

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ENSINO
CENTRO DE ENSINO BOMBEIRO MILITAR
CENTRO DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO DE PRAÇAS**

ADAM MIGLIORETTO

**Investigação das peculiaridades tipológicas básicas do sistema nervoso central dos
alunos do Curso de Formação de Soldados Bombeiro Militar 2011**

MIGLIORETTO, Adam. **Investigação das peculiaridades tipológicas básicas do sistema nervoso central dos alunos do Curso de Formação de Soldados Bombeiro Militar 2011**. Curso de Formação de Soldados. Biblioteca CEBM/SC, Florianópolis, 2011. Disponível em: <Endereço>. Acesso em: data.

**Florianópolis
Dezembro 2011**

INVESTIGAÇÃO DAS PECULIARIDADES TIPOLÓGICAS BÁSICAS DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL DOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS BOMBEIRO MILITAR 2011

ADAM Miglioretto¹

RESUMO

A atividade profissional exercida pela corporação Bombeiro Militar é uma das mais bem vistas pela sociedade em geral, é reconhecida pelo alto grau de risco, tendo retorno positivo diante deste fato. Como é sabido, cada ser humano reage de uma maneira específica diante de situações que lhe fogem do controle e, pensando nisto moveu-se o interesse em identificar as peculiaridades tipológicas básicas do Sistema Nervoso Central, encontrados nos alunos soldados, do curso de formação de soldados bombeiro militar 2011. O grupo foi formado por 20 soldados do sexo masculino e 1 soldado do sexo feminino. O objetivo da pesquisa foi reconhecer os soldados com determinado temperamento: sanguíneo, colérico, fleumático ou melancólico e suas características temperamentais, visando o desempenho nas atividades Bombeiro Militar de maneira controlada e com liderança. Foram investigadas as peculiaridades tipológicas básicas do sistema nervoso central, sendo as Forças dos Processos de Excitação, Força dos Processos de Inibição, Mobilidade e Equilíbrio do Sistema Nervoso, através do questionário de Strelau. Colhido os resultados da amostra, foi possível destacar que 57,2% dos alunos soldados possuem temperamento sanguíneo, 19,1% possuem temperamento intermediário, 14,2% possuem temperamento fleumático e 9,5% dos alunos soldados possuem temperamento colérico. Pelas características descritas, o temperamento sanguíneo é similar ao perfil que o Bombeiro Militar necessita em sua corporação, sendo um grupo apto para as atividades profissionais, com liderança e facilidade em assimilar situações novas e que reage bem a situações de estresse acentuado.

Palavras-chave: Bombeiro Militar. Sistema Nervoso Central. Temperamento.

1 INTRODUÇÃO

A atividade profissional exercida pela corporação Bombeiro Militar é uma das mais bem vistas pela sociedade em geral, tendo retorno positivo diante deste fato. Por outro lado a sequência de eventos que provocam desgaste emocional, característicos dos deveres

¹Aluno Soldado do CEBM. Corpo de Bombeiro Militar do Estado de Santa Catarina. Graduado em Educação Física. Pós Graduado em Treinamento Esportivo e Atividades de Academia. adam_mgto@hotmail.com.

profissionais da corporação, inclusive o fato desse profissional colocar sua própria vida em risco em prol da vida alheia, eleva a necessidade de preparo emocional e psíquico. Cada ser humano reage de uma maneira diferente diante de situações inusitadas, trágicas ou, de uma forma geral que nos fogem do controle. Características e traços de personalidade e carácter mais fortes, são menos atingidos e respondem de uma maneira positiva, ou menos prejudicada, quando expostos a níveis elevados de estresses ou resposta imediata quando sob pressão.

Estudos na área comprovam que pessoas com Sistema Nervoso Forte, ou seja, com níveis altos das Forças dos Processos de Excitação, apresentam-se na maior parte dos casos corajosas, extrovertidas e autoconfiantes. Em contra partida, pessoas com Sistema Nervoso Fraco, com baixos níveis das Forças dos Processos de Excitação se tornam pessoas tímidas, pouco ativas e creditam pouca confiança em si mesma. (GUREVITCH 1970 apud KALININE 2005.)

Por ser uma profissão que expõe a perigos reais e a desgastes psicológicos, poderá facilitar o aparecimento de doenças psicossomáticas, prejudicando o desempenho e diminuindo o potencial dos profissionais. (KUHNERT; PALMER, 1991 apud KALININE 2005).

