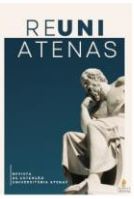
REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



BEM-ESTAR EMOCIONAL DO IDOSO: IMPACTOS BIOPSICOSSOCIAIS DAS OFICINAS DO CRAS NA SAÚDE EMOCIONAL DE IDOSAS E NA FORMAÇÃO MÉDICA

Ana Jullia de Sousa Valença[1], Ana Luiza Moreira Raffaele[1], Felipe Bastos Barbosa[1], Tiago Oliveira Ribeiro[2].

1. – Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Valença.
2. – Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Valença. Endereço para contato: tiago.iniciacaocientifica.valenca@uniatenas.edu.br

RESUMO

O envelhecimento populacional impõe desafios crescentes às redes de saúde e de assistência social, especialmente no que se refere ao sofrimento psíquico, à solidão e à fragilização dos vínculos na velhice. Este estudo teve como objetivo relatar a experiência de estudantes de Medicina em inserção voluntária nas oficinas regulares do Centro de Referência de Assistência Social do Jacaré, em Valença, Bahia, analisando os impactos biopsicossociais dessas atividades na perspectiva de idosas participantes. Trata-se de um estudo descritivo, configurado como relato de experiência e pesquisa de campo de abordagem qualitativa, desenvolvido por meio da aplicação presencial de questionário com perguntas estruturadas e semiestruturadas. Os achados evidenciaram que, embora as participantes mantivessem forte vínculo com o equipamento social, suas trajetórias eram marcadas por vulnerabilidades socioeconômicas, luto, distanciamento familiar, solidão e preocupações relacionadas à saúde de familiares, fatores associados ao sofrimento emocional. Em contrapartida, as oficinas de artesanato, memória, alongamento, dança e rodas de conversa mostraram-se relevantes para o fortalecimento da autonomia, da convivência comunitária, da escuta e do bem-estar emocional, produzindo sentimentos de paz, alegria, gratidão e alívio. Observou-se, ainda, a formação espontânea de redes de apoio extramuros entre as idosas, reforçando o papel do CRAS como espaço seguro de acolhimento, validação emocional e reconstrução de vínculos. Conclui-se que a continuidade dessas ações e a inserção de estudantes de Medicina em atividades socioeducativas podem contribuir para o envelhecimento ativo, para a manutenção dos vínculos sociais e para uma formação profissional mais humanizada e integral.

Palavras-Chave: Envelhecimento; saúde mental do idoso; assistência social; vínculo comunitário; formação médica.

ABSTRACT

Population aging poses increasing challenges to health and social assistance systems, especially with regard to psychological distress, loneliness, and the

weakening of social bonds in old age. This study aimed to report the experience of medical students participating voluntarily in the regular workshops offered by the Social Assistance Reference Center of Jacaré, in Valença, Bahia, analyzing the biopsychosocial impacts of these activities from the perspective of older women participants. This is a descriptive study, characterized as an experience report and field research with a qualitative approach, developed through the in-person application of a questionnaire containing structured and semi-structured questions. The findings showed that, although the participants maintained a strong bond with the social assistance service, their life trajectories were marked by socioeconomic vulnerability, grief, family distancing, loneliness, and concerns related to the health of family members, all of which were associated with emotional distress. On the other hand, the workshops involving handicrafts, memory stimulation, stretching, dance, and conversation circles proved to be relevant for strengthening autonomy, community interaction, attentive listening, and emotional well-being, producing feelings of peace, joy, gratitude, and relief. The spontaneous formation of support networks outside the institutional setting was also observed among the older women, reinforcing the role of the CRAS as a safe space for welcoming, emotional validation, and the rebuilding of social bonds. It is concluded that the continuity of these actions and the inclusion of medical students in socioeducational activities may contribute to active aging, the maintenance of social ties, and a more humanized and comprehensive professional education.

Keywords: Aging; mental health of older adults; social assistance; community bonding; medical education.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global contemporâneo que impõe profundas transformações e desafios estruturais às redes de saúde e de assistência social. No Brasil, esse processo de transição demográfica ocorre de maneira acelerada, demandando intervenções voltadas não apenas para a saúde física, mas, prioritariamente, para as condições biopsicossociais e o bem-estar emocional da população idosa.

