

### Estresse e enfrentamento em docentes universitários

### Stress and Coping in University Teachers

### Estrés y afrontamiento en profesores universitarios

 Nerinda Lima da Rocha de Souza<sup>1</sup>

 Rodrigo Marques da Silva<sup>1</sup>

 Samir Miranda Bitencourt<sup>2</sup>

1. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil

2. Hospital Regional do Gama. Brasília, Distrito Federal, Brasil.

#### RESUMO

**Objetivo:** analisar a produção científica sobre os fatores associados ao estresse e estratégia de enfrentamento por docentes universitários. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura cujos dados foram coletados no período de fevereiro de 2022 a março de 2022 na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde (LILACS), e Bases de Dados em Enfermagem (BDENF), além da PubMed. **Resultados:** verificou-se que altas cargas de trabalho e demandas profissionais estão consistentemente relacionadas a níveis elevados de estresse nessa população. Além disso, fatores como falta de apoio dos colegas e superiores, desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal, e recursos limitados também foram identificados como contribuintes significativos para o estresse. **Conclusão:** as intervenções voltadas para o aprimoramento das habilidades de enfrentamento e promoção de estratégias adaptativas podem desempenhar um papel crucial na redução dos níveis de estresse e melhoria do bem-estar geral dos docentes universitários.

**Descritores:** Estresse Psicológico; Enfrentamento; Docentes.

#### ABSTRACT

**Objective:** To analyze the scientific production on factors associated with stress and coping strategies among university professors. **Method:** This is a literature review, with data collected from February 2022 to March 2022, from the Scientific Electronic Library Online (SciELO), the Latin American and Caribbean Literature in Social Sciences and Health (LILACS) database, the Nursing Databases (BDENF), and PubMed. **Results:** It was found that high workloads and professional demands are consistently related to elevated levels of stress in this population. Additionally, factors such as lack of support from colleagues and superiors, work-life imbalance, and limited resources were also identified as significant contributors to stress. **Conclusion:** Interventions aimed at improving coping skills and promoting adaptive strategies can play a crucial role in reducing stress levels and enhancing the overall well-being of university professors.

**Descriptors:** Psychological Stress; Coping; Faculty.

#### RESUMEN

**Objetivo:** Analizar la producción científica sobre los factores asociados al estrés y la estrategia de afrontamiento por parte de profesores universitarios. **Método:** Se trata de una revisión bibliográfica cuyos datos fueron recolectados entre febrero de 2022 y marzo de 2022 en la Scientific Electronic Library Online (SciELO) y en las bases de datos Latin American and Caribbean Literature in Social and Health Sciences (LILACS), y Nursing Databases (BDENF), además de PubMed. **Resultados:** se encontró que las altas cargas de trabajo y las demandas profesionales se relacionan consistentemente con altos niveles de estrés en esta población. Además, factores como la falta de apoyo de colegas y superiores, el desequilibrio entre la vida laboral y personal y los recursos limitados también se han identificado como factores que contribuyen significativamente al estrés. **Conclusión:** Las intervenciones dirigidas a mejorar las habilidades de afrontamiento y promover estrategias adaptativas pueden desempeñar un papel crucial en la reducción de los niveles de estrés y en la mejora del bienestar general del profesorado universitario.

**Descritores:** Estrés Psicológico; Supervivencia; Profesorado

## Introdução

O estresse é uma reação fisiológica natural que ocorre quando as pessoas são confrontadas com desafios, pressões ou problemas. É a forma como o corpo reage a estas pressões como uma forma de se adaptar a elas. O estresse pode ser benéfico, pois permite que as pessoas façam coisas que não são possíveis sem uma certa dose de pressão. No entanto, se o estresse for excessivo, pode levar a limitações de desempenho, distúrbios emocionais, problemas de saúde e até mesmo à doença.<sup>1</sup>

É importante reconhecer que o estresse é normal e que é possível se adaptar a ele de forma saudável. Para isso, as pessoas devem aprender a identificar as fontes de estresse, avaliar como elas são afetadas e desenvolver técnicas e estratégias para lidar com o estresse. O objetivo é encontrar uma forma de se adaptar ao estresse com o mínimo de impacto negativo possível.<sup>2</sup>

