

# SABERES CAIPIRAS E SAÚDE MENTAL



JULIO PERES

reencontro  
com as raízes  
do bem







*O candeeiro caipira pode ser lembrado  
como um símbolo para o cultivo diário:  
não ofusca a visão, guiando os passos  
com suave claridade.*

*A pupila se adapta à luz tênue;  
sem holofotes, menos ruído, mais limpidez.  
Ao seu redor, um halo alaranjado aquece e  
aconchega, nutrindo o pertencimento, e,  
com bom combustível – simplicidade e presença –,  
a chama segue acompanhando as travessias  
das noites, por vezes desafiadoras.*

# SABERES CAIPIRAS E SAÚDE MENTAL

reencontro  
com as raízes  
do bem

apresentação .....	14
prefácio .....	16
introdução .....	22
somos todos caipiras .....	31
afeto no detalhe .....	35
semeadura.....	39
poda.....	45
temporão .....	51
mutirão .....	55
resiliência e fé.....	59
elos de confiança.....	67
hildinha.....	75
pisar na terra .....	81

sossego na vida .....	85
simplicidade e sabedoria .....	89
chico bento.....	93
dar tempo ao tempo .....	97
conversa com as plantas.....	103
leitura dos sinais.....	109
medicina caipira .....	115
benzedeiros.....	125
acolhimento para multiplicar .....	131
acerto de contas .....	137
bons exemplos .....	142
finalmentes .....	191
agradecimentos .....	201
sobre o autor.....	207

## APRESENTAÇÃO

*Saberes caipiras e saúde mental* chega como um chamado manso, daqueles que nos envolvem como num agradável amanhecer, para revisitarmos valores antigos que nunca perderam a força, embora o mundo apressado tenha tentado esquecê-los. São lembranças preciosas que seguem como sustento para o bem-estar de todo dia.

A obra lança luz sobre alguns dos sofrimentos mais comuns da vida moderna (como abandono, ansiedade, competitividade, discriminação, solidão, tristeza e violência, entre outros) e oferece, como um candeeiro caipira aceso na varanda, calor afetivo que conforta, aproxima e ilumina: o contraponto sereno das sabedorias antigas, cultivadas em gestos simples, no compasso do bom tempo.

Ao longo destas páginas, o leitor é conduzido a reflexões que florescem em hábitos singelos: o afeto que se doa sem conta, a solidariedade que junta a vizinhança, o pertencimento que aquece e dá sentido à vida. O autor, psicólogo clínico experiente e

pesquisador acadêmico, e também caipira, mostra as evidências dessas práticas como esteios da saúde mental. São sementes cuidadosamente escolhidas, que brotam em terreno fértil e ajudam a superar os males da cultura adoecida de superficialidades, relações descartáveis e vazio existencial.

O livro é também retratação e gratidão aos caipiras que, geração após geração, guardaram e transmitiram lições de simplicidade, generosidade e sabedoria. Reconhecer esses mestres é entender que o caipira não ficou no passado: ele vive no presente, muito mais perto do que se imagina; está em nós.

*Saberes caipiras e saúde mental* é um guia, um chamado para que não deixemos desaparecer de nossos corações e almas esse saudável patrimônio cultural e humano. Uma leitura que devolve dignidade e abre portas para uma vida com raízes no bem.

## PREFÁCIO

Pedagogia do tempo: um dos muitos saberes caipiras que esta obra cultiva. Cultivo: arte de plantar, observar, aprender, regar, podar. Poda: capacidade de tirar tudo que é excesso. Excesso: aquilo que atrapalha, desequilibra, enfraquece a saúde da planta. Planta: aquilo que a gente tem na janela, no mundo. Mundo: a nossa casa. Casa: onde a gente se sente bem. Bem: uma das diretrizes éticas da vida. Vida: aquilo que ganha sentido quando partilhada. Partilha: ajuda em um mutirão. Mutirão: aquilo que une caipiras para levantar um novo teto. Teto: onde há estrela, azul, nuvem, luz. Luz: o que há no candeeiro. Candeeiro: sol engarrafado. Engarrafado: o trânsito das grandes cidades. Grande cidade: onde há muita gente, muitas máquinas. Máquina: ferramenta humana geralmente ruidosa. Ruído: um tipo de poluição. Poluição: uma das consequências da ação humana. Humano:

aquilo que é capaz de cultivar valores. Valor: bússola do caminho. Caminho: onde se coloca o pé. Pé: de limão-cravo. Cravo: flor para se dar de presente a caipiras. Caipira: Pirapora, nossa... – onde habitam formas de fé e natureza. Natureza: aquilo que permite a vida, tem estações e vem ensinando o que é a pedagogia do tempo.

O tempo é recurso da vida. Em um mundo hiperconectado, com notificações excessivas, telas generalizadas, *scrolling* infinito, cultura da multitarefa e algoritmos sedutores, a disputa pela atenção das pessoas é cada vez maior. Perguntamos: se o tempo é o recurso da vida, onde estamos colocando o nosso tempo, a nossa atenção? Qual a forma que gostaríamos de estar vivendo? O livro *Saberes caipiras e saúde mental*, de Julio Peres, é um convite urgente – mas sem pressa – de diálogo entre saberes ancestrais, contemporâneos e científicos, apresen-

tando possibilidades de viver uma vida que faça mais sentido, em sintonia com a saúde integral.

Se há, por um lado, o termo *brain rot* (“cérebro podre”), que descreve o desgaste mental causado pelo consumo excessivo de conteúdo superficial, especialmente nos meios digitais, há, por outro, o que poderíamos conceituar agora de *brain root* (“cérebro raiz”): metáfora para “cérebro caipira”, que expõe a maneira de pensar em relação à natureza e seus saberes. *Brain root*, neste caso, está ligado às raízes, à pessoa que busca as raízes das coisas, que vai ao encontro de suas raízes, do essencial, do necessário para uma vida digna, uma vida raiz. Ou, melhor ainda, um “reencontro com as raízes do bem”. Buscar as raízes não é recuar no tempo, mas encontrar sustentação para seguir.

Esta leitura nos apresenta as raízes fortes de perspectivas cultivadas por muitos roceiros, interioranos, sertanejos, pessoas do campo. Essas ruralidades diversas carregam conhecimentos. Cientes de que toda cultura possui complexi-

dades e contradições, riquezas e desafios, Julio Peres busca iluminar o que chama de “saberes caipiras” como possibilidade, como lembrança daquilo que não podemos esquecer na cultura humana. Contato com a natureza, capacidade de partilhar, resiliência diante do que não se pode controlar, trabalho colaborativo, gesto ético, fé com ação, paciência ativa de quem semeia a espera, simplicidade como refinamento, preservação da dignidade: esses e tantos outros aspectos encontramos nestas histórias, reflexões e relatos, que visam o bem-estar, o bem viver, ou o “sossego do coração”.

Trazemos em nós a necessidade do pertencimento – uma das condições da saúde mental –, por isso é preciso questionar: de que forma estamos suprimindo essa necessidade primordial? Muitas vezes renunciamos à saúde física, mental, social, financeira para conseguir o nosso lugar ao sol. De que “pertencimento” estamos falando? Uma das muitas forças desta obra está na lembrança do que fez muitos de nós chegar-

mos até aqui, apresentando um modo genuíno de pertencer. Aqui, a ciência moderna legitima a sabedoria popular e lança luz sobre ela, assim como, sob outro ângulo, a sabedoria popular inspira as ciências contemporâneas.

Este livro não é sobre ansiedade, mas nos lembra do tempo das coisas, da introspecção e da contemplação.

Este livro não é sobre metas, mas nos lembra da importância de ter o pé no chão e metas plausíveis.

Este livro não é sobre luto, mas nos lembra de que ele não precisa sequestrar a vida, e de que o tempo pode ser um aliado.

Este livro não é sobre falta de foco, mas nos lembra da presença e do papel-chave da natureza como restauradora da atenção.

Este livro não é sobre solidão, mas nos lembra do valor da convivência e afetos.

Este livro não é sobre excessos, mas nos lembra de podar o desnecessário.

Este livro não é sobre. Ele nos lembra. Lembra com a simplicidade apurada de saberes acessí-

veis, nascidos das experiências humanas acumuladas, disponíveis a cada pessoa que tiver contato com este candeeiro. Uma obra-convite, obra-ciência, obra-caipira, obra-candeeiro. Uma obra que nos inspira a partir de nossas raízes.

**JÚLIO DE LÓ** é diretor de TV, roteirista, pesquisador e professor. Mestre em Comunicação pela Faculdade Cásper Líbero e autor de *Sedução algorítmica* (finalista do Prêmio Jabuti Acadêmico 2025), cresceu parcialmente na área rural da Serra da Cantareira, aprofundou-se nas linhas de pesquisa “Tecnologia, Organização e Poder” e “Jornalismo, Imagem e Entretenimento” e se dedica a estudos sobre mídia contemporânea e economia da atenção.

## INTRODUÇÃO

O objetivo do livro *Saberes caipiras e saúde mental* é favorecer o reencontro com um fio tênue, quase esquecido, de conhecimentos imprescindíveis à consistente saúde mental e à boa disposição embasadas no Bem. As informações que você aqui (re)encontrará mobilizarão naturalmente percepções, *insights*, lembranças, reflexões e a possibilidade do cultivo prático de comportamentos saudáveis muito simples, desaprendidos por influência da cultura da pressa, do “sem tempo”, prevalente há várias gerações nos populosos centros urbanos. Sua leitura acompanhará nosso profundo respeito e gratidão aos atuais e antigos caipiras, camponezes, roceiros e caboclos residentes em todo o Brasil, chamados aqui de *sábios caipiras*.

Decerto eu não sou quem melhor conhece a sábia cultura dos interiores brasileiros, mas me sinto intimamente conectado à “gente do campo” desde sempre. Tive a sorte de conhecer mestres, sábios caipiras, com quem aos poucos compreendi que os

verdadeiros aprendizados “fazem sentido” e tocam o coração e o espírito. Naturalmente, não posso ignorar minha vivência pessoal e minhas raízes no interior ao compartilhar o conteúdo deste livro. As experiências da infância e adolescência em Itapeitinga, somadas às andanças pelos interiores do Brasil, influenciaram minha visão de mundo e inspiraram meu caminho profissional.

Como psicólogo clínico há mais de 35 anos, percebo que grande parte dos sofrimentos nasce de comportamentos que desconsideram pilares essenciais da vida saudável, já demonstrados por consistentes pesquisas em saúde mental. Não por acaso, esses mesmos alicerces se encontram, de forma simples e natural, no coração da cultura caipira. Venho testemunhando no dia a dia profissional o profundo impacto das referências interiores, como você verá nos capítulos adiante, na melhora e expansão da qualidade de vida de muitas pessoas que tive e tenho a honra de acompanhar.

É uma alegria e também uma responsabilidade compartilhar esses valiosos saberes caipiras. Por isso, o livro está estruturado de maneira simples e objetiva. Você terá “ferramentas terapêuticas” para cultivar em seu dia a dia, decorrentes das reflexões propostas em cada capítulo. Contudo, não leia o livro com pressa. O vagar da apreciação é uma metalinguagem terapêutica que facilita o afloramento dos sábios estilos de vida saudáveis.

As artes possibilitam um mergulho ainda mais profundo na intimidade e adicionam recursos aos bons caminhos que você naturalmente construirá de “dentro para fora” nesta jornada. Inserir fotografias que eternizam valores alinhados ao reencontro com as sabedorias caipiras. Dedique algum tempo para absorver os sentimentos e saberes refletidos nos penetrantes olhares de verdadeiros mestres caipiras que conheci nas minhas andanças pelo Brasil. As singelas imagens de natureza, que fotografei, podem também ajudar suas introspecções relacionadas ao conteúdo de cada capítulo. Sugiro que, antes de começar ou retomar sua leitura, você ouça uma das músicas que compus, executadas pe-

los queridos amigos Fred Tangary e Neymar Dias, sensíveis tocadores de viola caipira. As músicas propagam ondas em harmonia e favorecem a abertura inicial de um *campo* vibratório para suas sentidas viagens ao interior. Para aprofundar ainda mais esta experiência, recomendo assistir ao documentário que produzimos, *Sabedorias caipiras e saúde mental*, no qual imagens, vozes e músicas dão vida às mesmas raízes saudáveis que aqui florescem em palavras. **(Para as músicas e o documentário, ver QR code no fim do livro.)**

Trago neste livro, também, um alerta sobre um perigoso risco de extinção. Estamos realmente próximos da quebra daquele mencionado fio tênue que nos conecta às nossas raízes mais saudáveis. O querido autodidata Amadeu Amaral (o “caipira de Capivari”, como ele gostava de se apresentar), que ocupou uma das cadeiras da Academia Brasileira das Letras, disse, há mais de cem anos, em sua obra *O dialeto caipira*: “O caipira torna-se de dia em dia mais raro”, “[...] condenado a desaparecer em prazo mais ou menos breve”. Infelizmente, o que Amadeu renunciou é mais verdade hoje do que nunca. O

respeito aos anciões caipiras, as pequenas lavou-  
ras, as produções artesanais, as prosas e as festan-  
ças interioranas da “gente do campo” são bem mais  
difíceis de serem vistos atualmente.

Os encontros entre semelhantes estão mais ra-  
ros, e as diferenças, mais destacadas. A maioria  
das outrora pequeninas cidades do interior está  
progressivamente mais populosa, muitas delas  
somando centenas de milhares de habitantes. Al-  
gumas ultrapassam a casa dos milhões de pessoas  
e já não permitem o gostoso hábito de sentar-se à  
rua para demoradas conversas com a família, ami-  
gos, comadres e compadres. Os riscos existentes  
nas grandes capitais chegaram ao interior. Portas  
e janelas estão fechadas ao encontro, antes seguro  
e confortável. A ansiedade, ou seja, o medo, inun-  
da os centros urbanos. A epidemia do isolamento  
e os sofrimentos psicológicos continuam... Por  
falta de consciência, as diferenças, e não as seme-  
lhanças, se destacam, acompanhadas de discrimi-  
nação, preconceito, *bullying* e violência, que estão  
entre os potenciais fatores traumatogênicos cau-  
sados pelo próprio ser humano.

Grande parte da humanidade ainda não compre-  
endeu que somos muito mais semelhantes do que  
diferentes. Em vez de fomentar guerras, injustiças e  
violência, o melhor a fazer é valorizar as semelhan-  
ças e decidir pelo bem comum, tal como as sabedo-  
rias caipiras nos ensinam – o pertencimento, tão  
falado no meio acadêmico, um dos pilares da saúde  
mental em todas as culturas do mundo. A noção cla-  
ra do pertencer envolve uma grande variedade de  
afetos positivos, como inclusão, aceitação, genero-  
sidade, alegria, solidariedade, gratidão, segurança,  
motivação e esperança, que favorecem diretamente  
tanto o bem-estar quanto a saúde fisiológica e a lon-  
gevidade. Assim vivem os sábios caipiras, que nos  
inspiram à saúde pautada na força do Bem.

Conforme explica o historiador Baptista Caeta-  
no, a palavra “caipira” vem do tupi (*cai* = queimada;  
*pir* = pele) e significa “pele tostada”, uma referência  
ao fato de tais pessoas passarem boa parte da vida  
a céu aberto. Contudo, vieses negativos emergiram  
por ignorância a respeito do caipira, e infelizmente  
ainda se mostram. Por exemplo, nos Estados Uni-  
dos e em outros países anglófonos, o caipira é cha-

mado pejorativamente de *redneck* “pescoço vermelho”, por causa de seu trabalho ao sol na zona rural, carpindo e plantando com a cabeça voltada para baixo. São muitos os termos ofensivos e depreciativos direcionados ao caipira, como se ele fosse um “ser inferior”, atrasado, sem instrução, que tem credences ingênuas e não fala direito. Corrigiremos também os graves equívocos de prejulgamentos em relação à “gente do campo”. Devemos essa reparação a eles, nossos generosos professores.

A sensível sabedoria do “tempo antigo” caipira virá à tona de agora em diante. Os registros indelévels dos próximos e distantes parentes do campo, em nossas profundas camadas do Eu, trarão uma sensação de familiaridade enquanto você se conecta aos aparentes novos conhecimentos contidos nas páginas seguintes. Desejo uma boa viagem sem volta para uma vida significativamente melhor, acompanhada por bondosas faces, singelezas, sonoridades e valores íntimos convergentes a um encorpado bem-estar.

Grande e afetuoso abraço!

Julio Peres



## SOMOS TODOS CAIPIRAS

Ser caipira é ter sua identidade ligada às pessoas que trabalharam na terra e/ou com animais do campo. Minha família por parte de mãe é do interior paulista, da cidade de Itapetininga. Nasci e fui criado em São Paulo, mas, assim como ocorre com todos nós, minhas raízes são caipiras. Mesmo aqueles que vivem em centros urbanos e nunca lidaram na terra, mexeram com bichos ou moraram em zonas rurais trazem a sabedoria transgeracional de nossos ancestrais caçadores-coletores, que evoluíram para a vida agrária.

Substituindo as anteriormente necessárias migrações por sobrevivência, os assentamentos permanentes foram favorecidos pelo plantio e pela colheita. Quanto à domesticação dos animais, foi um fator que surgiu como consequência da fixação das pessoas num determinado local e, ao mesmo tempo, fez com que essa estabilidade se consolidasse. Foi um salto no desenvolvimen-

to da humanidade, uma significativa melhora na qualidade de vida. Nossos parentes longínquos passaram a ser agricultores e, assim, conheceram os benefícios da “estabilidade”.

Os grãos eram triturados; o alimento, armazenado; os animais proviam carne, leite; os riscos eram menores, a fome não mais antecipava a morte; as famílias, os povoados cresceram, e por isso estamos aqui. Portanto, os saberes caipiras, relacionados à vida em harmonia, estão presentes em todas as pessoas, sem exceção. Contudo, muitos de nós retornaram, por diferentes razões, ao modo “sobrevivência” nas sociedades contemporâneas, que promovem, ao invés da saúde, o adoecimento emocional, espiritual e físico.

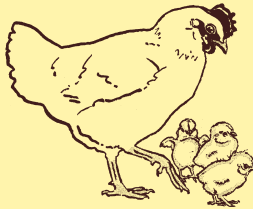
Vamos juntos, aqui, ao encontro e resgate dos palpáveis exemplos descomplicados da vida interiorana, que combinam o respeito à natureza, a solidariedade, a gratidão, a ética e a simplicidade. Justamente, a simplicidade está entre os pilares do bem-estar consistente, além dos hábitos e das maneiras de pensar, agir e se relacionar com o entorno que a sabedoria do interior nos ensina.

