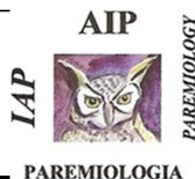




Arquivo Municipal de Tavira
Associação Internacional de Paremiologia

Arca dos Provérbios



Em dia de calor arroupa-te melhor

Da corte de reis e princesas, de duques e duquesas e suas proles vinha uma tez clara a qual encarnava o ideal de beleza, cujo brilho e poder ofuscava qualquer cidadão comum da época. Daí dizer-se: «Do Rei e do Sol, quanto mais longe melhor». No entanto, ao longo dos tempos muita coisa foi mudando. Passámos a *carregar baterias* neste lugar ao sol, a ficarmos bronzeados como a moda dita. Mas este bronze, essa ruborização cutânea, esse vermelhão (ou escaldão) a que a ciência chama de eritema é um efeito térmico e fotoquímico produzido pela radiação ultravioleta. Resulta um problema de reação da derme e da epiderme que dependendo da quantidade de melanina da pele, sofre uma agressão, podendo ocasionar «uma frequência maior de cancro da pele, de doenças dos olhos e de perturbação do sistema imunitário»¹ A síntese da vitamina D sendo sempre necessária, não implicará que se abuse muito da exposição solar.

Não é por acaso que os habitantes do deserto e das regiões áridas envergam grandes túnicas, deixando a descoberto a cara e os olhos. Também no passado, por terras alentejanas e algarvias as ceifeiras protegiam-se da exposição direta da radiação solar pois «debaixo do sol nada é novo». Mesmo assim, os rostos envelheciam precocemente, de sol a sol, a pele gretava ao longo das jornadas, «Pelo sim e pelo não, levar o chapéu na mão».

Entretanto, deixamos aqui mais um apontamento que nos parece esclarecedor: a camada de ozono tem efeitos benéficos na estratosfera porque possui uma ação absorvente na região espectral do ultravioleta. Nos últimos anos, a camada de ozono (por razões conhecidas de todos nós) está, cada vez mais, fragilizada aumentando os riscos de toxicidade para os seres humanos e vegetais. Estejamos atentos ao ambiente que nos envolve, contribuindo para um mundo melhor.

Finalmente poder-se-á aconselhar através da expressão proverbial: «Arroupa-te que secas» e, claro «Em dia de calor arroupa-te melhor».

Notas:

In: ALVES, p. 59.

Referências:

ALVES, Manuel A. Costa (2006). *Mudam os ventos, mudam os tempos: o adagiário popular meteorológico*. 3ª ed. Portugal, Lisboa: Gradiva.