

VOLUME 1

## Apostila de Estudo

# TEMPERAMENTOS



## CARLA FIGUEIRA

Serva do Senhor, Esposa e Mãe  
Missionária consagrada pela  
Igreja Ministério de Fé em São  
Pedro da Aldeia - RJ

Se você vive em comunidade, independente de ser uma comunidade religiosa ou civil, você precisa lidar com pessoas. Logo, estudar os temperamentos ajuda a compreender as diferenças individuais, aprimorando os relacionamentos, e promovendo autoconhecimento.

Entender que cada pessoa é um universo facilita a comunicação, a resolução de conflitos e a cooperação além de proporcionar o respeito às características emocionais e comportamentais de cada pessoa.

Se você precisa lidar com uma pessoa que você julga ser louca, você precisa estudar comportamento humano para lidar com ela gerando o mínimo de conflitos.

# Sumário

<b>Temperamentos .....</b>	<b>1</b>
<b>O Crente e os Temperamentos .....</b>	<b>1</b>
<b>Teorias sobre Temperamento .....</b>	<b>2</b>
<b>Teoria Chinesa dos Temperamentos .....</b>	<b>3</b>
» Teoria dos Cinco Elementos .....	3
» Yin e Yang .....	4
<b>Teoria Grega dos Temperamentos .....</b>	<b>5</b>
» Hipócrates e a Teoria Humoral .....	5
» Teoria dos Filósofos Gregos .....	6
» A Influência no Cristianismo .....	6
» Temperamentos na Idade Moderna .....	6
» Temperamentos na Psicologia Contemporânea .....	7
» Teoria Moderna dos Temperamentos .....	8
<b>Como se desenvolve o Temperamento? .....</b>	<b>8</b>
» Influências Genéticas e Primeiros Anos de Vida .....	8
» Educação e Modelagem Comportamental .....	9
» Pressões Sociais e Cultura .....	10
» Eventos e Experiências de Vida .....	10
» Impacto do Estilo de Vida e Saúde Física .....	10
» A Interação entre Temperamento e Meio Ambiente ....	11
<b>Características Físicas do Temperamento .....</b>	<b>12</b>
» Fisiognomia (Antiga Grécia) .....	12
» Teoria dos Humores (Hipócrates e Galeno) .....	12
» Fisiognomia e Tipos de Corpo (William Sheldon) .....	13
» Considerações Científicas .....	13
» Considerações Não Científicas .....	14
<b>Sanguíneo .....</b>	<b>15</b>
<b>Colérico .....</b>	<b>17</b>
<b>Fleumático .....</b>	<b>20</b>

<b>Melancólico .....</b>	<b>22</b>
<b>Supino .....</b>	<b>25</b>
<b>Temperamentos Complementares .....</b>	<b>27</b>
<b>Personagens Bíblicos e seus Temperamentos .....</b>	<b>30</b>
Pedro .....	30
Paulo .....	32
Moisés .....	34
Abraão .....	38
Davi .....	41
Conclusão .....	44
Bibliografia .....	45

# Temperamentos

Os 4 Temperamentos são: Sanguíneo, Colérico, Fleumático e Melancólico que era dividido entre Melancólico Científico (mais racional) e Melancólico Artístico (mais emocional) que posteriormente passa a se chamar Supino.

Para muitas pessoas esse assunto pode ser novidade e até parecer estranho, então não se apresse a formar uma opinião.

## O Crente e os Temperamentos

Temperamento é um assunto que muitas igrejas preferem ignorar, da mesma forma que ignoram questões psicológicas e emocionais.

Oséias diz que o povo de Deus perece por falta de conhecimento. É o que não conhecemos que destrói nossa vida. Tudo que nós ignoramos, quando manipulado por pessoas inescrupulosas pode se tornar um agente de manipulação e destruição.

Você precisa entender como a alma controla os pensamentos: *"E o mesmo Deus de paz vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, e alma, e corpo, sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo."* (I Tessalonicenses 5:23). Paulo diz nesse versículo que precisamos ser santificados por inteiro, em todas as áreas da nossa vida, para que sejamos inteiros no espírito, na alma e no corpo.

O espírito está pronto para buscar a Deus em qualquer lugar e em qualquer momento, mas é a alma que está nos

travando. No dia em que fomos salvos, julgamos que tudo foi resolvido, mas a alma ainda precisa de transformação.

2 Coríntios 3:16-18 diz: *"Mas quando alguém se converte ao Senhor, o véu é retirado. Ora, o Senhor é o Espírito e, onde está o Espírito do Senhor, ali há liberdade. E todos nós, que com a face descoberta contemplamos a glória do Senhor, segundo a sua imagem **estamos sendo transformados** com glória cada vez maior, a qual vem do Senhor, que é o Espírito."*

Deus transforma você de glória em glória à medida que você permanece na Sua Palavra e é transformado à Sua imagem.

Nesse estudo nós vamos perceber que Deus não só tem parte nos temperamentos como também usou o temperamento dos seus servos para executar suas obras.

Mas antes precisamos entender o que são os temperamentos, como são formados, suas qualidades e prejuízos.

## Teorias sobre Temperamento

O estudo mais conhecido sobre os temperamentos está ligado às antigas tradições da psicologia e da medicina na Grécia Antiga. Essa teoria dos temperamentos começou a ser desenvolvida por médicos e filósofos como Hipócrates (460-370 a.c.), considerado o "pai da medicina", e foi aperfeiçoada ao longo dos séculos por vários pensadores e psicólogos.

# Teoria Chinesa dos Temperamentos

Na China as teorias sobre temperamentos começaram a se desenvolver durante a dinastia Han (206 a.C. – 220 d.C.), embora os primeiros filósofos e médicos que falaram a respeito pertencem a períodos ainda mais antigos.

## » Teoria dos Cinco Elementos

Os conceitos que sustentam essa teoria já eram discutidos por filósofos e sábios chineses influenciados pela filosofia taoista.

A ideia dos Cinco Elementos (Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água) é geralmente atribuída ao filósofo e médico Zhang Zhongjing que viveu durante a dinastia Han (c. 150 – 219 d.C.). Essa teoria foi uma das bases da medicina tradicional chinesa (MTC) que é aplicada não só à saúde física, mas também ao comportamento e temperamento humano. As obras de Zhongjing ajudaram a consolidar a aplicação dos Cinco Elementos em diagnósticos médicos e na compreensão da saúde emocional.

- **Madeira** – Pessoas com uma predominância de Madeira podem ser vistas como criativas, expansivas e empreendedoras. A madeira cresce para cima e para fora, assim como a personalidade de alguém que busca novas ideias e experiências.

- **Fogo** – Pessoas com predominância de Fogo são frequentemente extrovertidos, carismáticos e de espírito elevado, muito focados em suas interações com os outros.

- **Terra** – Pessoas com predominância de Terra são vistas como estáveis, confiáveis, carinhosas e pacientes, com uma personalidade que busca harmonia e conexão emocional. Solidárias, Possuem empatia e desejo de ajudar os outros.

- **Metal** – Pessoas com predominância de Metal são detalhistas, analíticas, perfeccionistas e valorizam a ordem e a estrutura. Elas tendem a serem mais reservadas, introspectivas, organizadas, rígidas e reflexivas.

- **Água** – Pessoas com predominância de Água são muitas vezes vistas como profundas, introspectivas, sensíveis, intuitivas e capazes de se adaptar a diferentes situações com flexibilidade.

Cada pessoa, segundo essa teoria, pode ser dominada por um ou mais desses elementos, e o equilíbrio entre eles é visto como essencial para uma personalidade saudável.

## » Yin e Yang

Laozi (aproximadamente no século VI a.C.) e Zhuangzi (c. 369–286 a.C.) abordaram os princípios do Yin e Yang, que mais tarde seriam integrados às práticas médicas e psicológicas chinesas.

Esse conceito de Yin e Yang tem raízes na filosofia chinesa e data de cerca do século IV a.C., particularmente nas obras taoistas. O Livro das Mutações (Yijing ou I Ching), um dos textos mais antigos e fundamentais da China, já faz referência ao equilíbrio de forças opostas, o que mais tarde seria integrado na teoria dos temperamentos e na MTC. Conceitos como Yin e Yang representam forças opostas e complementares, e o desequilíbrio pode levar a diferentes características como ansiedade ou apatia.

A ideia de Yin e Yang na medicina e na compreensão do comportamento humano foi se consolidando durante os séculos III a.C. até II d.C.

- **Yang** está associado ao calor, à atividade, à extroversão e à energia, o que poderia corresponder a temperamentos

mais expansivos, dinâmicos e sociáveis (coléricos e sanguíneos).

- **Yin** é relacionado à calma, à introspecção, à reflexão e à passividade, correspondendo a temperamentos mais introvertidos, tranquilos e reservados (melancólicos, fleumáticos e supino).

Não validando essa teoria de Yin e Yang, mais a frente veremos como os temperamentos antagônicos geram fascínio se complementam em missões.

## Teoria Grega dos Temperamentos

### » Hipócrates e a Teoria Humoral

A origem mais antiga mais conhecida do estudo dos temperamentos está na teoria humoral de Hipócrates onde ele acreditava que o corpo humano era composto por quatro humores (líquidos corporais) e o equilíbrio ou desequilíbrio desses humores no corpo determinava a saúde física, a disposição emocional, influenciava o comportamento e o temperamento das pessoas.

Esses humores são:

- **Sangue** (relacionado ao temperamento sanguíneo)

Pessoas com mais sangue seriam extrovertidas, alegres, otimistas e sociáveis.

- **Fleuma** (relacionado ao temperamento fleumático)

Pessoas com mais fleuma (muco nos pulmões) seriam calmas, passivas, um pouco apáticas e equilibradas.

- **Bile amarela** (relacionada ao temperamento colérico)

Pessoas com mais bile amarela seriam ativas, enérgicas, impacientes, agressivas e dominantes.

- **Bile negra** (relacionada ao temperamento melancólico)

Pessoas com mais bile negra seriam introspectivas, sensíveis, tristes, pessimistas e pensativas

### » Teoria dos Filósofos Gregos

Além de Hipócrates, Galeno, um médico romano do século II d.C., ampliou a teoria dos humores para a classificação dos temperamentos com base na predominância desses humores.

Ele ajustou a teoria de Hipócrates, acrescentando que os temperamentos eram influenciados pelo equilíbrio dos humores no corpo e poderiam ser ajustados para restaurar a saúde física e emocional associando a natureza e o comportamento de uma pessoa com as características físicas de seus humores, ou seja, os temperamentos poderiam ser tratados de acordo com a medicina e o comportamento.