Motivado pelo fato de conhecer a necessidade de serem identificadas as capacidades psicológicas e temperamentais que permitam ao indivíduo tomar decisões rápidas e manter o controle, tornou-se interessante identificar as peculiaridades tipológicas básicas do Sistema Nervoso Central, dos alunos soldados, do curso de formação de soldados Bombeiro Militar 2011, conhecendo o perfil individual e do pelotão juntamente com o temperamento que é encontrado nos futuros soldados da corporação, identificando assim mediante a entrevista se estes alunos soldados são possuidores de um temperamento adequado e que poderão obter um melhor rendimento diante das circunstâncias e eventualidades que serão presenciadas.

A investigação das peculiaridades do sistema nervoso traz informações valiosas e permitem formar um perfil do grupo investigado e aperfeiçoá-lo, melhorar os estímulos para melhor desenvolvê-los e ter assim estratégias para evoluir o serviço prestado.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A profissão Bombeiro Militar requer aptidão e preparo emocional, suporte para as tensões diárias inerentes da profissão. Para um desempenho melhor é necessário que os militares estejam engajados no perfil que favoreça o desenvolvimento das atividades e sofram menos as conseqüências, justamente por possuírem uma personalidade mais forte.

De acordo com a instituição, as atividades profissionais do Bombeiro Militar, exigem que seja colocada em risco a própria vida, no intuito de salvar a vida de terceiros, patrimônios ou controle de catástrofes que envolvem a sociedade em geral (KRETZER, 2011).

Ao contrário da idéia original pela qual o Bombeiro Militar foi fundado, voltado exclusivamente ao combate a incêndio, atualmente as funções que são de competência da corporação vão muito além sendo elencadas em atividades de salvamento, combate a incêndio, atendimento pré-hospitalar, resgate veicular, busca terrestre, salvamento aquático, salvamento em altura, espaço confinado, intervenção em calamidades públicas e desastres, todas de competência ao ofício da profissão Bombeiro Militar, aumentando e muito o leque de atuações e a importância da corporação mediante a sociedade (KRETZER, 2011).

2.1 PECULIARIDADES TIPOLOGICAS DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Pavlov, (1979) foi o primeiro pesquisador que descobriu e pesquisou três principais peculiaridades tipológicas básicas do sistema nervoso central, que são:

- Força do sistema nervoso (caracterizada pela força dos processos de excitação e inibição do sistema nervoso). Pessoas com níveis altos das Forças dos Processos de excitação possuem nível alto de tolerância contra doenças como o estresse.

- O equilíbrio dos processos de excitação e inibição (o grau de equilíbrio entre a força dos processos de excitação e a força dos processos de inibição).

- A mobilidade dos processos de excitação e de inibição (a velocidade de troca (substituição) dos processos de excitação por processos da inibição é o contrário). A velocidade que cada indivíduo possui de se adaptar a novas atividades ou condições.

2.1.1 Força do Sistema Nervoso

A força do sistema nervoso é uma das peculiaridades básicas do sistema nervoso central. Ela caracteriza o limite da capacidade de trabalho das células nervosas do córtex do encéfalo, isto é, a sua capacidade de suportar, sem entrar em estado de inibição, ou em grau muito forte ou ação prolongada (embora não forte) em excitação (PAVLOV, 1979).

Segundo Teplov e Nebilitchin (apud KALININE, 2002) a força do sistema nervoso se caracteriza pela sensibilidade dos analisadores: o sistema nervoso mais fraco é mais sensível, por isso, ele é capaz de reagir a estímulos de intensidade mais baixa do que um sistema nervoso mais forte.

Kalinine (2002) considera a força do sistema nervoso determinante nos processos de desenvolvimento do comportamento do ser humano, visto que é uma peculiaridade que influi nas demais.

A Força do Sistema Nervoso se determina pela Força dos Processos de Excitação do Sistema Nervoso e pela Força dos Processos de Inibição do Sistema Nervoso.

2.1.2 Força dos Processos de Excitação do Sistema Nervoso

Esta peculiaridade é uma propriedade dos seres vivos, e é a resposta ativa do tecido excitado sobre irritamento (KALININE, 2002).

Segundo Petroviski (1985 apud CUNHA JÚNIOR, 2002), as células que compõem o sistema nervoso possuem como característica a capacidade de conduzir a excitação do ponto onde iniciou para outras regiões e para as células nervosas. Portanto, a excitação que em conjunto com a inibição age como reguladora da atividade de todos os organismos e os sistemas, torna-se portadora da informação sobre as propriedades das irritações externas e internas.

