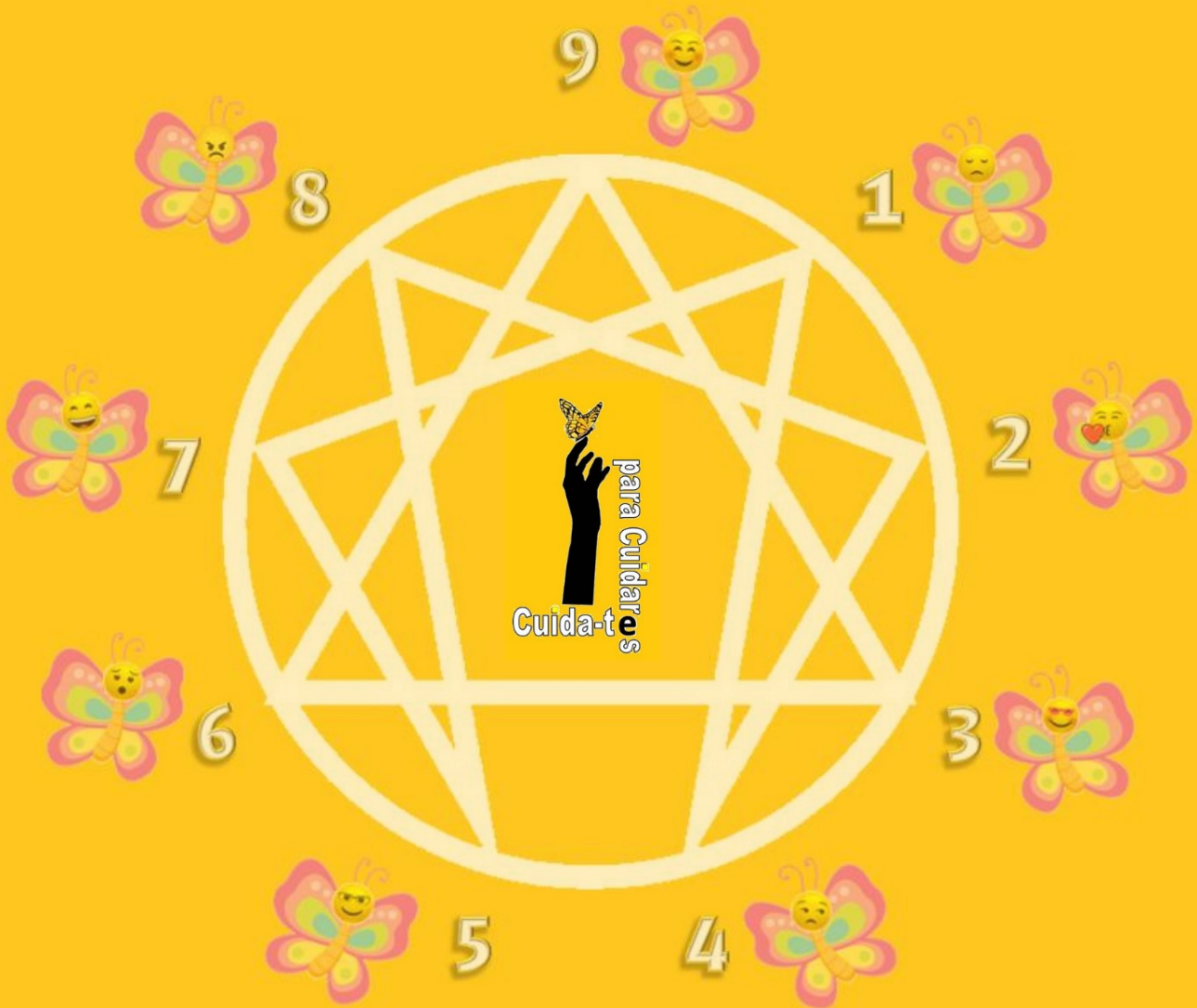


# TESTE DE ENEAGRAMA

.....

DESCOBRE O TEU PERFIL DE  
PERSONALIDADE!



ALEXANDRA FIGUEIREDO

PROGRAMA DE COACHING TRANSFORMACIONAL  
PARA CUIDADORAS INFORMAIS: "CUIDA-TE PARA CUIDARES"

“Presença (percepção alerta/consciência),  
prática de auto-observação e  
compreensão do significado das próprias experiências  
são os três elementos básicos do trabalho de transformação.  
O ser fornece o primeiro e o segundo, e  
o Eneagrama fornece o terceiro.  
Quando esses três elementos estão juntos, as coisas acontecem rápido.”

