

# ENVELHECIMENTO GERONTOGERIÁTRICO

Desafios e Abordagens!

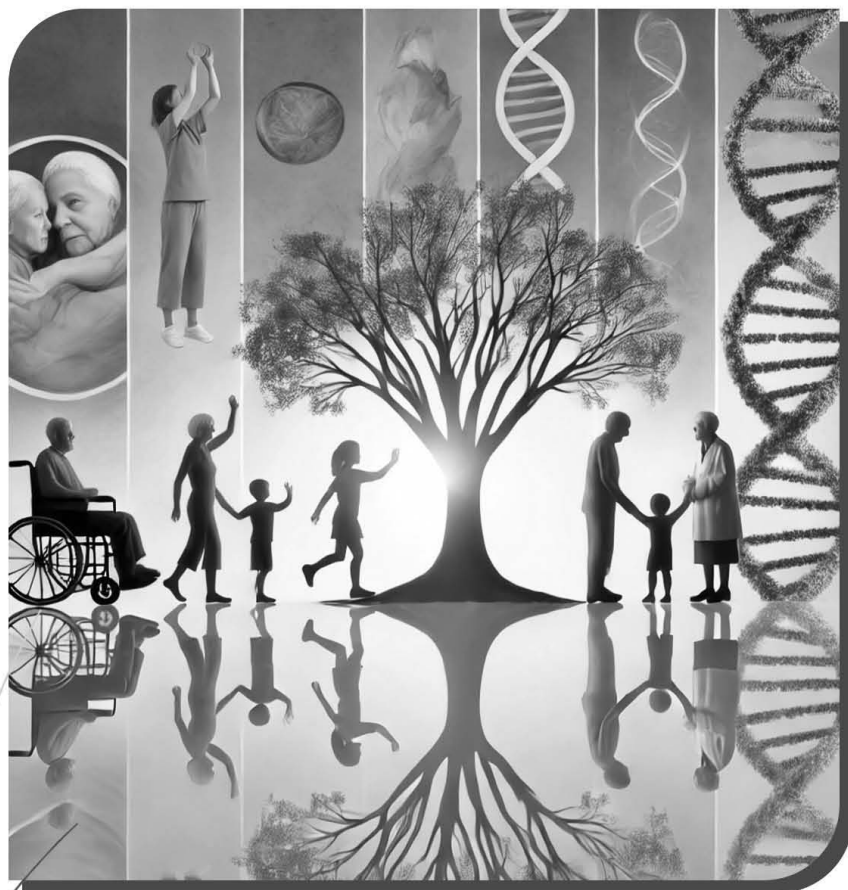


Carlos Pires Magalhães  
Celeste da Cruz Meirinho Antão  
João Ricardo Miranda da Cruz  
(Coordenadores)

**Atena**  
Editora  
Ano 2025

# ENVELHECIMENTO GERONTOGERIÁTRICO

Desafios e Abordagens!



Carlos Pires Magalhães  
Celeste da Cruz Meirinho Antão  
João Ricardo Miranda da Cruz  
(Coordenadores)

**Atena**  
Editora  
Ano 2025

**Editora chefe**Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Antonella Carvalho de Oliveira**Editora executiva**

Natalia Oliveira Scheffer

**Assistente editorial**

Flávia Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Nataly Evilin Gayde

Thamires Camili Gayde

Vilmar Linhares de Lara Junior

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Yago Raphael Massuqueto Rocha

2025 by Atena Editora

Copyright © 2025 Atena Editora

Copyright do texto © 2025, o autor

Copyright da edição © 2025, Atena

Editora

Os direitos desta edição foram cedidos à Atena Editora pelo autor.

*Open access publication* by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

A Atena Editora mantém um compromisso firme com a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, assegurando que os padrões éticos e acadêmicos sejam rigorosamente cumpridos. Adota políticas para prevenir e combater práticas como plágio, manipulação ou falsificação de dados e resultados, bem como quaisquer interferências indevidas de interesses financeiros ou institucionais. Qualquer suspeita de má conduta científica é tratada com máxima seriedade e será investigada de acordo com os mais elevados padrões de rigor acadêmico, transparência e ética.

