Goldberg e colegas, 2006; Johnson, 2014; Kajonius e Johnson, 2019; Bartram e colegas, 2018)

Na infância, crianças mais reativas e cautelosas diante do novo lembram o melancólico, e as menos reativas lembram o sanguíneo; a continuidade até a vida adulta é só moderada (Kagan, 1994).

Ampliar o seu repertório

Um desafio de uma semana na direção de cada temperamento. Comece pelo menos presente.



Na direção do fleumático

Durante uma semana, tome a iniciativa em uma pequena coisa por dia: propor, convidar, decidir, sem esperar que alguém peça.



Na direção do melancólico

Durante uma semana, compartilhe uma opinião por dia numa conversa em grupo, mesmo sem ter pensado em todos os detalhes.



Na direção do colérico

Durante uma semana, antes de cada decisão importante, pergunte a opinião de alguém mais calmo e ouça até o fim antes de responder.



Na direção do sanguíneo

Durante uma semana, comece cada dia com uma mensagem de reconhecimento a alguém e termine com um momento de troca leve, mesmo que breve.

Temperamento, personalidade e comportamento

O temperamento mostra dois dos cinco grandes traços da personalidade: energia social (extroversão) e reatividade emocional (neuroticismo). O que ele não mostra: abertura a experiências, organização e cooperação. Para o retrato completo, com os cinco traços, existe o Big Five.

O temperamento e o DISC medem coisas diferentes: o DISC lê o estilo de comportamento observável; o temperamento lê a base emocional e de energia. Não existe correspondência científica entre os quatro temperamentos e as quatro letras do DISC.

Glossário

Temperamento. Diferenças de base biológica na reatividade emocional e na energia, que aparecem cedo e mudam devagar. Do latim temperamentum, mistura na medida certa.

Humor (na medicina antiga). Do grego chymos, líquido. Na teoria antiga, os quatro líquidos do corpo: sangue, fleuma, bile amarela e bile negra.

Energia social (extroversão). O quanto a pessoa busca contato, estímulo e ação.

Reatividade emocional (neuroticismo). O quanto a pessoa reage ao estresse e às frustrações. O termo técnico não tem o sentido popular de "neurose".

Mistura. Os quatro percentuais do resultado, que somam 100: quanto de cada temperamento aparece em você.

Escore T e percentil. Escore T é uma escala com média 50 e desvio 10. Percentil 70 quer dizer que a pontuação ficou acima de 70% da referência.

Margem de erro. Toda medida tem imprecisão. O retângulo tracejado no mapa mostra a faixa provável do ponto (cerca de 68% de confiança).

Nítido e fronteira. Nítido: o principal continua na frente em toda a margem. Fronteira: dentro da margem, outro temperamento poderia aparecer na frente.

Faceta. Cada eixo tem seis facetas, partes mais específicas. As nuances do relatório completo vêm delas.

Método, evidências e limites

Este resultado é para autoconhecimento e conversa. Não é teste psicológico, diagnóstico nem avaliação de saúde, e não deve ser usado sozinho para decisões sobre trabalho, estudo ou relações.

Os nomes dos temperamentos são históricos. O que se mede são dois traços estudados pela psicologia de hoje (energia social e reatividade emocional), com afirmações de domínio público e uma referência internacional provisória: não há norma brasileira nem estudo de validação desta versão em português.

Método: 48 afirmações (as 24 de extroversão e as 24 de neuroticismo do inventário de 120 itens, 4 por faceta), escala de 1 a 5. Cada eixo é pontuado como no Big Five da plataforma: faceta pela soma das 4 afirmações, eixo pela média das 6 facetas, escore T e percentil pela referência de 320.128 pessoas. A mistura é o produto das proporções nos dois eixos (os quatro pesos somam 1, arredondados pelo maior resto); a nitidez repete a conta nos quatro cantos da margem de erro. Os limites de secundário (20%) e de equilíbrio (35%) são provisórios.

