A Personalidade e a Saúde Segundo os Cinco Elementos da Medicina Tradicional Chinesa

Autor(res)

Melissa Cardoso Deuner
Ana Paula Da Silva
Ashley Vitória De Moura Rezende
Gustavo Da Silva Santiago
Gyzelle Pereira Vilhena Do Nascimento
Anny Victoria Lima Oliveira
Maria Luísa Azevedo Costa

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) propõe uma abordagem holística da saúde, fundamentada na interação dos Cinco Elementos, que regem os aspectos físicos, emocionais e energéticos do organismo (CASTRO; SOUZA, 2021). Esses elementos não apenas descrevem funções fisiológicas, mas também simbolizam traços de personalidade e comportamentos, estabelecendo uma conexão entre o equilíbrio interno e a manifestação externa do ser (GONÇALVES; STEFANE, 2025). O elemento Metal, por exemplo, está associado à disciplina, ao rigor e à busca pela perfeição, características observadas em indivíduos altamente organizados e determinados (LIMA, 2020). Diante dessa perspectiva, este estudo busca exemplificar a relação entre o Metal e a personalidade do atleta Cristiano Ronaldo, analisando seu comportamento, disciplina e cuidados com o corpo e mente à luz da MTC. Com isso, pretende-se demonstrar a relevância dessa abordagem para compreender a relação entre saúde física, emocional e desempenho humano.

Objetivo

Analisar a personalidade e a saúde segundo os Cinco Elementos da MTC, com ênfase no elemento Metal, exemplificado pela trajetória de Cristiano Ronaldo; verificar como os traços emocionais e físicos associados ao Metal se refletem na disciplina e no desempenho do atleta, correlacionando desequilíbrios e possíveis manifestações patológicas.

Material e Métodos

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa e exploratória, utilizando revisão bibliográfica e análise documental dos conceitos fundamentais da MTC e dos Cinco Elementos. Foram separados seis artigos científicos disponíveis em bases de dados indexadas, como SciELO e PubMed, dentro do período de 2020 a 2025. Após triagem, foram escolhidos quatro artigos que abordam a relação entre personalidade e saúde segundo a MTC. A análise



concentrou-se na identificação dos traços específicos do elemento Metal, tais como disciplina, organização e autocrítica, correlacionando-os com características observadas em personalidades de destaque. Cristiano Ronaldo foi escolhido como estudo de caso para ilustrar os atributos do Metal. Foram avaliados aspectos físicos, como estrutura corporal, além dos desafios de saúde associados ao Metal, incluindo predisposição a problemas respiratórios e cutâneos, bem como implicações emocionais decorrentes da alta autocrítica e da pressão por desempenho.

Resultados e Discussão

A análise demonstrou que Cristiano Ronaldo incorpora aspectos marcantes do elemento Metal, especialmente em sua disciplina e organização. Sua rotina rigorosa, composta por treinos intensos e cuidados nutricionais específicos, evidencia o ideal de controle e excelência inerente ao Metal (CASTRO; SOUZA, 2021). A forte autocrítica e o elevado senso de responsabilidade observados podem representar a rigidez típica deste elemento, sinalizando, em casos extremos, riscos de estresse, isolamento e desgaste emocional (SANTOS, 2022). Embora sua saúde física seja robusta, a manutenção do equilíbrio emocional se mostra crucial para prevenir desequilíbrios, como problemas respiratórios e cutâneos, reforçando a necessidade de uma abordagem preventiva e integrada (GONÇALVES; STEFANE, 2025). Estes achados sugerem que o equilíbrio entre os aspectos físicos e emocionais é determinante para a sustentabilidade do desempenho esportivo, destacando a importância de cuidados que transcendam o convencional.

Conclusão

Conclui-se que a perspectiva dos Cinco Elementos da MTC oferece uma visão abrangente da saúde, integrando corpo e mente de forma holística. No caso de Cristiano Ronaldo, os traços do elemento Metal – disciplina, organização e autocrítica – evidenciam como a excelência no desempenho está intimamente ligada ao equilíbrio energético e emocional. Essa abordagem reforça a importância da prevenção e do cuidado integral para a manutenção da saúde.

Referências

CASTRO,M.R. de.; SOUZA,C.de M.e.; MEDICINA TRADICIONAL CHINESA E PREVENÇÃO DE DOENÇAS: A ARTE MILENAR DA LEITURA FACIAL. REVISE, [S.I.], v. 5, p. 177-194, 2021.Disponível em: https://periodicos.ufrb.edu.br/index.php/revise/article/view/1459. Acesso em: 8 mar. 2025.

GONÇALVES, R. de C.; STEFANE, C. A. Imersão em medicina tradicional chinesa e Do-In: teoria e prática para o autocuidado. CED, [S. I.], v. 17, n. 1, 2025.Disponível em: https://doi.org/10.55905/cuadv17n1-004. Acesso em: 8 mar. 2025.

LIMA, R.de O.PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS NA MEDICINA CHINESA. Monografia.2020. Disponível em: https://www.academia.edu/download/63475688/Monografia__Principios_Filosoficos_na_Medicina_Chinesa20200530-8765-1895g7d.pdf. Acesso em: 8 mar. 2025.

SANTOS, G. de O. Práticas corporais e saúde: algumas contribuições da medicina tradicional chinesa para o contexto brasileiro. CEFE, [S.I.], v. 21, n. 1, p. 26, 2022. Disponível em: http://dx.doi.org/10.36453/cefe.2022.28260. Acesso em: 08 mar. 2025.