

AUGE

O envelhecimento nas Américas

EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa

O espelho do tempo:
entre o convívio e o
amanhã.

ENTREVISTA

Wellington Lourenço Oliveira

Saúde mental
em tempos de
excesso.

COLUNA

Flávia Lobo

Práticas institucionais
no cuidado com a
saúde mental.



ÍNDICE DE NAVEGAÇÃO



Toque ou clique sobre a seção desejada para ir direto ao conteúdo.

Capa

Gerada com auxílio de IA, a imagem retrata um homem idoso com o mapa das Américas marcado em sua cabeça, transformando o corpo humano em território simbólico. Essa fusão sugere que o envelhecimento, assim como o próprio continente, é diverso e moldado por múltiplas realidades. Cada linha do rosto carrega histórias atravessadas por contextos culturais, econômicos e sociais distintos, que influenciam profundamente a forma como se envelhece em cada país das Américas.

O conceito por trás da imagem propõe uma reflexão sobre as diferentes experiências de envelhecer: enquanto algumas são marcadas por acesso, cuidado e longevidade ativa, outras revelam desigualdades, invisibilidade e resistência. Ao unir o rosto humano ao mapa, a imagem reforça que não existe uma única velhice, mas muitas, sendo todas legítimas e determinadas pelo lugar, pela história e pelas condições de vida.

EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa

O espelho do tempo: entre o convívio e o amanhã.

MATÉRIA DE CAPA

Sabrina Aparecida

O envelhecimento nas Américas.

ENTREVISTA

Wellington Lourenço Oliveira

Saúde mental em tempos de excesso.

COLUNA

Flávia Lobo

Práticas institucionais no cuidado com a saúde mental.

RECOMENDAÇÃO

Sabrina Aparecida

e-Book: Práticas inspiradoras para a Década do Envelhecimento Saudável nas Américas.

EDITORIAL



Caio Carraro
EDITOR-CHEFE



O espelho do tempo: entre o convívio e o amanhã.

É comum olharmos para as pessoas idosas ao nosso redor — nossos pais, avós ou vizinhos — como figuras estáticas em uma fase da vida que parece distante da nossa. No entanto, o envelhecer não é um evento futuro; ele acontece agora, em cada escolha e em cada interação.

Quando observamos o outro, estamos, na verdade, olhando para o nosso próprio reflexo no tempo. A forma como tratamos e nos espelhamos nessas pessoas diz muito sobre como estamos pavimentando o caminho que, um dia, nós mesmos iremos percorrer.

Nesse convívio, percebemos um contraste profundo: de um lado, pessoas idosas que têm a oportunidade de continuar ativas, ocupando espaços, aprendendo tecnologias e compartilhando sabedoria. Do outro lado, aqueles silenciados pelo isolamento ou pela falta de estímulo, muitas vezes vítimas de um etarismo que os reduz a estereótipos de fragilidade. Essa diferença raramente é fruto apenas da genética; ela é moldada pelo ambiente. Cidades e empresas que não acolhem a diversidade etária acabam por “aposentar” o propósito de quem ainda tem muito a oferecer.

Precisamos refletir: que tipo de ambiente estamos construindo hoje para a pessoa que seremos amanhã? Se o nosso entorno ignora a pessoa idosa atual, ele está, silenciosamente, sabotando o nosso próprio futuro. O verdadeiro “auge” da vida não é um ponto fixo, mas a capacidade de integrar as gerações em um diálogo que valorize a autonomia em qualquer idade.

Que este editorial seja um convite para olharmos ao redor com mais empatia e estratégia, reconhecendo que cuidar do envelhecimento alheio é o maior investimento que podemos fazer em nossa própria jornada.

Boa leitura! ■

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



O envelhecimento nas Américas.

Diferentes olhares, realidades e experiências de envelhecer.

Estamos passando pela [Década do Envelhecimento Saudável \(2021–2030\)](#), iniciativa proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em dezembro de 2020. O objetivo é simples e ao mesmo tempo, ambicioso: construir uma sociedade em que pessoas de todas as idades possam viver melhor.