- Não é teste psicológico, diagnóstico nem avaliação de saúde. Reatividade emocional alta descreve sensibilidade ao estresse e não indica doença.
- Não existe "humor" no corpo que explique o comportamento: a teoria dos humores é história da medicina.

- Ninguém "é" um temperamento: todo mundo é uma mistura, que muda um pouco com a idade e o contexto.
- Não serve para decidir sozinho seleção, promoção, desligamento ou escolhas de vida.
- Não mede inteligência, caráter, competência nem chance de sucesso.

Descrição do instrumento e de como ele funciona: **perfilcomportamental.app/temperamentos**.

Referências

1. Bartram, D., Berberoglu, G., Grégoire, J., Hambleton, R., Muñiz, J., & van de Vijver, F. (2018). ITC guidelines for translating and adapting tests (second edition). International Journal of Testing, 18(2), 101–134. doi:10.1080/15305058.2017.1398166
2. Corr, P. J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 28(3), 317–332. doi:10.1016/j.neubiorev.2004.01.005
3. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. Journal of Personality and Social Psychology, 38(4), 668–678. doi:10.1037/0022-3514.38.4.668
4. Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2007). Developing a model for adult temperament. Journal of Research in Personality, 41(4), 868–888. doi:10.1016/j.jrp.2006.11.002
5. Eysenck, H. J. (1967). The biological basis of personality. Thomas.
6. Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R., & Gough, H. G. (2006). The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. Journal of Research in Personality, 40(1), 84–96. doi:10.1016/j.jrp.2005.08.007
7. Goldsmith, H. H., Buss, A. H., Plomin, R., Rothbart, M. K., Thomas, A., Chess, S., Hinde, R. A., & McCall, R. B. (1987). Roundtable: What is temperament? Four approaches. Child Development, 58(2), 505–529. doi:10.2307/1130527
8. Haslam, N., McGrath, M. J., Viechtbauer, W., & Kuppens, P. (2020). Dimensions over categories: A meta-analysis of taxometric research. Psychological Medicine, 50(9), 1418–1432. doi:10.1017/S003329172000183X
9. Johnson, J. A. (2014). Measuring thirty facets of the Five Factor Model with a 120-item public domain inventory: Development of the IPIP-NEO-120. Journal of Research in Personality, 51, 78–89. doi:10.1016/j.jrp.2014.05.003
10. Kagan, J. (1994). Galen's prophecy: Temperament in human nature. Basic Books.
11. 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(2), 260–275. doi:10.5964/ejop.v15i2.1671
12. Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 136(5), 768–821. doi:10.1037/a0020327
13. Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. Journal of Personality and Social Psychology, 79(6), 1039–1056. doi:10.1037/0022-3514.79.6.1039

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

15. Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 78(1), 122–135. doi:10.1037/0022-3514.78.1.122

16. Shiner, R. L., Buss, K. A., McClowry, S. G., Putnam, S. P., Saudino, K. J., & Zentner, M. (2012). What is temperament now? Assessing progress in temperament research on the twenty-fifth anniversary of Goldsmith et al. (1987). Child Development Perspectives, 6(4), 436–444. doi:10.1111/j.1750-8606.2012.00254.x

17. Smillie, L. D., Pickering, A. D., & Jackson, C. J. (2006). The new reinforcement sensitivity theory: Implications for personality measurement. Personality and Social Psychology Review, 10(4), 320–335. doi:10.1207/s15327957pspr1004_3

18. Vukasović, T., & Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. Psychological Bulletin, 141(4), 769–785. doi:10.1037/bul0000017

19. Wundt, W. (1903). Grundzüge der physiologischen Psychologie (5. ed., v. 3). Engelmann.

Maria Joana
TERAPEUTA

Relatório preparado por Maria Joana

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

Afirmações de domínio público (International Personality Item Pool), com referência normativa internacional provisória. Uso para reflexão e desenvolvimento. Não é teste psicológico, diagnóstico, avaliação de saúde ou critério isolado para decisões sobre pessoas.

Gerado por Perfil Comportamental