

Procrastinação como modo de defesa sob uma perspectiva psicológica

Kahuany Nunes da Silva¹, Djulieni Lopes Santos², Mariluz Sott Bender³

¹Universidade de Santa Cruz do Sul, Montenegro, Brasil.
(kahuanynunes@gmail.com).

²Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, Brasil.
(djulienilopesantos@gmail.com)

³Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, Brasil.
(mariluzabender@unisc.br)

Resumo: Este trabalho analisa a procrastinação como mecanismo de defesa e fenômeno psicossocial na contemporaneidade, sob uma perspectiva psicológica. Articula o uso de telas à busca por gratificação imediata e a conceitos psicanalíticos, como a compulsão à repetição. Discute a “revenge bedtime procrastination” e propõe o engajamento em hobbies e o Estado de Fluxo como estratégias de restauração cognitiva e emocional, destacando a importância de uma atuação psicológica que evite a patologização.

Palavras-chave: Procrastinação; Uso de telas; Psicanálise; Saúde mental; Regulação emocional

INTRODUÇÃO

Etimologicamente, o termo “procrastinar” deriva do latim *procrastinare* e significa “deixar para o dia de amanhã”, adiar, protelar, demorar, espaçar, deferir, delonga” (Dicionário Ilustrado da Língua Portuguesa, 2001).

Nesse sentido, a procrastinação caracteriza-se como um fenômeno psicológico no qual o indivíduo adia, de forma consciente, a realização de uma tarefa ou uma tomada de decisão, substituindo-a por atividades que proporcionam prazer imediato, mesmo sabendo que isso trará prejuízos. Ao evitar emoções negativas relacionadas à execução da tarefa, como ansiedade, perfeccionismo, angústia e medo do fracasso, este mecanismo atua como uma regulação emocional disfuncional (Kraisch, 2025).

Tal dinâmica mostra-se prejudicial, uma vez que a negligência das responsabilidades pode resultar em perdas financeiras, conflitos interpessoais e impactos na saúde mental, incluindo estados emocionais desadaptativos, perda de concentração e pensamentos ruminantes autocríticos (Sampaio, 2011).

Assim, a procrastinação manifesta-se em vários cenários do cotidiano, como na área profissional e acadêmica, além de afetar o período de sono e outros aspectos que influenciam diretamente na saúde mental e no bem-estar dos indivíduos, sendo uma forma de escape perante a expectativa do que será realizado. Uma das formas de procrastinação na contemporaneidade se manifesta pelo uso de celulares e telas, que já estão intrínsecos à realidade dos indivíduos. O uso indiscriminado de conteúdo

rápido substitui o esforço cognitivo exigido por tarefas complexas pela busca pelo prazer imediato via picos de dopamina (Sirois e Pychyl, 2013; Tice e Bratslavsky, 2000).

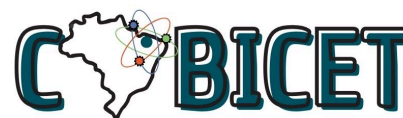
Dessa forma, os dispositivos digitais passam a funcionar como ferramentas de procrastinação e como refúgio emocional, impactando diretamente a qualidade do tempo de descanso e do bem-estar dos indivíduos. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo analisar a procrastinação como mecanismo de defesa na sociedade contemporânea, articulando-a ao uso de telas e ao consumo digital, a fim de refletir sobre seus impactos no bem-estar dos indivíduos.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, realizado a partir de produções científicas disponíveis em bases de dados como SciELO Brasil e Google Acadêmico, além de repositórios institucionais de acesso aberto.

A busca foi realizada com base nos descritores: “procrastinação”, “mecanismo de defesa”, “psicologia e procrastinação”, “uso de telas”, “efeito das telas”, “controle da subjetividade” e “atividades manuais”, utilizados de forma isolada e combinada.

Foram incluídas publicações em língua portuguesa e inglesa, com acesso ao texto completo, priorizando estudos com relevância teórica para o tema.



A análise dos dados ocorreu por meio de leitura exploratória e interpretativa, a fim de identificar e organizar os principais eixos teóricos relacionados à procrastinação, ao uso de telas e aos mecanismos psicológicos associados.