Durante o estresse, o corpo responde aumentando a produção de hormônios como adrenalina, cortisol e noradrenalina. Estes hormônios são responsáveis por preparar o corpo para o que é conhecido como a resposta de "luta ou fuga". Durante a resposta de "luta ou fuga", o corpo se prepara para enfrentar ou fugir de uma ameaça.<sup>3</sup>

A resposta de "luta ou fuga" é responsável por algumas mudanças físicas que ocorrem no corpo quando ele está estressado. Estas mudanças incluem aumento da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, aumento da respiração e aumento da temperatura corporal.<sup>4</sup>

As reações podem variar de uma ligeira irritação a um estado de desespero ou ansiedade profunda. É importante aprender a controlar e gerenciar o estresse para evitar que ele cause problemas a longo prazo.<sup>5,6</sup>

As principais características que indicam que uma pessoa está sofrendo de estresse incluem mudanças de humor frequentes, dificuldades de concentração, problemas de sono, fraqueza muscular, aumento da pressão arterial, dores de cabeça, aumento do ritmo cardíaco, ansiedade e medo, irritabilidade e comportamento defensivo.<sup>7</sup>

Tratamentos para o estresse incluem exercícios regulares, meditação, terapia cognitivo-comportamental, terapia de relaxamento, terapia de grupo e medicamentos.<sup>3</sup>

Neste contexto, vale destacar que os professores universitários enfrentam muitas dificuldades em sua profissão. Uma das principais é a falta de apoio por parte dos governos e instituições acadêmicas, que limitam as possibilidades de pesquisa e desenvolvimento de novos conhecimentos. Além disso, a burocracia e a legislação acadêmica são outros fatores que contribuem para a dificuldade de se manter atualizado.<sup>8</sup>

O enfrentamento ao estresse dos docentes universitários requer ações como otimizar o seu tempo de forma adequada para que possa cumprir todas as tarefas necessárias para o bom desempenho do

cargo. É preciso que o professor trabalhe em atividade que goste, e recarregar as energias e enfrentar os desafios do dia a dia com mais tranquilidade.<sup>9</sup>

Desta forma, esse estudo objetivou analisar a produção científica sobre os fatores associados ao estresse e estratégia de enfrentamento por docentes universitários.

## **Método**

A metodologia utilizada para elaboração deste trabalho foi a revisão bibliográfica. Essa compreende levantamento de toda bibliografia já publicada em forma de livros, revistas, jornais, monografias, teses, publicações avulsas e material cartográfico. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito sobre determinado assunto.

Os dados foram coletados no período de fevereiro de 2022 à março de 2022 na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde (LILACS), e Bases de Dados em Enfermagem (BDENF), além da PubMed.

Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores de acordo com as Ciências da Saúde (DeCS): estresse ocupacional, docente e enfrentamento.

Foram incluídos artigos publicados, em língua portuguesa (Brasil) e inglesa, disponíveis online e na íntegra de forma gratuita. Foram excluídos os publicados pagos na internet, sem autoria declarada e sem relevância com o tema e os objetivos propostos.

Inicialmente, realizou-se uma leitura exploratória dos títulos e resumos para reconhecimento dos artigos que atendiam os critérios de elegibilidade. Em seguida, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos previamente selecionados, sendo esses submetidos novamente aos critérios de inclusão e exclusão.

## **Resultados e Discussão**

### **Os docentes universitários e o estresse no exercício profissional**

O estresse é a resposta do corpo humano a certos estímulos que representam circunstâncias repentinas ou ameaçadoras. Para se adaptar à nova situação, ocorre a reação natural do organismo em situações de perigo ou de ameaça, o corpo humano desencadeia reações que ativam a produção de hormônios, entre eles a adrenalina.

