



Iº Congresso de Estilos de Vida promotores de saúde, em Viana do Castelo, a 5, 6 e 7 de Junho

Provérbios... mensagens geracionais para a promoção da saúde

Póster

Provérbios... mensagens geracionais para a Promoção da Saúde

Autores:
Celeste Antão
Augusta Branco

Introdução: Os provérbios são verdadeiras jóias do pensamento sincrético. Constituem-se como parte do património cultural que pode e deve ser recuperada na concepção dos actuais paradigmas de uma nova saúde pública. Alguns, *“podem inclusive ser usados no âmbito da educação e da promoção da saúde, nomeadamente aqueles que estão relacionados com factores de risco e factores protectores da saúde”* Graça (2000).

Heda Jason citado por Bragança J. (1999), considera que o provérbio “pretende ensinar o ouvinte, critica o comportamento humano, adverte dos perigos”. Para o conseguir fá-lo de duas formas:

1-Aconselhando, dando ordens, criticando ou advertindo para o perigo.

2-Resume experiências de vida e deixa o ouvinte, ele próprio, tirar conclusões e aplicá-las no futuro para o seu comportamento.

Estudo fenomenológico/quantitativo, em 285 provérbios (campo amostral) relacionados com os contextos atitudinais e comportamentais de saúde

Objectivos: 1. Conhecer provérbios relacionados com a Saúde; 2. Corroborar cientificamente a sabedoria popular; 3. Reconhecer a importância dos provérbios como mensagem geracional, na Promoção da Saúde .

Resultados:

<i>A - Promoção da saúde</i>	<i>Nº de provérbios</i>
<i>Comportamental</i>	<i>74</i>
<i>Holismo</i>	<i>53*</i>
<i>Estilos de vida</i>	<i>113**</i>
<i>Advertência / excessos</i>	<i>52***</i>
<i>Saúde um Bem maior</i>	<i>12****</i>
<i>Comportamental não apetecível</i>	<i>4</i>
<i>B- Prevenção Primária</i>	<i>21</i>
<i>C- Prevenção Secundária</i>	<i>15</i>

**Tenhamos saúde e paz e teremos assaz”*

“Saúde e paz, todo o resto vem atrás”

“Saúde e paz, dinheiro traz”

***“Água fervida é meia vida”*

“O corpo na cama se não dorme descansa”

“Para longa vida, regra e medida no berber e na comida”

****“A gota é mal de rico, cura-se fechando o bico”*

“Das grandes ceias estão as sepulturas cheias”

”Se bebes demais troças e cais”

*****“De que servem os bens se saúde não tens”*

“A saúde vale mais do que o dinheiro”

“ A saúde é maior riqueza”

Estilo de vida	Nº Provérbios	Com Corroboração científica	Sem corroboração
Alimentação/ água	52		
Vinho/álcool	39	16	23
Exercício/actividade física	14	13	1
Sono e repouso	6	6	0
Tabaco/drogas	3	3	0

Conclusão: Grande número de provérbios faz alusão ao aspecto comportamental, frisando a importância da saúde como um bem extremamente importante que urge preservar e promover. Se mensagens tão simples encerram verdades constatadas cientificamente porque não coloca-las em prática?

Bibliografia

Brasão, J. R (2004). *Os Provérbios estão vivos em Portugal*, Lisboa: Ed. Notícias.

Costa, J.R.M. (1999): *Livro dos Provérbios* Lisboa: Presença.

Comissão Europeia (2002). Health determinants, http://europa.eu.int/comm/health/ph_determinants/_en.htm consultado em 04/03/2008.

D.G.S.(2001). *Guia de Educação e Prevenção e Promoção da Saúde*, Espanha: DGS;

Graça, L. (2000) *Estilos de vida e saúde nos provérbios portugueses* in <http://www.ensp.unl.pt/luis.graca/textos21.html> consultado em 09/05/2006

Machado, J.P. (2005). *O Grande Livro dos Provérbios*, Lisboa: ed Notícias.