Maria João
TERAPEUTA

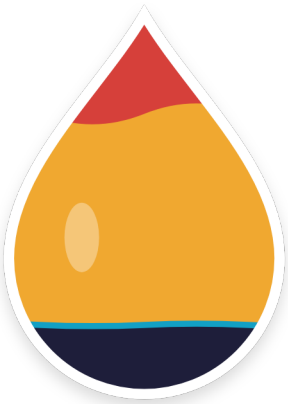
RELATÓRIO INDIVIDUAL

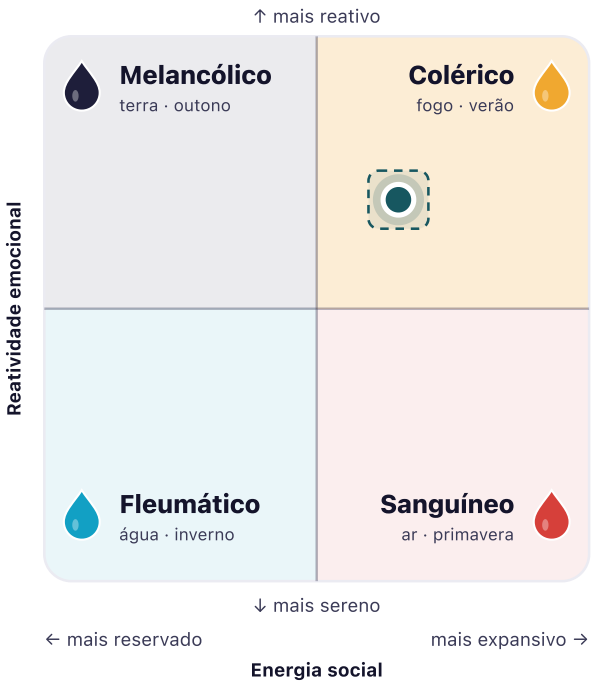
TEMPERAMENTOS · LEITURA INDIVIDUAL

Leonor Vasconcelos

Concluído a 18 de novembro 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 João**

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

O seu temperamento numa página



Colérico 72%

Melancólico 16%

Sanguíneo 10%

Fleumático 2%

O SEU TEMPERAMENTO

Colérico, enérgico e intenso

"Quando algo importa, mexo-me, 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
- Controlo a mais

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

Para pedir 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 este tem peso. Não é um tipo nem uma caixa: é uma forma 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 toda a gente reconhece.

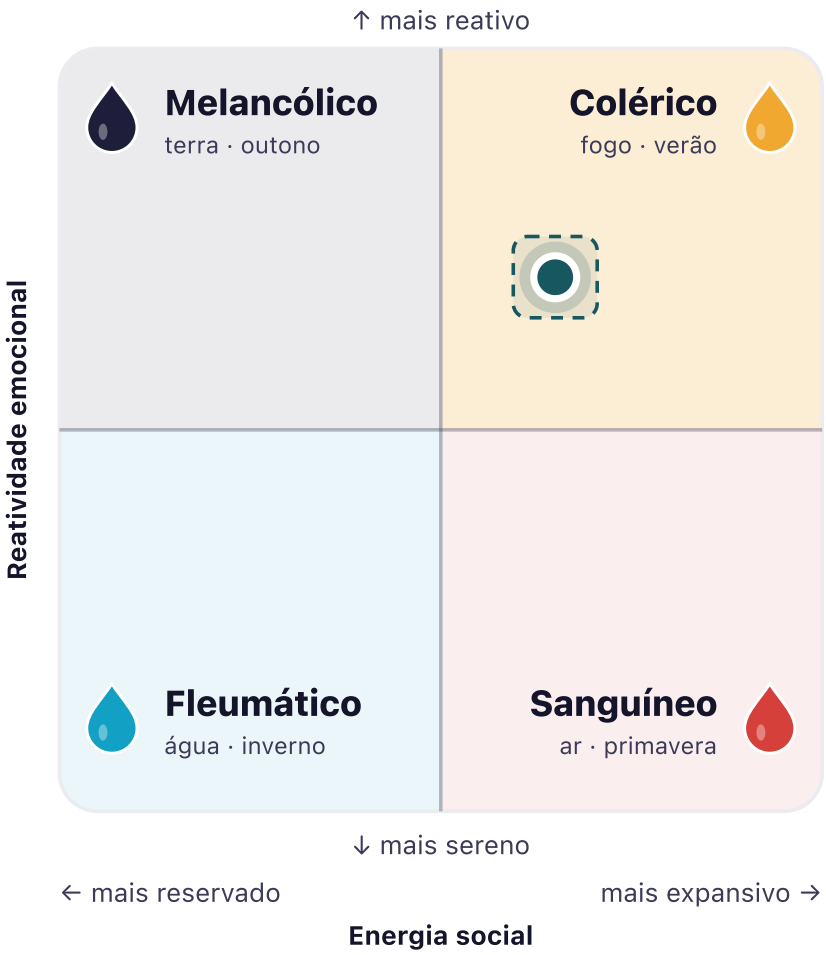
A psicologia moderna encontrou por trás dessas diferenças duas tendências estáveis e bem estudadas: a energia social (até que ponto a pessoa procura contacto, estímulo e ação) e a reatividade emocional (até que ponto reage ao stress e às frustrações). Cruzando os dois eixos, surgem os quatro cantos do mapa, cada um com o nome clássico de um temperamento.