No campo da saúde mental na velhice, o sofrimento psíquico manifesta-se com frequência por meio de quadros de ansiedade e depressão. A ansiedade configura-se como um importante problema de saúde pública, sendo caracterizada por uma reação natural do corpo contra agentes estressores, manifestada por meio de alterações somáticas, fisiológicas e psíquicas que se traduzem em angústia e desgaste emocional (SOUZA JÚNIOR et al., 2022). Esse cenário epidemiológico é ratificado por Torres et al. (2024), que identificaram prevalências expressivas de 23,29% para sintomas depressivos e 22,09% para sintomas ansiosos em idosos

assistidos na atenção básica, evidenciando o impacto do isolamento social e da escassez de redes de suporte.

Ademais, o afrouxamento das redes de apoio e o consequente isolamento podem potencializar o sentimento de solidão na terceira idade. A solidão atua de forma direta como uma variável preditora de sintomas de depressão, sendo que maiores níveis de depressão predizem, consequentemente, menores níveis de satisfação com a vida em pessoas idosas (FERREIRA; BARROSO; LIMA, 2023). Para mitigar esse panorama, os equipamentos da Proteção Social Básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), especificamente o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), exercem um papel estratégico através da oferta de oficinas socioeducativas contínuas, voltadas ao fortalecimento de vínculos comunitários e à promoção da autonomia.

Sob essa ótica, o presente artigo tem como objetivo relatar a experiência de estudantes do curso de Medicina em uma inserção voluntária nas oficinas regulares do CRAS do Jacaré, localizado no município de Valença, Bahia. Busca-se analisar, a partir de uma abordagem qualitativa, as percepções e os impactos biopsicossociais dessas atividades na ótica das próprias idosas participantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, consubstanciado em um relato de experiência e pesquisa de campo de abordagem qualitativa, elaborado por acadêmicos do curso de Medicina da faculdade Atenas Valença. A investigação foi desenvolvida a partir de uma inserção voluntária no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) unidade Jacaré, localizado no bairro Graça, no município de Valença, Bahia, realizada no dia 26 de maio de 2026. O cenário da pesquisa atua como um equipamento da Proteção Social Básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), oferecendo oficinas socioeducativas contínuas voltadas ao fortalecimento de vínculos comunitários e à promoção da autonomia da população idosa.

As experiências de extensão seguiram uma dinâmica que envolveu um grupo de 62 idosas que frequentavam o serviço regularmente. Para entender melhor a realidade biopsicossocial desse grupo, utilizou-se um instrumento de coleta de dados em uma amostra de dez participantes que estavam envolvidos nas atividades e concordaram em participar do estudo. A intervenção concentrou-se em avaliar as percepções e os efeitos das oficinas na melhoria do bem-estar emocional, levando em conta os fatores estressantes do dia a dia e as necessidades subjetivas das idosas.

A coleta de dados empíricos foi realizada por meio da aplicação presencial de um questionário que combinava perguntas estruturadas e semiestruturadas. O questionário começou por investigar o perfil sociodemográfico das participantes, reunindo dados sobre idade, gênero, estado civil, coabitação e autoavaliação do

estado de saúde atual. Em uma etapa posterior, a metodologia focou no mapeamento emocional, pedindo que as idosas descrevessem o que estavam sentindo no dia em uma única palavra. Além disso, foram feitas perguntas sobre as atividades de lazer que lhes trazem bem-estar e sobre suas principais preocupações diárias.

Para aprofundar a análise das dimensões subjetivas, o roteiro também perguntou com quem as participantes costumam conversar quando precisam desabafar, o que confere mais sentido às suas vidas atualmente e se sentem valorizadas pelas pessoas ao seu redor. Também se investigou se houve mudanças na maneira de lidar com as emoções ao longo do tempo e o que mais lhes faz falta no contexto atual, possibilitando o acesso a relatos sobre perdas e afastamento familiar. As informações obtidas a partir dessas perguntas foram transcritas e analisadas de forma qualitativa, organizadas em eixos temáticos que confrontaram os relatos das idosas com o referencial teórico definido por meio da revisão da literatura.

