

Oficina de inteligência emocional para estudantes universitários

Emotional intelligence workshop for university students

Bruna Emyle Silva Alves¹; Corina Elizabeth Satler²

DOI: 10.51207/2179-4057.20260034

Resumo

A crescente demanda por habilidades socioemocionais nos contextos acadêmico e profissional torna a inteligência emocional (IE) um tema relevante no Ensino Superior. Este estudo descreve a implementação de uma oficina de IE voltada para estudantes universitários da área da saúde, destacando as estratégias de educação emocional (EE) adotadas e seu impacto no bem-estar emocional. A oficina teve duração de 1h30 semanais e baseou-se em uma abordagem experiencial, articulando teoria, prática e atividades colaborativas, com o objetivo de capacitar os estudantes a reconhecer e manejar suas emoções, fortalecer a resiliência e aprimorar o autocuidado. Seis estudantes participaram ativamente da intervenção, demonstrando engajamento e aproveitamento das atividades propostas. A dinâmica colaborativa entre a equipe e os participantes favoreceu a construção de um ambiente seguro e propício ao aprendizado. Os resultados reforçam a importância de intervenções em EE no Ensino Superior e indicam a necessidade de pesquisas futuras que avaliem sua aplicação em diferentes contextos e populações universitárias, considerando também limitações metodológicas e contextuais identificadas.

Unitermos: Estudantes Universitários. Inteligência Emocional. Oficina. Educação Emocional.

Summary

The growing demand for socioemotional skills in academic and professional contexts makes emotional intelligence (EI) a relevant topic in higher education. This study describes the implementation of an EI workshop for university students in the health sciences, highlighting the emotional education (EE) strategies adopted and their impacts on emotional well-being. The workshop consisted of weekly 1.5-hour sessions and was based on an experiential approach that integrated theory, practice, and collaborative activities, aiming to enable students to recognize and manage their emotions, strengthen resilience, and enhance self-care. Six students actively participated in the intervention, demonstrating engagement and effective use of the proposed activities. The collaborative dynamics between the research team and participants contributed to the creation of a safe and supportive learning environment. The findings reinforce the importance of EE interventions in higher education and point to the need for future research to assess their application in different contexts and university populations, while also considering the methodological and contextual limitations identified.

Keywords: University Students. Emotional Intelligence. Workshop. Emotional Education.

Trabalho realizado na Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil.

Conflito de interesses: As autoras declaram não haver.

1. Bruna Emyle Silva Alves – Fonoaudióloga formada pela Universidade de Brasília; Universidade de Brasília, Faculdade de Ciências e Tecnologias em Saúde, Campus UnB Ceilândia, Centro Metropolitano, Ceilândia Sul, Brasília, DF, Brasil. **2.** Corina Elizabeth Satler – Psicóloga; Especialista em Neuropsicologia; Doutora em Ciências da Saúde; Professora Associada do Curso de Fonoaudiologia da Universidade de Brasília; Universidade de Brasília (UnB), Faculdade de Ciências e Tecnologias em Saúde, Campus Ceilândia – Centro Metropolitano, Ceilândia Sul, Brasília, DF, Brasil.

Introdução

O conceito de Inteligência Emocional (IE), introduzido em 1990 por Salovey e Mayer, refere-se às habilidades mentais associadas ao processamento de informações que envolvem aspectos emocionais integrados.

De acordo com Primi et al. (2006), o modelo de competência Mayer e Salovey (1997) para o processamento de informações emocionais é estruturado em quatro habilidades inter-relacionadas, organizadas de acordo com a complexidade dos processos psicológicos envolvidos: a) percepção, avaliação e expressão das emoções; b) utilização das emoções para facilitar o pensamento; c) compreensão e análise das emoções, bem como a aplicação do conhecimento emocional; e d) controle reflexivo das emoções para promover o crescimento emocional e intelectual.

Com base na observação de que habilidades cognitivas estão envolvidas no processamento de informações emocionalmente carregadas, a IE pode ser definida como composta pelas seguintes habilidades básicas e interdependentes: a) autoconsciência; b) automotivação; c) autocontrole emocional; d) empatia; e) sociabilidade (Siqueira et al., 1999).

No que se refere a estudos sobre habilidades emocionais em adultos jovens, a literatura indica que a entrada na universidade é um período caracterizado pelo aumento das responsabilidades, o que estimula o desenvolvimento de novas habilidades emocionais devido à inserção na vida profissional. Esse processo requer uma rede de apoio para auxiliar na adaptação e no enfrentamento das novas experiências (Penha et al., 2020; Gaiotto et al., 2022).

