De médico e de louco todos nós temos um pouco. A saúde nos provérbios portugueses[1]

Lucília CHACOTO
Universidade do Algarve & Instituto de Estudos de Literatura e Tradição (IELT, Portugal)
lchacoto@ualg.pt

Recibido: 18/5/2018 | Aceptado: 15/6/2018

Título: «*De médico, de poeta y de loco, todos tenemos un poco.* La salud en los refranes portugueses».

Resumen

Desde el principio de la humanidad, el ser humano se preocupa por preservar la salud, buscando cura para sus enfermedades e intentando también alcanzar una mayor longevidad con mejor calidad de vida. Los refranes son paremias populares que resumen un conjunto de valores y conocimientos ancestrales que pasan de una generación a la siguiente. Así, nuestro objetivo en este trabajo es analizar los refranes portugueses sobre la salud y concluir cuál es su función en la divulgación de los conocimientos del hombre de «las artes de curar». A partir de un corpus de casi 500 paremias populares, analizaremos y describiremos los oficios de la salud presentes en estas paremias, los cuidados de prevención, las patologías y las terapias sugeridas para cada caso por la medicina popular. Por último, se analizarán los refranes relativos a las hierbas medicinales, sus propiedades terapéuticas, los modos de preparación y los peligros de su incorrecta utilización».

Palabras clave
Paremiología.
Refrán.
Portugués.
Medicina popular.

Titre : « *De fou, poète, médecin, nous tenons tous un petit brin.* La santé dans les proverbes portugais ».

Résumé

Dès le début de l'humanité, l'homme s'est toujours préoccupé de préserver sa santé, en cherchant un remède à ses maladies et également en essayant de prolonger son existence en améliorant sa qualité de vie. Les proverbes sont des parémies populaires qui résument un ensemble de valeurs et de connaissances ancestrales qui passent d'une génération à la suivante. Ce travail a pour but de faire l'analyse des proverbes portugais sur la santé et d'en conclure quelle est leur fonction en ce qui concerne la divulgation des connaissances de l'homme à propos de « l'art de soigner ». À partir d'un corpus de presque 500 proverbes portugais, nous allons faire l'analyse et la description des métiers de la santé présents dans ces parémies, des mesures de prévention, des pathologies et les thérapies suggérées dans chaque cas par la médecine populaire. Finalement, on étudiera aussi les proverbes qui font référence aux herbes médicinales, à leurs propriétés thérapeutiques, aux façons de les préparer et aux dangers de leur mauvaise utilisation.

Mots-clés
Parémiologie.
Proverbe.
Portugais.
Médecine populaire.

Title: «*Every man is a fool or a physician.* Health in Portuguese proverbs».

Abstract

Humans have always been concerned about health protection and searching a cure for diseases in order to lead a longer and better life. Proverbs are popular paremias that stand for a collection of values based on ancient knowledge transmitted through generations. The aim of this article is to analyze Portuguese proverbs about health and to find out what the proverbs' function is in expressing the human knowledge of «the art of healing». By analyzing a corpus of almost 500 Portuguese proverbs, we will examine traditional professions in the field of health, the pathologies and the therapies that are suggested in each case by traditional medicine. Finally, we will also analyze proverbs concerning

Keywords
Paremiology.
Proverb.
Portuguese.
Traditional medicine.

[1] Este texto é uma versão revista e muito aumentada da comunicação apresentada no colóquio internacional *Artes de Cura: Medicinas Tradicionais no Século XXI*, organizado pelo IELT – FCSH da Universidade Nova de Lisboa e teve lugar dias 10 e 11 de março de 2016, no Museu da Farmácia, em Lisboa.

medicinal herbs, their therapeutic properties, their preparation and the dangers of mishandling them.

INTRODUÇÃO

Desde o princípio da humanidade que o ser humano se preocupa com a preservação da saúde, buscando incessantemente a cura para as suas enfermidades bem como obter uma maior longevidade com qualidade de vida.

Sendo os provérbios parémias populares que condensam um conjunto de valores e saberes ancestrais veiculados de geração em geração, pretendemos determinar qual a função que desempenham estas parémias na divulgação do saber no que concerne às «artes de cura», analisando os provérbios portugueses da área da saúde relativamente às patologias e à terapêutica neles indicada para cada caso. Por último, analisaremos os provérbios que aludem às plantas medicinais e descreveremos as suas propriedades terapêuticas, o modo de preparação e os perigos do seu uso incorreto.