A consciência de que *todos somos essencialmente caipiras* é um bom começo para o resgate desse valioso conhecimento, que acalma o íntimo. Reconhecer a relação entre os primórdios da formação dos grupos humanos fixos e um modo de viver caipira é também se reconectar a valores, hábitos do Bem e aberturas ao contentamento na vida do interior saudável.

\* \* \*

**CULTIVE A SABEDORIA CAIPIRA  
QUE RESIDE EM VOCÊ, ESPALHANDO  
O RESPEITO E A BONDADÉ.**

## AFETO NO DETALHE



Ver o sol nascer de manhãzinha, olhar uma plantinha, uma gotinha de orvalho que escorre na folha verdinha, bem cedinho... Os saberes caipiras se relacionam com a apreciação dos pequeninos detalhes, com a observação fina e contemplativa. Quando entendemos as minúcias, compreendemos também os princípios das grandes engrenagens, sem correremos o risco de nos perder na superfície dos supérfluos.

Observar os mínimos detalhes da natureza e captar seus princípios harmoniosos favorece desdobramentos de alinhados gestos saudáveis em nossa vida diária. É uma prática muito fácil: observe sem pressa uma miúda expressão da natureza, simplesmente contemple (uma plantinha, um fiozinho d'água, um animalzinho, por exemplo) e, depois que sua respiração estiver bem tranquila e confortável, sinta, capte o que esse fenômeno da natureza ensina. Anote o aprendizado e cultive-o no dia a dia.

O “diminutivo” também se encontra no uso gracioso das palavras: tome um bocadinho; faça direitinho; espere um instantinho; “cotela”, está chovendo. É uma maneira afetuosa de se dirigir ao próximo. Esse jeitinho do interior é lindo, cuidadoso; nele reside uma profunda sabedoria no trato com as pessoas, que se sentem acolhidas e valorizadas. Também por isso, muitos são os compadres (da junção entre *com* e o latim *pater*, “quem compartilha a paternidade”) e as comadres (*com+mater*, “quem compartilha a maternidade”) entre os caipiras, mais uma evidência das prevalentes relações cuidadosas e afetuosas. A expressão reduzida “Bença, padim”, tão ouvida nos sertões, combina respeito e carinho dos afilhados. O sentimento de filiação nas comunidades interioranas se espalha facilmente.

Ao contrário do que se dá com os apelidos pejorativos que tanto ouvimos hoje, a refinada ternura predominante na vida interiorana se manifesta nos apelidos diminutivos: Angelita, Maricota, Tito, Tunico, Quinzinho, Zezico. E por que não pensarmos em apelidos respeitosos e carinhosos com finais “ito”, “ita”, “ico”, “ica”, “inho”, “inha”?



DIRIJA-SE ÀS PESSOAS COM  
CARINHO E APRECIIE OS DETALHES  
SINGELOS DA VIDA.



## SEMEADURA

As pessoas que realmente aprendem a lidar com a terra desenvolvem muitas destrezas nas jornadas diárias, que iniciam bem cedo. Aliás, como dizem na roça, “Deus ajuda quem cedo madruga”. Os sábios do interior têm muito a nos ensinar também sobre a parte que nos cabe perante a vida – em outras palavras, sobre a nossa responsabilidade para com o florescimento e a prosperidade da vida.

Maria Helena de Oliveira, a Marilena, hoje com 71 anos, aprendeu ainda criança a semear alegria. Suas bonecas eram espigas de milho, ruivinhas ou loirinhas, conforme a cor da palha. As panelinhas nasciam de folhas e latas, no quintal. Não havia brinquedos comprados, mas havia imaginação fértil, capaz de transformar simplicidade em encanto. Essa infância típica da roça nos ensina que a carência não precisa virar tristeza: pode virar criatividade. É, além disso, lição de saúde mental, porque mostra que prazer não depende de excesso ou consumo, mas de olhos que inventam beleza no que se tem à mão.

O valor de cada grão é considerado pelos sábios caipiras. Por exemplo, Marilena conheceu, desde menina, o peso da enxada e o suor de quem planta, por isso não suporta desperdício. Ela sabe o longo caminho que o alimento percorre – sol, chuva, pragas, transporte, mãos calejadas – até chegar à mesa. Daí vem uma ética simples e poderosa, a gratidão cotidiana. Gratidão que não se restringe à palavra, mas se vê na prática: servir apenas o que se pode comer, reaproveitar a comida, respeitar quem a produziu. Na voz serena de Marilena ecoa a sabedoria dos antigos: quem desperdiça alimento desperdiça também vida. E quem agradece pelo prato aprende a viver com mais respeito e bom coração.

Simbolicamente, seja qual for nossa atividade, podemos escolher as boas sementes, preparar bem o solo e plantá-las no tempo certo. Alcançamos algumas variáveis, aquelas com as quais podemos nos ocupar. Contudo, não controlamos tudo, não podemos provocar chuva ou fazer o sol nascer.

A sabedoria do interior nos ensina a certeza de que o sol nascerá amanhã, assim como a esperança de que, mais cedo ou mais tarde, em algum momento, choverá. Essa confiança inquebrantável

no melhor move o ânimo para a continuidade dos afazeres diários da “parte que nos cabe”. Em algum momento, quando chover, caso não tenhamos feito a nossa parte, de nada adiantarão os melhores e primordiais nutrientes que só a natureza pode oferecer. Por outro lado, se a nossa parte for bem-feita, as boas sementes escolhidas e plantadas na terra fértil que preparamos germinarão e crescerão.

O caipira roceiro reconhece o potencial de florescimento de cada semente e, por isso, as escolhe caprichosamente. Depois de arado, o solo úmido, rico e fértil “espera” para nutrir suave e lentamente as sementes desde as primeiras fases da germinação até o tempo de maturidade para a colheita. O trabalho de arar a terra pode parecer árduo ou mesmo sem sentido aos que desconhecem as combinações certas para uma boa colheita. A terra revolvida recebe e armazena melhor a água da chuva, fica mais permeável aos nutrientes, torna-se mais propícia à multiplicação das minhocas e acomoda melhor as sementes, na profundidade certa para as raízes se alastrarem. Esse desabrochar da vida parece (e é) um encanto divino incansável de se ver.

E, por falar nisso, não por acaso as crianças adoraram a deliciosa experiência escolar de envolver um feijão num tufo de algodão molhado e protegido por um copinho transparente exposto à luz do sol. Depois de apenas três dias, pronto, a vida se recria a olhos vistos! A absorção da água é a primeira fase da germinação. Em seguida, ocorre o crescimento do eixo embrionário, aquele verdinho que vemos sair do feijão, com a ruptura do tegumento decorrente das multiplicações celulares, e, incrivelmente, faz-se e refaz-se o encanto da vida. Lembro-me de replantar os brotinhos originados das sementes de feijão em vasinhos com terra adubada para assistir com minhas filhas a essa mágica quase inacreditável. Que lembranças gostosas carregadas de lindos aprendizados com as crianças!

Voltando à sabedoria do interior, mesmo depois das chuvas o trabalho continua. Nessa fase, cuidar dos detalhes, observar de perto o plantio em desenvolvimento, retirar as ervas daninhas, prover as plantas de alguns nutrientes complementares, protegê-las de eventuais ataques de insetos e larvas, fazer a poda no momento e do jeito certo concerne metaforicamente à “nossa parte”. E, depois

disso, devemos continuar cuidando até a caprichosa colheita. O fim de um ciclo abre as portas para outro, que se inicia com o preparo da terra.

A responsabilidade e a esperança no melhor, com a certeza de que sempre haverá saídas, ainda que as intempéries (geada, inundações, secas etc.) nos surpreendam, conferem um estilo de vida tranquilo, sem pressa ou atalhos, harmonioso e saudável. Os saberes caipiras ensinam que a boa semeadura para a correspondente colheita envolve, além da destacada disposição, o conhecimento e a responsabilidade.

A apreciação e o trabalho andam de mãos dadas; a graça, a leveza, a empatia e o sorriso fácil transbordam. Não há situação definitiva na natureza. E sempre haverá saídas... Esse exemplo nos inspira em relação à qualidade confiante dos nossos “feitos diários” nas empreitadas que escolhemos para nossas vidas.

\* \* \*

**ESCOLHA BEM SUAS SEMENTES  
E O TERRENO ONDE PLANTÁ-LAS,  
REGANDO COM RESPONSABILIDADE,  
ALEGRIA E ENCANTO, PARA QUE SUA  
VIDA FRUTIFIQUE.**



## PODA

A prática da poda de árvores, arbustos e hortaliças é profundamente conhecida pelos caipiras e em geral tem como finalidade aumentar e melhorar a qualidade da “colheita dos frutos”. Para os olhos leigos, a poda parece um corte com potencial de matar a planta, mas, em vez de lhe causar danos ou enfraquecê-la, ela fortalece a vida pela orientação do fluxo vital nas direções certas ao desenvolvimento.

O conhecimento exato de quando, como e onde podar é justamente o diferencial entre provocar o prejuízo, ou mesmo a morte, e promover a vida com a melhor qualidade. Tais decisões são tomadas de modo espontâneo pela sabedoria do interior, que envolve uma íntima relação com os tempos da natureza. Os “jardineiros da vida” aguardam pacientemente os bons efeitos das podas com o florescimento e a decorrente colheita dos bons frutos. Há o tempo certo da poda direcionada ao desenvolvimento e o tempo certo da colheita.

As neurociências mostraram há décadas o mesmo princípio no fenômeno da *poda sináptica*, entendido como a remoção de um subconjunto de sinapses, enquanto outros são mantidos, favorecendo a adaptação e o desenvolvimento do sistema nervoso. As mortes celulares resultantes dessas podas abrem possibilidades de novas redes e arranjos sinápticos que permitem o florescimento de nossas vidas.

Várias linhas de pesquisa sugerem que a ausência ou mesmo a imprecisão das podas sinápticas se relacionam com distúrbios do neurodesenvolvimento e decorrentes transtornos psiquiátricos e neurológicos. A poda assertiva em nossas vidas, simbolicamente, pode ser entendida como correções de rotas para investirmos nossas capacidades e energia em direção a atitudes coerentes, que promovam bem-estar e saúde para todos.

Nossa energia vital, tal como a seiva e todos os nutrientes que as plantas recebem, pode ser mais bem canalizada para proporcionar novas perspectivas de florescimento e progresso da existência. A sabedoria caipira nos sensibiliza a consciência

através do conceito de poda: a natureza nos oferta ingredientes, nutrientes e possibilidades em abundância, porém precisamos direcioná-los para o melhor e mais respeitoso proveito de todas as oportunidades que recebemos.

Lembro-me agora de Marcolino, um mestre caipira que fala pouco e observa muito. Eu o considero um sábio desde sempre, mas ele não se reconhece assim, porque aprendeu olhando, com a experiência da vida no interior, e não com os livros. Curioso... Eu convivo também com pessoas – algumas delas, queridos amigos – do mundo acadêmico e posso dizer que a sabedoria de Marcolino transcende muitos dos conhecimentos de professores com mestrado, doutorado, pós-doutorado, livre-docência etc. Ele nos ensina que há tempos de poda, quando cortar os excessos permite que a seiva, o “mel da vida”, alimente as melhores possibilidades da existência. Podar, para Marcolino, em nossa própria vida, é afastar o que nos sufoca (palavras amargas, hábitos que prendem, aparências que pesam) para podermos andar de forma mais leve.

Enfim, as podas, sem exceção, devem ter objetivos claros. Sem essa clareza, elas serão infrutíferas. Estamos aqui para viver com a melhor qualidade possível, para evoluir e prosperar. Na prática, fazemos boas podas, diariamente, quando, em vez de alimentar ódio, rancor, vingança, raiva, discriminações e preconceitos, cultivamos a tolerância, o perdão, a generosidade, o respeito e a modéstia do interior. E, assim, a saúde e o bem-estar prevalecerão!



COM A PODA DE MAUS HÁBITOS  
E SENTIMENTOS RUINS,  
DIRECIONE SUAS ENERGIAS À  
CONSTRUÇÃO DO BEM.

## TEMPORÃO



O fruto temporão é um fenômeno bem conhecido pelos caipiras. Ele nasce em difíceis condições, fora da época esperada, num período em que os nutrientes necessários ao desenvolvimento saudável são escassos. A tendência dissociada da sabedoria do interior, ao se deparar com um fruto temporão, é o elogio à linda referência que surge, quase como exclusividade.

Contudo, se observamos de perto o tronco, os galhos e as folhas da árvore em que despontou o fruto, eles se mostram exauridos. Todos os integrantes da árvore exprimem suas reservas para que um fruto vingue, isto é, atinja a maturação. Mesmo assim, o fruto temporão não é tão bonito e saboroso quanto os da boa temporada.

Existe uma sábia razão da natureza, e que os nossos queridos caipiras conhecem, para a ocorrência desse fenômeno: o fruto, antecipado ou tardio, ao se soltar da árvore, igualmente carrega

as sementes que serão liberadas na terra. Assim, outras árvores da mesma espécie poderão eventualmente nascer em diferentes épocas do ano. O fruto temporão dá sua vida à possibilidade da melhor continuidade da vida de todos.

Podemos relacionar a metáfora do fruto temporão ao desenvolvimento humano saudável, com alguns cuidados adicionais, considerando as circunstâncias em que vivemos. A necessidade “plantada” na cultura da pressa, da competitividade com o intuito de chegar na frente e sozinho, requer grande esforço isolado, não raro a extração da energia do entorno e, conseqüentemente, a degradação da qualidade da existência do conjunto.

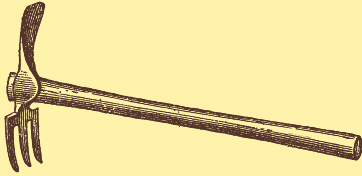
O destaque isolado à custa do entorno só compensaria se, assim como ocorre com o fruto temporão, sua razão fosse a busca da melhor continuidade da vida de todos. Caso contrário, dito e feito, a perda da vitalidade e o adoecimento fatal acontecerão. A sabedoria caipira considera: mais importante do que chegar na frente e sozinho, é chegarmos juntos ao florescimento.

Os nutrientes necessários ao desenvolvimento saudável estão e estarão disponíveis na natureza se a respeitarmos como parte e extensão de nós mesmos. Podemos estar aqui conscientes, presentes, sem acelerar ou retardar o bom tempo. Nossas calmas e generosas atitudes diárias, como nos ensinam os sábios da roça, favorecerão a multiplicação dos saborosos frutos para todos e, como decorrência, a fartura para o progresso da humanidade.

\* \* \*

**NÃO HÁ RAZÃO PARA A PRESSA,  
QUE SÓ FAZ ADOECER.  
ANDE DEVAGAR, LEMBRANDO-SE  
DE QUE A MATURIDADE  
E O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL  
LEVAM TEMPO.**

## MUTIRÃO



A sabedoria caipira também nos ensina a nobre prática do “mutirão”, orientada ao bem de todos aqueles pertencentes à sociedade local e às imediações. São várias as razões pelas quais os vizinhos se reúnem e se engajam num trabalho conjunto temporário. Entre elas, podemos citar: um pedido relacionado a uma roçada ou colheita, à construção de uma casa, a uma benfeitoria; gestos espontâneos de solidariedade, como oferecer o próprio tempo para benfeitorias no pasto, na igreja, na escola, sem a necessidade de um pedido original; urgências específicas, como a colheita de um arrozal maduro diante do prenúncio de tempestades, a malhação dos grãos colhidos antes de uma “inesperada” chuva que implicaria em perda ou o combate contra incêndios, especialmente na estiagem.

Vale lembrar que algumas das sofisticadas técnicas conhecidas pelos “anciões da roça” foram aprendidas por bombeiros, como o método em que “fogo combate fogo”, batizado pelos brigadistas de

“queima de expansão”. A simplicidade e a sabedoria mais uma vez se combinam, promovendo a queima de uma faixa-limite, o que impede o fogo de se alastrar, por não encontrar mais o combustível para isso.

Os mutirões solucionam com refinamento e eficácia o problema da mão de obra, porque dificilmente um lavrador e sua família, que dispõem de sua força doméstica de trabalho, dariam conta do ano agrícola sem cooperação. No entanto, esses eventos são de curta duração, porque os vizinhos igualmente têm sua responsabilidade com as próprias terras e não podem se ausentar da “lida diária” por muito tempo.

A solidariedade, a disposição em ajudar, a gratidão, o sentimento de irmandade e as celebrações em conjunto pelo bem alcançado permeiam essa nobre e edificante atividade. A participação de cada um no mutirão, que vai muito além de uma obrigação, é um gesto ético, moral e de amizade, trazendo um íntimo contentamento ao se auxiliar os que auxiliam.

Os antigos caipiras sempre souberam, sem precisar de índices ou relatórios técnicos, que o valor da vida não se mede apenas pelo quanto se produz, mas pelo quanto se floresce em bem-estar. Um mutirão de plantio não é apenas esforço braçal, mas

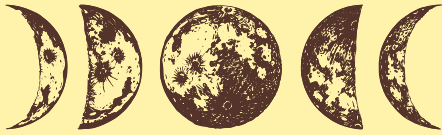
também encontro de risos, prosas e partilha de alimentos. Ali, a produtividade não se separa da convivência. Em poucas palavras, quanto mais se cuida das relações, menos “espaço” haverá para o adoecimento. Conforme os dizeres de João Antônio, com 76 anos de vida na roça do interiorzão paranaense, produtividade sem alegria é como lavoura sem água: cedo ou tarde, secará.

É lindo de ver! O sentimento de realização mútua em prol do vizinho, quando os objetivos são alcançados, tem um campo para manifestação em sorrisos genuínos nas celebrações festivas, coordenadas geralmente pela dona da casa da família que recebeu o auxílio e suas comadres. Que possamos estender nossas mãos e oferecer ajuda ao próximo, como nos ensinam os caipiras e essa sabedoria ancestral que reside em nós.

\* \* \*

**SEM “CORPO MOLE”!  
AJUDE COM BOA VONTADE!**

## RESILIÊNCIA E FÉ



Morar entre os caipiras por trinta anos foi uma das experiências mais ricas e transformadoras da vida de Cidinha e Aristides Trabachini, que me contaram com entusiasmo as valiosas lições de suas vidas. “O mais importante que aprendemos na roça foi o valor do trabalho”, disseram. Para eles, o trabalho na terra era “um processo natural, e não um caminho penoso para ganhar a vida”. Trabalhar duro, com naturalidade e alegria, fazia parte da rotina. “A vida foi generosa com a gente”, comentou Cidinha. “Nosso trabalho sempre foi recompensado, e as coisas davam certo para nós.” Essa confiança natural no fluxo das experiências me fez perceber o quanto eles enxergavam o trabalho e a vida como parceiros, não como adversários.

