

# ADOCIMENTO PSÍQUICO NO TRABALHO

---

---

LETYCYA FIGUEIREDO<sup>1</sup>  
WELLINGTON GALIZA<sup>2</sup>  
PROFA. MA. CARLA CRISTINA CAMPOS<sup>3</sup>  
PROFA. DANIELLE NASCIMENTO<sup>4</sup>

---

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar um estudo sobre o adoecimento psíquico no trabalho, ou seja, mostrar que a saúde mental influencia ativamente no comportamento humano, além de apresentar as principais doenças mentais como *burnout*, ansiedade, depressão, consumo abusivo de substâncias psicoativas, estresse ocupacional, com maior incidência no ambiente laboral, seus sintomas, causas, impactos dentro da empresa, profissões mais atingidas, e abordar sobre a definição de produtividade nos dias atuais e seu reflexo no trabalho remoto, por meio da coleta de dados bibliográficos, e dados quantitativos obtidos mediante um formulário elaborado pelos pesquisadores deste trabalho utilizando a ferramenta Formulários do *Google*, a fim de proporcionar um entendimento melhor dos aspectos do problema e propor atitudes para que as empresas possam aderir com a finalidade de reduzir afastamentos ou faltas devido ao sofrimento mental.

**Palavras-chave:** saúde mental; doenças mentais; produtividade.

## ABSTRACT

The present work aims to present a study on mental illness at work, in other words, to show that mental health actively influences human behavior, in addition to presenting the main mental illnesses such as burnout, anxiety, depression, abusive consumption of psychoactive substances, occupational stress, with a higher incidence in the work environment, its symptoms, effects, impacts within the company, most affected professions, and address the definition of productivity today and its impact on remote work, through the collection of bibliographic data, and quantitative data obtained through a form developed by the researchers of this work using the Google Forms tool, in order to provide a better understanding of the aspects of the problem and propose attitudes so that companies can apply in order to reduce work leaves or absences due to mental suffering

**Keywords:** mental health; mental illness; productivity.

---

1 Bacharel em Administração da Faculdade Progresso. Contato: Letycyaaprigeo@outlook.com

2 Bacharel em Administração da Faculdade Progresso. Contato: Wellcirm@yahoo.com.br

3 Docente da Faculdade Progresso. Contato: carlaccampos2@gmail.com

4 Docente da Faculdade Progresso. Contato: psicodani11@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

É de grande relevância falar sobre saúde mental nos dias de hoje, pois estes têm sido os maiores causadores de doenças que vem atrapalhando o bem-estar, a produtividade e a capacidade de concentração nas atividades cotidianas e trabalhistas. Vários aspectos contribuem para que a questão das doenças psicossomáticas se tornem cada vez mais um tabu, e a finalidade deste trabalho é apresentar as doenças mentais mais recorrentes na empresa e estudar o impacto de seus sintomas na execução das atividades laborais, levantar hipóteses e apresentar estratégias do que pode ser feito para melhorar a qualidade e a produtividade no ambiente de trabalho de maneira que intervenha também na vida pessoal do indivíduo. Pois é de extrema importância que as Empresas tomem nota disso e zelem pelo bem-estar dos seus funcionários, para que possam executar suas atividades e obter cada vez mais resultados positivos.

A relevância do tema abordado para esse trabalho é compreender melhor o papel das empresas no que diz respeito a questão da saúde mental dos colaboradores, e entender os processos que podem atuar tanto de forma negativa, evitando uma redução de problemas como faltas, demissões, afastamentos e funcionários desmotivados nos processos da organização, bem como de maneira positiva, criando um ambiente agradável e saudável para os colaboradores que passam cerca de 12 horas por dia no local de trabalho.

### 1. SAÚDE MENTAL

De acordo com a Secretaria da Saúde do Paraná:

"A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções." SECRETARIA DA SAÚDE DO PARANÁ, (S/D).

Tendo em vista que quando reagimos de maneira negativa aos acontecimentos do dia a dia, os resultados tendem a ser piores do que esperávamos, podendo prejudicar diretamente

áreas da vida em que temos bastante envolvimento, como as atividades no trabalho e os relacionamentos interpessoais. Mas quando existe uma reação positiva, isso impacta e influencia todas ações de maneira que gere satisfação e sensação de recompensa.

