

## PROVÉRBIOS, DA CULTURA POPULAR À TERAPIA COMUNITÁRIA

### *PROVERBS FROM POPULAR CULTURE TO COMMUNITY THERAPY*

Jussara de Souza Mendes de BRITO<sup>1</sup>  
Katiana Kruschewsky Coutinho SANTOS<sup>2</sup>

**RESUMO:** Os provérbios são expressões populares usadas para transmitir conhecimento e experiências de vida, com a finalidade de orientar ou mesmo aconselhar em situações do cotidiano. São amplamente utilizados na linguagem falada e constitui parte importante da cultura de um povo. Estão presentes na comunicação informal, como reuniões de amigos e família, assim como nas rodas de Terapia Comunitária. Dessa forma, buscou-se apresentar nesse trabalho o significado dos provérbios mais frequentes nas rodas de terapia. Trata-se de um relato de experiência, tendo como pano de fundo as rodas de Terapia Comunitária realizadas na Universidade Aberta à Terceira Idade – Uati, da Universidade do estado da Bahia, no período de 18 meses. Através desses significados entendemos que os provérbios trazidos na TC atuam como importantes ferramentas para reflexão, orientação e autoavaliação dos participantes das rodas de terapia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Terapia comunitária. Provérbios. Reflexão. Síntese.

**ABSTRACT:** *Proverbs are popular expressions used to convey knowledge and life experiences, for the purpose of guiding or even counseling in everyday situations. They are widely used in spoken language and are an important part of a people's culture. They are present in informal communication such as meetings of friends and family, as well as on the chat circles of Community Therapy. In this way, we present in this work the meaning of the most frequent proverbs in the therapy circles. This is an experience report, having as background the wheels of Community Therapy held at the University Open to the Third Age - Uati, of the State University of Bahia, in 18 months. Through these meanings we understand that the proverbs brought in the Community Therapy act as an important tool for reflection, guidance and self-assessment of the participants of the therapy circles.*

**KEYWORDS:** *Community therapy. Proverbs. Reflection. Synthesis.*

---

<sup>1</sup> Formação em Psicologia, pela Universidade do estado da Bahia – UNEB, Formação em Terapia Comunitária Integrativa pelo MISC-BA – Movimento Integrado de Saúde Comunitária, Terapeuta Comunitária, na Universidade Aberta à Terceira Idade-UATI, no Campus I da Universidade do estado da Bahia – Rua Silveira Martins, 2555 – Cabula – CEP 41.150-000, Salvador – Bahia – Brasil. E-mail: jusouzapsi12@gmail.com.

<sup>2</sup> Formação em Dança pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), Formação em Psicologia pelo Instituto Unificado de Ensino Superior – Faculdades Objetivo, Formação em Terapia Comunitária Integrativa, Psicóloga e Terapeuta Comunitária na Universidade Aberta à Terceira Idade-UATI, no Campus I da Universidade do estado da Bahia – Rua Silveira Martins, 2555 – Cabula – CEP 41.150-000, Salvador – Bahia – Brasil. E-mail: katiana.coutinhosantos@gmail.com

## Introdução

Originado do latim ‘*proverbium*’, os provérbios ou ditados populares são frequentes na linguagem informal falada, e por vezes escrita, representando importante elemento nas diferentes culturas, fazendo parte do folclore, lendas e superstições. De autor anônimo, os provérbios estão ligados à sabedoria popular e de forma simplificada transmitem conhecimentos de situações cotidianas, em alguns casos sendo utilizados para aconselhamento. O provérbio “[...] aparece pela primeira vez em textos do século XII, [sendo] o mais antigo estudo assinado por Henri Estienne, data de 1579 – embora a mais antiga coleção de provérbios seja a do inglês John Heywood, de 1562” (XATARA, 2002, p. 13 apud XATARA; SUCCI, 2008, p. 36).