Devido ao caráter de pesquisa com seres humanos, o estudo seguiu as diretrizes atuais do Conselho Nacional de Saúde, utilizando princípios éticos essenciais como não maleficência, beneficência, sigilo, autonomia e respeito a todas as participantes. A coleta de informações garantiu o anonimato das idosas, proporcionando um ambiente de escuta ativa e conforto para que elas pudessem expressar suas emoções. Além disso, foi garantido que os dados seriam usados apenas para a construção do conhecimento científico e melhoria da formação médica.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A imersão voluntária nas oficinas regulares do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do Jacaré, em Valença, Bahia, permitiu acompanhar uma dinâmica que reuniu um universo de 62 idosas frequentadoras do serviço. Para compreender de forma aprofundada a realidade biopsicossocial desse público, aplicou-se o instrumento de coleta de dados a uma amostra de 10 idosas participantes da oficina de artesanato realizada em Maio de 2026. Os relatos obtidos revelaram vivências complexas, evidenciando que, embora as idosas demonstrem um forte vínculo longitudinal com o equipamento social, suas trajetórias individuais são marcadamente atravessadas por estressores cotidianos, vulnerabilidades socioeconômicas e demandas emocionais latentes.

Ao abordarem a autopercepção de saúde no momento da oficina, as idosas entrevistadas expressaram visões que oscilaram entre avaliações positivas e regulares, o que dialogue com relatos informais sobre o convívio com dores crônicas e limitações físicas individuais. Essa ambivalência demonstra que, na terceira idade, a percepção de bem-estar está intimamente atrelada à capacidade de manutenção da autonomia e da participação social ativa. Assim, o conceito de saúde para esse

grupo ultrapassa a mera ausência de patologias clínicas, alinhando-se à perspectiva multidimensional e biopsicossocial defendida por Santos et al. (2026).

Para verticalizar a análise das dimensões subjetivas e emocionais manifestadas pelas participantes que responderam ao formulário, os achados foram integrados em eixos analíticos, confrontando os discursos empíricos com o referencial teórico selecionado.

O Impacto Multidimensional das Oficinas na Autonomia e no Sentido da Vida

As respostas obtidas acerca do que confere maior sentido à vida no cenário atual e quais são as atividades de preferência no tempo livre evidenciaram um forte apego a ações práticas, de aprendizado e de expressão corporal. Questionadas de forma direta sobre seus gostos e rotinas, os dados do formulário apontaram termos exatos como "fazer artesanato", "costurar", "aprender coisas novas" e "dançar" como respostas centrais e recorrentes. A inclusão da dança foi destacada expressamente pelas participantes como algo que as faz bem e promove o equilíbrio emocional. Na oficina acompanhada, dedicada à confecção de peças artesanais, observou-se o estímulo direto à habilidade motora, funcional e criativa das participantes.

A dinâmica observada no CRAS do Jacaré se destaca por sua característica rotativa e multidimensional. A programação semanal alterna oficinas de expressão artística com sessões de ginástica laboral, além de rodas de conversa focadas no resgate de memórias afetivas, sempre amparadas pelo suporte psicológico contínuo da equipe técnica local e de dinamizadores externos.

Essa diversidade de estímulos encontra eco na literatura científica sobre envelhecimento ativo. Rodrigues et al. (2023) asseveram que o envolvimento em práticas cotidianas coletivas e artesanais constitui um pilar central de suporte afetivo para o alívio do estresse psicossocial, fornecendo ao idoso mecanismos de enfrentamento e resiliência diante do sofrimento. Da mesma forma, Ferreira, Barroso e Lima (2023) reforçam que a manutenção de atividades prazerosas e ocupacionais atua como um fator protetor crucial, elevando os níveis de satisfação residual com a vida e retardando o declínio cognitivo e motor por meio da preservação da independência funcional.