As células que formam o sistema nervoso possuem a capacidade de conduzir a excitação do setor em que ela apareceu aos outros setores e as próximas células nervosas. Graças a essa capacidade, as células nervosas adquiriram a capacidade de transmitir os sinais de umas estruturas do organismo para outras. Por causa disto, a excitação torna-se o portador da informação sobre as propriedades de irritação externas e internas e, se torna também, junto com a inibição o regulador da atividade de todos os órgãos e sistema do organismo (KALININE, 2002).

Petroviski (1985 apud SCHNEIDER, 2005), afirma que as modalidades de excitação dependem da forma do sistema nervoso. Em sistemas nervosos mais primitivos, a atividade se conduz uniformemente em direções diversas, e se amortece gradualmente. Revela que com a evolução dos seres vivos aperfeiçoaram-se as modalidades de transmissão da excitação e estas modalidades permitem sem qualquer debilitação a difusão da excitação até o final da via.

Os processos de excitação junto com os processos de inibição formam a base da atividade nervosa. O processo de excitação surge somente com um nível determinado de estimulação externa, que prevalece o limiar absoluto de excitação e, é peculiaridade dos órgãos do organismo (KALININE, 2002).

2.1.3 Força dos Processos de Inibição do Sistema Nervoso

A inibição é um processo ativo, indissoluvelmente ligado com a excitação, provoca retenção das atividades dos centros nervosos e dos órgãos de trabalho. Em primeiro caso a inibição chama-se Inibição Central e, no segundo caso de Inibição Periférica (KALININE 2002).

A natureza da inibição, no início era identificada pelos fisiólogos, como estado passivo das células nervosas correspondentes a sua exaustão, atualmente, foram revelados dois modos diferentes da inibição da atividade celular: pode ser resultado da ativação das estruturas inibidoras peculiares ou surgir como conseqüência da excitação prévia das células nervosas (KALININE, 2002).

A inibição é um componente necessário na atividade integral e de coordenação do sistema nervoso. Pavlov (1979) destacou na atividade nervosa superior, dois tipos básicos de inibição cortical: inibição exterior ou condicional e a inibição interior ou não condicional. Estes se diferenciam por circunstâncias do aparecimento e do desenvolvimento. Permitem ao organismo reagir seletivamente contra a ação do ambiente e distribuir adequadamente as reações no tempo. Isto significa que, os processos de inibição junto com os processos de excitação asseguram a adaptação do organismo para o ambiente que está em mudança constante (KALININE, 2002).

Ser discreto nas emoções, condutas, ações e relações são capacidades características do comportamento humano que são influenciadas pela força dos processos de inibição (PALOV apud KALININE, 2002).

2.1.4 Equilíbrio dos Processos Nervosos

O equilíbrio dos processos nervosos é a peculiaridade do sistema nervoso que se revela pela proporção entre os dois processos, os processos de excitação e inibição. A noção de equilíbrio entre os processos nervosos foi introduzida por Pavlov, sendo considerada por ele como uma das peculiaridades do sistema nervoso (força e mobilidade) o tipo de atividade nervosa superior (KALININE, 2002).

2.1.5 Mobilidade do Sistema Nervoso

A mobilidade é uma das peculiaridades do sistema nervoso e consiste na capacidade de reagir rapidamente às mudanças do ambiente e trocas das atividades. Pavlov (1979), elaborou metodologias básicas para seu diagnóstico, baseadas na revelação da velocidade e facilidade de troca de uns processos nervosos para outros da mesma ação, ou inversa destas mesmas ações, e na revelação da velocidade do surgimento e da extinção destes processos (KALININE, 2002).

A psicofisiologia esportiva requer um estudo para compreender as peculiaridades tipológicas e sua influência na vida cotidiana de cada indivíduo, suas atividades sociais, profissionais e esportivas (SCHNEIDER, 2005).

Rodionov (1973), Viatkin (1978), Portnov (1996) e Kalinine (2002), consideram a força dos processos de excitação do sistema nervoso, força dos processos de inibição do sistema nervoso, equilíbrio dos processos de excitação e inibição do sistema nervoso, nível de mobilidade e tempo de reação, numa visão biológica do temperamento de lidar com o estresse competitivo, como as principais peculiaridades tipológicas do sistema nervoso do homem e que tem maior influência no rendimento ou desempenho profissional e esportivo.