Estudar sobre saúde mental é entender que cada pessoa tem ações e reações com base em suas experiências de vida e a construção da sua personalidade. FREUD; apud HELOANI & CAPITAO, 2003 e DEJOURS; apud HELOANI & CAPITAO, 2003, explicam que um indivíduo, principalmente durante a sua infância, possui seu ego intacto independente dos fatores externos. A partir do momento que o ser humano passa a ter consciência das ações de terceiros e de eventos, ele começa a se abalar na fase adulta, assim, afetando seu ego e gerando alterações psicológicas como ansiedade, depressão, angústia, medo e tristeza, dessa forma, impactando no abalo da saúde mental.

"Não há emoções sem impacto no corpo. O que é preciso compreender é que elas funcionam como uma interface entre o cérebro e o corpo. Quando sentimos uma emoção, positiva ou negativa, isso nunca será insignificante para o organismo." RFI, 2019.

## 2. SOFRIMENTO MENTAL QUE DECORRE DO TRABALHO: DEFINIÇÃO E RAZÕES

Neste capítulo será abordado uma breve definição das principais doenças mentais que decorrem do trabalho.

### 2.1 Síndrome de *Burnout*

A Síndrome de *Burnout*, também conhecida como a Síndrome do Esgotamento Profissional, é definida como um desgaste tanto físico quanto mental que faz o indivíduo se sentir esgotado profissionalmente. É um cansaço decorrente do excesso de trabalho ou da ligação com tudo relacionado ao trabalho.

A resposta é que o distúrbio se manifesta quando a relação com o trabalho acaba se transformando em estresse, ansiedade e nervosismo intensos. A pessoa acaba

sendo levada ao seu limite, físico e/ou emocional, sentindo-se extremamente cansada, desmotivada e esgotada. KESTENBERG, 2018.

A Síndrome de *Burnout* foi oficializada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma Síndrome crônica, ela está registrada no CID 10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde), sendo reconhecida pelas leis brasileiras de auxílio-doença ao trabalhador que já atestam como uma doença causada pelo trabalho. CANDIDO & SOUZA, 2017.

Importante ressaltar que em 1º de Janeiro de 2022 a Síndrome de Burnout, antes classificada como CID 10, passou a ser classificada como CID 11, Classificação Internacional de Doenças, pela Organização Mundial de Saúde (OMS). NEVES, 2019.

A Síndrome de *Burnout* está vinculada ao auxílio-doença acidentário (B 91), e pode ser concedida quando diagnosticada a síndrome e onexo causal com o trabalho. Primeiro, é concedido o afastamento das atividades trabalhistas no período superior a 15 dias consecutivos, conforme previsto no art. 59 da Lei 8213/91. Se após cumprido o prazo de carência estabelecido em lei e o segurado ainda apresentar a incapacidade de exercer função, o auxílio-doença será devido ao colaborador. CARDOSO, 2017.

O *Burnout* tem grande influência no trabalho, tendo como seus sintomas nocivos: cansaço físico e mental, alteração de humor repentino, irritabilidade, insônia, frequentes dores de cabeça, alteração no apetite e dificuldade de concentração. Tendo como elementos principais da doença, a exaustão física e mental, o sentimento de ineficácia quanto ao trabalho, postura negativa diante das dificuldades e a falta de interesse no trabalho que exerce, COSENZA, 2021.

## 2.2 Ansiedade

Segundo a definição de ansiedade apontada por Hubner, (S/D):

"A ansiedade são reações naturais diante de sinais que possam indicar situações ameaçadoras se aproximando." HUBNER, (S/D).

De acordo com AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2002, P. 189, os transtornos de ansiedade envolvem características de medo, ansiedade excessivas e perturbações comportamentais relacionadas, onde o medo é a maneira do cérebro responder à ameaça real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Entre os transtornos mais comuns dentro dos tipos de ansiedade, os ataques de pânico se destacam como um tipo particular de resposta ao medo, não estando limitados aos transtornos de ansiedade e podem ser vistos também em outros transtornos mentais.

As principais características do transtorno de ansiedade generalizada é a ansiedade e preocupação persistentes e excessivas que podem estar relacionadas a vários fatores que o indivíduo encontra dificuldade para controlar, incluindo desempenho no trabalho e escola. Podendo também provocar sintomas físicos como inquietação, irritação, dificuldade de concentração, perturbação no sono, tensão muscular, entre outros. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2002, p. 190.

