

A PREVENÇÃO QUATERNÁRIA, METÁFORAS E PROVÉRBIOS POPULARES

Júlia Maria Guilherme Ribeiro Antunes
Médica e Médica Dentista
Instituto Universitário Egas Moniz (IUEM)
Prof. Auxiliar
julia@antunes.net

Recepción Artículo: 22 abril 2022
Admisión Evaluación: 22 abril 2022
Informe Evaluador 1: 24 abril 2022
Informe Evaluador 2: 26 abril 2022
Aprobación Publicación: 27 abril 2022

RESUMO

A avalanche de cuidados de saúde tem seguido um crescendo paradoxal, dificilmente explicável perante a melhoria cultural generalizada das sociedades dos países desenvolvidos que afinal, mais parecem um bando de fugitivos aterrorizados por tudo e por nada !

A relação com o corpo parece ser mediada pelo medo e só acalma com resultados ditos “normais” pois em caso contrário abrem-se largamente as portas de **overdiagnosis, overmedicalization, overtreatment, overscreenings, overinformation**, aí temos as cascatas diagnósticas que começam e nunca mais se sabe onde acabam, acompanhando-se de inúmeras terapêuticas curativas / preventivas, não dando oportunidades ao corpo, *per si*, de voltar a encontrar o seu equilíbrio !

A medicina baseada na evidência e o método clínico centrado na pessoa integram a prevenção quaternária, que visa estabelecer novas margens e novos rumos mais adequados aos diferentes momentos pessoais contextualizados com o ambiente, metas, economia que evoluem num sentido adaptativo permanente para a Homeostase.

Alguns provérbios populares sustentam o que hoje já é insustentável: a legitimam a prática médica baseada no medo irracional, na compulsão e obsessão que no final promovem biliões de lucros às grandes companhias farmacêuticas! Outros porém, ajudam e promovem globalmente a saúde.

Enquanto há saúde quedos estão os santos. Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer. É melhor prevenir do que remediar. Saúde cuidada, vida conservada. Quem tem saúde de ferro, pode um dia enferrujar. Quem tem saúde e liberdade, é rico e não o sabe. Saúde cuidada, vida conservada. O *tempo* tudo cura menos *velhice* e loucura. Teme a *velhice* porque nunca vem só”

Estes aforismos, representações sociais da saúde e da doença, podem ser usados na educação e promoção da saúde, ver mesmo numa nova saúde pública.

Palavras chave: prevenção quaternária; medicalização; provérbios

ABSTRACT

Quaternary prevention, metaphors and popular proverbs. The avalanche of health care has followed a paradoxical growth, difficult to explain in the face of the generalized cultural improvement of societies in developed countries that, after all, look like a bunch of fugitives terrified by everything and nothing! The relationship with the body seems to be mediated by fear and only calms down with so-called “normal” results, otherwise the doors of over diagnosis, over medicalization, overtreatment, over screenings, over information are wide open, then we have the diagnostic cascades that begin and never again you know where they end up, accompanied by countless curative / preventive therapies, not giving the body the opportunity, per se, to find its balance again! Evidence-based medicine and the person-centered clinical method are part of quaternary prevention, which aims to establish new margins and new directions more suited to different personal moments contextualized with the environment, goals, economy that evolve in a permanent adaptive sense towards Homeostasis.

Some popular proverbs support what is now unsustainable: they legitimize the medical practice based on irrational fear, compulsion and obsession that in the end promote billions of profits to the big pharmaceutical companies! Others, however, help and promote health globally. As long as there is health, the saints are away. Going to bed early and rising early gives health and makes you grow. Prevention is better than cure. Cared for health, preserved life. Who has iron health, can one day rust. Whoever has health and freedom is rich and does not know it. Cared for health, preserved life. Time heals everything except old age and madness. Fear old age because it never comes alone” These aphorisms, social representations of health and disease, can be used in health education and promotion, even in a new public health.

Keywords: quaternary prevention; medicalisation; proverbs

INTRODUÇÃO

Os provérbios ou ditados populares são como um toque de sabedoria, breve e circunstancial, datam de tempos imemoriais, as temáticas são inúmeras e podem ser mesmo encarados como mensagens de promoção da saúde e prevenção da doença num contexto holístico, positivo que devemos preservar (Sigerist,2018), provavelmente menos amados nos estudos que nos usos, já que são utilizados a toda a hora, quando aclaramos uma ideia, reforçamos uma conclusão na oralidade. Em Portugal as compilações mais antigas datam do séc. XXVII, com os padres António Vieira e Bento Pereira.