(in The Wisdom of the Eneagram - The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth  
for the Nine Personality Types Paperback ,  
by Don Richard Riso e Russ Hudson., Random House:  
New York/ United States, 1999



***Queres iniciar esta viagem de  
autoconhecimento?***

## INSTRUÇÕES: TESTE DE ENEAGRAMA

Este é composto por 45 afirmações. Lê uma a uma, na ordem apresentada, e atribui a cada uma delas uma nota de 0 a 5, usando para isso a coluna "Valor Atribuído". Quanto mais alta a nota, mais a afirmação é uma verdade para ti. Desta forma, uma nota "0" diz que a afirmação não tem nada a ver contigo, ao passo que uma nota "5" diz que ela é uma grande verdade para ti.

Sê sincera e atribui uma nota correspondente ao que é realmente verdade, e não ao que gostaria que fosse. A tua sinceridade é importante para um bom resultado!

**Fica a dica:** o primeiro pensamento que teceres é o que está certo, sem ser filtrado pelo ego, pois é o que vem do teu "Eu interior", da tua essência de luz.

Considera o valor de cada afirmação para as áreas da tua vida como um todo, e não apenas para o campo profissional.

Após teres atribuído uma nota a cada um das afirmações e chegado ao final do preenchimento do questionário, segue as instruções que serão apresentadas nos próximos passos.

Nº	Afirmação	Valor Atribuído
A1	Consideras-te uma pessoa pacífica, que se dá bem com quase toda agente. É fácil para ti ouvir as pessoas e ser simpática, mesmo com aquelas que acabaste de conhecer. Gostas de conversar e de ser amigável com todos.	
B1	És uma pessoa crítica com os outros e contigo mesma. Também não gostas muito de ser criticada.	
C1	Gostas muito de ajudar as outras pessoas, sobretudo as que te são mais queridas. Frequentemente, desdobras-te para auxiliá-las. Também é comum elogiá-las e falar bem delas.	
D1	Consideras relevante entrar num jogo para vencer. É habitual Esforçares-te para que isso aconteça, pois tens prazer pela vitória. Para ti é fulcral seres reconhecida pelas coisas que realizas. O teu foco no resultado é grande.	
E1	Para ti, as coisas que fazes na vida e no trabalho que exerces precisam ter um significado maior do que apenas sobrevivência. Fazer as coisas apenas por fazer, seguir rotinas, não é contigo. Necessitas de te sentires valorizada como o ser humano único que és.	
F1	És uma pessoa bastante racional e analítica. Acreditas que, para tomar decisões, é essencial o uso da análise lógica e da inteligência. Acreditas que pessoas que são muito emotivas ou exageradas não tomam as melhores decisões.	
G1	És uma pessoa precavida, que pensa nas coisas antes de elas acontecerem. Antes de viajar para um lugar novo, por exemplo, achas importante olhar para o mapa, conhecer o caminho e planeares tudo com antecedência, para o caso de existir algum imprevisto.	
H1	És uma pessoa que adora novidades e aventuras. Preferes aprender coisas que sejam diferentes e inovadoras. O teu pensamento é bastante aberto para novas tendências. Consideras essencial viver novas experiências, pois quanto mais experiências melhor!	
I1	És uma pessoa muito direta e não gostas que as pessoas façam rodeios antes de falar alguma coisa. Para ti é fundamental ir direto ao ponto. Aliás, achas que essa tua forma de ser assertiva e firme já fez com que muitas pessoas te considerassem agressiva ou ficassem melindradas contigo. No fundo, até consideras que isso é um pouco "frescura" da parte delas.	
A2	És uma pessoa que prefere tomar decisões na base do consenso. Achas importante ouvir a opinião de todos os envolvidos. Portanto, negociar e mediar são tuas habilidades naturais. Detestas decisões autoritárias, e como tal esse também não é o teu estilo.	
B2	Gostas de ter e ver as coisas ordenadas e nos seus devidos lugares. A desordem costuma irritar-te, sobretudo quando alguém mexe em algo que já tinha sido arrumado por ti.	
C2	Cuidas tanto das outras pessoas que acabas por te esquecer de cuidar de ti mesma em alguns aspetos. É como se não sobrasse tempo para isso! É muito mais fácil reconheceres as necessidades e fazer as vontades dos outros do que olhares para as tuas próprias necessidades e desejos.	
D2	Costumas impressionar as pessoas pela tua grande capacidade de superação e de conquista de resultados de forma rápida. Costumas também alcançar todos os teus objetivos, e as tuas metas costumam ser audaciosas.	
E2	O teu humor altera-se com mais facilidade e velocidade que o dos outros. É habitual estares contente agora e, no minuto seguinte, ficas descontente, ou seja, teres alterações de humor frequentes e nem sabes bem por que razão isso acontece!	