No que concerne ao corpus propriamente dito, os provérbios portugueses aqui em análise foram recolhidos a partir de duas obras que compulsámos: *O Grande Livro dos Provérbios*[2], de José Pedro Machado (JPM), edição de (2005), e *Os provérbios portugueses*, de António Moreira (AM), editado em (2003). Recolhemos, listámos e analisámos um total de 490 provérbios relativos à área da saúde, tendo verificado que 79 eram variantes.

1. ANÁLISE

O tema da saúde é particularmente abrangente, daí que tenhamos optado por restringir este artigo à análise e descrição dos provérbios relacionados com os ofícios da saúde, os cuidados preventivos, as patologias a que aludem e as terapêuticas da medicina tradicional que veiculam.

A saúde é, nos provérbios portugueses, vista como um bem essencial à vida e a sua principal riqueza:

(1) *Não há dinheiro que pague a saúde.* (JPM: 344)

Daqui se infere que a saúde não tem preço, já que não existe qualidade de vida sem saúde. Por isso, também diz o povo:

(2) *Sem saúde não há felicidade.* (JPM: 584)

frisando, assim, a importância da saúde para o seu bem-estar não só físico, mas também psicológico. A saúde deve, pois, ser preservada (já que dela depende a qualidade de vida e a longevidade).

De salientar que, amiudadas vezes, dos sintomas da doença fazem parte as dores, o mal-estar e as indisposições, ou seja, o sofrimento físico. A doença pode, inclusive, em casos mais extremos, sobretudo tratando-se de doenças crónicas incapacitantes e infectocontagiosas, levar ao abandono e à exclusão social:

(3) *Na prisão e no hospital é que se vêem os amigos.* (JPM: 331)

De referir também que, do ponto de vista económico, a doença e a terapêutica necessária para recuperar a saúde são, em geral, dispendiosas e podem resultar prolongadas:

(4) *Quem tem doença, abra a bolsa e tenha paciência.* (JPM: 551)

Consciente de que a doença e o seu tratamento para recuperar a saúde implica despender dinheiro, o homem comum faz uma censura velada aos médicos e aos boticários que enriquecem à custa das enfermidades alheias:

(5) *Quando o doente diz «ai», o médico diz «dai!».* (JPM: 483)

Também o provérbio:

[2] Tivemos o cuidado de não incluir os provérbios brasileiros que esta obra contém.

(6) *Remédio caro faz sempre bem, se não ao doente, ao boticário.* (JPM: 562)
apresenta um carácter vincadamente irónico.

Os profissionais da saúde (médicos, cirurgiões e boticários) surgem, contudo, pontualmente nos provérbios com um papel ativo no combate à doença[3]:

(7) *Mãos de mestre, unguento são*[4]*.* (JPM: 302)

Nos provérbios aponta-se explicitamente a relação de confiança absoluta que deve existir entre o médico e o paciente, resultante em parte do sigilo profissional:

(8) *Ao médico, ao advogado e ao abade diz-se toda a verdade*[5]*.* (JPM: 89)

Algumas parémias populares alertam para que não se deve abusar do médico, consultando-o somente quando as circunstâncias assim o exigirem:

(9) *Nem com cada mal ao médico, nem com cada dúvida ao letrado.* (JPM: 368)

Quanto aos vários ofícios da saúde, verifica-se que estão presentes nomeadamente na parémia:

(10) *Médico velho, cirurgião moço, boticário coxo.* (JPM: 308)

De notar, a propósito, que, em Portugal, a Medicina e a Cirurgia só no séc. XIX viriam a unificar-se. A referência explícita aos três profissionais da saúde: o médico que se quer experiente (e, por isso, se recorre ao adjetivo *velho*), o cirurgião que se deseja com força, destreza manual e boa visão (atributos próprios da juventude, como indica o adjetivo *moço*) e o boticário que, dada a desconfiança relativamente à sua competência, se prefere que seja lento a trazer os fármacos (lentidão essa ilustrada pelo adjetivo *coxo*). Ora segundo Graça (2000: 21), «uma lei de 23 de Abril de 1461, de D. Afonso V, vem proibir aos físicos e cirurgiões a manufactura de mezinhas em suas casas, e aos boticários a administração de mezinhas aos doentes sem parecer do físico ou do cirurgião». Daí o provérbio:

(11) *No boticário está a chave do médico e no escrivão a do feito.* (AM: 186, nº 982)
que estabelece a necessidade de estes dois profissionais da saúde trabalharem em consonância, embora cada qual se deva restringir à execução das tarefas próprias da sua especialidade.