Pesquisas realizadas no centro Científico da Medicina Preventiva da Rússia afirmam que a saúde do ser humano em 80% depende de sua satisfação pela própria vida. Quer dizer que a Saúde Psíquica e a Saúde Social têm maior influencia na Saúde do Ser Humano moderno (KALININE, 2002).

2.1.6 Temperamento

O famoso médico Hipócrates, há muitos anos atrás, foi quem observou que a saúde psíquica do ser humano, e sua satisfação pela própria vida dependem de seu temperamento (KALININE, 2002).

Hipócrates descobriu que existem quatro tipos de seres humanos com comportamentos e temperamentos distintos (KALININE, 2002).

O sistema Tipológico dos Temperamentos de Hipócrates consiste em quatro temperamentos que são:

Temperamento Colérico- Tem o sistema nervoso forte, móvel, desequilibrado, onde os processos de excitação prevalecem sobre os processos de inibição, a sensibilidade tem um nível muito baixo. No termo popular, é este temperamento conhecido como pavio curto.

Temperamento Fleumático- Os processos de excitação e inibição que ocorrem no sistema nervoso deste tipo são fortes, porém inertes, apresentando um baixo nível de sensibilidade e atitudes mais lentas, sendo reproduzidas em sua fala também pausada.

Temperamento Sanguíneo- Tem um tipo de sistema nervoso forte, móvel e equilibrado, tendo a sensibilidade um nível baixo. Temperamento que mais se aproxima por possuir uma equiparação as qualidades necessárias ao Bombeiro Militar.

Temperamento Melancólico- Os processos de excitação e inibição que ocorrem no sistema nervoso são fracos e a sensibilidade tem um nível muito alto. Sofrem mais diante de situações estressantes ou que exijam auto grau de concentração.

Pavlov (1979) esclareceu que o temperamento do ser humano depende de combinações destas peculiaridades. Tais combinações das peculiaridades tipológicas do sistema nervoso, dos quais dependem as peculiaridades individuais das atividades da formação dos reflexos condicionais e o temperamento do ser humano, ele nomeou como “tipo de sistema nervoso”.

Pavlov (1979) destacou quatro tipos básicos de sistema nervoso:

- Sistema Nervoso Forte, equilibrado, móvel – Formam o indivíduo com temperamento sanguíneo;
- Sistema Nervoso Forte, desequilibrado, móvel – formam o indivíduo com temperamento colérico;
- Sistema Nervoso Forte, equilibrado, inerte – Formam o temperamento fleumático;
- Sistema Nervoso Fraco – Forma o temperamento melancólico.

Desta forma, a combinação de determinadas características constituem a formação das peculiaridades individuais que forma o perfil.

Kalinine (2002), define as características relacionadas ao sistema nervoso como sendo:

Temperamento Colérico- Impaciente, possui iniciativa, inclinação para o perigo, fala rápida com mímica acentuada, irritado e agressivo, capaz de agir e tomar decisões rapidamente, mudanças de humor constantes, possui capacidade de dominar os outros, confia em sua eficiência, forte e impulsivo, tende a perder o autocontrole em situações complexas.

Temperamento Fleumático- Calmo e de sangue frio, cuidadoso e controlado, responsável nos empreendimentos, fala calmo e sem gestos, constante em suas relações com as pessoas e possui dificuldade de se adaptar a novas situações.

Temperamento Sanguíneo- Alegre e vívido, energético e empreendedor, assimilam rápido o novo, suportam as derrotas facilmente, assumem novas tarefas apaixonadamente, fala alto, rápido e claro, sociável e tem boa resistência e capacidade de trabalho.

Temperamento Melancólico- tímido e retraído, triste e mal humorado, pessimista, perde-se facilmente em novas situações, não acredita em suas potencialidades, reservado e insociável, sensível, fere-se com facilidade e é inclinado à suspeitas e dúvidas.

Existe ainda um quinto temperamento que é exatamente a combinação de vários temperamentos formando o perfil intermediário.

Através da identificação do tipo de temperamento de cada ser-humano, ou neste caso especificamente do bombeiro militar, é possível diagnosticar e reconhecer o perfil profissional, melhorar seu desempenho e a maneira mais correta de lidar com o desenvolvimento deste para que fique mais fácil seu crescimento dentro da carreira. Por exemplo, em um grupo que está desmotivado é necessário um colérico, um grupo desconcentrado requer um fleumático, sendo o sanguíneo um grande líder.

