

Scientific Electronic Archives

Issue ID: Sci. Elec. Arch. Vol. 17 (3)

Mai/Jun 2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.36560/17320241881>

Article link: <https://sea.ufr.edu.br/SEA/article/view/1881>



Saúde mental dos profissionais de enfermagem na contemporaneidade

Mental health of nursing professionals in contemporary times

Corresponding author

Jady Fernanda da Cruz de Lima

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz

jfclima@minha.fag.br

Resumo. A saúde mental do profissional de enfermagem é de suma importância quando se fala em trabalho de qualidade e prestação de serviços eficaz no ambiente de trabalho. O objetivo do presente estudo foi demonstrar os fatores associados ao trabalho que podem afetar a saúde mental dos profissionais da enfermagem, podendo interferir no trabalho, na assistência, relacionamento com a equipe e em suas vidas. O trabalho adotou uma metodologia de pesquisa descritiva exploratória, com base em revisão bibliográfica narrativa. A revisão de literatura abrangeu trabalhos publicados nos últimos 10 anos, com consulta a fontes de livros e artigos encontrados em bancos de dados científicos. Os critérios de inclusão foram baseados na relevância do conteúdo exposto. Foram expostos os temas de conceitos sobre saúde mental, saúde mental relacionada ao trabalho, enfermagem, fatores que levam o profissional de enfermagem ao adoecimento e a síndrome de *Burnout*. Reconhecendo o papel do profissional de enfermagem e os fatores que interferem a saúde mental, como a sobrecarga de trabalho, baixos salários, carência de equipamentos, responsabilidade elevada, insatisfação, falta de reconhecimento e conflitos de relacionamento, sugerem-se ações de cuidado e valorização desses profissionais.

Palavras-chave: Enfermagem, Esgotamento psicológico, saúde mental, ambiente de trabalho

Abstract. The mental health of nursing professionals is of paramount importance when it comes to quality work and effective service provision in the work environment. The objective of the present study was to demonstrate the factors associated with work that can affect the mental health of nursing professionals, which can interfere with work, care, relationships with the team and their lives. The work adopted an exploratory descriptive research methodology, based on a narrative bibliographic review. The literature review covered works published in the last 10 years, consulting sources from books and articles found in scientific databases. The inclusion criteria were based on the relevance of the exposed content. The themes of concepts about mental health, work-related mental health, nursing, factors that lead nursing professionals to become ill and Burnout syndrome were exposed. Recognizing the role of the nursing professional and the factors that affect mental health, such as work overload, low wages, lack of equipment, high responsibility, dissatisfaction, lack of recognition and relationship conflicts, care and appreciation actions are suggested of these professionals.

Keywords: Nursing, Burnout, Mental health, working environment

Introdução

Ao longo do tempo, pode-se observar que a literatura científica tem manifestado crescente interesse nos estudos relacionados ao estresse ocupacional, e também sobre a saúde do trabalhador exposto aos agravos inerentes às atividades laborais e às relações de trabalho (ULHÔA *et al.*, 2011). Tal fato pode ser explicado pelo valor do trabalho para alavancar o desenvolvimento das nações com a geração de bens e riquezas (QUARESMA *et al.*, 2016).

Neste sentido, Quaresma *et al.* (2016) descrevem que as pessoas, ao serem submetidas à estímulos estressores, podem vir a reagir com ansiedade, frustração, raiva, tensões, inabilidade para ajustar-se a uma situação, além de ter dificuldades em tomada de decisões.

Duran e Cocco (2004) definem capacidade para o trabalho como o quanto o trabalhador está apto no presente e no futuro próximo para fazer seu trabalho, criando relação com a saúde e os recursos mentais. Assim, é necessário que ele possua bem-

estar físico e psicológico para conseguir realizá-lo com excelência.

Segundo Servo (2006), o desgaste físico, emocional e mental gerado pelo trabalho pode produzir apatia, desânimo, hipersensibilidade, emotividade, raiva, irritabilidade e ansiedade. Provoca ainda despersonalização e inércia, acarretando queda na produtividade, no desempenho e na satisfação do trabalhador.

