

Projeto Renascer e MedRun: Um Relato Técnico Sobre Esporte, Saúde Mental e Extensão Universitária

Luiz Guilherme Frigotto Carnevalli, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Yudi Eduardo Shiraishi, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Sara Maria da Silva Dias, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Jefferson Eichinger Palma, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Otávio Sinkoç Schultz, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Vinícius Rezende de Moraes, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Alexandre Ferraz Ruiz, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Fernanda Caroline Natálio, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Raquel Lima de Brida, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil,
raquel.brida@grupointegrado.br

RESUMO

O presente relato técnico descreve a experiência realizada no projeto de extensão “MedRun”, desenvolvida por estudantes do Curso de Medicina do Centro Universitário Integrado de Campo Mourão (PR), vinculada ao Projeto Renascer e realizada no dia 5 de outubro de 2025. A ação teve como objetivo promover a saúde mental por meio da prática esportiva e da solidariedade, integrando exercício físico, educação em saúde e engajamento comunitário. A metodologia consistiu em participação direta dos acadêmicos em todas as etapas do processo - planejamento, execução e avaliação - sob supervisão docente. Durante o evento foram realizadas aferições de pressão arterial, orientações sobre saúde mental e arrecadação de leite em prol de pacientes renais crônicos em tratamento no Instituto do Rim, totalizando 131 litros doados. A atividade proporcionou o fortalecimento de competências humanísticas, como empatia, responsabilidade social e ética profissional, além de promover a integração entre universidade e comunidade. Os resultados demonstram impactos positivos na conscientização sobre a importância do autocuidado e na valorização do bem-estar coletivo, evidenciando o papel da extensão universitária como instrumento de transformação social e promoção da saúde integral.

Palavras-chave: Saúde mental. Humanização. Exercício físico

ABSTRACT

This technical report describes the experience carried out in the extension project “MedRun”, developed by students of the Medicine Course at the Centro Universitário Integrado de Campo Mourão (PR), linked to the Renascer Project and held on October 5, 2025. The action aimed to promote mental health through sports and solidarity, integrating physical exercise, health education, and community engagement. The methodology consisted of direct participation of the students in all stages of the process – planning, execution, and evaluation – under faculty supervision. During the event, blood pressure measurements were taken, mental health guidance was provided, and milk was collected for chronic kidney patients at the Instituto do Rim, totaling 131 liters donated. The activity strengthened humanistic competencies such as empathy, social responsibility, and professional ethics, in addition to promoting integration between the university

and the community. The results demonstrate positive impacts on awareness of the importance of self-care and the appreciation of collective well-being, highlighting the role of university extension as an instrument of social transformation and promotion of comprehensive health.

Keywords: Mental health. Humanization of care. Physical exercise.

INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui componente essencial do bem-estar humano, influenciando de maneira direta a qualidade de vida e o funcionamento social. Diante do aumento expressivo dos casos de ansiedade, estresse e sofrimento emocional, iniciativas que incentivem a convivência, ansiedade movimento corporal e a criação de espaços de diálogo tornam-se cada vez mais relevantes (World Health Organization, 2022).

Nesse contexto, a ação extensionista “MedRun: A vida importa todos os dias” foi desenvolvido com o propósito de promover saúde mental e a valorização da vida por meio da prática esportiva e da integração comunitária. A ação consistiu em um treino de corrida comunitário, articulado ao Projeto Renascer, buscando sensibilizar a população sobre a importância da atividade física como fator protetor contra o adoecimento emocional, além de incentivar hábitos saudáveis e solidários.

A intervenção surgiu diante da situação-problema identificada durante aulas teóricas da disciplina de Atividade de extensão em saúde para comunidade e nas práticas a partir das escutas comunitárias, que apontaram o crescimento de transtornos mentais e sentimentos de isolamento social entre jovens e adultos. Assim, o projeto propôs-se a criar um espaço de diálogo, acolhimento e movimento, promovendo a corresponsabilidade pelo bem-estar individual e coletivo.

No contexto da formação médica, a extensão universitária assume papel indispensável ao aproximar o estudante da realidade social e estimular o desenvolvimento de competências humanísticas, como empatia, comunicação e responsabilidade social. A vivência direta com a comunidade permite ao acadêmico compreender necessidades concretas de cuidado e refletir sobre sua atuação profissional de maneira ética, sensível e crítica (Salles *et al.*, 2021).

Silva e Mendonza (2020), mencionam que a extensão é fundamental no percurso acadêmico, pois, orienta as pesquisas para as reais necessidades da população e promove soluções e estratégias para as reais questões sociais existentes, assim, contribuindo de forma efetiva para a formação do profissional médico.