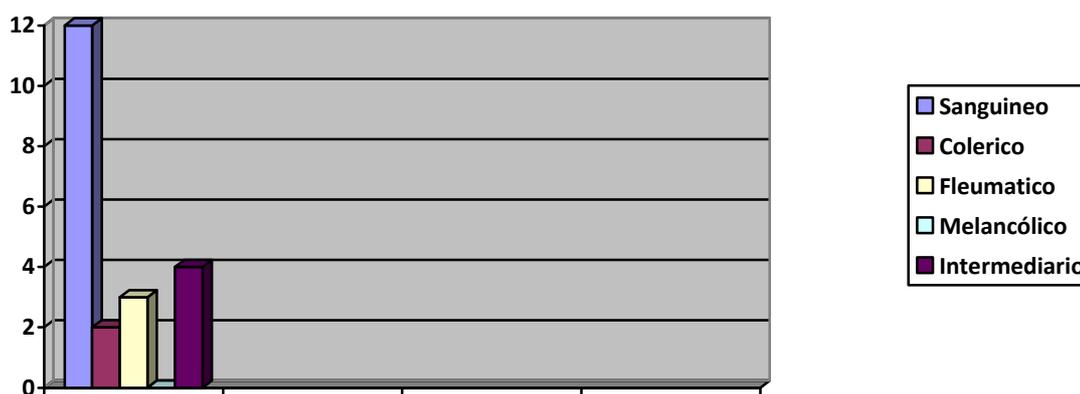
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa quantitativa foi realizada através de um questionário investigativo visando a identificação do perfil dos soldados em curso de formação, nos meses de setembro e outubro de 2011. A pesquisa foi pautada em argumentação bibliográfica, visando fundamentar a aquisição obtida através das respostas dos avaliados. O grupo do estudo foi formado por alunos soldados de ambos os sexos, com idade entre 20 e 30 anos, do Centro de Ensino Bombeiro Militar na cidade de Florianópolis - SC. No total tomaram parte da pesquisa 21 alunos soldados, 20 do sexo masculino e 1 do sexo feminino. Foram investigadas as seguintes peculiaridades tipológicas básicas do sistema nervoso dos sujeitos de amostra: Força dos processos de Excitação (FPE), Força dos processos de Inibição (FPI), Mobilidade do Sistema Nervoso (M), Equilíbrio dos processos de Excitação e Inibição (E). O instrumento metodológico utilizado foi o Questionário de STRELAU. Para a realização deste estudo, utilizou-se o "Questionário de Strelau" versão em português.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através do questionário aplicado nos alunos soldados, são destacados os seguintes resultados:

Gráfico 1- Percentual de cada Temperamento



Fonte: Do autor (2011).

O Gráfico apresenta que dos 21 alunos soldados investigados, 12 destes, ou seja, 57.2% apresentam temperamento Sanguíneo, 2 alunos soldados, ou seja, 9.5% apresentaram temperamento Colérico, 3 alunos soldados, 14.2% temperamento Fleumático, 4 alunos soldados com temperamento Intermediário representando 19.1% e nenhum dos alunos soldados investigados apresentaram temperamento Melancólico.

A pesquisa realizada com 21 alunos soldados bombeiro militar evidenciou que o grupo investigado possui em sua maioria, 57.2% dos investigados, temperamento sanguíneo. Pelas características descritas, o temperamento sanguíneo é similar ao perfil que o Bombeiro Militar necessita em sua corporação, sendo um grupo apto para as atividades profissionais, com liderança e facilidade em assimilar situações novas e que reage bem a situações de estresse acentuado.

De acordo com os dados obtidos também foi possível identificar a ausência de alunos soldados com o temperamento melancólico que segundo pesquisas na área é menos indicado para trabalhar em profissões com níveis altos de estresse e que necessitam um bom equilíbrio diante de situações novas, aliados ao espírito de liderança e assimilação do plano a ser executado.

5 CONCLUSÃO

Ficou evidenciado com a pesquisa que todos os alunos soldados investigados, possuem temperamento adequado para as tarefas inerentes da corporação, sanguíneo em sua maioria, sendo o que mais possui características fundamentais a execução das funções inerentes da profissão BM, mostrando homogeneidade no grupo e uma característica temperamental positiva e com boa resposta as exigências futuras. Após os intermediários que acumulam mais de um temperamento, ou seja, características simultâneas reunidas em um somente, fleumático que detêm a capacidade de permanecerem tranquilos diante de estresse do trabalho e o grupo colérico que tem como ponto positivo sua iniciativa e inclinação para o perigo. Nenhum aluno soldado apresentou temperamento melancólico, considerado impróprio para a profissão Bombeiro Militar.

