FACULDADE EFICAZ
Fazendo parte da sua história!

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA

RITTER, Fihama Aline Lima Alho[1]

RESUMO: este trabalho, busca evidenciar a importância dos programas relacionados a estratégia de saúde da família (ESF), especificamente ressaltando a importância do núcleo de apoio a saúde da família (NASF) através da atuação do profissional de educação física evidenciando a pratica da atividade física como fator influenciador nos hábitos da vida diária de pessoas idosas, permitido que estes tenham mais autonomia para desenvolver suas atividades de modo geral, assim como assistência e informações sobre hábitos de vida saudáveis. Este trabalho trata-se de uma revisão literária sobre artigos publicados na revista SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO assim como Livros de Diretrizes dos Programas do Ministério da Saúde.

PALAVRAS-CHAVE: ESF. NASF. Atividade Física. Saúde. Idosos.

***ABSTRACT**: this job* seeks to highlight the importance of programs related to the Family health strategy (FHS), specifically emphasizing the importance of the Family health support center (NASF) through the performance of the physical education professional showing the practice of physical activity as an influencing factor in the habits of daily life of elderly people, allowing them to have more autonomy to develop their activities in general, as well as assistance and information on healthy lifestyle habits. This work is a literary review of articles published in the magazine SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO as well as Program Guidelines Books of the Ministry of Health

KEYWORDS: ESF. NASF. Physical activity. Health. Elderly.

INTRODUÇÃO

A estratégia de saúde da família (ESF) atua diretamente com ações voltadas para a saúde do usuário da rede pública, um dos usuários mais adeptos das unidades básicas de saúde são as pessoas idosas, que por sua vez também e considerado um grupo mais vulnerável e mais suscetível a doenças, sejam elas relacionadas a problemas fisiológicos do corpo ou doenças relacionadas a saúde mental, os idosos na maioria das vezes buscam nas unidades de saúde, soluções para tratamentos relacionados a doenças como hipertensão, diabetes e outros.

[1] Pós-Graduação em Saúde Pública (Faculdade Eficaz de Maringá/ PR). Contato:fihamalimaritter@gmail.com

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

Levando em consideração que a principal causa de doenças crônicas degenerativas é a falta de informações, por parte da população acerca dos problemas relacionados a saúde, faz-se necessário enfatizar a estratégia de saúde da família, como um agente transmissor da saúde, que abrange a população de forma direta e indireta, através das ações proporcionadas dentro das unidades básicas de saúde, por profissionais capacitados.

O objetivo geral desse estudo e expor através de uma revisão literária a importância da prática da atividade física como um fator influenciador para a população, principalmente a população idosa na busca da construção de hábitos de vida mais saudáveis, assim como redução de problemas relacionados a hábitos funcionais do dia a dia e aspectos relacionados a saúde.

METODOLOGIA

Este estudo tem como base uma revisão literária de artigos e livros, no qual abordassem temas similares que contribuíssem com a proposta para fundamentar a pesquisa sobre: Os benefícios da atividade física, para idosos na estratégia de saúde da família. De acordo com Severino (1941, p.122) “a pesquisa bibliográfica se realiza a partir de registros disponíveis de pesquisas anteriores”. A realização desta pesquisa desenvolveu-se por meio de sites eletrônicos (revista scielo, google acadêmico, livro de diretrizes e bases do ministério da saúde, constituição federal de 1988) utilizando a internet, durante o período de janeiro de 2020, a constituição federal de 1988 foi citada durante o trabalho como fonte suprema dos direitos sociais da população, assim como, artigos dos anos de 2000 a 2020, nove (09) artigos ao todo foram selecionados para embasar esta pesquisa.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

No Brasil as políticas públicas sobre saúde são asseguradas pela constituição federal brasileira, cláusula está, garantida nos direitos sociais da sociedade, de acordo com o art.196 da Constituição Federal Brasileira.

