

## SÍNDROME DO NINHO VAZIO (PSICOSSOMATOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *síndrome do ninho vazio* é o estado ou condição íntima nosológica de a conscin, homem ou mulher, manifestar desconforto emocional, tristeza ou possível quadro depressivo, após a saída dos filhos de casa, quando eles crescem e se tornam autônomos.

**Tematologia.** Tema central nosográfico.

**Etimologia.** O vocábulo *síndrome* vem do idioma Grego, *syndromé*, “conjunto de sinais e sintomas observáveis em vários processos patológicos diferentes e sem causa específica”. Surgiu no Século XIX. O termo *ninho* deriva do idioma Latim, *niho*, “habitação das aves”. Apareceu no Século XIV. A palavra *vazio* procede também do idioma Latim, *vacivus*, “desocupado; vago; à disposição (diz-se de lugar); livre (diz-se do tempo); desprovido; destituído de”. Surgiu no Século XIII.

**Sinonimologia:** 1. Quadro sindrômico do ninho vazio. 2. Sintomatologia depressiva frente ao ninho vazio. 3. Solidão após esvaziamento da casa pela saída dos filhos.

**Cognatologia.** Eis, na ordem alfabética, 27 cognatos derivados do vocábulo *ninho*: *aninhada*; *aninhado*; *aninhar*; *desaninhada*; *desaninhado*; *desaninhador*; *desaninhadora*; *desaninhar*; *desninhada*; *desninhado*; *desninhar*; *nidícola*; *nidificação*; *nidificada*; *nidificado*; *nidificar*; *nidiforme*; *ninhada*; *ninhado*; *ninhal*; *ninhar*; *ninhário*; *ninhega*; *ninhego*; *ninheira*; *ninheiro*; *Ninhologia*.

**Antonimologia:** 1. *Síndrome do canguru*. 2. *Síndrome do avestruzismo*. 3. Antimaternidade sadia.

**Estrangeirismologia:** o *WhatsApp* mantendo o hábito de dar satisfação aos pais diariamente; a eliminação do *gap* evolutivo.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto às reciclagens intraconsciençiais e existenciais.

**Megapensenologia.** Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Existem ninhos engaiolados*.

**Coloquiologia:** o *olhar vazio* da mãe; o lar enquanto *mundinho e porto seguro*; o ato de *depender o ninho nos galhos da árvore genealógica*; o ato fraterno de *viver e deixar viver*.

**Citaciologia.** Eis 3 citações pertinentes ao tema: – *Criança é igual a passarinho, que mal começa a emplumar, precisa sair do ninho, em busca de luz e de ar*. (Bastos Tigre, 1882–1957). *A verdade é que a gente não faz filhos, só faz o layout, eles mesmos fazem a arte-final* (Luis Fernando Veríssimo, 1936–). *O respeito pelos pais só resiste enquanto os pais respeitem o interesse dos filhos* (Raúl Germano Brandão, 1867–1930).

**Proverbiologia.** Eis 5 provérbios referentes ao tema: – *Para o passarinho, nada é melhor que o próprio ninho. Cada macaco no seu galho. Bendito aquele que consegue dar aos seus filhos asas e raízes. Partir de casa é a maior jornada, o primeiro passo é que custa. Quem casa quer casa, longe da casa onde casa*.

**Ortopensatologia.** Eis 4 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Base.** *As andorinhas voam em bando, contudo cada uma tem seu ninho*”.

2. “**Família.** Há o momento inevitável de a conscin **sair da casa paterna**. Se tal não ocorre, algo permanece descontextualizado na relação familiar. Boa parte dos pais não deseja que os filhos saiam de casa, para cumprir a sua autoproéxis, devido ao egoísmo”.

3. “**Lar.** *A fêmea é que faz o ninho*”.

4. “**Ninhos.** Quando chega o inverno, a *árvore desfolhada* exhibe o ninho vazio entre seus galhos. Quando a **conscin** dessoma, deixa para trás a base intrafísica vazia entre os quartos da residência”.

## II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal de vazio existencial; o holopensene doméstico; os benignopenses; a benignopensenidade; os harmonopenses; a harmonopensenidade; os evolucio-penses; a evolucio-pensenidade; os reciclo-penses; a reciclo-pensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade.