Ninguém "é" um temperamento. Toda a gente 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, e não capacidades nem rótulos. As percentagens dizem quanto de cada temperamento aparece na sua mistura; o ponto no mapa mostra onde ficaram as suas respostas nos dois eixos, e o retângulo tracejado à volta dele é a margem de erro da medida. Nenhum temperamento é melhor do que outro: cada um tem forças e custos.

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

01 O mapa dos temperamentos



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



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

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

Energia social (extroversão)

Até que ponto procura contacto, conversa, estímulo e ação. Não é simpatia nem competência social: é de onde vem a energia.

Reatividade emocional (neuroticismo)

Até que ponto reage ao stress, 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

As quatro percentagens somam 100: quanto de cada temperamento aparece em si. 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 uma 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 stress.

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

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

02 As nuances: as doze facetas

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

Sensibilidade ao stress (percentil 91): Sobrecarga sob pressão: muitos pedidos ao mesmo tempo tendem a desorganizar.

Raiva (percentil 91): Paciência curta: a irritação tende a subir depressa perante a frustração e a injustiça.

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

Procura de emoções (percentil 85): Gosto pela intensidade: a aventura, a novidade e as 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
Procura de emoções	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 stress	percentil 91 · alta

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

03 O seu temperamento principal



O QUE MAIS APARECE · 72% DA MISTURA

Colérico · enérgico e intenso

bílis amarela · fogo · verão · quente e seco

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

O temperamento colérico junta muita energia social com muita reatividade emocional. Quem tem este traço forte costuma tomar a dianteira, agir depressa, 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, exige prazos e não se conforma com o que está errado. Costuma ter pressa, irritar-se com a lentidão e voltar à carga depois de um não. Também aparece na palavra mais dura dita no calor do momento e no arrependimento logo a seguir.

O que costuma dar energia

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

O que costuma gastar energia

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

Como costumam funcionar as suas emoções: 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

bílis negra · terra · outono · frio e seco

"Sinto as coisas a fundo e penso bastante antes de me expor."

O temperamento melancólico junta uma energia social mais reservada com reatividade emocional alta. Quem tem este traço forte costuma observar antes de agir, perceber riscos e pormenores 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 alargar



MENOS PRESENTE · 2% DA MISTURA

Fleumático · sereno e constante

fleuma · água · inverno · frio e húmido

"Mantenho a calma e sigo ao meu ritmo, mesmo quando tudo à volta acelera."