No que concerne às patologias citadas nas parémias populares portuguesas, foram agrupadas por especialidades médicas, de acordo com a classificação feita para o espólio de medicina popular recolhido por Michel Giacometti e publicado em *Artes de Cura e Espanta-Males* (2009), obra coordenada por Ana Gomes de Almeida, Ana Paula Guimarães e Miguel Magalhães.

Deste modo, foram analisadas 183 parémias populares que correspondem a 18 especialidades clínicas (cf. figura 1), sendo que 153 são provérbios distintos uns dos outros e 30 são variantes de um mesmo provérbio.

Seguidamente, analisaremos alguns dos provérbios das nossas listagens, segundo a especialidade médica.

Da especialidade de cardiologia, registámos 5 parémias populares (+ 2 variantes), entre as quais o provérbio:

12) *As pessoas que sofrem do coração não devem tomar banho suão.* (JPM: 102)
que alude aos cuidados a ter caso se sofra de doença cardíaca e apresenta a variante:

12') *As pessoas que padecem do coração não devem tomar banhos quentes.* (JPM: 102)

[3] Regra geral, o médico é visto com suspeição e criticado. Cf. nomeadamente: *Erros de médico a terra os cobre.* (JPM: 231) e *Guarde-vos Deus: da ira do senhorio, do alvoroço do povo, da moça adivinha e de mulher ladina, de pessoa assinalada, de mulher três vezes casada, de homem conflituoso em caminho*, de longa enfermidade, de médico experimentador *e asno ornejador, do oficial novo e barbeiro velho, de amigo reconciliado e vento encanado, de hora minguada e de gente que não tem nada*. (AM: 126, nº 170). (O destacado é nosso).

[4] Os *unguentos*, segundo Rodríguez González *et alii* (2009: 14), são «compostos por uma substância vegetal activa preparada num suporte gorduroso, como o azeite, a manteiga de porco ou o unto».

[5] No caso do abade, refere-se ao que é contado a um religioso sob segredo de confissão.

Esta última variante não apresenta rima interna, ao comutar o adjetivo *suão*[6] (que permite a obtenção da rima interna com o nome parte-do-corpo *coração*) pelo adjetivo *quentes*.

No âmbito da Cirurgia Geral, apenas se encontrou o provérbio:

13) *Homem quebrado, às vezes soldou e sarou.* (JPM: 269)

Por *homem quebrado* deve entender-se *com quebradura*, um termo usado vulgarmente para designar uma *hérnia*, esclarecendo que, por vezes, a cura é possível.

Os provérbios que se integram na especialidade de Dermatologia são relativamente mais numerosos. Listámos 10 no total (+ 2 variantes), de entre os quais destacamos:

14) *Não te laves com urgebão, que te crescerão os cabelos até ao chão, lava-te com tormentelo, que tira a caspa e faz nascer o cabelo.* (JPM: 361)

Este provérbio é particularmente curioso, pois é um dos raros em que se explícita as propriedades terapêuticas de uma planta medicinal, sugerindo a sua utilização em detrimento de outra. Na realidade, o urgebão corresponde à planta comummente designada *verbena*, cujo nome científico é *Verbena officinalis L*., e ainda hoje é utilizada no fabrico de champôs.

A verbena apresenta simultaneamente várias propriedades terapêuticas: é expectorante, laxante suave, antitússico, diurético, anti-inflamatório e sedante.

Por seu turno, o tormentelo, cuja designação científica é *Thymus caespititius brot*., corresponde a uma das espécies de *tomilho*. De notar também que esta planta aromática era, ainda no último quartel do século XX, utilizada para perfumar o cabelo, aquando da sua lavagem.

No âmbito da Endocrinologia, os 13 provérbios listados (+ 2 variantes) alertam exclusivamente para os perigos de um regime alimentar desequilibrado, devido à sobrealimentação, podendo conduzir à obesidade mórbida e à morte:

15) *Gordura não é fartura nem saúde, magreza não é doença.* (JPM: 259)

Este provérbio afigura-se-nos muito atual, tanto mais que se contrapõe a:

16) *Gordura é formosura.* (AM: 125, nº 91)

que faz «a apologia do corpo bem nutrido de carnes, característica de uma estética corporal antiga» (Chacoto, 2014: 242), quando se associava o excesso de peso e as formas rotundas não só à saúde como também ao poder social e económico. Também a parémia:

17) *Barriga grande, não dá entendimento e pode dar sofrimento.* (AM: 53, nº 31)

adverte para os malefícios dos prazeres da mesa, se estes se traduzem pelo consumo excessivo de alimentos (sobrealimentação) ou de bebidas alcoólicas (alcoolemia).