Dessa forma, o trabalho de enfermagem demanda de uma boa saúde mental, pois se faz necessário estar bem psicologicamente para tratar um paciente. Devido ao aumento de problemas mentais nos profissionais, e visando reconhecer quais os aspectos que levam a esse problema, o presente estudo tem como objetivo demonstrar os fatores associados ao trabalho que podem afetar a saúde mental dos profissionais da enfermagem.

Contextualização e análise

O presente projeto constitui-se em uma pesquisa bibliográfica narrativa descritiva e exploratória. Foi realizado sob o título de “saúde mental dos profissionais de enfermagem na contemporaneidade”, confrontando com os achados na literatura. A pesquisa bibliográfica teve como base científica livros e artigos encontrados em bancos de dados científicos dos últimos 10 anos e clássicos da área científica.

Este estudo é uma pesquisa elaborada baseada em dados já existentes, que podem ser encontrados em livros, revistas, artigos, jornais etc. Neste caso, a fundamentação se dá por meio de bibliografias constantes em livros das grandes áreas mencionadas.

Saúde mental

Ao longo da história as doenças mentais tiveram inúmeros conceitos, foram consideradas maldições e feitiçarias, desequilíbrio do corpo e por fim, uma doença psicológica. O termo saúde mental é muito mais que a ausência de doenças mentais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual a pessoa é capaz de usar suas próprias habilidades, lidar com o estresse da rotina, ser produtiva e contribuir para sua comunidade.

Neste sentido, segundo a OMS (2013), os determinantes da saúde mental e dos transtornos mentais incluem os atributos individuais (a capacidade de gerenciar pensamentos, emoções, comportamentos e interações com os outros), e também fatores sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais (políticas nacionais, proteção social, padrões de vida, condições de trabalho e apoios sociais da comunidade).

Portanto, de acordo com Paraná (2019), para que um indivíduo tenha saúde mental, ele deve se sentir bem consigo mesmo e com os outros, deve ser capaz de aceitar as exigências da vida, conciliar suas emoções, reconhecer suas limitações e pedir ajuda se necessário.

Saúde mental relacionada ao trabalho

A saúde mental relacionada ao trabalho (SMRT) tem como um dos objetivos a proteção à saúde mental dos trabalhadores e a prevenção dos riscos psicossociais no trabalho (SOARES, 2020). Em outras palavras, é o estado mental e emocional no qual o trabalhador se encontra, resultante de uma das principais causas de depressão e ansiedade nas pessoas, que aflige a classe trabalhadora.

Trabalhadores que se sentem precários no trabalho têm diversos efeitos em sua saúde física e mental (FERRIE, 2002 *apud* SOARES, 2020, p.33). Desse modo, encontram dificuldades para se recolocar no mercado de trabalho, com precarização e subemprego, o que agrava ainda mais seu quadro mental com repercussões para toda a vida (SOARES, 2020).

A enfermagem

Definida por Florence Nightingale como a arte de cuidar, progrediu ao longo dos tempos na sistematização de suas práticas, transformando-as gradativamente em conhecimento, tanto que as técnicas são a primeira expressão do conhecimento de enfermagem que tem princípios científicos e em sua forma mais atual desenvolveu teorias de enfermagem (ALMEIDA e ROCHA, 1997).

Teorias como a ambientalista, autocuidado, necessidades humanas básicas, adaptação e holística visam olhar além da doença, compreendendo as necessidades e os fatores de mudança que alteram a vida dos indivíduos e buscando prestar assistência de forma resoluta e eficaz para diversas pessoas, que expressam as necessidades de forma diferente (HORTA, 2005).