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

Como pedir emprestado: Pedir emprestado o fleumático é praticar a calma deliberada: abrandar, ouvir até ao fim e deixar a poeira assentar antes de reagir.

Prática da semana: Esta semana, numa conversa por dia, fale menos e ouça mais: faça apenas perguntas até a outra pessoa terminar.

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

04 As suas forças

COLÉRICO

Iniciativa

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

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

COLÉRICO

Energia contagiante

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

Como usar: Antes de exigir ritmo, diga porque é que aquilo é importante para si; a energia transforma-se num propósito partilhado.

COLÉRICO

Coragem para confrontar

Não costuma fugir de conversas difíceis nem de problemas incómodos, o que evita que cresçam em silêncio.

Como usar: Use a coragem com um guião: o facto, o efeito, o pedido. Por esta ordem, e sem adjetivos.

COLÉRICO

Sentido de urgência

Percebe o que tem de acontecer agora e põe energia nisso. Nas crises, costuma ser útil.

Como usar: Em situações urgentes, enumere 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 partilha o mesmo objetivo.

Como usar: Escolha uma causa da semana e ponha nela a sua melhor energia, em vez de a dividir por muitas lutas.

MELANCÓLICO

Atenção ao pormenor

Percebe falhas, riscos e inconsistências antes dos outros. Muitos problemas são evitados porque alguém com este traço voltou a olhar.

Como usar: Ofereça-se para rever 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, compreende a fundo antes de opinar. As análises costumam ser sólidas.

Como usar: Escolha um tema importante para a equipa 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: numa 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 exigir, pergunte "de que precisa para conseguir até lá?".

COLÉRICO

Controlo a mais

A vontade de fazer acontecer pode transformar-se em centralização, e as pessoas deixam de assumir responsabilidades.

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

COLÉRICO

Desgaste pela 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, desporto, movimento.

COLÉRICO

Ouvir para responder

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

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

MELANCÓLICO

Preocupação que não desliga

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

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

MELANCÓLICO

Autocrítica exigente

O padrão alto pode virar-se contra si, com exigência dura e pouca celebração do que correu bem.

O que fazer: No fim de cada dia, anote uma coisa que 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 aborrecer-se com a rotina e preferir ambientes onde o resultado depende da própria ação.

Como costuma decidir: Costuma decidir depressa, com convicção, e corrigir pelo caminho. A emoção do momento pesa na decisão. Uma pergunta que ajuda: "decidiria da mesma forma amanhã de manhã?".

O ambiente que favorece: Ambientes com metas claras, liberdade para agir, resposta rápida e espaço para discordar. Regras de convivência combinadas (como discordar, como dar opinião) ajudam a intensidade a tornar-se uma força do grupo.

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

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

PELO MELANCÓLICO

No trabalho: Rende mais em trabalhos que pedem profundidade, qualidade e atenção: análise, investigação, revisão, planeamento, escrita, cuidado com pessoas, áreas técnicas e criativas. Costuma preferir a concentração às interrupções e o trabalho bem feito ao 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 suficientemente boa com o que sei hoje?".

Comunicação

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

Como falar consigo: Vá direto ao assunto, com o objetivo e o que se espera; os rodeios irritam.

Como falar consigo: Discorde com factos e proponha uma alternativa; as críticas sem saída aumentam a tensão.

Como falar consigo: 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, levantar o tom e irritar-se com quem parece lento. Quando a pressão se prolonga, a irritação pode transformar-se em esgotamento.

O que ajuda: Mexer 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 preocupar-se mais, rever demasiado, fechar-se e exigir-se com dureza. Quando a pressão se prolonga, pode perder o sono e o ânimo.

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

Nas relações próximas

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

05 O seu encontro com cada temperamento

Como o seu temperamento principal costuma encontrar-se com cada um dos quatro, e uma dica para cada encontro. São leituras práticas, retiradas da definição de cada temperamento, e não resultados de investigação.

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. É também a dupla com mais risco de disputa pelo comando e de discussões acesas.

