

IMPACTOS DA VIDA A BORDO NA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES MARÍTIMOS*

JANAINA MARIA SETTO**

Professora

EDGAR VASCONCELOS FREIRE SIMÕES***

Bacharel em Ciências Náuticas

JEAN PAMPLONA VILLAS BÔAS***

Bacharel em Ciências Náuticas

LUCAS MARTINS DE OLIVEIRA***

Bacharel em Ciências Náuticas

SUMÁRIO

Introdução

Materiais e métodos

Resultados e discussão

Considerações finais

INTRODUÇÃO

A indústria marítima possui um relevante papel no fortalecimento da economia mundial, principalmente no século XXI, no qual o comércio exterior encontra-se em amplo crescimento (ANTAQ, 2020). De acordo com o Anuário 2020 da Agência Nacional de Transportes

Aquaviários (Antaq), a indústria marítima é responsável por mais de 90% dos itens e bens transportados no Brasil (ANTAQ, 2020). Apesar do setor marítimo ter grande importância para o crescimento econômico e a continuidade das operações de transporte no mundo, por muitos anos os profissionais marítimos estiveram inseridos em um ambiente de trabalho

* Trabalho de Conclusão de Curso de bacharel em Ciências Náuticas da Escola de Formação de Oficiais de Marinha Mercante (Efomm). Colaboradores: Professor Denison Castro dos Santos e Professora Rosângela Sampaio Gomes.

**Corpo docente da Efomm, no Centro de Instrução Almirante Braz de Aguiar (Ciaba) – Marinha do Brasil. Doutora em Doenças Tropicais/NMT/UFPA.

*** Oficiais formados pela Efomm.

inadequado, no que tange à qualidade de vida e à saúde mental dos trabalhadores (MARINHA DO BRASIL, 2021).

De acordo com as Normas da Autoridade Marítima para a Carreira de Aquaviários nº 13 (Norman-13), o profissional marítimo é aquele formado pela Autoridade Marítima (Marinha do Brasil) nos cursos para inserção ao 1º Grupo de Aquaviários, conhecido como Marítimos, ingressando pela Escola de Formação da Marinha Mercante (Efomm), pelo Curso de Adaptação (Asom e Ason) ou ainda pelo Curso Especial de Acesso (Acon e Acom). Esses profissionais são capacitados para o exercício de atividade marítima, fluvial e portuária (MARINHA DO BRASIL, 2021).

No contexto histórico da expansão das grandes navegações no século XV, a principal doença para os marítimos ou outros tripulantes foi o escorbuto – doença causada pela deficiência de vitamina C. O surto de escorbuto naquele momento foi considerado um grave problema de saúde (LOPES, 2006).

O período de embarque do profissional marítimo foi regulamentado por meio das ações de sindicatos marítimos em cooperação com a Organização das Nações Unidas (ONU) e a International Labour Work (ILO), contemplando um período de embarque melhor definido e alimentação adequada aos tripulantes, entre outros benefícios (ILO, 2006).

Embora o cenário de trabalho do marítimo tenha melhorado ao longo dos últimos cinco séculos, alguns fatores inerentes às atividades desse grupo de

profissionais podem impactar a saúde mental e física, como: distância familiar, isolamento social, carga horária de trabalho excessiva e redução da qualidade do sono. Sabe-se que tais fatores incidem sobre a vida dos profissionais marítimos, podendo favorecer o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais como ansiedade, estresse, síndrome de Burnout e depressão (TEIXEIRA, 2007).

De acordo com Goldberg e Huxley (1992), os transtornos mentais e comportamentais são classificados como alterações do funcionamento regular da mente humana, ocasionando mudanças no comportamento pessoal, familiar e social nas diferentes esferas de atuação

cotidiana, prejudicando a compreensão sobre si mesmo e sobre os outros. Alguns sintomas presentes em pacientes com transtornos mentais são irritabilidade, insônia e sentimento de tristeza (GOLDBERG; HUXLEY, 1992).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019, a prevalência de depressão na população brasileira com idade maior ou igual a 18 anos foi de 10,2% (BRASIL, 2020a). Conforme estudo de Lefkowitz e Slade (2019), a prevalência de depressão entre os marítimos foi de aproximadamente 25%. No estudo de Silva (2017), foi verificada a prevalência de 14,2% de transtornos mentais e comportamentais entre os profissionais marítimos. Diante da alta prevalência dessas doenças entre os marítimos, pode haver um desdobramento negativo no desempenho das atividades laborais e nas relações interpessoais e familiares dos mesmos.