### » A Influência no Cristianismo

Nos primeiros séculos da Era Cristã, a teoria dos temperamentos foi adaptada e influenciou a visão cristã sobre a natureza humana. São Tomás de Aquino, por exemplo, falou sobre os temperamentos em seus escritos, mencionando que a natureza humana era composta de "virtudes" e "vícios", que podiam ser trabalhados através da prática cristã.

A teoria dos temperamentos foi vinculada à busca pela virtude e pelo autodomínio nas tradições religiosas, e isso influenciou a psicologia medieval e renascentista.

### » Temperamentos na Idade Moderna

A teoria dos temperamentos nunca deixou de ser relevante ao longo dos séculos. Estudada por pensadores e médicos em diferentes épocas, mas foi somente a partir do século

XIX que ela começa a ser revitalizada e aprofundada em estudos psicológicos sistemáticos.

Pensadores como Wilhelm Wundt e William McDougall exploraram o impacto dos temperamentos no comportamento humano de maneira mais científica.

O psicólogo inglês William McDougall (1871–1938) associou os temperamentos às disposições instintivas e emocionais dos indivíduos, também tentou correlacionar as características dos temperamentos com a atividade psíquica.

## » Temperamentos na Psicologia Contemporânea

Na psicologia contemporânea, a teoria dos temperamentos é associada a uma das mais influentes classificações psicológicas desenvolvidas no início do século XX, a teoria de Carl Jung, que dividiu os tipos de personalidade em introvertido e extrovertido, e a teoria de William Marston, que criou o modelo DISC (Dominância, Influência, Estabilidade e Conformidade), que é usado em ambientes corporativos e psicológicos para avaliar diferentes tipos de comportamentos.

Temos ainda a escritora Isabel Briggs Myers que a partir do trabalho de Jung ajudou a popularizar o uso de testes de personalidade, como o MBTI (um indicador de classificação desenvolvido para identificar características e preferências pessoais de indivíduos), e por mais que não seja uma teoria de temperamento, se baseia em aspectos dos temperamentos para entender a dinâmica de personalidade.

## » Teoria Moderna dos Temperamentos

Hoje, a teoria dos temperamentos continua sendo usada para descrever diferentes tipos de personalidade e comportamento. Algumas abordagens mais modernas, como a classificação de David Keirsey com os tipos de personalidade (Artesão, Guardião, Idealista e Racional), seguem uma linha parecida com a teoria dos temperamentos, mas com uma adaptação às necessidades do mundo moderno.

A idéia de temperamentos sobreviveu a história e se transformou ao ponto de continuar sendo um dos modelos mais tradicionais de análise da personalidade humana.

## Como se desenvolve o Temperamento?

Acredita-se que o temperamento seja uma disposição emocional e comportamental que nasce com a pessoa, associando fatores genéticos e neurobiológicos, porém, o meio ambiente onde a pessoa cresce e se desenvolve pode interferir significativamente no temperamento desempenhando um papel crucial na modulação e expressão desse temperamento. Mas como o ambiente pode influenciar o temperamento?

## » Influências Genéticas e Primeiros Anos de Vida

Quando a criança está formando seus padrões emocionais e comportamentais o temperamento é fortemente influenciável. Fatores genéticos, como a atividade do sistema nervoso e os níveis de neurotransmissores, interagem com o ambiente, moldando as reações

emocionais e os comportamentos. Se uma criança é naturalmente mais introvertida ou extrovertida, o ambiente pode amplificar ou moderar essas tendências.

Ambientes seguros e estáveis podem ajudar a criança a se sentir mais confiante e emocionalmente equilibrada, favorecendo um temperamento sanguíneo ou fleumático.

Ambientes caóticos ou inseguros, com falta de apoio emocional, podem gerar mais ansiedade ou irritabilidade, influenciando temperamentos como o melancólico, supino ou colérico.

### » Educação e Modelagem Comportamental

À medida que a pessoa cresce, a educação (familiar, escolar e social) pode reforçar ou abafar certos traços de temperamento.

Crianças com temperamentos naturalmente mais intensos ou impulsivos (como os coléricos) podem aprender a controlar suas reações emocionais se crescerem em um ambiente que valorize o autocontrole. Por outro lado, um ambiente permissivo pode permitir a expressão sem limites de certos temperamentos, como a agressividade em indivíduos coléricos, ou a apatia em supinos.

Ambientes autoritários podem aumentar a tendência a reprimir emoções, levando a dificuldades na expressão emocional ou mesmo a um temperamento mais melancólico. Ambientes que incentivam a independência e a autoconfiança podem favorecer o desenvolvimento de temperamentos mais coléricos ou sanguíneos, que são mais orientados para a ação e liderança.

### » Pressões Sociais e Cultura

A sociedade e a cultura têm um impacto significativo na forma como o temperamento é moldado e percebido. Em culturas que valorizam autocontrole e modéstia, indivíduos com temperamento colérico ou sanguíneo podem ser incentivados a moderar suas características mais impulsivas ou extrovertidas.

Em ambientes culturais mais expressivos ou coletivistas, temperamentos mais abertos e sociáveis podem ser valorizados, o que pode aumentar a expressão emocional de temperamentos sanguíneos ou coléricos.

Normas sociais podem fazer com que certos temperamentos se adaptem ou se escondam.

### » Eventos e Experiências de Vida

Experiências de vida, como traumas, perdas, sucessos ou fracassos significativos, podem alterar a forma como os temperamentos se manifestam.

Por exemplo, uma pessoa melancólica, que tem uma tendência natural a ser introspectiva e crítica, pode se tornar mais ansiosa, defensiva ou deprimida após um evento traumático. Uma pessoa com temperamento sanguíneo pode ter sua extroversão e energia social intensas ou moderadas dependendo do apoio social e das interações que tem ao longo da vida.

Ambientes de apoio emocional e social podem ajudar uma pessoa a desenvolver resiliência, mantendo seu temperamento mais equilibrado e positivo.

### » Impacto do Estilo de Vida e Saúde Física

O estilo de vida e a saúde física também desempenham um papel crucial no temperamento. Alimentação saudável, exercícios físicos regulares e um sono de qualidade podem

ajudar a estabilizar o temperamento, enquanto fatores como estresse crônico, falta de sono e doenças físicas podem agravar reações emocionais e tornar uma pessoa mais propensa a comportamentos associados a certos temperamentos.

Estresse constante pode tornar indivíduos coléricos mais irritados e impulsivos, ou deixar pessoas melancólicas mais ansiosas e depressivas.

### » A Interação entre Temperamento e Meio Ambiente

O temperamento pode ser visto como uma base natural, mas o meio ambiente exerce um papel fundamental em moldá-lo e ajustá-lo ao longo da vida. O temperamento pode ser amplificado ou suavizado dependendo de fatores como o estilo de vida, a educação, as experiências de vida, e até mesmo o contexto social e cultural. O temperamento é uma tendência natural que pode ser influenciada e modificada pela interação com o ambiente.

uma criança naturalmente colérica (impulsiva e agressiva) pode ser "temperada" se crescer em um ambiente estruturado e amoroso, onde aprende a gerenciar suas emoções. Da mesma forma que uma criança sanguínea (extrovertida e energética) pode desenvolver ainda mais sua habilidade social em um ambiente que favorece a expressão criativa e interações sociais.

Logo, o temperamento tem uma base biológica, mas ele não é imutável e pode ser modificado ou ajustado ao longo da vida, dependendo das influências ambientais.

E é exatamente isso que vamos ver mais a frente na mudança de comportamento daqueles que se relacionam com Deus e encontraram Jesus.

## Características Físicas do Temperamento

Várias tradições antigas acreditam que é possível perceber o temperamento de uma pessoa apenas pelas características físicas, embora a relação direta entre corpo e personalidade, o conceito chamado de fisiognomia, não tenha respaldo científico comprovado.

Algumas correntes de pensamento consideram que certos traços físicos podem refletir aspectos da personalidade. As abordagens mais conhecidas são:

### » Fisiognomia (Antiga Grécia)

Uma prática de estudar a face e outras características físicas do corpo humano para tentar deduzir traços de personalidade ou temperamento.

Esta ideia foi popularizada por filósofos como Aristóteles e Galeno, que acreditavam que o formato do rosto e as características corporais poderiam indicar aspectos internos da pessoa.

Aristóteles, em sua obra "De Sensu", discutia que a forma do corpo, a expressão facial e outros sinais poderiam ser usados para determinar o temperamento de alguém. Por exemplo, uma pessoa com um rosto mais largo e mandíbulas fortes poderia ser vista como mais agressiva ou energética (colérica), enquanto uma pessoa com um rosto mais delicado poderia ser considerada mais introspectiva ou melancólica.

### » Teoria dos Humores (Hipócrates e Galeno)

Como mencionado anteriormente, a teoria de Hipócrates sobre os quatro humores também associa características físicas com temperamentos. Por exemplo:

- **Temperamento sanguíneo:** Pessoas fisicamente mais robusta e saudáveis.
- **Temperamento fleumático:** Pessoas mais robustas, mas com menor vitalidade ou energia.
- **Temperamento colérico:** Indivíduos com características físicas de um corpo mais magro ou musculoso.
- **Temperamento melancólico:** Pessoas fisicamente mais frágeis ou mais magra.

#### » Fisiognomia e Tipos de Corpo (William Sheldon)

Um exemplo mais moderno e ainda muito discutido vem do psicólogo William Sheldon (1900–1981), que desenvolveu uma teoria conhecida como tipologia somática. Sheldon categorizou os corpos humanos em três tipos principais:

- **Ectomorfo:** Corpo magro e alto, com pouca gordura corporal. Relacionado a pessoas mais introspectivas, ansiosas e cerebrais (potencialmente melancólicos, supinos ou fleumáticos).
- **Mesomorfo:** Corpo musculoso e atlético. Associado a pessoas extrovertidas, assertivas, enérgicas e líderes (potencialmente sanguíneos ou coléricos).
- **Endomorfo:** Corpo mais arredondado e com tendência a acumular gordura. Relacionado a indivíduos mais sociáveis, tranquilos e relaxados (potencialmente fleumáticos ou sanguíneos).

#### » Considerações Científicas:

Embora essas teorias sejam interessantes e historicamente significativas, a psicologia moderna e a medicina têm uma visão mais cautelosa.

A personalidade e o temperamento são considerados como sendo determinados por uma combinação de fatores genéticos, ambientais e psicológicos, e acredita-se que não podem ser inferidos pelas características físicas.

A psicologia contemporânea foca mais em modelos como os Cinco Fatores da Personalidade (Big Five), que não fazem nenhuma referência direta à aparência física.

