

## CAPÍTULO 3

# VELHOS E PROVÉRIOS: SABEDORIA QUE ECOA NO TEMPO

---

**Celeste da Cruz Meirinho Antão**

**Carlos Pires Magalhães**

**Florêncio Vicente de Castro**

**Zélia Caçador Anastácio**

***"Velhos são os trapos"***

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é hoje uma conquista do homem e da sociedade. O ser humano é a única espécie do planeta que subverte a própria natureza e é capaz de alterar a seleção natural de que falava Darwin. O homem é capaz de se organizar e evoluir ao longo do tempo, não só para sobreviver, mas também para aumentar a sua esperança de vida com qualidade (Vicente Castro, 2023).

O envelhecimento é entendido como um processo natural acompanhado por vários desafios. Uma série de problemas podem surgir e reduzir a capacidade de as pessoas idosas realizarem as suas atividades da vida diária de forma independente, levando-as a depender de outras pessoas, em especial dos seus familiares. Misiaszek (2008) enfatiza que

o processo biológico de envelhecimento resulta em diferentes problemas de saúde física e mental, incluindo perda de visão e audição, doenças cardiovasculares, deficiências físicas, distúrbios mentais, assim como perturbações músculo-esqueléticas, neurológicas, gastrointestinais e endócrinas.

A psicologia como ciência do comportamento ajuda-nos a entender este comportamento como linguagem. Nesta linha de pensamento, o objeto da Psicologia é, compreender, observar, traduzir, analisar, contrastar, comparar, interpretar cientificamente aquela linguagem, aquele comportamento, seja normal ou patológico, e encontrar uma resposta científica à sua etiologia, desenvolvimento e significado, para colocá-lo ao serviço da humanidade. Estudos sobre o envelhecimento cognitivo típico centram-se frequentemente no declínio cognitivo relacionado com a idade, embora seja igualmente importante compreender porque é que algumas capacidades permanecem intactas ou melhoram com a idade, apesar da considerável atrofia cerebral relacionada com a mesma (Shafto et al., 2020).

É sabido que a comunicação quotidiana envolve além da linguagem literal, a utilização de linguagem não literal (significado implícito), como expressões idiomáticas, provérbios e metáforas. Para compreender a linguagem não literal torna-se necessário fazer inferências pragmáticas, ou seja, o ouvinte tem de ir além do significado literal e basear-se no contexto situacional, bem como no conhecimento do mundo do ouvinte e do falante, para chegar ao significado não literal (Sundaray et al., 2018).

Os provérbios são definidos como expressões populares de verdades aprendidas pelas experiências, geralmente utilizados em discursos fortemente argumentativos, inquestionáveis, cuja veracidade foi autenticada pelas vivências das anteriores gerações. Com uma força argumentativa da utilização, o provérbio pode ser tomado como uma verdade assumidamente comprovada pela experiência e, por isso, a não necessitar de demonstração (Teixeira, 2017).

O presente capítulo visa reunir um conjunto de provérbios e expressões associadas aos velhos e ao envelhecimento, bem como permitir uma reflexão sobre este património da oralidade, muitas vezes com conhecimento científico implícito e de valor a transmitir de geração em geração. Através de exemplos de provérbios alusivos aos idosos e ao envelhecimento, procurar-se-á mostrar como os provérbios possuem força argumentativa que consegue manter-se viva, através da oralidade, refletindo a forma como as pessoas idosas têm sido retratadas pela sociedade.