A pressão, estresse, ambientes ruins e responsabilidades são causas que podem afetar a profissão e outras áreas da vida. Dessa maneira, algumas profissões tornam-se mais propícias para o desenvolvimento do estresse. São circunstâncias que podem levar a um desgaste físico e emocional acima do normal, no qual exige alto grau de controle e tolerância dos profissionais.<sup>10</sup>

Dentre essas profissões encontra-se os docentes universitários, os principais fatores e causas estão associadas aos níveis de estresse dos docentes, na realização de atividades durante os fins de semana, a ausência da prática de atividades físicas, a grande quantidade de atividades administrativas realizadas, a produção científica, a atuação na pós-graduação e a massiva carga horária, são características que contribui diretamente para o desenvolvimento de estresse.<sup>7</sup>

Os professores universitários desempenham um papel fundamental na educação superior. Eles são responsáveis por transmitir conhecimentos e habilidades e preparar os estudantes para o mercado de trabalho. Além disso, eles desempenham um papel importante na formação de líderes e profissionais bem-sucedidos.<sup>11</sup>

Os professores universitários também são responsáveis por desenvolver e aplicar programas de aprendizagem inovadores e contribuir com pesquisas acadêmicas de ponta. Eles também fornecem tutoria aos alunos e orientam-nos na tomada de decisões.<sup>12</sup>

Para enfrentar os estresses, o professor universitário precisa ter uma boa organização. Planeje seu tempo de forma adequada para que possa cumprir todas as tarefas necessárias para o bom desempenho do cargo. É importante se atentar ao tempo para que não se sobrecarregue e acabe se sentindo estressado.<sup>13</sup>

Além disso, é importante ter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. É preciso que o professor se dê um tempo para relaxar, seja fazendo alguma atividade que goste, conversando com amigos ou simplesmente descansando. Assim, é possível recarregar as energias e enfrentar os desafios do dia a dia com mais tranquilidade.<sup>14</sup>

Ainda é perceptível que algo está errado quanto é detectado nos indivíduos a perda de apetite ou desejo por comida, sentimentos de tristeza ou desesperança, perda de interesse nas atividades geralmente divertidas e preocupação excessiva com problemas. Algumas pessoas também podem experimentar distúrbios de alimentação, como compulsão alimentar ou anorexia, quando estão estressadas (SAVIOLI, 2019).

O estresse dos docentes universitários é causado por uma variedade de fatores. O principal deles é o aumento da responsabilidade de ensinar, gerir e avaliar os alunos. Os docentes também podem se sentir pressionados para entregar um alto nível de ensino e apoio, além de se manter atualizados com as tendências educacionais e tecnológicas.<sup>15</sup>

O estresse dos docentes universitários pode ter consequências significativas, incluindo a deterioração do bem-estar físico e mental, o aumento do absenteísmo e a redução da produtividade.<sup>16</sup>

A profissão de docente universitária é uma carreira exigente, onde o professor deve sempre estar preparado para lidar com todas as demandas que o cargo exige. Cada professor tem seu próprio estilo de ensino, e cada professor passa por momentos de estresse em sua carreira.<sup>17</sup> Os professores universitários precisam encontrar um equilíbrio entre a preparação de aulas, a correção de trabalhos, o desenvolvimento de pesquisas e a participação em eventos acadêmicos. Tudo isso exige dedicação, foco e organização.<sup>18</sup>

## **Principais causas de estresses e fatores desencadeadores entre professores universitários**

O diagnóstico de estresse em muitos professores universitários tem se tornado cada vez mais comum devido a uma série de fatores que afetam sua saúde mental e bem-estar. Existem algumas razões pelas quais esses profissionais estão enfrentando altos níveis de estresse, dentre tantos pode-se citar a carga de trabalho, pressão acadêmica, ambiente competitivo, demandas emocionais e precariedade do trabalho.<sup>19</sup>

Pesquisas indicam que professores universitários muitas vezes têm uma carga de trabalho intensa, que inclui preparação de aulas, correção de trabalhos e provas, orientação de estudantes, pesquisa e outras atividades acadêmicas. Essas demandas excessivas de trabalho podem levar a longas horas de trabalho e falta de tempo para descanso e autocuidado.<sup>20</sup>

