



LIVRO DE ATAS

do

II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

FICHA TÉCNICA

TÍTULO - LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

ORGANIZAÇÃO

- Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança - ESSA-IPB
- Plataforma Aberta - Associação Internacional para o Desenvolvimento da Educação Emocional -PAIDEIA
- Centro de Formação da Associação de Escolas Bragança Norte -CFAEBN

Coordenação - Maria Augusta Romão da Veiga Branco
Edição - Instituto Politécnico de Bragança · 2015
5300-253 Bragança · Portugal
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405
ISBN - 978-972-745-183-8

Reservados todos os direitos. Toda a reprodução ou transmissão, por qualquer forma, seja esta mecânica, electrónica, fotocópia, gravação ou qualquer outra, sem a prévia autorização escrita do autor e editor é ilícita e passível de procedimento judicial contra o infractor.



LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

ÍNDICE

Prefácio 5

ENTRE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, COMPETÊNCIA EMOCIONAL E EDUCAÇÃO EMOCIONAL –
PERTINÊNCIA DE APLICAÇÃO..... 11
Maria Augusta Romão da Veiga Branco

1. CONFERÊNCIAS

EMOCIONES Y COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA VIDA..... 23
Núria Pérez Escoda

EMOÇÕES, ESTÉTICA E ÉTICA – ENTRE O AUTO-CONCEITO E AUTO-IMAGEM 35
Abel Mesquita

INTERAÇÃO DO CÉREBRO E COMPUTADOR NA AUTO-GESTÃO DAS EMOÇÕES - UM OLHAR PARA
O PRESENTE-FUTURO..... 45
João Marques Teixeira

2. PAINEIS

DESPERTAR E GERIR EMOÇÕES EM CRIANÇAS – O LUGAR DA HISTÓRIA INFANTIL.....63
Helena Magalhães

COMPETÊNCIA EMOCIONAL EM DECISORES POLÍTICOS – UM ESTUDO EM PORTUGAL..... 71
Vitorino Costa e Maria Veiga-Branco

DISPOSIÇÕES DO SER, AUTO-REGULAÇÃO EMOCIONAL E TRANSCENDÊNCIA.....91
Paulo Jorge Alves

EMOÇÕES, PAREMIOLOGIA E PROMOÇÃO DA SAÚDE..... 101
Celeste Antão

EMOÇÕES E ARTE CONTEMPORÂNEA - NOVAS FORMAS DE ARTE E PERMANENTE
REFORMULAÇÃO DO CONCEITO..... 111
Jorge Costa

O TEATRO (CO) MOVE-NOS 119
Helena Genésio

3. COMUNICAÇÕES LIVRES

RELAÇÃO DE AJUDA À MULHER COM CANCRO DA MAMA..... 129
Eduarda Barreira, Liliana Fernandes e Gorete Baptista

A RELAÇÃO DE AJUDA AO DOENTE EM FIM DE VIDA E FAMÍLIA.....148
Helena Gomes, Marco Borges e Gorete Baptista

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

EMOÇÕES, PAREMIOLOGIA E PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOTIONS, PAREMIOLOGY AND HEALTH PROMOTION

Celeste da Cruz Meirinho Antão

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.

Pretendeu-se 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. Foi feita pesquisa de natureza qualitativa a partir de uma revisão da bibliografia selecionada para o efeito, tendo por base os conceitos de inteligência emocional de Golmen. Procedeu-se a uma categorização global das expressões proverbiais e esta foi seguida de uma análise específica.

Foram encontrados provérbios que traduzem explicitamente que comportamento gera e as respetivas implicações, bem como os provérbios que revelam as emoções como aspetos adaptativos nos pequenos e grandes desafios da vida. 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 que no contexto atual não têm a função pedagógica esperada.

Palavras chave: emoção, provérbio e paremiologia

Abstract

The benefits of emotional skills in individuals have come to obtain a growing consensus among researchers. The importance of the actions and thoughts of human beings on the topics of various emotions, generators in the set of social relations, is easily can be determined in different times and cultures. Such actions and reflections contain various modes of cultural productions, such as values, norms, artistic events, languages and even stereotypes. Among these cultural productions are the proverbs that, in the present study, constitute the main source of reflection. Objective: to analyze the value of emotions from the contribution of paremiológicas expressions and how the paremiology suggests

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

contributions on emotional management and health promotion. It was made a qualitative research with review of bibliography that, based on the levels of emotional intelligence of Golmen, if categorization were of proverbial expressions. We found proverbs that reflect that behavior generates behavior with the respective implications, proverbs that reveal emotions like adaptive aspects in small and large challenges of life. The speech act proverb in a communication process can trigger emotions more or less pleasant as the interlocutor, decode, understand and recognize legitimacy to put into practice what presents itself in a more or less explicit. We are aware that the contextualization is fundamental for the proverb has the desired effect and that there are many of them in the current context have no pedagogical function expected.