No que concerne à Estomatologia, listámos 13 provérbios (+ 3 variantes), de que destacamos o dialogismo:

18) *Moças, quem vos deu tão ruins dentes? Água fria e castanhas quentes.* (JPM: 314)

que, segundo Chacoto (2014: 245), «alerta para o facto de choques térmicos poderem ser prejudiciais para a dentição, que no caso de jovens seria natural que ainda a preservassem em bom estado».

No que concerne à Gastroenterologia, recolhemos 23 provérbios (+ 3 provérbios). Vejamos, nomeadamente, o provérbio:

19) *Quem come a correr, do estômago vem a sofrer.* (JPM: 501)

que faz notar que o processo digestivo começa na boca, e se a mastigação for deficiente, não estamos a dificultar apenas a deglutição, mas a tornar também mais difícil a própria digestão.

No âmbito da Ginecologia/Obstetrícia, identificámos 10 provérbios (+ 1 variante), de entre os quais salientamos a parémia:

20) *Acabou a galinha, acabou o resguardo.* (JPM: 65)

que alude ao período pós-parto e ao regime alimentar da parturiente que necessita de carne branca (de galinha) devido ao seu valor nutritivo, para dessa forma recuperar a vitalidade, a força depois do parto.

[6] Termo vulgarmente utilizado para caracterizar o vento quente e seco que sopra do sul.

Pertencentes à especialidade de Hematologia, listámos 3 provérbios, nomeadamente o seguinte:

21) *Bebe vinho branco de manhã e à tarde o tinto, para teres sangue.* (JPM: 111)

que defende que a ingestão de vinho é benéfica para o sangue, mas o tipo de vinho que se ingere (branco ou tinto) deve ser seleccionado consoante o momento do dia. De referir, a propósito, que a ingestão moderada de vinho é hoje aconselhada[7], pois o vinho, como explica Antão (2009: 52-53), devido às «propriedades fitoquímicas, nomeadamente a sua riqueza em resveratrol[8] – para o vinho tinto - o substrato de ferro para o vinho branco – que são importantes: o primeiro pela sua acção fortemente antioxidante e o segundo pelo contributo de acção anti-anémica».

No que concerne à Infecciologia, recolhemos 14 provérbios (+ 2 variantes), que exemplificamos com o provérbio:

22) *Em casa de doente o lugar não se aquente.* (JPM: 217)

que alerta para o perigo de contágio[9]. De salientar que esta parémia popular ilustra um conhecimento intuitivo, de experiência feito (ainda que se ignore a existência de microrganismos bem assim como a etiologia do contágio).

No que concerne à Oftalmologia, listámos 6 provérbios que aludem sobretudo ao perigo das infecções oftalmológicas:

23) *Quem quiser o olho são ate a mão.* (JPM: 542)

e recomendam que não se esfreguem os olhos («a não ser com os cotovelos», como dizem algumas parémias[10]).

No que concerne à Ortopedia, recolhemos 3 provérbios (+ 3 variantes), de entre os quais destacamos o seguinte:

24) *O braço quer peito e a perna quer leito.* (JPM: 392)

que nos informa que, quando fracturados, a mão deve ser imobilizada, colocando-a ao peito, enquanto que a perna requer que o doente fique por algum tempo acamado.

Do foro da Pediatria, identificámos 12 provérbios (+ 3 variantes). Vejamos, a título ilustrativo, o seguinte:

25) *Quem ao ano andou e aos dois falou bom leite mamou.* (JPM: 495)

que frisa a relevância de uma alimentação adequada, durante os primeiros anos de vida da criança, para o seu desenvolvimento. Efetivamente, como afirma Sorcinelli (1996=2001: 793), «é a alimentação que determina nos recém-nascidos as defesas imunitárias do organismo. Ora, na maioria dos casos, estas acabam por depender das condições dietéticas da mãe. Em suma, é o colostro, segregado durante os primeiros dias que se seguem ao nascimento, e depois o leite materno que desempenham um papel essencial na sobrevivência e no crescimento do recém-nascido». De facto, uma alimentação saudável durante a infância e a adolescência é determinante para o desenvolvimento normal e para o crescimento adequado dos indivíduos. Pelo contrário, a subalimentação pode originar vários danos fisiológicos, entre os quais, atrasos no crescimento, nanismo e raquitismo.