O Impacto do Luto e da Distância no Bem-Estar Emocional da Pessoa Idosa

Ao analisar as respostas obtidas no formulário sobre "o que mais faz falta hoje" na vida das participantes, emergiu um núcleo temático de profunda carga afetiva ligado à perda e à ausência. De forma marcante e repetitiva nas respostas textuais, as idosas manifestaram que a maior falta sentida em seus cotidianos refere-se a alguém que já faleceu ou a familiares e pessoas queridas que estão distantes geograficamente. Esse achado sinaliza que o luto crônico e a saudade decorrente do afastamento de entes centrais na rede afetiva são fatores determinantes e dolorosamente presentes na rotina desse grupo.

O luto na terceira idade assume contornos complexos, pois muitas vezes vem acompanhado do sentimento de isolamento decorrente do esvaziamento progressivo das redes de apoio social originais. De acordo com Torres et al. (2024),

esse cenário de escassez de redes afetivas sólidas potencializa o sofrimento psíquico na velhice, correlacionando-se com as taxas expressivas de sintomas ansiosos e depressivos observadas na atenção básica. A dor da perda, quando não elaborada em espaços de acolhimento, compromete diretamente a estabilidade emocional e a percepção de satisfação residual com a vida.

Ademais, a distância de filhos e netos intensifica o sentimento de solidão existencial. Como discutido por Ferreira, Barroso e Lima (2023), a solidão atua como uma variável preditora direta para o surgimento de quadros depressivos na população idosa. Quando as idosas do Jacaré verbalizam que a falta de pessoas que já morreram ou que moram longe é o que mais as vulnerabiliza, elas evidenciam como o bem-estar emocional está intrinsecamente ligado à manutenção de vínculos de proximidade. O sofrimento gerado por essa ausência contínua pode se traduzir no desgaste emocional e nas reações de angústia conceitualizadas por Souza Júnior et al. (2022) dentro dos quadros de ansiedade gerados por estressores psicossociais.

Diante dessas perdas acumuladas, as oficinas regulares do CRAS e as dinâmicas rotativas — como as rodas de conversa focadas no resgate de memórias afetivas amparadas pela escuta psicológica — ganham uma importância vital. Elas funcionam como um espaço de validação social desse luto, permitindo que a idosa compartilhe a sua saudade em vez de vivenciá-la de forma isolada e silenciosa no ambiente doméstico.

O Isolamento Familiar, a Solidão Existencial e a Rede de Apoio Extramuros

Ao investigar os canais de interlocução e suporte afetivo das idosas por meio da pergunta "com quem conversa quando precisa desabafar", emergiu uma contradição sensível entre o espaço doméstico e o comunitário. Embora figuras familiares tenham sido mencionadas isoladamente, os dados brutos dos formulários revelaram sentimentos de solidão e desamparo no ambiente familiar. Entre as respostas escritas, destacou-se textualmente a queixa de que há um "desinteresse por parte da família" em ouvir o que a idosa sente e expressar apoio. Somado a isso, o sofrimento emocional foi diretamente associado à perda recente de referenciais de vizinhança e suporte comunitário no bairro, conforme ilustra a transcrição literal de uma das participantes:

> “Tinha uma vizinha que conversava de tudo mas faleceu há 1 ano, não me sinto à vontade de falar com meus familiares porque não vejo interesse da parte deles”
> (Idosa, 78 anos)

Essa dor do esvaziamento afetivo doméstico e comunitário materializa o debate epidemiológico contemporâneo. De acordo com Ferreira, Barroso e Lima (2023), a solidão e a escassez de redes de suporte atuam de forma direta como variáveis preditoras para o desenvolvimento ou agravamento de sintomas depressivos na terceira idade, estabelecendo uma relação em que o sofrimento

psíquico reduz drasticamente a qualidade de vida. O vazio deixado pela percepção de desinteresse familiar e pelo luto comunitário é o que contextualiza a vulnerabilidade para sintomas depressivos (23,29%) e ansiosos (22,09%) em idosos assistidos em cenários de atenção básica e social no Brasil (TORRES et al., 2024).

É justamente nesse hiato protetivo que a oficina do CRAS assume um papel terapêutico reconstrutivo. O vínculo construído entre as participantes ao longo dos encontros de terça-feira gerou um fenômeno de convivência extramuros: para combater a falta de interlocutores nos lares e o isolamento nas ruas, elas passaram a organizar, de forma inteiramente autônoma, redes informais de apoio fora da instituição. Atualmente, reúnem-se ao longo da semana para realizar caminhadas matinais em grupo, sessões de dança e produção independente de artesanato nos bairros de Valença.