> Art. 196**.** A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. (Constituição Federal,1988, p.118)

Diante disso nota-se a importância da implementação dos programas voltados para saúde, proporcionados pelos governantes através do ministério da saúde. Dentre estes programas ressalta-se a estratégia de Saúde da Família (ESF) que visa os cuidados da família através da atuação de profissionais especializados para atender diferentes necessidades nas unidades básicas de saúde, desde vacinações para a comunidade quanto atendimento clínicos, distribuições de remédios, planejamento familiar e outros serviços.

> O objetivo geral da estratégia Saúde da Família é de contribuir para a reorientação da modelo assistência a partir da atenção básica, em conformidade com os princípios do Sistema Único de Saúde, imprimindo uma nova dinâmica de atuação nas unidades básicas de saúde, com definição de responsabilidades entre os serviços de saúde e a população. (BRASIL,2000, p.10)

Um dos programas utilizados dentro da estratégia de saúde da família, para prestar serviços à população, e que permite a realização de ações voltadas para aspectos relacionados a educação em saúde, para as famílias e a comunidade em geral é o programa denominado Núcleo de Apoio a Saúde da família (NASF), programa responsável pelos cuidados da saúde do indivíduo, assim como da família, um dos objetivos do programa é apoiar, orientar e direcionar os usuários, para tratamentos adequados de acordo com suas necessidades, dando suporte ao indivíduo e ao seu grupo familiar.

> O Ministério da Saúde criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), mediante a Portaria GM nº 154, de 24 de janeiro de 2008, republicada em 4 de março de 2008. O principal objetivo foi o de apoiar a inserção da Estratégia de Saúde da Família na rede de serviços, além de ampliar a abrangência e o escopo das ações da Atenção Básica, e aumentar a resolutividade dela, reforçando os processos de territorialização e regionalização em saúde. (BRASIL,2009, p.07)

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

De acordo com BRASIL, (2020) os NASF's são compostos por equipes multiprofissionais que atuam de forma integrada as equipes de Saúde da Família (ESF), esta atuação conjunta, permite que os profissionais promovam atividades que visão, através de: ações, palestras, e campanhas, orientar a população para estilos de vida mais saudáveis, assim como orientar sobre campanhas preventivas sobre câncer de mama, colo do útero, campanhas relacionadas a saúde mental, programas sobre combate ao tabagismo e outros.

> Deve estar comprometido, também, com a promoção de mudanças na atitude e na atuação dos profissionais da SF e entre sua própria equipe (NASF), incluindo na atuação ações intersetoriais e interdisciplinares, promoção, prevenção, reabilitação da saúde e cura, além de humanização de serviços, educação permanente, promoção da integralidade e da organização territorial dos serviços de saúde. (BRASIL,2009, p.10)

Uma das áreas de atuações presentes na equipe multiprofissional do programa NASF e a participação do profissional de Educação Física, de acordo com Paraná 2020 "Após a criação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), houve um aumento no número de profissionais que passaram a trabalhar diretamente no SUS", destaca-se que estes profissionais desenvolvem as atividades com o intuito de melhorar os hábitos de vida da população por meio da atividade física orientada, na maioria das vezes atuando diretamente com grupos específicos de acordo com a necessidade da estratégia de saúde da família.

O ENVELHECIMENTO E A GARANTIA DA SAÚDE

Para Brasil (2013) o envelhecimento e um processo que está presente nos países em desenvolvimento, o mesmo e considerado um fenômeno mundial, de acordo com Brasil (2020) "O Brasil envelhece de forma rápida e intensa. Segundo o IBGE, a população idosa brasileira é composta por 29.374 milhões de pessoas, totalizando 14,3% da população total do país". Diante desses dados nota-se a necessidade da criação de mecanismos para suprir as necessidades desse público especifico que necessita não só de atenção como de cuidados relacionados a saúde.

> A transição demográfica brasileira apresenta características peculiares e demonstra grandes desigualdades sociais no processo de envelhecimento. Esse processo impactou e trouxe mudanças no

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

> perfil demográfico e epidemiológico em todo país, produzindo demandas que requerem respostas das políticas sociais, implicando em novas formas de cuidado. (Brasil,2020, p.01).