Nº	Afirmação	Valor Atribuído
F2	Aprecias frequentemente ficar um pouco sozinha, pelo menos uns minutos todos os dias, para poderes pensar sobre as coisas e recarregares as tuas energias. É comum teus amigos dizerem-te que te estás a isolar e que deverias interagir mais. Elas não entendem que, efetivamente, te sentes bem nesses momentos a sós.	
G2	Para ti é importante ver para crer. Algumas pessoas acham que és cética demais e precisas de muitas comprovações antes de acreditares em algo diferente. Se alguém aparece com uma ideia mirabolante ou um projeto otimista demais, costumavas rapidamente visualizar os possíveis problemas que ninguém considerou. Tens, aliás, um talento natural para visualizar riscos.	
H2	Para ti é essencial gostar das coisas que fazes, mesmo no trabalho. Prazer, lazer e diversão são coisas que buscas. Se alguma tarefa não estiver a ser agradável e prazerosa, tendes a deixá-la para depois, ou mesmo abandoná-la, preferindo começar outra coisa nova.	
I2	Acreditas que as pessoas mais fortes ou mais poderosas abusam, com frequência, das mais fracas. Consideras isso injusto e já "compraste" muitas brigas que não eram tuas para defenderes os mais fracos. És considerada pelos outros uma pessoa forte, que comanda com facilidade.	
A3	Se não tens cuidado podes distrair-te muito facilmente, mesmo que estejas a fazer uma coisa importante. Se não usas uma agenda de tarefas, normalmente acabas por atrapalhar as tuas prioridades. Quando as pessoas te interrompem e pedem alguma coisa, é difícil para ti dizer "não". Acabas muitas vezes a fazer as coisas delas antes das tuas. Isso faz com que te sobrecarregues ou atrapalhes a execução das tuas próprias prioridades.	
B3	Costumas não tolerar muitos os erros, seja os teus ou os dos outros. Frequentemente, quando erras culpas-te bastante.	
C3	É muito difícil dizer "não" a alguém próximo que esteja a precisar de ti. Há uma preocupação em ti de não magoares a pessoa ou com o que ela vai pensar.	
D3	Costumas falar muito bem de ti mesma e das tuas próprias qualidades, deixando de lado os teus pontos fracos ou fracassos, pois a imagem de uma pessoa de sucesso é importante para ti.	
E3	Não gostas de ser uma pessoa igual às demais. Aprecias ser diferente, única, em pelo menos alguma coisa. Isso faz-te sentir especial e é algo essencial para ti. Acabas atraindo a atenção das pessoas por seres diferente, de uma maneira ou de outra.	
F3	Valorizas muito o conhecimento, a ciência e a informação. De facto, buscas incessantemente o conhecimento: lendo, estudando, pesquisando e pensando. Admiras, pois, as pessoas que são inteligentes.	
G3	Levas algum tempo para confiar nas pessoas e achas prudente ficar de olho para ver o que vai acontecer, especialmente no caso de pessoas que ainda não conheces bem. Aliás, mesmo depois de conhecê-las achas relevante "reavaliar" de vez em quando, para te certificares se que podes mesmo confiar.	
H3	É habitual em ti fazeres muitas coisas em simultâneo. Aliás, tens inclusive dificuldade quando és obrigada a fazer uma coisa só, do início ao fim, para somente depois fazer outra. Por norma, lês mais de um livro ou estudas mais de uma coisa ao mesmo tempo. É comum também misturares assuntos completamente diferentes.	

