findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Teste do Quociente de Empatia (EQ)

Questionário de autoavaliação

Teste	Data	Perguntas	Referência
Empatia (EQ)	**1 de setembro de 2026**	**40**	**00000041**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 3

3 Próximos passos p. 4

4 As suas respostas p. 5

Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

30 / 44

Perfil empático elevado

68 % da pontuação máxima



Mostra uma capacidade empática bem desenvolvida. Provavelmente está sintonizado com os estados emocionais das pessoas ao seu redor, consegue adotar facilmente a perspetiva dos outros e sente-se genuinamente tocado pelas suas experiências. Tende a ser responsivo em situações sociais e tem uma inclinação natural para apoiar e incluir os outros. Este perfil reflete uma forte orientação socio-emocional.

O que dizem as suas respostas

Redigido por Claude (Anthropic) a partir das suas respostas.

Que bom que você decidiu dedicar um tempo para refletir sobre si mesmo e concluir o Teste do Quociente de Empatia. Explorar como nos relacionamos emocionalmente com os outros é um gesto de autoconhecimento valioso, e é importante lembrar que não existe resultado "certo" ou "errado" nesse tipo de avaliação — apenas informações que podem iluminar aspectos da sua forma única de perceber e sentir o mundo ao seu redor.

Seu resultado, 30 de 44 pontos (68,2%), sugere uma Empatia Acima da Média. Isso indica que você provavelmente tem uma sensibilidade apurada para reconhecer emoções alheias, tende a se colocar no lugar do outro com facilidade e costuma responder de forma cuidadosa às necessidades emocionais das pessoas próximas. Pessoas com esse perfil frequentemente são vistas como bons ouvintes, conselheiros naturais e presenças acolhedoras em seus círculos sociais e familiares. É fundamental reforçar que este é um instrumento de triagem, ou seja, uma fotografia inicial e exploratória — não um diagnóstico clínico nem uma medida definitiva da sua personalidade.

Considerando esse perfil, algumas práticas podem potencializar essa qualidade de forma saudável. Cultivar limites emocionais claros é essencial, já que pessoas altamente empáticas às vezes absorvem tanto o sofrimento alheio que acabam se esgotando — reservar momentos de autocuidado ajuda a manter esse dom sustentável a longo prazo. Também vale a pena canalizar essa sensibilidade em atividades que tragam propósito, como voluntariado, mentoria ou profissões de cuidado, onde essa capacidade de conexão genuína faz toda a diferença. Por fim, praticar a autocompaixão com a mesma intensidade dedicada aos outros é um exercício poderoso e muitas vezes esquecido.

Se este resultado despertou curiosidade ou trouxe à tona questões que você gostaria de entender melhor, conversar com um psicólogo ou profissional de saúde mental qualificado pode ser um passo enriquecedor. Esse acompanhamento oferece um espaço seguro para aprofundar o autoconhecimento com base em uma avaliação completa e individualizada. Você está no caminho certo ao buscar compreender melhor suas qualidades emocionais, e isso, por si só, já é motivo de orgulho.

Próximos passos

Escolha uma ou duas. A regularidade conta mais do que a duração.

Recomendação

Perfil empático elevado

Uma empatia elevada é uma valiosa força interpessoal. Ao mesmo tempo, vale a pena estar ciente de que o contágio emocional e o envolvimento excessivo no sofrimento dos outros pode por vezes levar à fadiga empática. Manter limites e desenvolver práticas de autocuidado ajuda a sustentar a sua capacidade empática sem esgotamento.

Para falar sobre isto com um profissional

Psicólogo, terapeuta, médico: este relatório pode servir de ponto de partida para a conversa.

- Leve a página 2 (resultado por dimensão).
- Anote uma ou duas situações que lhe foram difíceis recentemente.
- Diga o que gostaria de mudar, mesmo que vagamente.

Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não substitui uma avaliação profissional. Para um diagnóstico fiável, consulte um neuropsicólogo, um psiquiatra ou outro profissional de saúde qualificado.