Estudos revelam ainda que a origem dos provérbios é mais antiga, sendo encontrados na filosofia grega, romana e egípcia, atravessando os séculos até os dias atuais. São eleitos ou empregados por determinada cultura ou grupo social visando ensino, advertência, repreensão, dentre outras situações. Sua frequência ocorre de acordo com a necessidade da época e uso e, embora tenham formulação resumida, são completos de sentido (CASCUDO, 1997; XATARA; SUCCI, 2008).

Alguns provérbios possuem caráter universal devido à facilidade com que se adaptam à cultura local, geografia e situação do momento, sendo usado por diferentes grupos e classes sociais. Sua universalidade está ligada também à multinacionalidade de alguns provérbios, como, por exemplo, “O costume faz a lei, [do qual é possível] encontrar correspondentes em várias línguas: *L’usage fait la loi* (francês), *L’uso fa la legge* (italiano), *Costumbre hace ley* (espanhol), *Custom rules the law* (inglês)”. (XATARA; SUCCI, 2008. p. 38).

O uso dos provérbios ocorre em diferentes situações, por transmitir mensagens que vão se ajustar a determinado momento ou pessoas. Podem ser aplicados tanto em ambiente reservado, onde se pode desfrutar de uma abordagem mais íntima, quanto no dia a dia, em espaços abertos à coletividade, possibilitando as trocas de experiências entre as pessoas ou grupos que ali se encontram.

O ser humano é propenso a viver agrupado, comunicando e participando suas experiências e desejos pessoais, compartilhando das mesmas emoções e bens. A sociabilidade é um dado natural do ser humano, especialmente pelas capacidades cognitivas que o diferencia de outros animais, como o conhecimento e a linguagem, lhe permitindo contato e exploração do mundo a sua volta, troca de ideias, sentidos e afeto.

É no meio social que o ser humano se desenvolve enquanto pessoa, desenvolvendo seus conhecimentos e habilidades. Por meio do contato social adquire cultura, internalizado crenças religiosas, critérios morais e estéticos (MONDIN, 2008).

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é uma abordagem terapêutica voltada para o coletivo, para a comunidade. Tem como objetivo proporcionar a criação e fortalecimento das redes de apoio comunitárias, possibilitando a expressão dos conflitos e daquilo que está trazendo dor e sofrimento. O espaço da TCI é plural e busca valorizar as raízes e identidade cultural, pois, dos nossos antepassados índios, negros e brancos, herdamos língua, religião, mitos, rituais, crenças, que influenciam na nossa maneira de trabalhar, de ser e viver. Por meio dessa pluralidade cultural possuímos uma variedade de conhecimento e costumes, utilizados e úteis em diferentes situações.

Estamos rodeados de conhecimentos que instrumentalizam nosso cotidiano e são de origem cultural e popular, desde um conselho de uma “mãe velha” à orientação através da sabedoria popular, por meio de um ditado: “quem não tem cão, caça como gato”, referindo-se às diferentes maneiras que se pode fazer ou resolver as coisas. Nas rodas de TCI, uma das formas de expressão dessa sabedoria popular é através dos provérbios, que surgem a partir da convocação de uma das regras para a realização da roda de terapia: ao realizar o acolhimento do grupo, o co-terapeuta propõe dentre as regras que, no momento em que alguém estiver relatando uma história ou situação, qualquer participante da roda pode interromper para trazer um provérbio que esteja relacionado ao tema (BARRETO, 2008).

## Metodologia

O presente trabalho foi composto a partir da realização das rodas de Terapia Comunitária Integrativa na Universidade Aberta à Terceira Idade - UATI, durante o período letivo do ano de 2015 e 2016, que compreende um tempo total de 18 meses. Trata-se de um relato de experiência, onde foram selecionados os provérbios emergentes nas rodas de TCI nesse período. A realização das rodas aconteceu semanalmente, no turno da tarde, com duração de 2 horas e 30 minutos, compondo o total de 56 rodas no período de 18 meses. As rodas acolheram cerca de 25 pessoas idosas, entre homens e mulheres, e algumas vezes chegou a ter 35 pessoas. As rodas aconteceram com a presença quase predominantemente de mulheres, e embora as rodas fossem voltadas

para um público heterogêneo de idosos, em sua maioria foram compostas somente pelo público feminino.