O conteúdo da obra e seus dados, em sua forma, correção e confiabilidade, são de responsabilidade exclusiva do autor, não representando necessariamente a posição oficial da Atena Editora. O download, compartilhamento, adaptação e reutilização desta obra são permitidos para quaisquer fins, desde que seja atribuída a devida autoria e referência à editora, conforme os termos da Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

Os trabalhos nacionais foram submetidos à avaliação cega por pares, realizada pelos membros do Conselho Editorial da editora, enquanto os internacionais passaram por avaliação de pareceristas externos. Todos foram aprovados para publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

## Envelhecimento gerontogeriatrico: desafios e abordagens!

**Organizadores:** Carlos Pires Magalhães  
Celeste da Cruz Meirinho Antão  
João Ricardo Miranda da Cruz

**Revisão:** Os organizadores

**Diagramação:** Thamires Camili Gayde


**Capa:** Luiza Alves Batista

**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga

<b>Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)</b>	
E61	<p>Envelhecimento gerontogeriatrico: desafios e abordagens! / Coordenação Carlos Pires Magalhães, Celeste da Cruz Meirinho Antão, João Ricardo Miranda da Cruz. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2025.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-3579-2 DOI: <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.792251606">https://doi.org/10.22533/at.ed.792251606</a></p> <p>1. Envelhecimento. 2. Gerontologia. I. Magalhães, Carlos Pires (Coordenação). II. Antão, Celeste da Cruz Meirinho (Coordenação). III. Cruz, João Ricardo Miranda da (Coordenação). IV. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 618.97</p>
<b>Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166</b>	


**CAPÍTULO 1..... 1****ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - PROBLEMA OU DESAFIO?**

Carlos Pires Magalhães  
 Celeste da Cruz Meirinho Antão  
 Maria Cristina Mós Bemposta  
 João Ricardo Miranda da Cruz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.79225160601>


**CAPÍTULO 2 ..... 9****ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO - TEORIAS E ALTERAÇÕES**

Carlos Pires Magalhães  
 Carina de Fátima Rodrigues  
 Manuel Alexandre Miranda da Cruz  
 João Ricardo Miranda da Cruz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.79225160602>


**CAPÍTULO 3 .....29****VELHOS E PROVÉRBIOS: SABEDORIA QUE ECOA NO TEMPO**

Celeste da Cruz Meirinho Antão  
 Carlos Pires Magalhães  
 Florêncio Vicente de Castro  
 Zélia Caçador Anastácio

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.79225160603>


**CAPÍTULO 4 ..... 41****ANÁLISE DE PROVÉRBIOS À LUZ DAS TEORIAS DO ENVELHECIMENTO**

Celeste da Cruz Meirinho Antão  
 Carlos Pires Magalhães  
 Florêncio Vicente de Castro  
 Zélia Caçador Anastácio

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.79225160604>

**CAPÍTULO 5 ..... 51****A DOR CRÓNICA NA PESSOA IDOSA**

João Ricardo Miranda da Cruz  
 Manuel Alexandre Miranda da Cruz  
 Ana Isabel Rodrigues Gonçalves  
 Telma Patrícia Machado Pedreiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.79225160605>

**CAPÍTULO 6 .....66****O SONO NA PESSOA IDOSA**

João Ricardo Miranda da Cruz  
 Carlos Pires Magalhães  
 Manuel Alexandre Miranda da Cruz  
 Telma Patrícia Machado Pedreiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.79225160606>

# ANÁLISE DE PROVÉRBIOS À LUZ DAS TEORIAS DO ENVELHECIMENTO

---

**Celeste da Cruz Meirinho Antão**

**Carlos Pires Magalhães**

**Florêncio Vicente de Castro**

**Zélia Caçador Anastácio**

*“Provérbios e velhos são muitos e bonitos”*

## INTRODUÇÃO

O conceito de velhice e a forma como pensamos a velhice na sociedade antevê-se através da língua que utilizamos para nos referirmos a ela em forma de frases, alusões, provérbios, canções, contos, novelas, poemas, etc. Os termos associados à velhice antevêm a forma como as crianças, jovens e adultos se relacionam com as pessoas mais velhas (Vicente Castro et al., 1996).