Embora existam teorias históricas e tradições culturais que tentam vincular características físicas a temperamentos, hoje em dia acredita-se que temperamento e personalidade são influenciados por uma complexa interação de fatores internos e externos, e que não é possível determinar o temperamento de uma pessoa apenas com base em suas características físicas.

#### » Considerações Não Científicas:

Ignorando a parte científica e olhando de forma empírica, ou seja, baseado na experiência e na observação, você vai sim conseguir perceber traços do temperamento fisicamente.

- **Sanguíneo:** Ao andar transfere o peso para frente, parece flutuar. Movimenta-se constantemente, quando sentado parece estar sempre pronto para se levantar. Gesticula muito com movimentos rápidos. O nariz geralmente é arrebitado e grande e o sorriso é cativante
- **Colérico:** Pisa forte com o calcanhar, pescoço e ossos fortes. Postura ereta e costuma cruzar os braços e as pernas. Seus gestos são firmes e decididos. Com estrutura atarracada tem tendência de engordar na região da barriga porque gosta muito de comer. Fala arrastado ou muito rápido. As sobrancelhas são grossas e retas, os lábios carnudos e nariz alargado.
- **Melancólico:** Seus gestos são precisos e delicados, possui porte ereto e pisa com cuidado usando toda a sola. Senta-se com cuidado e tem dificuldade de assumir uma posição

relaxada. Raramente descuida da aparência em público. Tende a ser magro. Come devagar e pouco. Fala rápido e não é muito claro no que diz. O nariz é alongado e fino, olhos caídos que dão um ar de tristeza.

- **Fleumático:** Esse é o tipo que menos se importa com a aparência. Podendo ser desleixado. Movimentos e gestos lentos, arrasta os pés quando anda, senta na posição mais confortável podendo ficar esparramado. A fala é lenta e arrastada. Tem tendência de engordar, costuma comer muito e sem preferências. Tem pálpebras grandes e pesadas que dão um ar de cansado, o lábio inferior é maior, como se estivesse fazendo beijo.

- **Supino:** Sua postura levemente curvada reflete sua passividade com movimentos lentos e fala suave podendo explodir em gargalhada nos momentos de descontração. Senta encolhido como se precisasse ser abraçado. Por ser reservado seus passos são silenciosos, suaves e lentos. A expressão facial é tranquila beirando a neutra, mas com olhar amigável e gentil. O corpo é menos robusto e atlético transmitindo delicadeza.

Quando fizemos esse estudo para toda a igreja, tiramos um momento para observação e foi muito divertido ver essas características nos irmãos, complementando o estudo.

Então agora vamos detalhar os temperamentos.

## SANGUÍNEO

É um dos quatro tipos clássicos de temperamento, sendo frequentemente associado à extroversão, entusiasmo e sociabilidade. As pessoas com temperamento sanguíneo são geralmente vistas como alegres, otimistas e energéticas, com uma personalidade carismática que atrai os outros. Elas adoram estar no centro das atenções e têm uma natureza espontânea e comunicativa.

As principais características do temperamento sanguíneo:

- **Sociabilidade e extroversão:** O sanguíneo é altamente sociável e adora interagir com os outros. Ele sente-se energizado em ambientes sociais e gosta de fazer novas amizades. Sua natureza extrovertida faz com que se sinta à vontade em qualquer situação social.

- **Otimismo e entusiasmo:** Possui um otimismo contagiante, pois tem uma visão positiva da vida, são animadas e geralmente acreditam que as coisas irão dar certo. E esse entusiasmo é transmitido aos outros, o que os torna fontes de inspiração em seus círculos sociais.

- **Esportaneidade e criatividade:** São espontâneos e gostam de viver o momento, muitas vezes fazendo planos de última hora ou embarcando em novas aventuras sem pensar muito. Eles são criativos e imaginativos, sempre cheios de ideias novas e soluções originais.

- **Facilidade de comunicação:** A comunicação é uma das suas habilidades mais destacadas. Eles adoram contar histórias, fazer piadas e cativar os outros com sua energia verbal. Considerado o "animador da festa", pois sabem como manter uma conversa interessante e envolvente.

- **Emoções intensas, mas passageiras:** Suas emoções tendem a ser intensas, mas também passageiras. Por exemplo, ele pode ficar muito empolgado ou muito triste, mas rapidamente volta ao seu estado animado. Isso pode torná-los um pouco imprevisíveis em termos emocionais.

- **Tendência a se distrair e a desorganização:** Possui dificuldades com foco e organização. Eles podem se distrair facilmente e ter dificuldade em seguir planos de longo prazo ou em terminar tarefas que não consideram

empolgantes. A falta de atenção aos detalhes e a tendência a saltar de um interesse para outro pode ser um desafio.

- **Necessidade de aprovação e atenção:** Embora seja naturalmente carismático e atraente, ele pode depender da aprovação e da atenção dos outros para se sentir bem consigo mesmo. Ele adora ser o centro das atenções e pode se sentir inseguro ou desapontado se não receber o reconhecimento ou a validação que busca.

- **Generosidade e empatia:** São calorosos e generosos, dispostos a ajudar os outros de maneira desinteressada. Possui uma empatia natural, que o faz sensível às necessidades emocionais dos outros, embora, tenha reações impulsivas.

#### • **Desafios do temperamento sanguíneo:**

Cheio de qualidades positivas, como a energia e a sociabilidade, mas ele também tem seus desafios. A dificuldade em manter o foco, a tendência a ser desorganizado e a falta de paciência com tarefas monótonas podem afetar negativamente a vida pessoal e profissional. Além disso, a necessidade constante de validação externa pode torná-los vulneráveis à insegurança, especialmente em situações onde não recebem a atenção que desejam.

## COLÉRICO

Também é um dos quatro tipos clássicos de temperamento, caracterizado por um grande dinamismo, energia e impulso. As pessoas com temperamento colérico tendem a ser determinadas, assertivas e orientadas para a ação. Elas se destacam por sua capacidade de liderar e

tomar decisões rápidas, muitas vezes com grande confiança e entusiasmo. Porém, também podem ser impacientes e, em alguns casos, impetuosas.

As principais características do temperamento colérico:

- **Energia e ação:** São pessoas muito ativas e enérgicas. Eles preferem agir em vez de refletir por longos períodos. São motivados por objetivos e buscam alcançar resultados de maneira rápida e eficiente.

- **Liderança natural:** Possuem uma forte tendência a liderar e assumir responsabilidades. Elas são assertivas e gostam de estar no controle das situações. Sua capacidade de tomar decisões rápidas e sua confiança as tornam líderes naturais, tanto em ambientes profissionais quanto pessoais.

- **Decisão e determinação:** Uma característica marcante é a sua habilidade de tomar decisões com rapidez. Ele tem clareza sobre o que quer e não hesita em seguir adiante, focado em alcançar seus objetivos. Ele não se deixa desviar de seus planos e é bastante persistente.

- **Impaciência e frustração:** Embora tenha muitas qualidades positivas, ele também tende a ser impaciente, principalmente quando as coisas não acontecem tão rapidamente quanto ele espera. Essa impaciência pode gerar frustração, especialmente quando enfrenta obstáculos ou quando as pessoas ao seu redor não acompanham seu ritmo.

- **Competitividade:** Geralmente têm uma natureza competitiva e querem ser os melhores em tudo o que fazem. Essa competitividade pode ser uma motivação para alcançar sucesso, mas também pode levar a tensões com

outras pessoas, especialmente se o colérico se sentir desafiado ou superado por alguém.

- **Emoções intensas e explosivas:** Podem ser muito intensos nas suas emoções. Quando estão irritados ou frustrados, podem ter explosões de raiva. No entanto, sua raiva costuma ser passageira e não tende a ser acumulada por muito tempo. Após a explosão, geralmente voltam ao seu estado de alta energia e ação, sem grandes ressentimentos, mas possuem dificuldade de pedir perdão.

- **Foco em resultados:** Está sempre voltado para o "que" e o "como" realizar algo. Está mais interessado em resultados do que em processos. Isso pode ser muito eficaz em ambientes de trabalho, onde a produtividade e a eficiência são essenciais, mas pode ser visto como insensível em situações que exigem mais empatia ou reflexão.

- **Independência e autossuficiência:** Preferem trabalhar de forma independente. Possui confiança nas suas próprias habilidades e gostam de resolver problemas por conta própria. Podem se sentir frustradas se forem constantemente supervisionadas ou se sentirem que alguém está questionando suas decisões.

- **Desafios do temperamento colérico:**

Por mais que o temperamento colérico tenha muitas qualidades positivas, ele também pode ter alguns desafios. A impaciência e a tendência a ser controlador podem afetar relacionamentos pessoais e profissionais. A tendência à raiva ou a explosões emocionais pode gerar tensões, especialmente com pessoas de temperamentos mais tranquilos ou flexíveis. Além disso, a natureza

competitiva e a busca constante por resultados podem fazer com que o colérico tenha dificuldade em lidar com fracassos ou com situações que não seguem seu plano ideal.

## FLEUMÁTICO

O temperamento fleumático, outro dos quatro tipos de temperamento clássicos descreve pessoas fleumáticas como geralmente calmas, tranquilas e equilibradas, sendo muitas vezes vistas como aquelas que têm a capacidade de lidar com situações de maneira racional e com boa dose de paciência.

As principais características do temperamento fleumático:

- **Calma e tranqüilidade:** Tendem a ser serenas, raramente se deixando dominar por emoções fortes ou estressantes. Elas geralmente mantêm a calma mesmo em situações de pressão ou conflito.
- **Estabilidade emocional:** Emocionalmente equilibrados, o que significa que eles não costumam experimentar grandes variações de humor. Isso os torna confiáveis, pois são previsíveis e estáveis nas suas reações.
- **Paciência:** Uma das maiores virtudes do temperamento fleumático é a paciência. Eles tendem a ser mais tolerantes com os outros e podem esperar sem se sentir impacientes ou frustrados.
- **Bom ouvinte e diplomático:** Sabem ouvir e sabem como manter a paz em qualquer situação. Eles têm facilidade em mediar conflitos e agir de maneira diplomática, evitando confrontos.

- **Reflexão e ponderação:** Antes de tomar decisões, os fleumáticos tendem a refletir cuidadosamente, pesando os prós e contras. Eles gostam de estar bem preparados e preferem evitar riscos desnecessários.

- **Tendência ao conformismo:** Embora seja uma característica positiva em muitos aspectos, a tendência de evitar confrontos ou mudanças pode, às vezes, levar o fleumático a ser excessivamente conformista ou a evitar tomar a iniciativa. Ele pode ser resistente a mudanças rápidas ou inesperadas.