**Distância familiar,
isolamento social, carga
de trabalho e redução da
qualidade do sono podem
impactar a saúde mental e
física dos marítimos**

Ainda são poucos os estudos sobre os transtornos mentais e comportamentais entre os trabalhadores marítimos. Considerando a relevância dessa temática nos dias de hoje, pontua-se a necessidade de estudos e ações que abordem esse assunto junto a estes profissionais.

Este trabalho teve o propósito de descrever os fatores inerentes à rotina de trabalho dos profissionais marítimos que podem influenciar no desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais e relatar os principais transtornos mentais e comportamentais (ansiedade, estresse, síndrome de Burnout e depressão) e vícios a que esses profissionais estão mais suscetíveis.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este artigo utilizou a metodologia de revisão integrativa da literatura, com métodos de coleta de informações que foram divulgadas no período de 2010 a 2021 por estudiosos e pesquisadores da área.

Dessa maneira, foi possível explorar o tema delimitado “Impactos da vida a bordo na saúde mental dos trabalhadores marítimos” com o propósito de aprimorar os dados encontrados, compreendendo melhor como os fatores inerentes à rotina de trabalho dos profissionais marítimos podem influenciar no desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais, descrevendo assim os principais desses transtornos (ansiedade, estresse, síndrome de Burnout e depressão) e os vícios a que esses profissionais estão mais suscetíveis. Essas informações são pertinentes para o desenvolvimento de futuras pesquisas

e para nortear a assistência à saúde dos profissionais marítimos.

Realizou-se a busca de artigos publicados em inglês e português, no período de 2010 a 2020, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, Scientific Electronic Library Online (Scielo), ResearchGate, Bireme, Lilacs, Medline e Google Acadêmico, utilizando as seguintes palavras-chave: profissionais marítimos; transtornos mentais e comportamentais; e fatores de risco para transtornos mentais e comportamentais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Analisou-se a relação entre saúde mental e afastamento do trabalho, bem como os fatores inerentes (confinamento e distanciamento familiar) à rotina dos profissionais marítimos que podem influenciar no

desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais.

Saúde mental e afastamento do trabalho

De acordo com estudos na área da saúde do trabalhador, os impactos na saúde mental alcançam todas as raças, independente de sexo, idade ou meio de trabalho, podendo atingir tanto os trabalhadores que exercem suas funções com o contato direto com pessoas como aqueles que possuem atribuições rotineiras, excessivamente operacionais e mecânicas (LEFKOWITZ; SLADE, 2019).

Segundo a pesquisa de Silva-Júnior e Fischer (2014), no levantamento de dados da Previdência Social, os transtornos

Transtornos mentais e comportamentais são as principais causas de doenças associadas ao trabalho

mentais e comportamentais estão entre as principais causas de doenças associadas ao trabalho. Os dados apontam que esses transtornos ocupam a terceira posição entre os motivos de concessão de benefícios previdenciários no Brasil (SILVA-JÚNIOR; FISCHER, 2014). Conforme pesquisa realizada pela Universidade de Brasília junto à Previdência Social, verificou-se que, com o passar dos anos, o número de trabalhadores brasileiros com transtornos mentais e comportamentais vem aumentando (TEIXEIRA, 2007).

De acordo com Teixeira (2007), o setor de extração de petróleo apresenta grande incidência de afastamento do trabalho devido a transtornos mentais e comportamentais. Essa categoria de trabalhadores possui características peculiares, pois exerce funções em espaços confinados, em situações de distanciamento social e familiar, nas plataformas e/ou embarcações de apoio marítimo. Nesse grupo de trabalhadores, encontram-se os profissionais marítimos (TEIXEIRA, 2007).

Determinadas peculiaridades do ambiente marítimo podem influenciar negativamente na saúde mental do profissional marítimo, comprometendo também a saúde física e o desempenho laboral, causando afastamento do trabalho.