DESCRIÇÃO DA PROBLEMÁTICA

O consumo de conteúdo rápido gera o que Lembke (2021) descreve como um desequilíbrio na balança prazer-dor. Nesse contexto, a busca por dopamina barata acaba por reduzir a capacidade do indivíduo de tolerar o esforço necessário para atividades de recompensa tardia. Esse ciclo de retroalimentação transforma o dispositivo em um espaço artificial que, embora alivie o desconforto momentâneo, acaba por ampliar a angústia a longo prazo, uma vez que as demandas do cotidiano permanecem imóveis.

Essas demandas do cotidiano englobam desde manutenções básicas da vida como se alimentar, fazer as higiênes, organizar a casa, até tarefas mais complexas como obrigações de sustento, trabalho e exigências acadêmicas. Observa-se, assim, uma mudança na maneira em que o sujeito se relaciona com o tempo. O consumo de telas assume uma função de evitação de estados emocionais desagradáveis, especialmente diante de tarefas percebidas como frustrantes (Sampaio, 2011).

Com isso, quando o sujeito utiliza as telas como um refúgio para silenciar o desconforto e a ansiedade de demandas que "permanecem imóveis", ele acaba estendendo esse comportamento para o período noturno como uma tentativa desesperada de retomar a autonomia perdida durante um dia dominado por obrigações (Kraisch, 2025).

Esse comportamento de procrastinação pode suplantiar até mesmo o período do sono. A expressão *Revenge Bedtime Procrastination* (Procrastinação do Sono por Vingança), cunhada na rede social X pela jornalista Daphne K. Lee, e posteriormente discutida por Liang (2020), discorre sobre o indivíduo como forma de "vingança" reivindicar sua liberdade contra um sistema normativo de instituições que opera sobre ele todos os dias, sendo seu trabalho ou rotina exaustiva.

Essa tentativa de retomada de controle através do prazer imediato está relacionada ao funcionamento mental dos indivíduos, porém acaba comprometendo o descanso e reforçando o ciclo de exaustão. Conforme aponta Garcia-Roza (2009), o aparelho psíquico freudiano é formado pelos sistemas inconsciente, pré-consciente e consciente. À medida que um desejo do inconsciente que provoca prazer se manifesta, seja através de sonhos ou atos falhos, sofre censura e pode gerar ansiedade em nível pré-consciente e consciente. Nesse sentido, o

funcionamento psíquico envolve uma tensão constante entre a busca por satisfação imediata e as exigências da realidade.

Freud discorre sobre a experiência da satisfação ao indicar que, desde os primeiros momentos de vida do sujeito, há uma necessidade interna, a de se alimentar, que age de maneira contínua e só é mitigada por uma ação que ele, em seu estado de desamparo, é incapaz de realizar sozinho. Essa ação é executada pela mãe (ou cuidador) e, ao pôr fim ao estímulo interno, faz com que o bebê adquira tal experiência de satisfação. Esse momento fica marcado por uma imagem perceptiva associada ao prazer.

Posteriormente, quando a tensão ressurgir, o impulso psíquico busca reinvestir a imagem do objeto para restaurar a experiência de satisfação original. Contudo, essa identidade perceptiva obtida pela regressão resulta na decepção, pois o objeto alucinado não possui realidade material. Assim, pode-se compreender que o psiquismo tende a buscar formas rápidas para restabelecer experiências de prazer diante de estados de tensão. Na atualidade, os dispositivos digitais oferecem conteúdos variados e de fácil acesso, o que propicia o engajamento em vídeos rápidos e hiperestimulantes, que exigem pouco esforço cognitivo e favorecem o reparo de humor de curto prazo (Garcia-Roza, 2009).

Nessa perspectiva, é importante analisar como o aparelho psíquico regula essa busca por satisfação imediata. Os sistemas Pré-consciente e Consciente (Cs) exercem uma função inibidora, impedindo que os pensamentos avancem de maneira direta para a reprodução alucinatória do objeto. Enquanto o sistema Inconsciente (Ics) opera sob o primado do processo primário, buscando a descarga instantânea de excitação, os sistemas Pcs/Cs atuam na conversão da energia livre (catexia móvel) em energia ligada. Esse processo faz com que os impulsos sejam redirecionados ao mundo externo e reinvestidos, de formas mais adaptadas à realidade (Garcia-Roza, 2009).