Para poder compreender a representação social da velhice é necessário, em primeiro lugar, delimitar o próprio conceito de velhice e, em segundo lugar, seria desejável conhecer o sistema

de crenças e representações sociais que se formam ao longo do desenvolvimento humano em relação ao contexto sociocultural.

A psicologia como ciência ajuda-nos a entender como uma ciência do comportamento, percebendo o 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, encontrar uma resposta científica à sua etiologia, desenvolvimento e significado, colocando esse conhecimento ao serviço da humanidade.

O nosso comportamento é sempre uma linguagem que pede para ser interpretada. Toda a linguagem é um desejo de transmitir algo, portanto uma comunicação, o que afirma que a Psicologia é a ciência do comportamento, do comportamento como linguagem e da linguagem como comunicação (consciente ou inconsciente) de alguém (emissor) para alguém (recetor) através de um código. Esse emissor e esse recetor emitem e/ou

recebem e interpretam o mundo e o seu mundo de acordo com o “seu” mundo. De acordo com Ortega e Gasset (1966), diríamos que somos nós “e as nossas circunstâncias” que emergem dos nossos comportamentos.

A bibliografia indica que há diversas variáveis que interferem no envelhecimento e na velhice, mas muito pouco sobre a forma como a sociedade, através dos provérbios, foi percecionando e transmitindo esta fase do desenvolvimento humano. É este ponto de vista que vamos dissecar neste capítulo, demonstrando que muitos dos provérbios encerram ideias hoje aceites pelas diferentes teorias do envelhecimento.

Os provérbios apresentados e relacionados com os “velhos” e o “envelhecimento”, alguns estão presentes na memória dos autores, foi feita consulta dos sites citador (2024) e Amisco Group (2025), recorrendo-se ainda à consulta da tese de doutoramento de Antão (2009).

A velhice, de acordo com Vicente Castro (2023), é a consequência de um processo biológico, mas é também uma construção cultural que decorre do conteúdo significativo e simbólico culturalmente atribuído a esta etapa do ciclo de vida, como se pode constatar no quadro 1.

Contexto	Pessoas	Etapas
Familiar	Avô	Avós
Social	Ancião, velho	Velhice, idade avançada
Laboral	Reformado	Reforma
Legal	Pensionista	Terceira idade, Quarta idade
Médico	Senescente, Senil	Senescência, Senilidade

**Quadro1.** Termos associados ao processo de envelhecimento em função do contexto

## AS DIFERENTES IDADES DE CADA SER HUMANO

É consensual reconhecer que existem diferentes tipos de idade. A idade legal, aquela que consta no cartão de identidade; a percebida, ou seja, a idade que se sente e com a qual a pessoa se identifica; a psicológica, a idade que coloca a pessoa psicologicamente num grupo etário; a idade aparente; e a idade social, onde a pessoa parece ser mais velha ou mais nova do que a idade legal.

A regulação social através da idade gera a expectativa do que é permitido e proibido em cada etapa da vida. Este processo implica uma regulação social em relação ao sexo e à idade, que não corresponde de todo aos processos de envelhecimento.

Em relação ao processo de envelhecimento, o dicionário tem sido alimentado por uma perspetiva biológica que enfatiza a deterioração e as perdas que aparecem na última parte da vida e não por uma perspetiva mais atual e realista como a das ciências sociais (abordagem do ciclo de vida), que concebe o processo de envelhecimento como um processo de desenvolvimento. Esta abordagem é a que melhor se refere à interação entre ganhos e perdas, crescimento e declínio que ocorrem ao longo do ciclo de vida de uma pessoa (Vicente Castro et al., 1996).