- **Sociabilidade moderada:** Em geral são agradáveis e gentis, mas podem preferir um círculo social mais restrito e íntimo. Não costumam ser os "animadores da festa" e se sentem esgotados facilmente, preferem interações mais tranquilas e profundas.

- **Boa capacidade de adaptação:** Não são entusiastas de mudanças repentinhas, mas tendem a se adaptar bem às novas situações. Como são mais reservados, eles podem ter um papel de estabilidade dentro de grupos ou famílias, ajudando os outros a se manterem centrados.

- **Desafios do temperamento fleumático:** Apesar de suas muitas virtudes, pessoas com temperamento fleumático podem, por vezes, ser vistas como passivas ou indecisas. Sua tendência a evitar confrontos pode dificultar a tomada de decisões rápidas e a defesa de seus próprios interesses. Em alguns casos, essa tendência ao conformismo e à resistência à mudança pode levá-los a perder oportunidades ou a se sentir estagnados.

## MELANCÓLICO

É o último temperamento dos quatro tipos descritos na teoria dos temperamentos. Melancólicos são caracterizados por sua introspecção, sensibilidade e uma tendência à reflexão profunda.

As principais características do temperamento melancólico:

- **Introspecção:** Tendem a olhar para dentro, analisando seus próprios sentimentos e pensamentos. Isso pode levar a uma compreensão profunda de si mesmos e dos outros.

- **Sensibilidade:** São pessoas altamente sensíveis e emocionais, capazes de sentir as nuances das experiências humanas.

- **Compromisso e Lealdade:** Quando o melancólico se compromete com algo ou com alguém, ele é altamente leal e dedicado. Possuem uma natureza séria e são profundamente responsáveis em suas relações e obrigações. Essa lealdade os torna amigos e parceiros fiéis e confiáveis que vão até o fim para cumprir suas promessas, sejam no contexto pessoal ou profissional, são pessoas em quem os outros podem confiar.

- **Capacidade de Empatia:**

Por conta da sensibilidade emocional e introspecção, possuem uma forte capacidade de empatia. Eles são capazes de sentir e entender profundamente as emoções dos outros, o que os torna muito compassivos e atentos ao sofrimento alheio, ou seja, são ótimos ouvintes e conselheiros, além de oferecer apoio emocional genuíno em momentos de crise.

- **Criatividade e Apreço pela Arte:** Tendem a ter uma grande apreciação pelas artes e muitas vezes possuem talentos criativos, especialmente em atividades como escrita, música, pintura e outras formas de expressão artística. Sua sensibilidade e introspecção aliada a sua criatividade resulta em produções de originalidade e profundidade emocional, com obras que tocam os outros de maneira única e poderosa.

- **Responsabilidade e Disciplina:** São muito responsáveis e disciplinadas. Dedicam-se às suas obrigações e tendem a ser muito comprometidas com o cumprimento de prazos e com o sucesso das tarefas que assumem. Em áreas que exigem trabalho metílico e consistência, como administração, pesquisa, escrita acadêmica, e setores que envolvem o cuidado com detalhes o melancólico se destaca.

- **Senso de Justiça e Moralidade:** Possui um forte senso de justiça e moralidade. Sentem-se profundamente incomodados por injustiças e têm uma visão clara de certo e errado, buscando agir de acordo com seus princípios éticos.

O compromisso com valores morais os torna líderes respeitados e defensores de causas justas, além de indivíduos confiáveis que promovem um ambiente de integridade e honestidade.

- **Capacidade de Planejamento:** São conhecidos por sua capacidade de planejamento estratégico e sua habilidade para organizar atividades de forma cuidadosa e eficiente. São ótimos em projetar planos de longo prazo e em seguir passos consistentes para alcançar seus objetivos.

São altamente eficazes em funções que exigem previsão, estratégia e uma abordagem cuidadosa ao atingir objetivos, como na gestão de projetos, planejamento financeiro ou qualquer área que envolva metas de longo prazo.

- **Perfeccionismo:** Possui altos padrões para si mesmos e para os outros, o que pode levar a um sentimento de insatisfação e constante crítica.

- **Tendência à tristeza:** Podem lutar contra sentimentos de tristeza e pessimismo, o que pode levar a episódios de depressão ou ansiedade.

- **Profundidade nas relações:** Valorizam relacionamentos significativos e tendem a se conectar em níveis emocionais mais profundos.

Embora o temperamento melancólico tenha suas dificuldades, como a tendência a se sentir sobrecarregado por emoções, também oferece uma riqueza de compreensão e sensibilidade que pode ser profundamente valiosa. É importante que as pessoas com esse temperamento aprendam a equilibrar suas emoções e busquem apoio quando necessário.

- **Desafios do temperamento melancólico:** O temperamento melancólico tem muitas qualidades admiráveis, como a profundidade emocional, a capacidade analítica e a atenção aos detalhes, os desafios associados a ele podem afetar a qualidade de vida e a saúde mental. O melancólico tende a ser mais introspectivo e sensível, e seus maiores desafios incluem o pessimismo, o perfeccionismo excessivo, a autocritica e julgamento, o medo de fracassar, pensar excessivamente no passado e no futuro, dificuldade de lidar com mudanças e conflitos e o

isolamento. Para superar esses desafios precisa aprender a aceitar imperfeições, buscar formas saudáveis de expressar emoções e desenvolver estratégias de enfrentamento para situações de estresse e mudança.

## **SUPINO**

O temperamento supino surge da divisão do Melancólico que antes era dividido em Melancólico Científico e Melancólico Artístico, agora Supino

Supino é um termo pouco comum e raramente usado em psicologia ou na literatura tradicional de temperamentos. Porém, ele pode ser interpretado com base em algumas tradições antigas e teorias de temperamentos.

Em alguns contextos, o temperamento supino pode ser associado a traços de personalidade de pessoas que possuem uma natureza mais tranquila, submissa e passiva, que se adaptam de maneira flexível às situações e às demandas do ambiente, sem procurar impor sua vontade de forma agressiva ou dominante.

O temperamento supino poderia ser descrito como uma combinação de qualidades do temperamento fleumático (devido à sua passividade e tranquilidade) e do melancólico (devido sua abnegação, característica de uma pessoa que tende a se submeter a outras pessoas sem muita resistência).

As principais características do temperamento supino:

- **Calma e tranquilidade:** Pessoas com esse temperamento tendem a ser serenas e pacíficas, não se perturbando facilmente pelas adversidades da vida.
- **Adaptabilidade e flexibilidade:** São flexíveis e capazes de se ajustar rapidamente às mudanças e desafios sem

grandes frustrações. Podem mudar sua abordagem dependendo do contexto, muitas vezes se ajustando à dinâmica social para se sentir mais aceitas e tranquilas. Em ambientes colaborativos e em grupos onde a flexibilidade e a capacidade de seguir as instruções são valorizadas os supinos se saem muito bem.

- **Empatia e Compaixão:** Demonstram uma natureza cuidadosa e atenciosa, sempre dispostas a apoiar. Têm facilidade em entender e se conectar com os sentimentos dos outros
- **Discrição e modéstia:** Tendem a ser discretas, sem desejar chamar muita atenção para si mesmas.
- **Lealdade e confiabilidade:** São fiéis aos outros, preferindo evitar conflitos e mantendo uma postura de apoio nas relações.
- **Falta de assertividade:** Pode ter dificuldade em defender suas próprias opiniões ou em impor seus limites, sendo facilmente influenciada ou manipulada por outros.
- **Passividade excessiva:** Sua tendência a não tomar a iniciativa pode ser vista como falta de motivação ou direção na vida. Pode haver uma resistência a tomar decisões ou a agir em momentos importantes.
- **Dependência:** Tende a se submeter e a confiar nos outros demonstrando uma dependência excessiva, inclusive emocional, o que pode prejudicar seu crescimento pessoal.

Na área afetiva, trabalham duro em busca do amor das pessoas com sua natureza dócil e gentil. O medo de serem rejeitados faz com que usem chantagem e culpa para

controlar as pessoas ao seu redor. Requerem que constantemente as pessoas digam que o amam. O amor que você deu ao supino ontem não serve para o hoje. Ele precisa ouvir que é amado todos os dias.

- **Evitação de conflitos:** Evitam confrontos, o que pode resultar em insatisfação ou mágoas não resolvidas. Isso pode ser uma vantagem em ambientes onde a paz e a harmonia são mais importante do que tomar decisões difíceis, mas também pode ser uma fraqueza em situações onde é necessário afirmar-se ou tomar a liderança.

- **Dificuldade em tomar decisões difíceis:** Sua natureza tranquila e passiva pode impedir que tomem decisões difíceis, ou que sigam suas próprias necessidades e desejos em detrimento das expectativas alheias.

- **Desafios do temperamento supino:**

Por possuir um traço mais passivo e submisso, sua necessidade de agradar aos outros gera uma enorme dificuldade em priorizar suas próprias necessidades ou desejos, o que gera frustrações internas, ressentimento e sensação de não reconhecimento pelos seus sacrifícios. O que pode levar até ao esgotamento emocional ou físico.

## Temperamentos Complementares

Os temperamentos podem se combinar de diversas maneiras, dependendo das características complementares e das necessidades emocionais de cada indivíduo. Embora não exista uma regra fixa, algumas combinações tendem a ser mais harmônicas ou desafiadoras.

- Colérico e Sanguíneo: ✓

Aliam o foco do colérico e a criatividade do sanguíneo. Juntos o sanguíneo traz leveza e alegria, enquanto o colérico oferece foco e direção. Porém o colérico pode achar o sanguíneo superficial, e o sanguíneo pode ver o colérico como autoritário.

- Supino e Fleumático

Ambos são naturalmente tranquilos, diplomáticos e preferem a paz. Essa combinação pode ser muito harmoniosa, porém se ambos forem muito passivos tendem a falta de iniciativa ou procrastinação

- Melancólico e Fleumático ✓

O melancólico é detalhista, o fleumático é cooperativo. Juntos, o melancólico traz profundidade e o fleumático estabilidade. Porém o melancólico pode achar o fleumático indeciso, e o fleumático pode ver o melancólico como dramático.

- Colérico e Melancólico ✓

O colérico pode ajudar o melancólico a agir com mais confiança, e o melancólico pode ensinar o colérico a ser mais cuidadoso. Porém o colérico pode achar o melancólico muito cauteloso, e o melancólico pode considerar o colérico rude.

- Supino e Sanguíneo ✓

O sanguíneo pode ajudar o supino a se tornar mais extrovertido, porém a impulsividade pode incomodar a ordem do supino

- Sanguíneo e Fleumático ✓

O sanguíneo estimula o fleumático a se envolver socialmente e o fleumático ajuda o sanguíneo a manter a

calma e a refletir. Porém o sanguíneo pode achar o fleumático lento, e o fleumático pode considerar o sanguíneo disperso.