Confinamento e distanciamento familiar

De acordo com Nogueira (2016), confinamento, isolamento social e distanciamento familiar, peculiares à vida no mar, impõem tensões relacionais e pessoais ao profissional marítimo. Dependendo da percepção e de como esse trabalhador reage, essas características inerentes ao trabalho marítimo podem ser relacionadas a fatores de risco para

transtornos mentais e comportamentais (NOGUEIRA, 2016).

Em longos períodos de embarque, característicos da navegação de longo curso (transporte de pessoas ou bens entre portos de diferentes nações), o desgaste físico e mental pode afetar a saúde do profissional, reduzindo a atenção nas atividades e favorecendo a ocorrência de acidentes de trabalho (NOGUEIRA, 2016).

Segundo a pesquisa realizada pela Fundacentro ao longo de quatro anos, isolamento e anonimato social são os principais responsáveis por afetar o equilíbrio psíquico do marítimo (MENDES, 2007). Portanto, as características inerentes ao trabalho embarcado, como confinamento, afetam o marítimo, causando sofrimento e tornando-o vulnerável ao desenvolvimento de doenças psicossomáticas (TEIXEIRA, 2007).

Sendo assim, faz-se necessário o desenvolvimento de estratégias para a prevenção de doenças e promoção da saúde mental dos profissionais a bordo de embarcações mercantes ou, pelo menos, ações que possam minimizar o desenvolvimento dessas doenças.

A vida a bordo de embarcações mercantes e os impactos na saúde mental

Os marítimos realizam atividades laborais em ambientes que possuem vários riscos ocupacionais, tais como confinamento e isolamento social e exposição a ruídos, altas temperaturas, alturas elevadas, manuseio de produtos químicos e outros (REVISTA UNIFICAR, 2020).

Lefkowitz e Slade (2019), do Programa de Medicina Ocupacional e Ambiental da Universidade de Yale, Estados Unidos, realizaram um estudo com 1.572 marítimos de diversas categorias

e faixas etárias e em diferentes tipos de embarcações. Entre esses participantes, verificou-se uma prevalência de 25% com transtornos mentais e comportamentais, e 20% deles relataram que já tiveram pensamentos suicidas (LEFKOWITZ; SLADE, 2019).

Considerando os vários anos de trabalho, longos períodos de embarque e os fatores de risco inerentes ao ambiente laboral, o profissional marítimo possui propensão a acidentes de trabalho e ao desenvolvimento de doenças físicas, transtornos mentais e comportamentais. Diante disso, faz-se necessária a elaboração de programas para prevenção de acidentes de trabalho, mas também para a promoção da saúde física e mental desses profissionais.

Transtornos mentais e comportamentais entre profissionais marítimos

A partir dos riscos inerentes à rotina laboral do profissional marítimo, foram pontuados os principais transtornos mentais e comportamentais (estresse, ansiedade, síndrome de Burnout e depressão) e alguns dos principais vícios que esses profissionais podem desenvolver.

Estresse

O estresse é uma reação que o organismo apresenta a determinados estímulos que representam eventualidades repentinas ou ameaçadoras (BRASIL, 2019). O organismo, como forma de reação, ativa a produção do hormônio adrenalina. Esse hormônio é liberado na corrente sanguínea, atuando em todas as células do corpo e desencadeando, por sua vez, o aumento dos batimentos cardíacos, da frequência respiratória, da pressão arterial e dos

níveis sanguíneos de glicose e colesterol, entre outros eventos (BRASIL, 2019).

No ambiente de trabalho *offshore* (embarcações de apoio a plataformas) e em navios mercantes, as características de localização e tamanho dessas embarcações, insalubridade relacionada aos ruídos, espaço confinado, exposição a produtos químicos, esforço físico na execução do trabalho e carga horária de trabalho são fatores que, quando associados à insatisfação no ambiente de trabalho, podem afetar o bem-estar psicológico e, conseqüentemente, afetar a saúde física do profissional marítimo (PARKES; CLARK, 2002).

Sendo assim, exposição frequente a situações de risco, dificuldades de relacionamento interpessoal, isolamento social e responsabilidades assumidas, de acordo com o cargo ocupado, podem levar o trabalhador marítimo a desenvolver um nível de estresse extremamente elevado, favorecendo o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais.