Existe um impacto muito grande na produtividade dentro da empresa quando diminui a qualidade de vida do trabalhador, e como consequência, as tarefas laborais se tornam difíceis de concretizar. Segundo BARLOW; apud MARTINS, 2016, a ansiedade apesar de deixar o indivíduo em estado de alerta, ela cria dificuldade de focar em apenas uma coisa, pois qualquer alteração no ambiente pode tirar sua concentração daquilo que está fazendo. GRUNSPUN, apud, MARTINS, 2016, complementa que apesar de não existir a incapacidade para executar o trabalho devido um transtorno de ansiedade, existe a queda de rendimento na produtividade devido ao presenteísmo, que pode influenciar para que ocorra acidentes de trabalho ou re-trabalhos. MARTINS, 2016.

## 2.3 Depressão

O Instituto Paulista de Psiquiatria define Depressão no Trabalho como sendo:

"Uma condição em que pessoas apresentam humor deprimido associado a outros sintomas, como a perda do interesse e do prazer em realizar qualquer atividade

a ponto de prejudicar sua vida social e ocupacional.” INSTITUTO PAULISTA DE PSIQUIATRIA, 2019.

Essa doença é muitas vezes confundida com preguiça quando se nota no indivíduo um comportamento desmotivado ou exausto. É importante ressaltar que dentro da Empresa onde existe a necessidade de realizar atividades que fazem parte da profissão exercida, a depressão pode prejudicar e dificultar na realização dessas tarefas, já que seus sintomas derivam de irritabilidade, cansaço excessivo, dificuldade de concentração e atenção, crises de choro, problemas para se relacionar interpessoalmente devido ao estado deprimido, procrastinação e inabilidade para tomar decisões. No trabalho, alguns gatilhos podem agravar ou dar origem a essa doença como por exemplo: discriminação, assédio, humilhação, comparação com os colegas, excesso de demanda, relacionamento hostil com a equipe e competitividade excessiva. INSTITUTO PAULISTA DE PSIQUIATRIA, 2019.

Segundo a ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; apud DEUS, 2021, a depressão atinge mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades, sendo no Brasil a estimativa de que afete 5,8% da população. Classificada como CID 10 - F33, ela é considerada uma doença psiquiátrica crônica, onde seus sintomas são tristeza profunda, falta de interesse, ausência de ânimo e oscilação de humor.

Segundo AITH; BADARI & LUCHIN, 2021, quando o colaborador chega no estágio em que a depressão o torna incapaz de exercer suas atividades, ele pode ter o direito de receber o auxílio-doença do INSS, e dependendo da gravidade, é possível conseguir aposentadoria por invalidez. Essa solicitação pode ser feita quando o colaborador possui qualidade de segurado, preenche o requisito de carência e prova a incapacidade para exercer o trabalho.

#### **2.4. Consumo Abusivo de Substâncias Psicoativas**

Substâncias Psicoativas são substâncias químicas que agem principalmente no sistema nervoso central, alterando as sensações, o estado emocional e o nível de consciência. Elas podem ser divididas entre lícitas, que é o caso

do álcool, e ilícitas, como por exemplo a cocaína, o crack e a maconha. Podendo ser classificadas também como depressoras, no caso do álcool, estimulantes, como por exemplo a cocaína e o crack, e perturbadoras no caso da maconha ou do LSD. PEREIRA, 2020.

A compulsão por essas substâncias resulta em alterações físicas e mentais, por isso a dependência química é caracterizada como um transtorno mental relacionado ao uso de substâncias, e também é considerada como uma doença crônica, pois apesar da dependência, ela pode ser tratada. HOSPITAL SANTA MONICA, 2018.

O uso das drogas apesar de não estarem ligadas diretamente ao sofrimento no trabalho, essas substâncias podem servir de escape frente a esse sofrimento.