Neste contexto vale ressaltar que os docentes estão constantemente sob pressão para produzir pesquisas de qualidade, publicar artigos em periódicos renomados e obter financiamento para projetos de pesquisa. Além disso, eles também enfrentam a pressão de fornecer um ensino de qualidade e garantir o sucesso acadêmico de seus alunos.<sup>21</sup>

É notório, que nas faculdades e centros universitários o ambiente acadêmico é altamente competitivo, com professores sendo avaliados com base em critérios como número de publicações, citações e obtenção de bolsas de pesquisa. Essa competição pode gerar um ambiente de estresse constante e pressão para se destacar e alcançar reconhecimento.<sup>22</sup>

Somado a esses fatores, as demandas emocionais dos professores universitários, que muitas vezes desempenham um papel importante no apoio e orientação aos alunos, lidando com suas preocupações acadêmicas e pessoais, potencializa momentos desgastantes no qual contribui para o florescer estresse.<sup>23</sup>

A precariedade do trabalho em muitos casos, a instabilidade dos contratos temporários, a falta de estabilidade financeira e incertezas em relação à sua carreira acadêmica, corroboram como fatores desencadeadores que podem aumentar os níveis de estresse e ansiedade.<sup>24</sup>

É importante destacar que o estresse crônico e prolongado pode ter efeitos negativos na saúde física e mental dos professores universitários, incluindo o desenvolvimento de condições como ansiedade, depressão, esgotamento profissional e problemas de saúde relacionados ao estresse.<sup>25</sup>

Diante desses desafios, é fundamental que as instituições acadêmicas reconheçam e abordem as questões relacionadas ao estresse dos professores, promovendo um ambiente de trabalho saudável e oferecendo suporte adequado, como programas de bem-estar, treinamento em habilidades de gerenciamento do estresse e

políticas que incentivem um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. Além disso, os próprios professores devem buscar estratégias de autocuidado, como exercícios físicos, técnicas de relaxamento, busca de apoio social e estabelecimento de limites saudáveis no trabalho.<sup>26</sup>

## **O estresse de docentes e as consequências para educação universitária**

A prevalência e impacto do estresse nos docentes universitários interfere na vida dos professores, incluindo seu bem-estar físico, mental e emocional. É notório a relação entre o estresse dos docentes e a qualidade do ensino universitário. O estresse dos docentes pode afetar a capacidade de oferecer uma educação de qualidade, incluindo sua motivação, engajamento e interações com os alunos.<sup>27</sup>

As consequências para educação universitária, devido ao esgotamento profissional e burnout entre os docentes universitários, eleva a tensão de um estado de exaustão física, mental e emocional, frequentemente relacionado ao estresse crônico. Assim, é a dificuldade de concentração que pode afetar o processo de ensino e aprendizagem. Isso pode resultar em lapsos de memória, falta de clareza nas explicações e perda da capacidade de transmitir informações de maneira eficaz.<sup>28</sup>

Além disso, a baixa motivação e entusiasmo que o estresse crônico proporciona, pode levar à diminuição e falta de energia durante as aulas, tornando-as menos cativantes e envolventes para os alunos. O estresse pode levar a uma diminuição da disponibilidade emocional dos professores, tornando-os menos sensíveis às necessidades e preocupações dos alunos. Isso pode afetar a capacidade de estabelecer uma conexão emocional positiva e de oferecer apoio adequado aos estudantes.<sup>29</sup>

Pesquisas indicam que o estresse pode afetar a disponibilidade emocional e a capacidade dos professores de oferecer apoio e orientação adequados aos alunos. Isso pode comprometer a relação professor-aluno e dificultar a resolução de dúvidas, o acompanhamento acadêmico e o desenvolvimento dos estudantes.<sup>18</sup>

O docente diagnosticado com estresses, tem menor qualidade na avaliação e feedback em seu trabalho. Isso pode impactar negativamente o desenvolvimento dos estudantes, prejudicando a sua capacidade de aprendizado e crescimento.<sup>30</sup>