Ansiedade

Segundo Kazdin (2000), a ansiedade é uma emoção caracterizada pelo sentimento de tensão e preocupações que podem desencadear alterações nos sinais vitais do indivíduo, como o aumento de pressão arterial, frequência cardíaca e respiratória. Pessoas com transtorno de ansiedade geralmente têm pensamentos ou preocupações que causam incômodo. Os indivíduos que sofrem desse transtorno evitam certas situações devido à preocupação e ao medo. Outros sintomas que essas pessoas ainda podem apresentar são sudorese, tremores e tontura (KAZDIN, 2000).

A ansiedade pode adoecer o indivíduo e, dessa maneira, causar malefícios ao seu funcionamento mental e corporal.

Esse transtorno pode resultar na perda de ação da pessoa, paralisando-a e gerando situações desconfortantes. Os transtornos de ansiedade apresentam sintomas bem mais fortes do que aqueles característicos da ansiedade diária: por exemplo, preocupações e medo demais podem desencadear descontrole sobre os pensamentos ou até mesmo o pavor diante de situações relativamente simples (BRASIL, 2011).

O estudo realizado por Lefkowitz e Slade (2019) apontou que 17% dos tripulantes entrevistados apresentavam sintomas de ansiedade. Dentre os fatores que causam esse transtorno, foram assinalados: ambiente de trabalho, desrespeito, episódios de violência, bem como a crença na falta de confiança da empresa com os trabalhadores (LEFKOWITZ; SLADE, 2019).

Segundo Barbi (2012), o quadro de ansiedade generalizada é um relato constante entre os trabalhadores marítimos que trabalham em regime de horário com turnos de trabalho. Os principais sintomas relatados nesta pesquisa foram medo, ataques de pânico e compulsão, que podem levar a quadros de depressão. É muito comum os sintomas de ansiedade ocorrerem no período de pré-embarque, podendo permanecer durante todo o intervalo de embarque e ainda se agravar no período que antecede o desembarque do marítimo. A ansiedade pode ser considerada um fator de risco para o começo de um ciclo relacionado com estresse, depressão e distúrbios do sono (BARBI, 2012).

De acordo com Parkes e Clark (2002), as pessoas que trabalham em *offshore*, principalmente os indivíduos com idade mais avançada, relataram mais sintomas de ansiedade generalizada quando comparados aos trabalhadores em terra. Nesse tipo de trabalho, para que o trabalhador esteja apto a desenvolver suas funções no prazo estabelecido para seu

embarque, é necessário que este esteja em boas condições de saúde física e mental, pois esse conjunto de necessidades é fundamental para o bom desempenho das atribuições inerentes a cada função (PARKES; CLARK, 2002).

Embora a ansiedade seja uma reação comum do corpo humano ao se preparar para uma situação de perigo, em estágios mais avançados pode desencadear uma série de malefícios. O trabalhador marítimo, em um quadro de constante ansiedade, pode apresentar dificuldades nas relações interpessoais no ambiente de trabalho e junto à família, afetando a qualidade do trabalho e a carreira profissional.

Síndrome de Burnout

A síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional é uma perturbação emocional, com traços de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, decorrente do estresse laboral crônico. A causa principal para o desenvolvimento desta síndrome é justamente o excesso de trabalho, sob pressão e cobranças diárias, sobretudo diante das exigências constantes e do alto grau de responsabilidade (BRASIL, 2020b).

Ademais, o trabalho é uma atividade primordial à vida dos indivíduos, e o ambiente de trabalho é um local onde as pessoas desenvolvem relações interpessoais e, dependendo das normas internas, até podem cultivar afeto com outros colaboradores – dentro, claro, dos limites sociais da cordialidade. Logo, para bom desempenho das funções e desenvolvimento dos procedimentos, esse ambiente precisa ter condições favoráveis para propiciar entusiasmo, conforto e saúde (BRASIL, 2001). Em contrapartida, o trabalho destituído de significado, sem apoio coletivo e reconhecimento ou que conceba

um prenúncio à integridade física e/ou psíquica, pode provocar um sofrimento mental (BRASIL, 2001).