A participação em projetos de promoção da saúde contribui para consolidar uma formação integral, articulando teoria, prática e compromisso social. Além disso, experiências que envolvem engajamento comunitário e incentivo ao autocuidado fortalecem redes de apoio e valorizam o bem-estar coletivo. Iniciativas que

integram atividade física, educação em saúde e interação social têm demonstrado resultados positivos na promoção da saúde mental em diferentes grupos populacionais (Powell *et al.*, 2024). Essas ações estão alinhadas às políticas públicas brasileiras, que enfatizam intervenções voltadas à promoção da saúde, prevenção de agravos e cuidado integral (Brasil, 2022).

Dessa forma, este relato técnico apresenta a experiência vivenciada na realização da ação MedRun, destacando seu processo de elaboração, execução e avaliação enquanto estratégia de promoção da saúde mental e fortalecimento de vínculos comunitários.

MÉTODO

Este relato técnico foi elaborado a partir da experiência prática dos estudantes de Medicina do Centro Universitário Integrado, sob supervisão docente, durante a execução da atividade extensionista “MedRun”, desenvolvida no âmbito da disciplina Atividade de Extensão em Saúde para a Comunidade. A abordagem metodológica adotada foi participativa e descritiva, com observação e participação direta dos acadêmicos em todas as etapas do processo.

O projeto foi estruturado em quatro momentos articulados:

1. Identificação de fragilidades e oportunidades – realizada por meio da escuta ativa da comunidade e dos acadêmicos que frequentam a Unidade Básica de Saúde.
2. Diagnóstico participativo – sistematização das informações coletadas e definição das prioridades de intervenção.
3. Planejamento das ações – elaboração de propostas educativas e de promoção da saúde mental coerentes com a realidade local, em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde.
4. Execução e avaliação – realização das atividades com envolvimento dos estudantes, profissionais e comunidade.

A intervenção comunitária ocorreu em 5 de outubro de 2025, na área urbanizada da Rodovia Bento Fernandes Dias, região central de Campo Mourão (PR). A ação consistiu em um treino de corrida comunitário, idealizado pelo projeto MedRun: A Vida Importa Todos os Dias, integrando o Projeto Renascer. O foco da proposta foi a promoção da saúde mental por meio da prática de atividade física, em alusão à campanha Setembro Amarelo.

O público-alvo incluiu a comunidade acadêmica e moradores locais, especialmente adultos e jovens, com incentivo à participação de famílias e grupos comunitários. Para concretização do evento, contou com apoio dos seguintes parceiros:

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Núcleo de
Empreendedorismo,
Pesquisa e Extensão
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

- Projeto Renascer: apoio na organização, divulgação e arrecadação solidária
- Gelo Sapeca: fornecimento de gelo e caixas térmicas.
- Frutas Cazarotto: doação de bananas para os participantes.
- Sanepar: distribuição de copos de água.
- Centro Universitário Integrado: apoio institucional e logístico.
- Doce de Mãe: arco de bexigas decorativo.
- Xavier Brindes e Uniformes: camisetas personalizadas.
- Crossfit Araucária: apoio e divulgação.
- Walter Natálio: cobertura fotográfica.
- Mr. John Burguer: apoio e desconto aos participantes.
- Corre CM: apoio esportivo e divulgação.
- HP Assessoria Esportiva: empréstimo e montagem de barraca e suporte técnico aos participantes.

As atividades foram organizadas conforme o cronograma: concentração e orientações iniciais, fala de abertura, aquecimento coletivo, corrida com pontos de hidratação e frases motivacionais ao longo do percurso, encerrando com um momento de acolhimento e orientações sobre saúde mental e exercício físico. Durante o evento, os acadêmicos realizaram aferição de pressão arterial, entregaram materiais educativos e promoveram a arrecadação de caixas de leite destinadas a pacientes em hemodiálise do Instituto do Rim de Campo Mourão.

Para a coleta de dados avaliativos realizados pelo Projeto Renascer, foram utilizados formulários de inscrição online para identificação do perfil dos participantes (idade, sexo, prática de atividade física regular) e questionários de percepção pós-evento, abordando motivação, bem-estar e entendimento sobre a relação entre atividade física e saúde mental.

Do ponto de vista ético, tratou-se de uma ação voluntária, sem riscos aos participantes, respeitando os princípios de anonimato, confidencialidade e liberdade de participação.