Um fator relevante que tem sido amplamente investigado é o sofrimento mental entre estudantes de cursos da área da saúde. Esse sofrimento é frequentemente associado à complexidade do cuidado com pacientes e à pressão decorrente da responsabilidade direta sobre vidas, fatores que podem comprometer o autocuidado do próprio estudante durante o percurso da graduação. Além disso, a insegurança vivenciada nas etapas iniciais das atividades práticas pode intensificar esse quadro (Costa et al., 2023; Gaiotto et al., 2022). Assim,

a universidade assume um papel estratégico no desenvolvimento acadêmico e pessoal, promovendo a ampliação de habilidades e competências profissionais e socioemocionais (Bardagi, 2007).

Nesse contexto, a educação emocional (EE) é conceituada como um processo educativo contínuo e sistemático, voltado para o desenvolvimento das competências emocionais como componente essencial do crescimento integral do indivíduo, preparando-o para os desafios da vida (Bisquerra & Pérez-Escoda, 2007). Dessa forma, a EE objetiva promover conhecimentos e habilidades relacionados às emoções, capacitando o indivíduo a gerenciá-las de forma mais eficaz no cotidiano e a aprimorar seu bem-estar pessoal e social (Bisquerra, 2000).

No âmbito da intervenção em EE, diversos estudos evidenciam a eficiência de programas, oficinas e palestras, especialmente voltados para estudantes de cursos da área da saúde (Barrera-Gálvez et al., 2019; Quiliano Navarro & Quiliano Navarro, 2020). Por meio da aquisição de competências emocionais, os estudantes não apenas ampliam seu repertório emocional, mas também desenvolvem habilidades para enfrentar de forma proativa situações emocionalmente desafiadoras. Esse processo os capacita a exercer maior controle sobre emoções e impulsos conflitantes, favorecendo um gerenciamento mais eficaz dessas respostas (Vallés & Vallés, 2000).

Portanto, percebe-se que é essencial desenvolver intervenções em IE no ambiente universitário, visando fortalecer os jovens com recursos socioemocionais que os auxiliem a enfrentar os desafios cotidianos e a melhorar sua qualidade de vida. Nesse contexto, em 2024, o grupo PEENSO / Neurocomunicação – Pesquisa, Estudo e Extensão em Neuropsicologia, Comunicação e Habilidades Socioemocionais, vinculado ao grupo de pesquisa do CNPq *Neuropsicologia, Comunicação e Habilidades Socioemocionais* da Universidade de Brasília, implementou a oficina “**OIE! Oficina de Inteligência Emocional**” destinada a estudantes universitários. Assim, o presente artigo tem como objetivo descrever a implantação dessa oficina, destacando suas estratégias fundamentadas em IE e EE.

Método

A intervenção foi estruturada com base no modelo de competência emocional de Mayer e Salovey (1997) e nas habilidades cognitivas básicas propostas por Siqueira et al. (1999). O objetivo principal foi atuar com jovens universitários, promovendo seu bem-estar emocional por meio do desenvolvimento de características positivas e do fortalecimento de competências pessoais, favorecendo uma vivência mais plena, satisfatória e engajada.

A intervenção foi implantada como atividade de extensão universitária, permitindo a participação de estudantes de diversas áreas. Essa abordagem buscou promover inclusão e engajamento, oferecendo aos participantes a oportunidade de desenvolver competências essenciais em um ambiente colaborativo e enriquecedor.

Os encontros em grupo, compostos por aproximadamente 15 participantes, ocorreram semanalmente com duração de 1h30 cada. Cada sessão seguiu a seguinte estrutura: (a) início com exercícios de respiração e relaxamento; (b) apresentação teórica do tema da semana pelas mediadoras; (c) roda de conversa para integrar o conteúdo teórico às experiências dos participantes; (d) atividades práticas relacionadas ao tema; e (e) encerramento com música e sugestões de atividades domiciliares.

No Quadro 1, estão detalhados os objetivos de cada encontro, bem como as atividades desenvolvidas em cada sessão. Ressalta-se que a intervenção possui potencial de aplicação em outros grupos etários, mediante adaptações necessárias que considerem suas especificidades, contribuindo para a disseminação de práticas eficazes na promoção do bem-estar emocional.