Quando lhes perguntei se realmente nada nunca dava errado, Aristides riu e disse: “Ah, às vezes dava, sim. Perdemos algumas colheitas por causa

de tempestades, geadas, secas... Mas isso também era natural. Plantávamos de novo, sem desânimo”. Eles me explicaram que aceitar as variações da natureza era parte da vida: “Se chovia demais e o feijão perdia qualidade, vendíamos mais barato, mas ninguém se deprimia ou entrava em pânico”. Não havia desespero; havia resiliência. Sabiam que prosperar era natural, mas também que a seca e a geada eram parte do pacote. “Não está ao nosso alcance controlar a natureza”, Aristides refletiu, “mas fazer nossa parte e seguir em frente... isso sim.”

Não por acaso, em uma das conversas com Marcolino, ouvi algo parecido. Na verdade, uma tradução sintética e profunda do que encontramos na literatura como um dos principais fatores de resiliência, a *religiosidade intrínseca colaborativa*. Marcolino disse que “o encontro de fé e ação resulta [em] bem!”. Não resisti a esticar a conversa e pedi que me falasse mais. Aí veio: “Confiar em Deus é importante, mas fazer a parte que nos cabe é ‘tanto quanto’ para dar certo... Senão, é só esperança vazia”. Foi exatamente o que observamos

nos resultados do estudo que publicamos em 2011 sobre policiais resilientes (PERES, Julio et al. “Police officers under attack: resilience implications of an fMRI study”, *Journal of Psychiatric Research*). É o mesmo princípio: assumir a responsabilidade pelo que está ao nosso alcance e entregar a Deus, conforme a crença de cada um, as variáveis que ultrapassam nosso controle.

Voltando a Cidinha, ela falava da chuva com uma reverência que me pareceu quase sagrada: “Quando vinha na medida certa ou em abundância, a gente agradecia”. O fruto da terra, quando chegava, era aproveitado com gratidão. E os animais, criados com carinho, eram tratados quase como parte da família: “Primeiro a gente cuidava deles, e depois eles alimentavam quem os criou”, disse ela, com sincero respeito à troca e à colaboração com os animais.

O casal cuidava da saúde de maneira simples e natural. “Tudo que precisávamos vinha da natureza”, contou Cidinha. “A alimentação, as ervas, o ar puro, o sono adequado, o silêncio, a vida em família... tudo isso era nosso remédio.” Impressionou-

-me como ela descreveu o cuidado com a natureza e com a própria saúde como algo profundamente interligado, quase inseparável.

Além disso, eles tinham uma consideração genuína pelo próximo. “O vendedor de doces não mostrava, no armazém, o produto para as crianças”, lembrou Cidinha, “porque ele sabia que os pais podiam não ter condições de comprar.” Esse respeito espontâneo me fez refletir sobre como, hoje, a simplicidade e a compaixão parecem se perder em meio ao consumismo.

As práticas religiosas eram o ponto alto da vida social deles: “Os terços, novenas, missas, quermesses e procissões eram ocasiões para as famílias se reunirem, professarem sua fé e fortalecerem suas amizades”. Para eles, a vida girava em torno de quatro grandes pilares: família, trabalho, Deus e natureza.

Cidinha e Aristides, com seu jeito simples e profundo, lembravam que “progresso é necessário e bem-vindo, mas a verdadeira essência do ser humano parece estar sumindo junto com a simplicidade”. Eles sentiam que, com o ritmo atual,

as pessoas perderam a capacidade de esperar. Na roça, sabiam esperar pela chuva, pelo sol, pela estiagem, e tudo seguia seu tempo natural. “Não havia ansiedade nem depressão”, refletiu Aristides, “só o tempo certo das coisas.”

Realmente, mesmo o luto e o sofrimento pela morte respeitam as sabedorias dos ciclos da natureza: após o inverno, vem a primavera. O luto existe, mas não precisa sequestrar a vida. Importante lembrar que “soltar” a dor da perda não é esquecer a pessoa que não está mais presente; é como mudar de acorde para que a melodia continue. O luto saudável envolve três eixos: (1) aceitar a perda, (2) externar o sofrimento que vier espontaneamente, porém sem “regá-lo”, e (3) seguir em frente. Estudos controlados em psicologia confirmam que as perdas precisam de tempo para que a dor se transforme em aprendizado, sem que o sofrimento congele a vida. É como a videira, que descansa no inverno para depois renascer em folhas. Dar tempo ao tempo é respeitar o compasso natural do coração humano, que precisa tanto de recolhimento quanto de recomeços.

Entre dores e colheitas de recomeços, trago o exemplo tangível de luto saudável do bom Juca Marques. Seu primogênito, Fábio, partiu há dez anos. Ficaram duas netas, e a mais velha já lhe deu um bisneto. A dor não pode ser varrida nem negada, mas nomeada. Nas palavras emocionadas de Juca, “é doloroso..., muito, muito triste”, mas ele segue em frente honrando a memória de Fábio, no tecido de vínculos que prosseguem aqui, no plano físico. A resiliência de Juca vem especialmente do cuidado entregue a quem conta com ele e do gesto simples de fazer o bem ao semelhante, porque “ajudar também cura quem ajuda”. Na entrevista que realizei com ele e com sua filha Vivian para o documentário *Sabedorias caipiras e saúde mental*, dirigido por Eduardo Barcellos, Juca deixou a lição de uma qualidade real aprendida no trato com as perdas: “Saiba encarar com leveza. Siga em frente fazendo o bem”.

Voltando ao estimado casal Trabachini, a comparação entre a vida simples do campo e a agitação da cidade não é uma questão de “viver no mato” ou “voltar às cavernas”. Eles acreditam que muitos de nós atualmente “não vivem, apenas sobrevivem”.

O aprendizado da roça, para Cidinha e Aristides, merece ser lembrado por todos aqueles que se debatem pela sobrevivência. A sabedoria da terra, com seus ciclos e ritmos, nos ensina que tudo tem um tempo e que viver exige paciência e humildade.

“Todos precisamos da terra para viver”, disseram com serenidade. A disposição para o trabalho, a aceitação dos tempos da semeadura, do crescimento e da colheita, segundo eles, podem ser o recomeço que muitos de nós procuram. Há uma riqueza inestimável na simplicidade; o respeito pela natureza e pelo tempo é uma larga fonte de paz e saúde.

Redescobrir a simplicidade e o respeito pelo tempo natural pode ser um caminho para reencontrar o tranquilo bem-estar que tantos procuram.

\* \* \*

O TEMPO É AMIGO,  
NÃO ESTÁ CONTRA. CONFIE EM  
DEUS, CUIDE DO QUE ESTÁ A SEU  
ALCANCE E VÁ EM FRENTE. MESMO  
NA LIDA COM AS DIFICULDADES,  
SEMPRE HAVERÁ SAÍDAS!

## ELOS DE CONFIANÇA



Quero compartilhar um exemplo da sabedoria caipira sobre confiança mútua, guardado na memória do coração e assimilado nos meus valerosos dias em Itapetininga. Lembro-me do Empório Campos Sales como se fosse ontem, um lugar que, para muitos, era apenas um armazém, mas, para mim, representava um mundo à parte, cheio de vida, cheiros e sensações únicas. O armazém de Olavo e Paulo era um típico estabelecimento do interior, daqueles onde a venda fiada era tão comum quanto a confiança que a sustentava. Os murmúrios e risadas trocadas, as conversas fiadas e os acordos de fiado preenchiam o ar com uma música própria. Era como se o armazém respirasse junto com seus frequentadores, acompanhando o ritmo das vidas que se encontravam e se entrelaçavam ali, cada qual com suas peculiaridades e, ao mesmo tempo, com uma sensação de pertencimento.

Vania Hungria, filha de Olavo e minha prima, contou-me que “os fregueses marcavam as compras de arroz, feijão, milho e outros produtos na caderneta”, e o pagamento ficava para o fim do mês. Às vezes, o valor era quitado pontualmente; outras vezes, acabava adiado; e outras, ainda, caía na vala do esquecimento. “Meu pai sabia que nem todos podiam pagar em dia, mas ele confiava nas pessoas”, disse ela. Essa prática de venda a crédito, anotada a lápis, era uma espécie de compromisso mútuo entre o armazém e a comunidade, como se os nomes ali escritos formalizassem um pacto silencioso, mantido pelo respeito e pela solidariedade.

A marca suave do lápis simbolizava a confiança e a certeza de que, um dia, a anotação seria apagada. Assim que a dívida era quitada, a borracha “zerava o passado” com um toque gentil, limpando o que já havia sido resolvido. Era um gesto simples, mas carregado de significado: ali, no Empório Campos Sales, as pendências nunca eram para sempre, e todo compromisso assumido podia ser renovado com a paz de uma folha em branco. O crédito era uma prova de respeito à identidade. A palavra dada,

no mundo interiorano, tinha peso e presença, traduzia quem a pessoa era e por que merecia o crédito. Ao concedê-lo, Olavo honrava a dignidade e a história de quem ali estava. “Pode deixar anotado, Olavo” – e ele sabia que aquilo valia tanto quanto o acerto no fim do mês.

Foi graças ao meu amado tio Fernando que tive o privilégio de passar tantas tardes no Empório. Fernandinho (como era chamado pelos amigos), primo e amicíssimo de Olavo, era para mim mais que um tio; era um segundo pai, o maior exemplo de inteligência, afeto e generosidade combinados com maestria que conheci. E foi ao lado dele que aprendi a apreciar o ritmo daquele lugar, onde tudo tinha um tempo próprio. Vania relembrou que “os dias passavam num ritmo tranquilo no armazém; não havia pressa, apenas a satisfação de servir bem”. Fui ao armazém muitas vezes na adolescência, acompanhando meu tio em suas visitas, e sempre me sentia em casa. Ao entrar, era recebido pelo piso de madeira, que rangia sob os pés com aquele som que, para mim, era a melodia do acolhimento. As prateleiras, organizadas com produtos a granel, e o balcão robus-

to, de madeira escura, eram testemunhas de tantas histórias e encontros. E o perfume da madeira, impregnado de anos e de memórias, envolvia o armazém numa atmosfera quase sagrada, um cheiro que ficou para sempre gravado em minha lembrança.

Durante o dia, o Empório Campos Sales era um espaço de compras e trocas, um verdadeiro centro comercial. Mas, disse Vania, “quando o sol começava a baixar, as coisas mudavam por lá”. Amigos e frequentadores assíduos chegavam para “tomar uma cerveja gelada e bater papo”, além de, é claro, jogar truco, o jogo tão querido na região. “Meu pai gostava de ver o armazém cheio de gente rindo e se divertindo”, ela recordou. As risadas, os sussurros do truco, as mãos batendo firme nas cartas – tudo isso dava ao espaço um toque único, como se, ao final do dia, o armazém se transformasse em uma extensão das casas de cada um que ali chegava. Em tempos de eleição, até os políticos apareciam para falar com o povo, tentando conquistar votos. Mas, como minha prima disse, “aquilo nunca mudava o clima do armazém, que era antes de tudo um ponto de encontro, um lugar de amizade”.

Para os filhos de Olavo e de Paulo, o armazém era um campo de descobertas. Eles adoravam estar ali, ajudando nas vendas, mesmo que os pais, cuidadosos, nem sempre quisessem que se envolvessem tanto. Vania me contou com brilho nos olhos: “Para nós, era um mundo encantado, cheio de histórias e de movimento”. Com o tempo, o Empório ganhou novos usos, deixando de ser apenas um ponto de vendas. Em ocasiões especiais, principalmente em aniversários, o fundo do armazém transformava-se num salão improvisado, onde todos se reuniam. “Era como um clube da comunidade”, disse Vania, “com fogão a lenha, comida feita na hora e todo mundo junto, festejando.” Essas celebrações davam ao armazém um ar de festa e reforçavam os laços entre as pessoas, como se aquele espaço, tão simples, fosse o coração de uma pequena comunidade.

Quando o armazém precisou fechar, o impacto foi sentido por todos. Com a chegada dos supermercados, o Empório perdeu seu espaço comercial, mas nunca seu valor sentimental. Para aqueles que frequentavam o lugar, ele jamais foi apenas um ponto de compras; foi um centro de convivência,

um local onde o tempo passava de forma diferente e havia um respeito genuíno pelo que importava de verdade. O fechamento trouxe saudades e uma nostalgia doída, mas o armazém deixou memórias preciosas. As pessoas lembram-se até hoje de cada detalhe do lugar, como se ele ainda existisse. E, de fato, ele existe, na expressão viva e no valor das nossas memórias emocionais, porque, em essência, nós somos as nossas memórias.

Olavo nos ensinou que, antes de confiar no outro, é preciso acreditar em si mesmo e ter fé no próprio valor e na própria caminhada. Uma vez ele me disse algo que jamais esqueci e que continuo compartilhando com meus familiares, amigos e pacientes: “Quem acredita em si conhece o peso da palavra que dá e honra o compromisso que assume”. Esse ato de confiar, no entanto, nada tem a ver com ingenuidade ou com a abertura para ser enganado; pelo contrário, ele nasce de uma ascendência moral que amplia as margens para que o outro igualmente confie nele mesmo e em você. A confiança interior compõe o alicerce invisível que sustenta nossas relações, tal qual a base sólida de uma casa. O ato de

acreditar em si mesmo e no outro abre espaço para uma paz e uma segurança interiores que permitem construirmos laços genuínos com o mundo ao redor. Quem traz essa calma consigo inspira confiança e respeito no próximo.

A sabedoria caipira nos ensina que é possível cultivar um ambiente em que a confiança e a convivência se transformam num espaço de cura. Que possamos resgatar essa essência em nossas vidas, valorizando as relações como um dos patrimônios que sustentam a saúde emocional e nos conectam à nossa própria humanidade.

À querida prima Vania Hungria, quero agradecer por compartilhar memórias preciosas sobre seu pai e o armazém, permitindo que elas voltassem a pulsar tão vivas em meu coração.

\* \* \*

**HONRE SUA PALAVRA E CUMPRA  
O combinado, fortalecendo  
relações saudáveis.**



## HILDINHA

Minha avó Hildinha, natural de Tietê, cidade da região metropolitana de Sorocaba, nasceu em 1910 e faleceu aos 82 anos em Itapetininga. Ela continua sendo minha maior referência de amor e sabedoria entrelaçados. Foi a mais nova entre nove filhos. Viveu sua infância com simplicidade em Tietê, amiga destacada dos irmãos, e estudou no grupo escolar dos 7 aos 14 anos. Hildinha foi uma fundamental referência afetiva na vida dos netos. Mulher simples, muitíssimo inteligente, amorosa, alegre e sempre disposta a aprender, nos ensinou para que servem realmente as inteligências: viver verdadeiramente bem.

Hildinha decidiu, na terceira idade, aprender inglês, francês, a tocar violão e a pintar quadros, além de fazer aulas de natação. Lembro-me da alegria que ela externava ao se preparar para as aulas e a leve espontaneidade com que compartilhava seus aprendizados conosco, puxando, sorridente,

frases em inglês ou tocando a última música que aprendera no violão, encaixando seus dedinhos nos acordes singelos.

Aprendi a tocar piano com minha avó, que me elogiava com alegria diante de simples acertos. Como é grande a força e a repercussão dos elogios com amor... Todas as crianças merecem ser elogiadas com afeto e verdade! Pense em uma senhora acolhedora, carinhosa, gentil, simples, generosa e sábia – essa é Hildinha. Nos interioranos, os comportamentos espontaneamente virtuosos são a regra, não a exceção, e assim, naturalmente, os bons exemplos são transmitidos como referências indeléveis.

Que saudade, Hildinha, das musiquinhas gostosas que você cantava aos quatro netos antes de dormirmos, como a do pica-pau (ver a seguir), enquanto agradava nossas costas, meu Deus!

As referências amorosas que permanecem, indeléveis, ajudam demais a todos nós. Sempre que estou em dificuldade, elevo o pensamento a Hildinha numa oração e penso em como ela me aconselharia com a sua profunda sabedoria combinada à sua simplicidade e ao seu amor sem tamanho.

As pessoas que você conhece ou conheceu dotadas de sabedoria aliada a simplicidade e amor serão sempre boas conselheiras, ainda que não estejam mais presentes, e esse pode ser um precioso recurso terapêutico para travessias. Feche os olhos, acalme a respiração, concentre-se no olhar amoroso desse alguém especial e lhe dirija suas perguntas. Em seguida, observe para além do olhar as respostas e conselhos de que você precisa... As respostas chegarão! E lembre-se: você também pode ser essa referência na vida de outras pessoas, sobretudo das crianças.

\* \* \*

**É SEMPRE HORA DE  
APRENDER E DE SER FONTE  
DE INFLUÊNCIAS AMOROSAS  
VERDADEIRAS NA VIDA  
DAS PESSOAS, ESPECIALMENTE  
DAS CRIANÇAS.**

## PICA-PAU

*Pica-pau, pica-pau,  
Pica-pau, pica-pau, pau, pau.*

*Pica-pau é um passarinho  
Muito alegre e gentil,  
Que se encontra lá nas matas  
Majestosas do Brasil.*

*Com topete vermelhinho  
Que lhe deixa radical,  
Entre outros passarinhos,  
Com certeza é o maioral.*

*Pica-pau, pica-pau,  
pica-pau, pica-pau, pau, pau.*



## PISAR NA TERRA



O simples ato de pisar com os pés descalços na terra ou na grama pode ser raridade nos centros urbanos. É quase inacreditável como muitos de nós se distanciaram de hábitos simples relacionados ao contato com a natureza. Toda criança merece crescer em contato com a terra. São muitas as evidências a respeito dos benefícios que caminhar descalço sobre a terra traz à saúde. Por exemplo, estimula a formação correta do arco plantar dos pés e desenvolve o equilíbrio, a estabilidade e a postura (que terão reflexos no futuro, em especial na terceira idade). A criança também apreenderá sensações de temperatura, aspereza, rugosidade etc., muito importantes para o desenvolvimento sensorial.

Aquelas que se acredita serem as mais antigas referências aos efeitos saudáveis e mesmo terapêuticos dos estímulos nos pés provêm da *reflexologia podal*, que remete a registros feitos há mais de 5 mil anos na China e no Egito. A reflexologia é aplicada

em hospitais desde 1916 (Saint Francis Hospital, Hartford, EUA), a partir das contribuições do médico William H. Fitzgerald. Na década de 1930, a fisioterapeuta Eunice Ingham sistematizou os mapas podais e ampliou sua difusão clínica. Há diversos pontos nos nossos pés que se relacionam com órgãos do corpo e, quando estimulados, ativam o fluxo de energia e a saúde de todo o organismo.