- Supino e Melancólico ✓

O supino bom ouvinte pode ajudar o melancólico a se sentir apoiado, e o melancólico com seu pensamento analítico, pode ajudar o supino a ver as coisas sob uma perspectiva mais crítica. Porém o pessimismo do melancólico pode bater de frente com o otimismo do supino.

- Colérico e Colérico ✓

Podem ser altamente eficazes, trabalhando juntos com determinação, porém podem entrar em conflito de rivalidade pelo controle.

- Sanguíneo e Sanguíneo ✓

Se entendem bem e se motivam mutuamente, porém a falta de foco gera dificuldade em se organizar ou manter compromissos.

- Supino e Colérico

O colérico pode ajudar o supino a agir de maneira mais decisiva e o supino pode ensinar o colérico a ser mais paciente. Porque o colérico parece desafiador para o supino que pode sentir-se sobrecarregado pela sua intensidade, e o colérico pode achar o supino passivo e indeciso.

- Melancólico e Melancólico ✓

Podem se apoiar em seus pontos fortes, como a atenção aos detalhes e a reflexão profunda. Porém podem se tornar excessivamente críticos e pessimistas.

- Fleumático e Fleumático ✓

Juntos geram harmonia e estabilidade resolvendo conflitos com facilidade, porém falta de iniciativa e de empolgação gera estagnação

- Supino e Supino

Juntos vivem em harmonia e com lealdade, porém o convívio pode se tornar monótono pela falta de iniciativa e estímulos.

## Personagens Bíblicos e seus Temperamentos

- ▣ Pedro – O Sanguíneo

Depois de Jesus Cristo, Pedro é a pessoa que mais se sobressai nos evangelhos, e essa é uma característica marcante do sanguíneo, gerar atenção por onde passa.

Dentre os discípulos, Pedro é o que deixa seus defeitos mais visíveis a todo mundo. Num momento é amável e alegre, no outro assusta com suas atitudes:

- Falava mais que os outros discípulos;
- Jesus conversava frequentemente com ele;
- Teve a ousadia de repreender Jesus;
- Testemunhou e recebeu louvor quando experimentou a plenitude do Espírito Santo;
- Não só foi o homem de maior influência na Igreja dos primeiros tempos, ainda é um desafio para os cristãos o que o Espírito Santo pode fazer com uma vida que se entrega a Ele como Pedro fez.

## Características do Pedro Sanguíneo

### • Impulsivo

Mt 4:20 – no modo como atendeu ao chamado de Jesus

Mt 14:28-29 – sua reação ao ver Jesus andando sobre o mar

Mt 17:1-13- sua atitude diante da transfiguração

Jo 18:10 – ao reagir à prisão do Senhor Jesus

Mt 28:6; Jo 20:6 – ao saber da ressurreição do Senhor Jesus

Jo 21:1-11 – ao encontrar-se com o Senhor após a ressurreição

### • Desinibido

Lc 5:1-11 – sua atitude reveladora na pesca maravilhosa

### • Falante

Mt 16:13-20, Jo 6:66-69 – o efeito positivo do seu testemunho acerca da identidade de Jesus

### • Egoísta

Mt 16:22 – sua motivação egoísta valeu-lhe a repreensão mais severa feita pelo Senhor

### • Interesseiro

Mt 19:27-30 – seus questionamentos quanto aos favores por seguir ao mestre

### • Fanfarrão

Mt 26:33 – sua tendência a se gabar

## Pedro cheio do Espírito Santo

O que Deus fez por seu apóstolo sanguíneo, Ele fará por todos que são sanguíneos, desde que estejam dispostos a cooperar com o Espírito Santo permitindo que o seu poder o fortaleça em suas fraquezas.

At 1:15 – o primeiro sinal de uma transformação: Pedro, um homem sanguíneo e iletrado, agora, cheio do Espírito Santo torna-se um grande pregador do Evangelho.

At 3:1-7 – a ousadia de Pedro é convertida em glorificar o Senhor Jesus e não a si mesmo.

At 4:5-13 – o Pedro que antes negara o Senhor Jesus, agora confessa abertamente que Ele é o Salvador.

At 5:40-42 – a constância de Pedro é evidente ao ser açoitado severamente pelo oficial do Sinédrio.

At 9:36-42 – a humildade e dependência de Deus.

2 Pe 3:15 – a maturidade de Pedro

## ▣ Paulo – O Colérico

O personagem bíblico que melhor ilustra o temperamento colérico é o apóstolo Paulo. Ele é um excelente exemplo da maneira como o Espírito Santo modifica uma pessoa após a conversão.

Saulo de Tarso era um homem colérico de educação perfeita e muita religiosidade. Paulo aparece no cenário bíblico, participando do apedrejamento de Estevão (At 7:54-58). As testemunhas deixaram suas vestes aos pés de um jovem chamado Saulo, o que indicava ser Paulo o líder do grupo.

## Características do Paulo Colérico

• Cruel - At 9:1-2 - a Bíblia descreve Saulo como “respirando ameaças e morte contra os discípulos do Senhor”. A maioria dos coléricos tem forte habilidade e esperteza quando são motivados pelo ódio ou pela intolerância. Antes de sua conversão, Paulo era por instinto

um líder zeloso e ativo, implacavelmente cruel com os que o contrariavam.

• Força de vontade - 1 Co 9:24-27 -Uma das maiores vantagens do indivíduo com este temperamento é sua força de vontade, o que pode fazer dele uma pessoa muito bem-sucedida. Paulo se refere a isso em 1 Co 9:24-27. Suas atitudes tinham metas definidas, Paulo sabia o que queria e para onde ia. Ele sabia que autodisciplina começa na mente.

Se você não resolve na sua mente que deseja fazer uma determinada coisa, provavelmente você jamais conseguirá fazê-la (2 Co 10). Esta imensa força de vontade fez dele um líder com capacidade de dirigir e motivar outras pessoas.

• Agressivo - At 15 - a discussão com Barnabé, onde Paulo se mostrou intolerante e inflexível. A ira e agressividade são características deste temperamento. Vimos que esses sentimentos influenciaram Paulo antes de sua conversão, mas depois, raramente eles voltam a aparecer.

Outra explosão de ira do apóstolo se encontra em At 23, ao ser levado preso perante o Sinédrio. Isto mostra que um colérico, mesmo cristão, tem na ira um problema.

### **A transformação de Paulo**

Apesar do grande potencial, ele é, provavelmente por natureza, o mais carente das características proporcionadas pela plenitude do Espírito Santo do que qualquer dos outros temperamentos.

A carta aos Gálatas 5:22-23 – revela as características necessárias ao temperamento colérico. Todas elas se encontram na vida do apóstolo após sua conversão.

- Amor – o Espírito Santo, de maneira maravilhosa, transformou um indivíduo irado, amargo e perseguidor, em uma pessoa calorosa e compassiva (Rm 10:1, 9:1-3).

- Paz – O Espírito Santo de Deus fez com que Paulo compreendesse que a paz não depende de circunstâncias ideais. Quando o apóstolo foi encarcerado, um sentimento sobrenatural de paz tomou conta de seu ser (Fp 4:11-12; 6,7)

- Humildade – O Espírito Santo conhecia bem a necessidade que Paulo tinha de humildade, depois sua visão do céu relatada em 2 Co 12, foi-lhe posto um espinho na carne (Rm 8:28). Paulo tinha necessidade de sempre relembrar sua dependência de Deus.

Paulo entregou sua vontade a Jesus na estrada de Damasco. Quando ele tomou esta decisão parecia ter muito a perder, mas, sua vida é um exemplo claro das palavras de Jesus “Quem perder a sua vida por minha causa, achá-la há (Mt 10:39).

### **■ Moisés – O Melancólico**

Moisés nos dá um excelente material para analisar o temperamento melancólico, porque as Escrituras nos dão muitas informações a seu respeito.

O líder de Israel mostra claramente a diferença que o poder de Deus faz na vida de um homem.

Moisés foi de educado cuidadosamente no que era a sede da cultura egípcia, depois passou 40 anos cuidando de animais num deserto distante. Com 80 anos ouviu o chamado de Deus na sarça ardente, e durante os 40 anos seguintes foi um dos maiores líderes do mundo. Como qualquer cristão dos dias de hoje, Moisés só foi produtivo

para Deus quando passou a ser controlado pelo Espírito Santo.

## Características do Moisés Melancólico

• Talento - At 7:22, Estevão, 1º mártir do cristianismo, nos informa que Moisés foi educado em toda a ciência dos egípcios e era poderoso em palavras e obras. O Egito era na época o centro da civilização e ele absorveu todo o conhecimento dos egípcios sem se deixar dominar. A habilidade de Moisés em conduzir três milhões de pessoas através do deserto; como juiz e profeta reflete sua natureza excepcionalmente bem-dotada.

• Abnegado - os indivíduos melancólicos têm dificuldades em desfrutar do conforto ou do sucesso sem sentir alguma culpa. Possuem a inclinação de se dedicar a causas que exijam sacrifício. Na vida de Moisés isto é visto claramente em Hb 11:23-27, seu exemplo de abnegação e renúncia é prova de que homem algum sai perdendo quando dá sua vida a Deus.

• A lealdade de Moisés - um dos traços mais admiráveis do melancólico é a sua lealdade e fidelidade. Embora não seja fácil fazer amigos, é intensamente leal àqueles que adquire. Esta característica fez com que tivesse facilidade em ser de maneira especial devotado a Deus. A devoção de Moisés cresceu durante os 40 anos no deserto. Quando os problemas surgiram, buscava direção divina e como líder deu várias provas de sua fidelidade ao Senhor (Ex 14;16;17). Isto não significa que Moisés era perfeito.

Você vai encontrar diversas falhas na sua vida indicando que era muito humano, durante os anos em que serviu a Deus.

• Complexo de inferioridade - os talentos de Moisés são negligenciados por causa do seu excessivo sentimento de inferioridade. As desculpas que Moisés deu ao Deus quando conversaram junto à sarça ardente são um exemplo clássico do quanto os melancólicos não acreditam neles mesmos:

1. *Não tenho talento* - “quem sou eu para ir a Faraó e tirar do Egito os filhos de Israel?”

(Ex 3:11). Moisés diminuía as suas habilidades pessoais e recuava diante da ideia de colocar seus talentos à disposição de Deus. A resposta de Deus a Moisés é válida para todos os cristãos: “Certamente Eu serei contigo” (Ex 3:12) Do que mais Moisés precisava?