Para que isso se torne realidade, governos, universidades, profissionais de diversas áreas e canais de comunicação de diferentes países atuam de forma conjunta, unindo esforços para acrescentar vida aos anos.

Nas Américas, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) coordena esse movimento, apoiando ações e políticas voltadas à saúde, ao cuidado e ao bem-estar ao longo do envelhecimento.

Mas em um continente tão diverso, e que hoje vive tensões entre países, crises políticas, econômicas e ambientais, surge uma pergunta que nos acompanha ao longo desta edição: será que o envelhecimento que conhecemos nas cidades é o único possível?

O que a Década do Envelhecimento Saudável propõe para as Américas

Área I

Mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento



Envelhecer é um processo natural da vida. Esta área de ação nos convida a romper com preconceitos, combater o idadismo e reconhecer as pessoas idosas como sujeitos de direitos, com histórias, desejos e capacidade de participação. Mudar o olhar sobre a velhice é um passo à frente para construir relações mais respeitadas entre gerações.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



O envelhecimento nas Américas.

Área II

Garantir que as comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas



Cidades e comunidades têm um papel central no envelhecimento. Calçadas acessíveis, transporte adequado, espaços de convivência, cultura e lazer fazem diferença no cotidiano das pessoas idosas. Quando o ambiente favorece a participação e a autonomia, envelhecer se torna uma experiência mais segura, ativa e conectada.

Área III

Entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa e adequados à pessoa idosa



Cuidar da saúde das pessoas idosas envolve escuta ativa, vínculo, profissionais capacitados, acompanhamento contínuo e respeito às escolhas individuais. Serviços de saúde integrados e uma atenção primária fortalecida são elementos importantes para garantir cuidado de qualidade ao longo do envelhecimento.

Área IV

Propiciar o acesso a cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem



Quando há perda total ou parcial de independência e autonomia, o cuidado contínuo se torna necessário. Nas Américas e especialmente no Brasil, esse cuidado ainda recai majoritariamente sobre as famílias, sobretudo sobre as mulheres. Garantir acesso a cuidados de longo prazo é reconhecer que cuidar é uma responsabilidade coletiva, que exige políticas públicas, serviços estruturados e apoio aos cuidadores.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



O envelhecimento nas Américas.

Quando alguém passa a ser considerado pessoa idosa nas Américas?

A velhice não começa no mesmo momento em todos os países. Nas Américas, esse marco varia de acordo com leis, políticas públicas, condições de vida e contextos sociais. No Brasil e em grande parte da América Latina, a pessoa é considerada idosa a partir dos 60 anos. Já em países como Estados Unidos e Canadá, esse reconhecimento ocorre aos 65 anos.

Essa diferença existe porque ao longo do tempo, nem todas as pessoas tiveram as mesmas oportunidades. Em muitos lugares, o trabalho é instável e mal remunerado, a educação é difícil de acessar e faltam condições para cuidar da saúde no dia a dia.

Tudo isso influencia a forma como as pessoas vivem e, mais tarde, como envelhecem. Quando essas dificuldades se acumulam ao longo da vida, o envelhecimento tende a acontecer em situações de maior vulnerabilidade, por isso, garantir e priorizar direitos antes dos 65 anos é uma forma de proteção.

A velhice em diferentes culturas.

Em diferentes partes do mundo, a velhice ocupa lugares distintos. Em alguns contextos, ela segue integrada à vida comunitária; em outros, acontece de forma mais silenciosa, à margem, quase invisível. Há culturas que enxergam a velhice como um tempo de escuta, trocas, possibilidades e construção de memórias, enquanto outras ainda a associam à improdutividade ou à invisibilidade.

Na América Latina, envelhecer costuma ser uma experiência compartilhada. A velhice caminha junto de fortes laços familiares e com a convivência entre diferentes gerações. Esse jeito de viver se conecta ao familismo, que valoriza a família como o primeiro espaço de troca, pertencimento e o cuidado dos seus membros. Desde cedo aprendemos a respeitar as pessoas mais velhas, a cultivar o afeto no dia a dia e a praticar a solidariedade nos momentos difíceis. Não por acaso, na crença latina, é comum imaginar que a

Autonomia

É a capacidade de tomar decisões sobre a própria vida. Escolher, opinar e dizer o que quer, mesmo que precise de ajuda para realizar algumas tarefas.