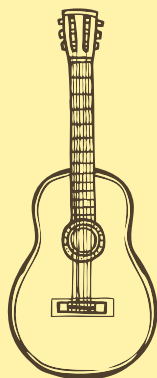
Ao pisarmos descalços sobre o solo, ficamos em contato imediato com a energia natural do planeta, e essa é uma real possibilidade de as pessoas inseridas na cultura da pressa, da competitividade e das relações descartáveis se reconectarem ao equilíbrio. Em apoio a essa ideia, um estudo-piloto duplo-cego com quarenta adultos mostrou que uma hora de “*earthing*” (*grounding*), relaxando em uma poltrona com travesseiro e tapete condutivos ligados à terra, melhorou de modo estatisticamente significativo os domínios “agradável” e “positivo” da Brief Mood Introspection Scale (BMIS) no grupo efetivamente “aterrado”, e não no grupo simulado, sugerindo benefício além do relaxamento por si só (CHEVALIER, Gaétan. “The effect of

grounding the human body on mood”, *Psychological Reports*, 2015). Em linguagem cotidiana, muitos descrevem essa quietude como “estar de volta à conexão com a mãe terra”, imagem que traduz a sensação de segurança e amparo propiciada pelo gesto simples de tocar o chão.

O mundo contemporâneo adoece com o equívoco da ansiedade, que, como já foi dito, é medo, em contraposição à tranquilidade dos caipiras, a qual anda de mãos dadas com a segurança e o bem-estar. Experimente deixar as plantas dos seus pés diretamente em contato com a terra e sinta a conectividade. Da terra – desse elemento – vivemos, e não é por acaso. A sabedoria caipira nos ensina a pisar na terra para sentirmos a nós mesmos em estado naturalmente saudável. O pé descalço na terra reconecta o corpo ao lugar de onde originalmente viemos.

\* \* \*

AO PISAR DESCALÇO NA TERRA,  
SINTA E ABSORVA A FORÇA  
GENEROSA DA MÃE NATUREZA.



## SOSSEGO NA VIDA

O mundo moderno empurra cada vez mais gente para o costume de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, como quem tenta arar várias leiras com o mesmo arado. A ciência já mostrou que esse hábito, chamado de *media multitasking*, não rende bons frutos; pelo contrário, “apodrece” o cérebro. Nos mares digitais, esse adoecimento ganha nome, *brain rot* (“cérebro podre”), termo eleito como Palavra do Ano em 2024 pela Oxford University Press e que descreve a deterioração mental causada pelo consumo excessivo e superficial de conteúdos online.

Quem tenta se dividir em muitas tarefas fica mais vulnerável às distrações e perde fôlego ao mudar de uma atividade para outra. A cabeça fica sobrecarregada e a atenção se dispersa (OPHIR, Eyal; NASS, Clifford; WAGNER, Anthony D. “Cognitive control in media multitaskers”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2009).

Os saberes caipiras mostram espontaneamente, nos cuidados diários, que fazer bem-feito é fazer uma coisa de cada vez, com presença plena.

Minha querida amiga Kátia Barone, com sua sensibilidade de cantora, violeira e artista caipira, costuma dizer que a música acústica restaura por contato, assim como os pés que tocam o chão lembram o corpo de sua origem. Entre *plug-ins*, filtros e efeitos digitais, ela percebeu que o excesso adoece até o ouvido, pondo em palavras para que nos lembremos: “Quando tudo é estímulo, nada é experiência íntima”. Essa é uma lição valiosa para a vida. No ritmo apressado das cidades, somos bombardeados por tantos sinais que já não distinguimos substância de ruído. Não sabemos mais se o que vemos e ouvimos nas mídias é real ou produzido por IAs, se se trata de conteúdos falsos, manipuladores, ou não – o que nos coloca face a face com uma crise de confiança no “mundo” que nos é informado.

O reencontro com o silêncio entre as notas, com a vibração da madeira, com o acorde puro nos move ao eixo, perdido nos poluentes das múltiplas infor-

mações aceleradas e confusas. Kátia nos ensina com propriedade que “a escuta dos sons naturais, não fabricados, limpa o espírito”.

Infelizmente, o contato com a natureza está rareando no estilo de vida urbano, convergindo fortemente para o adoecimento das pessoas. Os caipiras nos sinalizam o caminho de volta para aquilo que é verdadeiro e em que podemos confiar. A roça ensina desde cedo que o silêncio entre os cantos de um pássaro, o som do vento num milharal ou da água fluindo por um córrego aquietam a alma. Vários artigos acadêmicos vão na mesma direção, corroborando a sabedoria caipira. A síntese de um deles é cristalina como água da nascente: ouvir sons naturais facilita a recuperação do corpo depois do estresse (ALVARSSON, Jesper J.; WIENS, Stefan; NILSSON, Mats E. “Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2010). Mais ainda: andar por uma trilha, cuidar de um quintal ou até olhar para fotos de paisagens naturais restaura a atenção e devolve o foco, como

mostrou a teoria da restauração da atenção (BERMAN, Marc G.; JONIDES, John; KAPLAN, Stephen. “The cognitive benefits of interacting with nature”, *Psychological Science*, 2008).



FAÇA UMA COISA DE CADA VEZ  
E DESCUBRA QUE A PRESENÇA  
É ANTÍDOTO CONTRA  
A DISPERSÃO E A ANSIEDADE.



BUSQUE A NATUREZA  
COMO “REMÉDIO” E SINTA QUE  
O CANTO DE UM PÁSSARO,  
O SOM DO VENTO OU O SILÊNCIO  
SÃO RESTAURADORES.

## SIMPLICIDADE E SABEDORIA

O caipira é simples, mas de bobo não tem nada. Simplicidade não se relaciona com ingenuidade ou estupidez; é, na verdade, sinônimo de sabedoria. Aqueles que realmente conhecem a vida nos ensinam: a simplicidade é o último degrau da sabedoria e do refinamento.

Lembro-me das minhas primeiras publicações em periódicos científicos, os quais instruem os autores a escreverem suas contribuições com simplicidade, de maneira que todos as compreendam, em vez de sofisticar o texto, beirando a incompreensão – mais uma vez, simplicidade é sabedoria. Quantas vezes, por outro lado, frequentei aulas em que alguns professores, felizmente poucos, ocupavam-se mais com a complexidade de palavreados sofisticados do que com a clareza do conteúdo a ser transmitido.

Unir forças com a simplicidade do interior, que favorece a empatia, a conexão afetuosa imediata, a ternura, e nos mostra como encarar as adversidades da vida com naturalidade. Esse é o bom ca-

minho para que a sabedoria “letrada” não caia no vazio da falta de significado para o bem da vida. Por exemplo, a simplicidade interiorana conhece os tempos dos muitos processos para a fruta chegar à maturidade, culminando com a singela e grata apreciação ao se colher uma fruta no pé e se saborear a generosa produção dos tantos nutrientes da natureza a cada mordida. Antes de nossas refeições, vale a lembrança da gratidão ao sol, à terra, à chuva, ao oxigênio e a toda a natureza, que compõem os preciosos nutrientes.

A experiência da apreciação pode emergir quando temos tempo e espaço interior o bastante para o entorno saudável poder entrar – ao ouvirmos o canto dos pássaros ou vermos uma paisagem em que a vista se perde no infinito. Com os caipiras, aprendemos o prazer que há em sentir o cheiro de terra molhada, misturado com o aroma de um cafezinho passado na hora.

Eles respeitam a terra, a natureza; têm a preciosa sabedoria para viver em harmonia, com simplicidade, em íntimo contato com o plantio e as criações de galinhas, gado, porcos, cavalos e outros animais; estão alinhados a uma vida em sintonia com os ci-

clos da natureza, os ritmos circadianos saudáveis (acordar e dormir cedo, acompanhando a luz do dia), o trabalho, o descanso, as refeições, o convívio familiar, tudo no tempo certo.

Exceto para estranhos, por muito terem sofrido com desdém e preconceitos, o sorriso é geralmente fácil e espontâneo nas pessoas do interior. Talvez eu nunca tenha gargalhado tanto como quando, numa roda caipira entre amigos, Tito sugeriu este trava-língua: “chuí, cuié, inté, mió, coió”. Tente repeti-lo com seus amigos! São muitos os exemplos caipiras de contagiantes trava-línguas, que originam gargalhadas deliciosas.

As piadas interioranas são muito bem-vindas, carregadas de especial humor. O diferencial é que nunca põem alguém para baixo. Bons exemplos disso podem ser vistos na revista em quadrinhos que eu mais gostava de ler na infância, *Chico Bento*, pelas sacadas inteligentes que Mauricio de Sousa conseguiu inserir ali, reunindo simplicidade e sabedoria.

\* \* \*

SEJA SIMPLES.



## CHICO BENTO

Na década de 1960, quando Mauricio de Sousa começou sua linda empreitada, o mercado de quadrinhos no Brasil era dominado por produções internacionais. As questões de política interna americanas relacionadas à Guerra Fria foram indiretamente representadas nos *comics* à época. As histórias de super-heróis que chegavam às nossas crianças e adolescentes não refletiam absolutamente a cultura brasileira. Transmitiam mensagens polarizadas belicosas, representando o herói perfeito, com poderes extraordinários, inalcançáveis às pessoas comuns, e que usavam de violência para extinguir o mal.

Chico Bento, o personagem caipira que Mauricio criou há mais de sessenta anos, trouxe mensagens humanizadas, leves e bem-humoradas, que integram a dimensão da cultura brasileira pacífica e de coração generoso. Pois é... Precisamos ter mais consciência das influências estrangeiras que ain-

da vestem supostas superioridades e diluem nossos valores, para assim cuidarmos da nossa saúde mental, (re)conhecendo o que somos de verdade. Chico Bento vive o dia a dia simples entre aventuras na roça, sapequices, brincadeiras na natureza, vermelhidão de vergonha perto de Rosinha (sua pretendida) e brilhantes sacadas na leitura descomplicada da vida. Além de valorizar as sabedorias caipiras de maneira carinhosa, Mauricio trouxe uma mensagem de respeito à diversidade linguística, com o sotaque caipira.

Nossa expressão verbal também reflete nossa maneira de ser e de pensar, imbuída de história, cultura, hábitos, filosofia de vida e valores que nos constituem. Aliás, por essa razão, linguistas e pedagogos estudiosos da aquisição de um novo idioma afirmaram recentemente que esse aprendizado não pode ser tão técnico, em busca do sotaque perfeito; ele deve valorizar a identidade do aprendiz. Chico Bento mostra a espontaneidade da fala interiorana, com lindas riquezas e nuances, e nos convida a (re)conhecer nossas origens. Ele é um menino leve, inteligente, simpático, e não por aca-

so cativou centenas de milhões de crianças, que, assim como eu, tinham-no como personagem preferido das histórias em quadrinhos.

Mais do que nunca, no mundo de excessos que adoecem, e também de informações que capturam as crianças para fazê-las assistir à vida nas telas em vez de viver, as aventuras de Chico Bento são uma literatura que fortemente recomendo para crianças e adolescentes. Conforme Mauricio nos ensina por meio de seu personagem Chico Bento, o mundo é grande e não se restringe à tecnologia. As crianças gostam da liberdade na natureza, dos bichos, de rios e lagos, de brincar na terra com os pés descalços, e essas podem ser boas opções de vida ou, pelo menos, de passeios.

\* \* \*

**SEJA CRIANÇA NA NATUREZA E  
ENCONTRE DIVERSÃO PURA!**

## DAR TEMPO AO TEMPO



Ao perguntar a amigos do interior “Como vai?”, prontamente recebo estas duas respostas em sequência, com vitalidade: “Forte e rijo!” e “Firme no posto!”. Os caipiras por vezes foram mal interpretados como preguiçosos pelos supostos “sabidos” de vidas corridas nas cidades grandes, os quais desconhecem a repercussão saudável do “dar tempo ao tempo”. O interiorano caipira, ou sertanejo, é forte, disposto e não tem nada de preguiçoso. Simplesmente sabe esperar e agir no tempo certo.

Os “caipiras gregos”, sábios antigos que cultivavam diversos cereais e tipos de uvas, azeitonas e outras plantas mesmo em territórios áridos, também conheciam o conceito de viver bem no tempo. Por exemplo, Demócrito (c. 460-370 a.C.) formulou o termo “ataraxia”, que significa “ausência de perturbações do espírito”, “serenidade da alma”. Vários ensaios de diferentes escolas filosóficas consideraram os possíveis

caminhos para se chegar a esse estado. Particularmente, gosto das considerações de Epicuro (341-270 a.C.), que nos traz a possibilidade real de estabilizarmos o saudável sem os rompantes de impulsividade e esforços, os quais machucam e adoecem. Costuma-se atribuir a ele a seguinte frase: “Nada é ou será o bastante para quem considera pouco o suficiente”. Talvez esse aprendizado esteja entre os pilares de uma vida interior calma, sem agitações, ansiedade e outros sofrimentos decorrentes de relações tortas com o tempo.

O estado de quietude favorece a reposição da energia necessária para outros tempos de ação. A natureza não antecipa, tampouco estressa ou procrastina. Sempre e ciclicamente, há o tempo certo para tudo. Serenar as inquietações da mente não é algo fácil para os que vivem agitados, mas se trata de uma boa prescrição para a saúde mental: tempo para viver, em vez da correria desenfreada no modo urbano de “sobrevivência”.

Para os caipiras, a dimensão do tempo se alarga nas experiências calmas que advêm de viver um dia depois do outro, sem pressa, enquanto, de

modo paradoxal, nas populosas cidades grandes, a vida passa rápido demais, por justamente não estarmos presentes, mas sempre correndo. Milhares de milhões de pessoas adoecem sucessivamente com transtornos ansiosos, conforme os dados epidemiológicos reportados a cada ano. A ansiedade é muito comum nas cidades grandes e pode se relacionar com medos subjetivos (imaginários), não pertencimento, antecipações de futuro, competitividade, urgência, pressa e ganância. Observamos cada vez mais, na prática clínica, o quadro *ansiedade antecipatória*, que, em poucas palavras, é o medo subjetivo do que poderá vir a acontecer, um tipo de preparo para o pior (imaginário), que, em lugar de proteção, confere sofrimento no agora.

Assim como os caipiras brasileiros, os “caipiras gregos” são professores com profundo lastro de conhecimento, por exemplificarem na prática a relação saudável com o tempo. Contudo, foram julgados erroneamente como despreocupados por aqueles que pouco compreenderam o que significa viver sem perturbações no tempo certo do agora. Viver o aqui, o presente, sem ansiedade antecipatória, é

viver no melhor sentido, “des-preocupado”, recomendação frequente dos profissionais da saúde a pacientes adoecidos por causa de suas preocupações. Esse estado de “presença” está mais próximo do que imaginamos, é real e alcançável por todos; e, mais do que nunca, é valorizado nas recomendações práticas dos profissionais de saúde mental.

Aprendi nas minhas andanças pelos interiores brasileiros que, enquanto a pressa e a ansiedade são inimigas do tempo, a paciência e a tranquilidade são suas melhores amigas. Podemos “abrir” tempos para observar o céu, cumprimentar as pessoas, ouvir as valiosas histórias de nossos antepassados, dormir quando dormirmos, acordar quando acordarmos, trabalhar quando trabalharmos, seguindo o bom exemplo de vida saudável dos caipiras. Conforme diz Seu Bertico, de Cerquilho, no interior de São Paulo, “da vida se leva a vida que se leva!”.



**RESPIRE COM CALMA,  
APRECIE O PRESENTE  
E VIVA NELE!**

## CONVERSA COM AS PLANTAS



A interação entre humanos e plantas é cada vez mais pesquisada no meio acadêmico. Por exemplo, a *Royal Horticultural Society* mostrou evidências de que tal interação, conhecida há muito tempo por aqueles que vivem essa conexão genuína, favorece o desenvolvimento das plantas. A conversa afetuosa com verduras, hortaliças e legumes de uma horta bem cuidada é um conhecido hábito adotado pelos caipiras durante as regas. Melhor dizendo, é mais que comum a conversa com as plantas, consideradas pelos caipiras como vidas que sentem, ouvem e interagem.

É deliciosamente inevitável, ao escrever sobre este tema, lembrar-me da minha avó Hildinha, que também agia dessa forma em seu carinhoso cultivo das hortênsias, das quais ela tanto gostava. As hortênsias requerem especiais cuidados para florescer fortes e exuberantes. Dificilmente veremos suas flores em lugares com sombra contínua,

mas as chances aumentam em ambientes ensolarados, porém com incidência solar não muito forte, preferencialmente à meia-sombra, e em solo levemente úmido. A floração, quando a planta é bem tratada, pode durar desde o início do verão até o início do inverno. Hildinha, além de conhecer o sábio manejo das plantinhas, cuidava delas com alegria e carinho. As hortênsias permaneciam espantosamente lindas por mais tempo que o esperado, como se retribuíssem os afetuosos cuidados com suas belíssimas colorações.

Há sessenta anos, a possibilidade de as plantas interagirem conosco era descabida aos olhos acadêmicos. A primeira discussão a respeito do assunto chegou em 1966, com o botânico americano Cleve Backster, que detectou num polígrafo a reação de uma dracena à intenção do pesquisador de queimá-la. Uma sequência de experimentos de Backster e seus colaboradores, com polígrafos conectados a diversas plantas, evidenciou, na ocasião, que as plantas não só eram capazes de sentir, como também de captar as nossas intenções antes mesmo de executarmos as ações. Muitas contro-

vérsias surgiram então no meio acadêmico, porque outros grupos não conseguiram replicar os mesmos resultados.

Várias linhas de pesquisas continuaram, outras surgiram, e hoje os resultados apontam para a realidade que a sabedoria caipira conhece há muito tempo: sim, as plantas interagem. Os resultados dos estudos do biólogo italiano Stefano Mancuso (do Laboratório de Neurobiologia Vegetal da Universidade de Florença), entre outros investigadores independentes, mostraram que as plantas, de maneira similar às colônias de insetos, são capazes de sentir e de responder de forma otimizada a muitas variáveis, com um sofisticado sistema de processamento de informações, interações e sinalizações.