Ao transformarem as colegas de oficina em confidentes e parceiras de lazer, essas mulheres operam uma importante estratégia coletiva de enfrentamento à ansiedade discutida por Souza Júnior et al. (2022). Esse arranjo espontâneo valida empiricamente a perspectiva de Santos et al. (2026), demonstrando que o suporte institucional do CRAS funcionou como o catalisador necessário para que o grupo reestabelecesse sua agência social, convertendo laços fragilizados e a falta de escuta familiar em potência de apego e socialização comunitária.

Enfrentamento de Preocupações, Espiritualidade e Síntese Emocional

Apesar do forte componente de sociabilidade gerado no espaço, os formulários expuseram as angústias estruturais que pesam sobre o cotidiano dessas mulheres. Diante da indagação sobre o que mais costuma preocupá-las no dia a dia, as respostas concentraram-se em dificuldades socioeconômicas, traduzidas em termos exatos como a necessidade de "pagar as contas", além de relatos sobre a constante preocupação com a saúde dos familiares. Somado a isso, a sobrecarga de cuidados no ambiente doméstico emergiu de forma latente, com idosas relatando ansiedade decorrente de parentes doentes em casa, com menções diretas a episódios de perda de memória e esquecimento.

Essas preocupações geradoras de angústia e desgaste emocional refletem com precisão o constructo de ansiedade na terceira idade delineado por Souza Júnior et al. (2022), que a caracteriza como uma resposta somática e psíquica do organismo frente a agentes estressores contínuos em cenários de vulnerabilidade social. Como mecanismo individual de enfrentamento a esse sofrimento psíquico, as idosas apontaram de forma unânime a fé e as práticas religiosas como refúgios emocionais indispensáveis. Rodrigues et al. (2023) corroboram esse achado ao enfatizarem que a espiritualidade opera como um potente instrumento de resiliência psicológica na velhice, conferindo conforto cognitivo e suporte psicossocial em momentos de crise.

O impacto imediato da oficina como um território de suspensão temporária dessas angústias pôde ser aferido na pergunta que encerrava o formulário,

solicitando uma única palavra para definir o dia. Em contraste direto com as preocupações relatadas com contas e doenças familiares, as respostas escritas trouxeram estritamente os termos "paz", "alegria", "gratidão", "calor" e "alívio". Essa síntese emocional ratifica o papel das ações do CRAS do Jacaré: embora as oficinas não alterem as barreiras socioeconômicas estruturais da vida das idosas, elas promovem um fortalecimento psíquico vital, transformando o desgaste diário em sentimentos de alívio e bem-estar biopsicossocial essencial para o envelhecimento saudável.

CONCLUSÃO

A experiência qualitativa vivenciada no CRAS do Jacaré demonstrou que a saúde na terceira idade ultrapassa a mera ausência de patologias clínicas, estando intrinsecamente ligada à preservação da autonomia, à participação social e ao bem-estar biopsicossocial. O estudo evidenciou que estressores cotidianos, como as vulnerabilidades socioeconômicas, o luto crônico e o desinteresse familiar, são preditores expressivos de solidão existencial e sofrimento psíquico. Nesse cenário, o equipamento público consolida-se como um espaço seguro e de validação emocional indispensável. Foi possível observar que as oficinas regulares não apenas suspendem temporariamente as angústias domésticas, traduzindo-se em sentimentos de "paz, alegria e alívio", mas também atuam como catalisadores da agência social das idosas.

O reflexo mais evidente desse fortalecimento psíquico foi a formação espontânea de uma rede de apoio extramuros, mostrando que a carência afetiva pode ser convertida em potência comunitária. Contudo, para que essa rede de sociabilidade permaneça como um fator protetor contra quadros de ansiedade e depressão, a manutenção do vínculo e a constância das ações institucionais são determinantes, garantindo um ambiente de confiança onde as idosas possam resgatar sua autonomia. O surgimento de uma rede de apoio organizada e de forma independente pelas próprias idosas, consolida o sucesso da instituição.