2. *Ninguém acredita em mim* - “Mas eis que não crerão nem acudirão à minha voz”(Ex 4:1)

O medo de ser rejeitado faz parte do complexo de inferioridade do melancólico. Este medo é totalmente egoísta, e quanto mais cedo for reconhecido como pecado, mais depressa experimentaremos o poder transformador de Deus em nossas vidas.

3. *Não sei falar em público* - “Nunca fui eloquente...pois sou pesado de boca e pesado de língua” (Ex 4:10). A resposta de Deus a Moisés é hoje tão importante quanto foi no passado: “Quem fez a boca do homem?... Eu serei com tua boca e te ensinarei o que hás de falar” (Ex 4:11). Pregar e ensinar a palavra de Deus não tem nada a ver com eloquência e sim com obediência.

A resposta do Senhor para Moisés esclarece que o sucesso espiritual é alcançado pelo poder de Deus e não pelo nosso potencial e nossos talentos.

4. *A ira de Moisés* – além do medo, a raiva reprimida frequentemente vigia o temperamento melancólico. Foi essa sua incapacidade de controlar essa emoção que o impediu de entrar na terra prometida (Ex 16:20; 32:19).

A ira “auto perdoada ou conformada” desagrada a Deus e leva a graves pecados. Nenhuma pessoa compreensiva criticaria Moisés por se irritar com aquele povo ingrato, mas Deus se irrita, pois já tinha oferecido toda orientação e poder necessário.

5. *A depressão de Moisés* – Moisés é um dos três grandes servos de Deus que ficaram deprimidos a ponto de se desesperar e pedir a Deus que lhes permitisse morrer. Os outros dois foram Elias (1 Rs 19) e Jonas (Jn 4:1-3).

De todos os temperamentos, o maior problema das pessoas melancólicas é a depressão. O relato da depressão de Moisés é dado em Nm 11:1-15. Deus jamais pediu a Moisés que suportasse a todo aquele peso de responsabilidade, porque eram de Deus e não de Moisés.

Mas Moisés cultivou essa autopiedade e pediu ao Senhor: “Se assim me tratas mata-me de uma vez, eu Te peço, se tenho achado favor aos Teus olhos”. Precisamos lembrar que a reação de Moisés diante dos acontecimentos foi o que causou a sua depressão, e não as circunstâncias em si.

### **A Transformação de Moisés**

Moisés, que antes se via como incapaz e hesitante, começa a se afirmar como líder. Ele se torna o libertador do povo de Israel, enfrentando o faraó e desafiando-o com coragem. Ele não apenas obedece ao comando de Deus,

mas também age com uma autoridade crescente, convencendo os israelitas a seguirem sua liderança.

Durante a trajetória do Êxodo, Moisés se torna um líder corajoso, enfrentando obstáculos e desafios com uma fé inabalável. Ele lidera o povo através do deserto, confiando nas instruções divinas, mesmo quando as circunstâncias são adversas, como nas passagens em que o povo murmura contra ele e contra Deus (Êxodo 16:2-3).

Moisés desenvolve uma relação mais profunda com Deus, buscando a orientação divina e atuando com autoridade moral e espiritual.

Um exemplo claro dessa transformação ocorre quando, após o pecado do bezerro de ouro, o povo de Israel peca contra Deus, e Moisés intercede em nome do povo, pedindo perdão (Êxodo 32:11-14). Ele não apenas lidera, mas também se coloca como um mediador entre Deus e o povo, algo que reflete sua mudança de temperamento de um homem passivo e relutante para um líder espiritual ativo e seguro.

### **■ Abraão – o Fleumático**

As pessoas mais fáceis de conviver são as fleumáticas. Sua natureza calma e sossegada faz com que sejam admiradas por todos. Por ser um tanto fechado e tímido, as suas fraquezas e qualidades não são tão fáceis de perceber.

Um de seus maiores problemas é a falta de motivação. Tem a tendência de olhar a situação como mero espectador, evitando a todo custo se envolver em atividades; o medo de errar perante as outras pessoas gera relutância em entrar em algum projeto.

Vários homens dos tempos bíblicos parecem ter possuído boa parcela deste temperamento: Noé, Samuel, Daniel, José (esposo de Maria), Natanael, Felipe e Tiago, porém, o melhor exemplo é Abraão.

### Características do Abraão Fleumático

- Cauteloso – a hesitação, indecisão e o medo, naturais no fleumático, são vistos em Abraão em Gênesis 12, ao receber o chamado do Senhor, ele era tão dependente de seus pais que em vez de obedecer inteiramente a ordem de Deus, levou consigo seus familiares o que lhe causou sérios problemas. Muitos cristãos fleumáticos relutam diante das oportunidades, não pela falta de capacidade, mas pela hesitação de aventurarem-se pelo desconhecido.
- Pacífico – uma das características mais admiráveis é o seu amor à paz. Tendem a demonstrar serenidade e calma, seu desejo de paz e harmonia é, em geral, maior do que o de possuir bens pessoais. Em Gn 13:8-9 na discussão entre os pastores de Ló e Abraão, ele intervém de maneira ordeira, dando ao sobrinho o direito de escolha.
- Leal – sua atitude quando pressionado, revela sua personalidade. De todos os tipos de temperamentos, os fleumáticos são os que melhor trabalham sob pressão, demonstram calma e eficiência em tempos de crise.

Em Gn 14, ao saber que a terra de Ló estava em guerra e que Ló havia sido levado cativo, Abraão age como seu defensor demonstrando características de liderança e que sua amizade ao sobrinho estava acima de suas diferenças pessoais.

• Passivo – junto à sua inclinação natural para a paz, há a passividade diante dos conflitos. Em Gn 16 vemos a exagerada influência de Sara sobre Abraão, o que resultou em sérias consequências que permanecem até os dias de hoje. Uma das lições que os fleumáticos precisam aprender é que nada se consegue pela acomodação.

• Temeroso – o fleumático possui doses generosas de medo e Abraão tinha um grande problema com seus medos íntimos. Por causa da grande fome que assolava a terra, Abraão deixou de lado a vontade de Deus e foi para o Egito; por causa de seu temor a Faraó, nega que Sara era sua esposa. A covardia de Abraão resultou em sua expulsão da terra, dando um péssimo testemunho do Senhor naquela terra pagã (Gn 12). Abraão negou a Sara novamente para conseguir os favores de Abimeleque. Se não fosse a intervenção divina, os dois teriam sido envolvidos em um pecado trágico (Gn 20).

### A transformação de Abraão

Abraão começou sua jornada com alguma passividade e hesitação, mas obedeceu a Deus, o que marcou o início de sua transformação. Quando Deus prometeu que ele seria pai de uma grande nação, Abraão teve dificuldades em acreditar devido à sua idade e à esterilidade de sua esposa. No entanto, ele creu em Deus, e sua fé foi imputada como justiça.

Através da aliança com Deus, Abraão foi transformado em um homem de Deus, não apenas em sua identidade, mas também em sua disposição para confiar em Deus para cumprir Suas promessas.

O teste final de sua fé foi o pedido de Deus para sacrificar seu filho Isaac onde ele demonstrou total obediência e confiança em Deus, sem hesitação, e como resultado, Deus reafirmou Suas promessas. Abraão se tornou o patriarca da nação de Israel e o modelo de fé para todas as gerações subsequentes.

## ▣ **Davi – O Supino**

Especula-se que Davi não poderia ser Supino. De fato ele é uma figura complexa e multifacetada, ou seja, passivo, submisso e hesitante em alguns momentos, mas também visto como alguém que demonstrava uma grande coragem, determinação e liderança assertiva ao longo de sua vida.

### **Características do Davi Supino**

- **Inseguro** – Em 2 Samuel 24, Davi cometeu o erro de mandar contar o número de soldados de Israel, o que demonstrou uma falta de confiança em Deus. A contagem foi feita por um interesse pessoal ou para fazer um censo militar, talvez para exibir o tamanho de seu poder, o que era contra o desejo de Deus.

- **Adulterio** – Em 2 Samuel 11:3-4 Davi comete um dos pecados mais graves e conhecidos que foi o adultério com Bate-Seba, esposa de Urias, um de seus valentes. Davi viu Bate-Seba se banhando, desejou-a, cometeu adultério com ela, e quando ela engravidou, tentou encobrir o pecado mandando o marido dela, Urias, para morrer em batalha. Ele usou sua posição como rei para cobrir seu pecado e evitar consequências públicas.

- **Mentiroso** – Em 1 Samuel 21:13-15 quando Davi fugiu de Saul e foi para Aquis, rei de Gat, ele se desesperou e, temendo pela própria vida, se fez passar por louco diante do rei, em vez de confiar que Deus o protegeria. Ele agiu de maneira impulsiva e fugiu da sua fé, o que levou a uma situação embaraçosa.

- **Omissos** – Em 2 Samuel 15:10 vemos que Davi também falhou como pai ao não agir com firmeza e disciplina quando seus filhos estavam envolvidos em escândalos e pecados graves, como o abuso sofrido por Tamar com seu meio irmão Amnom, seu filho (2 Samuel 13). Davi, embora ficasse irado, não puniu Amnom de maneira adequada, o que acabou criando um ambiente de rebelião e vingança. Isso culminou na revolta de Absalão, outro filho de Davi, que tentou tomar o trono de seu pai.

Um ponto importante a se observar na jornada de Davi é a sua capacidade de reconhecer seus erros e se arrepender

- Em 2 Samuel 24:1 Deus ficou irado com a atitude de Davi realizar o censo e, como consequência, enviou uma praga sobre Israel que matou 70.000 pessoas. Davi se arrependeu profundamente desse erro, e Deus, por misericórdia, decidiu não destruir ainda mais o povo, mas permitiu que a praga cessasse após Davi oferecer sacrifícios

- O profeta Natã confrontou Davi em 2 Samuel 12:1-14 e revelou que, devido ao seu pecado, a criança que Bate-Seba estava esperando morreria. Davi se arrependeu sinceramente, mas as consequências de sua ação foram duras: a criança morreu (2 Samuel 12:18), e o reino de Davi

sofreu perturbações devido aos conflitos familiares e políticos que surgiram como consequência do pecado.

### **A transformação de Davi**

Para muitos, Davi em não pode ser considerado "supino", pois ele demonstra qualidades de liderança forte, coragem e assertividade em muitos pontos de sua vida. Seu temperamento, na maior parte, reflete alguém que age com determinação e fé em Deus, sendo ativo em suas decisões e ações.

Porém, ele também demonstrou humildade, respeito pela autoridade e uma natureza passiva em muitos momentos, como quando respeitou o reinado de Saul e aceitou a vontade de Deus para o futuro de seu reino.