As rodas de TCI se desenvolveram a partir da discussão de temas apresentados e escolhidos pelas participantes, com a sequência das seguintes fases: acolhimento; escolha do tema; contextualização; problematização; e encerramento com rituais de agregação.

Para a realização das de TCI é necessário cumprir algumas regras: fazer silêncio enquanto alguém estiver falando, respeitando sua fala e história; não julgar; não dar conselhos; falar da própria experiência, usando sempre o EU e não NÓS ou A GENTE; não falar demais; trazer cantigas, músicas, provérbios, sempre que a história contada fizer lembrar; não comentar sobre o que é falado na roda em outros espaços (BARRETO, 2008).

Os provérbios escolhidos para compor esse trabalho emergem a partir de relatos de situações cotidianas dessas mulheres idosas, como: desentendimento na família com os filhos adultos, com as esposas dos filhos e com os netos; a própria sexualidade; viuvez; doenças; morte; perda da autonomia por interdição dos filhos ou por alguma doença incapacitante; dentre outros assuntos.

Embora as rodas de TCI ocorram em um espaço aberto e não seja permitido falar segredos, julgamos ser importante não trazer os relatos das participantes a fim de resguardar suas identidades, abordando somente o contexto em que determinado provérbio surgiu na roda de terapia. Com base nas obras dos autores Mario Prata (2003) e Luís da Câmara Cascudo (1997; 2012), apresentamos alguns significados dos provérbios que emergem nas rodas de TC da UATI.

## **Resultado e discussão**

### **A Terapia Comunitária Integrativa no contexto da UATI**

A Universidade Aberta à Terceira Idade – UATI é um projeto de extensão permanente implementado no ano de 1995, no Campus I da Universidade do estado da Bahia, e tem por finalidade a integração dos aspectos sociais e psíquicos da pessoa idosa, por meio de ações educativas difundidas em três núcleos: Núcleo Teórico, Vivências Corporais e Trabalhos Manuais. É um programa de educação não formal, que

atende pessoas de ambos os sexos e qualquer nível social, com idade igual ou superior a 60 anos, visando estimular o pensamento crítico sobre as diferentes percepções na atualidade acerca da velhice. Atende cerca de 600 pessoas e é formada por uma equipe multidisciplinar de profissionais em diversas áreas (GUERRA, 2012).

A fim de cumprir seu papel frente às necessidades da população de idosos que atende, a UATI visa intensificar ações que valorizam os saberes, desenvolvem competências e incentivam o sentimento de identidade e pertencimento. Essa iniciativa tende a contribuir com as ações assistenciais das políticas públicas voltadas para a população idosa, que tem como objetivo diminuir os impactos sociais e econômicos do envelhecimento populacional, gerando condições que promovam autonomia, integração e engajamento social (FERNANDES; SOARES, 2012; GUERRA, 2012; NERI, 2005;).

De acordo com os mesmos autores, o envelhecimento populacional é considerado um dos grandes desafios da atualidade e decorre, principalmente, da redução na mortalidade infantil e da baixa nas taxas de natalidade e mortalidade em idade precoce. O aumento do número de idosos acompanha uma crescente preocupação quanto à sua repercussão na economia e na sociedade, gerando desafios na criação de políticas que possam assegurar os direitos e deveres desse grupo etário na sociedade.