Independência

É a capacidade de realizar atividades do dia a dia sem precisar da ajuda de outra pessoa, como se alimentar, se vestir ou se locomover.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



O envelhecimento nas Américas.

pessoa idosa seguirá cercada por filhos, netos, irmãos, sobrinhos e outros familiares até o fim da vida, e que os filhos adultos, de alguma forma, precisam retribuir o cuidado e a atenção recebidos desde a infância.

No entanto, não podemos ignorar que o familismo muitas vezes contribui para perpetuar as desigualdades de gênero, gerar sobrecarga das mulheres e contribuir para relações familiares tóxicas e disfuncionais. Não podemos esquecer que as relações mudam, se transformam e carregam marcas do que foi vivido em todas as idades. Devemos sempre pensar: como eram esses vínculos lá atrás? Havia conversa, presença nos momentos importantes, cuidado no dia a dia? Ou a convivência era atravessada pela correria, pela distância e por trocas nada afetivas? Essas experiências ficam guardadas e ajudam a explicar por que, na velhice, algumas relações se aproximam, enquanto outras permanecem cada vez mais distantes. Como diz o ditado, a infância é um chão que caminhamos a vida toda.



imagem: AI Suite by Freepik

Além disso, a América Latina abriga povos originários, comunidades ribeirinhas, quilombolas entre outras, onde a velhice é vivida de maneira própria, diferente da visão eurocêntrica construída ao longo da colonização. Nesses territórios, as pessoas mais velhas são associadas à sabedoria e ocupam um papel central na vida coletiva.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



O envelhecimento nas Américas.

São elas que preservam e transmitem conhecimentos sobre a natureza, a medicina tradicional, o uso das ervas, além de músicas, danças, rituais e celebrações. Longe de serem vistas como um peso, [essas pessoas são a parte essencial de seus povos.](#)

Experiências ancestrais da Bolívia para envelhecer com saúde.

Você já ouviu falar dos Tsimané? Essa comunidade indígena que vive na floresta amazônica da Bolívia tem despertado a curiosidade de pesquisadores do mundo todo por apresentar um envelhecimento considerado saudável e exemplar. É comum que muitas pessoas alcancem idades avançadas, chegando aos 100 anos, com autonomia e qualidade de vida.

Na região, o cotidiano é simples e marcado por muito movimento. Caminhadas longas, produção do próprio alimento e relações comunitárias fazem parte da rotina. A alimentação vem diretamente da terra, principalmente mandioca, banana, milho e arroz e dos rios, com peixes, sem produtos industrializados. Esse modo de viver acompanha as pessoas ao longo de toda a vida.



imagem: Divulgação / BBC

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



O envelhecimento nas Américas.

Apesar das limitações no acesso a médicos, exames e tratamentos especializados, algumas organizações e voluntários oferecem apoio. Quando precisam de cuidados mais complexos, é necessário ir até a cidade, algo relativamente recente para a comunidade. Ainda assim, estudos científicos apontam um dado surpreendente: não há registros de casos de doença de Alzheimer entre os membros da comunidade.

Entre os aspectos observados pelos pesquisadores, está o fato de que as mudanças naturais do envelhecimento tendem a ocorrer de forma mais lenta e, em geral, não evoluem para doenças crônicas graves. Ainda assim, são frequentes os casos de infecções por parasitas, relacionados às condições ambientais.

Trabalho, aposentadoria e renda.

Quando o assunto é economia, mercado de trabalho e produtividade, ainda é comum ouvir que as pessoas idosas “já não contribuem mais”, como se existisse um prazo de validade para a vida ativa, quase como produtos esquecidos na prateleira do supermercado. Essa visão além de equivocada, é injusta e só reforça o idadismo presente na sociedade.



imagem: Dianne Maddox via Pexels

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



O envelhecimento nas Américas.