---

[7] Segundo Cortonesi (1996=2001: 39), em Itália, na Idade Média, «É sintomático que as esmolas aos pobres acabem também por prever a distribuição de vinho, que é entendido já não como uma bebida supérflua, mas sim como um "alimento para a vida do homem"».

[8] O resveratrol é um polifenol que foi encontrado principalmente nas sementes das uvas, na película das uvas pretas e no vinho tinto. Benéfico como preventivo de doenças cardíacas e para retardar o envelhecimento.

[9] Note-se a ocorrência já no século XVII do seguinte provérbio: *Quem o mal trata sempre se lhe (a)pega* (XVI, Eufr.) (JPM: 534).

[10] Cf. nomeadamente, as parémias seguintes: *Se queres que teu olho sare, limpa-o com o cotovelo*. (JPM: 579); *O mal do olho coça-se com o cotovelo* (AM: 198, nº 326); *Esfregar os olhos, só com os cotovelos* (JPM: 232); *Coçar os olhos com o cotovelo* (JPM: 149) (séc. XVII).

No âmbito da Geriatria, listámos 17 provérbios (+ 1 variante), de entre os quais assinalamos o provérbio:

26) *Velho que não anda, desanda* (AM: 311, nº 102)

que adverte para o perigo da redução (tantas vezes drástica) da actividade física na terceira idade, como resultado da reforma.

No que concerne à Pneumologia, recolhemos 6 provérbios (+ 3 variantes), nomeadamente o provérbio:

27) *Laranja antes do Natal livra de catarral* (JPM: 282)

que relembra os efeitos preventivos e terapêuticos da alimentação. Neste caso específico, a ingestão da laranja, que é rica em vitamina C, ajudando assim a prevenir constipações e estados gripais.

Da especialidade da Psiquiatria, listámos 10 provérbios (+ 4 variantes), que ilustramos com o provérbio:

28) *Afogam-se mais homens no copo que no mar* (JPM: 66)

que adverte para os perigos que resultam da ingestão excessiva de bebidas alcoólicas, sublinhando que o alcoolismo pode conduzir à morte.

No âmbito da Reumatologia, identificámos apenas 1 provérbio:

29) *Reumatismos vão desaparecendo que o tempo vai aquecendo* (JPM: 564)

que relaciona as alterações climáticas com o maior ou menor sofrimento dos indivíduos que sofrem de doenças reumáticas.

Por último, da especialidade de Urologia, listámos 6 provérbios (+ 1 variante). Assim, por exemplo, o provérbio:

30) *Fora de horas urinar é sinal de enfermar* (JPM: 251)

alerta para o facto de algumas doenças, entre as quais se encontram as infecções urinárias, serem acompanhadas pela necessidade frequente de urinar.

Em suma, as especialidades médicas com um número mais elevado de provérbios no nosso corpus são, respetivamente, Gastroenterologia (23 provérbios) e Geriatria (17 provérbios), seguidas da Infecciologia (14 provérbios), Endocrinologia e Estomatologia (ambas com 13 provérbios) e Pediatria (12 provérbios).

Por último, é de notar que, em maior ou menor número, são várias as especialidades médicas que se encontram representadas na paremiografia portuguesa.

Seguidamente, analisaremos os provérbios portugueses que aludem às plantas medicinais e às propriedades terapêuticas neles identificadas.

2. PLANTAS MEDICINAIS

Uma planta é dita medicinal se possuir substâncias que tenham um efeito terapêutico.

Assiste-se hoje a um renovado interesse pela utilização das plantas medicinais na terapêutica, mas data dos primórdios da civilização, a utilização das plantas medicinais quer na farmacopeia quer na medicina caseira[11].

Lameira & Pinto (2008: 23) relembram que «de Hipócrates a Galeno, a Medicina sempre esteve estreitamente dependente da Botânica, persistindo nessa situação até ao séc. XVII» Inclusivamente nos nossos dias, segundo Rodríguez González *et alii* (2009: 11), «a medicina convencional actual também continua, em muitos casos, a depender dos princípios activos do mundo vegetal».