Nos debates das pautas políticas de assistência social, os espaços de convivência para idosos são apontados como o local que pode proporcionar envelhecimento saudável. São espaços onde a pessoa idosa pode participar de atividades culturais, de educação, lazer e recreação visando à sua qualidade de vida, a exemplo dos programas de universidades abertas à terceira idade. Programa criado na França em 1973, tinha por objetivo tirar os idosos do isolamento, modificando a sua imagem social e proporcionando atividades desafiadoras e produtivas para que pudessem ocupar o tempo livre: “[...] são espaços voltados para a congregação da população idosa. Tem por objetivos a valorização do idoso e a criação de uma imagem positiva que resgate o seu conhecimento como fonte de saber [...]” (CAMARANO; PASSINATO, 2004, p.284). No Brasil, a efetivação desse programa se deu a partir da década de 1980, e no espaço de 15 anos já havia atingido cerca de 100 implementações nesses moldes.

Na Universidade Aberta à Terceira Idade, no Campus I da Universidade do estado da Bahia, a roda de terapia é o momento de compartilhar e aprender, onde os temas escolhidos proporcionam reflexão e fortalecem os vínculos da comunidade. Tendo como público-alvo as idosas da UATI, a roda torna-se verdadeiro palco da vida cotidiana, onde o apoio ultrapassa as paredes invisíveis daquele espaço e momento da

TCI, formando-se uma teia de cuidado que vai para além do espaço físico e tempo cronológico (BARRETO, 2008).

É sabido que o tempo de vida e a experiência acumulada atribuem à pessoa idosa a figura do saber e memória da comunidade. Na Antiguidade, os velhos ocupavam um lugar social privilegiado, onde colaboravam de forma decisiva em importantes questões nas comunidades em que viviam. Ainda na atualidade, nas tribos indígenas e africanas, ou em sociedades primitivas, os velhos transmitem o saber aos mais novos, por meio da convivência e diálogo. Esse movimento ocorre não apenas nas sociedades ou tribos citadas, mas também nas famílias urbanas e ocidentais, embora existam as mudanças nas configurações familiares (BARRETO, 2008; BIRMAN, 2013).

### **O significado dos provérbios**

Para além da família, esse conhecimento é compartilhado também entre as pessoas idosas, o que possibilita a formação de uma rede de apoio, como na TCI da UATI. Os provérbios são transmitidos tradicionalmente através das gerações, reforçando a aprendizagem e identidade cultural e fortalecendo a tradição oral. São provenientes da experiência do indivíduo e nunca surgem fora do contexto, exigindo de seu emissor e interlocutor conhecimento prévio do mundo, ou, de forma simplificada, experiência de vida (CASCUDO, 2008; XATARA; SUCCI, 2008).

Seu aspecto simples e abrangente facilita a transmissão, abordando temas variados, fazendo com que seja tomado frequentemente como maneira mais simplificada de orientação. Sua ampla utilização nas diversidades de contexto do povo brasileiro representa elementos constitutivos da nossa identidade cultural e regional, apontando para a pluralidade que envolve o território nacional. E é dentro desse contexto que emergem os provérbios ou ditos populares nas rodas de terapia da UATI, transmitindo conhecimento, reflexão e apoio entre as participantes da roda, entendendo que por trás de cada provérbio há uma história, como pode ser observado na sequência dos provérbios emergentes nas rodas de TCI a partir da partilha dos problemas.

A fim de orientar a leitura, deve-se primeiro observar o contexto em que surge o ditado, a história ou problema; em seguida temos o provérbio em negrito e seu significado:

Surge a partir da história de uma idosa que recebeu como presente um animal de

estimação e isso não lhe fora agradável: **A cavalo dado não se olham os dentes:** refere-se ao fato de que não devemos reclamar de presentes dados.

Os dois provérbios surgem a partir da história de uma participante que decide investir tempo e recurso nos estudos dos filhos. Conta que nessa época precisou se manter firme até mesmo contra o marido, que não concordava que os filhos estudassem, pois teriam que morar em outra cidade: **Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura:** Insista que você consegue; **Quem não arrisca, não petisca:** Se não tentar não vai saber se pode conseguir o que deseja, ou não.