Davi tinha características que transcendem o que normalmente associamos ao temperamento supino e a resposta para isso se deve ao relacionamento dele com Deus, o que foi crucial para sua transformação de um simples pastor a um grande líder e rei.

## **CONCLUSÃO**

Existem muitas teorias de temperamentos e no fim o que importa é que elas nos ensinam a compreender as diferenças e com isso melhorar os nossos relacionamentos.

Todo temperamento tem qualidades e defeitos, mas saber isso não é uma sentença, como vimos, todo aquele que se entrega a vontade de Deus sabendo que independente de como será a jornada Ele estará ao nosso lado, consegue desenvolver as qualidades e minimizar os defeitos.

---

Que Deus ilumine o seu entendimento na certeza que essas poucas palavras servem para iluminar o inicio da sua caminhada. Ainda há muito mais informação a respeito desse tema. Que sua curiosidade e interesse sejam aguçados. Que Deus derrame fome e sede para buscar mais.

A seguir você terá uma listagem de livros auxiliares para compreender esse assunto, mas não se esqueça que o principal livro chama-se Bíblia Sagrada.

Que a paz de Jesus seja contigo todos os dias da sua vida!

# Livros indicados a respeito desse tema para seu crescimento:

- Temperamento Transformado – Tim LaHaye
- Os 5 Temperamentos – Danilo Polanco
- Visagismo Integrado - Philip Hallawell
- Sobre as Doenças Sagradas e Outras Obras Médicas - Hipócrates
- Tratado sobre os Temperamentos - Galeno
- Suma Teológica. - São Tomás de Aquino
- Tipos Psicológicos - Carl Jung
- Inteligência Emocional - Daniel Goleman
- Confissões - Santo Agostinho
- De Sensu (Sobre os Sentidos). A Obra Completa de Aristóteles (vol. II)
- Sobre os Temperamentos. - Galeno

## Outras Referências consultadas:

- O Temperamento e os Relacionamentos - Tim LaHaye
- Os Quatro Temperamentos - Florence Littauer
- Emotions of Normal People - William Moulton Marston
- Please Understand Me - David Keirsey
- The Book of Chuang Tzu - Zhuangzi.
- Huangdi Neijing: The Yellow Emperor's Classic of Medicine - Huang, X.
- Chinese Medicine: The Web That Has No Weaver. - Kaptchuk, T.
- Please Understand Me II: Temperament, Character, Intelligence - David Keirsey.
- An Introduction to Social Psychology. 5ª - William McDougall
- Gifts Differing: Understanding Personality Type. - Isabel Briggs Myers
- The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists - Maciocia, G.
- Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective - Robert McCrae & Paul Costa
- The Varieties of Human Physique: An Introduction to Constitutional Psychology. - Sheldon, W. H.
- The Five-Factor Theory of Personality. In O. P. John, R. W. McCrae, R. R., & Costa, P. T.
- Fisiognomia e Personalidade: Uma Revisão Crítica - Chen, J., & Liu, H.
- The Power of the Brain: How Brain Function Shapes Our Thoughts, Feelings, and Actions - Klingberg, T.
- The Five-Factor Theory of Personality. - McCrae, R. R., & Costa, P. T.
- Handbook of Personality: Theory and Research - O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin

# Esse material foi útil para sua Vida e Ministério?

Ajude-nos a levar mais conteúdos como esse para mais pessoas. Nosso material é disponibilizado de forma GRATUITA online no site:

**<http://carlafigueira.com.br>**

**Pix** 

Nome **CARLA DA SILVA FIGUEIRA**

Chave Pix **carlafigueiramissao@gmail.com**

Número da conta Agência Banco

**33230257-1** **0001** **077 - Inter**



NÃO COBRAMOS por nenhum de nossos materiais, a convicção que o Senhor nos deu é de compartilhar os ensinamentos com todos, pois Ele providenciaria as demais coisas através de pessoas improváveis.

**@carlafigueirabr**



# Teste de Temperamento

## MARQUE UM X NAS CARACTERÍSTICAS QUE VOCÊ OBSERVA EM VOCÊ

	SANGUÍNEO	COLERICO	MELANCOUCO	FLEUMATICO	SUPINO
<b>Características físicas</b>					
Porte	Ágil	Ereto	Duro	Relaxado	Curvado
Físico	Atlético	Forte	Habituado	Sorto	Enfraquecido
Gestos	Gesticulador	Erótico	Préciso	Inexpressivo	Reservado
Como anda 1	Pisa c/ frente do pé	Pisa c/ calcanhar	Pequenos passos	Arrasta os pés	Pisa com suavidade
Como anda 2	Olhar do ao reiço	Ereto e Rápido	Cuidadoso e ereto	Devagar, olha p/ baixo	Rápido e desconfiado
Percepção	Auditivo	Linestético	Visual	Espiritual	Sentimental
Formato do rosto	△ ◇ ▽ △	□ □ △ ▽	○ □ ▽ ▽	○ □	▽ ▽
Olhos	Amarelo abaulado	Padrão ju Grisalhe	Cárulos	Ceraiados	Reverentius
Nariz	Prominudo	Padrão ju Erarde	Fino e pequeno	Pedrâo ou pequeno	Grande ou empinado
Boca	Larga	Retraçada e grossa	Pequena	Com beijo	Proporcional
Queixo/Mandíbula	Profundo e pontudo	Retraçado	Fino e retraiço	Larga e dessecada	
<b>Gostos</b>					
Arte	Música	Pintura	Literatura	Cinema	Artes manuais
Roupa e Estilo 1	Modernas	Ousadas	Artísticas	Conservadoras;	Modesta
Roupa e Estilo 2	Esportivas	Clássicas	Formais	Casuals	Discretas
Acessórios	Viscerais	Luxuosos	Graciosos	Academias	Caminhada
Treino Físico	Dança	Competição	Solidários	Equipes	Não prática
Esportes	Radicalis	Individualis	Pouco e organizado	Devotado e inícuo	Devotado e inícuo
Como Come	Rapido e com fuso	Rapido e inícuo	Francesa	Felicitada	Pizza
Comida	Sushi	Churrasco	Gastronomico	Cesária	Tanto faz
Tempo	Leve	Temperado	Azul	Roxo	Rosa
Cor Preferida	Amaralho	Vermelho	Preto	Cinza	Bege
Cor Neutra	Branco	Marron			
Diversão	Festa	Jantar	Artes	Video	Passeio ao ar livre
<b>Atitudes e Comportamentos Positivos</b>					
Motivação	Novidades	Desafios	Perfeição	Estabilidade	Superação
Criatividade	Idealizador	Realizador	Planejador	Construtor	Auxiliador
No Trabalho 1	Empreendedor	Dirектор	Administrador	Gerente	Funcionário padrão
No Trabalho 2	Motivacor	Líder	Trabalhador	Contabilizor	Execuidor
Otimista	Confidente	Competente	Prestativo	Adaptável	Emocional
Extrovertido	Centrotradic	Sensível	Desprezidoso	Reservado	Reservado
Alegre	Intenso	Controlado	Simpático	Ubícuacor	Frívolis
Kisomono/Exigente	Compreendendo	Sério	Sorridente	Mistério	Amigável
Intuitivo	Familiar/Profissional	Racional	Mistério	Amigável	Passivo
Espírito vivo	Objetivo	Confável	Sereno	Constante	Gentil
Motivacor	Ambicioso	Reflexivo	Diplomático	Cooperador	Cooperador
Amigável	Leal/Fiel	Respeitoso	Adaptável	Sociável	Sociável
Enérgico	Persistente	Disciplinado	Perfeccionista	Equilibrado	Perfeccionista
Comunicativo	Independente	Cuidadoso	Tole/ante	Harmônico	Indeciso
Popular	Rápido	Pensativo	Abnegado	Descentralizador	Intergro
Impulsivo	Decidido	Meigo	Agradável	Seguro	Sensível
Espontâneo	Prático	Paciente	Calmos	Apelador	Amigável
Brilhante	Hoístico	Profundo	Discreto	Cuidadoso	Auxiliador
Audacioso/Corajoso	Franco	Astuto/Sagaz	Imaginativo	Schnhador	Cuidadoso
Brincalhão	Determinado	Discreto	Romântico	Altirrusta	Altirrusta
Curioso	Corajoso				
Aventureiro	Firme				
Transparente (emoções)	Valente				
<b>Atitudes e Comportamentos Negativos</b>					
Esquecido	Reservado	Comunicado	Ausente	Indiferente	Desatulado
Desorganizado	Brusco/Rude	Timido	Indiferente	Indiferente	Brincante
Instável	Impaciente	Arrogante	Indiferente	Indiferente	Indisposto
Superficial	Competitivo	Contundent	Preguiçoso	Preguiçoso	Se esquivar
Frívolo	Insensível	Centralizad	Residente	Residente	Desapegad
Impetuoso	Explorativo	Analítico	Apático	Apático	Conciliador
Ingenuo	Solitário	Impulsivar	Retracio	Retracio	Resiliente
Vaidoso	Agressivo	Exigente	Deslaxado	Deslaxado	Zeloso
Inconveniente	Viciante	Medroso	Vago	Reservado	Adaptável
Apressado	Auronitário	Irônico	Irônico	Irônico	Introverso
Genérico	Ramoso	Rancoroso	Intensivo	Intensivo	Sentimental
Irreverente	Cruel	Vingativo	Diplom	Diplom	Chavador
Insatisfeito	Intolerante	Retracio	Previsivel	Previsivel	Dependente
Barulhento	Intimidador	Anioso	Pessivo	Pessivo	Simpático
Arriscado	Impudente	Indeciso	Acomodado	Acomodado	Vitimista
Irregular	Dominador	Fechado	Simple	Simple	Calado
Agitado	Dramatiz	Rígido	Submiss	Submiss	Cooperante
Dispersivo	Orgulhoso	Detalhista	Previsivel	Previsivel	Relaxado
Inconstante	Imparioso	Introvertido	Alienado	Alienado	Desatento
Desfazido	Individuista	Deliciado	Teimoso	Teimoso	Inutile
Indisciplinado	Contestador	Comportado	Conservador	Conservador	Empático
Dese-estruturado	Bagunçado	Hesitante	Satisfato	Satisfato	Acomodado
Irregular/Sávio	Carrancudo	Frio	Pessimista	Pessimista	Iudido
O Sentimento dos outros	Indisposto	Respeito	Admiraçān	Confiança	Confiança
em relação a você	<b>TOTAL:</b>	<b>TOTAL:</b>	<b>TOTAL:</b>	<b>TOTAL:</b>	<b>TOTAL:</b>

