

## II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – LIVRO DE RESUMOS

### Emoções, Paremiologia e Promoção da Saúde

### Emotions, Paremiology and Health Promotion

Antão C.

Professora Adjunta

NIII- Núcleo de Investigação e Intervenção no Idoso

Escola Superior de Saúde- IPB

#### RESUMO

Os benefícios das competências emocionais nos indivíduos têm vindo a obter um crescente consenso entre investigadores. A importância das ações e reflexões dos seres humanos sobre os temas geradores de várias emoções, no conjunto das relações sociais, é facilmente constatável em culturas e épocas distintas. Tais ações e reflexões contêm diversas modalidades de produções culturais, como valores, normas, manifestações artísticas, linguagens e até estereótipos. Entre essas produções culturais estão os provérbios que, no presente estudo, constituem a principal fonte de reflexão.

Os objetivos deste trabalho são: analisar a valorização das emoções a partir do contributo das expressões paremiológicas.

Analisar de que forma a paremiologia sugere contributos na gestão emocional e na promoção da saúde.

Esta é uma pesquisa de natureza qualitativa com revisão da bibliografia que, tendo por base os níveis de inteligência emocional de Golmen, se procedeu à categorização das expressões proverbiais.

Resultados: foram encontrados provérbios que traduzem explicitamente que comportamento gera comportamento com as respetivas implicações, provérbios que revelam as emoções como aspetos adaptativos nos pequenos e grandes desafios da vida.

Em conclusões considera-se o provérbio como ato de fala num processo de comunicação pode desencadear emoções mais ou menos agradáveis conforme o interlocutor, descodifique, compreenda e reconheça legitimidade para colocar em prática o que se apresenta de uma forma mais ou menos explícita. Temos consciência que a contextualização é fundamental para que o provérbio tenha o efeito pretendido e que existem muitos deles no contexto atual não têm a função pedagógica esperada.

**Descritores:** emoção, provérbio e paremiologia