*“Em terra de cegos quem tem olho é rei”*

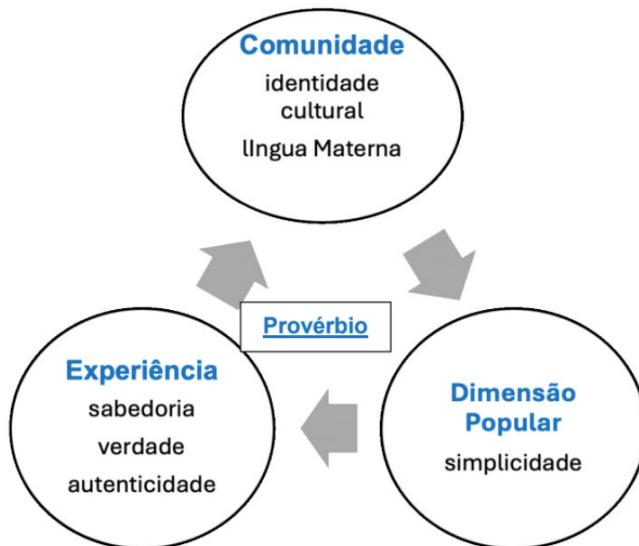
## PROVÉRBIOS E DIZERES

Os provérbios são frases sábias criadas pelo povo que vão passando de geração em geração, fazem parte da nossa cultura e são frequentemente usados para justificação/aceitação de determinados comportamentos (DGE, 2023). Associado a esta ideia podemos encontrar adágio, anexim, rifão, ditado, aforismo. O dizer refere-se ao pensamento que o provérbio encerra (Houaiss, 2003). A literatura oral insere-se numa tradição secular, extremamente rica e que, durante demasiado tempo, foi alvo do desprezo do meio académico ocidental. Esta atitude explica-se, em parte, pela analogia, nem sempre correta, que é traçada entre a literatura oral e as suas pretensas raízes populares. Já Durkheim, em 1995, designou os provérbios com representações coletivas, que podem ser definidas como um conjunto de construções mentais, partilhadas, pelas pessoas, de forma coletiva, quanto ao modo como se veem a si mesmas, aos outros e ao mundo. Nesta perspetiva, os provérbios espelham a consciência coletiva (linguística e extralinguística) das sociedades em que circulam (Durkeim, 1995).

A tradição oral e oralidade foi elevada a património pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura [UNESCO] como forma de reconhecimento e preservação, face à sua vulnerabilidade num mundo cada vez mais tecnológico e onde as estruturas que as sustentam (como a família e a ideia de comunidade) começam a sofrer alterações de fundo (UNESCO, 2003).

Teixeira (2020) considera as seguintes dimensões mais vincadas das estruturas paremiológicas: 1) sabedoria; 2) transmitida em poucas palavras; 3) pelo povo. Recentemente, estudiosos de provérbios têm se apercebido da utilização e da função dos provérbios tradicionais nas sociedades modernas, tecnológicas e sofisticadas, com estudos de provérbios na literatura moderna, em testes psicológicos, meios de comunicação de massas, jornais, revistas e anúncios publicitários entre outros. De acordo com Sol (s/d), as valências rimáticas, cacofónicas e mnemónicas, dos provérbios tendem a manifestar-se universal e transversalmente, marcando presença em todos os pontos do globo e em todas as esferas sociais, desde a política, à publicidade, literatura, música, entre outras. Este autor acrescenta ainda que uma das mais valias dos provérbios reside no facto de eles testemunharem e estimularem a capacidade reflexiva dos seres humanos.

De acordo com Teixeira (2020) as três principais dimensões atribuídas aos provérbios coincidem, na essência, com os estereótipos, nomeadamente, modelos mentais orientadores, presentes numa comunidade, vistos como baseados nas experiências quotidianas e sendo considerados como conhecimentos “do povo”. A figura 1 apresenta a relação entre essas dimensões.



**Figura 1.** As três principais dimensões do provérbio

Fonte: Figura adaptada de *Os provérbios como janelas: modos de viver e pensar de há mais de três séculos nos provérbios sobre o vinho* (p. 328), Teixeira, 2020. Disponível em <https://hdl.handle.net/1822/68331>

**“Não é a idade que envelhece, mas o espírito”**

Para Gernsbacher e Robertson (1999), o processamento da compreensão de linguagem figurada é precedido pela supressão do significado literal. Os autores entendem supressão como um mecanismo cognitivo generalizado que tem como objetivo atenuar a interferência causada pela ativação de informação inapropriada, irrelevante e não relacionada com o contexto. Assim o significado figurado das expressões, como metáforas, provérbios e idíomas, é processado após a supressão do significado literal dos constituintes lexicais.