Por exemplo, quando as folhas de uma planta são mastigadas por insetos, elas emitem substâncias químicas voláteis, que funcionam como um sinal para “folhas irmãs” dispararem seu sistema de defesa. A comunicação é tão sofisticada que pode até mesmo fornecer informações sobre os tipos de insetos que as atacam. Os sistemas de defesas de

algumas plantas podem alterar o sabor, a cor e a textura das folhas e também produzir toxinas, dependendo da especificidade do agressor.

A comunicação entre seres vivos de diferentes reinos e espécies também tem sido pesquisada. Como exemplo, alguns tipos de plantas, incluindo milho e feijão, emitem um pedido de socorro químico quando atacadas por lagartas. Então, vespas captam esse pedido, seguem o cheiro até a planta que emitiu o sinal e matam as lagartas.

O caipira reconhece e atende aos pedidos das plantas sobre lhes dar mais ou menos água, trocá-las de ambiente para que recebam mais ou menos sombra, ventilação, sol, ou mesmo sobre a necessidade de nutrientes específicos, como cálcio, que pode ser fornecido por meio de cascas de ovos trituradas. Faça a experiência: cuide de suas plantas com tranquilidade e afeto, atendendo às necessidades perceptíveis nos detalhes das folhas e do caule. Conversar e interagir com as plantas é uma possibilidade real para ampliar nossas sensibilidades, e essa interação traz alegria. A sabedoria caipira, desde sempre, reconhe-

ce que as vidas estão interconectadas. Cavalos, porcos, vacas, cães, gatos e até mesmo galinhas compreendem e atendem aos chamados dos sábios caipiras. A comunicação com os bichos é uma capacidade daqueles que estão mais próximos da sabedoria divina, como São Francisco de Assis, padroeiro dos animais. Por isso, podemos conversar e nos entender com as inteligências de todos os seres vivos.

\* \* \*

**DEDIQUE ATENÇÃO  
GENTIL E CUIDADOSA  
A TODAS AS FORMAS DE VIDA.**

## LEITURA DOS SINAIS



Inúmeras habilidades estão entre as sabedorias do caipira, que decifra os sinais da natureza em sua íntima e respeitosa relação com ela. Por exemplo, ao observar o “estrelado” da noite, as cores e as formações das nuvens no céu, os tipos de “sopro” dos ventos, a altura e a direção do voo dos pássaros, a inquietude e o uivo dos cães à procura de abrigos mais recônditos, os tipos de relinchar dos cavalos e de mugir das vacas ou mesmo os insetos que pairam sobre as orelhas do gado em decorrência da cera umedecida, o sábio roceiro lê os diversos prenúncios sobre quando e com que intensidade choverá ou geará. Já a quantidade e a viscosidade da seiva em algumas árvores, além da movimentação das formigas, indicam o rigor ou a amenidade do inverno no próximo ano.

Esses, entre tantos outros sensíveis saberes, são surpreendentes para os habitantes das cidades grandes, repletas de asfalto. Como exemplo,

fiquei abismado quando, aos 18 anos, presenciei a leitura das vibrações sutis de um graveto que Seu Tinho usava para encontrar veios d'água. Pareceu-me mágica... Fiquei curiosíssimo para entender esse fenômeno.

A prática de usar uma forquilha improvisada, em formato de “Y”, retirada de um galho de alguma árvore conhecida pelo roceiro para encontrar água, é certa, assim como o discernimento de saber onde cavar para abrir um poço artesiano. Parece tão simples... Seu Tinho dizia, à sua maneira: “Não carece esforço... Basta segurar a forquilha com as palmas da mão pra cima e sentir pra onde vai a tremidinha leviana lá na pontinha”. Assim, com espantosa precisão, Seu Tinho indicava os lençóis freáticos e as maiores concentrações de água para cavar um poço.

Na ocasião, eu estava no segundo ano de Psicologia e tinha o hábito de obter informações na base de dados científicos do Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Bireme); ainda não havia os portais online, que muito facilitam as pesquisas acadêmicas hoje. Nada en-

contrei na época. Só depois de me formar encontrei estudos com métodos e controles científicos, que procuraram reproduzir tecnicamente esse antigo manejo, sem sucesso, e por isso a prática foi considerada uma pseudociência. Por outro lado, o fato, para quem presenciou e conhece esse fenômeno, é que os achados certos para cavar poços artesanais na vastidão interiorana desafiam a probabilidade do acaso e são, numa palavra, irrefutáveis.

Há uma imensa distância entre os métodos frios de reprodutibilidade científica por aparelhos (sem alma) e a profunda ciência do interior, ligada à captação dos sinais da natureza. Considero fundamental unirmos essas frentes para que os saberes saudáveis sejam pesquisados, encontrados e propagados cada vez mais, em benefício da saúde e do bem-estar de todos. Seu Tinho dizia que todos nós, alguns mais, outros menos, temos a sensibilidade para captar os sinais da natureza. É uma questão de aprendizado na prática, que vale a pena.

Kátia, minha amiga citada anteriormente, aprendeu a treinar o ouvido para sinais sutis que a vida oferece. Certa vez, encontrou um filhote de

passarinho caído no chão e, antes de se encantar com o gesto de resgatá-lo, escutou o piado aflito da mãe. Entendeu o recado e devolveu o pequeno ao seu ninho. Essa percepção fina, que parece singela, é de grande profundidade psicológica: cultivar a escuta para além das evidências imediatas. Na correria das grandes cidades, o “metrô boiada”, como ela diz, arrasta quem não decide o próprio passo. O antídoto é a leitura delicada dos sinais, dentro e fora de nós.



**PERCEBA, NOS ELEMENTOS DA  
NATUREZA, SÁBIOS SINAIS  
PARA A VIDA EM HARMONIA.**

## MEDICINA CAIPIRA



A palavra latina *medicina*, que significa “arte de curar”, encontra morada na sabedoria caipira, para a qual o remédio não se resume ao frasco – está no chá tirado da horta, na reza que alivia a alma e no jeito de viver que devolve equilíbrio à vida. Os quintais do interior preservam sua diversidade também no cultivo da horta, que garante tanto o sustento quanto, num cantinho especial, o “bocadinho sagrado dos remédios”. As plantas medicinais são utilizadas pelos caipiras em extratos, xaropes, óleos, garrafadas e chás para diversas finalidades terapêuticas, como calmantes, tratamento de queimaduras e outras lesões da pele, do sistema imunomodulador, de inflamações, de bronquite, de desconfortos gastrointestinais e de úlceras. Por exemplo, o camará (*Lantana camara*) e o guaco (*Mikania glomerata*) são usados para atenuar bronquite e tosse de resfriados; o araticum-do-rio (*Annona spinescens*), para cicatrização mais

rápida; o pinhão-manso (*Jatropha curcas*), para constipação, como laxante; a espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia*), para má digestão, úlcera no estômago e duodeno etc.

Lembro-me de ter tomado chá de guaco para amenizar a tosse derivada da bronquite que tive dos 8 aos 14 anos, aproximadamente. Minha avó fazia e ministrava essa amorosa alquimia terapêutica: as folhas de guaco eram maceradas, filtradas e misturadas com mel num xarope inconfundível. As avós do interior conhecem muito bem essa prática. Eu tomava o guaco na “força da fé”, seguro de que ele aliviaria minha tosse, por ser um medicamento produzido por alguém em quem eu confiava... e realmente eu melhorava. Considerei por muitos anos que o efeito placebo, exclusivamente, era responsável por isso!

Muito tempo depois, em 2012, ao ler por curiosidade um artigo de Karina Czelusniak e colegas, “Farmacobotânica, fitoquímica e farmacologia do guaco”, publicado na *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, compreendi a relação entre os metabólitos cumarina e ácido caurenico, encontrados

no guaco, e seus efeitos broncodilatadores, expectorantes e anti-inflamatórios, que consequentemente atenuam a tosse. Com certeza, a melhora da minha tosse não ocorria apenas por efeito psicológico, mas também pelas propriedades farmacoterapêuticas do guaco.

Minha avó, assim como tantas outras pessoas, nada sabia a respeito dessas interações fitoquímicas publicadas em periódicos científicos, mas conhecia, e muito bem, os efeitos terapêuticos de plantas e de alimentos específicos. E de onde vem originalmente essa sabedoria? Não parece vir *exatamente* dos testes, retestes, erros e acertos empíricos... A intuição tem uma destacada importância nesses achados. A influência dos índios e caboclos, diretamente conectados às florestas, parece compor alguns saberes intuitivos, condenados à descrença por não contarem com um substrato científico de validação. Contudo, poucos sabem que aproximadamente 20% dos medicamentos registrados em laboratórios da indústria farmacêutica são constituídos de ativos do reino vegetal decorrentes de pesquisas que va-

lidaram essa antiga sabedoria, sem atribuição dos devidos créditos.

É um contrassenso não aprender os saberes caipiras, que passaram de geração em geração por meio de tradições orais, experiências místicas e sensíveis captações, muito distantes dos residentes aculturados em centros urbanos. Procurar compreender a nossa ancestral sabedoria caipira é um comportamento ético de retratação.

Felizmente, multiplicam-se bons exemplos nas universidades, em grupos de pesquisa em biologia, farmacognosia e etnobotânica que incorporam, com rigor e respeito, as práticas medicinais de origem popular em seus estudos. Esse diálogo entre o uso de plantas conforme as sabedorias caipiras e a pesquisa sistematizada é muito bem-vindo, amplia, confirma ou contesta as evidências, qualifica políticas públicas e devolve dignidade a conhecimentos antigos relacionados aos cuidados da saúde.

A etnobotânica e a etnofarmacologia, entre outras disciplinas acadêmicas, debruçam-se sobre a morfologia, as composições químicas e os critérios

de eficácia, segurança e qualidade terapêutica das plantas medicinais conhecidas pelos caipiras. A compreensão dos resultados, as indicações e contraindicações, além das dosagens adequadas, compõem um lindo e vasto campo que progride em pesquisas multidisciplinares. Podemos unir forças e caminhar de mãos dadas com os antigos saberes caipiras para contemplar a saúde integral, “de corpo e alma”, como diz Nhá Tininha, de Cornélio Procopio, no Paraná.

Mais uma vez, exemplos consagrados já conectam a sabedoria caipira às evidências: a erva-baleeira (*Cordia verbenacea*), usada há décadas como anti-inflamatório, originou um fitoterápico tópico brasileiro com estudos clínicos em que se verificou redução de dor e de inflamação em tendinites e entorses, validando seu uso tradicional; conforme mencionado anteriormente, o guaco, famoso como xarope caseiro, teve seus efeitos broncodilatadores e expectorantes relacionados à cumarina e confirmados por ensaios farmacológicos e clínicos, com melhora de tosse e de chiado nas vias aéreas; já a espinheira-santa, costumeiramente

indicada para “queimação” e gastrite, mostrou ação gastroprotetora e antiulcerosa em pesquisas experimentais e estudos em humanos, com alívio de sintomas e boa segurança.

As referências são facilmente acessadas na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (ReniSUS) e na Farmacopeia Brasileira, e evidenciam que os antigos saberes caipiras podem caminhar lado a lado com critérios científicos de eficácia, qualidade e segurança.

A medicina caipira integra muitos outros aspectos além da “bioquímica”. Algumas recomendações e pequenos rituais podem parecer simples, mas funcionam como verdadeiros remédios que protegem do adoecimento da vida urbana. Em psicologia, chamamos de microestratégias de autorregulação: vivências que ajudam a restaurar o equilíbrio em meio ao excesso de demandas e ruídos cotidianos. Por exemplo, considere (1) expirar e inspirar calma e profundamente por três vezes antes de uma decisão importante; (2) caminhar devagar, sentindo o contato dos pés descalços com a terra; (3) desligar telas por determinados perío-

dos para repousar a mente; (4) ouvir músicas suaves e singelas, ou mesmo o silêncio; (5) escrever, por alguns minutos, pensamentos e sentimentos, para organizá-los; (6) cultivar pequenas plantas em casa e observar seu crescimento; (7) partilhar uma refeição sem pressa e em boa companhia; (8) aterrissar a consciência em sensações agradáveis ao tomar um banho, ao se alimentar de uma refeição gostosa, ao sentir o perfume de uma flor ou ao contemplar um fenômeno da natureza; e (9) agradecer conscientemente ao final do dia por algo vivido. Tais gestos aparentemente miúdos, quando constantes, são sementes de saúde, devolvem o eixo, serenam o coração e lembram que os bons remédios (do latim *remedium*, “o que restaura a vida”) também brotam de dentro.



CUIDADO COM PREJULGAMENTOS  
E DESQUALIFICAÇÕES.  
A SABEDORIA DOS NOSSOS AVÓS,  
BISAVÓS E TATARAVÓS TEM  
MUITAS FACES.



SILENCIE OS EXCESSOS E  
CULTIVE AS MIUDEZAS  
QUE FORTALECEM A SAÚDE.



## BENZEDEIRAS

“Benzer”, do latim *benedicere*, significa “ben-dizer”, “abençoar com amor”, “desejar o bem”. Os benzimentos, na maioria das vezes praticados por mulheres, são encontrados em todos os continentes. Nos interiores brasileiros, as benzedeadas ocupam um lugar de respeito, gratidão e afeto por prestarem generosa ajuda espiritual (não cobrada) a quem da comunidade possa precisar. A querida benzedeadora Dona Agda, de Rebouças, no Paraná, sintetiza numa frase o ofício caridoso de todos os benzedores: “Esse dom veio de graça para mim, e de graça irá para quem precisar”.

A busca por bênçãos e benzimentos ocorre por variadas razões, entre elas: enfermidades que não encontram alívio em medicamentos convencionais, mudanças repentinas no comportamento de bebês (choros incessantes sem causa aparente) e de crianças (apatia, moleza, inapetência), limpeza e proteção espiritual, fortalecimento/preparo para

um feito ou desafio importante que se aproxima (longas viagens, cirurgias etc.) e principalmente decantação de maus-olhados.

Os quebrantos (ou maus-olhados) são decorrentes de inveja, suposta admiração, cobiça e raiva de terceiros, ainda que manifestos unicamente em pensamentos. Seus principais sintomas são bocejos constantes, olhos lacrimejantes, moleza no corpo, inapetência, desmotivação e tristeza. A energia vital decai gradualmente e a sensação mórbida de abatimento e prostração aumenta. Os animais e plantas podem absorver os maus-olhados endereçados aos donos e igualmente se desvitalizar ou mesmo morrer. Conforme diz um provérbio árabe, “o mau-olhado pode levar um homem ao túmulo e um camelo à panela”.

As benzedeadas espalhadas pelos interiores brasileiros e do mundo utilizam diversos rituais compenetrados de depuração espiritual, compostos de gestuais, rezas, cantos, palmas, ervas, “esfumaçadas”, água santificada, rosários e amuletos. Observando várias benzedeadas, percebi que não há um padrão que se repete para os con-

sulentes, sejam eles adultos, crianças ou mesmo bebês. As orientações são específicas, conforme suas percepções/intuições a respeito das necessidades de cada um, assim como as prescrições podem variar quanto ao uso de plantas medicinais (chás, garrafadas e banhos), quantidades (dosagens), consumo de alimentos específicos e práticas de cuidados espirituais.

Já as disciplinas pessoais orientadas aos próprios cuidados para limpeza, fortalecimento e proteção espiritual geralmente envolvem plantas protetoras em casa (arruda, comigo-ninguém-pode, espada-de-são-jorge, guiné, pimenteira), assim como, diariamente, orações e contato com as energias da natureza. Por exemplo, a benzedeadora e trabalhadora rural Dona Ritinha, de Itapema, em Santa Catarina, falecida aos 102 anos, disse, ao final do benzimento, para uma linda jovem, que chegara visivelmente combatida: “[...] olhe para o sol com os olhos fechados por um tantinho, menos de um minuto, para sentir o brilho entrar e acender em você. Onde há luz, não há escuridão, fia. Amplie sua luz para os escuros não grudarem mais”.

Outra peculiaridade, recorrente entre as benzeadeiras que pude conhecer pelos interiores do Brasil e em alguns países europeus, diz respeito a pequenos acidentes, sem lesões graves, e quebras de vidros e espelhos relacionados à dissipação de quebrantos, quando a má energia se desfaz nessas ocorrências.



**CUIDE DA SAÚDE ESPIRITUAL  
CONFORME A SABEDORIA  
DAS BENZEDEIRAS:  
NA LUZ DOS BONS SENTIMENTOS,  
NÃO HAVERÁ ESCURIDÃO!**

## ACOLHIMENTO PARA MULTIPLICAR



O estilo de vida caipira nos ensina a somar em vez de subtrair, a multiplicar em vez de dividir, e os resultados são literalmente positivos em todos os domínios, em especial na saúde mental. Portanto, a possibilidade integrativa das nossas sensibilidades intuitivas, das testagens e decorrentes observações das experiências na natureza são muito bem-vindas. Assim também procederam dois médicos, o alemão Samuel Hahnemann, ao desenvolver a homeopatia com base na diluição de extratos vegetais, minerais e animais, e o inglês Edward Bach, ao captar as propriedades curativas das essências de vários vegetais, formulando os Florais de Bach. Por outro lado, as pessoas que vivem imersas na cultura tecnológica competitiva e materialista tendem a exclusivamente “biologizar” e desvalorizar as experiências fenomenológicas intuitivas e espirituais, patrimônios da humanidade, como se estas ameaçassem o suposto paradigma de segurança.

Lembro-me, por exemplo, das grandes resistências que sofri quando resolvi estudar, no campo das neurociências, um tema supostamente não científico, a comunicação espiritual. Depois de superar inúmeros entraves, conseguimos levar dez médiuns psicógrafos brasileiros para o Centro de Neurociências da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos. Realizamos e publicamos o primeiro estudo mundial que flagrou em neuroimagem as reciprocidades neurais durante a captação de mensagens trazidas por espíritos. Os resultados foram surpreendentes e ganharam grande repercussão internacional. Contudo, o estudo só pôde acontecer porque os médiuns foram respeitados em relação às condições naturais que, conforme nos informaram, seriam necessárias para que o fenômeno mediúnico pudesse se manifestar.

Da mesma forma como os caipiras levam em conta as especificidades das plantas que preferem sol e das que preferem sombra e temperaturas amenas para se desenvolver, eles sabem que as peculiaridades humanas precisam ser compre-

endidas e respeitadas. Não podemos colocar pessoas que apresentam sensibilidades mediúnicas mais destacadas numa “caixa” de laboratório sem respeitar o que elas próprias consideram como condições favoráveis para captar os espíritos e interagir com eles.