Dependendo das substâncias utilizadas, cada uma reage de forma diferente. As drogas depressoras normalmente podem causar náuseas, ansiedade, agitação, alucinação e tremores. As estimulantes provocam paranoia, aceleração do pensamento, inibição do apetite, perda do medo, sensação de poder, aumento da pressão arterial e da temperatura corporal, hiperatividade, dilatação da pupila, tremor nas mãos, ansiedade e irritabilidade. E as drogas perturbadoras podem resultar em aumento de apetite, relaxamento, alteração na percepção ocular e espacial, alucinação, delírio, síndrome do pânico, taquicardia, perda de noção da realidade, tremores na mão e falta de coordenação motora. HOSPITAL SANTA MONICA, 2018.

O consumo de substâncias lícitas ou ilícitas no trabalho, sendo de consumo excessivo ou não, produz efeitos negativos tanto para a empresa quanto para o próprio colaborador. Pois a substância irá provocar reações no organismo, podendo deixar o indivíduo menos produtivo, ou mais agitado, o que pode impactar nas atividades a serem exercidas dentro da empresa. HOSPITAL SANTA MONICA, 2020.

O uso de drogas no trabalho provocam prejuízos que vão desde punições até afastamento temporário, transferências constantes, necessidade de direcionar tarefas menos perigosas e até demissão, quando for necessário. Nesses casos, a empresa precisa avaliar quais fatores motivaram o colaborador a recorrer a tal atitude, se foram fatores pessoais ou condições laborais, como por exemplo, situações desgastantes e estressantes

que condicionaram o profissional desmotivado a tomar essa decisão, pois sabe-se que a droga na maioria das vezes em que é utilizada serve como refúgio para quem consome. HOSPITAL SANTA MONICA, 2020.

## 2.5. Estresse Ocupacional

Segundo a publicação na Revista Brasileira de Medicina no Trabalho, PRADO, 2016:

"O estresse ocupacional é um estado em que ocorre desgaste do organismo humano e/ou diminuição da capacidade de trabalho." PRADO, 2016.

Os fatores que causam esse estresse ocupacional são: a falta de controle ou autonomia nos processos, demanda excessiva de tarefas trabalhistas, baixo apoio social ou falta de colaboração, e horários de trabalho incompatíveis ou pouco inflexíveis. ASSESSORIA DE IMPRENSA DOCTORALIA, 2016.

Um ambiente de trabalho estressante além de comprometer a competitividade da empresa no mercado, pode gerar custos com afastamentos e falta de funcionários para cuidar da saúde. Uma pesquisa elaborada pela WRIKE; apud SOBRAL, 2021, entrevistou 1,4 profissionais de diferentes países, e constatou que os problemas que mais estressavam os entrevistados na organização, era a dificuldade de comunicação, excesso de trabalho, metas irreais e lideranças confusas.

Elementos físicos também podem impactar para

que os níveis de estresse aumentem na empresa, como por exemplo: problemas de ergonomia, poluição sonora, iluminação insuficiente e mobiliário inadequado, que além de atrapalhar na concentração durante o trabalho, podem se tornar um gatilho para o estresse. SOBRAL, 2021.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É fato que aos olhos do homem a doença mais agravante é aquela que já é possível ser identificada com sintomas no corpo humano, mas o que muitos esquecem é que antes da doença revelar seus sinais no corpo, ela começa na mente. RFI, 2019. Dentro do ambiente corporativo não é diferente, com os avanços tecnológicos e a era da produtividade, as pessoas têm se esquecido que diferente das máquinas, o corpo precisa de descanso, e que assim como uma saúde física prejudicada pode interferir de maneira negativa nas atividades laborais, um emocional afetado pode conduzir para comportamentos e tomadas de decisões mais críticas, porque raramente as empresas adotam o afastamento nesses casos, causando maior sofrimento ao colaborador.

Esta pesquisa se propôs, como objetivo geral, apresentar uma compreensão do impacto do adoecimento psíquico dentro da empresa, e o reflexo da nova definição de produtividade no trabalho remoto. Para que o trabalho não se limitasse a teoria, foi elaborada uma pesquisa quantitativa, onde do total de 76 pessoas que responderam ao questionário, foram gerados gráficos e tabelas a fim de contribuir nos resultados.