Dessa maneira, a metodologia adotada permitiu integrar ensino, pesquisa e extensão, promovendo a vivência do cuidado humanizado e da corresponsabilidade em saúde, além de fortalecer o vínculo entre a universidade e a comunidade local.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O evento “MedRun 2025” foi desenvolvido no âmbito das Atividades de Extensão do curso de Medicina do Centro Universitário Integrado, localizado na cidade de Campo Mourão, Paraná. Trata-se de uma instituição privada de ensino superior, de natureza educacional e enquadrada no setor de serviços, cuja missão é promover formação acadêmica de excelência, aliada ao compromisso social e à integração entre ensino, pesquisa e extensão.

A ação foi idealizada pela Turma 15 do curso de medicina, em parceria com o Projeto Renascer, ambos vinculados à instituição de ensino. O Projeto Renascer constitui uma iniciativa extensionista voltada ao Instituto do Rim de Campo Mourão, uma clínica privada de saúde, classificada como sociedade limitada (LTDA), especializada em nefrologia e hemodiálise. O projeto tem como eixo central a humanização do cuidado de pacientes renais crônicos, desenvolvendo ações educativas, campanhas de conscientização, produção de materiais informativos e parcerias interinstitucionais voltadas à promoção da saúde renal e ao fortalecimento da empatia e do acolhimento.

O “MedRun 2025” surgiu da necessidade de aproximar a formação médica da realidade comunitária, promovendo a integração entre saúde mental, solidariedade e bem-estar físico e psicológico. A ação buscou enfrentar o problema da baixa adesão a práticas preventivas e à promoção da saúde mental da população local, além de estimular o engajamento social dos estudantes de Medicina. Nesse contexto, o projeto vinculou a arrecadação de leite em prol do Instituto do Rim de Campo Mourão à promoção da corrida.

Assim, configurando-se como uma intervenção comunitária e educativa, o projeto articulou o cuidado à saúde mental, o incentivo à prática esportiva e a formação humanística de futuros profissionais de saúde, reafirmando o papel transformador da extensão universitária na construção do bem-estar coletivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade extensionista “MedRun: A vida importa todos os dias” foi concebida como uma iniciativa educativa, esportiva e solidária, voltada à promoção da saúde mental e física. A ação teve como principal objetivo integrar a prática esportiva ao cuidado em saúde mental, disseminando conhecimento, incentivando o autocuidado e reforçando o exercício físico como instrumento de fortalecimento psicológico e prevenção de transtornos mentais. Essa proposta está alinhada às evidências que destacam os benefícios da atividade física na redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos, contribuindo para o bem-estar geral (World Health Organization, 2022).

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Núcleo de
Empreendedorismo,
Pesquisa e Extensão
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

O evento contou com 278 inscritos e aproximadamente 200 participantes efetivos, entre acadêmicos do Centro Universitário Integrado, grupos de corrida locais e membros da comunidade. A taxa de participação foi de cerca de 72%, refletindo boa adesão e engajamento.

A maioria dos participantes era do sexo feminino (66%), enquanto os homens representaram 34%. Essa diferença indica maior envolvimento das mulheres em práticas esportivas e atividades de promoção da saúde, o que corrobora estudos que apontam crescente participação feminina em ações voltadas ao bem-estar físico e mental (Martins, Viana e Mattos, 2017).

Corroborando esses achados, Ribeiro, Macedo e Zotz (2023), destacam o expressivo crescimento da participação feminina em corridas de rua, especialmente nas provas distâncias de 5 km, que as mulheres chegam a representar cerca de 60% do total de participantes. Os autores ainda ressaltam, que “o envolvimento de mulheres com a prática de corrida de rua tem aumentado expressivamente, levando a mudanças positivas no bem-estar físico e mental das mesmas” (Ribeiro, Macedo e Zotz, 2023, p. 2).

Quanto à faixa etária, observou-se predominância de jovens adultos entre 18 e 24 anos (36,5%) e 25 a 34 anos (28,6%), seguidos das faixas de 35 a 44 anos (12,7%) e 45 a 59 anos (12,7%). Faixas etárias menores, como crianças (3,2%), adolescentes (4,8%) e idosos (2,4%), apresentaram menor adesão. Esses achados divergem parcialmente dos resultados observados por Rojo e Rocha (2018), que identificaram maior representatividade nas faixas etárias entre 30 e 50 anos em eventos de corrida de rua. Essa diferença pode ser explicada pelo caráter extensionista e comunitário da “MedRun”, que atraiu um público mais jovem, sobretudo universitários e recém-formados, evidenciando o potencial das ações acadêmicas para mobilizar a juventude em torno de práticas de autocuidado e promoção da saúde mental e física.