[11] Cf. nomeadamente Rodríguez González *et alii* (2009: 8): «A utilização pelo ser humano de plantas medicinais para a cura de doenças e traumatismos tem origem na mais remota Antiguidade». Segundo estes autores (*ibidem*), há inclusive vestígios «da aplicação terapêutica de plantas medicinais nas sociedades proto-históricas».

A riqueza da flora medicinal varia, contudo, de uma região para outra e o uso das plantas medicinais na medicina popular deverá ser mais acentuado nos meios rurais do que nos grandes centros urbanos, já que, por um lado, no campo a acessibilidade destas plantas é maior do que na cidade e, por outro, o conhecimento das tradições populares (mezinhas, provérbios, rezas, entre outras) se encontra aí mais presente.

De notar ainda que as plantas medicinais têm a seu favor o baixo custo e o facto de, quando usadas devidamente e na dosagem correta[12], não provocarem efeitos secundários (contrariamente aos produtos farmacêuticos de síntese química), sendo, por isso, preferencialmente usadas pela população nas suas necessidades básicas de saúde.

São várias as plantas medicinais que figuram nos provérbios listados (cf. figura 2).

Analisemos, em seguida, alguns dos provérbios que se referem explicitamente ao uso de plantas medicinais:

31) *Se a mulher soubesse as virtudes da arruda, buscá-la-ia de noite à Lua* (JPM: 572)

A arruda (cujo nome científico é *Ruta graveolens*) é indicada pela medicina popular para, entre outros usos terapêuticos, provocar ou regular a menstruação, e no alívio das dores menstruais, pelo seu efeito fortemente emenagogo[13].

Este provérbio é particularmente curioso visto que indica o momento do dia em que a planta se devia colher. Efetivamente, a medicina popular defende que a época do ano e a hora da colheita são alguns dos aspetos a ter em conta, se se quiser obter uma maior concentração de princípios ativos[14]. A influência da Lua pode inclusive variar segundo as suas fases (quarto crescente, quarto minguante, lua nova ou lua cheia).

O provérbio:

32) *Em Agosto apanha macela que livra da botica o uso dela* (JPM: 215)

alude à macela – nome popular com que é designada a camomila-romana e cujo nome científico é *Chamaemelem nobile (L.) All.* – é conhecida pelas suas propriedades terapêuticas, nomeadamente, calmante, cicatrizante, facilita a digestão e combate a febre, entre outras.

Quanto à referência ao mês em que se deve proceder à colheita desta planta medicinal (agosto), verifica-se que tradicionalmente, no Baixo Alentejo, se apanhava a macela no dia de Santa Maria (15 de agosto)[15].

Uma outra planta que surge nos provérbios listados é a *benefe*, vulgarmente conhecida como *violeta brava*:

33) *Quem se cura com benefes, não vai à mão de mestres* (JPM: 544)

A violeta brava (cujo nome científico é *Viola riviviana Rchb.*) é uma planta autóctone, que não possui cheiro, e sob a forma de infusão ou de xarope, segundo Rodríguez González *et alii* (2009: 138) afirmam, «acalma a tosse e tem propriedades expectorantes, além de também ajudar

[12] O risco resulta, muitas vezes, das sobredosagens, visto que, sendo um produto natural, o doente não está consciente da toxicidade das plantas quando usadas inadequadamente, nem da possível interação com os fármacos que esteja a tomar. Rodríguez González *et alii* (2009: 16) alertam para os cuidados a ter, frisando que «a diferença entre a dose terapêutica e uma dose letal pode ser mínima», declarando ainda (*ibidem*) que «nas plantas naturais resulta muito difícil conhecer a quantidade de substância terapêutica que contêm, uma vez que uma mesma espécie, segundo a zona onde se encontra, pode ter mais ou menos quantidade de substância terapêutica».

[13] O uso da arruda pode, em alguns casos, provocar graves hemorragias, o aborto e até a morte.

[14] Cf., nomeadamente, Rodríguez González *et alii* (2009: 12).

[15] Note-se, porém, que alguns autores, entre os quais Rodríguez González *et alii* (2009: 12), esclarecem que: «A época de colheita depende dos órgãos da planta que se aproveitam. […] O melhor momento do ano [para colher as partes aéreas com flor] será a primavera-verão, embora dependa do ciclo de vida de cada espécie. Os órgãos subterrâneos como raízes e rizomas, bem como os frutos, recolhem-se habitualmente no outono».

a aumentar a transpiração. A sua raiz é vomitiva, e em pequenas doses utiliza-se como expectorante».