Perante o exposto, a velhice está cheia de falsas crenças e contradições, de modo que o processo de envelhecimento pode facilmente tornar-se uma série de profecias autorrealizáveis e as pessoas idosas tornam-se frequentemente vítimas de preconceitos estereotipados sobre a forma como devem agir ou reagir. A pessoa idosa elabora imagens e representações sociais com os dados que recebe do seu ambiente e projeta-os no ecrã da sua autoimagem pessoal.

Assim, segundo Vicente Castro e Fajardo (1997), podemos referir que:

- O envelhecimento é um processo inerente à passagem do tempo que implica determinadas transformações e transações de vida no indivíduo.
- O desenrolar deste processo, bem como as suas consequências, é modulado por variáveis pessoais e derivadas de um contexto sociocultural mais alargado.
- As variáveis pessoais puramente biológicas relacionadas com a idade cronológica e as variáveis socio-históricas explicam em grande parte o conteúdo das nossas representações coletivas da velhice.
- A designação de uma pessoa como “velha” e de uma fase como “velhice” é mediada por aspetos externos ao próprio processo de envelhecimento do indivíduo.
- Os indivíduos de uma sociedade abstraem certas características inerentes ao próprio processo de envelhecimento e às transações de vida em mudança resultantes da regulação social, moldando uma imagem por vezes estereotipada da pessoa idosa.
- A imagem do “velho” e a fase da “velhice” que pressupomos no século XXI, em resultado do próprio processo de envelhecimento e das transações de vida que lhe estão associadas, têm sofrido um atraso cronológico, o que corresponderia mais à quarta idade do que àquilo que é maioritariamente designado por terceira idade.
- A compreensão do fenómeno do envelhecimento, com todas as suas implicações biológicas, psicológicas e socioculturais, só é possível hoje em dia se forem tidos em conta múltiplos fatores que interagem entre si.
- A velhice é uma construção social que toma a idade como ponto de referência.

## **PROVÉRBIOS SOBRE DIFERENTES TIPOS DE VELHICE BASEADOS NAS TEORIAS DO ENVELHECIMENTO**

Das várias teorias do envelhecimento, destacamos algumas para tentar compreender a razão da existência de tantos provérbios referentes aos velhos e ao processo de envelhecimento.

Por exemplo, as teorias sociológicas consideram que 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).

A teoria da desvinculação salienta que no envelhecimento há uma decadência do funcionamento físico e a consciência da proximidade da morte, o que resultaria numa gradual suspensão dos papéis sociais, além do aumento da introspecção e apaziguamento emocional. Nesta teoria percebe-se que é favorável para a sociedade 'rejeitar' alguns indivíduos que, face às suas limitações, provocariam instabilidade no funcionamento social, ou seja, a velhice seria considerada um problema e a sociedade deslocaria os idosos para situações e tarefas de menor importância.

Os provérbios que se seguem enfatizam esta incapacidade do velho, sendo algo ou alguém obsoleto, não merecedor e sem influência na sociedade.

*"O velho torna-se obsoleto"*

*"Para o santo velho, teias de aranha; para o novo, lâmpadas e castiçais de prata"*

*"O novo é o que priva: o velho santo não tem influência no alto"*

*"Para o velho Cristo, nem mesmo um credo; para o santo que está na moda, todas as orações"*

*"O lobo velho é gozado pelo cão"*

*"Ao santo velho, teias de aranha e não orações"*

*"Ao santo velho, teias de aranha e não incenso"*

*"O nariz do velho santo não cheira a incenso"*

A teoria da atividade defendida por Tartler (1961) assenta no pressuposto de que só o indivíduo ativo se sente feliz e satisfeito e que se uma pessoa for capaz de ocupar o tempo livre durante a velhice saberá ocupar o seu tempo com as atividades que sempre realizou. Também a cultura oral faz referência a profissões e maturidade e experiência dos mais velhos.