Quadro 1

Descrição da proposta de intervenção

Encontros	Objetivo	Atividades
Encontro 1 - "Construindo o clima"	Adotar a atitude de respeito necessária ao trabalho em grupo e à construção de um clima de trabalho positivo.	1.1: Breve apresentação da oficina; 1.2: Decálogo de regras de trabalho em grupo; 1.3: Conhecendo-nos: quem sou e com o que posso contribuir; 1.4: Apresentação do caderno.
Encontro 2 - "Conhecendo as emoções"	Trabalhar na identificação e compreensão emocional.	1.1: Introdução às emoções; 1.2: Explicação da Roda das emoções (incluem emoções básicas e complexas); 1.3: Diário das emoções.
Encontro 3 - "Expressando as emoções"	Trabalhar na identificação, compreensão, utilização e gestão das próprias emoções. Autoconsciência Emocional.	1.1: Estratégias de enfrentamento de conflito; 1.2: Tipos e maneiras de autocuidado.
Encontro 4 - "Identificando as emoções nos outros"	Treinar a identificação emocional e a compreensão dos outros, juntamente com o desenvolvimento da empatia.	1.1: Identificação das emoções
Encontro 5 - "Entrando em nós mesmos"	Promover a autorreflexão, autoconsciência e autoestima.	1.1: Leitura do conto e caixa com espelho. 1.2: Pote da confiança
Encontro 6 - "Gestão do estresse"	Fornecer aos participantes ferramentas e estratégias para identificar, compreender e lidar com o estresse de maneira eficaz.	1.1: Colocar em prática uma técnica de <i>mindfulness</i> ; 1.2: Colocar em prática a expressão emocional assertiva (Gestão emocional)
Encontro 7 - "Encerramento da Oficina"	Refletir sobre o aprendizado adquirido ao longo das sessões, consolidar as habilidades desenvolvidas e promover uma discussão sobre a aplicação prática dessas competências no dia a dia dos participantes.	Apresentação da atividade de casa. Avaliação da oficina (questionário). Dinâmica de encerramento "A metamorfosis"

Resultados

A oficina foi realizada presencialmente, com divulgação em plataformas digitais, entre junho e dezembro de 2024. Em função do calendário acadêmico, um dos encontros precisou ser adaptado para a modalidade virtual assíncrona. A inscrição era obrigatória para a emissão de certificados, válidos para contabilização de horas complementares, e realizada exclusivamente pelo site oficial da universidade. Embora tenham sido disponibilizadas 15 vagas, contou-se com a participação assídua de 6 discentes de graduação de diferentes cursos da área da saúde.

A equipe responsável pela condução da oficina foi composta por uma docente psicóloga especializada em neuropsicologia e três tutores discentes dos cursos de Fonoaudiologia e Enfermagem. Cada membro contribuiu com sua experiência e expectativas individuais, enriquecendo as discussões e as estratégias aplicadas durante as atividades.

A experiência de planejar e ministrar a oficina proporcionou aprendizados significativos para todos os envolvidos. Os tutores aprimoram suas habilidades de comunicação e empatia, essenciais para a promoção do bem-estar emocional dos participantes. A docente, por sua vez, guiou as discussões com base em sua experiência, oferecendo *insights* relevantes para a condução das atividades.

As trocas de conhecimento e experiências entre os membros da equipe foram fundamentais para criar uma dinâmica colaborativa, fortalecendo o trabalho em equipe e tornando o ambiente mais acolhedor e seguro para os participantes. Essa intervenção favoreceu a troca de ideias e a construção de um espaço de aprendizado mútuo.

Como resultado, a oficina proporcionou aos participantes um espaço para explorar e desenvolver habilidades socioemocionais de forma ativa, configurando-se também como uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional para todos os envolvidos.

Discussão

Este estudo descreveu a implantação de uma oficina de IE fundamentada em estratégias de EE. O desenvolvimento da IE em jovens é amplamente reconhecido por seus efeitos benéficos, incluindo maior bem-estar subjetivo, resiliência e saúde mental (Mikolajczak & Luminet, 2008; Saarni, 2000). Além disso, níveis mais elevados de IE estão associados a melhores habilidades sociais, relações interpessoais de maior qualidade, desempenho profissional aprimorado e adoção de estratégias de enfrentamento mais eficazes (Mikolajczak & Luminet, 2008; Santana & Gondim, 2016).

Os universitários enfrentam múltiplos desafios que aumentam sua vulnerabilidade a estressores. Ainda que nem todas essas dificuldades tenham sido abordadas explicitamente na oficina, elas incluem expectativas acadêmicas e familiares, deslocamento geográfico, competição entre pares, dificuldades na organização do tempo e apreensões quanto à conclusão do curso e ao ingresso no mercado de trabalho. Tais fatores funcionam como estressores e representam riscos à saúde mental, com reflexos também na saúde física e no bem-estar (Ariño & Bardagi, 2018; Barraza-López et al., 2017; Torquato et al., 2010).