No Brasil e em grande parte da América Latina, a realidade é bem diferente. As pessoas idosas são pilares no sustento de muitas casas. Com sua renda, contribuem para a compra de alimentos, o pagamento de contas fixas e a manutenção do lar como um todo. Em muitos casos, a aposentadoria é o principal suporte financeiro da casa, permitindo apoiar filhos e netos, especialmente em períodos de instabilidade econômica.

Pesquisas da economista [Ana Amélia Camarano](#) mostram que após a pandemia da Covid-19 e a intensificação da crise econômica, essa contribuição se tornou ainda mais evidente, já que muitas pessoas perderam o emprego ou precisaram retornar para a casa dos pais.

Outro dado curioso é que a participação do público 60+ no mercado de trabalho cresceu 69% nos últimos 12 anos, de acordo com pesquisa da Fundação Getúlio Vargas (FGV).

Isso mostra que muitas pessoas não estão apenas “passando o tempo”, mas permanecem ativas, produtivas e buscando contribuir, seja por necessidade ou seja por desejo de continuar trabalhando e se sentindo ativas.

Cultura, memória e identidade.

A participação de pessoas idosas na cultura, memória e identidade também deve ser reconhecido e valorizado. O filme nacional “O Agente Secreto”, inclusive indicado ao Oscar de melhor filme e melhor filme estrangeiro, vem chamando a atenção do público e da imprensa internacional pela história que conta e por quem está em cena. Entre os destaques está a atriz brasileira Tânia Maria, que ganhou reconhecimento internacional depois dos 70 anos, mostrando que talento, presença e potência criativa não têm prazo de validade.

A trajetória de Tânia amplia o nosso olhar sobre a velhice. Moradora de um pequeno povoado no interior do Rio Grande do Norte, ela passou grande parte da vida trabalhando como costureira e artesã, sem nunca ter ido ao cinema.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



O envelhecimento nas Américas.

Sua entrada no mundo do audiovisual aconteceu por acaso, já na velhice, quando foi convidada para participar de uma filmagem na região. Aos 78 anos, passou a ser celebrada por uma atuação marcada pela naturalidade, pela força do cotidiano e por uma presença em cena que carrega vida e verdade.



imagem: Divulgação / Tânia Maria como Sebastiana no filme 'O Agente Secreto'.

Sua história rompe com a ideia de que pessoa idosa é sinônimo de invisibilidade ou de fim da vida produtiva. Pelo contrário, mostra que novos começos também fazem parte do envelhecer e que a velhice pode ser um tempo de descobertas, reconhecimento e protagonismo.

A cultura, seja no cinema, na música, na literatura e nas artes visuais, é um dos campos mais ricos para entender como as sociedades enxergam a velhice, ampliando narrativas, experiências e formas de existir ao longo da vida. ■

ENTREVISTA

Saúde



Wellington Lourenço Oliveira

PSICÓLOGO, MESTRE E DOUTORANDO
EM GERONTOLOGIA PELA USP



Saúde mental em tempos de excesso: reflexões para a vida, o trabalho e o envelhecimento.

O que é o Janeiro Branco e por que refletir sobre saúde mental se tornou tão essencial no contexto contemporâneo?

1/6

AUGE

WELLINGTON

O Janeiro Branco é uma campanha brasileira de conscientização sobre a saúde mental, criada em 2014, que convida a sociedade a refletir sobre o cuidado emocional.

Em um mundo marcado pela hiperconectividade, pelo excesso de informações e pela pressão constante por produtividade, a campanha ganha ainda mais relevância ao estimular pausas, escuta e atenção à saúde psíquica como parte da vida cotidiana.

Como o excesso de informações impacta a saúde mental da população?

2/6

AUGE

WELLINGTON

A exposição contínua a grandes volumes de informações, especialmente notícias negativas sobre violência, crises econômicas, guerras e desastres, pode desencadear ansiedade, estresse, medo persistente, pensamentos intrusivos, dificuldade de relaxar e alterações no sono.

Com o tempo, esse acúmulo pode levar à exaustão emocional, prejuízos cognitivos e aumento do risco de sintomas depressivos.