## **EXPRESSÕES PAREMIOLÓGICAS RELACIONADAS COM OS VELHOS/ ENVELHECIMENTO, QUANDO E PARA QUÊ?**

A cultura oral tem sido transmitida de geração em geração e os idosos têm sido os grandes depósitos de muitas expressões que encerram verdades e resultam da praxis do dia a dia. Importa olhar para as expressões proverbiais e perceber se os mesmos devem ser levados à letra ou necessitam de uma outra análise, no contexto da sociedade atual, que se quer inclusiva, livre de estereótipos e promotora da igualdade de direitos e oportunidades. Os provérbios, como regras milenares, comprovaram em larga escala a sua utilidade e merecem ser considerados no âmbito de uma reflexão profunda sobre um modelo social e económico sustentável. Constituem uma espécie cultural nuclear, que é reinterpretada por cada geração de acordo com o desenvolvimento da sociedade. Os provérbios não são, portanto, imutáveis, eles modificam-se com o tempo, adaptam-se às novas realidades, mas servem para avaliar e prever a eficiência de muitas inovações (Funk, 2011).

Para Guilherme (2024), os provérbios “são parte integrante daquilo que Durkheim (1995) designou de “representações coletivas”, definidas como um conjunto de “[...] construções mentais, partilhadas, através das quais os seres humanos, de forma coletiva, se veem a si mesmos, se veem uns aos outros e veem o mundo” (Durkheim, 1995, p. 18), podendo essas construções mentais variar de cultura para cultura. Por outro lado, por vezes, a sua circunscrição a um determinado país ou zona não é exequível, pois fazem parte do fenômeno comunicacional” (Guilherme, 2024, p. 9).

Neste trabalho foram reunidas expressões proverbiais relacionados com as palavras “velho” e “envelhecimento”, algumas presentes na memória dos autores, consulta dos sites citador (2024) e Amisco Group (2025), recorrendo ainda a consulta de Antão (2009), as quais foram organizadas em 7 categorias. A sabedoria foi a categoria com maior número de provérbios. A sabedoria é entendida como o culminar da resolução positiva da crise final do ciclo-de-vida e permite integrar a experiência de vida, pois nesta etapa a pessoa reflete acerca do que foi a sua vida e incorpora as memórias e as experiências em crenças significativas acerca do mundo e da vida (Erikson, 1959 & Erikson, 1976). O quadro 1 mostra que a cultura popular reconhece aos velhos a sabedoria mais frequentemente como algo positivo. Verifica-se ainda que há provérbios contraditórios perante a mesma categoria.

Sabedoria	
Positivo	Negativo
“A velhice não é um fim, mas um capítulo de sabedoria”	“Idade não é documento”
“Um homem velho é uma ruína pensante”	“A velhice não é uma bênção”
“Com a idade vem a sabedoria”	“Cresce a idade, cresce a maldade”
“Velho é quem sabe, jovem é quem aprende”	“A idade não nos dá bom senso, apenas nos faz andar devagar”
“Cada idade tem o seu livro”	“O homem é como o vinho de palma: quando jovem” doce, mas sem força; na velhice, forte, mas áspero”
“A sabedoria não pesa, mas sustenta”	“A juventude vive da esperança, a velhice da recordação”
“A velhice de uma águia é melhor do que a juventude de um pardal”	“Na velhice não há proteção contra a tolice”
“A velhice não é um fim, mas um capítulo de sabedoria”	
“O conselho de um velho é ouro se você souber como aceitá-lo”	
“A velhice é a coroa da vida, o último ato da nossa peça”	
“A sabedoria não envelhece”	
“Quem ouve os mais velhos, nunca se perde”	
“Velho é o rei dos sábios”	