O mesmo sábio princípio vale para os relacionamentos saudáveis. As falas na sessão de alta de um paciente que trouxe o tema da dificuldade de relacionamento com o filho ilustram bem a força saudável dos *insights* baseados nessa sabedoria caipira: “Como o senhor sabe, sou bem-sucedido nos negócios e sempre quis que o meu filho fosse melhor que eu. Exigi demais dele. Desde criança, queria que ele fosse o primeiro em tudo e considerava que era por amor. A terapia me abriu os olhos para enxergar meus enganos e acolher o meu filho sem comparações, simplesmente como ele é... Nós finalmente nos encontramos. Posso dizer que as ilusões do mundo competitivo me atrapalharam muito, e que o verdadeiro amor segue junto com o respeito. Que bom que deu tempo para sermos grandes amigos!”.

Os conceitos pré-formados e as dicotomias limitam a abertura para observar, acolher e integrar sensibilidades capazes de promover conhecimentos íntimos que beneficiam a existência.



**ACOLHA AS DIFERENÇAS.  
COMPLEMENTE, SOME E  
MULTIPLIQUE SEMPRE.**

## ACERTO DE CONTAS



Desde aproximadamente 1910, encontramos numerosas e infelizes produções de textos e imagens que associam a vida no campo a ignorância, incompetência e atraso. Curiosamente, sobretudo no Brasil, certos personagens de obras literárias e de antigos programas de TV ganharam projeção, mas nenhuma dessas figuras caricatas, pejorativas, insolentes e preguiçosas reflete o verdadeiro caipira, seus saberes e estilo de vida saudável. Lamentavelmente, erros conceituais são transmitidos nas próprias escolas às crianças, nas festas juninas, as quais incentivam “fantasias” de roupas remendadas e desarmoniosas, chapéus rasgados, pinturas no rosto e um dente preto, como se esse estereótipo representasse o caipira.

Falsos romantismos à parte (observados, por exemplo, em “canções universitárias”), a vida no campo, longe de ser sossegada, é de trabalho exigente, faça chuva ou faça sol. Acordar cedo

significa *realmente* cedo, antes mesmo de o dia clarear. Precisamos reparar esses graves erros de desqualificação por parte do senso comum, que inclusive tem as pessoas do interior como alvo recorrente de piadas pejorativas, desrespeitando nossas valiosas origens na simplicidade e na sabedoria de viver. É um imenso equívoco caçoar do caipira com preconceitos linguísticos e estereótipos de ignorância, despeito e ingenuidade.

Respeitosamente, identifico o caipira como, ao mesmo tempo, forte e afetivo; profundo conhecedor da natureza e modesto; esperto e ético; firme e benevolente; ágil e paciente; dono de um olhar vívido e sereno; autêntico e empático, mas desconfiado de estranhos pelas violências já sofridas; trabalhador responsável e apreciador da vida; confiante em si mesmo e devoto a Deus; generoso e exigente; tenaz e suave; independente e solidário; além de bem-humorado.

O bom humor leve e em fartura, habitual nos caipiras, é sinal de inteligência. As piadas, rimas e contos caipiras não depreciam outras pessoas, diferentemente do que vemos na maioria das piadas

atuais, que inferiorizam alguém para que “todos” riam. O fenômeno psicológico de sorrir por meio da depreciação de alguém, seja quem for, acontece porque muitas pessoas, por compensação ao próprio sentimento de inferioridade, se supõem superiores ao rebaixar o outro, e isso de fato não é nada engraçado. O caipira não deprecia o próximo; pelo contrário, o acolhe, o valoriza e cuida dele.

Devemos gratidão e respeito à valiosa sabedoria dos nossos antepassados, que nos ensinam os pilares da existência harmoniosa e digna. Podemos observar isso no bom exemplo de valorização da vida no campo na Alemanha. Por volta de 1840, Jacob e Wilhelm Grimm, dois irmãos mais novos de uma prole de treze filhos, percorreram os povoados simples dos campos e absorveram as sabedorias interioranas alemãs, conservadas pela tradição oral. Os irmãos Grimm atravessaram adversidades com a morte precoce do pai. Ainda assim, destacaram-se nos estudos de linguística e história, deixando um lindo legado à literatura mundial. As contribuições éticas e valorosas dos camponeses inspiraram contos reco-

nhecidos por um grande número de crianças em todos os continentes.

O caipira é o fio de ligação mais próximo aos nossos sábios ancestrais, que, por meio da agricultura e da domesticação dos animais, perpetuaram condições muito melhores de vida do que aquelas impostas pela competitividade. Idealizações à parte – afinal, todos estamos em processo evolutivo –, vale considerar a preciosa oportunidade de conversar e aprender com um ancião interiorano sobre a vida, desde que nossa abertura e humildade nos acompanhem. Nosso profundo respeito e imensa gratidão são o mínimo que podemos oferecer à gente do interior!



**RESPEITE O CAIPIRA,  
CONVERSE COM OS MAIS VELHOS  
E TRAGA OS BONS ENSINAMENTOS  
CONTIDOS NAS HISTÓRIAS DELES  
PARA SUA VIDA.**

## BONS EXEMPLOS

São incontáveis os exemplos inspiradores de vida dos caipiras, que tanto nos ensinam valores saudáveis do “tempo antigo”. Em essência, esses preceitos não são antigos, mas atemporais, e, portanto, sempre serão referências para uma existência em harmonia. Aqui, compartilho a profunda sabedoria de pessoas com estilos de vida interioranos que promovem o bem-estar consistente. Algumas também estão presentes no documentário *Sabedorias caipiras e saúde mental*, que fortemente recomendo. Além disso, sugiro a você conhecer outros sábios caipiras que despertam possibilidades viáveis, ao alcance de todos, para uma vida nutrida por valores e hábitos que dão sentido à existência.

### **Benedicto Cleto**

O querido Benedicto Cleto, um exemplo inspirador para nossas vidas, passou a infância, a adolescência e boa parte da idade adulta em Tucunduva, bairro rural de Alambari, cidade vizinha a Itapetininga. Com boa vontade e sem temer desafios, aprendeu a ler e a escrever depois de adulto. Ingressou em 1952 no Curso Normal (magistério) da Escola Estadual Peixoto Gomide. Também se formou em Letras, depois em Direito, passando, em seguida, a lecionar. Seus ex-alunos o têm como um verdadeiro mestre, professor muitíssimo querido, porque tocava a alma de todos. Além de notável “tocador” de viola caipira e contador de causos do interior, BeneCleto (como geralmente assinava suas publicações) foi escritor, compositor de modas de viola, poeta, pesquisador e defensor das tradições populares, do folclore brasileiro e um dos fundadores da Academia Sorocabana de Letras. As raízes da roça o acompanharam por toda a vida, assim como o digno sotaque caipira. Soube combinar a profunda sabedoria interiorana com o domínio da língua portuguesa e traduziu lindamente a valiosa cultura da vida simples em

seus artigos e nos quatro livros que escreveu (*Flores agrestes; Os causos do Noé e outros causos; Medicina folclórica; e Chico Menino*). O acervo de sua obra está na Biblioteca Municipal de Sorocaba.

Reforço que escrevo sobre BeneCleto com a alegria de quem reconhece, num só homem, a inteireza da vida caipira aliada a escolhas diárias que sustentam saúde física, mental e moral. Sua filha, Cliz Cleto, compartilhou lembranças precisas e preciosas, que ajudam a entender por que tanta gente o chamava, com razão, de “Mestre”. Era, antes de tudo, um homem simples do interior. “Da roça antes de ser letrado”, como costuma dizer sua família. A sabedoria que nasce do campo sempre o acompanhou: fala mansa, escuta atenta, ausência de destemperos. Transmitia uma confiança serena, dessas que organizam a casa e pacificam por contágio. A linhagem ajuda a explicar: o pai de Benedicto, homem do meio rural de Itapetininga, nunca trocou o campo pela cidade grande e partiu dormindo, sem doenças, aos 102 anos, “feito um passarinho”. Os hábitos que ensinou ao filho viraram rotina de uma vida longa e vigorosa.

A rotina de Benedicto era exemplar em sua coerência. Dormia às 21h, acordava às 5h sem despertador e, antes das 7h, já havia caminhado por uma hora e meia. Mantinha o costume da roça de tomar banho frio, “nunca quente”. Era regrado por princípio e ensinava por meio de frases que ficaram: “Você pode comer não porque [o alimento] está disponível, mas por ser o mais saudável” e “É bom ser regrado; as escolhas conscientes e o controle sobre o que fazemos nos preparam para passar bem por outras travessias mais difíceis da vida”. Trazia ainda pequenos ritos que, para ele, tinham sentido terapêutico: comia dois dentes de alho cru por dia, para fortalecer as defesas contra fungos, infecções e resfriados, e, de manhã, punha duas colheres de chá de cúrcuma em pó no café – valorizava suas propriedades antissépticas. A família não se lembra de vê-lo doente; mesmo idoso, seguia forte, com massa muscular preservada e disposição rara.

Cliz Cleto informou-me que seu pai lia no mínimo duas horas por dia, com predileção pela literatura brasileira; Guimarães Rosa era visita constante. Como bom pai, ensinou um hábito precioso à sua fi-

lha, que cabe a todos: antes de dormir, podemos nos lembrar de dizer ou de escrever num caderno algo pelo qual fomos gratos naquele dia, qualquer coisa que sustente o ânimo: “o bolo da mãe”, “o capítulo do livro”, “a chuva que molhou as plantas”. Havia afeto profundo no meio dessas práticas, além de cuidado com a palavra e com o saber: quando a filha, ainda menina, escreveu “amiginho”, ele lhe explicou, com doçura de professor, a função do “u” em “gui” para formar a palavra “amiguinho”. Era assim: disciplina sem dureza, ensino sem humilhação. Um exemplo lindo, de profunda sabedoria.

Havia um outro hábito do nosso querido Benedicto que me chamou atenção: à noite, ele esfregava sal não industrializado nas mãos e as lavava em seguida. Dizia que “o sal é o mineral mais antigo do mundo, existente há milhões de anos” e que “há memória no ar e no sal, guardando a sabedoria e a pureza do mundo”.

Sua partida, em 1998, aos 82 anos, foi abrupta: um ônibus atravessou o sinal vermelho e o atropelou. Os politraumatismos foram graves; mesmo assim, manteve-se forte por quatro dias no hospital. Até

o fim, o corpo treinado e a vontade de viver se fizeram notar. A morte trágica não diminui a lição, mas a sublinha: não controlamos tudo, mas o que controlamos basta para escolher viver bem enquanto é tempo.

Como clínico e pesquisador, vejo na biografia de Benedicto Cleto um compêndio de ferramentas simples e eficazes de promoção de saúde: rotina estável de sono e vigília; atividade física diária; alimentação prudente e parcimoniosa; pequenos gestos de cuidado que ele considerava protetores (alho, cúrcuma, banho frio); leitura regular para nutrir a mente; gratidão escrita para treinar a atenção ao que sustenta; e um espírito caipira de calma ativa, que escuta mais do que fala e só diz o que pode praticar. É dessa costura que nasce a robustez que tanta falta nos faz: o corpo ensina a cabeça, a cabeça educa o corpo – e ambos se afinam no compasso de uma vida simples, conseqüente e feliz.



**ROTINAS SAUDÁVEIS  
SÃO BEM-VINDAS E NOS  
FORTALECEM PARA MELHORES  
TRAVESSIAS NA VIDA.**



**LEMBRE-SE DOS BONS  
ACONTECIMENTOS DO DIA  
ANTES DE DORMIR,  
AGRADEÇA E ESCREVA SOBRE ELES.**

## **Rolando Boldrin**

Nascido em São Joaquim da Barra, município do estado de São Paulo, em 22 de outubro de 1936, viajou para o mundo espiritual em 2022, com 86 anos. Tive a honra de conhecer de perto Rolando, que sempre mostrou uma forte conexão com a espiritualidade. Ele sentia a presença espiritual de seu pai, Amadeu Boldrin, em muitas ocasiões decisivas. Conservava uma disciplina de orações/meditações diariamente e flores brancas na casa, entre outros cuidados. Cultivou profunda amizade com Spartaco Ghilardi – médium e fundador do Grupo Espírita Batuíra, em São Paulo –, com quem mantinha inúmeras conversas sobre os espíritos benfeitores e a importância da ética e dos valores do bem. Realmente, a combinação de fé e trabalho é remédio valioso contra a desesperança.

Sua passagem como cantor, compositor, violeiro, autor de prosa e poesia, declamador, ator de rádio, cinema, teatro e TV, apresentador, contador de causos e divulgador cultural deixou princípios inquebrantáveis de bondade, lembrando o cerne da nossa identidade brasileira. Defensor do caipira e

da genuína música sertaneja, suas composições e declamações tornaram conhecidas muitas das singelas qualidades interioranas relativas às relações puras, simples, éticas e recíprocas com a natureza, o plantio e os animais, como no poema “Pitoco” (ver a seguir), de autoria do itapetiningano Nhô Benticó.

Rolando mostrou-nos que espiritualidade, casa e trabalho podem caminhar juntos. Tratava o invisível com a naturalidade de quem encontra um velho amigo: falava do pai como guia presente, fazia silêncio antes de entrar em cena e mantinha as mencionadas flores brancas como quem também organiza a casa de dentro, a alma. No palco e fora dele, restaurava dignidades. Dava o nome completo dos artistas novos e também dos esquecidos, perguntava-lhes da cidade, do rio atrás da casa, devolvendo a eles pertencimento imediato. Enquanto o mundo acelerava, Rolando sustentava o tempo de uma história até pousar no coração de quem ouvia. Transformou seus programas em verdadeiros consultórios de autoestima cultural. Ensinava também o humor que cura, nunca contra, sempre com; o riso que não diminui, mas aproxima; a leveza que

desarma, iguala e prepara o espírito para a poesia – técnica fina de descompressão emocional, que vale imitar sempre que a conversa azedar.

Do convívio com Rolando ficam práticas simples e preciosas: realizar um pequeno ritual antes das grandes tarefas, exercitar a hospitalidade da palavra, preferir o humor que eleva ao sarcasmo que fere, honrar a raiz herdada em canções e gestos dos mais velhos e sustentar coerência entre fala e entrega. Artista completo, foi também terapeuta da alma brasileira, sem nunca se anunciar assim. Mostrou que identidade é prática, espiritualidade é hábito e cultura é mesa posta. Deixou-nos uma receita de sanidade: menos barulho, mais presença; menos pressa, mais história; menos vaidade, mais serviço. Seguido com constância, esse compasso faz a vida e a mente voltarem a tocar afinadas.

Quero agradecer imensamente à sua esposa, Patricia Maia Boldrin, que generosamente compartilhou memórias e informações valiosas sobre Rolando, oferecendo ainda mais inspiração a todos, para que possamos aprender com sua vida e obra.



**SUSTENTE O TEMPO DE UMA  
BOA HISTÓRIA QUE FORTALECE  
O PERTENCIMENTO.**



**PREFIRA SEMPRE O HUMOR  
QUE APROXIMA À IRONIA QUE  
FERE E SEPARA.**



**MENOS BARULHO E PRESSA,  
MAIS PRESENÇA E SERVIÇO:  
ASSIM A VIDA ENCONTRA  
SEU COMPASSO.**

PITOCO  
ABÍLIO VICTOR (NHÔ BENTICO)

*Pitoco era um cachorrinho  
Que eu ganhei do meu padrinho  
    Numa noite de Natá.  
    Era esperto, bem ativo,  
    Tinha dois zoio bem vivo,  
    Sartano de lá pra cá.  
De minhã cedo, quando eu me levantava,  
    Pitoco é que me acordava  
    C'os latido sem pará.  
    Me fazia tanta festa,  
    Lambia inté minha testa,  
    Chegava inté me beijá.  
  
E domingo, bem cedinho,  
Eu pegava meu bodoquinho,  
    Os pelote no emborná...  
    Pitoco corria na frente,  
    Dano sarto de contente,  
    Rolano nos capinzá.*

*Era domingo de mês,  
    Dia de Santa Inês,  
    Tinha festa no arraiá.  
Minha mãe, c'as criançada,  
    Tudo de roupa trocada,  
    Na capela foi rezá.  
E eu, fugino por uma estrada,  
    C'o Pitoco fui caçá.*

*Hoje dói a minha consciêcia  
    Da minha desobediência  
    em não podê lhe sarvá.  
    Pitoco latia, latia,  
    De tanta alegria,  
    Sem nada podê cismá.  
E eu tacava um pelote,  
    Fazeno virá cambote  
    Um pobre caracará.  
De repente fiquei com a arma fria,  
    Gritei pra Virge Maria  
    Que podia me sarvá.  
    Uma urutu das dorada,  
    Num gaio dipindurada,*

*Tava pronta pra sartá!  
Pitoco ficô arrepiado,  
Ficô c'ò zoio vidrado  
E deu um sarto-mortá.  
Se cumbateu c'a serpente,  
A repicô toda de dente,  
Mas não pôde se sarvá.  
Pitoco morreu latindo,  
Os seus zoinho, tão lindo,  
Foi fechano devagá.  
Parecia inté que ria  
Da minha patifaria  
De não podê lhe sarvá.*

*E neste mundo tão oco,  
Onde os amigo são pôco,  
Despois que morreu Pitoco  
Nunca mais achei outro iguá!*

### **Maria Margarida**

Conheci Maria Margarida, moradora do interior de São Paulo, numa manhã sem pressa. Chegou dirigindo, aos 90 anos, prestes a completar 91, autônoma e serena. Em poucos minutos, com a precisão de quem viveu muito e observou ainda mais, traduziu em palavras simples alguns dos esteios mais sólidos da saúde mental. O que segue é uma tentativa minha de traduzir as sabedorias – úteis para todos nós, que buscamos uma existência digna com qualidade – transmitidas na conversa. Talvez possamos considerar tais sabedorias um mapa de práticas e atitudes que alinham razão, afeto e ação e que todos podemos cultivar.

O primeiro conceito que me chamou atenção nas conversas com Maria foi o de cautela. Não se trata de medo, mas do cuidado anterior ao juízo. Esse intervalo de discernimento devolve tempo ao psiquismo, reduz a impulsividade e previne mal-entendidos. Quando a emoção exige decisões rápidas, a cautela cria um respiro em que a mente observa, diferencia e escolhe com mais liberdade.

Olhos nas estrelas, pés no chão: metas plausíveis transformam desejo em trajetória, diminuem frustrações crônicas e criam o hábito dos pequenos passos consistentes. É nessa costura entre aspiração e realidade que a vitalidade encontra direção e o futuro deixa de ser fantasia para virar tarefa diária.