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 exigência. 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. Revejam juntos o progresso uma vez por semana.

Colérico com fleumático

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

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

Os quatro temperamentos e como conviver com cada um



Melancólico · profundo e cuidadoso

O temperamento melancólico junta uma energia social mais reservada com reatividade emocional alta. Quem tem este traço forte costuma observar antes de agir, perceber riscos e pormenores 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 surgirem: costumam apontar riscos reais.

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



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 dianteira, agir depressa, 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 de que precisa. Não leve a intensidade para o lado pessoal: costuma ser sobre o assunto.

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



Sanguíneo · expansivo e leve

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

Para conversar: Dê espaço para que a conversa seja 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 uma energia social mais reservada com pouca reatividade ao stress. 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. Confirme se o "está tudo bem" é mesmo concordância.

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

06 Plano de 30 dias

O temperamento não se troca, mas a forma de lidar com ele treina-se. 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 o irrite.

Como fazer: Escolha um gesto discreto que assinale 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 faz a pausa. Em que situações é mais difícil.

2

Semana 2 · Suficientemente bom

Escolha duas tarefas da semana e entregue cada uma no prazo, mesmo que ainda veja pontos a melhorar.

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

3

Semana 3 · Pedir emprestado o fleumático

Esta semana, numa conversa por dia, fale menos e ouça mais: faça apenas perguntas até a outra pessoa terminar.

Como fazer: Pedir emprestado o fleumático é praticar a calma deliberada: abrandar, ouvir até ao fim e deixar a poeira assentar antes de reagir. **O que observar:** O que foi mais fácil do que esperava e o que pediu mais esforço. Como reagiram as pessoas.

4

Semana 4 · Integrar e combinar

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

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

Para as próximas 24 horas: Lembre-se de uma conversa recente em que reagiu com mais força do que queria. Hoje, procure a pessoa e diga, numa frase, o que quis realmente dizer.

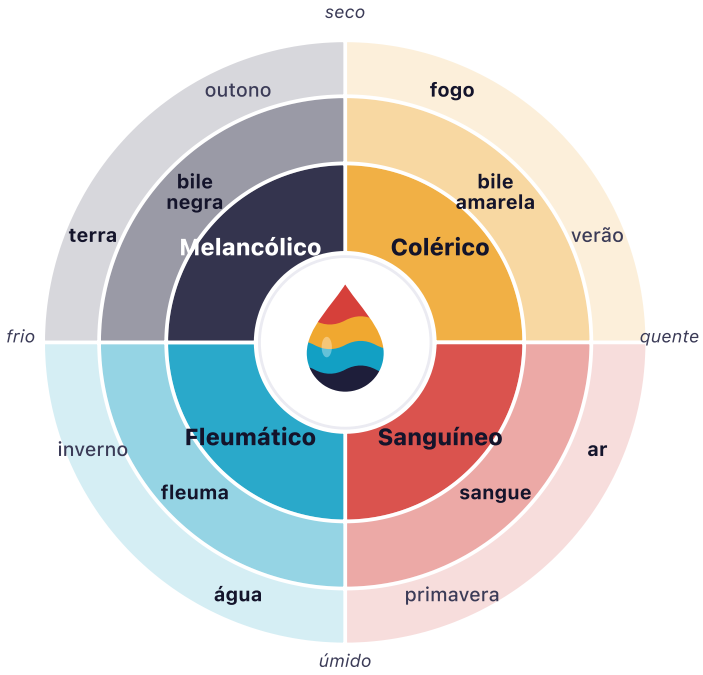
Perguntas para refletir

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

07 Da medicina grega à psicologia atual

Na tradição, o colérico estava ligado à bílis amarela, ao fogo e ao verão: quente e seco. As gravuras do século XVI mostravam-no com espada, combate e fumo, 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	bílis negra	terra	frio e seco	outono	maturidade
Colérico	bílis amarela	fogo	quente e seco	verão	juventude
Sanguíneo	sangue	ar	quente e húmido	primavera	infância
Fleumático	fleuma	água	frio e húmido	inverno	velhice

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

Cronologia

séc. V a.C.