Porém, as atitudes comportamentais preconizadas nalguns casos, estão desajustados nos tempos atuais, nomeadamente podem contradizer conceitos de prevenção quaternária, podem potenciar o sobre diagnóstico e sobre tratamento! Assim a sabedoria profana proverbial, e suas metáforas podem ou não se harmonizar com os atuais conceitos de saúde/doença muito influenciados por atitudes, hábitos, valores, sentimentos, crenças (Tesser,2017;Antunes, 2019)

PROVÉRBIOS

“ Aquele que poupa a vara estraga a criança “

No Antigo Oriente Médio, em Israel, cinco frases do Antigo Testamento, do livro bíblico de Provérbios, referia-se ser a vara (cajado; bordão, bastão; cetro), essencial na educação das crianças, o que terá seguramente norteado o crescimento de muitíssimas, porém hoje á luz da Carta dos Direitos da Criança, não passa de uma ideia bárbara, indutora de maus tratos, completamente inaceitável nos nossos tempos mas compreensível á luz do seu contexto histórico e social, eram os tempos da família patriarcal em que o pai detinha a autoridade num caldo de grande iliteracia, pobreza e opressão generalizadas (Silva 2020; D’Hammonville,2000)

“Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer”

O próprio indivíduo, é ator da própria saúde, criado o hábito mantem-se o comportamento saudável, porém, quando pensamos nos problemas de tráfego das cidades, levantar cedo para ficar numa fila de trânsito, é tudo menos saudável, ou seja é porta aberta ao stress e ansiedade, refletidos em sofrimento metabólico diário conducente a aumentos de cortisol e adrenalina altamente nocivos á tranquilidade e estilo de vida saudável !

“Mais vale prevenir do que remediar “

Um provérbio é uma mensagem circunstancial, cultural, empírica, verdadeira ou falsa dependente do momento histórico em análise. Quando para prevenir, recorremos a meios de diagnóstico em grande escala, também vamos ao encontro de *incidentalomas* sucessivos decorrentes das cascatas ativadas e sem fim á vista, podemos mesmo antever um largo aumento de falsos positivos (Starfield, 2008;Antunes, 2019))

“A saúde como a riqueza, deixa de favorecer os que abusam dela “

A saúde é o maior recurso para o desenvolvimento social, económico e pessoal é determinante para a qualidade de vida, porém, quem percorre caminhos tortuosos para conseguir mais saúde, arrisca-se a perturbações e tormentas difíceis de resolver, caso daqueles desportistas de alto rendimento, utilizadores de drogas com interferência metabólica como os esteroides anabolisantes. O Relatório Mundial de Saúde da OMS, aponta como fatores de risco para doenças crónicas não transmissíveis, a hipertensão, o tabaco, álcool, deficiência de ferro, colesterol elevado, consumo inadequado de frutos e hortícolas, inatividade física e obesidade. Trata-se da epidemia de comportamentos, a mais difícil de resolver (Ribeiro, 1998)

“Comer pouco e pouco beber dá saúde e faz viver “

Longe vão os tempos em que gordura era formosura! Os últimos anos têm sido férteis em novos ajustamentos alimentares de acordo com novos conhecimentos metabólicos, entendimento e relacionamentos do corpo com o alimento que cada vez mais é considerado o seu medicamento, tal como afirmava Hipócrates! A forma como cada um gere o seu capital de saúde ao longo da vida através de opções individuais expressas no que podemos chamar estilo de vida, determinará a longevidade obtida! A obesidade, os erros alimentares, o álcool, a inatividade física e a má gestão do stress, serão determinantes na saúde/doença (Carmody,1997)

“A mesa mata mais gente que a guerra “

O rumo salutogénico diz que para longa vida, regra e medida no beber e na comida! A mesa que mata é uma metáfora, que se justifica pela pertinência da importância da alimentação na saúde, pois não basta ter acesso a bens alimentares, é preciso saber comer! A obesidade é a doença nutricional mais prevalente no séc. XXI, triplicou nos últimos 20 anos, metade da população adulta da Europa sofre de excesso de peso . Esta epidemia pode ser prevenida e é reversível!