Keywords: emotion, paremiology, proverb

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

INTRODUÇÃO

“A gente todos os dias arruma os cabelos, porque não o coração”
Proverbio chinês

Pensemos nisto... quando é que usamos um provérbio?

Quando é que nos parece oportuno enunciar uma perspetiva do senso comum? Não será quando necessitamos de recorrer a uma metáfora já culturalmente legitimada que em palavras simples explique ou fundamente o que queremos dizer?

De facto, enunciar um provérbio, pode parecer num primeiro instante um comportamento passivo, mas ao referir um proverbio não quer dizer que tenhamos aderido ao seu conteúdo, podendo questionar ou não, satirizar ou na realidade aderir a ele (Oliveira, 1996). O recurso do provérbio não é meramente para “enfeite” discursivo. Na vida quotidiana os conteúdos nele expressos deixam marcas de autoridade e de ordem. É capaz de legitimar um contexto ou um argumento por causa de seu carácter de veredito, de verdade. Segundo Mieder, citado por Lacaz-Ruiz (2007), os adágios podem inclusive ter a função de cuidado, persuasão, admoestação, repreensão, depoimento, caracterização, explanação, descrição ou justificação.

A palavra encerra uma força comunicativa e inexplicável, é um encontro interpessoal que estabelece relações entre o eu e o outro. A palavra é um elemento decisivo nas relações humanas (Miguel, 2005). Daqui decorre que os provérbios ao serem transmitidos também através das palavras assumem um aspeto importante no entendimento entre os indivíduos.

Mas afinal qual o conteúdo dos provérbios para poderem ter esta capacidade de exemplificação e legitimação?

São constituídos por frases simples, na maioria com poucas palavras e estas palavras têm de facto algo que diz respeito ao que mais profundamente encontramos no humano: emoções, sentimentos, perspetivas e suas respetivas consequências comportamentais de forma mais ou menos direta e discreta.

Os provérbios lidam com esses tipos de sentimentos e interesses primários que estão nos percursos diários do ser humano, daí se encontrar um proverbio em múltiplas temáticas.

Curiosamente encontramos provérbios relacionados coma educação, o desenvolvimento, o conhecimento da natureza, o acontecer da vida, a transcendência, a espiritualidade, entre tantos outros temas. Todavia, o que estas frases têm em comum é o seu aspeto protetor de vida para a vida, o seu aspeto ensinador... nomeadamente no que à educação e à saúde diz respeito.

Por exemplo, e porque é aqui pertinente enunciar este aspeto, no que concerne à saúde ou falta dela, podemos encontrar provérbios promotores de saúde e até mesmo promotores da cura. Verifiquem-se os seguintes exemplos:

“A ansiedade no coração do homem o abate, mas uma boa palavra o alegre”, é um provérbio claramente expositor da relação entre os sentimentos de ansiedade e o sentimento subjetivo de mau-estar ou pelo menos opositor de bem-estar subjetivo. Já no caso de “Há tagarelo cujas

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

palavras ferem como espada” volta a remeter para a componente emocional do discurso humano e a consequência que as nossas interações têm no sentimento de bem ou mal-estar dos interlocutores. Por fim o exemplo de que *“A língua dos sábios traz saúde”* remete-nos para a fidedignidade que temos a responsabilidade de procurar no tipo de conselhos que orientam o nosso comportamento em matéria de saúde.

Falar de emoções é antes de mais falar de reações inatas e/ou apreendidas que cada um de nós consegue exteriorizar. Lidar com estes fenómenos, pode exigir capacidades que podem resultar de uma aprendizagem permanente, razão porque a alusão aos conteúdos proverbiais se vai mantendo geracionalmente. Curiosamente, ouvir, dizer ou analisar repetida e progressivamente os conteúdos dos provérbios, vai-nos indicando formas simples e diretas de orientação comportamental em termos de proteção de vida e de saúde, mesmo a nível emocional. E esta é também uma forma de aprender a aceitar o tipo de comportamentos que teremos que adotar para a nossa gestão de emoções, e portanto para atingir a Competência Emocional.