Emerge para referir-se ao momento da vida o qual estão experimentando, que é a maturidade, onde preferem fazer as coisas bem feitas do que fazer apressadamente: **A pressa é inimiga da perfeição:** nem sempre fazer as coisas apressadamente dá bons resultados; **Devagar se vai ao longe:** manter a constância na realização de algo, sem pressa e sem atropelar o tempo, mas com perfeição.

Com o relato dos conflitos familiares de uma das idosas participantes, emergem esses provérbios, apelando para a compreensão de que tanto os envolvidos no problema quanto a situação merecem dois pontos de vista: **As aparências enganam:** nem tudo o que aparenta ser, é o que realmente é; **Não tem bom sem defeito, nem ruim sem proveito:** não existe algo ou alguém totalmente bom sem que haja algum defeito ou mal, ou mesmo ruim sem que haja algo de bom.

Surgem a partir da história de uma das participantes, de muito sofrimento e dor, envolvendo abandono desde o nascimento, rejeição e conflitos no casamento: **O pau enverga, mas não quebra:** faz referência à resistência que algumas pessoas têm, que embora tenham tido muitos problemas permaneceram firmes e resistentes, “não quebrou”.

Esse ditado aparece num contexto de identificação coletiva, onde a história relatada remete a um momento vivido pela maioria das participantes, no qual elas estão revendo suas vidas, muitas reescrevendo as suas histórias e aprendendo coisas novas, novas formas de se relacionar e ver a vida: **Cachorro velho também aprende truque novo:** nunca é tarde para se aprender.

É um ditado que explicita a condição das mulheres idosas da roda de TCI da UATI. A cada história que remete à necessidade de se ter mais cuidado com as diferentes situações, ou mesmo aponta que a experiência de vida de alguém a livrou de um problema ou de se envolver em “uma enrascada” emerge o ditado: **Macaco velho não mete a mão em cumbuca:** em geral quer dizer que é muito difícil enganar alguém

experiente.

Surge com a história de uma participante que relatou que seu problema era mais difícil que de outras pessoas, pois achava que era algo que estava além da sua capacidade de resolver: **Cada um tem a sua cruz para carregar:** cada pessoa tem suas próprias dificuldades e problemas.

Ao relatar a história do neto que tem apresentado comportamentos reprováveis, o seguinte ditado emerge: **É de pequeno que se torce o pepino:** tratar os hábitos e costumes da criança o mais cedo possível, para evitar que ao se tornar adulto viva a cometer besteiras.

Relato de uma participante eventual, que naquele momento em que participou da roda de terapia estava com a vida cheia de compromissos. Fazia muita coisa ao mesmo tempo e estava perdendo o controle de sua vida e família, fazendo emergir o seguinte ditado: **Quem muito abraça pouco aperta:** quem tenta fazer tudo de uma vez, acaba não fazendo nada, importância do foco.

Os provérbios seguintes surgem a partir da história de uma das participantes, que havia ficado viúva há um tempo e desde então chorava muito pela morte do marido, sem conseguir retomar a vida e a alegria: **Não há bem que sempre dure, nem mal que nunca acabe:** nada no mundo é permanente, tudo na vida é efêmero, é passageiro. **Depois da tempestade vem a bonança:** depois da situação complicada vem a paz e a felicidade.

A história de conflitos com vizinho, por causa de um animal de estimação, faz surgir esse ditado: **Quando um não quer dois não brigam:** quando a outra parte não quer, melhor não insistir.

Esse é um ditado que surge sempre em companhia das músicas que embalam as histórias tristes ou os problemas compartilhados nas rodas: **Quem canta, seus males espanta:** o poder que a música tem de nos levar a outra esfera, afastando do pensamento os problemas.