*"Velho médico e jovem barbeiro"*

*"Médico velho, cirurgião jovem e boticário coxo"*

*"O cirurgião é moço, o boticário é rico, e o médico é velho, esse é o melhor"*

*"Quanto mais velho for o médico e o confessor, melhor"*

*"Tem pena do velho que precisa de conselhos"*

*"Uma casa que não sabe ser velha tem pouco valor"*

*"Se não houver um velho na casa, ela não vale uma ervilha"*

*"Mais vale um velho do que um rapaz e meio"*

*“É melhor cuidar de um velho do que da arrogância de um jovem”*

*“O cão velho conhece o caminho”*

*“O cão velho não ladra em vão”*

*“Um novo navio, um velho capitão”*

*“Um novo padre, um velho Sacristão”*

As teorias psicológicas foram desenvolvidas nos últimos anos quando o fenômeno do envelhecimento mundial começou a ser uma realidade. Segundo Erikson (1959), o desenvolvimento humano acontece em oito fases sucessivas que se vão desdobrando, sendo caracterizadas por uma crise evolutiva.

A “sabedoria” e a capacidade de julgamento maduro e justo são qualidades que sobressaem na velhice. A sabedoria é compreendida por Erikson (1976) como os hábitos arraigados e o conhecimento sobre a vida, assuntos humanos e sua aplicação, adquiridos no decorrer da vida. Nesta perspectiva, a sabedoria é uma síntese entre a razão e a emoção “é o apogeu de toda uma vida de crescimento pessoal e desenvolvimento do ego” (Papalia & Feldman, 2013, p. 600).

A seguir, apresentam-se alguns provérbios referidos por Moutinho e Santos (2009), que enfatizam a sabedoria das pessoas mais velhas, pressupondo ser adquirida com base nas suas experiências de longa vida.

*“Os ditados dos velhos são sempre verdadeiros”*

*“Os provérbios dos velhos são todas frases”*

*“O provérbio do velho nunca mente”*

*“Os ditos do velho são profecias”*

*“Do velho e do campo, o mais que puderes”*

*“Os provérbios de velhos são pequenos evangelhos”*

*“Nos conselhos, ouvir o velho”*

*“Do velho, conselho”*

*“Do velho, o conselho; do rico, o dinheiro - ou o remédio”*

*“No mais velho está o bom conselho”*

*“O conselho do velho é sempre um bom conselho”*

*“Em matéria de conselhos, ouve os velhos”*

*“Conselho, o do velho”*

*“Onde houver um velho, não faltarão bons conselhos”*

*“De um velho, o teu voto valerá no conselho”*

*“Quando o velho fala, aquele que não o ouve é um tolo”*

*“O conhecimento está nos velhos; presta atenção aos seus conselhos”*

*“É mau conselho não seguir o conselho de um velho”*

*"O velho pardal dá conselhos aos pardais"*  
*"Numa casa onde há um velho, não faltarão conselhos"*  
*"Que conselho dará o velho, que está cada vez mais triste?"*  
*"Do inimigo, o conselho; e a experiência do velho"*  
*"Jovens e velhos, todos nós precisamos de conselhos"*  
*"Embora sejas um velho sábio, não desprezes o conselho"*  
*"Quem não ouve conselhos não envelhece"*  
*"Não desprezes o conselho dos sábios e dos idosos"*  
*"Segue o conselho de um santo; e se ele for santo e velho, duplica-o"*  
*"Para dar conselhos, todos os homens pensam que são velhos; para os receber, todos são jovens"*  
*"Nem uma rapariga sem espelho, nem um velho sem conselho"*  
*"Um velho é burro com conselhos, e um homem tolo é tolo"*  
*"Os velhos mudam de conselho, e os tolos perseveram e são fortes"*  
*"Mudar de conselho é para os sábios e para os velhos"*  
*"Ao rico compete dar remédio e ao velho, dar conselho"*  
*"Quando um velho cria um neto, cria um mau filho"*  
*"Um jovem de bom senso, quando é velho, é um adivinho"*  
*"O velho muda os seus conselhos"*  
*"A macaco velho não se ensina a fazer caretas"*

Por outro lado, há ainda aqueles provérbios que deduzem que na velhice já não há capacidade de aprender, como revelam os provérbios encontrados em Pulido (2005) "burro velho não aprende línguas" e "cão velho não aprende truques novos", o que reforça que a sabedoria é consolidada com a longa vida, menosprezando a capacidade de aprender na velhice.