Nº	Afirmção	Valor Atribuído
I3	És uma pessoa que causa impacto, mesmo quando nem pensas em fazer isso. O teu tom de voz é naturalmente alto. Muitas vezes, estás apenas a falar, mas acham que estás a gritar. É a tua forma natural de falar!	
A4	Aprecias muito o valor do grupo e do trabalho em equipa. Preferes agir em equipa do que fazeres as coisas isoladamente. Acreditas que o mérito da vitória é do grupo como um todo, e não de uma ou outra pessoa em particular. Sentir-te-ias bastante desconfortável se alguém comesse a falar que é o melhor do grupo e o colocassem em destaque por causa disso.	
B4	Para ti não existe trabalho mais ou menos. Ou está bem feito, ou não está! Todo trabalho deve ser entregue na perfeição nos mínimos detalhes.	
C4	É difícil para ti pedir explicitamente carinho, atenção ou mesmo algum presente a alguém. Acreditas que as pessoas deveriam saber quando estás a precisar de alguma coisa, porque para ti é natural saber o que os outros precisam naquele momento.	
D4	Tens grande capacidade de adaptação a diferentes contextos e até mesmo para te comportares de maneiras diferentes dependendo dos lugares onde estás a interagir; mais ainda, se isso for positivo para tua imagem e para tuas conquistas nesses diversos ambientes. Há quem diga que pareces ser uma pessoa diferente em casa, no trabalho, e assim por diante...	
E4	Algumas pessoas consideram-te um pouco dramática e sensível. De facto, sentes muitas emoções (e podes ou não mostrá-las). Quando estas surgem, costumavas ficar pensativa e no teu mundo. Geralmente, sentes que as pessoas não compreendem bem isso.	
F4	Não gostas de ter o teu espaço invadido sem aviso prévio, e ficas bastante incomodada quando as pessoas se aproximam demais, ou põem a mão em cima de ti ao falar. Também achas que não é preciso que elas falem alto demais, ou puxem assuntos fúteis.	
G4	És uma pessoa ansiosa, que se preocupa muito com o perigo de alguma coisa dar errado. Se não te sentes preparada ou se não tens tempo para te preparares como gostarias, a tua ansiedade aumenta ainda mais e a tua mente é invadida por um turbilhão de pensamentos, sendo a maioria desses pensamentos do tipo: "E se isso acontecer?"; "E se aquilo acontecer, o que é que eu faço?"...	
H4	És muito otimista e consegues sempre ver o lado positivo nas coisas. Ficas incomodada quando te deparas com pessoas muito negativas ou muito tristes. A tua tendência é procurar animá-las ou mesmo afastares-te delas. És da opinião que elas deveriam pensar de forma diferente e serem mais otimistas. Por outro lado, essas mesmas pessoas acham que, pela forma como reages, deverias ter os pés mais assentes no chão. Para ti é importante ser visionária!	
I4	Tens uma tendência imediata de partir para a ação. Enquanto os outros pensam e analisam, o teu impulso é fazer tudo o mais rápido possível. Por vezes, pareces um "trator desgovernado" que, se não tiver cuidado, atropela as pessoas. Ficas muito impaciente se tiveres que esperar que as coisas aconteçam. És tão rápida que, de vez enquanto, dizes o que não deveria ser dito e fazes o que não deveria ser feito. Quando vês, já fostes!	
A5	Optas muitas vezes por acompanhar as decisões de outras pessoas para não causar problemas ou brigas. Mais importante do que a satisfação de uma vontade pessoal é a harmonia entre as pessoas. Até pode ser que alguma vontade tua seja deixada para trás, basta simplesmente que haja paz.	

Nº	Afirmção	Valor Atribuído
B5	É frequente irritares-te com pessoas irresponsáveis ou descomprometidas. Para ti, o compromisso é algo muito importante.	
C5	És uma pessoa naturalmente carinhosa e atenciosa, que dás muita importância aos relacionamentos pessoais, e mesmo aos profissionais. É comum muitas pessoas do teu trabalho tornarem-se tuas amigas pessoais. Ages frequentemente como conselheira e confidente para teus colegas.	
D5	És uma pessoa acelerada e, geralmente, não tens paciência com aqueles que consideras lentos – nomeadamente se essa lentidão estiver a atrapalhar a conquista de uma meta em que estás envolvida ou afetar a tua imagem, da tua equipa ou da empresa em que trabalhas.	
E5	É comum idealizares muito uma situação antes dela acontecer – uma viagem que ainda não ocorreu ou um relacionamento que ainda não começou. Quando a situação acontece de facto, na maioria das vezes não é tudo aquilo que sentias que seria. É comum então, para ti, deixares de querer algo tão intensamente logo depois que a conquista.	
F5	Gostas de resolver problemas, charadas e quebra-cabeças que te fazem pensar. Também tens curiosidade em saber como as coisas funcionam, em que lógica e mecanismo estão baseadas. Preferes resolver os problemas por conta própria, pensando por ti, do que propriamente pedir ajuda a outras pessoas.	
G5	É comum duidares de tua competência, mesmo que outras pessoas achem que tens total capacidade. E é frequente também perguntares se estás a ir no caminho certo, para poderes ter certeza. Quando assumes algum cargo em que és a autoridade, no início é normal não acreditares que desempenharás um bom papel.	
H5	Aprecias a liberdade acima de tudo. Costumas ter menos preconceitos que as demais pessoas e acreditas ser essencial que cada um tenha, na medida do possível, liberdade para fazer o que quer e na hora que quer. Compromissos de muito longo prazo ou pessoas que dependam demais de ti fazem-te sentir amarrada e desconfortável.	
I5	Não vieste a este mundo para agradar a ninguém. És extremamente verdadeira, sincera e dizes o que tiver de ser dito, a quem quer que seja. A verdade deve ser falada a qualquer custo, não importa se as pessoas te vão amar ou odiar por isso. Isso até já te causou problemas no passado.	