Os quatro elementos

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

c. 400 a.C.

Os quatro humores

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

séc. II

Galeno e os temperamentos

O médico Galeno, em Roma, organiza os temperamentos pela mistura de quente, frio, húmido e seco, e dá-lhes 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, alarga a teoria à emoção, à mente e aos hábitos. A obra foi referência nas escolas de medicina durante 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 mudam.

1902 e 1940

Na música

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

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

A investigação liga a extroversão ao afeto positivo e o neuroticismo ao afeto negativo, e propõe que os eixos rodados representam a sensibilidade à recompensa e ao castigo.

1990–hoje

O Big Five e o temperamento infantil

A extroversão e o neuroticismo tornam-se dois dos cinco grandes fatores da personalidade. Os 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 atual, este canto reúne Extroversão alta e Neuroticismo alto. A teoria da sensibilidade ao reforço sugere que esta diagonal se aproxima da impulsividade: forte atração pela recompensa e reação forte à frustração. Na prática, energia para agir e emoção que sobe depressa.

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 é hoje o temperamento

Na psicologia contemporânea, o 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 prevê o afeto positivo e o neuroticismo prevê o afeto negativo, de forma independente (Costa e McCrae, 1980; Lucas e Fujita, 2000; Watson e Clark, 1997). Por isso o sanguíneo tende a juntar mais emoções agradáveis e menos desagradáveis, e o melancólico o contrário.

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

Recompensa e castigo

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

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

Dimensões, e não tipos

Uma meta-análise de 317 resultados concluiu que as 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 associam-se a fatores genéticos (Vukasović e Bratko, 2015): influência, e 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, as crianças mais reativas e cautelosas perante o novo lembram o melancólico, e as menos reativas lembram o sanguíneo; a continuidade até à vida adulta é apenas moderada (Kagan, 1994).

Alargar 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 numa pequena coisa por dia: propor, convidar, decidir, sem esperar que alguém peça.

Na direção do melancólico

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

Na direção do colérico

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

Na direção do sanguíneo

Durante uma semana, comece cada dia com uma mensagem de reconhecimento a alguém e termine-o 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 não mostra: abertura à experiência, 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, bílis amarela e bílis negra.

Energia social (extroversão). Até que ponto a pessoa procura contacto, estímulo e ação.

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

Mistura. As quatro percentagens do resultado, que somam 100: quanto de cada temperamento aparece em si.

Pontuação T e percentil. A pontuação 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 a 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 à frente em toda a margem. Fronteira: dentro da margem, outro temperamento poderia aparecer à 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 um teste psicológico, um diagnóstico nem uma avaliação de saúde, e não deve ser usado sozinho para decisões sobre trabalho, estudos ou relações.

Os nomes dos temperamentos são históricos. O que se mede são dois traços estudados pela psicologia atual (energia social e reatividade emocional), com afirmações de domínio público e uma referência internacional provisória: não há norma portuguesa 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, pontuação 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 um teste psicológico, um diagnóstico nem uma avaliação de saúde. Uma reatividade emocional alta descreve sensibilidade ao stress e não indica doença.
- Não existe nenhum "humor" no corpo que explique o comportamento: a teoria dos humores é história da medicina.

- Ninguém "é" um temperamento: toda a gente é uma mistura, que muda um pouco com a idade e o contexto.
- Não serve para decidir sozinho seleção, promoção, despedimento ou escolhas de vida.
- Não mede inteligência, carácter, competência nem probabilidade de sucesso.

Descrição do instrumento e de como funciona: **perfilcomportamental.app/pt/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 João
TERAPEUTA

Relatório preparado por Maria João

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 um teste psicológico, um diagnóstico, uma avaliação de saúde nem um critério isolado para decisões sobre pessoas.

Gerado por Perfil Comportamental