As competências emocionais são capacidades necessárias para dar resposta às exigências do contexto social imediato, ajudando o indivíduo a atingir os objetivos, a lidar com os desafios e a reconhecer como a comunicação das emoções e a autoapresentação afetam as relações (Buckley, Storino, & Saarni, 2003), e este é um percurso que pode ter nos provérbios um meio auxiliador, como promotor de saúde, na sua perspetiva holística, onde a saúde emocional se insere profundamente. Cuidar da saúde emocional implica conhecer e interpretar as interações e os diálogos de vida, e estas são competências promotoras de saúde (Damasco, 2013).

Paremiologia como estratégia de promoção da saúde

“Saúde cuidada vida conservada”

Os provérbios são uma estratégia interativa entre o emissor e recetor. O discurso com provérbios não constitui apenas um conjunto de preposições, mas acima de tudo, uma sequência de ações onde as unidades de interação verbal, não são estabelecidos por quem transmite a informação, mas sim os atos que propiciam transformações nas relações entre os participantes (Conca, 1999) A promoção da saúde é tradicionalmente um conceito baseado na evidência e promover a saúde é uma intervenção inter trans disciplinar onde todos podem e devem ser inseridos de forma conjunta e integrada, sobre o indivíduo e o meio envolvente em que em nasce, cresce, vive, trabalha, e se relaciona (Graça, 2000). O curioso provérbio *“Em Roma, sê romano”* emite justamente este tipo de particularidade de observação ao contexto, à especificidade. Neste sentido é importante ter presente o contexto cultural onde a pessoa está inserida. É certo que o uso dos provérbios não tem a mesma prevalência na oralidade como em décadas anteriores, no entanto, considerando que são um legado que vai passando de geração em geração e que são utilizados em múltiplas situações e com múltiplas finalidades não podem ser menosprezados.

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

Considerando ainda que as sociedades evoluem e os contextos referidos também mudam, muitos provérbios usados são verdadeiros estereótipos e não faz qualquer sentido o seu uso. No entanto, alguns deles - e citando o mesmo autor - podem ser usados no âmbito da educação e da promoção da saúde, nomeadamente aqueles que estão relacionados com fatores de risco e fatores protetores da saúde. A alusão ao efeito protetor de “*Quem tem capa sempre escapa*” ou “*A capa e a merenda não pesam*” estarão hoje como sempre bem inseridos e compreendidos no seu contexto de organizar a mente para proteger a saciação de necessidades básicas como a fome e o frio.

A curiosa redundância do provérbio torna-o de utilidade universal, transcultural e transcontextual também, já que em todos os contextos de vida fluem emoções e sentimentos que orientam as nossas cognições e decisões comportamentais. Citar um provérbio provoca no emissor o disfarce dos seus verdadeiros sentimentos, permite expressar solidariedade, tranquilizar, mitigar atos de ameaça, representa um caminho de fuga, julgamento particular, demonstrar autoridade e mesmo expressar solidariedade.

A título de exemplo disto podemos referir o que se ouve muitas vezes - já o meu pai/mãe dizia – “*quem bem fizer a cama, bem se deita nela*” ou “*filho és pai serás, como fizeres assim o acharás*”. Estas palavras podem até não ser cognitivamente compreendidas quando são ouvidas, no entanto, mais tarde elas até são reproduzidas aos seus progenitores com objetivos idênticos. No interlocutor, os provérbios oferecem opções de refutar, permitem decifrar a intenção comunicativa, deixando liberdade em tomar opções reais ou imaginárias.

Provérbios e Emoções: achados paremiológicos

“Mais vale um pé no travão, do que dois no caixão”

Aparentemente o que é que os provérbios têm a ver com emoções? Sendo utilizados e argumentados por pessoas, com sentimentos e capacidades de gerir as suas emoções de forma diferente em processos comunicativos não causarão também reações mais ou menos controladas de formas diferentes? Parece-nos que sim.

Tendo presente a necessidade da contextualização - como já foi referido - ao proferir um provérbio ou ao ouvi-lo, independentemente de concordar ou discordar do seu conteúdo, e mesmo independentemente de o colocar em prática ou não, o facto é que fica na nossa memória semântica... e remete-nos para contextos futuros, ou ao contrário pode ficar residual e a qualquer momento de forma inusitada, traz-nos memórias de locais, circunstâncias em que o mesmo foi ouvido e sentimentos e emoções proporcionadas.

Falar de emoções é falar de reações, afetos e sentimentos e cada vez mais é importante falar de competências emocionais. Quando ouvimos ou citamos um provérbio podem simultaneamente emergir sentimentos/emoções mais ou menos agradáveis vivenciadas noutros contextos. As competências emocionais são capacidades necessárias para dar respostas adaptativas às

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

exigências do contexto social imediato, ajudando o indivíduo a atingir os objetivos, a lidar com os desafios e a reconhecer como a comunicação das emoções e a autoapresentação afetam as relações (Buckley, Storino, & Saarni, 2003), e de alguma forma todas estas habilidades estão também presentes no sentido discursivo proverbial.

