

Comunicação

*Provérbios conducentes à mudança de estilos de vida*

*Contributos na Promoção da saúde*

Celeste da Cruz Meirinho Antão

Professora Adjunta, Departamento de Ciências de Enfermagem e  
Gerontologia, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança

Av. D. Afonso V

5300-121- Bragança

## **Resumo**

**Palavras chave:** *provérbios, estilo de vida, saúde e promoção da saúde*

A pós-modernidade caracteriza-se por quatro pontos essenciais: mobilização no sentido de estreitar relações entre a ciência e outras formas de conhecimento; flexibilização da ciência no uso de metodologias; reflexão sobre a interdisciplinaridade como forma de restituir um saber, até então construído na direcção da espacialidade e da fragmentação e por último na reflexão crescente sobre a necessidade de democratizar o saber, ou seja necessidade de apropriação colectiva dos frutos da ciência como forma de promover a democracia, a liberdade e o desenvolvimento. (Boaventura Santos, 2000)

Os provérbios são integrantes do sistema de crenças, pode dizer-se que são impulsionadores de acções positivas, são modeladores de saúde, bem-estar e felicidade (Azambuja, 2002; Bragança Júnior, 1999). Pretende-se reflectir até que ponto as mensagens geracionais contribuem também para capacitar as relações do indivíduo com o meio envolvente de forma a ter mais e melhor saúde. É consensual que é melhor “Prevenir é Melhor que Remediar”. Relativamente aos estilos de vida podemos encontrar “ Quem come e dorme com todos os males pode” ou “ Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer”; “A parte do nosso corpo mais sã é aquela que mais se exercita” ; “Se bebes demais tropeças e caís”, ou ainda “Para longa vida, regra e medida no beber e na comida”.

Estilo de vida é a forma pela qual uma pessoa ou um grupo de pessoas vivenciam o mundo e, em consequência, se comportam e fazem escolhas. Ao poderem ser incorporados através de processos de socialização, testados e incorporados ao longo do ciclo de vida até que ponto os provérbios promotores de saúde não poderão ser utilizados como uma ferramenta de Educação para a Saúde?

Acedendo à bibliografia cultural disponível procurou-se essencialmente analisar os provérbios encontrados num contexto de Promoção de Saúde bem como encontrar cientificidade nas mensagens relacionados com os estilos de vida.

## Bibliografia

- Barros, P.(2005). *Economia da saúde - Conceitos e comportamentos*. Coimbra: livraria Almedina.
- Boaventura Santos,S. (2000). *Introdução a uma ciência pós moderna* (.2ªed).Rio de Janeiro: Graal
- Bragança Júnior, A. (1999).“Considerações acerca da Fraseologia, sua Conceituação e Aplicabilidade na Idade Média”. *Revista Filológica*, 5, (13),41-51.
- Graça, L. (2000). *Estilos de vida e saúde nos provérbios portugueses*, em: <http://www.ensp.unl.pt/luis.graca/textos21.html> consultado em 09/05/2006
- Green, L.; Richerd, L. & Potvin, L (1996). Ecological Fondations of Health Promotion, *Am J Health Promot*, 10 (4)270-281
- Machado, J. P. (2005). *O Grande Livro dos Provérbios*, Lisboa: ed. Notícias.
- Nunes, E. (2006) Consumo de tabaco: efeitos na saúde.. *Revista Portuguesa de Clinica Geral* ; 22,225-44
- Nutbeam, D. (1998). Health Promotion glossary. *Health Promotion International*, 13(4), 349-363.
- Paiva,T.(2008). *Bom sono boa vida*. Cruz Quebrada: Oficina do livro
- Porto, F. A. (2003). *Saúde em Movimento - Benefícios da Actividade Física - Ponto de Vista*, em: [www.saudeemmovimento.com.br](http://www.saudeemmovimento.com.br) small Atividade Física X Promoção da Saúde-small.htm. consultado em 23/03/2006
- Ribeiro, J. L. P.(1998). *Psicologia e Saúde*. Lisboa: ISPA.
- Who (1996). Expert Committee on hypertension control: hypertension control. Report of a Who Expert Committee, *Who Technical Report Series*. Geneve, 862: 1–83.
- Who (2010). Riskfactor:physicalinactivity disponível em [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_08\\_physical\\_inactivity.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_08_physical_inactivity.pdf), consultado em 20/03/2010

Who (2010). Risk factor tobacco disponível em:

[http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_08\\_physical\\_inactivity.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_08_physical_inactivity.pdf), consultado em 20/03/2010