Quanto ao provérbio:

34) *Com malvas e água fria faz-se um boticário num dia* (JPM: 152)

frisa a importância terapêutica da malva, cujo nome científico é *Malva sylvestris L.*. Trata-se de uma planta silvestre que aparece em descampados e nas bermas da estrada e tem, ainda hoje, muitas aplicações terapêuticas.

As malvas são utilizadas na medicina popular, devido às suas propriedades: expectorante e antitússica, sendo o chá de malvas aconselhado para o tratamento das infecções urinárias. Com efeito, as malvas foram utilizadas externamente como declaram Rodríguez González *et alii* (2009: 86), «no tratamento de vaginites e conjuntivites, na lavagem de feridas e furúnculos, picadela de abelhas». Esta planta medicinal surge ainda na parémia popular:

35) *Com um horto e um malvar há medicina para o lugar*[16] (JPM: 154)

A referência ao horto justifica-se plenamente pela tradição popular de cultivar na horta plantas medicinais, a par das plantas aromáticas e demais produtos hortícolas. Já o provérbio:

36) *Quem tem salva na horta tem médico à porta* (JPM: 554)

ilustra a relevância da salva, cujo nome científico é *Salvia officinalis L.* Trata-se de uma planta autóctone do Mediterrâneo que floresce entre maio e agosto, sendo não só uma erva aromática (utilizada na culinária como condimento) mas também apresenta tantas propriedades terapêuticas que é conhecida como salva-das-boticas, o que explica a existência da variante:

36') *Salva na horta tira o médico da porta* (JPM: 569)

Tradicionalmente e sob a forma de infusão, a salva é utilizada para abrir o apetite, reduzir o excesso de sudação nos estados febris, normalizar o ciclo menstrual (amenorreia e menopausa). Por último, com mel, é usada no tratamento da bronquite e do catarro[17].

Em suma: Nos provérbios listados, escasso é o número daqueles que, ao referirem os benefícios de uma planta medicinal, nos esclarecem quanto ao seu uso terapêutico. De salientar ainda que nenhum provérbio explicita as partes da planta que devem utilizar-se (casca, raízes, sementes, rizomas, folhas ou flores), o seu modo de preparação ou a sua dosagem. Com efeito, a informação farmacológica não está incluída nas parémias populares.

Por último, note-se que os provérbios portugueses que referem os benefícios para a saúde de árvores ou plantas medicinais apenas incluem aquelas cujo habitat natural é uma região de Portugal ou, não sendo autóctones, integram de há muito os hábitos alimentares dos portugueses.

CONCLUSÃO

Numa perspetiva atual e segundo a Organização Mundial de Saúde, «ter saúde» tem um significado muito mais abrangente do que apenas «ausência de doença», equivalendo a possuir bem-estar físico, mental e social.

Após termos analisado um número significativo de provérbios portugueses na área da saúde, cremos possível afirmar que muitos deles têm uma função didática, veiculando conhecimentos que visam ensinar cuidados preventivos ou terapêuticos.

Através destas parémias, e de geração em geração, foram sendo transmitidos ensinamentos relativos aos comportamentos alimentares, à importância da prática do exercício físico, aos cuidados preventivos, às propriedades terapêuticas das plantas medicinais, enfim, uma panóplia sem fim de conselhos úteis que visam preservar a saúde nas suas várias vertentes, recorrendo a

[16] Rodríguez González *et alii* (2009: 86) referem a seguinte variante: «Com horto e malvar, há mezinhas para o lar».

[17] Cf. nomeadamente Lopes (2014: 9) e Rodríguez González *et alii* (2009: 116).

uma linguagem simples e acessível e a estruturas com assonância ou rima interna que facilitam a memorização.

BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA, A. G. de; GUIMARÃES, A. P. ; MAGALHÃES, M. (coords.) (2009): *Artes de Cura e Espanta-Males – Espólio de medicina popular recolhido por Michel Giacometti*. Lisboa: Gradiva.

ANTÃO, C. (2009): *A Importância dos provérbios na promoção da saúde*. Badajoz: Universidad de Extremadura.

CHACOTO, L. (2014): «A Arte de Bem Comer – Saúde e Nutrição nos Provérbios Portugueses», en Ángel Marcos de Dios (ed.) (2014), *La Lengua Portuguesa*, Vol. II. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca, 239-251.

CORTONESI, A. (1996=2001). «Autoconsumo e mercado: A alimentação rural e urbana na Baixa Idade Média» em J.-L. Flandrin e M. Montanari (EE.), História da Alimentação - Da Idade Média aos tempos actuais, vol.II, Lisboa: Terramar, 31-41.