ENTREVISTA

Saúde



Wellington Lourenço Oliveira

PSICÓLOGO, MESTRE E DOUTORANDO
EM GERONTOLOGIA PELA USP



Saúde mental em tempos de excesso: reflexões para a vida, o trabalho e o envelhecimento.

O que acontece com o cérebro diante da sobrecarga de estímulos digitais?

3/6

AUGE

WELLINGTON

Do ponto de vista das neurociências, a exposição constante a conteúdos alarmantes ativa repetidamente o sistema de alerta do cérebro, mantendo o organismo em estado de hipervigilância.

Esse funcionamento prolongado compromete a atenção, a memória, o raciocínio e a tomada de decisões. Além disso, o uso excessivo de telas, sobretudo no período noturno, interfere na produção de melatonina, prejudicando a qualidade do sono e a recuperação mental.

Quais estratégias ajudam a proteger a saúde mental no dia a dia?

4/6

AUGE

WELLINGTON

Para reduzir os impactos da sobrecarga informacional, é fundamental estabelecer limites no consumo de notícias, priorizar fontes confiáveis, evitar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir e valorizar momentos de descanso.

Também é importante fortalecer vínculos sociais presenciais, investir em atividades de lazer e reconhecer os próprios limites emocionais como parte do autocuidado.

ENTREVISTA

Saúde



Wellington Lourenço Oliveira

PSICÓLOGO, MESTRE E DOUTORANDO
EM GERONTOLOGIA PELA USP



Saúde mental em tempos de excesso: reflexões para a vida, o trabalho e o envelhecimento.

Como promover o equilíbrio entre saúde mental, trabalho e envelhecimento saudável?

5/6

AUGE

WELLINGTON

Ao longo do processo de envelhecimento, as demandas físicas e emocionais se transformam, tornando o estresse crônico ainda mais prejudicial.

No ambiente de trabalho, estratégias como definir horários claros, respeitar o tempo de descanso, fazer pausas regulares, organizar melhor o tempo e separar os espaços de vida pessoal e profissional contribuem para o bem-estar emocional, favorecendo a produtividade e a qualidade de vida em todas as fases da vida.

Qual é o papel da psicoterapia e das políticas institucionais no cuidado com a saúde mental?

6/6

AUGE

WELLINGTON

A psicoterapia, realizada por profissionais da Psicologia, oferece um espaço de escuta qualificada, autoconhecimento e elaboração emocional, auxiliando no enfrentamento de sofrimentos como ansiedade, depressão e dificuldades relacionais.

O acesso pode ocorrer pelo SUS (UBS e CAPS), por planos de saúde, clínicas particulares, atendimentos online e clínicas-escola universitárias.

Além disso, com a promulgação da Lei Federal nº 14.831/2024, tornou-se obrigatória a implementação de programas de promoção da saúde mental e do bem-estar no ambiente de trabalho.

As empresas que atenderem aos critérios estabelecidos podem receber o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental, reforçando o compromisso institucional com o cuidado emocional dos trabalhadores. ■



Flávia Lobo
RH DA IFRACAL



Práticas institucionais no cuidado com a saúde mental.

O Janeiro Branco propõe uma pausa necessária em meio a um mundo marcado pelo excesso. Excesso de informações, de estímulos, de cobranças, de tarefas e de expectativas sobre desempenho e produtividade. Esse cenário atravessa a vida cotidiana, o trabalho e também o processo de envelhecimento, impactando diretamente a saúde mental ao longo do tempo.

No ambiente corporativo, o excesso se traduz na dificuldade de estabelecer limites, na sobreposição entre vida pessoal e profissional e na sensação constante de urgência. Quando sustentado por longos períodos, esse ritmo contribui para o esgotamento emocional, o adoecimento psíquico e a perda de qualidade de vida, efeitos que se acumulam e repercutem.

Diante desse contexto, torna-se cada vez mais relevante o papel das organizações na promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis. A iFractal é um exemplo de empresa que tem incorporado essa reflexão à sua cultura, ao oferecer aos seus colaboradores acesso gratuito à psicoterapia por meio da plataforma Oriente.me, incentivo à prática de atividade física via TotalPass, possibilidade de trabalho em regime de home office e plano de saúde sem desconto em folha.