O profissional de enfermagem deve ter entre suas metas a preocupação de reduzir ou evitar as doenças físicas como a dor, a dispneia, a náusea, a insônia, a anorexia, a tonteira, o calor, o frio, o retesamento de pele, a sede, o prurido, a sonolência, a fraqueza, a distensão do intestino e da bexiga, a fadiga e as mentais como a ansiedade, a solidão, o medo, o vazio, a impotência, a frustração, a depressão, a raiva, a aflição, a irritabilidade, o desamparo, o constrangimento, a humilhação, a confusão, a incerteza, a culpa, a monotonia e a aversão, entre outras (LIMA, 2005).

Assim, a profissão visa atender às necessidades sociais, ou seja, a promoção da saúde, prevenção de doenças e a recuperação do indivíduo, além do controle da saúde da população (ALMEIDA e ROCHA, 1997).

Segundo Maharaj, Lees e Lal (2018), os enfermeiros, além de prestar cuidados e assistência aos doentes, também participam da sua reabilitação, prestam apoio a eles e a seus familiares, praticam a educação para a saúde, promovem a melhoria e a promoção dos serviços de saúde na comunidade. A carga de trabalho ampla e multifacetada apresenta-lhes a maior quantidade de tempo gasto com pacientes e permite que eles cubram todas as áreas da rede de saúde. No

entanto, a profissão é reconhecida como uma ocupação estressante e exigente.

Fatores que levam os profissionais da enfermagem ao adoecimento mental

Os profissionais de saúde, especialmente os da enfermagem, estão expostos a uma variedade de situações estressantes por meio do contato diário com pessoas debilitadas e doentes, bem como relações interpessoais e hierárquicas tensas no ambiente de assistência à saúde (FERREIRA e LUCCA, 2015).

As más condições de trabalho geram ansiedade, insatisfação e sofrimento no trabalhador, que inerentemente à sua vontade, se fragiliza. Essa suscetibilidade ao longo processo de trabalho pode ser um forte aliado prejudicando a saúde (SOUZA, PEREIRA e MELO, 2015).

Historicamente, a enfermagem carrega o conceito de caridade, ajuda ao próximo e submissão, fatores que vem sendo alterados. Os profissionais de enfermagem por muitas vezes sustentam suas famílias, por esse motivo, trabalham em mais de um emprego, onde as exigências do trabalho em termos de carga horária, condições de trabalho, mudanças de responsabilidades e dificuldade de reconhecimento contribuem para a exaustão emocional e esgotamento (DUTRA *et al.*, 2018).

Segundo Alvim *et al.* (2017), os trabalhadores doentes geram altos custos para as instituições, sobrecarregam a equipe e geram assistência de má qualidade, manifestando-se na assistência direta ao paciente, criando assim um círculo vicioso e negativo.

Carvalho *et al.* (2019) diz ainda que os profissionais da enfermagem têm um risco maior de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, devido à exaustão emocional, do que a população adulta em geral.

Os enfermeiros vivenciam regularmente no seu ambiente de trabalho uma variedade de estressores, incluindo: longas horas de trabalho, restrições de tempo, horários irregulares e falta de apoio profissional (MAHARAJ, LEES e LAL, 2018).

Além disso, a alta carga horária sem ferramentas de apoio à saúde mental do trabalhador pode acarretar sobrecarga de trabalho, conflitos entre equipes, isolamento social, a falta de apoio social, além de situações externas ao mundo do trabalho e mais restritas ao âmbito pessoal, levando a sensação de descontrole (MATOS, 2022).

Um fator muito importante, segundo Matos (2022), é o processo de comunicação dentro do ambiente de trabalho, moldado pela cultura organizacional, considerado um determinante da saúde mental, principalmente em ambientes que impossibilitam a comunicação espontânea, a manifestação de insatisfações, e as sugestões dos trabalhadores em relação à organização ou ao trabalho que desempenham.

Existe ainda o assédio moral no trabalho, especialmente na enfermagem, onde a grande

maioria dos trabalhadores são mulheres e historicamente sofrem assédio, violência e abuso psicológico. Convivemos em uma sociedade que desrespeita e erotiza a profissão, fazendo uso de fantasias de enfermeira, com roupas curtas e desrespeitosas, estimulando a violência sexual e assédio moral dentro dos ambientes de trabalho (COFEN, 2021).