**Fatologia:** a saída dos filhos da casa dos pais; a dinâmica familiar modificada; a perda do aconchego do ninho; os motivos da saída dos filhos; o sentimento ambivalente de felicidade pelo sucesso dos filhos e infelicidade pela separação; a dessoria do pré-humano integrante da família; a dificuldade em aceitar a ruptura com o núcleo familiar; o agravamento do sofrimento dos pais; os conflitos; os pais separados; o estranhamento com a nova realidade podendo gerar atrito, irritabilidade, angústia; a autculpa parental pelo não vivido, não realizado e não dito; o sentimento de não ter mais afeto para dar; a falácia de a mãe dar a liberdade desejada para os filhos na própria casa; o casamento dos filhos gerando a pseudaceitação da diluição do ninho; os autenganos da mãe para não sentir o ninho vazio; o fato de morar no mesmo prédio e fazer as refeições diárias conjuntamente; o instinto de proteção e cuidado maternal; o apego maternal patológico; a superproteção aos filhos; a preocupação exagerada com a prole; o apego dos pais à fase infantil dos filhos; a autanulação da mãe com foco exclusivo na vida dos filhos; o caso do ninho infantil tornado gaiola; a evitação das cobranças diárias aos filhos; a espera “obrigatória” da ligação dos filhos todas as noites; o autengano de tentar preencher o ninho com netos e / ou adoção de *pets*; a eliminação dos bagulhos energéticos evocativos dos filhos; a vivência exclusiva do papel de pais esquecendo da própria programação existencial; o fato de o casal descuidar do exercício de cumplicidade e intimidade; a oportunidade de os parceiros reciclarem; as afinidades interpares; os acertos grupocármicos; as novas formas de relacionamento familiar; o autorreencontro; as novas atividades saudáveis preenchendo o pseudovazio; a oportunidade de transformar o quarto vazio em escritório pessoal; a adaptação a novos costumes; o resgate dos projetos antigos deixados de lado para somente vivenciar a maternidade; a vontade de melhorar a *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP); o abertismo consciencial para reinventar a nova forma de viver.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o reconhecimento das próprias energias conscienciais (ECs); a paratorcida contra, esperando a volta dos filhos para as consciexes continuarem a manipular a família; a hipótese de os filhos escolherem os pais ainda no extrafísico, antes de ressomar; as retrovidas evidenciando a maternidade repetidas vezes; a possibilidade de a dor pelo afastamento dos filhos ser confundida com o sofrimento pelo fato de as companhias extrafísicas seguirem outro caminho; a autoconscientização multidimensional (AM) contribuindo ao entendimento da dor da perda do filho dessorado; a paradiáspora das consciexes; a assimilação simpática (assim); a desassimilação simpática (desassim); a blindagem da alcova.

## III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo chantagem emocional–dependências recíprocas*; o *sinergismo pseudoinvestimento familiar–queixumes cotidianos*; o *sinergismo facilidade de adaptação–mudança de vida para melhor*.

**Principiologia:** o *princípio de o amor libertar*; o *princípio “isto também passa”*; o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP).

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código grupal de Cosmoética* (CGC) priorizando o melhor para todos os envolvidos sempre.

**Teoriologia:** o entendimento da *teoria da interprisão grupocármica*; a *teoria da inteligência evolutiva* (IE).

**Tecnologia:** a técnica da autorreflexão de 5 horas; a técnica da visualização parapsíquica.

**Voluntariologia:** o voluntariado na Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI) oportunizando a assistência ao maior número de consciências.

**Laboratoriologia:** os laboratórios conscienciológicos grupais de desassédio mentalso-mático (*Tertularium-Holociclo-Holoteca*).

**Colegiologia:** os Colégios Invisíveis da Conscienciologia (CICs) oportunizando a criação de novos vínculos saudáveis.

**Efeitologia:** o efeito benéfico da desobrigação dos filhos aos compromissos familiares; o efeito positivo da aceitação das escolhas alheias; o efeito do Curso Intermissivo (CI) pré-ressomático.

**Neossinapsologia:** a criação de neossinapses para reconstruir o relacionamento afetivo a 2; a necessidade de neossinapses para entender o propósito de vida.

**Ciclogia:** o ciclo silêncio-barulho; o ciclo construção da mudança familiar–construção do equilíbrio familiar; o ciclo aprender a viver com os filhos–aprender a viver sem os filhos–reaprender a viver consigo; o ciclo preenchimento do ninho–esvaziamento do ninho; o ciclo evolutivo pessoal sendo oportunidade de viver novas experiências.

**Enumerologia:** a saída de casa por abandono; a saída de casa pelo conflito; a saída de casa por estudo; a saída de casa por mudança de país; a saída de casa por intercâmbio profissional; a saída de casa pelo casamento; a saída de casa por dessora.

**Binomiologia:** o binômio fase de cuidador–fase de ser cuidado; o binômio dor da perda–oportunidade de realização do propósito de vida; o binômio mãe-filho; o binômio admiração–discordância; o binômio diálogo–desinibição; o binômio autoconfiança–virada de mesa evolutiva.