Nesse sentido, Freud (1930) destaca que, diante das dificuldades da vida, o uso de "satisfações substitutivas", que se relacionam diretamente ao papel contemporâneo dos dispositivos digitais. Dessa forma, com as dores e desilusões cotidianas o indivíduo busca refúgio em recursos que aparentam afastar o sofrimento, que nesse caso, manifestam-se na procrastinação e no uso de telas. Nesse cenário, o objetivo deixa de ser a conquista da felicidade plena e passa a ser a "evitação do desprazer", onde o prazer imediato das redes sociais atua como um entorpecente que silencia as demandas da realidade e os conflitos reguladores impostos pela sociedade.



Sendo assim, ao trocar o descanso biológico pelo prazer imediato do conteúdo rápido, o indivíduo busca compensar a falta de controle diurno, mas acaba retroalimentando o esgotamento. Esse comportamento é alimentado por um medo do futuro e pela compulsão à repetição. O sujeito repete o ciclo de uso exaustivo não para obter prazer, mas por dificuldade de elaborar a sua tensão psíquica.

Essa atitude de repetição, concerne ao conceito de “compulsão por repetição”, sendo um processo inconsciente no qual o sujeito é impulsionado a repetir atos, pensamentos ou situações, que em muitas vezes são prejudiciais a ele, sem se dar conta da origem desse impulso (Freud, SE, v. 12, p. 150). Com isso, a repetição ocorre quando o aparelho psíquico não consegue elaborar ou “ligar” uma tensão, resultando no que não pode ser recordado e transformado em pensamento ou reflexão, onde acaba sendo repetido de forma automática.

Sob essa ótica, “tornamos esta compulsão inofensiva, e até mesmo útil, ao reconhecer-lhe o seu direito, ao lhe permitir vigorar num determinado âmbito (Freud, 1914, p. 154)”, desse modo, o sujeito reitera o uso exacerbado das telas não para obter satisfação plena, mas por uma incapacidade de simbolizar o conflito entre seus desejos e a rotina normativa. Sendo assim, a procrastinação associada ao tempo de telas ocorre especialmente quando o sujeito está em um contexto vulnerável marcado por emoções como ansiedade e estresse.

ATIVIDADES MANUAIS E INTELLECTUAIS E O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

Perante o supracitado, o uso indiscriminado de telas incorre em prejuízos à saúde mental e à exaustão do cotidiano. Contudo, é possível substituir esse tempo de telas por hábitos mais saudáveis que proporcionam prazer ao indivíduo. O Hobby se caracteriza por atividades feitas para lazer, distração, prazer, divertimento e não por obrigação; passatempo (Dicio, 2026). Essa prática lúdica de engajamento funciona favorecendo a restauração cognitiva e gratificação emocional, que se diferencia do consumo passivo de estímulos digitais.

Hobbies que esquivam-se do digital, como a jardinagem, a leitura, a pintura, o desenho, o artesanato e a prática de esportes, atuam como reguladores dopaminérgicos e podem promover satisfação duradoura. Ou seja, auxiliar o sujeito que procrastina a superar o ciclo vicioso de busca rápida por dopamina, e, dessa maneira, favorecer a recuperação dos processos cognitivos com uma recompensa mais prazerosa (Coelho et al, 2019).

O conceito Flow (estado de fluxo), desenvolvido pelo psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi, se relaciona com o tema abordado. Trata-se de um estado de gratificação associado à junção da mente e do corpo, e ocorre quando o indivíduo está implicado em uma atividade que gosta e que tem propósito para ele (Coelho et al, 2019, p. 26). No momento em que está imerso, ele não percebe o que acontece ao seu redor nem a passagem do tempo. Embora esse movimento do Flow seja temporário, ele gera um sentimento duradouro de satisfação e controle sobre as suas escolhas e a sua vida.