No que se refere ao vínculo institucional, 80% dos participantes pertenciam à comunidade externa e 20% eram acadêmicos, docentes e funcionários, evidenciando que o evento extrapolou os muros da universidade e promoveu efetiva integração entre academia e sociedade. Esse resultado reforça o caráter extensivo, inclusivo e comunitário da atividade, essencial à função social da universidade (Silva e Mendonza, 2020).

Durante a ação, os integrantes do Projeto Renascer realizaram a aferição de pressão arterial e abordaram temas relacionados à saúde mental, física e renal, fortalecendo o caráter interdisciplinar e educativo do evento, fomentando momentos de acolhimento e educação em saúde. Como resultado do contexto solidário da ação, foram arrecadados 131 litros de leite em benefício do Instituto do Rim de Campo Mourão. Além disso, dos copos de água fornecido pelo Sanepar, 93 foram destinados a outro projeto de arrecadação de insumos. Assim, ampliando o impacto social da atividade e reforçando o compromisso ético e solidário dos acadêmicos.

Nesse sentido, as ações solidárias integradas ao evento impulsionaram o compromisso social e o envolvimento cooperativo entre os integrantes. Iniciativas como a do Projeto Renascer buscam o desenvolvimento de competências humanísticas, incluindo responsabilidade social, solidariedade e ética profissional, aspectos fundamentais para a formação integral do futuro médico (Salles *et al.*, 2021).

A ação revelou um público engajado e receptivo às práticas de humanização, solidariedade e educação em saúde. Os participantes demonstraram interesse em seguir orientações de autocuidado, o que reforça a importância das estratégias de engajamento comunitário direcionadas para a promoção do bem-estar mental e social de acordo com Powell *et al.*, (2024). Além disso, observou-se que a vivência extensionista favoreceu o desenvolvimento de habilidades sociais, empatia e senso de responsabilidade, elementos fundamentais na formação humanística do profissional médico (Salles *et al.*, 2021).

Em termos estruturais, o evento contou com organização eficiente e recursos adequados como montagem de palco, barraca de recepção e atendimento do Projeto Renascer, estrutura de balões decorativos, distribuição de frutas e água e ações de sustentabilidade com lixeiras sinalizadas. O evento foi amplamente registrado por fotógrafo profissional e participantes, demonstrando alta aceitação e envolvimento da comunidade. Os registros evidenciaram momentos de interação, descontração e alegria, reafirmando o potencial do esporte como ferramenta de integração social e promoção da saúde mental.

De modo geral, o projeto “MedRun” constituiu uma experiência significativa de aprendizagem e extensão, que transcendeu o campo teórico ao proporcionar vivências práticas de empatia, solidariedade e cuidado integral. A ação reafirma o papel da universidade como agente transformador, ao articular ensino, pesquisa e extensão em benefício da comunidade e do desenvolvimento humano, aproximando a formação acadêmica da comunidade e fortalecendo a responsabilidade cidadã dos futuros profissionais (Brasil 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A iniciativa MedRun: A Vida Importa Todos os Dias configurou-se como uma experiência exitosa de promoção da saúde mental e valorização da vida, aliando prática esportiva, educação em saúde e engajamento comunitário. A ação destacou o papel do exercício físico como aliado na melhora do estado emocional e na redução de sintomas psíquicos, em consonância com as diretrizes das políticas públicas de promoção da saúde (BRASIL, 2022) e recomendações de organizações internacionais de saúde.

A participação ativa dos discentes do curso de Medicina do Centro Universitário Integrado de Campo Mourão - PR evidenciou o potencial transformador das ações de extensão universitária. Ao integrar teoria e prática, os acadêmicos vivenciaram o cuidado humanizado em múltiplas dimensões, desde a aferição

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Núcleo de
Empreendedorismo,
Pesquisa e Extensão
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

de pressão arterial e orientação em saúde aos participantes, até a sensibilização sobre o valor da vida e do bem-estar mental. Essa experiência possibilitou o desenvolvimento de competências humanísticas e sociais, como empatia, solidariedade, responsabilidade social e comunicação, atributos essenciais à formação médica integral.

A parceria com o Projeto Renascer e o Instituto do Rim de Campo Mourão fortaleceu a confluência entre universidade e comunidade, ampliando o alcance social da intervenção. A arrecadação de 131 litros de leite destinados aos pacientes dialíticos simbolizou o compromisso solidário dos envolvidos, reafirmando que ações de extensão podem gerar impactos concretos e sustentáveis para além do espaço acadêmico.