**Interaciologia:** a interação respeito à individualidade–qualidade de vida grupal.

**Crescendologia:** o crescendo filho dependente–filho interdependente.

**Trinomiologia:** o trinômio interassistencial acolhimento–orientação–encaminhamento.

**Polinomiologia:** o polinômio transferência–flexibilização–liberação–renovação.

**Antagonismologia:** o antagonismo apego / desapego; o antagonismo filho presente / filho ausente; o antagonismo saudade / luto.

**Paradoxologia:** o paradoxo de a possível dor da perda não ser do filho e sim das companhias extrafísicas ao seguirem outro caminho.

**Politicologia:** a política de boa convivência; a proexocracia (Cognópolis).

**Legislogia:** a lei evolutiva de ninguém perder ou abandonar ninguém; a lei do maior esforço evolutivo para liberar as consciências do convívio diário.

**Filiologia:** a assistenciofilia; a conscienciofilia; a maternofilia; a neofilia.

**Fobiologia:** o medo de a conscin ser desnecessária após a saída dos filhos; o medo paralisante do filho em ser desleal e ingrato na saída da casa.

**Sindromologia:** a síndrome do ninho vazio; a eliminação da síndrome da abstinência da *Baratrosfera* (SAB); a erradicação da síndrome da mãe superprotetora.

**Maniologia:** a mania de se vitimizar; a mania de ficar remoendo a falta da prole.

**Mitologia:** o mito de os filhos nunca precisarem sair de casa; o mito de ter filhos para serem cuidados por eles na velhice.

**Holotecologia:** a biblioteca; a brinquedoteca; a cosmoeticoteca; a gregarioteca; a proexoteca; a psicossomatoteca; a recexoteca.

**Interdisciplinologia:** a Psicossomatologia; a Ninhologia; a Sindromologia; a Convivio-logia; a Grupocarmologia; a Autopriorologia; a Holomaturologia; a Interassistenciologia; a Intra-fisicologia; a Passadologia; a Recexologia; a Vinculologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin superprotetora; a conscin dependente; a conscin controladora; a conscin chantagista; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

**Masculinologia:** o pai coruja; o filho; o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepcilogista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o teletertuliano; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a mãe coruja; a filha; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcilogista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a teletertuliana; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens dependens*; o *Homo sapiens egocentricus*; o *Homo sapiens gruppalis*; o *Homo sapiens immaturus*; o *Homo sapiens lacrimosus*; o *Homo sapiens maternus*; o *Homo sapiens psychossomaticus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *síndrome temporária do ninho vazio* = quando a conscin sindrômica sente o desconforto existencial e logo retoma a vida; *síndrome crônica do ninho vazio* = quando a conscin sindrômica fica paralisada e deprimida pelo resto da vida.

**Culturologia:** a *cultura da maternidade*; as particularidades da *síndrome do ninho vazio em diversas culturas*.

**Agravantes.** Segundo a *Psicossomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 5 fatores agravantes da *síndrome do ninho vazio*:

1. **Aposentadoria.**
2. **Comorbidades.**
3. **Luto recente.**
4. **Menopausa.**
5. **Separação do cônjuge.**

**Caracterologia.** Conforme a *Sintomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 sintomas mais comuns decorrentes da *síndrome do ninho vazio*, podendo acarretar danos à própria saúde:

01. **Crises de ansiedade.**
02. **Depressão.**
03. **Desalento.**
04. **Fadiga.**
05. **Incapacidade de concentração.**

06. **Preocupação excessiva.**
07. **Saudade exagerada.**
08. **Sensação de ingratidão e traição.**
09. **Sensação de inutilidade.**
10. **Sensação de nada ter valido a pena.**
11. **Sensação de tempo perdido.**
12. **Sentimento de culpa.**
13. **Solidão.**
14. **Tristeza.**
15. **Vazio existencial.**

**Terapeuticologia.** Sob o enfoque da *Autoconsciencioterapia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 5 medidas profiláticas e preventivas na evitação da *síndrome do ninho vazio*:

1. **Consciencioterapia:** o reconhecimento da vivência da *síndrome* e a procura de ajuda profissional.
2. **Flexibilização:** a aceitação das mudanças inerentes à dinâmica familiar com a independência dos filhos.
3. **Gratidão:** a gratidão pela oportunidade da convivência e responsabilidade pela educação dos filhos.
4. **Libertação:** a aceitação da ausência dos filhos; a identificação de novo sentido da vida.
5. **Reeducação:** a busca de novas oportunidades, não apenas para preencher o tempo ou o ninho novamente.

