

Relatório de exemplo

Triagem Alto Potencial (HPI/HQI)

HPI · Questionário de rastreio

Preparado para
James Wilson

Data
7 de março de 2026

Perguntas
20

Referência
00000019

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

O seu resultado

44 / 60

Altas capacidades prováveis

73 % da pontuação máxima



Forte correspondência com altas capacidades: pensamento intenso, profundidade emocional, sensação de ser diferente.

Por dimensão

Em percentagem do máximo de cada dimensão, para as poder comparar.

Curiosidade		67 %	6 / 9
Intensidade		67 %	4 / 6
Perfeccionismo		67 %	4 / 6
Multipotencialidade		67 %	4 / 6
Assincronia		67 %	4 / 6
Questionamento existencial		67 %	2 / 3
Aprendizagem		67 %	4 / 6
Sensibilidade social		67 %	4 / 6
Velocidade de processamento		67 %	4 / 6
Identidade		67 %	4 / 6

● Os seus pontos fortes ● A explorar

O que dizem as suas respostas

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

Os seus pontos fortes

Curiosidade · 67 %

Intensidade · 67 %

A explorar

Identidade · 67 %

Velocidade de processamento · 67 %

Obrigado por dedicar tempo a completar esta triagem e por buscar compreender melhor o seu perfil de funcionamento. Chegar a este resultado — 44 em 60 pontos, o equivalente a 73,3% — costuma trazer uma mistura de curiosidade, alívio e talvez algumas perguntas novas. Isso é absolutamente normal. Explorar características ligadas a alto potencial é um processo de autoconhecimento, e cada pessoa vive essa descoberta de um jeito único, sem que isso defina rigidamente quem você é.

Em termos simples, este resultado sugere a presença de características frequentemente associadas a alto potencial cognitivo e/ou intelectual (HPI/HQI), como uma ambição elevada (10 pontos), boa sensibilidade interpessoal (9 pontos) e um nível saudável de prudência (11 pontos), que indica ponderação antes de agir. A pontuação em ajustamento (8) e em sociabilidade (6) sugere que você pode, por vezes, sentir-se mais confortável em ambientes mais reservados ou selecionar cuidadosamente os contextos sociais em que se envolve — o que é bastante comum entre pessoas com este perfil. É importante lembrar que este é um instrumento de triagem, e não um diagnóstico clínico: ele aponta tendências, não certezas.

A partir daqui, algumas atitudes práticas podem ajudar. Vale a pena observar, com curiosidade e sem julgamento, em que situações você se sente mais estimulado intelectualmente e em quais contextos sociais se sente mais à vontade, buscando equilibrar momentos de conexão com espaços de recolhimento que recarreguem sua energia. Também pode ser valioso investir em atividades que desafiem sua ambição e curiosidade de forma saudável, evitando a autocobrança excessiva, já que perfis assim tendem a estabelecer padrões internos elevados. Praticar o diálogo interno gentil, reconhecendo tanto suas conquistas quanto seus limites, é outro passo importante para o bem-estar emocional.

Por fim, encorajamos você a compartilhar este resultado com um profissional qualificado — psicólogo, neuropsicólogo ou especialista em altas habilidades —, que poderá oferecer uma avaliação mais aprofundada e acolhedora. Buscar essa orientação não é motivo de preocupação, mas um passo positivo rumo ao autoconhecimento e ao florescimento pleno do seu potencial.

Próximos passos

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

Recomendação

Altas capacidades prováveis

Recomenda-se vivamente uma avaliação formal por um especialista. As comunidades de pessoas com altas capacidades oferecem um apoio valioso.

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.

Precisa de falar com alguém agora? Ligue para o **213 544 545** (SOS Voz Amiga), ou para o 112 em caso de emergência.

Este relatório é uma ferramenta de rastreio. 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 «Nunca / De jeito nenhum» a «Sempre / Muito».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Curiosidade · 6 / 9			
1	Aprendo rapidamente e absorvo com facilidade grandes quantidades de informação.	Às vezes / Bastante	2
2	Tenho uma forte necessidade de compreender tudo profundamente.	Às vezes / Bastante	2
3	Faço muitas perguntas e muitas vezes acho as respostas oficiais insatisfatórias.	Às vezes / Bastante	2
Intensidade · 4 / 6			
4	Sinto as emoções de forma mais intensa do que a maioria das pessoas.	Às vezes / Bastante	2
5	Sou muito sensível a sons, luzes, cheiros ou texturas que os outros não notam.	Às vezes / Bastante	2
Perfeccionismo · 4 / 6			
6	Estabeleço padrões muito altos para mim mesmo/a.	Às vezes / Bastante	2
7	Tenho um forte senso de justiça.	Às vezes / Bastante	2
Multipotencialidade · 4 / 6			
8	Tenho muitas paixões e interesses e tenho dificuldade em escolher um único caminho.	Às vezes / Bastante	2
9	Fico entediado/a facilmente com tarefas repetitivas.	Às vezes / Bastante	2
Assincronia · 4 / 6			
10	Quando criança, me sentia diferente dos meus colegas.	Às vezes / Bastante	2
11	Sempre preferi conversar com pessoas mais velhas ou intelectualmente maduras.	Às vezes / Bastante	2
Questionamento existencial · 2 / 3			
12	Penso em questões existenciais profundas mais do que os outros.	Às vezes / Bastante	2
Aprendizagem · 4 / 6			
13	Tendo a fazer conexões inesperadas entre ideias aparentemente não relacionadas.	Às vezes / Bastante	2
14	Leio extensamente e me lembro da maioria do que leio.	Às vezes / Bastante	2

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
Sensibilidade social · 4 / 6			
15	Tenho dificuldade de me relacionar com pessoas pouco curiosas.	Às vezes / Bastante	2
16	Fui chamado/a de 'intenso/a demais' ou 'sensível demais'.	Às vezes / Bastante	2
Velocidade de processamento · 4 / 6			
17	Processo informações rapidamente mas preciso de tempo para comunicar meus pensamentos.	Às vezes / Bastante	2
18	Minha mente trabalha tão rápido que às vezes tenho dificuldade de acompanhar meus pensamentos.	Às vezes / Bastante	2
Identidade · 4 / 6			
19	Por muito tempo senti que funciono de forma diferente da maioria das pessoas.	Às vezes / Bastante	2
20	Aprender sobre altas habilidades me fez sentir compreendido/a pela primeira vez.	Às vezes / Bastante	2