De acordo com Maciel (2010) o indivíduo passa a ser considerado idoso acima dos 60 anos de idade, o envelhecimento e um processo que necessita de vigilância em relação a alguns fatores relacionados as condições de saúde.

> A maioria dos idosos é portadora de doenças ou disfunções orgânicas, mas cabe destacar que esse quadro não significa necessariamente limitação de suas atividades, restrição da participação social ou do desempenho do seu papel social. (Brasil,2020, p.01).

Nota-se a necessidade de ampliar o olhar em relação ao envelhecimento da população brasileira, principalmente sobre as ações voltadas para os aspectos interligados a área de saúde e principalmente observar além das doenças e das suas causas. Necessita-se compreender o que seria o processo de envelhecimento e como podemos nos preparar diante dessa condição.

> O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção, um direito social, e é dever do Estado garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde mediante a efetivação de políticas públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade (BRASIL,2013, p.6)

Toda pessoa idosa tem direito ao acesso a saúde, de forma gratuita no SUS assim como a qualidade dos serviços prestados, afim de atender as suas necessidades básicas, este direito por sua vez encontra-se garantido no o estatuto do idoso, como uma garantia a proteção dos direitos de atenção a pessoa idosa.

> Art. 15. É assegurada a atenção integral à saúde do idoso, por intermédio do Sistema Único de Saúde - SUS, garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde (BRASIL, 2013.p,12).

Uma das formas de garantir a assistência à saúde a pessoa idosa e através das ações dos Estados, pois este e quem e responsável por administrar e ofertar os serviços para a população como cita Brasil (2013) o Estado deve garantir a saúde as pessoas por meio da efetivação das políticas públicas.

> Facilitar a participação das pessoas idosas em equipamentos sociais, grupos de terceira idade, atividade física, conselhos de saúde locais e

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

> conselhos comunitários onde o idoso possa ser ouvido e apresentar suas demandas e prioridades;(PORTARIA, Nº 2.528/2006)

Uma dessas ações que cabe ressaltar são os atendimentos e serviços ofertados nas unidades de saúde públicas, presentes nos estados e nos âmbitos municipais que visam garantir o direito a assistência à saúde da pessoa idosa.

ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA IDOSOS

A atividade física (AF) encontra-se inserida no cotidiano das pessoas, na maioria das vezes ela está inserida nos hábitos das pessoas de forma prazerosa, outras vezes a mesma pode passar de forma despercebida, por estar relacionada a atividades comuns e rotineiras. De acordo com os estudos considera-se que a existência AF sempre que haja um gasto energético do corpo humano.

> O termo atividade física carrega toda e qualquer ação humana que comporte a ideia de trabalho como conceito físico. Realiza-se trabalho quando existe gasto de energia. Esse gasto ocorre quando o indivíduo se movimenta. Tudo que é movimento humano é atividade física (CARVALHO, 2001 apud MARQUES, 2007, p. 44)

Pode-se considerar ainda uma visão secundaria do que seria atividade física " a atividade física refere-se a motivos e intenções de movimento ou conservação das capacidades físicas, e implica um plano de ações racionalizadas ou sistematizadas (...) controlada e corrigida por especialistas" (LOVISOLO,2002 apud MARQUES, 2007, p. 44). Diante do exposto observa-se a capacidade inerente das pessoas para a realização da prática da atividade física, seja ela como gasto de energia produzido pelo corpo seja orientada por especialistas da área observando, coordenando estas atividades, para transmitir um estilo de vida mais saudável. Segundo Ferreira et al. (2015, p. 793) "um estilo de vida ativo, resultante da prática de atividade física, contribui para a boa condição física".

A atividade física como fator facilitador da saúde, destaca-se pelas suas formas variadas de possibilidades de atuação em diversos campos, como cita o conselho nacional de educação física CONFEF.