Assim, o projeto MedRun 2025 reafirma que a formação médica vai além da técnica: envolve o despertar de uma consciência ética, social e cidadã. Ao promover a integração entre saúde, esporte e solidariedade, a instituição de ensino cumpre sua missão formativa e social, contribuindo para o desenvolvimento de profissionais mais sensíveis, engajados e comprometidos com o cuidado integral do ser humano. Recomenda-se que experiências semelhantes sejam ampliadas e incorporadas de forma permanente à grade curricular, estimulando o bem-estar individual e o compromisso coletivo com a promoção da saúde e da vida.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Centro Universitário Integrado de Campo Mourão (PR) por proporcionar o ambiente acadêmico e o incentivo necessários para o desenvolvimento de atividades de extensão universitária que integram universidade e comunidade. Expressamos nossa gratidão aos docentes supervisores, em especial a professora Raquel Lima de Brida, cuja orientação foi fundamental em todas as etapas do processo, desde o planejamento até a execução e avaliação da "MedRun". Nossos agradecimentos se estendem à Turma 15 de Medicina e aos integrantes do Projeto Renascer pela idealização, organização e engajamento na execução deste evento. Não podíamos deixar de reconhecer também os patrocinadores e colaboradores que viabilizaram a realização do evento: Gelo Sapeca (empréstimo de caixa térmica com gelo), Frutas Cazarotto (doação de bananas), Sanepar (doação de água), Doce Mãe (empréstimo do arco de balões), Xavier Brindes e Uniformes (desconto nas camisetas), Crossfit Araucária (empréstimo de caixas de madeira), Walter Natálio (registros fotográficos), Mr. Jhon Burguer (desconto aos participantes), Corre CM (divulgação do evento), e HP Assessoria Esportiva (empréstimo de barraca).

Somos gratos ao Instituto do Rim de Campo Mourão pela parceria e por nos permitir apoiar a importante causa dos pacientes renais crônicos. Agradecemos também aos participantes da corrida e aos voluntários que se juntaram a esta ação, demonstrando seu compromisso com a solidariedade e a promoção da

saúde através da corrida. Por fim, agradecemos às instituições de realização e apoio, como o IN2, o Núcleo de Empreendedorismo, Pesquisa e Extensão Integrado e a Fundação Araucária, pelo fomento à pesquisa e inovação.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Políticas Públicas de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/politicas-publicas-de-promocao-da-saude-2022>. Acesso em: 10 nov. 2025.

MARTINS, Richyelle de Kássia; VIANA, Fabiana Cury; MATTOS, Juliana Gonçalves Silva de. Relação das Mulheres com a Atividade Física: Uma Revisão Bibliográfica. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Edição 03. Ano 02, Vol. 01. pp 350-369, Junho de 2017. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/relacao-mulheres-atividadefisica>. Acesso em: 10 nov. 2025.

POWELL, N.; DALTON, H.; LAWRENCE-BOURNE, J.; PERKINS, D. Co-creating community wellbeing initiatives: what is the evidence and how do they work? **International Journal of Mental Health Systems**, v. 18, n. 28, 2024. DOI: 10.1186/s13033-024-00645-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13033-024-00645-7>. Acesso em: 10 nov. 2025

RIBEIRO, Gessica Karine Santin; MACEDO, Ana Carolina Brandt; ZOTZ, Talita Gianello Gnoato. Barreiras à prática da corrida de rua por mulheres e suas implicações para a promoção da saúde: uma revisão integrativa. **Divers@!Revista Eletrônica Interdisciplinar**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 335–351, 2023. DOI: 10.5380/diver.v16i2.92662. Disponível em: <https://doi.org/10.5380/diver.v16i2.92662>. Acesso em: 10 nov. 2025.

ROJO, Jeferson Roberto; ROCHA, Francielli Ferreira da. Análise do perfil dos corredores e eventos de corridas de rua da cidade de Curitiba-PR. **Educación Física y Ciencia**, vol. 20, núm. 4, 2018 Universidad Nacional de La Plata, Argentina. DOI: 10.24215/23142561e066. Disponível em: <https://doi.org/10.24215/23142561e066>. Acesso em: 10 nov. 2025

SALLES, R. R.; et al. Educação médica e práticas de extensão: promoção de competências humanísticas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 3, p. e105, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/XpRf4XtYhY4PjSdq6yG8h6h/>. Acesso em: 10 nov. 2025

SILVA, M. F. da. MENDOZA, C. C. G. A importância do ensino, pesquisa e extensão na formação do aluno do ensino superior. **Revista Científica**

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Núcleo de
Empreendedorismo,
Pesquisa e Extensão
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 06, Vol. 08, pp. 119–133. Junho de 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/pesquisa-e-extensao>. Acesso em: 10 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World Mental Health Report: Transforming mental health for all.** Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240054990>. Acesso em: 10 nov. 2025