A teoria da continuidade defende que a velhice é um processo de envelhecimento que mostra uma predisposição para manter a estabilidade dos estilos de vida e interesses do passado (Ilhéu, 2007, p. 60). Esta ideia da continuidade do estilo de vida com consequências correspondentes para a prosperidade na velhice está subjacente também nos provérbios "*mocidade preguiçosa, traz velhice vergonhosa*"; "*muito pode a velhinha com o que leva para a sua casinha*" e "*quem em novo não trabalha, em velho come palha*" (Pulido, 2005).

A regulação social através da idade gera a expectativa do que é permitido e proibido em cada etapa da vida. Este processo implica uma regulação social em relação ao sexo e à idade, que não corresponde de todo aos processos de envelhecimento.

Apresentam-se nos quadros 2, 3, 4 e 5, alguns provérbios que refletem os diferentes tipos de idade e velhice.

<b>Velhice Cronológica</b>
<i>“Não é velho aquele que tem muitos anos, mas aquele que não consegue viver”</i>
<i>“Não são os anos que envelhecem um velho, mas outros danos”</i>
<i>“O velho julgava-se eterno e trabalhava para juntar para noras e genros”</i>
<i>“O jovem para trabalhar; e o velho para descansar”</i>
<i>“Do jovem, a prisão; do velho, o conselho”</i>
<i>“Nos velhos está o saber e nos jovens o poder”</i>
<i>“Os jovens, para combater; os velhos, para aconselhar”</i>
<i>“Recorrei ao jovem, e aconselhai-vos com o velho”</i>

**Quadro 2.** *Provérbios referentes à velhice tendo como base a idade cronológica*

<b>Velhice Biológica</b>
<i>“O velho, porque não pode, e o jovem, porque não sabe, desperdiçam as coisas”</i>
<i>“O jovem, porque não quer, e o velho, porque não pode, não fazem o que deviam”</i>
<i>“Se o jovem soubesse, e o velho pudesse, não haveria nada que não pudesse ser feito”</i>
<i>“Se o jovem soubesse e o velho pudesse, o que é que lhes poderia resistir?”</i>
<i>“A morte disse ao velho: “Que fazes aqui?” E o velho respondeu: “Espero por ti.”</i>
<i>“Alguns dos jovens morrem, mas nenhum dos velhos escapa”</i>
<i>“Quando o cão é velho, a raposa mija-lhe em cima”</i>
<i>“A criança chora pelo seu bem, e o velho pelo seu mal”</i>
<i>“Enquanto jovem podes envelhecer, mas enquanto velho, só podes largar a pele”</i>
<i>“Árvore velha, não é para transpor”</i>
<i>“O que é novo, depressa envelhece; e o que é velho, depressa perece”</i>

**Quadro 3.** *Provérbios referindo a velhice tendo como base a idade os aspetos biológicos*

<b>Velhice Sociológica</b>
<i>“Ninguém é mais velho do que parece”</i>
<i>“O espelho não faz do velho novo”</i>
<i>“O espelho jurou não tornar belo o feio, nem novo o velho”</i>
<i>“A morte pela morte, a morte do meu pai, ele é velho; mas eu sou jovem e forte”</i>
<i>“Basta ser velho para estar doente”</i>
<i>“O fogo para os velhos, o ar e a rua para os jovens”</i>
<i>“Velho mudado, velho acabado”</i>
<i>“Filho és, pai serás, como fizeres assim terás”</i>