REFERÊNCIAS

CUNHA JÚNIOR, A. T. Da. **Correlação entre as Peculiaridades Tipológicas do Sistema Nervoso Central, Características Somatotípicas e Índices de Aptidão Física de Atletas da Seleção Brasileira de Handebol Júnior Feminino do Brasil**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde Humana) - Universidade do Contestado, Concórdia, 2002.

GUREVITCH, K.M. **Aptidão Profissional e as Peculiaridades Básicas do Sistema Nervoso Central**. Moscou: Ciência, 1970.

KALININE, I. **Psicofisiologia Diferencial Esportiva**. Concórdia: UnC, 2002.

KALININE, I. **Neuropsicofisiologia diferencial para saúde humana**: Caderno didático. Concórdia: UNC, 2005.

KRETZER, J. **Programa de Gerenciamento de Estresse**: Estudo de Caso no CEBM 2011. Monografia (Curso de Formação de Oficiais) Corpo de Bombeiros Militar de SC, Florianópolis, 2011.

PAVLOV, I. P. Pavlov: **Psicologia**. São Paulo: Ática, 1979.

PETROVSKI, A. V. **Dicionário Psicológico Breve**. Moscou: Politisdat, 1985.

RODINOV, A. V. **Psicologia das Capacidades Esportivas**. Moscou: Cultura Física e Esportes, 1973.

SCHNEIDER, ALEXANDRE T. **Saúde Psíquica e Saúde Social das Atletas da Seleção Olímpica Feminina de Handebol do Brasil**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde Humana). Universidade do Contestado, Concórdia 2005.

VIATKIN, B. A. **O Papel do Temperamento na Atividade Esportiva**. Moscou: Cultura Física e Esportes, 1978.

ANEXO A - Questionário de Strelau

Adaptado e validado para o idioma português pelo professor Dr. Iouri Kalinine (1993)

O objetivo do presente teste é esclarecer o seu tipo de sistema nervoso. Não existem respostas certas ou erradas, uma vez que cada pessoa tem direito a sua própria opinião. No entanto, para que possamos aconselhar adequadamente a responder às questões, lembre-se:

As perguntas são breves, e estão contidos todos os detalhes. Imagine situações típicas, não pense em detalhes, não perca tempo pensando, de a primeira resposta que lhe vier à mente.

Evite respostas indefinidas. Responda sim ou não.

Responda todas as questões sem deixar nenhuma sem resposta. É possível que algumas das questões descrevam situações que sejam difíceis de você se imaginar. Procure dar as respostas que você supõe ser a mais provável.

Lembre-se de que não existem respostas boas ou ruins. Não procure causar boa impressão com suas respostas. Exponha livremente a sua opinião.

- 1 Você facilmente estabelece contato com as pessoas?
- 2 É capaz de se abster de uma outra ação até o momento em que recebe as ordens correspondentes?
- 3 Para recuperar as forças depois de um trabalho cansativo é suficiente para você um pequeno descanso?
- 4 Consegue trabalhar no meio que não oferece condições propícias ao trabalho?
- 5 Nas discussões você se abstém de argumentos emocionais e sem relação com o objeto de discussão?
- 6 Encontra dificuldades para se absorver no trabalho depois de um longo período de descanso (por exemplo, depois das férias)?
- 07 Deixa de perceber o cansaço se o trabalho o absorve inteiramente?
- 08 Depois de encarregar alguém de um trabalho você é capaz de pacientemente aguardar o seu término?
- 9 Adormece com facilidade se deitar em diferentes horas do dia?
- 10 É capaz de guardar segredo se isto lhe for pedido?
- 11 Volta facilmente a um trabalho que você já não fazia há semanas ou meses?
- 12 Consegue pacientemente explicar-se?