Diante da complexidade dessas demandas, torna-se essencial não apenas a manutenção de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo, mas também a inserção estratégica de estudantes de Medicina nesses espaços de cuidado. A integração dos acadêmicos representa uma intervenção de grande valia, pois permite que contribuam ativamente na facilitação de oficinas de estimulação de memória, confecção de artesanatos e sessões de alongamento e expressão corporal. Essa atuação conjunta com as equipes técnicas do SUAS dinamiza as atividades, traz novos estímulos funcionais para as participantes e fortalece a rede de apoio local.

Sob a ótica da educação médica, essa imersão fora dos muros hospitalares revela-se um divisor de águas na formação de futuros profissionais. O contato direto com as narrativas de vida e as estratégias coletivas ensina aos estudantes que o

afeto, a escuta ativa e a integração comunitária são determinantes de saúde tão vitais quanto as terapêuticas medicamentosas. Assim, a vivência prática capacita o aluno a enxergar a população geriátrica de forma integral, preparando médicos mais resolutivos para atuar na rede de atenção.

REFERÊNCIAS

GALLO, Adriana Martins; ARAUJO, Juliane Pagliari; BACCON, Wanessa Cristina; MARTINS, Francielle Renata Danielli; SALCI, Maria Aparecida; CARREIRA, Lígia. "Vou me informar no Zap": idosos engajados em grupos virtuais por meio do smartphone como apoio para envelhecimento saudável. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, v. 29, e139990, 2024.** DOI: 10.22456/2316-2171.139990.

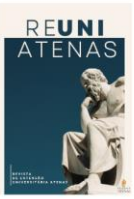
SOUZA JÚNIOR, Edison Vitório de; CRUZ, Diego Pires; SILVA FILHO, Benedito Fernandes da; SILVA, Cristiane dos Santos; SIQUEIRA, Lais Reis; SAWADA, Namie Okino. Influência da sexualidade na saúde mental de idosos. **Enfermería Actual de Costa Rica, n. 42, p. 27-41, jan./jun. 2022.** DOI: 10.15517/enferm.actualcostarica(enlínea).v0i42.46101.

TORRES, Amanda Gonçalves; LIMA, Kenio Costa de; MARTINS, Alberto Mesaque; MEDEIROS, Arthur de Almeida. Sintomas ansiosos e depressivos em pessoas idosas assistidas pela Estratégia Saúde da Família em áreas rurais de Campo Grande/MS. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 27, e240028, 2024.** DOI: 10.1590/1981-22562024027.240028.pt.

FERREIRA, H. G.; BARROSO, S. M.; LIMA, M. M. B. M. P. Atividades prazerosas como preditoras de efeitos na saúde mental de pessoas idosas. **Avaliação Psicológica, v. 22, n. 4, p. 405-412, 2023.** http://dx.doi.org/10.15689/ap.2023.2204.25040.10

SOUZA JÚNIOR, Edison Vitório de et al. Efeitos das vivências em sexualidade na ansiedade e na qualidade de vida de pessoas idosas. ****Escola Anna Nery**, v. 26, p. e20210371, 2022.** DOI: https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0371

RODRIGUES, B. G. et al. Saúde mental do idoso em tempos de covid-19. **New Trends in Qualitative Research, [S. l.], v. 18, p. 1-11, 2023.** DOI: 10.36367/ntqr.18.1023.e834. Disponível em: https://doi.org/10.36367/ntqr.18.1023.e834.



FERREIRA, J. M. A. et al. Avaliação emocional e cognitiva em grupos de idosos diferenciando a prescrição social. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, [S. l.], 2023.** DOI: 10.19131/rpesm.372. Disponível em: https://doi.org/10.19131/rpesm.372.

COSTA, J. F. et al. Influência da atividade física e autopercepção de afetos e bem-estar no envelhecimento. **Boletim Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, v. 43, n. 104, p. 10-17, 2023.**

SANTOS, N. A. et al. Autopercepção de saúde de pessoas idosas em risco de vulnerabilidade clínico-funcional em uma Universidade Aberta. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., [S. l.], v. 29, e250140, 2026.** DOI: 10.1590/1981-22562026029.250140.pt. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562026029.250140.pt.[cite: 5]