**Quadro 1.** Distribuição dos provérbios pela categoria “Sabedoria”

A chegada da velhice parece ter uma carga mais negativa do que positiva nos provérbios analisados (quadro 2). De facto, a velhice é apresentada como algo previsível, não desejável contrastando com a ideia de que a velhice é um ganho e que muito se anseia. Baltes e Mayer (1999) consideravam a velhice associada a doença, dada a morbilidade fisiológica frequente nesta fase do desenvolvimento. Os autores defenderam que, apesar da esperança de uma vida longa ser uma realidade, existem, ainda assim, visões negativas relativamente à velhice e ao nível de expectativas de declínio de habilidades intelectuais e saúde física, inatividade e insegurança, enfatizando o aspecto patológico.

A chegada da velhice	
Positivo	Negativo
“A velhice, embora desprezada, é cobiçada por todos”	“A velhice é uma doença irremediável”
“A velhice não é uma alegria, mas a morte não é um ganho”	“A velhice é uma estranha enfermidade, trata-se para fazer durar”
“A velhice faz o homem prudente”	“Quando se esconde a idade, também se esconde recordação”
“O que a idade tira de força, dá de sabedoria”	“Deve-se temer a velhice, porque ela nunca vem só”
“Quem sabe viver, não teme envelhecer”	“A idade é uma triste companheira de viagem”
“A juventude é uma dádiva; a velhice, uma conquista”	“Quem aos trinta não pode, aos quarenta não sabe e aos cinquenta não tem, nunca será ninguém”
“A idade de ouro nunca foi a idade atual”	“A velhice não se anuncia”
“A velhice não presta, mas todos a querem”	“A velhice é mal desejada”
“A idade da sabedoria vem com o tempo”	“A velhice não tem cura”
	“Teme a velhice porque ela nunca vem só”
	“Ninguém quer ser velho, nem ninguém quer morrer novo”

**Quadro 2.** Distribuição dos provérbios pela categoria “A chegada da velhice”

A velhice, sendo um processo individual e contínuo, é resultado das experiências que o idoso adquiriu nos espaços sociais e familiares durante a sua história de vida, que interfere nas diferentes formas de perceber e encarar a senescência (Espirito Santo & Cunha, 2012). O quadro 3 mostra alguma contrariedade no que à experiência e maturidade diz respeito. Vários provérbios encerram a ideia da experiência ao longo do ciclo de vida numa perspetiva comparativa entre velhos e jovens, fazendo menção ao moço, ao novo e à adolescência.

Experiência	
Positivo	Negativo
“Mais vale a experiência que a força”	
“Idade e experiência valem mais que adolescência”	“O velho enfada e o novo agrada”
“A velhice é a maturidade”	

**Quadro 3.** Distribuição dos provérbios pela categoria “Experiência”

O quadro 4 mostra nos provérbios relativos à velhice em que todos evidenciam aspectos negativos, associados à dependência e/ou à doença, tendo como referência a juventude associada a mais saúde, mas menor aprendizagem. Esta realidade é corroborada por Soares et al. (2013) quando afirmam que a longevidade se associa ao declínio das funções fisiológicas propiciando o risco de dependência de cuidados integrais durante a velhice.