Os níveis de cautela e foco necessários para a execução das tarefas, atrelados ao nível de cobrança exercido pela organização do trabalho, podem ocasionar tensão, fadiga e esgotamento profissional, desencadeando a síndrome de Burnout (BRASIL, 2001).

Diante disso, o nível de cobrança e o grau de atenção exigidos dos trabalhadores marítimos na execução de certas atividades, que muitas das vezes trazem consigo um grau de risco elevado, podem gerar tensão, medo e, conseqüentemente, provocar fadiga ou esgotamento emocional desse profissional.

Depressão

A depressão atravessa toda a história da humanidade. Ela também se caracteriza pelo distúrbio dos afetos. No quadro de depressão, o paciente relata momentos de tristeza, pessimismo e baixa autoestima, que se manifestam com frequência diante de situações de tensão ou profundo isolamento social (BRASIL, 2005). O indivíduo acometido pela depressão fica impossibilitado de reagir às pressões vivenciadas mediante metas e prazos, o que, conseqüentemente, afeta o rendimento do trabalho (CENCI, 2004).

A solidão e o isolamento social são os principais fatores que levam à depressão, promovendo efeitos negativos que implicam a qualidade de vida do indivíduo (SINGH; MISRA, 2009). Cacioppo *et al.* (2010), durante cinco anos, realizaram uma pesquisa com 229 participantes (de ambos os sexos) com o propósito de analisar a associação entre solidão e sintomas depressivos. Os resultados indicaram que a solidão previu mudanças subsequentes nos

sintomas da depressão, mas não vice-versa, e que essa associação temporal não era atribuível a variáveis demográficas, isolamento social, objetivo, negatividade, estresse ou suporte social (CACIOPPO *et al.*, 2010).

No âmbito marítimo, a presença de fadiga mental devido à pressão psicológica e à rotina a bordo das embarcações, juntamente com a solidão e isolamento social, é o tipo de situação que favorece o desenvolvimento do quadro de depressão pelo profissional marítimo não adaptado à rotina de bordo (SOUZA FILHO, 2014).

Diante disso, seria importante que as empresas de navegação disponibilizassem uma avaliação e um acompanhamento psicológico aos marítimos embarcados, com o intuito de promover a saúde mental e prevenir o desenvolvimento de depressão entre esses profissionais.

Desenvolvimento de vícios (alcoolismo, tabagismo e drogas ilícitas)

No contexto marítimo, é comum o desenvolvimento de vícios entre os profissionais. Estudos apontam a incidência maior do vício em álcool, tabaco e, em menor grau, substâncias ilícitas (POUGNET, 2014).

O álcool é uma droga lícita e de fácil acesso, sendo comumente consumida na sociedade. De acordo com a PNS-2019, 26,4% da população com 18 anos ou mais costumam consumir bebida alcoólica uma vez ou mais por semana, o que representou um aumento de 2,5 pontos percentuais em relação a 2013, quando esse percentual foi de 23,9% (BRASIL, 2020). Contudo o consumo de bebida alcoólica é proibido a bordo de embarcações e plataformas (MARINHA DO BRASIL, 2021).

O álcool possui efeitos farmacológicos no organismo, atuando como calmante, relaxante, indutor do sono, anestésico,

euforizante, estimulante e antisséptico (BRASIL, 2001). Segundo o Ministério da Saúde, o trabalho pode ser considerado um dos fatores psicossociais de risco para o alcoolismo crônico (BRASIL, 2001). O álcool comumente é utilizado por alguns profissionais como dispositivo para se adaptarem à rotina estressante do trabalho, longa ou dupla jornada, alta carga emocional, condições físicas do ambiente, equipamentos utilizados no trabalho, situações de estresse e tensão, além do enfrentamento das condições hierárquicas, entre outras (BRASIL, 2001).

A legislação brasileira, por meio do art. 13º da Lei nº 13.103/2015, exige que o exame toxicológico seja realizado periodicamente por algumas categorias de trabalhadores, como os motoristas profissionais, devido aos riscos envolvidos no exercício de suas funções (BRASIL, 2015). Contudo essa lei não se aplica aos marítimos, apesar dos riscos envolvidos na navegação, como riscos ao meio ambiente, à vida dos tripulantes, à carga e à empresa proprietária da embarcação.