## RESULTADO

	SANGUÍNEO	COLETIVO	MELANCOLICO	FLEUMÁTICO	SUPINIO
	Atletico, ágil e musical, tem muita energia. Ao andar transfere o peso para a frente, parece flutuar. Mexe-se constantemente, sentado parece sempre pronto para se levantar. Gesticula muito com movimentos rápidos. Não gosta de lugares apertados. Gosta de roupas suaves e ornamentais vistosas. Come rápido e preferi pratos leves. O nariz geralmente é arrebitado e grande. O sorriso é cativante	Fixa forte com o calcinhar, pescoco e ossos fortes. Postura ereta, costuma cruzar os braços e as pernas. Seus gestos são firmes e decididos. Com estrutura atarracada tem tendência de engordar na região da barriga porque gosta muito de comer. Engole tudo rapidamente. Não gosta de roupas apertadas. Fala arrastada ou muito rápida. Que diz. O nariz é alongado e fino, olhos caídos que dão um ar de tristeza.	Gestos precisos e delicados, possui porte ereto e pisa com cuidado usando toda a sola. Senta-se com cuidado e tem dificuldade de assumir uma posição relaxada. Gosta de roupas finas e ornamentos graciosos. Raramente desculpa da aparente em público. Tende a ser magro. Come devagar e pouco. Fala rápido e não é muito claro no que diz. O nariz é alongado e fino, olhos caídos que dão um ar de tristeza.	Esse é o tipo que menos se impõe com a aparente. Podendo ser desleixado. Movimentos e gestos lentos, arrasta os pés quando anda, senta na posição mais confortável podendo ficar esparramado. A fala é lenta e arrastada. Tem tendência de engordar, costuma comer muito e sem preferências.	Sua postura levemente curvada reflete sua passividade com movimentos lentos e fala suave podendo explodir em garranhas momentos de descontentamento. Senta encolhido como se precisasse ser abraçado. Por ser reservado seus passos são silenciosos, suaves e lentos. A expressão facial é tranquila, beirando a neutra, mas com olhar amigável e gentil. O corpo é menos robusto e atlético transmitindo delicadeza.
<b>Características Físicas</b>					
	Extrovertido, comunicativo, motivado, automotivado, festivo, cheio de energia e alegria de viver. O Sangüíneo é impulsivo, curioso e ama novidades, o que o torna criativo e inovador. Rápido e espírito, sempre é o centro das atenções. Trabalha e interage bem com as pessoas pois cria empatia facilmente. Não gosta de rotina e lugares fechados. Não tem medo de aventuras, e possui iniciativa. Possui boa intuição e é muito espontâneo, transparente. Gosta de coisas vistosas, coloridas e brilhantes	Determinado, persistente, objetivo e explosivo. Passional, emotivo, dramático e intenso. Gosta de lidar, resolver problemas e tomar iniciativa. Agil, busca resultados, pois é motivado por desafios. Leal, fiel e generoso, abomina traição. Forte, corajoso e concentrado. Gosta de luxo. Reservado, às vezes pode ser extrovertido. Direto e franco, não gosta de rodeios. Não gosta de ser contrariado, mas aceita se o outro tiver razão. Temperamental, mas não guarda rancor.	Organizado, disciplinado, detalhista, concentrado, persistente e perfeccionista. Paciente, profundo e pensativo. Respeita os outros, é discreto e não é inconveniente. Possui a tendência de ser considerado mais frio, cerebral, lógico, organizado e detalhista. É um bom amigo, mas não sente a necessidade de contato frequente. Pode morar na própria mente sem a necessidade de contato com o mundo lá fora	Diplomático, pacificador, místico e com tendência a ser ingênuo. Amigável e agradável, geralmente é soridente. Calmo, evita mostrar grandes emoções. Não gosta de confrontos e desavenças. Gosta de agradar e fazer todos se sentirem bem. Não tem apegos materiais. Generoso e se contenta com pouco, compartilhando o que tem. Paciente, confiável, fiel e leal. Adapta-se embora não goste de mudanças, conforma-se facilmente. É motivado pela busca de segurança.	Abnegado, abre mão dos seus planos para ajudar os outros. É sensível e evita demonstrar grande emoção, mas é romântico e se dedica a pessoa amada, dedicado, confiável, competente e busca perfeição e aprovação do grupo. Detesta conflitos e faz de tudo para se afastar ou ceder só para manter a paz. Tem facilidade de se adaptar em qualquer grupo social por ser flexível.
<b>Características Positivas</b>					
	Irregular, inconsistente, desorganizado, e sem estrutura. O Sangüíneo perde o foco facilmente pois possui dificuldade de concentração, além de às vezes abandonar as tarefas ainda incompletas. Pode se tornar superficial. Vaidoso, esquecido e genioso, costuma ter acesso de raiva. Oscilando entre euforia e depressão. Sua extroversão pode se tornar inconveniente, intronha e barulhento. Sua visibilidade o faz ser alvo de brincadeiras e piadas, que podem ser bem aceitas se não forem malodros. Sua impulsividade pode colocá-lo em situações difíceis e o gosto por aventura e riscos o faz imprudente	Impaciente, intolerante e autoritário. O coletivo é competitivo, ralvoso e explosivo podendo ser violento. Não tolera o que entende como fraqueza nos outros, o que é fraqueza pode ser insensível. Tem dificuldade de delegar, pois é centralizador. Sua franqueza o torna infeliz e rude. Sua postura intimidativa os outros é vaidosa, orgulhosa e dificilmente aceita ser corrigido em público, tendo a tendência transferir culpa. Tem dificuldade de relaxar. Possui facilidade de se viciar em trabalho, drogas e sexo por ser obsessivo. Não suporta ser controlado	Ansioso, indeciso e perfeccionista, o melancolico é também introvertido, timido e quieto. Não gosta de ser o centro das atenções. Tem dificuldade de se impor, é rancoroso e vingativo. Sua falta de emoção pode constranger. Precisa se sentir no controle e tem medo do desconhecido, por isso gosta de regras. Rígido, inflexível, perfeccionista e exigente, pode ser arrogante e por exigir demais de si mesmo, desenvolve sentimentos de incapacidade e problemas de autoestima.	Com frequência parece ser desinteressado, pode ser indiferente, acomodado e alienado. Tem dificuldade de tomar decisões e se puder transferir essa responsabilidade. Possui pouca ambição e iniciativa. Muito conservador, não gosta de mudanças e pode parecer acomodado. A busca por segurança o faz fugir dos riscos e com isso acaba perdendo oportunidades. Previsível e pouco criativo. Não gosta de assumir posições que envolvam liderança e responsabilidade.	Pode ter baixa estima e não se achar merecedor de coisas boas e bons acontecimentos. Oscila entre momentos de vaidade e de desleixo com a própria aparência. Depende muito da fase emocional. Tem dificuldade de se afirmar e priorizar as próprias necessidades, o que pode gerar ressentimento quando se sente negligenciado. Embora o excesso de dedicação aos outros o faça se negligenciar, raramente pensando que é para um bem maior.
<b>Características Negativas</b>					
	São maioria, amigos de todos e gostam de conhecer pessoas. É difícil confiar com eles, são escorregadios e estão envolvidos em várias coisas ao mesmo tempo. Gostam de mudanças e de inovar. Encontram o real interesse, ter mão firme com respeito e veneração. Repassar atividades diferentes, dar liberdade para inovar e não repassar tarefas de longo prazo. Fazer acompanhamentos no final.	É muito comum em posições de liderança, vivem na ação, são realizadores, têm iniciativa e não gostam de ouvir. Além disso, são muito motivados pelo desafio e competitividade.	São conhecidos pela sua profundidade e por serem muito estudiosos. Em projetos, são bons para avaliar o que pode dar errado (riscos). Fazem diagnósticos profundos e precisos, e são capazes de grandes sacrifícios. Se lidam, conseguem identificar todas as inconsistências, e perdem o respeito pelos que eram sempre.	Sua força está no devarar e sempre. Em crises, mantêm a calma e conseguem seguir a rotina normalmente. Trazem resultados sólidos e consistentes, são bons ouvintes e observadores, e bem humorados. Dão importância aos ritmos do corpo: atazanar referências, os deixa irritados. Não tentar tirá-los do ritmo, abraçá-los, pois se atrabalham. Gostam de tarefas programadas e reuniões periódicas agendadas com antecedência.	Pode ser necessário repassar uma mesma instrução mais de uma vez, pois o medo de errar faz com que seja inseguro. Não possui habilidades para liderar e em posição de liderança é facilmente manipulável pelos outros. Tem temperamentos. Por ser submissos, executa bem as tarefas que recebe e espera ser elogiado e/ou gratificado.
<b>No trabalho</b>					

<p><b>Sanguíneos precisam ser elogiados e motivados ou perdem o interesse. Também não podem receber todas as informações de uma só vez ou se entediam. Manter a atenção de um Sanguíneo é quase um jogo para mantê-lo focado. Na euforia acabam prometendo muito, mas na calma podem acabar não entregando nada. Seus planos mudam de uma hora para outra. Seja flexível.</b></p> <p><b>Como lidar</b></p>	<p><b>Não confrontar, deixar o “ego se extinguir”, enfrentar sem brigar, dar tarefas difíceis. Não abaixar o olhar, pois ele perde o respeito. Não levantar a voz, pois ele levantará mais e em pouco tempo estarão gritando. Não ter medo do ataque, pois ele esquece rapidamente.</b></p>	<p><b>Criar obstáculos reais e chamá-los para resolver questões profundas, pois são orientados para o dever. Não tentar alegriá-los, pois não gostam. Também não gostam de trabalhos superficiais e são muito exigentes. Ter um líder melancólico é uma ótima oportunidade de aprendizado. Seu trabalho sempre pode ser melhorado.</b></p>	<p><b>Criar espaço para falar e espaço de convivência. Se tirados do seu centro, podem “explodir” ou ter ataques de fúria. Nunca mude os planos em cima da hora. Por serem espiritualizados possuem muitas crenças, não as invalide ou ele perderá o respeito e admiração por você.</b></p>	<p><b>Não invada suas emoções e nem ignore seus sentimentos. Reconheça seus sacrifícios (é exatamente essa a palavra). O supino precisa de amigos de verdade para aconselhá-lo e não ser manipulado. Seu coração é apegado e se entrega facilmente podendo se apaixonar diversas vezes até encontrar alguém que o corresponda.</b></p>
--	---	--	---	--

**http://carlafigueira.com.br**

Podcasts, Apostilas Gratuítas e indicações :



<http://carlafigueira.com.br>