Mais do que benefícios isolados, iniciativas como essas ajudam a reduzir barreiras ao cuidado, reconhecendo que saúde mental, bem-estar físico e condições dignas de trabalho estão interligados. Ao ampliar o acesso ao cuidado e favorecer maior equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, cria-se um ambiente mais sustentável não apenas para o presente, mas para toda a trajetória de vida do colaborador.

Falar de saúde mental em tempos de excesso é, portanto, falar de escolhas coletivas e institucionais. Escolhas que reconhecem que cuidar da mente não é um privilégio, mas uma necessidade para uma vida mais saudável, produtiva e com mais sentido. ■

RECOMENDAÇÃO

e-Book



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



Práticas inspiradoras para a Década do Envelhecimento Saudável nas Américas.

Se você se interessa por envelhecimento saudável, vale a pena conhecer o e-book **“Práticas inspiradoras para a Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (OPAS/OMS, 2021–2030)”**.

Ele reúne experiências e iniciativas de diferentes países das Américas, com destaque para o Brasil, mostrando ações reais voltadas para a saúde, inclusão e participação social das pessoas idosas, além de trazer reflexões importantes sobre como enfrentar estereótipos ligados ao envelhecimento.

O material é organizado por Adriana de Oliveira Alcântara, Áurea Eleotério Soares Barroso, Leides Barroso Azevedo Moura e Rodrigo Cardoso Bonicenna, estudiosos da área, e é uma leitura interessante para profissionais, pesquisadores, gestores públicos e para qualquer pessoa que queira entender melhor as estratégias que estão sendo adotadas na região.

E o melhor: o **acesso é gratuito**, então você pode conferir sem custo e ainda se inspirar com iniciativas que estão fazendo diferença na prática. ■



**CLIQUE AQUI E FAÇA O
DOWNLOAD GRATUITO**

Expediente

PUBLICAÇÃO:

iFractal Tecnologia Para Ser Humano

EDITOR-CHEFE E JORNALISTA RESPONSÁVEL:

Caio Carraro Gomes da Costa - 0091381/SP

CONSELHO EDITORIAL (GERONTOLOGIA):

Ruth Caldeira de Melo

COLUNISTA (GERONTOLOGIA):

Sabrina Aparecida da Silva

CONSELHO EDITORIAL (GESTÃO DE RH):

Flávia Lobo

CONSELHO EDITORIAL (TECNOLOGIA):

Felipe Waltrick

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL:

Wellington Lourenço Oliveira

EDIÇÃO DE ARTE E DESIGN:

Caio Carraro Gomes da Costa

BANCO DE IMAGENS:

FreePik, Pexels e Divulgação

DISTRIBUIÇÃO:

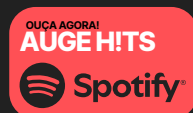
Gratuita

CONTATO:

auge@ifractal.com.br



@auge_ifractal



A newsletter AUGE é uma iniciativa de comunicação da iFractal® Desenvolvimento de Software Ltda., criada com o propósito de estabelecer um canal gratuito de informação, com curadoria especializada em conteúdos intergeracionais de relevância social e interesse público. As entrevistas publicadas são cedidas com exclusividade e divulgadas na íntegra, sem qualquer alteração, edição ou adaptação do texto original, sendo seu conteúdo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores. As opiniões expressas não refletem, necessariamente, o posicionamento institucional da newsletter AUGE ou da iFractal®. A distribuição do arquivo digital, em formato PDF, é livre e permitida, desde que o material não seja alterado, manipulado, editado ou utilizado fora de seu contexto original. A reprodução parcial desta publicação é autorizada, desde que a fonte seja devidamente citada e os autores corretamente creditados. É expressamente proibida a comercialização, bem como qualquer forma de distribuição condicionada ou vinculada a contrapartida financeira, seja em meio digital, eletrônico ou impresso. Eventuais menções a marcas, produtos ou empresas têm caráter exclusivamente informativo e não configuram, em hipótese alguma, vínculo comercial, publicitário ou institucional.