De acordo com Hirigoyen (2002, p. 17), assédio moral no trabalho é “qualquer conduta abusiva (gesto, palavra, comportamento, atitude) que atente, por sua repetição ou sistematização, contra a dignidade ou integridade psíquica ou física de uma pessoa, ameaçando seu emprego ou degradando o clima de trabalho”.

Dessa forma, segundo Jacques (2007), muitos fatores podem contribuir para o adoecimento mental, desde coisas simples até complexas. Quando feitas muitas vezes e sem a divisão de trabalho correta, levam a sobrecarga e exaustão, esgotamento profissional e a síndrome de Burnout.

Síndrome de Burnout

As pessoas passam quase um terço da vida no local de trabalho e é nesse contexto que grande parte das relações interpessoais e interesses são desenvolvidos. Devido a isso, o trabalho é fundamental ao ser humano e os estresses associados a ele trazem grandes implicações na saúde física e mental das pessoas (GARCÍA-CAMPAYO *et al.*, 2016; AGARWAL *et al.*, 2020).

Síndrome de *Burnout* é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade (BRASIL, 2022).

Neste sentido, Moura *et al.* (2021) descrevem a síndrome como sendo uma desordem adaptativa a fatores estressantes crônicos relacionados à alta demanda no ambiente de trabalho, tendo uma evolução insidiosa, e o cansaço emocional se apresenta como o principal sintoma.

Esta síndrome é comum em profissionais que trabalham sob pressão e responsabilidade constante no dia a dia, como médicos e enfermeiros, podendo ocorrer quando o profissional executa trabalhos muito difíceis, situações em que a pessoa pode sentir que não possui capacidade para realizá-los (BRASIL, 2022).

O Ministério da Saúde, afirma que a síndrome inclui sintomas como nervosismo, sofrimento mental e problemas físicos como dor abdominal, fadiga excessiva e tontura. O estresse e a hesitação em sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o surgimento da doença (BRASIL, 2022).

Segundo Jiménez (2015 *apud* MARTINS *et al.*, 2020), a síndrome causa sintomas como fadiga persistente e progressiva, dores musculares, dores de cabeça, enxaqueca, falta de atenção e concentração, sentimentos de inadequação,

negligência ou arrependimento excessivo e perda de interesse no trabalho ou no lazer.

Além disso, as condições inerentes ao trabalho dessa categoria, como a pesada carga horária, a rígida fiscalização das atividades exercidas, os baixos salários e a falta de reconhecimento social da profissão, aumentam a probabilidade de doença e consequentemente o afastamento do trabalho (BAPTISTA *et al.*, 2019).

Muitos não procuram ajuda médica porque não sabem ou não conseguem identificar os sintomas, e muitas vezes acabam ignorando a situação sem saber que algo mais grave pode acontecer (BRASIL, 2022).

A melhor forma de prevenir a Síndrome de *Burnout* é com estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho, praticar atividades físicas, mudar hábitos e estilos de vida, além de psicoterapia, e em alguns casos podem ser indicados medicamentos (BRASIL, 2022).

Conclusão

Os resultados obtidos indicam que há recorrência entre distúrbios emocionais e psicológicos nas equipes e no ambiente de trabalho, fazendo com que desenvolvam transtornos depressivos, ansiosos, estresse e síndrome de *Burnout*.

Os fatores com maior probabilidade de prejudicar a saúde mental dos cuidadores incluem sobrecarga de trabalho, baixos salários, carência de equipamentos, responsabilidade elevada, gestão organizacional, insatisfação, falta de reconhecimento e conflitos de relacionamento.

Questões como essas, que afetam a saúde mental do profissional, estão cada vez mais constantes em nossa realidade. Por esse motivo, deve-se olhar para o profissional como um todo, valorizar seu trabalho, incentivá-lo, para que cuidando dele, seja possível dar uma assistência de qualidade ao paciente.

