



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Teste do Quociente de Empatia (EQ)

Neurodevelopmental Screening Report

Report date: setembro 01, 2026



Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

01	Overview & Score	Page 3
02	Your Responses	Page 3
03	Your Personalized Interpretation	Page 7
04	Recommendations	Page 8
05	Important Notice	Page 8



Teste do Quociente de Empatia (EQ)

Neurodevelopmental Screening Report

30

/ 44

Score

68%

Percentage

Perfil empatico elevado

Result

Mostras uma capacidade empatica bem desenvolvida. Provavelmente estas sintonizado com os estados emocionais das pessoas ao teu redor, consegues adotar facilmente a perspetiva dos outros e sentes-te genuinamente tocado pelas suas experiencias. Tende a ser responsivo em situacoes sociais e tens uma inclinacao natural para apoiar e incluir os outros. Este perfil reflete uma forte orientacao socio-emocional.

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Geralmente consigo perceber quando alguem se sente desconfortavel, mesmo que nao diga nada. CE	Neutro	2
2	Acho facil colocar-me no lugar dos outros. CE	Discordo	1
3	Quando um amigo esta chateado, geralmente consigo perceber porque. CE	Discordo	1
4	Noto naturalmente pequenas mudancas na expressao facial das pessoas. CE	Neutro	2



#	Question	Your answer	Pts
5	Consgo sentir quando uma conversa fez alguem sentir-se constrangido. CE	Discordo	1
6	Sou bom a prever como alguem vai reagir a uma noticia. CE	Neutro	2
7	Costumo notar quando alguem num grupo se sente excluido. CE	Neutro	2
8	Acho facil compreender o ponto de vista de alguem mesmo que nao concorde com ele. CE	Neutro	2
9	Geralmente consigo perceber quando alguem esta a esconder o que realmente sente. CE	Discordo	1
10	Noto rapidamente quando o tom de voz de alguem nao corresponde as suas palavras. CE	Neutro	2
11	Frequentemente apanho-me a pensar em como uma situacao parece do ponto de vista de outra pessoa. CE	Neutro	2
12	Consgo ler nas entrelinhas quando alguem tenta comunicar algo de forma indireta. CE	Neutro	2
13	Costumo captar pistas subtis sobre como as pessoas se sentem. CE	Neutro	2
14	Acho facil imaginar como e estar na situacao de outra pessoa. CE	Neutro	2



#	Question	Your answer	Pts
15	Geralmente sei quando alguém precisa de espaço ou conforto sem que me digam. CE	Neutro	2
16	Quando vejo alguém chorar, sinto um forte impulso de ajudar. ER	Neutro	2
17	Se um amigo está ansioso com algo, tenho tendência a sentir-me ansioso também. ER	Neutro	2
18	Acho difícil ver os outros sofrer sem me sentir angustiado eu próprio. ER	Discordo	1
19	Fico comovido quando vejo pessoas reunidas após uma longa separação. ER	Neutro	2
20	Ver um animal com dor afeta-me profundamente. ER	Neutro	2
21	Quando alguém partilha boas notícias comigo, fico genuinamente feliz por essa pessoa. ER	Neutro	2
22	Sinto-me desconfortável quando assisto a humilhação de alguém. ER	Discordo	1
23	Se ouço falar de uma tragédia nas notícias, isso fica comigo emocionalmente durante algum tempo. ER	Discordo	1
24	Acho difícil ficar indiferente quando alguém perto de mim está perturbado. ER	Neutro	2



#	Question	Your answer	Pts
25	Frequentemente sinto uma forte resposta emocional ao ver filmes ou ler sobre historias reais. ER	Neutro	2
26	Se alguém proximo de mim esta a passar por um momento dificil, isso afeta o meu proprio humor. ER	Neutro	2
27	Sinto alivio quando sei que alguém de quem me preocupo esta em segurança. ER	Discordo	1
28	Assistir a um ato de bondade entre estranhos pode comover-me emocionalmente. ER	Neutro	2
29	Acho facil adaptar a minha forma de comunicar consoante a pessoa com quem falo. Social skills	Discordo	1
30	Sou bom a ajudar as pessoas a sentirem-se a vontade em situacoes sociais. Social skills	Neutro	2
31	Naturalmente tento incluir pessoas que parecem excluidas de uma conversa. Social skills	Neutro	2
32	Costumo verificar como estao os amigos quando sinto que algo pode estar errado. Social skills	Neutro	2
33	Acho facil confortar alguém que esta a passar por um momento dificil. Social skills	Discordo	1
34	Geralmente tenho consciencia da atmosfera emocional de uma sala quando entro nela. Social skills	Discordo	1



#	Question	Your answer	Pts
35	Procuro ser sensível as necessidades dos outros durante as conversas. Social skills	Neutro	2
36	Acho natural oferecer encorajamento a alguém que esta a ter dificuldades. Social skills	Neutro	2
37	Quando discordo de alguém, tento compreender os seus sentimentos antes de responder. Social skills	Neutro	2
38	Adapto o meu tom e comportamento com base no estado emocional das pessoas ao meu redor. Social skills	Discordo	1
39	Geralmente acho fácil fazer as pessoas sentirem-se ouvidas e compreendidas. Social skills	Neutro	2
40	Costumo notar quando as dinâmicas de grupo mudam e tento responder de forma útil. Social skills	Neutro	2



Your Personalized Interpretation

Written by Claude (Anthropic)

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.

Recommendations

Uma empatia elevada e 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 a fadiga empática. Manter limites e desenvolver práticas de autocuidado ajuda a sustentar a tua capacidade empática sem esgotamento.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.