Diante disso, é fundamental desenvolver estratégias de promoção da saúde mental voltadas aos estudantes, com as universidades desempenhando papel crucial no apoio à adaptação acadêmica e na promoção do êxito escolar (Penha et al., 2020). Nesse contexto, a oficina promovida pelo grupo PEENSO se alinha a essa perspectiva, contribuindo para a saúde mental de futuros profissionais da saúde, que gradualmente passam a assumir responsabilidades sobre a vida de outras pessoas.

Estudos anteriores corroboram a eficácia de intervenções breves em IE. Por exemplo, Puffer et al. (2021) observaram, em 75 universitários submetidos à versão *online* do MSCEIT antes e após uma palestra de 55 minutos, ganhos nas habilidades de percepção e facilitação das emoções. Esses achados sugerem que intervenções curtas podem produzir efeitos positivos, especialmente quando avaliadas com instrumentos padronizados, embora diferenças metodológicas exijam cautela na generalização dos resultados.

A condução majoritariamente presencial da oficina, com um encontro virtual assíncrono, evidencia flexibilidade metodológica e adaptabilidade às demandas institucionais, sendo uma alternativa viável para garantir continuidade e preservar a intencionalidade pedagógica em atividades extensionistas. Entretanto, desafios como sobrecarga de tarefas *online*, necessidade de autorregulação, problemas de acesso, incompatibilidade tecnológica, lacunas no *feedback* e apoio institucional limitado devem ser considerados (De Lima et al., 2022). Assim, a implementação exige estratégias de suporte técnico, redução da carga e estímulo à autorregulação, sendo sua efetividade avaliada com cautela, dado o predomínio de evidências de níveis baixos a moderados, recomendando-se estudos mais robustos.

A adesão efetiva de apenas seis discentes, apesar da oferta de 15 vagas, pode refletir obstáculos comuns em atividades extracurriculares, como divulgação insuficiente, sobrecarga acadêmica, dificuldades de gestão do tempo e ausência de orientação docente sobre oportunidades de participação. Esses fatores, associados a fragilidades na comunicação entre estudantes, professores e coordenação, podem limitar o engajamento e reforçar a percepção de desamparo institucional (Oliveira et al., 2016). Por outro lado, o número reduzido de participantes favoreceu maior proximidade, gerando um ambiente acolhedor e propício ao diálogo, que potencializou as trocas e o engajamento observados.

A oferta de certificados para contabilização de horas complementares, conforme sugerido por Vieira-Santos et al. (2018), mostrou-se um fator relevante crucial para a adesão. Para ampliar o alcance das próximas oficinas, recomenda-se intensificar a divulgação, incluindo a distribuição de materiais impressos em ambientes universitários.

Estudos sobre EE evidenciam resultados consistentes (Bisquerra, 2006; Bisquerra & Pérez-Escoda, 2007). Os dados qualitativos coletados, por meio de relatos e observação de engajamento, reforçam a eficácia das estratégias aplicadas na oficina e indicam a necessidade de aprofundamento de pesquisas na área, visando validar procedimentos e adaptar as intervenções a diferentes perfis e contextos.

Os resultados também revelaram ganhos expressivos no desenvolvimento pessoal e profissional dos envolvidos, com tutores relatando aprimoramento em competências de comunicação e empatia, essenciais na formação em saúde. Práticas pedagógicas flexíveis e colaborativas, que promovem a autonomia, corresponsabilidade e construção de saberes significativos, contribuem para uma formação integral e reflexiva (Araujo & Oliveira, 2021). A integração entre orientação docente e protagonismo discente favoreceu um ambiente de aprendizagem mútua, pautado na cooperação e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Considerações

Em síntese, este estudo evidencia a importância da implantação de intervenções em EE no ambiente universitário, especialmente para estudantes da área da saúde, que enfrentam desafios emocionais específicos devido às demandas e às complexidades da futura prática profissional. Ao promover o desenvolvimento de habilidades emocionais, a EE capacita os estudantes a lidar com o sofrimento mental, aprimorar o autocuidado e fortalecer a resiliência, contribuindo para um ambiente universitário mais saudável e para a formação de profissionais mais preparados para os desafios da vida acadêmica e profissional. Os resultados reforçam a necessidade de as instituições de Ensino Superior investirem em programas estruturados de EE, visando à promoção da saúde mental e do bem-estar emocional dos estudantes. Além disso, este estudo sugere caminhos para futuras pesquisas, que explorem a aplicação e o impacto da EE em diferentes contextos e populações universitárias, ampliando a compreensão sobre estratégias eficazes de desenvolvimento socioemocional no Ensino Superior.