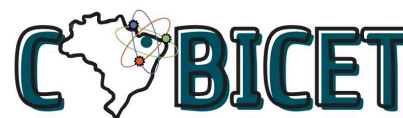
Desta forma, a integração de atividades manuais no cotidiano vão além do espaço de entretenimento, pois configura-se como uma estratégia que restaura o ciclo dopaminérgico. Ao substituir o consumo fragmentado de informações pelo Estado de Fluxo citado anteriormente, no qual a harmonia entre desafio e habilidade promove uma homeostase emocional, ocorrendo um fortalecimento das funções executivas. Além disso, propicia uma recompensa mais estável e faz o sujeito estar “mais presente” no agora (Linden et al., 2021).

Portanto, a atividade manual não é apenas um passatempo, mas uma ferramenta de restauração da saúde mental que educa o cérebro a valorizar o esforço e a habilidade em detrimento do consumo passivo. A distinção entre o consumo passivo e o engajamento ativo reside na posição ocupada pelo sujeito, onde no primeiro, ele é objeto de algoritmos que exploram sua vulnerabilidade dopaminérgica, e no segundo aspecto, ele recupera sua condição de autor pelos seus atos (Coelho et al, 2019).

Enquanto as telas oferecem um anestésico para o estresse, os hobbies manuais e intelectuais exigem um investimento psíquico que transforma o esforço em sentido. Desse modo, a partir das possibilidades de enfrentamento no cotidiano, é importante refletir também sobre a atuação do profissional da Psicologia diante desse fenômeno.

IMPLICAÇÕES PRÁTICAS E ATUAÇÃO DO(A) PSICÓLOGO(A)

Ao compreender a procrastinação como modo de defesa, o profissional da Psicologia deve realizar intervenções com o foco na elaboração psíquica dos conflitos do sujeito, o auxiliando a simbolizar as suas experiências. Dessa maneira, ao proporcionar um espaço de escuta qualificada e reflexão, o profissional favorece a transformação da energia livre (catexia móvel) em energia ligada, permitindo com que os impulsos sejam redirecionados e reinvestidos de uma maneira mais adaptada à realidade.



A intervenção clínica, sob essa perspectiva, também envolve o enfrentamento da compulsão, onde busca-se compreender os aspectos inconscientes que sustentam esse comportamento, para possibilitar a sua ressignificação e elaboração. Além disso, é fundamental compreender que processos de adoecimento e sofrimento estão intrinsecamente relacionados aos contextos sociais, econômicos e culturais em que o sujeito está inserido. Assim, a prática profissional do psicólogo deve se afastar de perspectivas patologizantes, e buscar compreender os indivíduos e famílias a partir de suas singularidades, fragilidades e potencialidades (CFP, 2013).

Nesse processo, o profissional pode se orientar por questões norteadoras como: como o sujeito se relaciona com a sociedade? Qual influência o contexto social exerce em sua vida? Quais valores e significados ele construiu ao longo de sua trajetória? Tais questionamentos permitem compreender o fenômeno de procrastinação para além da dimensão individual, assim o articulando com as suas condições de existência.

A expansão da atuação do psicólogo para além do *setting* clínico tradicional é fundamental, onde se coloca em prática uma estrutura preventiva, podendo atuar em escolas, empresas e centro de referências, promovendo reflexões em rodas de conversa que questionam a necessidade da produtividade constante e a precarização das relações onde favorecem o cenário de refúgio nas telas (CFP, 2013).

Outra forma do profissional contribuir para a temática, seria na Educação emocional, utilizar esse instrumento para desenvolver um repertório de como lidar com as emoções, sendo elas boas ou ruins no momento em que pensamos em procrastinar. Com isso, elaborar habilidades para identificar, compreender e regular as suas emoções, refletindo sobre suas relações e comportamentos

Em suma, a prática preventiva e educativa, permite que o fenômeno da procrastinação seja lido não como uma patologia individual, mas como um sintoma coletivo da dissonância entre o ritmo da sociedade e a aceleração social no meio em que estamos inseridos. Assim, a intervenção deixa de ser apenas uma técnica de gestão de produtividade para se tornar um ato de emancipação subjetiva, e então, fortalece a autonomia do indivíduo frente às pressões dos sistemas e o capacita a integrar seus desejos em projetos de vida autênticos e conscientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada permitiu compreender que a procrastinação se manifesta em momentos de exaustão, sendo potencializada com o consumo

digital, que atravessa tanto os momentos de lazer quanto de bem-estar.