**Quadro 4.** *Provérbios enfatizando a velhice sociológica*

<b>Velhice Psicológica</b>
<i>“Se queres viver com saúde, envelhece cedo, e o que trazes no inverno, traz no verão”</i>
<i>“Como é que envelheceste? -Vivendo como um velho”</i>
<i>“Para envelhecer, começa cedo”</i>
<i>“Chega tarde à velhice aquele que vive como um velho quando é jovem”</i>
<i>“Não ama mal o velho que lhe rouba o jantar e o manda para a cama”</i>
<i>“Se queres chegar como um jovem, caminha como um velho”</i>
<i>“Sobe como um velho e chegarás como um jovem”</i>
<i>“Sobe a escada como um velho e chegarás como um jovem”</i>
<i>“Queres saber o meu conselho? Quando fores jovem, torna-te um velho”</i>
<i>“Se queres ser um bom velho, começa cedo”</i>
<i>“Vive como um velho se te queres tornar um jovem”</i>
<i>“A uma jovem abadessa, velho abade”</i>
<i>“Às dez horas está na cama; e se puderes, às nove horas; e o velho peido, às oito”</i>
<i>“Ninguém é tão velho que não possa viver um ano, nem tão jovem que não possa morrer hoje”</i>

**Quadro 5.** *Provérbios enfatizando a velhice Psicológica*

Na pesquisa encontramos outras qualidades e características como prudência, enquanto “velhos conselheiros”, tais como:

*“É mau conselho para o novo amigo esquecer o velho”*

*“Não confie em um novo oficial, nem em um velho barbeiro”*

*“Os velhos costumes não se deixam levar pelos novos”*

*“Se fizeres novos amigos, não te esqueças dos velhos”*

*“O velho é bem experimentado; o novo servirá, ou não”*

*“Guarda quando fores jovem, e acharás quando fores velho”*

*“O velho pensava ser eterno, e trabalhava para juntar noras e genros”*

*“Come uma criança, e te educarás; come um velho, e viverás”*

*“Uma boa alimentação torna o velho jovem”*

*“Um velho que cuida de si próprio dura cem anos”*

*“O velho dura porque está curado de si mesmo”*

*“Mancebo fui e velho me vi, contudo nunca desamparado”*

*“O diabo sabe muito, porque é velho”*

*“O dinheiro tem três prazeres: ganhá-lo, gastá-lo e guardá-lo, para quando se for velho”*

*“Mantém a tua pele quente, se queres envelhecer”*

*“Aceita bons conselhos, e serás sábio e morrerás velho”*

*“O seguro morreu de velho”*

*“Ainda que sejas prudente e velho, não desprezes o conselho”*

Por último, destacam-se alguns provérbios que espelham a realidade da vida nesta fase que é o envelhecimento:

*“O espelho jura não tornar belo o feio, nem novo o velho”*

*“O fogo, para os velhos; o ar e a rua, para os jovens”*

*“Velho a cavalo, sepultura aberta”*

*“O novo por não saber e o velho por não poder deitam tudo a perder”*

*“Perde-se o velho por não poder e o novo por não saber”*

## CONCLUSÃO

O prolongamento temporal da vida humana e o conseqüente envelhecimento é um fenómeno atual de influências ontogenéticas, biológicas e psicossociais, conseguido pelos avanços da ciência e aplicação da medicina. Os padrões de comportamento e as mudanças que ocorrem com o avançar da idade, influenciadas pelas mudanças socio-históricas vão se mantendo, enquanto vão sendo transmitidas de geração em geração, funcionando como ensinamentos e reforçando a sabedoria dos mais velhos como exemplo a seguir para os mais novos. Por outro lado, algumas teorias do envelhecimento veem enfatizar incapacidade da pessoa idosa, percecionando-a como dependente, como alguém obsoleto e sem influência na sociedade.

O grande desafio em nosso entender será resgatar as verdades condensadas em provérbios como ferramentas pedagógicas no sentido de respeito, inclusão e cuidado que os nossos velhos merecem. A partilha destes saberes aos mais novos poderão ter um duplo benefício: sentimento de utilidade dos mais velhos e experiências enriquecedoras para os mais novos.