“ De longos sonos e grandes ceias estão as sepulturas cheias “

Esta linguagem metafórica e abrangente, alerta para o desvio do normal como possível causa de enchente das sepulturas, pois se grandes ceias se acompanharem de álcool, os acidentes espreitam bem como os crimes violentos e a violência doméstica para além da ruína económica num caldo alucinatório, delirante e excitante! (Marinho, 2008)

“Diz-me com quem andas e dir-te-ei quem és “

Os provérbios já existiam antes dos livros e não são eles quem norteiam a vida humana, mas sim os *velhos dizeres*, o que podemos afirmar é que as vivências de anteriores gerações podem servir de conduta no dia-a-dia certa e certaíra!

Considerando os provérbios integrantes do sistema de crenças pode dizer-se que provérbios impulsionadores de ações positivas, são modeladores de saúde, bem-estar e felicidade e quanta mais emoção a pessoa sentiu no momento em que ouviu determinado provérbio maior probabilidade de o fixar e quanto mais importante a pessoa que o proferiu mais certeza de se tornar uma ordem interna poderosa. (Bragança J, 1999).

CONCLUSÕES

Milhões de chineses nos últimos 2500 anos foram educados pelos aforismos de Confúcio (511 AC.- 479 AC.), reconhecido pregador, legislador e sábio venerado ainda hoje na China, alguns provérbios são intemporais, acompanham a *alquimia* do tempo, adquirindo mesmo novas qualidades.

Muitos provérbios incidem sobre a *arte de viver* com saúde em vez de salientarem a *arte de curar*, porem as origens múltiplas conduzem a uma panóplia de conceitos até contraditórios, e nem sempre alinhados com a prevenção quaternária.

A PREVENÇÃO QUATERNÁRIA, METÁFORAS E PROVÉRBIOS POPULARES

Aprender uma cultura é apreender os seus provérbios pois a sabedoria popular dá colorido ao *modus Vivendi* das comunidades, não é melhor nem pior do que o conhecimento científico: são diferentes e nenhuma explica tudo. Antão em 2009, em 290 provérbios sobre saúde, encontrou 56,55% de acordo com verdades científicamente aceites e em 43,45% não havia nenhuma correlação.

A promoção e educação para a saúde poderão incluir provérbios como elementos facilitadores junto de médicos, enfermeiros e professores realizando a *alquimia* da saúde em arte, através do conhecimento partilhado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antunes, J. M. G. R. (2015). Metáforas e medicamentos, nos itinerários de saúde/doença de jovens universitários. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 495-506.
- Antunes, J. M. G. R. (2019). A prevenção quaternária e o iceberg das pseudo-doenças, incidentalomas e afins!. *Revista INFAD de Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 5(1), 411-416.
- Bragança Júnior, A. (1999). Considerações acerca da Fraseologia, sua Conceituação e Aplicabilidade na Idade Média. *Revista Filológica*, 5, (13), 41-51.
- Silva, V. (2020). Bater ou não bater nas crianças? Análise a partir dos Provérbios bíblicos. *HORIZONTE-Revista de Estudos de Teologia e Ciências da Religião*, 301-301.
- Carmody, TP (1997). Comportements liés à la santé : facteurs communs. *Manuel de Cambridge de psychologie, santé et médecine*, 117-121.
- D'Hammonville, David-Marc. La Bible d Alexandrie LXX: Les Proverbes. Paris: Cerf, 2000. 17 v.
- Marinho, R. A. R. T. (2008). O álcool e os jovens. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 24(2), 293-300.
- Ribeiro, J.L.P.(1988).Psicologia e Saude.Lisboa:ISPA
- Tesser CD.(2017). Porque é importante a prevenção quaternária na prevenção? *Rev Saude Publica*. 2017;51:116
- Sigérist, HE (2018). *Civilisation et maladie*. Cornell University Press.
- Starfield B, Hyde J, Gérvas J, Heath I.(2008) The concept of prevention: a good idea gone astray? *J Epidemiol Community Health*;62(7):580-3. <https://doi.org/10.1136/jech.2007.071027>