Os referenciais teóricos e as bases científicas apresentados demonstraram que a procrastinação não se configura como uma falha na gestão de tempo, mas como uma estratégia de evitação diante de conflitos e demandas provenientes de diferentes áreas da vida. Com isso, o indivíduo esquiva-se de sentimentos como ansiedade e medo de fracasso, recorrendo ao uso dos dispositivos digitais como forma de refúgio e obtenção de alívio imediato.

Esse refúgio torna-se um ato de vingança pela privação de autonomia do cotidiano, no qual o sujeito sacrifica o tempo de descanso em busca de recuperar o domínio sobre sua própria vida e sobre o tempo que lhe foi “roubado” na rotina pelas suas obrigações, criando um ciclo vicioso de esgotamento físico e mental.

Com esse consumo exacerbado de estímulos rápidos, sendo com redes sociais e vídeos curtos, ocorre uma hiperestimulação do sistema dopaminérgico, o que limita fontes de prazer e impacta outras atividades que exigem mais esforço cognitivo, frequentemente percebidas como dolorosas ou desinteressantes.

A articulação frente ao aparelho psíquico freudiano, demonstra que o uso excessivo de telas atua como uma regressão de perspectiva e o fluxo de pensamentos. Diante da tensão entre estresse com a demanda, o sujeito busca no celular uma satisfação imediata. Contudo, assim como o bebê que deseja o seio mas continua com fome, o usuário de telas consome estímulos, mas a angústia da tarefa inacabada permanece estática, gerando a compulsão à repetição.

Enquanto a tela oferece um prazer passivo de baixo esforço, os hobbies manuais e intelectuais propõem um prazer mais ativo e duradouro, educando o cérebro com uma gratificação tardia, onde a recuperação do bem-estar necessita de uma transição de consumo passivo para um sujeito ativo de sua própria satisfação, mobilizando sua dedicação, criatividade, autonomia, capacidade de elaboração psíquica como ferramentas de restauração mental.

A análise da procrastinação associada ao uso de telas também permite refletir sobre a sociedade na atualidade, que é marcada por um fenômeno de aceleração do tempo associado a constante exigência de produtividade. Por estar preso em uma rotina exaustiva, o sujeito acaba não tendo tempo para elaborar seus conflitos psíquicos. Nesse contexto, o uso de telas não se configura apenas como uma escolha individual, e sim marcada por determinantes



sociais, econômicos e culturais, que incentivam o “ganho imediato de satisfação” e a recuperação de humor citados anteriormente.

Portanto, a procrastinação pode ser compreendida como uma resposta subjetiva às exigências do modo de vida contemporâneo. Esse sintoma social, provocado pela produtividade excessiva e pela ausência de espaços de descanso, pressiona o sujeito a utilizar as telas como forma paliativa de recuperar seu domínio do próprio tempo.

O trabalho ressalta, portanto, a necessidade de intervenções que promovam a cautela digital e o fortalecimento do ego frente aos impulsos do processo primário, visando restaurar a capacidade do indivíduo de agir sobre seu contexto de forma consciente, preservando sua saúde mental e o seu tempo de qualidade.

CONCLUSÃO

A investigação desenvolvida permite concluir que a procrastinação na contemporaneidade transcende a mera negligência de tarefas, revelando-se como um complexo mecanismo de defesa e um sintoma social. Em uma era marcada pela aceleração desenfreada e pela necessidade da performance, o adiamento de responsabilidades ao refúgio nas telas configuram uma tentativa aflita do sujeito de preservar sua integridade psíquica.