<b>Dependência/doença</b>
“A velhice é uma doença de que se morre”
“Nem na juventude virtude nem na velhice saúde”
“Depois dos cinquenta tudo apoquenta (preocupa)”
“A imaginação encanta os moços, a reflexão desencanta os velhos”
“Burro velho não aprende línguas”
“A velhice é uma centena de desordens”
“Se a juventude soubesse! Se a idade pudesse!”
“Até aos quarenta bem passo eu, dos quarenta em diante, ai minha perna, ai meu braço”
“A velhice e a pobreza são feridas que não podem ser curadas”
“A velhice devora a tua juventude”

**Quadro 4.** Distribuição dos provérbios pela categoria “Dependência/doença”

Os provérbios encontrados e alocados à categoria segurança/afetos (Quadro 6) refletem a importância de tratar as pessoas nesta fase da vida com sensibilidade e carinho. Pressupõem ainda mais humanidade, garantindo que os mais velhos sejam tratados com o respeito que merecem. Para tal, alude-se à comparação com as crianças e ao contexto do lar/família como espaço de cuidado e afeto para garantir bem-estar à pessoa idosa.

<b>Segurança/Afetos</b>
“O velho e o menino vai para onde sente carinho”
“Respeitar os mais velhos é respeitar o próprio futuro”
“A idade não tira valor, só troca prioridades”
“Velhice com dignidade é um presente para a alma”
“Velhos são os trapos”
“Velho cercado de afeto não teme o amanhã”
“Na casa de respeito, o velho é o rei”
“Segurança para o velho é mais do que muros, é companhia”
“Velho é quem tem história para contar e casa para descansar”
“Onde há calor no lar, o velho encontra paz”
“A velhice não é feita de ouro, mas de segurança e carinho”
“Quem oferece abrigo ao velho, constrói um lar para o futuro”

**Quadro 6.** Distribuição dos provérbios pela categoria “Segurança/Afetos”

Muitos provérbios que se dirigem à velhice encerram também a dimensão vital da sexualidade. Esta dimensão da vida humana é entendida como um aspecto central do ser humano ao longo da vida. Campos et al. (2017) defendem que as alterações decorrentes da idade têm consequências na sexualidade dos casais idosos, abrindo espaço para a manifestação de sentimentos de proximidade, afeto e companheirismo, com maior obtenção de prazer através de carícias, masturbação e fantasias sexuais. São os afetos, carinho e amor que os provérbios do Quadro 7 encerram. O amor, subjacente nos provérbios encontrados, é apontado como positivo e algo que rejuvenesce em todo o ciclo vital.

<b>Sexualidade</b>
<i>“Velho não perde o gosto, só ajusta o ritmo”</i>
<i>“Onde há vontade, há caminho”</i>
<i>“O coração não envelhece.”</i>
<i>“A idade é um número, o desejo é eterno”</i>
<i>“A velhice não rouba o coração”</i>
<i>“Nunca é tarde para viver e amar”</i>
<i>“Quem ama não envelhece, rejuvenesce”</i>
<i>“A idade pesa menos quando o coração está leve”</i>

**Quadro 7.** Distribuição dos provérbios pela categoria “Sexualidade”

Por outro lado, encontramos também a infantilização associada a esta fase do ciclo de vida. A infantilização é considerada um dos estereótipos mais prejudiciais para as pessoas idosas, surgindo a ideia errada de que as pessoas mais velhas são como as crianças, têm a capacidade intelectual reduzida, má audição e funções cognitivas mais lentas (Nelson, 2009). Dos quatro provérbios encontrados e associados à categoria infantilização, notamos que assemelham o velho à criança de uma forma muito objetiva como observado no quadro 8.

*“A idade só pesa para quem lhe dá importância”*

<b>Infantilização</b>
<i>“velho é que nem criança”</i>
<i>“Idade não traz juízo.”</i>
<i>“O velho duas vezes é menino”</i>
<i>“A velhice é a segunda meninice”</i>

**Quadro 8.** Distribuição dos provérbios pela categoria “Infantilização”

Embora a velhice seja um acontecimento inevitável e normativo, o processo de envelhecimento é frequentemente mal compreendido, surgindo associado a falsas ideias e a crenças que rapidamente se transformam em preconceitos ou estereótipos. Estas crenças sociais negativas acerca do envelhecimento e dos idosos, baseadas fundamentalmente em estereótipos, influenciam não só a forma como as pessoas idosas são olhadas e tratadas pelos mais novos e a forma como a sociedade em geral se relaciona com elas, mas também a forma como os próprios idosos se comportam. Estas crenças originam percepções pessimistas relativas à experiência de envelhecer, levando os mais velhos a adotarem os comportamentos que deles tipicamente são esperados (Nelson, 2009).