**Reciclogia.** Segundo os *princípios* “ninguém perde ninguém” e “ninguém é de ninguém”, a consciência, quando sente a necessidade de mudar para melhor, começa a refletir e abre mão do sentimento de posse, pensenizando o melhor para todos.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a *síndrome do ninho vazio*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aconchego:** Psicossomatologia; Neutro.
02. **Antimaternidade sadia:** Invexologia; Homeostático.
03. **Apego à perda:** Perdologia; Nosográfico.
04. **Apego maternal autassediante:** Psicossomatologia; Nosográfico.
05. **Base intrafísica:** Projeciologia; Neutro.
06. **Interrelação mãe-filha:** Conviviologia; Neutro.
07. **Interrelação pai-filho:** Grupocarmologia; Neutro.
08. **Maternação:** Evoluciologia; Neutro.
09. **Maternagem racional:** Maternologia; Neutro.
10. **Maternidade amaurótica:** Antimaternologia; Nosográfico.
11. **Maternidade lacrimogênica:** Maternologia; Neutro.
12. **Menopausa evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
13. **Responsividade materna:** Interassistenciologia; Neutro.
14. **Síndrome da mãe superprotetora:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Vazio existencial:** Proexologia; Nosográfico.

## **A AUTOSSUPERAÇÃO DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO DEPENDE DO INVESTIMENTO NO AUTORRESGATE, NA REAPRENDIZAGEM DO AUTOCUIDADO E DE ABRIR MÃO DA SUPERPROTEÇÃO E CONTROLE DA PROLE.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já viveu a *síndrome do ninho vazio*? Quais as causas e técnicas utilizadas para a superação?

### **Filmografia Específica:**

1. **Ninho Vazio.** **Título Original:** *El Nido Vacío*. **País:** Argentino. **Data:** 2008. **Duração:** 132 min. **Gênero:** Comédia dramática. **Idade** (censura): 12 anos. **Idioma:** Espanhol. **Cor:** Colorido. **Legendado:** Português & Inglês (em DVD). **Direção:** Daniel Burman. **Elenco:** Cecilia Roth, Inés Efron, Jean Pierre Noher, Arturo Goetz, Eugenia Capizzano & Oscar Matinez. **Estúdio & Distribuidora:** Imovision. **Música:** Nico Cota, Santiago Río. **Roteiro:** Daniel Burman & Daniel Hendler. **Sinopse:** Quando os filhos saem de casa, Martha e Leonardo, considerados por muitos casal invejável, precisam repensar a relação frente às diferenças antes despercebidas. Martha volta à faculdade e Leonardo sente insegurança com a crise da meia idade.

### **Bibliografia Específica:**

1. **Lopes, Adriana;** *Sensos Evolutivos & Contrasensos Regressivos: O Estudo Contrapontado do Autodis-cernimento quanto à Maturidade Conscencial*; pref. Antonio Pitaguari; revisores Dayane Rossa; et al.; 640 p.; 3 seções; 44 caps.; 9 citações; 391 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 8 tabs.; 22,5 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2017; página 164.

2. **MacCord, Ricardo;** *A Importância da Saída da Casa dos Pais e Autonomia Proexológica*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 3; 1 E-mail; Associação Internaional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2011; páginas 456 a 468.

3. **Rocha, Patrícia;** *Reencontro no Ninho Vazio: O Momento em que os Filhos saem de Casa serve de Teste para os Casais na Idade Madura*; Reportagem; *Zero Hora*; Tabloide; Diário; Seção: *Comportamento*; 2 tabs.; 2 enus.; 3 fotos; 1 ref.; Porto Alegre, RS; 01.02.04; páginas 9 a 11.

4. **Sanchez, Myriam;** *Estudo Conscienciológico das Relações entre Ciclo Vital e Família*; Artigo; *Saúde Conscencial*; Revista; Anuário; Ano 2; N. 2; 1 E-mail; 12 enus.; 6 tabs; 1 microbiografia; 8 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2013; páginas 45 a 56.

5. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 websites; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 627.

6. **Idem;** *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 599.

7. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 275, 698, 956 e 1.142.

8. **Idem;** *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revs. Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 E-mails; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 websites; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 258.

9. **Idem;** *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revs. Alexander Steiner; et al.; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 E-mails; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 websites; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 384.

### **Webgrafia Específica:**

1. **Ferreira, Tatiana Lima;** *Aspectos Psicossociais na Vivência do Ninho Vazio em Mulheres: Uma compreensão da Psicologia Analítica*; Mestrado em Psicologia Clínica; Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC-SP; 87 p.; São Paulo, SP; 2012. disponível em: <<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/15215/1/Tatiana%20Lima%20Ferreira.pdf>>; acesso em 22.03.18.

2. **Sartori**, Adriana C. R.; & **Zilberman**, Monica L.; *Revisitando o Conceito de Síndrome do Ninho Vazio*; *Revista Psiquiatria Clínica*; 123 p.; São Paulo, SP; 2009.<<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v36n3/v36n3a05.pdf>>; acesso em 22.03.18.

C. N.