O estresse pode afetar a capacidade dos professores de se comunicarem de maneira clara e eficaz com os alunos. Isso pode resultar em dificuldades na transmissão de conhecimentos e informações importantes, o que pode comprometer a compreensão e o aprendizado dos estudantes.<sup>31</sup>

Assim, urge que sejam implementadas estratégias de enfrentamento do estresse para os docentes universitários. Assim, é de extrema relevância a possibilidade de discutir as diferentes abordagens e técnicas que os professores podem adotar para lidar com o estresse, como a busca de apoio social, o desenvolvimento de

habilidades de gerenciamento de tempo e o autocuidado.<sup>32</sup>

Neste contexto, é fundamental o papel das políticas institucionais na gestão do estresse dos docentes universitários, pois ela pode avaliar o papel das políticas e práticas institucionais na promoção de um ambiente de trabalho saudável, que ajude a reduzir o estresse dos docentes. As intervenções e programas de bem-estar para reduzir o estresse dos docentes e melhorar a educação universitária: Apresenta iniciativas e intervenções eficazes que visam reduzir o estresse dos docentes e promover um ambiente de ensino saudável e produtivo.<sup>24</sup>

Estudos randomizados destacam que o aumento da rotatividade de professores, em casos do estresse crônico, pode levar a um maior índice de burnout e insatisfação profissional entre os docentes, o que pode resultar em uma maior troca de professores e absenteísmo. A constante substituição de professores pode afetar a continuidade do ensino, a estabilidade acadêmica e a qualidade geral do programa educacional.<sup>33</sup>

Percebe-se que no mundo acadêmico o clima organizacional nas instituições de ensino superior, pode fazer muito para minimizar o estresse dos docentes, bem como incluir uma cultura institucional, com políticas de recursos humanos e de relações de trabalho favoráveis a todos no meio acadêmico.<sup>34</sup>

## **Conclusão**

A análise da produção científica evidenciou que os docentes universitários estão expostos a diversos fatores desencadeadores de estresse. As altas cargas de trabalho, demandas profissionais intensas, dentre outros.

Os achados destacam que esses fatores impactam negativamente o bem-estar dos professores, podendo resultar em problemas de saúde física e mental.

A pesquisa sobre estresse e enfrentamento entre os docentes universitários ressalta a necessidade de intervenções direcionadas e sistemas de suporte para lidar com os desafios que eles enfrentam.

Os resultados destacam a importância de criar ambientes de trabalho propícios, que priorizem o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, e ofereçam recursos adequados e redes de apoio para os professores.

Conclui-se que intervenções voltadas para o aprimoramento das habilidades de enfrentamento e promoção de estratégias adaptativas podem desempenhar um papel crucial na redução dos níveis de estresse e melhoria do bem-estar geral dos docentes universitários. Ao abordar os fatores associados ao estresse e implementar estratégias de enfrentamento eficazes, as universidades podem criar um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo para seus docentes.

## **Agradecimento**

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

## Referências

1. Costa ACB. O estresse e seus impactos no ambiente de trabalho. 2019.
2. Machado CS et al. Estresse e trabalho: aproximações com a psicodinâmica do trabalho. 2020.
3. Storoni M. À prova de estresse: A solução científica para proteger seu cérebro e seu corpo da pressão do dia a dia. Buzz Editora, 2022.
4. Lemos AL. Um estudo sobre estresse e a computação afetiva. 2021.
5. Boff SR, Oliveira AG. Aspectos fisiológicos do estresse: uma revisão narrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 17, p. e82101723561-e82101723561, 2021.
6. Wagner III, John A, Hollenbeck, John R. Comportamento organizacional. Saraiva Educação SA, 2020.
7. Savioli R. Livre para viver: Ansiedade, estresse e pânico: o que a ciência diz e a fé acrescenta. Canção Nova, 2019.
8. Gaeta C et al. O professor iniciante no ensino superior: aprender, atuar e inovar. Editora Senac São Paulo, 2019.
9. Freitas GR, Calais SL, Cardoso HF. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 22, p. 319-326, 2018.
10. Baptista MN et al. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 19, n. 1, p. 564-570, 2019.
11. Rezende DV. Uso criativo das tecnologias da informação e comunicação na educação superior: Atuação de professores e percepção de estudantes. 2017.
12. Santiago, Márcia Dietrich et al. Gestão acadêmica nos mestrados profissionais em administração: práticas docentes. 2017.
13. Souza HWO. et al. Estresse ocupacional em docentes de instituições privadas de ensino superior em Imperatriz-MA. 2020.
14. Freitas GR, Calais SL, Cardoso HF. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 22, p. 319-326, 2018.