## **RELAÇÕES INTERGERACIONAIS E A PRESERVAÇÃO DE PROVÉRBIOS: SABERES QUE TRANSCENDEM GERAÇÕES**

O aparecimento da escrita e o desenvolvimento tecnológico dos recursos pedagógicos proporcionaram o não uso tão recorrente das expressões paremiológicas. No entanto elas podem ser resgatadas e utilizadas em contextos diferentes como um recurso pedagógico importante numa perspetiva intergeracional.

Sendo verdade que as gerações mais velhas têm uma função de transmissão de conhecimentos e saberes às novas gerações, e que essa passagem de testemunho é imprescindível para a preservação da cultura coletiva, também é verdade que as gerações mais novas podem ser transmissoras de conhecimentos e promotoras de bem-estar, participação social e auto valorização dos idosos (Rodrigues, 2012).

É necessário promover atividades intergeracionais onde os idosos possam ser parte integrante das interações para a valorização das pessoas mais velhas e, consequentemente, para o desenvolvimento das comunidades de forma a torná-las mais coesas, solidárias e colaborantes entre si (Rodrigues, 2012). Estas interações permitem suscitar reflexões sobre a intergeracionalidade na valorização do idoso e transmissão dos seus saberes sobre a forma de provérbios às gerações mais novas e seus descendentes. Neste sentido, o saber académico soma forças e possibilita a desconstrução e reconstrução de saberes, quiçá mudanças de posturas estigmatizadas entre as gerações de forma positiva e transformadora (Cantinho, 2018; Krug, 2019).

Com esta intenção de preservação do saber paremiológico e sua transmissão às gerações vindouras, a Direção de Serviços de Projetos Educativos, da Direção-Geral da Educação (DGE), tem um projeto “Provérbios, vamos continuar a dar a volta ao texto!” no âmbito do trabalho nos domínios Igualdade de Género e Sexualidade, onde as escolas, em contexto de turma, promovem a reflexão sobre o significado de certos provérbios. Os alunos são convidados a reescrevê-los. Relativamente aos idosos e ao processo de envelhecimento os provérbios poderão ser um recurso importante como forma de desmistificar estereótipos, desconstrução de estigmas, de modo a compreender o envelhecimento como uma etapa do ciclo de vida que se pretende cada vez mais positiva e mais saudável e mesmo inclusiva (DGE, 2023).

Vieira e Lima (2015) acrescentam que nas áreas do conhecimento e intervenção focadas nos idosos, a diversidade no modo de pensar, com conceções positivas e negativas, serve para uma reflexão sobre como o idoso é tratado no dia-a-dia, de forma que noções aparentemente positivas não se refletem em práticas que subestimem suas capacidades, como acontece na infantilização, e que noções negativas não sejam negligenciadas, evitando o estigma e a marginalização dos mais velhos. Neste sentido, a sabedoria popular, lado a lado, com a vertente científica, contribuirá para a difusão de uma atitude de tolerância e de respeito pelas pessoas idosas, quer pelas suas fragilidades

quer pelas suas potencialidades. Por outro lado, a preservação da linguagem proverbial e a sua transmissão, na escola e na família, proporcionam oportunidades de aprendizagem e de educação para crianças e jovens, com base no saber consolidado dos mais velhos. Estas interações são importantes não só para o desenvolvimento das crianças em termos de aprendizagem pela reflexão e pela advertências, como também para o desenvolvimento das suas competências sociais de reconhecimento e estima pelos mais velhos (Figueiredo et al., 2011)