Cuidar da saúde emocional implica conhecer e interpretar o que são competências promotoras de saúde (Damasco, 2013). De acordo com Goleman (1999) citado por (Martins e Melo, s/d) a pedra basilar da inteligência emocional é a autoconsciência, ou seja, o reconhecimento de um sentimento enquanto ele decorre, chamando a atenção para a necessidade de ensinar o “alfabeto emocional”, no qual realça as seguintes aptidões essenciais: autoconsciência; administração de sentimentos aflitivos; manutenção do otimismo; perseverança, apesar das frustrações; aumento da empatia - a capacidade de ler as emoções do outro; cooperação, envolvimento; capacidade de se motivar a si mesmo.

Curiosamente estes códigos do senso comum, estão cheios de alusões a esses fenómenos essenciais, nomeadamente no que concerne à importância dos fenómenos auto, no sentido da preservação e qualidade de vida relacional. Verifique-se como a autoconsciência e autocontrolo dos nossos sentimentos e reações, estão presentes na sabedoria popular através dos provérbios e como nos levam a refletir sobre essa mesma necessidade.

“*Bom saber é calar, até ser tempo de falar*”, remete-nos para o que os teóricos da Inteligência Emocional defendem ser a capacidade de adiar a recompensa e a importância desta na resiliência; e à necessidade de nos prepararmos quando fazemos algo público ou de grande responsabilidade no “*A habilidade é a coroa dos sábios a loucura dos imprudentes*”; a aprendizagem de que na vida tudo se pode modificar e pouca coisa é imutável para podermos tranquilizar-nos emocionalmente nos maus momentos e podermos encontrar estabilidade para racionalizar o momento, está em “*Depois da tempestade, vem a bonança*”; a alusão à relação entre a qualidade de sono e a tranquilidade emocional em “*A consciência tranquila é o melhor travesseiro*” remete-nos para formas auto educadoras e auto reflexivas em torno das nossas ações; a procura da qualidade relacional e de confiabilidade está clara em “*Amigo fiel e prudente é melhor que parente*”.

Noutras perspetivas, como por exemplo na terceira capacidade do conceito de Inteligência Emocional, a auto-motivação, é também na alocação proverbial tomada em conta, mais, é algo que cuja aquisição de competências não deve faltar, vejamos os provérbios: a assunção da energia intrínseca para a construção da motivação auto-télica está evidente em “*Querer é poder*”, ou no sentido de “*Sempre é cedo para desistir mas, nunca é tarde para recomeçar*”.

Em suma, a necessidade e a consciência de que as emoções básicas comandam de forma mais ou menos evidente a vida, tem sido passada de geração em geração pelo testemunho proverbial.

Para melhor explicitar estas alusões considerou-se pertinente reunir algumas formas proverbiais em torno de algumas emoções primárias, para podermos de forma clara verificar esta relação de significados e conteúdos.

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

No quadro I, são apresentados alguns provérbios relacionados com essas emoções. Verifique-se como umas se apresentam, referindo de modo mais ou menos explícito a necessidade de as vivenciar, outras pela sintomatologia e necessidade premente de evitar um comportamento ou atitude mais magoadora para a saúde, ou ainda, expressando de forma alegre ou caricata algumas das consequências que podem advir.