A simplicidade dá contorno a esse processo, e não pode ser confundida com simploriedade. Maria explica que simploriedade negligencia o pensar; simplicidade é coerência entre dentro e fora, a disposição de dizer “isto eu sei; aquilo ainda aprendo” sem embaraço. Essa verdade singela organiza a identidade, fortalece vínculos e reduz o custo psíquico do autoengano.

Quando, apesar dos esforços, a qualidade do convívio se perde, é hora de dar uma pausa para revisar valores, acordos e modos de falar; discutir o problema, não a pessoa; limpar as arestas do vínculo antes de seguir. Em termos clínicos, a sinceridade com limites preserva a dignidade. A evidência se mostra na prática clínica: grupos e famílias que aprendem a abertura sincera para conversar preservam a

confiança e evitam a cronificação de ressentimento e frustrações. A ética do cuidado também encontra a prática do perdão. Perdoar não é esquecer; é reconfigurar a relação com a dor, e esse processo envolve recolhimento, nomeação de mágoas e, não raro, ajuda externa. Ao reorganizar significados, o coração desaperta e a vida volta a circular.

Com sua didática leve, Maria trouxe uma pérola: a saúde mental amadurece quando reconhecemos nossa influência no bem-estar comum. Cuidar de si, sem desconsiderar o impacto dos próprios atos na vida alheia, diminui a solidão e amplia o sentido de estarmos aqui. Maria define pertencimento em poucas e sábias palavras: não é fusão, é responsabilidade. Estudos sobre a Felicidade Interna Bruta (FIB) – Gross National Happiness (GNH) – confirmam os dizeres dessa mestra nonagenária, mostrando que comunidades, famílias e equipes que acolhem adoecem menos. Em essência, a solidariedade organiza, reparte os pesos, previne abandonos e sustenta a confiança mútua.

Limites claros, especialmente com crianças e jovens, expressam um amor que orienta e protege.

Na economia dos dias, a administração do tempo compõe a mesma ética: tarefas antes do lazer, rotinas que rendem, descansos reais. Quando o tempo é bem cuidado, a ansiedade basal diminui, o sono melhora e a mente aprende a estar presente. Sabiamente, Maria afirma que “a liga de tudo isso é o afeto; sem afeto, nada se sustenta”.

Ela me disse, com o lastro de seus quase 91 anos, que não se promete uma vida sem dor; esses valores se aprendem e se cultivam em práticas diárias discretas, sem a busca de holofotes. O que se oferece é direção ao fortalecimento da musculatura emocional para a travessia de uma vida com dignidade.

Muitíssimo obrigado, querida Maria, por compartilhar suas sabedorias profundas, acompanhadas de largos e espontâneos sorrisos!



CULTIVE A CAUTELA  
COMO UM RESPIRO DA MENTE;  
PROTEJA-SE DO IMPULSO  
PARA ESCOLHAS MAIS  
LIVRES E SAUDÁVEIS.



A COERÊNCIA ENTRE DENTRO  
E FORA AMPLIA OS BONS  
VÍNCULOS VERDADEIROS.



QUANDO OUVIMOS QUEM SOFRE,  
SEM JULGAMENTOS, ALIVIAMOS  
PESOS, FAZENDO A VIDA CIRCULAR  
COM MAIS SENTIDO  
E MENOS SOLIDÃO.

### **Angelina e Roberto**

Angelina e Roberto Hungria são um casal de Itapetininga com 62 anos de união. Curiosamente, eles não oferecem uma fórmula fechada para essa longevidade do relacionamento, como muitos, mas compartilham algumas rotinas, escolhas e modos de tratar o outro com respeito. Minhas muitas conversas com os dois mostram que vínculos duradouros nascem de práticas simples e consistentes, sustentadas por valores caipiras, os quais tentarei traduzir a seguir.

O primeiro valor é a aceitação ativa. Na prática, para eles, aceitar o outro não é abdicar de si mesmo nem calar desconfortos, mas reconhecer diferenças sem transformar discordância em ataque. Angelina fala com naturalidade que aprender com aquilo que o parceiro faz melhor é um gesto de maturidade e aliança. Essa aceitação se alimenta de delicadeza em elogios sinceros, agradecimentos, reconhecimento verdadeiro do valor do outro. Expressões espontâneas de Roberto (“você está bonita”, “muito obrigado por isso”, “você é maravilhosa”) repercutem no alto clima emocional da casa. Realisticamente, na prática

clínica, sabemos o quanto esses cuidados aparentemente pequenos ampliam a tolerância e reduzem a escalada de conflitos.

O segundo valor é a humildade para pedir ajuda quando algo ameaça, de alguma maneira, a relação. Roberto reconheceu o ciúme, percebeu seus perigos, buscou psicoterapia e seguiu nela, firme, por cinco anos. Esse gesto nos ensina duas lições: (1) a responsabilidade pessoal para cuidar das próprias questões e (2) a consciência de que confiança não germina sob a sombra da vigilância e do controle, mas se enraíza no cultivo interno, até que a serenidade floresça. Tendo acompanhado muitos casais em psicoterapia, posso tranquilamente afirmar que as relações saudáveis e duradouras se nutrem de um amor que liberta. Para usar uma metáfora relacionada à roça, a terra generosa acolhe a semente, jamais oprime ou sufoca como erva daninha. A liberdade, quando acompanhada do amor, é o sol que aquece o vínculo e o mantém vivo, permitindo que o relacionamento cresça forte e fecundo. Em muitos casais, a decisão de tratar o que incomoda/dói por dentro é o ponto de virada que devolve leveza às conversas e liberdade

aos movimentos convergentes a uma dinâmica conjugal harmoniosa.

O terceiro valor, muito peculiar ao caipira e citado em alguns trechos deste livro, é o humor fino, aquele que dissolve a rigidez da cena e abre espaço para um recomeço mais leve, acompanhado do sorriso. Em termos práticos, o humor limpo diminui a tensão, favorece a escuta e evita que pequenas fricções se tornem conflitos ou “longas histórias desassossegadas”. É claro que me refiro aqui ao humor inteligente, que não fecha as portas ou subestima o cônjuge. Recomendo assistir à passagem do documentário *Sabedorias caipiras e saúde mental* em que Angelina e Roberto comentam quantos anos têm de casados: é exatamente desse humor leve e afetuoso que estou falando.

O quarto valor que o querido casal ensina, e que os estudos epidemiológicos sobre saúde mental confirmam, é a amizade como rede de proteção. Angelina e Roberto participam de grupos, celebram juntos, estão presentes nos dias difíceis e também nos de festa. Amizade, para eles, tem a ver com fidelidade, reciprocidade e presença. Para a saúde mental, isso

significa amortecer impactos, reforçar o pertencimento e multiplicar fontes saudáveis/confiáveis de apoio. Em tempos de isolamento e excesso de telas, construir essa rede é também um ato de prevenção. Aos novos pais, recomendo considerarem o cultivo de laços presenciais com os pais dos amigos e amigas de seus filhos, desde cedo. Podem ser visitas, piqueniques, encontros de fim de semana, viagens, entre tantas outras possibilidades. Durante esses convívios, algo muito especial acontece: as crianças percebem nos “tios” e “tias” outros cuidadores, como se a família se alargasse em braços estendidos.

A espiritualidade, vivida sem proselitismo, é o quinto valor que sustenta a harmonia do casal, na visão deles. Na mesma direção, a literatura científica tem acumulado centenas de estudos em periódicos indexados que apontam, em sua grande maioria, o impacto positivo da religiosidade e da espiritualidade sobre a saúde mental. Há cerca de duas décadas, tive a oportunidade de somar esforços nesse campo em crescimento, publicando artigos que dialogam com essa temática em periódicos nacionais e internacionais. Entre eles, “Espiritualidade, religiosida-

de e psicoterapia”, na *Revista de Psiquiatria Clínica*, em 2007, amplamente lido por profissionais da saúde mental. Nas palavras de Angelina e Roberto, a oração compartilhada, a gratidão deliberada e a consciência de que não somos apenas matéria orientam prioridades e serenam o coração. Naturalmente, essa prática não substitui decisões nem responsabilidades, mas fortalece a travessia das perdas, das incertezas e dos conflitos sem que se perca o rumo, conforme também apontam publicações científicas sobre o tema.

Os pilares acima, que sensibilizam nossas reflexões, não se apresentam em hierarquia de importância nem atuam de modo isolado, tampouco se traduzem em fórmulas. Foi apenas uma maneira didática que encontrei para trazer as experiências vividas pelo casal sobre a vida conjugal saudável.

Sou imensamente grato a Angelina e Roberto, que sempre me acolheram com carinho e generosidade, compartilhando suas sinceras histórias. Na simplicidade de suas vidas, eles nos mostram que o amor, cuidado de perto e nos detalhes, é o que realmente sustenta a alegria e a esperança ao longo dos anos.



**ACEITAR O OUTRO SEM  
APAGAR A SI MESMO É  
MATURIDADE SEM CONFLITOS.**



**RELAÇÕES LONGEVAS PROSPERAM  
QUANDO A CONFIANÇA SE ENRAÍZA  
NO CUIDADO INTERIOR,  
NÃO NA VIGILÂNCIA EXTERNA.**



**O HUMOR FINO, LIMPO E AFETUOSO  
É ADUBO DO VÍNCULO,  
DISSOLVE A RIGIDEZ  
E DEVOLVE A LEVEZA.**

## **Maria Menk**

Logo senti a força do aperto de mão e do olhar de uma mulher que transmite coerência! (Diga-se de passagem, essa força vital bem plantada é bastante comum entre os caipiras; nunca cumprimentei um caipira de mão frouxa.) Maria Menk recebe as pessoas com aquele jeito doce e firme que os antigos conhecem bem e sabem cultivar.

Sua vida mostra, no dia a dia, que a saúde mental não nasce de fórmulas complicadas, mas de gestos corriqueiros que dão rumo ao viver. Acordar cedo, mexer o corpo, cuidar da casa ou preparar um bolo para alguém são jeitos de alinhar pensamento e afeto, prevenindo a ansiedade, que cresce no vazio. Sábias atitudes! O segredo da disposição de Maria é manter a cabeça ocupada com coisas boas e projetos que animem a alma: escrever, bordar, cozinhar, aprender. Não se trata de talento, mas de disciplina amorosa, que, aos poucos, costura confiança e sentido. Ela escreveu vários livros sobre a cultura caipira e tem mão de ouro para bolos.

Maria fala das perdas com serenidade rara: “O luto não deve aprisionar. Ele pede tempo, mas também

transformação”. Ela considera importante devolver a saudade em gesto, honrar a memória de quem partiu com serviços, cuidados e presença. Com a mesma clareza, lembra que ninguém faz nada sozinho. Projetos florescem quando partilhados, e a cooperação, além de remédio, é antidepressiva, porque fortalece vínculos afetuosos. A simplicidade é sua bússola: remendar a roupa, respeitar o tempo das coisas, reservar espaço para a família e os amigos... É assim que saúde e sentido se encontram para ela.

Sua espiritualidade é pé no chão e se mostra no ato de rezar, perdoar e trabalhar pelo próximo. Maria diz: “[...] fé, aqui, não é adorno, mas ação concreta que organiza o coração e acalma a alma”. Com singeleza, ensina que amizade e perdão são remédios de prevenção – é melhor pedir desculpas cedo, falar com bondade e manter o coração leve. Ela também diferencia a inquietação, que motiva e empurra a vida, da ansiedade, que assusta e paralisa. Sua gratidão espontânea, seu sorriso aberto e seu afeto singelo, que não precisa de enfeites, lembram que a vida com qualidade é possível mesmo após perdas de entes queridos.

Com Maria, aprendemos que a bússola do bem-estar aponta para gestos simples repetidos com carinho, até que a mente encontre uma boa direção no compasso cotidiano. Minha imensa gratidão, Maria, por nos inspirar a cultivar esse modo de existir que espalha serenidade e acende esperança.

\* \* \*

**COMECE O DIA COM PROPÓSITO:  
MOVIMENTO, SERVIÇO E AFETO  
ORGANIZAM O CORPO E A MENTE.**

**TRANSFORME SAUDADE EM GESTO:  
HONRAR A MEMÓRIA  
COM CUIDADOS É DAR  
CONTINUIDADE À VIDA.**

**AMIZADE E PERDÃO  
SÃO REMÉDIOS DIÁRIOS  
QUE MANTÊM  
O CORAÇÃO LEVE.**

### **Marco Antônio de Almeida Bueno (Ruela)**

Marco Antônio de Almeida Bueno, o querido Ruela, é um agrônomo de Itapetininga e exemplo vivo de bondade, ao dedicar tempo, talento e coração ao trabalho voluntário com crianças e adolescentes. Como diretor do Centro de Apoio Social ao Adolescente, ele transforma sua experiência de vida e sua profissão em gestos concretos de cuidado e alento. Em suas ações, não há espetáculo nem vaidade; há presença de corpo e alma: a mão que ensina a plantar, a palavra que orienta com firmeza e carinho, o olhar que reconhece valor em cada jovem. Ele oferece oportunidades de aprendizado, trato bondoso e experiências de enraizamento, coisas que muitas vezes faltam em casa ou na escola. Ao transformar o convívio em lição de dignidade, Ruela mostra que a verdadeira colheita está nos frutos humanos, meninos e meninas que crescem mais seguros, gratos e cheios de confiança porque alguém acreditou neles com simplicidade e amor.

Ouvi-lo é como sentar-se à sombra de uma árvore antiga: suas palavras carregam raízes profundas e ramos generosos. Ruela fala do campo como quem

fala da família, com respeito, realismo e gratidão. Para ele, o caipira é um herói discreto, que trabalha de sol a sol e aprende a cuidar do que está – e a aceitar o que não está – em suas mãos, bem como a recomeçar quando a vida pede. Da terra, ele aprendeu a pedagogia do tempo, a paciência ativa de quem semeia e espera, a humildade de fazer ajustes quando a safra se perde, a coragem de agradecer pelo que ficou. Assim, Ruela nos ensina como a mente encontra chão firme mesmo diante das incertezas.

Chamou-me atenção esta afirmação dele: “Confiança é capital de saúde”. Não pude deixar de refletir sobre o mundo de incertezas e desconfianças que prevalece nos centros urbanos. Realmente, é difícil para aqueles que vivem em cidades populosas, com milhões de pessoas, saber em quem confiar. Antigamente, bastava o fio do bigode nos combinados para sustentar os bons vínculos. Ruela complementa: “A palavra cumprida simplifica a vida, aproxima vizinhos e previne solidões”. Então, perguntei-lhe se é fácil para ele confiar e ajudar quando alguém pede algo. Prontamente, como um filósofo de profunda sabedoria, respondeu com

outra pergunta: “O que você chama de ajudar?”. E então explicou que a forma como ajuda é oferecendo aprendizados e oportunidades de crescimento, e isso, segundo ele, é muito fácil de fazer. Desde cedo, aprendeu a plantar do jeito certo e nada lhe veio de “mão beijada”. Por isso valoriza tanto a oportunidade de aprender como a melhor e mais significativa ajuda que se pode dar a alguém.

A educação, diz Ruela, lembrando-se do convívio com seu pai quando criança, começa no olhar que ensina limites e respeito mútuo. Para ele, “as regras claras reduzem ansiedades e mal-entendidos e, como consequência, fortalecem a boa convivência”. Mais uma vez, a sabedoria caipira encontra respaldo em pesquisas publicadas em qualificados periódicos científicos. Um estudo com adolescentes espanhóis mostrou que a ansiedade escolar, quando não é cuidada com bordas e diretrizes precisas, aumenta significativamente os níveis de estresse, comprometendo o desenvolvimento e a saúde mental ao longo da vida (FERNÁNDEZ-SOGORB, Aitana et al. “Does school climate affect student well-being? Anxiety in school situations

as a predictor of stress in high-school students”, *Journal of Education Health Promotion*, 2024). Uma outra pesquisa longitudinal, ainda mais recente, realizada em três países europeus, revelou que um clima escolar positivo, baseado em regras claras, compreensíveis, e apoio mútuo, fortalece a resiliência e melhora o ajuste psicológico das crianças ao longo do tempo (CAMACHO, Antonio et al. “Does school climate contribute to psychological adjustment? The role of resilience during childhood”, *Child Indicators Research*, 2025). Em linguagem simples: quando crianças e jovens sabem o que se espera deles, a ansiedade diminui, a segurança emocional aumenta e a boa convivência tende a aparecer. Assim, o saber de Ruela dialoga com a ciência e nos lembra de que a clareza das regras é uma expressão de amor ativo, que orienta, oferece limites saudáveis, organiza o coração e sustenta vínculos de confiança. É de grande valia espalhar essas constatações entre os pais e cuidadores, especialmente os novos pais, que, cada vez mais, recebem a influência da cultura urbana do descartável e terceirizam os cuidados dos filhos,

deixando de lhes oferecer os trilhos amorosos, firmes e saudáveis que dão rumo certo à vida!

Talvez o mais belo em Ruela seja o tanto que ele doa de si. Por meio de seu trabalho voluntário com muitas crianças e adolescentes, ele mostra, na prática, que a terra também pode ser escola de pertencimento. Ensina disciplina sem dureza, trabalho com alegria e cooperação com dignidade. Ver os jovens florescerem e voltarem para lhe agradecer é, para ele, recompensa maior que qualquer colheita. E, para nós, é lição de como um só coração generoso pode transformar destinos.

Entre seus conselhos para as pessoas que adoecem em centros urbanos, ele sugere que plantem alguma coisa, nem que seja um vaso de temperos ou folhagens na janela. O cultivo devolve presença, regula o fôlego e ensina que urgências podem se diluir. Crianças que semeiam compreendem o esforço e a cooperação de um jeito que não seria possível por meio de palavras apenas.

Para Ruela, honestidade não é *slogan*, mas condição de saúde. Quando alguém tenta levar vantagem, não é só a confiança que se abala; o coração tam-

bém se adoenta, carregando o peso da desconfiança e da culpa. Tenho visto, na clínica e na vida, como a falta de clareza e de verdade desgasta a mente, corrói vínculos e deixa as pessoas mais frágeis diante das inevitáveis travessias desafiadoras da existência. Já a palavra cumprida e o trato limpo, tão valorizados na roça, ajeitam a alma por dentro e por fora, trazem sossego ao coração e criam um fôlego roceiro para seguir adiante com a coluna ereta. As sabedorias simples, como a de Ruela, lembram-nos de que viver com honestidade é medicina para a alma, um cuidado que sustenta a saúde mental e nos conduz a uma vida mais digna.