## CONCLUSÃO

Os provérbios, não obstante todas as suas “imperfeições”, fragilidades científicas e contradições, refletem as vivências dos povos nos seus diferentes contextos e um conhecimento construído e consolidado com base na experiência de vida, focando-se em diferentes dimensões da vida humana, como vimos na categorização apresentada: a sabedoria, a experiência, a dependência, a segurança, os afetos e a sexualidade. O respeito e empatia pelos mais velhos e o processo de envelhecimento estão também condensados sob a forma de provérbios que nem sempre constituem verdades absolutas. No entanto, parecem refletir a visão de uma sociedade mais global sobre uma parte da população portadora de muitas competências, além das suas fragilidades.

Com o aumento progressivo do número de idosos na sociedade e o envelhecimento acentuado da população portuguesa e outras, esta temática merece discussão e precisa de muitas reflexões, com vista à preservação do património proverbial, à transmissão do conhecimento de geração em geração e à promoção da saúde com base no conhecimento ancestral.

Zélia Anastácio agradece o apoio financeiro da FCT (Fundação para a Ciência e Tecnologia) no âmbito dos projetos CIEC (Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho) com as referências UIDB/00317/2020 e UIDP/00317/2020.

## REFERÊNCIAS

- Amisko Group (2025). *Age Proverbs*. Disponível em: [https://proverbials.com/age](https://proverbicals.com/age)
- Antão, C. (2009). *A importância dos provérbios na promoção da saúde*. [Tese de Doutoramento, Universidade da Extremadura]. <http://hdl.handle.net/10198/2719>
- Baltes, P. B., & Mayer, K. U. (1999). *The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 105*. Cambridge University Press.
- Campos, S., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M.A. (2017). Transformações da conjugalidade em casamentos de longa duração. *Psicología Clínica*, 29 (1), 69, <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/pc/v29n1/a06.pdf>

Cantinho, M.S.D. (2018). *Envelhecimento, Intergeracionalidade e Bem-estar: um estudo exploratório com um programa intergeracional* [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Viana do Castelo], <http://repositorio.ipvc.pt/handle/20.500.11960/2052>

Citador (2024). *Provérbios: “velho”*, disponível em: <https://www.citador.pt/proverbios.php?op=7&theme=velho&firstrec=20>

Direção-Geral da Educação [DGE] (2023). *Provérbios, vamos continuar a dar a volta ao texto!* DGE. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/noticias/desafio-20232024-proverbios-vamos-continuar-dar-volta-ao-texto>

Durkheim, É. (1995). *The elementary forms of religious life*. (K. Fields, Trad.). The Free Press

Erikson, E. (1976). *Identidade Juventude e Crise* (2<sup>a</sup> ed.). Zahar Editores.

Erikson, E. H. (1959). *Childhood and society*. Norton.

Espirito Santo, F., Cunha, B. S. (2012). Envelhecimento e morte na concepção dos idosos e profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista Kairós Gerontologia*, 15 (4), 161-174, <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15iEspecial12p161-174>

Figueiredo, M. H. S., Martins, M.M.F.P.S, Silva, L.W.S., & Oliveira, P.C.M. (2011) Ciclo vital da família e envelhecimento: contextos e desafios. *Kairós Gerontologia*, 14 (9), 11- 22.

Funk, G. (2011). *O provérbio: um género marginal(izado)?!* Disponível em [https://run.unl.pt/bitstream/10362/13078/1/O%20prov%c3%a9rbio\\_um%20g%c3%a9nero%20marginal%28izado%29.pdf](https://run.unl.pt/bitstream/10362/13078/1/O%20prov%c3%a9rbio_um%20g%c3%a9nero%20marginal%28izado%29.pdf)

Gemsbacher, M. A., & Robertson, R. R. (1999). The role of suppression in figurative language comprehension. *Journal of pragmatics*, 31 (12), 1619–1630. [https://doi.org/10.1016/S0378-2166\(99\)00007-7](https://doi.org/10.1016/S0378-2166(99)00007-7)

Guilherme, M. (2024). Os provérbios como definição filosófica na educação popular: análise das práticas educativas a nível do município do Soyo (província do Zaire, Angola). *Revista JRG De Estudos Acadêmicos*, 7 (14), e14962. <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i14.962>.