15. Freire, Desyrée Fernandes. Estresse ocupacional de professores: um estudo em uma escola estadual. 2017.
16. Silva MDS. Inveja, bem-estar subjetivo e saúde mental no local de trabalho de professores universitários. 2020.
17. Príncipe L, André M. Condições de trabalho na fase de indução profissional dos professores. Currículo sem fronteiras, v. 19, n. 1, p. 60-80, 2019.
18. Souza G. Manual do Trabalho Acadêmico-Científico. Alta Books Editora, 2017.
19. Reis CSOS. Saúde mental no Ensino Superior: um olhar para os discentes do Curso de Biblioteconomia da UFMA. 2022.
20. Queiroz VB. Possibilidades de Enfrentamento ao Adoecimento do Professor Universitário. 2021.
21. Boso AK et al. Periódicos científicos: cenário das publicações brasileiras na Web of Science. 2022.
22. Pereira L, Rank SMW. Reflexões sobre a atuação docente no ensino superior com acadêmicos da geração y: um relato de experiência tendo por referência perspectivas de professores universitários do norte de Santa Catarina. 2019.
23. Silva MG. O impacto do mal-estar docente no protagonismo do professor. 2021.
24. Melo AAF. Contexto de trabalho e saúde psíquica: caminhos e descaminhos da atuação dos professores-gestores em uma universidade pública federal. 2020. [Dissertação de Mestrado- Universidade Federal do Rio Grande do Norte].
25. Oliveira HEM. Estresse ocupacional: uma revisão bibliográfica sobre o adoecimento mental na docência. 2020.
26. Souza AP et al. Ambientes de trabalho saudáveis no processo ensino-aprendizagem na graduação de enfermagem. 2022.
27. Souza M. O trabalho docente o adoecimento do professor e a desistência da profissão: a docência entre limites e possibilidades. 2020.
28. Nascimento CSF. Stress, burnout e estratégias de coping nos docentes de ensino superior. 2021. [Mestrado em Psicologia do Trabalho e das Organizações- Universidade Católica Portuguesa].
29. Nascimento EM, Garcia MC, Cornacchione E. Saúde mental dos professores de ciências contábeis: o uso de estratégias de

enfrentamento do estresse. Revista Contabilidade & Finanças, v. 33, p. 150-166, 2021.

30. Serafim PA. Uso das TDIC, competência digital e os riscos psicossociais no trabalho docente. 2023.

31. Júnior JFC et al. Os novos papéis do professor na educação contemporânea. Revena-Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem, v. 6, p. 124-149, 2023.

32. Siebra SSB. A coragem como anti-performance e o processo de significação do trabalho para professores de universidades públicas. 2022.

33. Gimenez LBH. Intervenção baseada em Mindfulness para redução do estresse percebido, depressão e ansiedade em trabalhadores de uma universidade pública: ensaio clínico randomizado. 2019. [Tese de Doutorado em Ciências-Universidade de São Paulo].

34. Bettioli DS. Qualidade de vida e fatores interferentes no âmbito de trabalho dos docentes de escolas de educação básica do município de Criciúma. 2019.

---

**Autor de Correspondência:**

Nerinda Lima da Rocha de Souza  
Rua Acre, Quadra 02. Lotes 17/18 s/n. CEP: 72876-241- Setor de  
Chácras, R. Anhanguera, Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.  
[nerindarocha@gmail.com](mailto:nerindarocha@gmail.com)

**Recebido: 17/07/2023**  
**Aceito: 15/09/2023**