Referências

AGARWAL, S. D.; PABO, E.; ROZENBLUM, R.; SHERRITT, K. M. Professional satisfaction and burnout in primary care: a qualitative study. **JAMA Intern Med.** v.180, n.3, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31904796/>. Acesso em: 23 Out 2023.

ALMEIDA, M. C. P.; ROCHA, S. M. M. **O trabalho de enfermagem.** São Paulo, 1997.

ALVIM, C. C. E.; SOUZA, M. M. T.; GAMA, L. N.; PASSOS, J. P. Relação entre processo de trabalho e adoecimento mental da equipe de enfermagem. **Revista fluminense de extensão universitária,** 2017. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RFEU/article/view/918>. Acesso em: 30 Mar 2023.

BAPTISTA, P.C.; MOSTEIRO, M.B.; ALMEIDA, M.C.; ZABALLOS, M.S.; DIAZ, F.J.R.; DIAZ, M.P.M. Síndrome de *burnout* em trabalhadores da enfermagem brasileiros e espanhóis. **SciELO,** 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/H4fNN6VPDXZvnZk3MxzzJpc/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 04 Abr 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de burnout.** 2022. Disponível em: [Síndrome de Burnout — Ministério da Saúde](https://www.saude.gov.br/sinistro/sinistro-de-burnout). Acesso em: 04 abril 2023.

CARVALHO, D.R.S.; QUERIDO, A.I.F.; TOMÁS, C.C.; GOMES, J.M.F.; CORDEIRO, M.S.S. A saúde mental dos enfermeiros: um estudo preliminar. **SciELO,** 2019. Disponível em: https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602019000100007?script=sci_arttext&pid=S1647-21602019000100007. Acesso em: 23 Out 2023.

COFEN. Erotização da Enfermagem é desserviço às mulheres e estimula violência sexual. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/erotizacao-da-enfermagem-e-desservico-as-mulheres-e-estimula-violencia-sexual/>. Acesso em: 25 Out 2023.

DURAN, E.C.M.; COCCO, M.I.M. Capacidade para o trabalho entre trabalhadores de enfermagem do pronto socorro de um hospital universitário. **SciELO,** 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/SM8V9pD83VBYXxKQRsNtFgj/?lang=pt>. Acesso em 15 mar 2023.

DUTRA, H.S.; GOMES, P.A.L.; GARCIA, R.N.; OLIVEIRA, H.C.; FREITAS, S.C.; GUIRARDELLO, E.B. Burnout entre os profissionais de enfermagem no Brasil. **Revista CUIDARTE,** 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal.com>. Acesso em: 05 abril 2023.

FERREIRA, N.N.; LUCCA, S.R. Síndrome de *burnout* em técnicos de enfermagem de um hospital público do estado de São Paulo. **SciELO.** São Paulo, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/86FGV3TWfpWftNDsPnnfWFw/?lang=pt>. Acesso em: 04 abril 2023.

GARCÍA-CAMPAYO, J.; PUEBLA-GUEDEA, M.; HERRERA-MERCADAL, P.; DAUDÉN, E. Burnout syndrome and demotivation among health care personnel. Managing stressful situations: The importance of teamwork. v.107, n.5, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26651324/>. Acesso em: 23 Out 2023.

HIRIGOYEN, M. F. **Assédio moral: a violência perversa no cotidiano.** Tradução: Maria Helena Kühner, 2.Ed., Rio de Janeiro, 2002, p. 65.