- 13 Gosta de trabalho que exige esforço intelectual?
- 14 Trabalho monótono desperta em você tédio e sonolência?
- 15 Adormece depois de forte tensão?
- 16 É capaz de deixar de demonstrar sua superioridade se isso for necessário?
- 17 Se comporta naturalmente na presença de desconhecidos?
- 18 É difícil para você esconder a raiva e a irritação?
- 19 Nos momentos difíceis você consegue se controlar?
- 20 Consegue se necessário adequar seu comportamento ao comportamento dos que lhe rodeiam?
- 21 Assume um trabalho que exige responsabilidade com boa vontade?
- 22 Normalmente as pessoas que lhe rodeiam influenciam no seu humor?
- 23 É capaz de suportar uma derrota?
- 24 Na presença de pessoa cuja opinião você valoriza muito, você conversa livremente como sempre?
- 25 Uma mudança inesperada que passa a atrapalhar seus planos de rotina diária deixa você irritado?
- 26 Você tem respostas prontas para tudo?
- 27 Você se mantém calmo quando espera uma decisão importante (resultado do vestibular)?
- 28 Você organiza facilmente os primeiros dias de suas férias?
- 29 Você tem reações rápidas?
- 30 Você acerta o seu andar ou suas ações com andar ou ações de pessoas mais lentas?
- 31 Normalmente você adormece rápido?
- 32 Você facilmente participa de competições ou resolve exercícios no quadro negro durante as aulas práticas?
- 33 Facilmente você tem o seu humor estragado?
- 34 É difícil para você deixar um trabalho que está fazendo para resolver algum outro problema?

- 35 Você consegue deixar de falar se isto atrapalha outra pessoa?
- 36 É fácil provocar você?
- 37 Você tem facilidade de trabalhar com as pessoas?
- 38 Diante de uma situação importante você pensa bem em suas ações?
- 39 Você é capaz de ao ler um texto seguir o raciocínio do autor do começo ao fim?
- 40 Você conversa facilmente com seu companheiro de viagem?
- 41 Você se abstém de demonstrar o erro do interlocutor se, por um motivo ou por outro isto não for conveniente?
- 42 Você assume prontamente um trabalho que exige grande destreza manual?
- 43 Você é capaz de mudar uma decisão sua considerando a opinião dos outros?
- 44 Você se acostuma rapidamente a um novo sistema de trabalho?
- 45 Se necessário você é capaz de trabalhar à noite tendo já trabalhado de dia?
- 46 Você lê rapidamente literatura (romances de ficção do tipo detetive, espionagem, aventura, etc.)?
- 47 Você desiste facilmente de seus planos se aparecerem dificuldades?
- 48 Se a situação exigir você é capaz de se controlar?
- 49 Você acorda comumente rápido e sem dificuldades?
- 50 Você consegue se abster de uma reação momentânea e impulsiva?
- 51 É verdade que não é difícil para você trabalhar com barulho?
- 52 Você é capaz de se abster quando for necessário de “Dizer umas verdades?”
- 53 Você consegue se manter calmo antes de exames, de encontro com o seu chefe, etc?
- 54 Você se acostuma a um novo ambiente rapidamente?
- 55 Você gosta de mudanças freqüentes?
- 56 Você recupera suas forças totalmente com o sono noturno depois de um dia de trabalho duro?
- 57 Você evita trabalho que exige por períodos curtos de tempo atuações em diferentes atividades?
- 58 Você resolve as dificuldades de maneira auto-suficiente?

- 59 Você interrompe o seu interlocutor?
- 60 Sabendo nadar, você pularia na água para salvar alguém que está se afogando?
- 61 Você é capaz de trabalhar ou estudar intensivamente?
- 62 Você é capaz de se abster de observações inconvenientes?
- 63 É importante para você que o seu lugar no trabalho, na sala de aula, ou a mesa seja sempre o mesmo?
- 64 Você pode passar facilmente de um tipo de ocupação a outra?
- 65 Você pesa todos prós e os contras antes de tomar uma decisão importante?
- 66 Você supera as dificuldades facilmente?
- 67 Você lê cartas alheias, revira coisas alheias, etc?
- 68 Você fica entediado durante o decorrer de ações estereotipadas (que decorrem de maneira sempre igual)?
- 69 Respeita as normas de conduta nos lugares públicos?
- 70 Durante uma conversa, um discurso ou resposta a uma pergunta, você se abstém de gestos e movimentos supérfluos?
- 71 Gosta de ambientes animados?
- 72 Gosta de atividades que exigem esforço?
- 73 É capaz de concentrar sua atenção na realização de uma tarefa durante muito tempo?
- 74 Gosta de atividades que exigem rapidez dos movimentos?
- 75 Se controla em condições difíceis de vida?
- 76 Se for necessário você levanta assim que acorda?
- 77 É capaz de se necessário, terminar o trabalho que lhe foi confiado e esperar pacientemente que os outros terminem?
- 78 É capaz de agir como sempre depois de ter visto algo desagradável?
- 79 Lê os jornais diários de forma rápida?
- 80 Acontece, às vezes, de você falar tão rápido que fica difícil o os outros lhe entender?
- 81 É capaz de trabalhar normalmente não tendo dormido a noite?