Houaiss, A. (2003). *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. Temas e Debates.

Krug, R. de R., Ono, L. M., Figueiró, T. H., Xavier, A. J., & d'Orsi, E. (2019). Programa intergeracional de estimulação cognitiva: Benefícios relatados por idosos e monitores participantes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, e3536. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3536>

Misiaszek, B. C. (2008). Geriatric medicine survival handbook. Revised Ed. Hamilton, Ontario: Michael G. DeGroote School of Medicine McMaster University, 26.

Nelson, T. D. (2009). *Handbook of prejudice, stereotyping, and discrimination*. Psychology Press.

Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura [UNESCO](2003). *Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial*. UNESCO. [http://www.unesco.pt/cgi-bin/cultura/docs/cul\\_doc.php?id=16](http://www.unesco.pt/cgi-bin/cultura/docs/cul_doc.php?id=16)

Rodrigues, M. (2012). *Atividades intergeracionais - O impacto das atividades intergeracionais no desempenho cognitivo dos idosos* [Tese de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa], em [https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/13657/3/Tese\\_Intergeracionalidade.pdf](https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/13657/3/Tese_Intergeracionalidade.pdf)

Shafto, M. A., Henson, R. N., Matthews, F. E., Taylor, J. R., Emery, T., Erzinclioglu, S., Hanley, C., Rowe, J. B., Cusack, R., Calder, A. J., Marslen-Wilson, W. D., Duncan, J., Dagleish, T., Brayne, C., Cam-Can, & Tyler, L. K. (2020). Cognitive Diversity in a Healthy Aging Cohort: Cross-Domain Cognition in the Cam-CAN Project. *Journal of aging and health*, 32 (9), 1029–1041. <https://doi.org/10.1177/0898264319878095>

Soares, E., Coelho, M. O., & Carvalho, S. M. R. (2013). Capacidade funcional, declínio cognitivo e depressão em idosos institucionalizados: possibilidade de relações e correlações. *Revista Kairós-Gerontologia*, 15 (3), 117–139. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15i3p117-139>

Sol, H (S/d). *Em meses de inverneira, histórias à lareira: Provérbios e dizeres enquanto transmissores de valores culturais e de identidade*, <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/12266.pdf>

Sundaray, S., Marinis, T., & Bose, A. (2018). Comprehending Non-literal Language: Effects of Aging and Bilingualism. *Frontiers in psychology*, 9, 2230. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02230>

Teixeira, J. (2020). *Os provérbios como janelas: modos de viver e pensar de há mais de três séculos nos provérbios sobre o vinho*. In S. Rui & L. Outi (Orgs.), 10º Colóquio Interdisciplinar sobre Provérbios / 10th Interdisciplinary Colloquium on Proverbs. Atas ICP16 Proceedings, Associação Internacional de Parameologia, 325-338.

Teixeira, J. (2017). *Mais importante que a verdade: o valor argumentativo dos provérbios*. In S. Rui & L. Outi (Orgs.), 10º Colóquio Interdisciplinar sobre Provérbios / 10th Interdisciplinary Colloquium on Proverbs. Atas ICP16 Proceedings, Associação Internacional de Parameologia, 550-560.

Vicente Castro, F (2023). *La conducta como lenguaje y comunicación*. Lección Inaugural Curso académico em Universidad de Extremadura. Edita Universidad de Extremadura

Vieira, R.S.S., & Lima, M.E.O. (2015). Estereótipos sobre os idosos: dissociação entre crenças pessoais e coletivas. *Temas em Psicologia*, 23 (4), 947-958. <https://doi.org/10.9788/TP2015.4-11>