FLANDRIN, J.-L. ; MONTANARI, M. (1996): *Histoire de L'Alimentation*. Paris: Librairie Arthème Fayard. [Trad. Portuguesa: *História da Alimentação*, vol. I, 1998; vol. II, 2001, Lisboa, Terramar].

GRAÇA, L. (2000): «Representações Sociais da Saúde, da Doença e dos Praticantes da Arte Médica nos Provérbios em Língua Portuguesa». http//www.ensp.pt/lgraca/textos77.html [consulta: 27-2-2016]

LAMEIRA, O. A.; PINTO, J. E. B. P. (eds.) (2008): *Plantas Medicinais: do cultivo, manipulação e uso à recomendação*. Belém, PA: Embrapa Amazônia Oriental.

LOPES, J. F. D. (2014): *Cultivo e Processamento de Plantas Aromáticas*. [Dissertação de Mestrado]. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.

MACHADO, J. P. (2005): *O Grande Livro dos Provérbios*, 3ª ed. (1ª ed. de 1996). Lisboa: Ed. Notícias.

MOREIRA, A. (2003): *Provérbios Portugueses*, 5ª ed. (1ª ed. de 1996). Lisboa: Editorial Notícias.

RODRÍGUEZ GONZÁLEZ, A.; LÓPEZ ROMÁN, V.; CASTRO, M. (2009): *Plantas Medicinais do Norte de Portugal e Galiza*, Promocións Culturais Galegas. [Tradução: Manuel Aresta; Revisão: Victor Simões, Mel Editores]. http://refoiosdolima.no.sapo.pt/medicina/medicina.htm#U [consulta: 23-2-2016].

SORCINELLI, P. (1996=2001). «A alimentação e a saúde», em J.-L. Flandrin e M. Montanari (EE.), História da Alimentação - Da Idade Média aos tempos actuais, vol.II, Lisboa: Terramar, 792-805.

ANEXO

Figura 1. Quadro das doenças agrupadas por especialidades clínicas

Especialidades médicas	Patologias	Nº de provérbios
Cardiologia	Doenças cardíacas: «dor de coração, sofrer do coração».	5 + 2 variantes
Cirurgia Geral	Quebradura (hérnia).	1
Dermatologia	Frieiras, borbulhas, mazelas, comichão, queda de cabelo (alopecia).	10 + 2 variantes
Endocrinologia	Sobrealimentação e obesidade.	13 + 2 variantes
Estomatologia	Dor de dentes, cáries dentárias.	13 + 3 variantes
Gastroenterologia	Anorexia, bulimia, disenteria, gota, dor de estômago, icterícia, dor abdominal, barriga inchada, flatulência.	23 + 3 variantes
Ginecologia/Obstetrícia	Gravidez, parto e pós-parto.	10 + 1 variante
Hematologia	Anemia.	3
Infecciologia	Gripe, lombrigas, sarampo, sarna, sezões, tinha.	14 + 2 variantes
Oftalmologia	Infecções oculares, cegueira.	6
Ortopedia	Fraturas (do braço e da perna).	3 + 3 variantes
Pediatria	Mortalidade infantil. A amamentação, os cuidados pediátricos, o sentar, o andar e a fala.	12 + 3 variantes
Geriatria	Dores reumáticas, falta de exercício físico, a sobrealimentação.	17 + 1 variante
Pneumologia	Tosse, catarro.	6 + 3 variantes
Psiquiatria	Loucura, alcoolismo, melancolia.	10 + 4 variantes
Reumatologia	Reumatismo.	1
Urologia	Infecções urinárias.	6 + 1 variante
Total		153 provérbios + 30 variantes

Figura 2. Quadro das plantas medicinais presentes na listagem

Plantas medicinais			
Nome científico	Nome comum	Nome científico	Nome comum
Ruta graveolens	Arruda	*Verbena officinalis L*	Verbena, urgebão
Chamaemelem nobile (L.) All.	Camomila-romana, macela	*Apium graveolus*	Aipo
Viola riviviana Rchb.	Violeta brava, benefe	*Foeniculum vulgare*	Funcho
Malva sylvestris L.	Malva	*Nasturtium officinale R. B.*	Agrião
Salvia officinalis	Salva, salva-das-boticas	*Allium sativum L.*	Alho
Thymus vulgaris L	Tomilho, tormentelo		