O provérbio seguinte surge com a história de um neto que estava ameaçando a mãe, filha da participante da roda, pelo que foi lembrado que: **Cão que ladra não morde:** a pessoa que no momento de raiva faz ameaças raramente cumpre.

Os provérbios e seus significados, bem como o contexto em que emergem, nos levam a compreender a sua importância nas rodas de TCI, pois representam uma valiosa ferramenta de reflexão, orientação e autoavaliação das participantes dessas rodas de terapia. Isso devido a sua capacidade de síntese de situações que muitas vezes



levam tempo para compreender, reduzindo a um instante uma história ou acontecimento complexo, conotando verdade e clareza a determinados fatos.

### **Considerações finais**

Através deste estudo, vimos que os provérbios fazem parte da cultura popular universal, falam sobre assuntos variados e são utilizados em situações diversas. São criados em situações reais, porém sua autoria é inexata, sendo atribuída ao povo a sua criação, daí o termo ‘ditado popular’. Os provérbios são amplamente utilizados na linguagem falada, em situações informais, como, por exemplo, reunião de amigos ou de família. Podem ser encontrados com frequência na linguagem escrita, e embora se encontrem à margem da linguagem erudita, técnica e científica, são utilizados por pessoas de diferentes camadas da sociedade.

Constatou-se que as rodas de TCI na UATI contribuem com a qualidade de vida da pessoa idosa, a partir do momento em que proporcionam um espaço onde podem partilhar os seus sofrimentos e suas dores, trocando conhecimento e se fortalecendo através das redes de apoio.

Assim, verificou-se que os provérbios ou ditados populares nas rodas de TCI representam, além da sabedoria popular, a sabedoria acumulada ao longo da vida, onde a experiência é compartilhada e transmitida ao longo dos anos e através das gerações, como uma espécie de “receita da vovó” para a vida cotidiana e situações difíceis.

### **REFERÊNCIAS**

BARRETO, A. P. **Terapia comunitária: passo a passo**. 4. ed. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008.

BIRMAN, J. A terceira idade em questão. A Terceira idades: estudos sobre envelhecimento. **Serviço Social do Comercio**. São Paulo, v. 24, n. 58, p. 50-68, nov. 2013.

CAMARANO, A. A.; PASSINATO, M. T. O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas. In: CAMARANO, A. A. (org.). **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

CASCUDO, L. C. **Coisas que o povo diz**. São Paulo: Global Editora, 2012.

CASCUDO, L. C. **Locuções tradicionais no Brasil**. 3. ed. Rio de Janeiro: Fundart, 1997.

FERNANDES, M. T. O.; SOARES, S. M. O desenvolvimento de políticas públicas de atenção ao idoso no Brasil. **Rev Esc Enferm USP**, 2012, p. 1494-1502.

GUERRA, S. A. D. **Os caminhos da UATI**. Salvador: EDUNEB, 2012.

MONDIN, B. **O homem. Quem é ele?** Elementos de Antropologia Filosófica. 13 ed. São Paulo: Editora Paulus, 2008.

NERI, A. L. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. **Anais...** Comunicação no 2º Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia. GERP, 2005. Universidade Estadual de Campinas.

PRATA, M. **Mas Será o Benedito?** 18 ed. São Paulo: Globo, 2003. p. 17-47.

XATARA, C. M.; SUCCI, T. M. Revisitando o conceito de provérbio. **Revista de Estudos Linguísticos Veredas**, Juiz de Fora, v.1, n. 1, p. 33-48, 2008.

### Como referenciar este artigo

BRITO, Jussara de Souza Mendes de.; SANTOS, Katiana Kruschewsky Coutinho. Provérbios, da cultura popular à terapia comunitária. **Revista Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v.12, n.2, p. 266-276, jul-dez/2016. ISSN: 1517-7947.

**Submetido em:** 30/11/2016

**Aprovado em:** 10/12/2016