As suas respostas

Escala de «Discordo totalmente» a «Concordo totalmente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	Geralmente consigo perceber quando alguém se sente desconfortável, mesmo que não diga nada.	Neutro	2
2	Acho fácil colocar-me no lugar dos outros.	Discordo	1
3	Quando um amigo está chateado, geralmente consigo perceber porquê.	Discordo	1
4	Noto naturalmente pequenas mudanças na expressão facial das pessoas.	Neutro	2
5	Consigo sentir quando uma conversa fez alguém sentir-se constrangido.	Discordo	1
6	Sou bom a prever como alguém vai reagir a uma notícia.	Neutro	2
7	Costumo notar quando alguém num grupo se sente excluído.	Neutro	2
8	Acho fácil compreender o ponto de vista de alguém mesmo que não concorde com ele.	Neutro	2
9	Geralmente consigo perceber quando alguém está a esconder o que realmente sente.	Discordo	1
10	Noto rapidamente quando o tom de voz de alguém não corresponde às suas palavras.	Neutro	2
11	Frequentemente apanho-me a pensar em como uma situação parece do ponto de vista de outra pessoa.	Neutro	2
12	Consigo ler nas entrelinhas quando alguém tenta comunicar algo de forma indireta.	Neutro	2
13	Costumo captar pistas subtis sobre como as pessoas se sentem.	Neutro	2
14	Acho fácil imaginar como é estar na situação de outra pessoa.	Neutro	2
15	Geralmente sei quando alguém precisa de espaço ou conforto sem que me digam.	Neutro	2
16	Quando vejo alguém chorar, sinto um forte impulso de ajudar.	Neutro	2
17	Se um amigo está ansioso com algo, tenho tendência a sentir-me ansioso também.	Neutro	2
18	Acho difícil ver os outros sofrer sem me sentir angustiado eu próprio.	Discordo	1
19	Fico comovido quando vejo pessoas reunidas após uma longa separação.	Neutro	2
20	Ver um animal com dor afeta-me profundamente.	Neutro	2

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
21	Quando alguém partilha boas notícias comigo, fico genuinamente feliz por essa pessoa.	Neutro	**2**
22	Sinto-me desconfortável quando assisto à humilhação de alguém.	Discordo	**1**
23	Se ouço falar de uma tragédia nas notícias, isso fica comigo emocionalmente durante algum tempo.	Discordo	**1**
24	Acho difícil ficar indiferente quando alguém perto de mim está perturbado.	Neutro	**2**
25	Frequentemente sinto uma forte resposta emocional ao ver filmes ou ler sobre histórias reais.	Neutro	**2**
26	Se alguém próximo de mim está a passar por um momento difícil, isso afeta o meu próprio humor.	Neutro	**2**
27	Sinto alívio quando sei que alguém de quem me preocupo está em segurança.	Discordo	**1**
28	Assistir a um ato de bondade entre estranhos pode comover-me emocionalmente.	Neutro	**2**
29	Acho fácil adaptar a minha forma de comunicar consoante a pessoa com quem falo.	Discordo	**1**
30	Sou bom a ajudar as pessoas a sentirem-se à vontade em situações sociais.	Neutro	**2**
31	Naturalmente tento incluir pessoas que parecem excluídas de uma conversa.	Neutro	**2**
32	Costumo verificar como estão os amigos quando sinto que algo pode estar errado.	Neutro	**2**
33	Acho fácil confortar alguém que está a passar por um momento difícil.	Discordo	**1**
34	Geralmente tenho consciência da atmosfera emocional de uma sala quando entro nela.	Discordo	**1**
35	Procuro ser sensível às necessidades dos outros durante as conversas.	Neutro	**2**
36	Acho natural oferecer encorajamento a alguém que está a ter dificuldades.	Neutro	**2**
37	Quando discordo de alguém, tento compreender os seus sentimentos antes de responder.	Neutro	**2**
38	Adapto o meu tom e comportamento com base no estado emocional das pessoas ao meu redor.	Discordo	**1**
39	Geralmente acho fácil fazer as pessoas sentirem-se ouvidas e compreendidas.	Neutro	**2**

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
40	Costumo notar quando as dinâmicas de grupo mudam e tento responder de forma útil.	Neutro	**2**