Alguns esforços para manter este saber proverbial têm sido feitos, nomeadamente quando se trabalham as rimas logo na educação pré-escolar e depois ao longo do ensino básico. Se por um lado a abordagem deste saber empírico é uma via de preservar o património linguístico e semântico aprofundado pela paremiologia, por outro a citação de provérbios aos mais novos tende a reforçar a aceitação desse saber e a inculcá-lo na vida dos jovens, como uma forma de educação sem contra-argumentação, dado o valioso sentido que lhe está reconhecido.

Desta forma, é necessário continuar a olhar os provérbios e ditados conhecidos através dos mais velhos e reportando-se à velhice, à luz das várias teorias do envelhecimento.

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://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>

Citador (2024). *Provérbios: velho*. Disponível em: <https://www.citador.pt/proverbios.php?op=7&theme=-velho&firstrec=2>

Erikson, E. (1976). *Identidade juventude e crise* (2ª ed.). Zahar Editores.

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

Ilhéu, J. (2007). *Envelhecimento e velhice: do problema à teorização*. Universidade de Évora.

Moutinho, J.V. & Santos, F. (2009). *O livrinho dos Provérbios*. Edições Afrontamento.

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

Ortega e Gasset, J. (1966). Meditaciones del Quijote. In *Obras completas de José Ortega e Gasset* (7ª ed., Vol. 1, pp. 310-400). Revista de Occidente (Trabalho original publicado em 1914).Gass

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano* (12.ª ed.). Artmed.

Pulido, I. (2005). *Provérbios*. Empresa do Diário do Minho, Lda.

Tartler, R. (1961) *Das alter in der modernen Gesellschaft*. Enke, Stuttgart.

Vicente Castro, F.& Diaz, A.V; Fajardo, M.I. & Ruiz, M.I. (1996). *Identidad y Fronteras Culturales*. Edita Psicoex.

Vicente Castro, F. & Fajardo, M.I. (1997). *Contexto social del desarrollo: Introducción a la Psicología del desarrollo em la edad infantil*. Edita Psicoex.

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

**ANA ISABEL RODRIGUES GONÇALVES:** Enfermeira especialista na Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos Terra Fria na Unidade Local de Saúde do Nordeste, Bragança, Portugal  
<http://orcid.org/0009-0003-8529-6540>

**CARINA DE FÁTIMA RODRIGUES:** Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell). Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal  
<https://orcid.org/0000-0001-9773-1413>

**CARLOS PIRES MAGALHÃES:** Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal  
<https://orcid.org/0000-0003-0170-8062>

**CELESTE DA CRUZ MEIRINHO ANTÃO:** Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal  
<https://orcid.org/0000-0003-1721-5836>

**FLORÊNCIO VICENTE CASTRO:** Professor de Psicologia Catedrático na Universidade da Extremadura (aposentado). Presidente da Associação Nacional de Psicologia da Infância, Adolescentes, Idosos e Deficientes (INFAD)  
<https://orcid.org/0000-0002-8162-6261>

**JOÃO RICARDO MIRANDA DA CRUZ:** Unidade Local de Saúde do Nordeste, EPE, Enfermagem, Bragança, Portugal. Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal  
<https://orcid.org/0000-0002-4316-481X>

**LAURA MUÑOZ BERMEJO:** Departamento de Enfermagem, Centro Universitário de Mérida, Universidade de Extremadura. Espanha. Grupo de Investigação Social Impact and Innovation in Health (InHEALTH). Universidade de Extremadura. Sistema Extremeño de Ciencia, Tecnología e Innovación (SECTI)  
<https://orcid.org/0000-0003-3107-0266>

**MANUEL ALEXANDRE MIRANDA DA CRUZ:** Complejo Asistencial de Zamora, Enfermagem, Zamora, Espanha. Residencia Fundación la “Inmaculada” de Villalpando, Enfermagem, Zamora, Espanha

**MARIA CRISTINA MÓS BEMPOSTA:** Unidade Local de Saúde do Nordeste, EPE, Enfermagem, Bragança, Portugal  
<https://orcid.org/0000-0002-6009-3013>