O consumo de “dopamina barata” e fenômenos como a *revenge bedtime procrastination* não são escolhas ocasionais, mas respostas subjetivas a um sistema que sequestra o tempo de elaboração interna e o substitui pela exigência de produtividade constante. Enquanto o consumo digital passivo oferece um alívio rápido que mantém o sujeito em um ciclo de compulsão à repetição, o engajamento em atividades manuais e intelectuais propicia o Estado de Fluxo, promovendo uma satisfação autêntica que restaura a autonomia e a capacidade de simbolização.

Nesse cenário, o papel do psicólogo revela-se ético e político, onde a atuação profissional suplante a uma visão patologizante e sim preventiva e educativa, possibilitando o indivíduo compreender a problemática dos determinantes sociais em seu sofrimento recorrente. Realizando mudanças em sua maneira de manejar o sofrimento, trocando o prazer rápido por algo mais sólido, através de passatempos onde se desempenha autonomia consciente e saudável.

REFERÊNCIAS

COELHO, Fernanda Nogueira; RAYCIK, Lais; SILVA, Mariza Bonifacio; PILARSKI, Yago Vinicius. O flow inserido no conceito de bem-estar subjetivo. In: Congresso sul-brasileiro de psicologia

positiva nas organizações e no trabalho, 1., 2019, Florianópolis. Anais [...]. Florianópolis: UFSC, 2019. p. 26–27. Disponível em: <https://lappot.paginas.ufsc.br/files/2020/02/Anais-CBPPOT-1.pdf#page=27>. Acesso em: 17 abr. 2026.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) no CREAS*. Brasília, DF: CFP, 2013. Disponível em: <https://crepop.cfp.org.br/wp-content/uploads/sites/34/2022/10/007-Crepop-Referencias-tecnicas-para-atuacao-de-psicologas-nos-CREAS.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2026.

DICIONÁRIO ILUSTRADO DA LÍNGUA PORTUGUESA. São Paulo: Rideel, 2001.

FREUD, Sigmund. *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud*. v. 12. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, Sigmund. *Obras completas: volume 10 (1911–1913): observações psicanalíticas sobre um caso de paranoia, artigos sobre técnica e outros textos*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, Sigmund. *O mal-estar na cultura*. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2020 (Obra original publicada em 1930).

GARCIA-ROZA, Luiz Alfredo. *Freud e o inconsciente*. 24. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2009.

HOBBY. In: DICIO. *Dicionário Online de Português*. Porto: 7Graus, 2026. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/hobby/>. Acesso em: 17 abr. 2026.

KRAISCH, Rafael José. Procrastinação: uma análise psicológica dos mecanismos cognitivos e emocionais que mantêm o comportamento. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, Boa Vista, v. 24, n. 73, 2025, e 8040. Disponível em: <https://revistaboletimconjuntura.com.br/boca/articulo/view/8040>. Acesso em 10 abr. 2026.

LIANG, Lu-Hai. *The psychology behind 'revenge bedtime procrastination'*. BBC Worklife, 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/worklife/article/20201123-the-psychology-behind-revenge-bedtime-procrastination>. Acesso em: 17 abr. 2026.

LEMBKE, Anna. *Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que fazer para mudar*. Tradução de Elisa Nazarian. Rio de Janeiro: Vestígio, 2021.

LINDEN, D.; TOPS, M.; BAKKER, A. B. The Neuroscience of the Flow State: Involvement of the Locus Coeruleus Norepinephrine System. *Front*



Psychol., v. 14, n. 12, p. 645498, 2021. doi: 10.3389/fpsyg.2021.645498.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre. Procrastinação acadêmica e autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários. 2011. 134 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1616753>. Acesso em 17 abr. 2026.

SIROIS, Fuschia; PYCHYL, Timothy. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, v. 7, n. 2, p. 115–127, 2013. Disponível em: <https://eprints.whiterose.ac.uk/id/eprint/91793/1/Compass%20Paper%20revision%20FINAL.pdf>. Acesso em 17 abr. 2026.

TICE, Dianne M.; BRATSLAVSKY, Ellen. Giving in to feel good: the place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, v. 11, n. 3, p. 149–159, 2000. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/1449793>. Acesso em 17 abr. 2026.