**PLANTE ALGO, MESMO PEQUENO:  
O CUIDADO COTIDIANO COM A VIDA  
QUE CRESCE ORGANIZA A MENTE  
E ACALMA O CORAÇÃO.**



**CONFIANÇA E PALAVRA CUMPRIDA  
SÃO NUTRIENTES QUE SUSTENTAM  
O PERTENCIMENTO COM ALEGRIA.**



**EDUCAR COM AMOR  
É DIZER SIM QUANDO É SIM,  
E NÃO QUANDO É NÃO.**

ALGUNS PERSONAGENS  
DESTA HISTÓRIA



HILDINHA



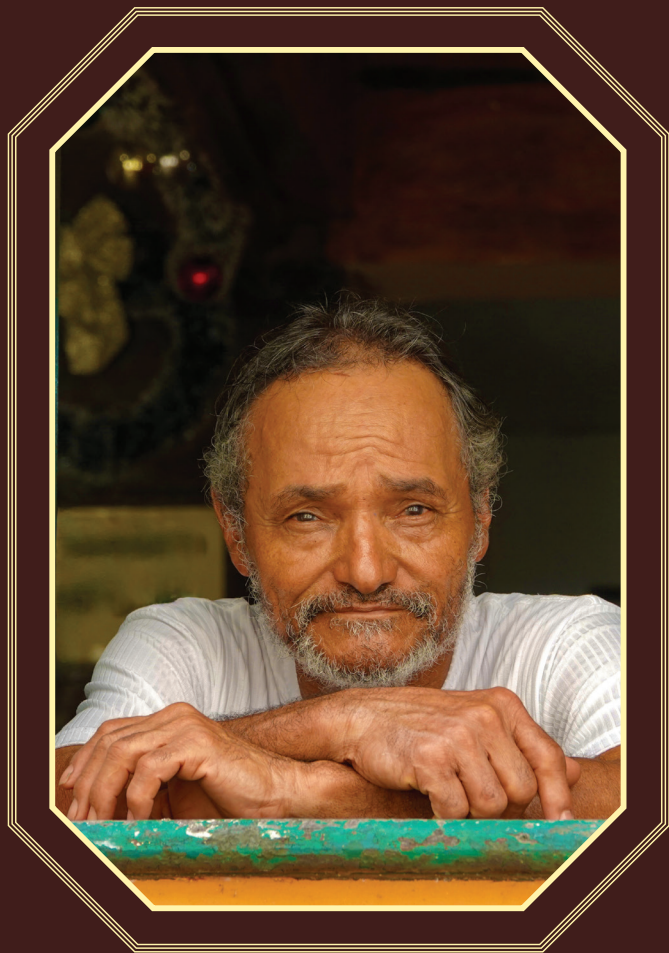
MARIA JULIA



DONA RITINHA



NANÁ



SEU PEDRINHO



NEY





DONA IRACI



NANÁ E MARCOLINO



RUELA



NIKINHA



FERNANDO



DONA AGDA



DONA NENA



NIKINHA E NANÁ



HILDINHA E NETOS:  
JULIANE, NEY, JULIO E MARIO

## FINALMENTES

Aos 17 anos, ouvi uma linda fala sobre os ciclos e estações da vida, compartilhada por Seu Pedrinho, de 60 anos, natural de Boituva, cidade do interior de São Paulo, numa roda de amigos em volta de uma fogueira, sob um céu límpido e estrelado. Eu não conseguiria repetir palavra por palavra o que ele disse, mas a ideia está aqui: “Não há estações ruins; todas elas são complementares e bem-vindas. Ao longo de um dia, vivemos as quatro estações do ano. A *primavera* é o tempo do despertar cedinho, o *verão* é o tempo do trabalho e do cultivo, o *outono* é o entardecer, o retorno para casa com prosas e a satisfação dos bons feitos, e o *inverno* é o recolhimento para o jantar e o descanso, o ajuntamento das forças. No dia e nos anos seguintes, o ciclo se repete, mas nunca é idêntico ao anterior, e aí estão as surpresas da vida, por meio das quais evoluímos. Fazer tudo ao contrário (acordar tarde, não trabalhar etc.) é brigar com a

natureza, e assim as coisas desandam”. Sábio Seu Pedrinho, muito obrigado pelo conhecimento compartilhado, que tanto me ajudou em muitos sentidos, inclusive profissionalmente!

A preciosa bagagem do interior me acompanha e, como psicólogo clínico e pesquisador por décadas, tive a sorte de compreender as vias pelas quais os sofrimentos psicológicos/emocionais e suas decorrentes patologias se manifestam. As duas últimas gerações foram destacadamente influenciadas por valores questionáveis, falsas crenças e culturas antinaturais, que ferem e adoentam em vez de fortalecer a vida e as relações interpessoais saudáveis. A busca desenfreada e gananciosa pelos excessos paradoxalmente traz a escassez, e, mesmo assim, ataques mútuos, conflitos, competitividades e guerras de pequenas e grandes magnitudes continuam.

É quase inacreditável tamanha inconsciência/ignorância sobre os riscos que corremos. As fontes de nutrientes indispensáveis para a existência humana continuam sendo contaminadas. O desrespeito à natureza, com a poluição da água e

da atmosfera, os desmatamentos e as extrações excessivas, já extinguiu impiedosamente muitas vidas e põe em altíssimo risco nosso planeta.

As poluições sensoriais auditivas (excesso de ruídos), visuais (intensidades e multi-informações cromáticas, luminosas, sobretudo nas imagens em movimento rápido nas telas digitais), táteis (vibrações, tremores originados de carros, máquinas e construções, calor intenso por concentração de asfalto, blocos consecutivos de prédios impedindo a circulação do vento), olfativas (inalação de diversos gases tóxicos em centros urbanos) e gustativas (consumo demorado de açúcares em refrigerantes, doces e sabores industrializados, que causam adicção) também afetam a saúde.

Contudo, os aspectos insalubres da vida, que a deterioram, vão muito além da poluição material. As sobrecargas subjetivas causadas por medo, desconfiança, isolamento, solidão e postura de alerta constante aumentam o adoecimento psíquico, produzindo um perfil epidemiológico com altas – e crescentes – taxas de transtor-

nos mentais. A Organização Mundial de Saúde (OMS) mostrou que a saúde mental está decaindo em populações progressivamente volumosas. A gravidade desses riscos não é proporcional aos estudos e às ações globais para reversão do quadro dramático de adoecimento psíquico no mundo. Pouca visibilidade e consciência a esse respeito agrava a espiral negativa e a probabilidade de as patologias prevalecerem à saúde mental, com imenso potencial para colapsos sociais e econômicos, violência e mais guerras. Tal cegueira é imensamente perigosa, mesmo entre parte significativa dos profissionais de saúde mental, os quais desconsideram a significativa influência da vigente cultura da pressa nas enfermidades psíquicas que proliferam. Por força da mesma cultura, os transtornos mentais são vistos como fenômenos exclusivamente neurobiológicos, isolados de outras importantes variáveis, como o contexto sociocultural.

É mais do que nítido que o adoecimento psíquico ocorre também, significativamente, por influência das relações com o ambiente e in-

terpessoais matizadas por parâmetros correntes. Há hoje tantas guerras, com elevado risco de deterioração e mesmo de destruição de um considerável número de países, porque as distorções patológicas prevalecem sobre os comportamentos saudáveis, pacíficos, conciliadores, solidários e inclusivos. Estamos todos realmente por um triz. É uma necessidade e um dever ético corrigirmos as rotas de risco de extinção da humanidade e do planeta. Para isso, precisamos dos sábios conhecimentos do interior.

O conceito de epistemologia (estudo de como se constrói o conhecimento) tem origem na Grécia Antiga. Aristóteles considerou a “episteme” um conhecimento baseado na observação/contemplação e na tradução demonstrativa em discursos com deduções e seus decorrentes referenciais necessários à nossa evolução. Não existe, nessa perspectiva, a pretensão equivocada de mudar a natureza, e sim a sincera intenção de compreendê-la para vivermos bem, de acordo com suas leis, e evoluirmos. Alguns filósofos mais recentes que contribuíram com

a epistemologia, como Michel Foucault, alargaram a compreensão do conhecimento como um conjunto de relações discursivas com potencial de unir os seres humanos. A teoria do conhecimento, como um ramo da filosofia que estuda a possibilidade humana de conhecer (e reconhecer) a realidade de outras pessoas, também nos mostra a exequível reaproximação aos saberes dos interioranos incentivada nesta obra.

Enfim, em essência, somos todos caipiras, resultantes das diversas miscigenações envolvendo índios, pretos, brancos, caboclos, mamelucos, caíçaras, entre outros grupos espalhados pelo mato, nas florestas, roçados e campos de todo o mundo. Grande parte dos saberes caipiras ancestrais ficaram dispersos e perdidos no tempo do quase esquecimento com as novidades e conhecimentos distorcidos da modernidade.

Conforme os caipiras nos ensinam, enquanto as raízes não forem cortadas há possibilidade para um novo ciclo, de cuidados, floração e colheita de bons frutos. O rompimento com as raízes do bem nos afasta dos propósitos saudáveis

da vida e amplia o risco de todos se perderem em ganância, competição, isolamento, corrupção e guerra. Portanto, não podemos quebrar o fio que nos conecta à sabedoria de nossos parentes caipiras, próximos ou distantes. Ao contrário, precisamos fortalecer essa conexão, semeando os saberes reencontrados aqui.

Saúde realmente não é apenas ausência de doença, mas cultivo permanente de equilíbrio, pertencimento e consciência comunitária. Tal como faz o caipira, que espera o tempo da chuva com paciência, a boa política pública requer planejamento, confiança e solidariedade. Quem governa e toma decisões, em qualquer nível da sociedade que seja, precisa lembrar que semear saúde e bem-estar é mais valioso que colher cifras. Cada decisão, grande ou pequena, cai sobre a sociedade como a chuva sobre a terra: quando bem orientada, nutre o solo e faz brotar esperança; quando descuidada, arrasta as sementes e destrói o que poderia florescer. Uma política pública bem estruturada sustenta a vida saudável em comunidade. O poder, portanto, só encontra

sentido quando se converte em partilha, alivia pesos e adoecimentos e fortalece bons vínculos. No fim, de nada adianta a pressa da produção se o coração do povo não encontra descanso, confiança e horizonte de esperança.

Precisamos juntos retomar, valorizar, cuidar e fortalecer nossas raízes com os legados da vida pessoal, familiar e social interiorana. Muitos são compadres e comadres entre os caipiras, e todos também podemos ser. A comunhão e o pertencimento são lindas raízes desses afetuosos cuidados recíprocos, esteios do bem-estar longo, por muitas e muitas gerações.

Que, além de bons filhos, netos, bisnetos e tataranetos de nossos amados caipiras, possamos ser compadres e comadres de muitos, estendendo a melhor qualidade dos nossos afetos, de que tanto a humanidade carece, para todos com quem nos relacionarmos.

Use este livro como um caminho para construir um ambiente do bem para você e seu entorno. Não subestime a força multiplicadora de seus exemplos pessoais decorrentes das raízes

que reencontrou nesta obra. A cultura caipira é forte, resistente, e por isso estamos aqui. Você, sua grande família e seus descendentes podem e merecem ter acesso à boa existência.

Grande e carinhoso abraço!

Julio Peres

## **Agradecimentos**

Primeiro, quero agradecer de coração e alma à minha família, meu núcleo, Val, Nikinha e Naná, esteios e motivações fundamentais da minha existência. Com vocês, venho aprendendo que a casa se sustenta por dentro, no cuidado que ampara, no humor que alivia e na esperança que acende o candeeiro, mesmo nos dias de ventania.

Agradeço profundamente ao meu pai, Ney, de 91 anos, e à minha mãe, Maria Julia (*in memoriam*), que me formaram com exemplos; e a meus amados irmãos, Nando, Nane e Marinho, companheiros diuturnos de infância e adolescência, nas travesias, desafios e alegrias, com a certeza de que juntos somos mais fortes.

Escrever *Saberes caipiras e saúde mental* foi também um reencontro com pessoas queridas, cada qual trazendo um pedaço essencial do alicerce que sustenta esta obra. Cada encontro, cada lembrança e cada ensinamento vivido no interior ou guardado nas memórias da roça acendeu em mim a certeza de que a sabedoria caipira continua viva e fecunda.

Agradeço de coração aos sábios caipiras que compartilharam suas histórias, exemplos e modos de viver: Maria Margarida, com sua serenidade lúcida, ensinando a força da cautela, da simplicidade e da corresponsabilidade no convívio; Maria Menk, exemplo vivo de disciplina amorosa e gratidão no dia a dia; Ruela (Marco Antônio de Almeida Bueno), agrônomo e amigo de Itapetininga, cuja vida, dedicada à honestidade e ao trabalho voluntário com crianças e adolescentes, é lição de humanidade e confiança; Marcolino Gonçalves Vieira, sábio de poucas palavras e muitos gestos, que ensina pelo silêncio atento e pelo corte certo nas “podas da vida”; Marilena, que transformou carência em criatividade e lembra-nos que desperdício de alimento é também desperdício de vida; Angelina e Roberto Hungria, lindo casal que mostra como o amor se sustenta na aceitação, no respeito e no humor fino, que alivia tensões; João Evangelista Marques, o querido Juca, que compartilhou aprendizados luminosos sobre o luto saudável; minha prima Vania Hungria, com sua memória afetuosa do armazém do pai, Olavo, preservando a

chama da convivência simples e acolhedora; Cliz Cleto, filha de Beneclito (Benedicto Cleto), mestre de Itapetininga e cuja vida uniu sabedoria caipira e cultura letrada de forma generosa; Cidinha e Aristides Trabachini, que mostraram a força da fé e do trabalho vivido em harmonia.

Sou igualmente grato aos amigos músicos Kátia Barone e Breno Ruiz pelas trocas caipiras que edificam a saúde com a inspiração da música simples, acústica e verdadeira, que toca fundo no coração. Agradeço também ao Seu Bertico, de Cerquilha; à Dona Agda, de Rebouças, no Paraná; e ao Seu Pedrinho, de Boituva: encontros breves, lições compridas. Guardarei a serenidade, a coragem e a fé prática que me confiaram, saberes da roça que transcendem o horizonte da saúde da mente.

Ao amigo Eduardo Barcellos, diretor do documentário *Sabedorias caipiras e saúde mental*, inspirado nesta obra, minha gratidão pela escuta atenta e pelo olhar afetuoso, que traduziram gestos simples em narrativa viva. Seu trabalho emprestou caminho, luz e ritmo às histórias, honrando o coração caipira que este livro celebra.

Minha gratidão a Júlio de Ló pelo generoso prefácio. Com poesia de mão de roça, Júlio lembra a “pedagogia do tempo”. Vamos juntos com o saudável “*brain root*” que acompanha o candeeiro aceso na economia da atenção. Seu texto abriu o livro iluminando nosso reencontro com as raízes do bem. MUITÍSSIMO obrigado, amigo!

A Patricia Panzuto, minha gratidão pelo cuidado atento com minha agenda ao longo de tantos anos, pela eficiência serena e pelo senso de organização, manejos e remanejamentos vocacionados que me permitem simplesmente atender meus pacientes.

Minha imensa estima e gratidão aos amigos músicos Fred Tangary e Neymar Dias, que deram som de viola caipira ao livro e ao documentário; e ao queridíssimo, talentosíssimo amigo Ricardo Mosca, que mixou com sensibilidade as músicas que compus.

A Fabio Miranda e Fabio Coelho, amigos de Itapetininga, por me apoiarem sempre com tanta generosidade, meu muito obrigado.

Ao meu tio Fernando Pereira de Moraes Júnior, minha mais profunda gratidão e reverên-

cia carinhosa. Foi ele quem me mostrou, com a naturalidade dos gestos cotidianos, que bondade não se ensina em discursos, mas se revela no modo de estar presente. Seu coração generoso e seu afeto foram um farol em minha formação, deixando marcas indelévels que sigo cultivando como legado precioso.

À minha amada avó Hildinha, dedico esta obra e desejo lindas hortênsias em seu jardim espiritual, que continua a florescer. Com você, encontrei, desde sempre, o abrigo terno do amor e a refinada e simples sabedoria de quem sabe viver bem e em boa sintonia com todos. Você ensinou-me que a força mais poderosa que existe é a da ternura que sustenta. Tudo o que escrevo aqui traz, em algum canto, o perfume do acolhimento que recebi de você, vovó.

Por fim, agradeço de coração a todos os caipiras anônimos, homens e mulheres do interior, do campo, os quais, mesmo sem nome escrito nestas linhas, mantêm vivas as raízes de simplicidade, solidariedade e respeito que inspiram caminhos à saúde mental genuína.



**Julio Peres** carrega as raízes de Itapetininga (SP), onde o tempo desacelera e “tomar um café sem pressa” é quase um modo de viver. Psicólogo com mais de 35 anos de prática clínica, doutor (USP) e com dois pós-doutorados em Neurociências (UPenn e Unifesp), tornou-se referência internacional em estudos sobre superação traumática aplicados a diferentes abordagens psicoterapêuticas. Estudioso dos saberes de povos originários, escritor, músico e fotógrafo, une rigor científico e acolhimento humano na promoção da saúde mental. A simplicidade e a profundidade de seu estilo de vida caipira perpassam suas pesquisas e ações, inspiradas na sabedoria do interior e voltadas a um bem-estar genuíno e duradouro, que toca singelamente a alma.



SABERES CAIPIRAS  
E SAÚDE MENTAL  
reencontro com as raízes do bem

LIVRO

Julio Peres  
TEXTOS

Júlio de Ló  
PREFÁCIO

Rogério Trentini  
PREPARAÇÃO  
DE TEXTO

Ana Caperuto  
Rogério Trentini  
REVISÃO

Julio Peres  
FOTOGRAFIAS

janela estudio  
Lia Assumpção  
Isadora Scazufca  
[assistente]  
DESIGN

Gráfica Cinelândia  
IMPRESSÃO

ÁLBUM

Neymar Dias  
Fred Tangary  
VIOLAS CAIPIRAS

Pedro Macedo  
BAIXO ACÚSTICO

Ricardo Mosca  
MIXAGEM

DOCUMENTÁRIO

Julio Peres  
Christina Carvalho  
Pinto  
ROTEIRO

Edu Barcellos  
DIREÇÃO E  
FOTOGRAFIA

Helio Takemoto  
ÁUDIO E  
SEGUNDA CÂMERA

Matias Lancetti  
EDIÇÃO

Rafael Terpins  
MOTION GRAPHICS

Nicole Pinhatari Peres  
ASSISTENTE  
DE DIREÇÃO



Saiba mais sobre  
SABERES CAIPIRAS E SAÚDE MENTAL,  
assista ao documentário  
e ouça o álbum com as músicas.