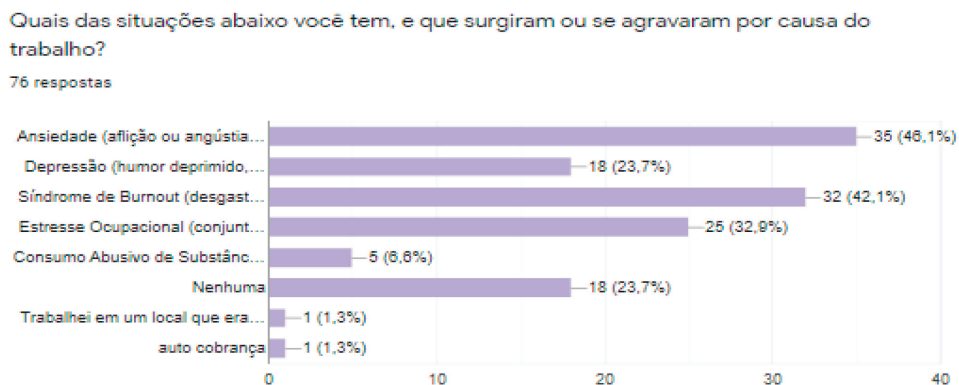


Gráfico 1: Resposta dos participantes sobre as doenças mentais que tiveram que decorreram do trabalho.

Pode-se chegar, assim, a algumas conclusões: Com base nos resultados obtidos a partir do gráfico 1, foi possível observar que a segunda doença mais recorrente é a Síndrome de *Burnout*, com 42,1%, os resultados foram surpreendentes, porque apesar de não ser uma das doenças mais discutidas, das 76 pessoas que responderam ao questionário, 42,1% sofrem desse mal. Ainda com base nos resultados obtidos a partir do gráfico 1, a doença de maior incidência escolhida pelos participantes em primeiro lugar é a ansiedade, sendo constatada por 46,1% dos entrevistados. Na quarta posição das doenças mentais que decorrem do trabalho, está a depressão, equivalente a 23,7% dos entrevistados. E em quinto lugar, está o consumo abusivo de substâncias psicoativas com 6,6% de recorrência.

Assim, para finalizar os resultados da pesquisa, pode-se perceber que esse assunto é pouco abordado nas organizações, e apesar dessas doenças serem tão recorrentes nos dias atuais, ainda não é dada a devida atenção para essas ocorrências. As empresas precisam valorizar a saúde mental, tanto quanto é valorizado a saúde física dos colaboradores, ainda mais nos dias atuais, em que o intelecto vem sendo mais reconhecido quanto o esforço físico, portanto, assim como o corpo precisa de descanso, o cérebro também precisa de uma pausa. O capital humano ainda é a melhor ferramenta que a empresa tem, e essa é a magia de ser um líder, de ser uma empresa, saber olhar atentamente aos colaboradores, que se estiverem motivados, irão revolucionar dentro da empresa e ser a marca fora dela.

## REFERÊNCIAS

Assessoria de Imprensa Doctoralia. **Estresse Ocupacional seus Sintomas e Como Combater**. Disponível em: <http://tedgestaocorporativa.com.br/estresse-ocupacional/#:~:text=estresse%20ocupacional%20seus%20sintomas%20e%20como%20combater&text=o%20estresse%20ocupacional%20vem%20com,dos%20trabalhadores%20e%20empresas%20atualmente>. Em 2016. Acesso em: 27 mar. 2021.

AITH; Badari & Luchin. **É Possível Pedir Aposentadoria por Depressão? Entenda Como Funciona**. Disponível em: <https://abladvogados.com/artigos/aposentadoria-por-depressao/>. Acesso em: 27 mar. 2021.

com/artigos/aposentadoria-por-depressao/. Acesso em: 27 mar. 2021.

CÂNDIDO, J. & Souza, L. R. **Síndrome de Burnout: As Novas Formas de Trabalho que Adoecem**. Disponível em: <http://ead.bauru.sp.gov.br/efront/www/content/lessons/82/burnout%20psicologia.pdf>. Em 2017. Acesso em: 27 maio 2021.

CARDOSO, J. H.. **Síndrome De Burnout. Revista Âmbito Jurídico** Nº 164. Disponível em: <https://ambitojuridico.com.br/cadernos/direito-previdenciario/sindrome-de-burnout/>. Em 2017. Acesso em: 25 ago. 2021.

COSENZA B. **Qual é a Influência da Síndrome de Burnout no Trabalho?**. Disponível em: <https://www.vittude.com/empresas/influencia-sindrome-de-burnout-no-trabalho>. EM 2021. Acesso em: 29 set. 2021.