Entretanto as legislações internacionais Safety of Life at Sea (Solas) e Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers (STCW) proíbem que os marítimos façam uso de substâncias ilícitas, e, caso seja identificado o uso por exames toxicológicos, é prevista a demissão do profissional (MARINHA DO BRASIL, 2021). Segundo Pougnet (2014), apesar de o setor de Recursos Humanos das empresas de navegação realizar periodicamente os exames toxicológicos dos marítimos, é pouco comum a identificação do uso de drogas ilícitas (maconha, cocaína, heroína, *ecstasy* e outras).

As pesquisas sobre o uso de drogas entre marítimos ainda são escassas. Um levantamento realizado pela Via Medica Journals indicou uma prevalência de

consumo de álcool (14,5%) e tabaco (63,1%) entre os profissionais marítimos, relacionado aos fatores já citados, como: afastamento geográfico, isolamento social, situações de risco, estresse e irregularidades de sono (POUGNET, 2014). Muitos profissionais marítimos buscam o uso de drogas como refúgio, procurando aliviar a tensão e o estresse, o que representa um alto risco para os acidentes ocupacionais devido ao tipo de atividade profissional, que requer vigilância constante e rápida tomada de decisões (POUGNET, 2014).

O uso de drogas como mecanismo para o alívio do estresse não é algo restrito ao ambiente marítimo. Entretanto torna-se mais comum neste meio, uma vez que as opções de lazer e alívio do estresse são mais escassas quando comparadas às dos profissionais em terra, que têm tempo e espaço para a prática de atividade física ao ar livre ou em lugares interativos, convívio social e familiar e acesso a atendimento e acompanhamento médico e/ou psicológico.

Ressalta-se que estresse, ansiedade, síndrome de Burnout, depressão e vícios desenvolvem-se a partir de gatilhos provenientes de situações externas ao sujeito, mas o grau ou a intensidade com que esses transtornos dominam o indivíduo pode estar relacionado à autoconsciência do profissional para a percepção dos sintomas.

Dessa forma, não basta apenas que a empresa disponibilize recursos e tratamentos psiquiátrico e psicológico. É necessário que haja disposição interna do sujeito em reconhecer a necessidade de buscar apoio para desenvolver o autoconhecimento e superar a dificuldade, o que permitirá a tomada de consciência de seus estados internos, de seus próprios sentimentos, das emoções e dos outros.

Buscar realizar atividades recreativas que envolvam ou estimulem a interação

social, como conversas sinceras, jantares virtuais com a família e/ou amigos, práticas de meditação e leituras de autoajuda são algumas formas de tentar driblar os momentos mais difíceis.

Ademais, compreende-se que é necessário o efetivo acesso ao acompanhamento médico/psicológico para a avaliação da saúde mental dos profissionais marítimos, identificando hábitos e comportamento de risco, a fim de promover a saúde mental e prevenir o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais, além de reduzir o absenteísmo decorrentes dessas patologias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando as peculiaridades do ambiente marítimo, os fatores inerentes

à rotina de trabalho dos profissionais marítimos e as influências desses fatores no desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais, verifica-se a necessidade de implementação de ações para a promoção da saúde mental com a finalidade de prevenir o desenvolvimento desses transtornos, assim como da dependência de drogas lícitas e ilícitas entre os profissionais marítimos.

Diante disso, sugere-se que a empresa disponibilize aos seus embarcados um serviço remoto de atendimento psicológico com profissional que tenha competência em saúde mental, com escuta e habilidades empáticas, a fim de dar suporte ao colaborador diante da situação trazida por ele, possibilitando que este supere sua dificuldade e consiga desempenhar bem sua função, salvaguardando a si e a seus pares.

📁 CLASSIFICAÇÃO PARA ÍNDICE REMISSIVO:
<PESSOAL>; Marítimo; Recursos Humanos;
<PSICOSSOCIAL>; Comportamento; Psicologia;
<SAÚDE>; Estresse; Bebida; Droga;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Devido à extensão da lista de Referências Bibliográficas, os interessados em obtê-la devem entrar em contato pelo *e-mail*: jsetto@gmail.com.