- HORTA, W. A. **Processo de Enfermagem**. Editora Pedagógica e Universitária, São Paulo. 2005
- JACQUES, M. G. O contexto histórico como produtor e produto do conhecimento: A trajetória da psicologia do trabalho. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 4(1/2), 64-70. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/>. Acesso em: 23 de Out 2023.
- LIMA, M.J. O que é enfermagem? **Cogitare enfermagem**. Curitiba, 2005. Disponível em <https://www.redalyc.org/pdf/4836/483649230011.pdf> Acesso em: 05 abril 2023.
- MAHARAJ, S.; LEES, T.; LAL, S. Prevalence and risk factors of depression, anxiety and stress in a cohort of Australian nurses. *Int J Environ Res Public Health*. v.16, n.1, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30591627/>. Acesso em: 23 Out 2023.
- MARTINS, I. M.; MARQUES, G. T.; ALBUQUERQUE, K. C.; SILVA, L. S.; SOUSA, M. A. O.; AMORIM, E. M. V. S.; FERREIRA, A. C. S.; ALVES, G. N.; FREIRE, V. C.; CARNEIRO, R. F. O agravo da saúde mental dos profissionais de enfermagem relacionado a sobrecarga de trabalho e outros. **Editora científica digital**, 2020. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/o-agravo-da-saude-mental-dos-profissionais-de-enfermagem-relacionado-a-sobrecarga-de-trabalho-e-outros>. Acesso em: 30 mar 2023.
- MATOS, L.S.O. Saúde mental e trabalho: riscos e prevenção. **Unilab**, 2022. Disponível em: <https://unilab.edu.br/wp-content/uploads/2022/09/CARTILHA-SAUDE-MENTAL-TRABALHO-2022.pdf>. Acesso em: 30mar 2023.
- MOURA, R. S.; CRUZ, L. T. S.; RODRIGUES, I. M.; ASSUNÇÃO E SILVA, C. M.; FERREIRA, V. L.; MOURA, G. S.; DA SILVA, C. E. M.; REZENDE, G. C.; MENDONÇA, M. A. Síndrome de burnout em acadêmicos de medicina: uma revisão de literatura. **Rev Elet Acervo Saúde**. v.13, n.11, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e9205.2021>. Acesso em: 24 Out 2023.
- OMS. Organização Mundial de Saúde. **Draft comprehensive mental health action plan 2013–2020**. OMS, 2013. Disponível em https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_10Rev1-en.pdf. Acesso em: 25 mar2023.
- PARANÁ. Secretária de Saúde. **Saúde mental**. 2019. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental>. Acesso em: 25 mar 2023.
- QUARESMA, P. C.; FERNADES, E. S.; SILVA, E. G.; MONTEIRO, E. M. O.; PAIVA, J. G. A.; ALMEIDA, C. P. R. O estresse ocupacional nos profissionais em saúde do Instituto Médico Legal (IML) Leonidio Ribeiro, Distrito Federal, Brasil. **Scientific Eletronic Archives**. v. 9, n. 1, 2016. Disponível em: https://sea.ufr.edu.br/SEA/article/view/192/pdf_80. Acesso em: 23 Out 2023.
- SERVO, M.L.S. Implantação de um hospital geral e o caminhar da coordenação do serviço de enfermagem: stress, coping e burnout. **SciELO**. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/8cTX7L9pgrbBS8sdXwcsTLy/?lang=pt>; Acesso em: 27 de mar de 2023.
- SOARES, S.C.A. Saúde mental relacionada ao trabalho. **Revista eletrônica - Tribunal regional do trabalho**. Minas Gerais, 2020. Disponível em https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/179975/2020_soares_saulo_saude_mental.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 25 mar 2023.
- SOUZA, M.M.T.; PEREIRA, J.P.; MELO, C.M.T. Sofrimento e precarização do trabalho em enfermagem. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental**. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em <<https://www.redalyc.org/pdf/5057/505750945031.pdf>> Acesso em: 04 de abril de 2023.
- ULHÔA, M. L.; GARCIA, F. C.; LIMA, C. T.; CASTRO, P. A. A. Estresse ocupacional dos trabalhadores de um hospital público de Belo horizonte: um estudo de caso nos centros de terapia intensiva. **REGE**, v. 18, n. 3, p. 409-426, 2011. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiE7a7v6oyCAxXPIZUCHfEJANoQFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.revistas.usp.br%2Frega%2Farticle%2Fdownload%2F36745%2F39466%2F43282&usq=AOvVaw2Aa3a0tiLQBI_u0VWp0_LU&opi=89978449. Acesso em: 23 Out 2023.