DEUS, 2021. **Depressão: Sintomas, Causas, Tratamento e Tem Cura?**. Disponível em: [https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/depressao#:~:text=a%20depress%3a%3o%20\(c%20id%2010%20%e%2080%93%20f33,doen%3a7a%20e%20iniciar%20acompanhamento%20m%3a9dico](https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/depressao#:~:text=a%20depress%3a%3o%20(c%20id%2010%20%e%2080%93%20f33,doen%3a7a%20e%20iniciar%20acompanhamento%20m%3a9dico). Em 2021. Acesso em: 21 mar. 2022.

DSM-IV: **Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (4ª Ed.)**. Lisboa: Climepsi Editores. American Psychiatric Association (2002, 155 a 190 p.)

HELOANI, José Roberto; Capitoa, Cláudio Garcia. **Saúde Mental e Psicologia do Trabalho. São Paulo Perspec.**, São Paulo, V. 17, N. 2, PÁG. 102-108, JUNHO DE 2003. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0102-88392003000200011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0102-88392003000200011&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 21 de março de 2021.

Hospital Santa Monica. **Dependência Química: Entenda as Causas, Consequências E Sintomas Deste Transtorno**. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/dependencia-quimica-entenda-as-causas-consequencias-e-sintomas-deste-transtorno/>. EM 2018. Acesso em: 27 mar. 2021.

Hospital Santa Monica. **Os Perigos Do Uso De Drogas No Trabalho**. Disponível em: <https://>

hospitalsantamonica.com.br/os-perigos-do-uso-de-drogas-no-trabalho/#:~:text=o%20abuso%20de%20drogas%20pode,mesmo%20o%20processo%20de%20demiss%c3%a3o. Em 2020. Acesso em: 27 mar. 2021.

HUBNER, C. **Transtorno de Ansiedade.** Disponível em: <http://clnicasaudemental.com.br/transtornos-mentais/transtorno-de-ansiedade/#:~:text=de%20acordo%20com%20a%205%c2%aa,excessivos%20e%20perturba%c3%a7%c3%b5es%20comportamentais%20relacionados.> (S/D). Acesso em: Consultado no dia 27/03/2021.

Instituto Paulista de Psiquiatria. **Será que Estou Sofrendo de Depressão no Trabalho?** Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/depressao-no-trabalho-sintoma.> EM 2019. Acesso em: 27 mar. 2021.

KESTENBERG, K. V. **Síndrome de Burnout:** O que é, os Sintomas e o Tratamento, 2018. Disponível em: <https://blog.psicologiviva.com.br/sindrome-de-burnout/>. Acesso em: 27 mar. 2021.

MARTINS, C. **Ansiedade no Trabalho: Descubra as Possíveis Causas e Ajude sua Equipe.** Disponível em: <https://beecorp.com.br/ansiedade-no-trabalho-causas-e-ajuda/#:~:text=quais%20s%c3%a3o%20as%20consequ%c3%aancias%20para,impacto%20direto%20sobre%20a%20produtividade.> Acesso em: 20 mar. 2022.

NEVES, U. **Síndrome de Burnout Entra na Lista de Doenças da OMS.** Disponível em: <https://pebmed.com.br/sindrome-de-burnout-entra-na-lista-de-doencas-da-oms/>. Em 2019. Acesso em: 01 set. 2021.

PEREIRA, T. R. G. **Substâncias Psicoativas.** Disponível em: <http://www.jandaiadosul.ufpr.br/substancias-psicoativas/>. Acesso em 27 mar. 2021.

RFI. **Saiba Como as Emoções (Boas ou Ruins) Afetam o Nosso Organismo.** Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/05/07/saiba-como-as-emocoes-boas-ou-ruins-afetam-nosso-organismo.ghtml>. Em 2019. Acesso em: 27 mar. 2021.

Secretaria da Saúde do Paraná. **Saúde Mental.** Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/pagina/saude-mental#>. (S/D). Acesso em: 21 mar. 2021.

SOBRAL, P. **Saiba o que Causa Estresse no Trabalho e Veja Como Combater o Problema.** Disponível em: <https://beecorp.com.br/prevencao-ao-estresse-no-trabalho/>. EM 2021. Acesso em: 17 abr. 2022.