Referências

- Araujo, G. B. S. S., & Oliveira, E. C. (2021). Flexibilização curricular: concepções e práticas à luz das produções científicas brasileiras. *Revista Prática Docente*, 6(1), e004. <https://doi.org/10.23926/RPD.2021.v6.n1.004.id982>
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia Em Pesquisa*, 12(3), 44-52. <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>

- Bardagi, M. P. (2007). *Evasão e comportamento vocacional de universitário: estudos sobre o desenvolvimento de carreira na graduação*. [Tese de doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].
- Barraza-López, R. J., Muñoz-Navarro, N. A., & Behrens-Pérez, C. C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(1), 18-25. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>
- Barrera-Gálvez, R., Solano-Pérez, C., Arias-Rico, J., Jaramillo-Morales, O., & Jiménez-Sánchez, R. (2019). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 7(14), 50-55. <https://doi.org/10.29057/icsa.v7i14.4437>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, 11, 9-25.
- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(1), 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx11.10.297>
- Costa, M. M., Nunes, R. S., Pereira, A. S., Selari, L. S., Ferreira, G. V. S., Scalabrini, C. L. O., Lúcio, D. N. & Pires, R. V. (2023). A saúde mental dos estudantes universitários da área da saúde: uma revisão integrativa de literatura. *Peer Review*, 5(7), 219-233. <https://doi.org/10.53660/391.prw1009>
- De Lima, A. C. B., dos Santos, D. C. M., de Almeida, S. L., da Silva, E. L., & Pereira, E. B. F. (2022). Ensino híbrido na formação em saúde: uma revisão sistemática. *Revista Cuidarte*, 13(1), e2051. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.2051>
- Gaiotto, E. M. G., Trapé, C. A., Campos, C. M. S., Fujimori, E., Carrer, F. C. de A., Nichiata, L. Y. I., Cordeiro, L., Bortoli, M. C. de, Yonekura, T., Toma, T. S., & Soares, C. B. (2022). Response to college students' mental health needs: a rapid review. *Revista de Saúde Pública*, 55, 114. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>
- Mayer, J. D., DiPaolo, M.T., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 772-781.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books.
- Mikolajczak, M., & Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1445-1453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.012>
- Oliveira, C. T., Santos, A. S., & Dias, A. C. G. (2016). *Percepções de estudantes universitários sobre a realização de atividades extracurriculares na graduação*. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4), 864-876. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003052015>
- Penha, J. R. L., Oliveira, C. C., & Mendes, A. V. S. (2020). Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. *Journal Health NPEPS*, 5(1), 369-395. <http://dx.doi.org/10.30681/252610103549>
- Primi, R., Bueno, J. M. H., & Muniz, M. (2006). Inteligência emocional: validade convergente e discriminante do MSCEIT com a BPR-5 e o 16PF. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 26(1), 26-45.
- Puffer, K. A., Pence, K. G., & Ferry, A. E. (2021). A Feasibility Study on an Ultra-Brief Intervention for Improving Freshmen's Emotional Intelligence. *Journal of Intelligence*, 9(3), 36. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030036>
- Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligência emocional y estrés académico em estudantes de enfermagem. *Ciencia y Enfermería*, 26, 3. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Saarni, C. (2000). Emotional Competence: A Developmental Perspective. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (pp. 68-91). Jossey-Bass.
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos De Psicologia (Natal)*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>
- Siqueira, M. M. M., Barbosa, N. C., & Alves, M. T. (1999). Construção e validação fatorial de uma Medida de Inteligência Emocional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 15(2), 143-152. <https://doi.org/10.1590/S0102-3772199900200007>
- Torquato, J. A., Goulart, A. G., Vicentin, P., & Correa, U. (2010). Avaliação do estresse em estudantes universitários. *InterSciencePlace*, 1(14), 140-154.
- Vallés, A. & Vallés, C. (2000). *Inteligencia Emocional: Aplicaciones Educativas*. Editorial EOS.
- Vieira-Santos, J., Lima, D. C., Sartori, R. M., Muniz, M., & Schelini, P. W. (2018). Inteligência emocional: revisão internacional da literatura. *Estudos Interdisciplinares Em Psicologia*, 9(2), 78-99. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2018v9n2p78>

Correspondência

Corina Elizabeth Satler
Faculdade de Ciências e Tecnologias em Saúde –
Campus Ceilândia –
Campus Universitário – Centro Metropolitano –
Bairro: Ceilândia Sul –
Brasília, DF, Brasil – CEP 72220-275
E-mail: satler@unb.br



Este é um artigo de acesso aberto distribuído nos termos de licença Creative Commons.