- 82 É capaz de trabalhar um longo tempo sem o intervalo para descanso?
- 83 É capaz de trabalhar com dor de dente ou de cabeça?
- 84 É capaz de trabalhar e calmamente terminar o seu trabalho sabendo que seus companheiros se divertem ou esperam por você?
- 85 É comum você responder rapidamente a perguntas inesperadas?
- 86 Fala normalmente rápido?
- 87 É capaz de trabalhar calmamente se está esperando visitas?
- 88 Muda rapidamente de opinião sobre a influência de argumentos irrefutáveis?
- 89 É paciente?
- 90 Consegue se adaptar ao trabalho de uma pessoa mais lenta?
- 91 É capaz de planejar um trabalho de modo que possa realizar ao mesmo tempo várias ações compatíveis?
- 92 Uma companhia alegre pode mudar o seu estado de espírito depressivo?
- 93 É capaz, sem dificuldade, de fazer várias coisas ao mesmo tempo?
- 94 Conserva o equilíbrio psicológico quando é testemunha de um acidente na rua?
- 95 Gosta de trabalho que exige diferentes tipos de atividades?
- 96 Mantém a calma quando uma pessoa íntima sua sofre?
- 97 É auto-suficiente em situações difíceis?
- 98 Sente-se à vontade em companhia de um grande número de pessoas?
- 99 É capaz de interromper imediatamente uma conversa se for necessário (início de uma aula, a sessão de cinema, etc.)?
- 100 Facilmente se adapta ao método de trabalho dos outros?
- 101 Gosta de mudar freqüentemente o tipo de trabalho que faz?
- 102 Tende a tomar iniciativas se acontecer alguma coisa fora do comum?
- 103 Você é capaz de se abster de sorrisos inconvenientes?
- 104 Quando você começa a trabalhar é já de maneira intensiva?
- 105 Se decide agir contra a opinião geral se você acha que você é que está certo?

- 106 É capaz de superar uma depressão momentânea?
- 107 Adormece com dificuldades se está muito cansado de trabalho intelectual?
- 108 É capaz de esperar calmamente, por exemplo, a sua vez numa fila?
- 109 Se abstêm de intervir se já sabe de antemão que a intervenção não leva a nada?
- 110 É capaz de argumentar calmamente durante uma discussão acirrada?
- 111 Reage rapidamente em situação inesperada?
- 112 Ser porta silenciosamente se isto lhe for pedido?
- 113 Concorda sem grande demora em passar por procedimento médicos dolorosos?
- 114 É capaz de trabalhar intensivamente?
- 115 Muda prontamente o seu lugar de descanso e divertimento?
- 116 É difícil para você se acostumar com uma nova ordem do dia (rotina diária)?
- 117 Em caso de acidentes você se apressa em ajudar?
- 118 Se abstêm de gritos e gestos indesejáveis em jogos esportivos, no circo, etc.?
- 119 Gosta de trabalho que exige conversas freqüentes com pessoas?
- 120 Gosta de trabalho que exige movimentos exatos e energéticos?
- 121 Se considera corajoso?
- 122 Controla suas expressões faciais (caretas, sorrisos irônicos, etc)?
- 123 Perde a voz (fala com dificuldade) em situações fora do comum?
- 124 É capaz de superar a desolação causada por um insucesso?
- 125 Se lhe pedirem, você é capaz de ficar calmamente muito tempo em pé (ou sentado)?
- 126 É capaz de reprimir sua alegria se ela magoa alguém?
- 127 Passa facilmente da tristeza para a alegria?
- 128 É fácil você perder o controle de si mesmo?
- 129 Segue sem grandes dificuldades as regras de conduta obrigatória em seu meio?
- 130 Gosta de falar em público?

- 131 Começa comumente a trabalhar rápido sem preparação muito longa?
- 132 Corre para ajudar alguém com o risco da própria vida?
- 133 Os seus movimentos são energéticos?
- 134 Prontamente realiza um trabalho que exige responsabilidade?