Quadro I - Provérbios relativos a emoções básicas

Alegria	<p><i>"As grandes alegrias merecem partilha "</i></p> <p><i>"Quem ri, pode não estar alegre"</i></p> <p><i>"A angústia do coração deprime, uma boa palavra reanima".</i></p> <p><i>"As palavras amáveis são um favo de mel, doces para o paladar (garganta) e força para os ossos (saudáveis para o corpo)"</i></p> <p><i>"Quem do mundo se isola do mundo fica isolado"</i></p> <p><i>"Faz da noite, noite; e do dia, dia e viverás com alegria".</i></p> <p><i>"Semeia e cria, e viverás com alegria".</i></p>
Medo	<p><i>"O medroso vê perigos até onde não os há"</i></p> <p><i>"O medo põe asas nos pés"</i></p> <p><i>"O leão está sem terror, o errado foge sem que ninguém o persiga"</i></p> <p><i>"Cautela e água de galinha não faz mal a doentes"</i></p> <p><i>"Até S. Pedro tem a vinha medo".</i></p> <p><i>"Gato escaldado, de água fria tem medo"</i></p>
Fúria/Ira	<p><i>"O tolo dá vazão à sua ira, mas o sábio domina-se"</i></p> <p><i>"A calma vence a fúria"</i></p> <p><i>"A resposta calma desvia a fúria, mas a palavra ríspida desperta a ira".</i></p> <p><i>"Mais fere má palavra do que espada afiada"</i></p> <p><i>"O insensato desafoga toda sua ira mas o sábio a domina e transforma"</i></p> <p><i>"Não há mês mais irritado do que Abril zangado".</i></p>
Tristeza/Angústia	<p><i>"A angústia do coração deprime, uma boa palavra reanima"</i></p> <p><i>"Quem chora seu mal adora"</i></p> <p><i>"Quem vê caras não vê corações"</i></p> <p><i>"Tristezas não pagam dívidas"</i></p>
Culpa	<p><i>"A culpa morreu solteira".</i></p> <p><i>"Agosto tem a culpa, e Setembro leva a fruta".</i></p> <p><i>"Não há ausentes sem culpas, nem presentes sem desculpas".</i></p>
Vergonha	<p><i>"Antes minha face com fome amarela, que vergonha nela".</i></p> <p><i>"Quem não tem vergonha todo o mundo é seu".</i></p>

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

Conclusão

“O insensato desafoga toda sua ira mas o sábio a domina e transforma”

Não poderia haver melhor expressão para o aconselhamento relativamente à tríade da hostilidade! Curiosamente, uma das capacidades da Competência Emocional mais desejadas pelas pessoas em geral, é justamente a possibilidade de aprenderem a gerir emoções...

Mas não só...

Não se pode deixar de refletir no poder promotor da saúde comportamental que existe no provérbio *“A fama longe soa. E mais depressa a má que a boa”*. Assim como faz todo o sentido verificar o poder educativo que se insere em *“A ignorância e o vento são do maior atrevimento”*, e como este ditado popular é importante para a educação.

Depois de ter sido elaborada a análise ao conjunto de provérbios disponíveis nas publicações parameológicas pode verificar-se que existe um profundo conhecimento da humanidade nas alusões de senso comum. Apesar de emergirem tradicionalmente dos contextos empíricos, revelam uma sagaz sabedoria acerca do comportamento e sensibilidade humanas, e de como esta sabedoria assenta em componentes emocionais e comportamentais, suas causas e consequências.

Como se foi apresentando, o uso da palavra num contexto proverbial pode ser uma estratégia pedagógica importante em geral e promotora da saúde emocional em particular. Paraphraseando (Maturano, 2002, p.90) *“as palavras não são inócuas, e que não é indiferente usarmos uma ou outra numa determinada situação. As palavras que usamos não somente revelam nosso pensar, como também projetam o curso do nosso fazer”*.

Assim decorre que se tivermos consciência e colocarmos em prática provérbios impulsionadores para ações positivas, modeladores de saúde, bem-estar e felicidade, podemos contribuir para a manutenção da saúde e evitarmos a doença. Neste conceito é curioso o provérbio esclarecedor de que *“Dinheiro não traz felicidade”*, indicando pelo menos o não caminho a seguir para a poder usufruir.

Quanto mais emoção a pessoa sentiu no momento em que ouviu determinado provérbio mais probabilidade de o reter definitivamente; quanto mais importante afetivamente a pessoa que o proferiu mais certeza de que se tornar uma ordem interna poderosa. A facilidade de memorização, o seu ritmo e musicalidade favorecem a sua retenção e a sua utilização num discurso interativo.

Referências Bibliográficas

Buckley, M.; Storino, M.; Saarni, C. (2003). Promoting emotional competence in children and adolescents: Implications for school psychologists. *School Psychology Quarterly*, Vol 18(2), 177-191

LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

Graça, L (2000). *Representações sociais da saúde da doença e dos participantes da arte médica nos provérbios em língua portuguesa*, disponível em: www.ensp.unl.pt/luis.graca/textos77.html

Lacaz-Ruiz, R. (1988). *O referencial comum dos provérbios e a personalidade humana*. Em: R. Lacaz-Ruiz. Projeto provérbios para escolas de primeiro e segundo graus. São Paulo: Editora Mandruvã.

Martins, M.C.A.; Melo, J.M.C.D.(.). *Emoções..., emoções... :que implicações para a saúde e qualidade de vida*, disponível em: <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium34/10.pdf>

Maturana, H. (2002). *Emoções e linguagem na educação e na política*, Belo Horizonte: Editora UFMG

Miguel, J.M. (2005). *Palabra y Refranes*, Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca.

Oliveira, M.L (1996). O assujeitamento do discurso proverbial, *Delta* (2), 207-220