(baseado no livro “Eneagrama para Líderes. Autoconhecimento e maturidade para o Desenvolvimento de sua Liderança, de Nicolai Cursino dos Santos. Editora Qualitymark- Illuminata ,2ªEdição, 2017)




## TABULAÇÃO DOS RESULTADOS

No questionário há cinco afirmações numeradas com a letra A. Essas afirmações são, respetivamente : A1, A2, A3, A4 e A5. Preenche assim, na tabela seguinte, as pontuações que deste para cada uma das afirmações com a letra A. A afirmação A1 encontra-se na linha A e na coluna 1 da tabela, a afirmação A2 está na linha A e na coluna 2 , e assim sucessivamente. No final, soma todos os valores da linha A e coloca o resultado no "Total". Desta forma, encontrarás a tua pontuação total para a letra A. Repete o mesmo procedimento na letra B (B1,B2,B3,B4e B5) e até à letra I (I1,I2,I3,I4 e I5).





	1	2	3	4	5	Total	Perfil no Eneagrama
A							9
B							1
C							2
D							3
E							4
F							5
G							6
H							7
I							8

## RESULTADO

Identifica depois a tua maior pontuação e vê qual é o Perfil de personalidade correspondente (na coluna “Perfil no Eneagrama”). Posteriormente, identifica também as duas maiores pontuações seguintes e seus perfis correspondentes. Esses são os três tipos de maior probabilidade para ti.

Há uma hipótese muito grande de que um deles seja o teu perfil de personalidade. O próximo passo consiste em testá-la partir da leitura do material correspondente a cada um destes perfis, disponível no site “Cuida-te para Cuidares”. Começa por aquele com maior pontuação e termina com os que têm uma maior pontuação a seguir. Um outro passo, mais rápido e efetivo, é agendar a Sessão 0 do Programa “Cuida-te para Cuidares” através dos contactos mencionados no Site do **Cuida-te para cuidares**.

Assim, chegarás finalmente a um perfil de que parece falar muito de ti, como se de um raio x da tua personalidade se tratasse.

***Fica aqui um pouquinho mais...***

***Só para aguçar a tua curiosidade na descoberta de ti mesma!***





CADA PERFIL DE PERSONALIDADE POSSUI  
EXTRAORDINÁRIOS TALENTOS  
E CORRE RISCOS PREVISÍVEIS:

### **Letra A - Perfil 9: A PACIFICADORA / MEDIADORA**

- + Pode aglutinar as pessoas e sanar conflitos;
- Vê-se presa na passividade e na teimosia.

### **Letra B - Perfil 1: A PERFECCIONISTA / REFORMADORA**

- + Pode liderar pela integridade e pelo bom senso;
- Sucumbe ao perfeccionismo e ao ressentimento.

### **Letra C - Perfil 2: A PRESTATIVA / AJUDANTE**

- + Pode brilhar pela generosidade e pelo poder da cura;
- Vê-se obrigada a lutar contra a adulação e a possessividade.

### **Letra D - Perfil 3: A BEM SUCEDIDA / REALIZADORA**

- + Pode tornar-se um exemplo inspirador de excelência e autenticidade;
- Busca o sucesso e o *status* a qualquer custo.

### **Letra E - Perfil 4: A ROMÂNTICA / IDEALISTA**

- + Pode ser um modelo de criatividade e intuição;
- Pode cair na irritabilidade e na afetação.

### **Letra F - Perfil 5: A ANALÍTICA / OBSERVADORA**

- + Pode demonstrar inventividade e intelecto visionário;
- Pode tornar-se cada vez mais isolada e excêntrica.

### **Letra G - Perfil 6: A PRECAVIDA / QUESTIONADORA**

- + Pode ser um exemplo de coragem e lealdade;
- Luta contra a ansiedade e a rebeldia.

### **Letra H - Perfil 7: A ENTUSIASTA / PLANEADORA**

- + Pode ser uma pessoa ardente e realizada;
- Deixa-se deter pela impaciência e impulsividade.

### **Letra I - Perfil 8: A CONTROLADORA/ DESAFIADORA**

- + Pode ser uma líder forte e magnânima;
- Pode controlar e intimidar as pessoas.