> A Profissão Educação Física, com seus conhecimentos específicos sobre as diferentes condições, conceitos e possibilidades metodológicas de promover programas de atividades físicas e

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

> esportivas para a sociedade, considerada por essa razão de forma contundente como elemento imprescindível para a consecução dos objetivos de saúde e qualidade de vida da população, quando aplicada de forma qualificada, competente, responsável e ética, certamente poderá contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da comunidade e fortalecimento dos anseios e dos direitos de cidadania.(CONFEF,2000,p.5)

De acordo com Brasil (2009) no ano de 2006 a Atividade Física passou a ser incluída na política nacional de promoção a saúde (PNPS) “em especial como enfrentamento da prevalência ascendente das doenças do aparelho circulatório como principal causa da morbimortalidade” (BRASIL,2009, p.142)

De acordo com Paraná (2020) “O Ministério da Saúde justifica a inclusão da atividade física no Sistema Único de Saúde (SUS) como fator primordial para melhorar a qualidade de vida e a saúde da população”.

De acordo com CASPERSEN (1985 apude PITANGA,2002, P.51) a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético. Esta prática está diretamente ligada a manutenção da saúde de modo geral. Corrobora com este pensamento o conselho nacional de educação física Confef (2000) ao citar que “ há um consenso internacional no mundo científico de que a atividade física é imprescindível. ”para a manutenção da saúde.

> Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia: alimentação, uso de drogas – lícitas e/ou ilícitas –, prática de atividades físicas regulares. (MACIEL,2010, p.1024).

No que se refere a atividade física e necessário destacar a importância desta pratica para a população de modo geral. Contudo a uma particularidade especial, principalmente no processo de envelhecimento da população, pois de acordo com Maciel (2010) a atividade física quando praticada, visa reduzir e prevenir declínios funcionais associados ao envelhecimento, outros autores corroboram com este pensamento ao citar sobre “A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos” (BRASIL, 2005,p.23.)

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

Sobre os declínios funcionais e necessário destacar a funcionalidade como capacidade da pessoa de desenvolver atividades básicas e funções do dia a dia. “A atividade pode ajudar pessoas idosas a ficarem independentes o máximo possível, pelo período de tempo mais longo. Além disso, pode reduzir o risco de quedas” (BRASIL, 2005, p.23.

De acordo com Brasil (2005) A prática da atividade física pode ser exercitada por meio da dança, jogos, e atividades laborais. Compartilha deste pensamento Maciel (2010) ao citar as atividades domesticas como (lavar, passar,) e atividades de deslocamento, como caminhadas ao ar livre, atividades de lazer e exercícios físicos orientados como sendo práticas de atividade física. É importante ressaltar que estas atividades também estão associadas a prática do lazer e de atividades culturais, e a inserção dos idosos a demais grupos da sociedade. Corrobora que este pensamento Brasil (2013) ao citar sobre a “ viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso com as demais gerações”, essas atitudes positivas viabilizam as ações de saúde em prol da pessoa idosa,

Atualmente os serviços de saúde oferecem para a comunidade e aos usuários das unidades básicas de saúde ações de atividades físicas através da participação nos grupos implementados dentro da estratégia de saúde da família pelos NASF’s, de acordo com Paraná (2020) “os profissionais de Educação Física passam a integrar o quadro de profissionais da Saúde. Entre as competências descritas estão: realizar ações de promoção da saúde mediante práticas corporais, atividades físicas”,

Estes cuidados com a saúde permitem que a população seja assistida de forma a reduzir os índices relacionados aos aspectos de problemas de saúde, proporcionando um estilo de vida mais ativo para a comunidade em geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sobre as considerações de Os Benefícios da Atividade física para idosos na Estratégia de Saúde da família, compreendesse que a atividade física implementada dentro das estratégias de saúde da família, desenvolvidas pelos profissionais de

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

educação física da rede de saúde, são necessárias pois tem contribuem de forma significativa para auxiliar no combate e ao tratamento de doenças, como por exemplo as doenças relacionadas aos aspectos crônico degenerativos como : hipertensão, diabetes, obesidade e outras, assim como promover práticas relacionadas ao bem estar social e ao lazer , melhorar da qualidade de vida de idosos, por meio das ações de interações em grupos, com atividades dinâmicas aprimorando sua funcionalidade para hábitos da vida diária, permitido assim que idosos sejam mais independentes na medida de suas necessidades. É possível verificar que estes, assim como a comunidade e os usuários dos sistemas de saúde, quando assistidos pelas estratégias de saúde da família e do programa NASF, obtém mais acesso as informações e cuidados com a saúde de modo geral, um fator que e indispensável, uma vez que este público necessita de ampla atenção e cuidados com a saúde Observa-se ainda diante dos aspectos expostos no trabalho a importância da implementação e manutenção dos programas destinados a saúde da família, ofertados nas unidades de saúde publicas presentes nos Estados e nos municípios. Diante disso faz-se necessário a construção de políticas públicas que visem ampliar a oferta e a qualidade dos serviços de saúde tanto nos municípios quanto para os Estados, afim de atender o maior número possível de pessoas, com um atendimento dinâmico , nota-se assim a necessidade da ampliação dos programas relacionado a saúde da pessoa idosa, com o intuito de resguardar o direito dos idosos para serem assistidos de forma satisfatória, na busca de oferecer um serviço de qualidade para a população em geral usuária do sistema de saúde pública.

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portal do Governo Brasileiro. **Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).** 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/acoes-e-programas/saude-da-familia/nucleo-de-apoio-a-saude-da-familia-nasf>. Acesso em: 08 fev. 2020.

BRASIL, SECRETARIA DE ATENÇÃO À Saúde. **Saúde da Família: uma estratégia para a reorientação do modelo assistencial.** Brasília: Ministério da Saúde, 1997. 36 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd09_16.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2020.

BRASIL, SENADO FEDERAL. **CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL.** Brasília: Secretaria de Editoração e Publicações Coordenação de Edições Técnicas, 1988. 498 p. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **DIRETRIZES DO NASF Núcleo de Apoio a Saúde da Família.** Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 160 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Cadernos de Atenção Básica; n. 27).

BRASIL. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA Saúde – OPAS – OMS. **Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 62 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica_diretrizes_nasf.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2020.

BRASIL Ministério da. Saúde da pessoa idosa: **prevenção e promoção à saúde integral**. 2020. Disponível em: https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa. Acesso em: 02 mar. 2020.

BRASIL, Saúde, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à. **Estatuto do idoso**. Brasília: 2013.

CONFEF. **Carta Brasileira de Prevenção Integrada na Área da Saúde.** 2000. Disponível em: https://www.confef.org.br/confef/conteudo/30. Acesso em: 02 mar. 2020.

FERREIRA, Joel Saraiva. I**nfluência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS**. Saúde Debate, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p.792-801, jul. 2015.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Scielo**,** Rio Claro, v. 16, n. 4, p.1024-1032, out. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>. Acesso em: 08 fev. 2020.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **ESPORTE E QUALIDADE DE VIDA: ESPORTE E QUALIDADE DE VIDA: Reflexão sociológica.** 2007. 159 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas São Paulo, 2007. Disponível em:

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275231/1/Marques_RenatoFranciscoRodrigues_M.pdf. Acesso em: 21 mar. 2020.

PARANÁ, Conselho Regional de Educação Física da 9ª Região Estado do. **Profissionais de Educação Física que atuam na área da saúde conquistam reconhecimento na CBO.** 2020. Disponível em: http://www.crefpr.org.br/noticias/profissionais-de-educacao-fisica-que-atuam-na-area-saude-conquistam-reconhecimento-na-cbo. Acesso em: 24 mar. 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência. E Movimento**, Brasília, v. 10, n. 03, p.49-54, 01 jul. 2002. Semanal. Disponível em: <http://docs.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2020.

PORTARIA Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez.