

# MAPAS MENTAIS COMO UMA DAS FERRAMENTAS PARA O AUMENTO DA PRODUTIVIDADE

Emails:  
analucia.cs@gmail.com

Ana Lúcia Carvalho de Souza, Mariana Carvalho Feitosa Ventura

## *Resumo*

O presente artigo trata sobre mapa mental com uma das ferramentas para o aumento da produtividade. Mapa mental é um diagrama voltado para a gestão de informações; a compreensão e solução de problemas; memorização e aprendizado; criação de manuais, livros e palestras; e, no auxílio da gestão estratégica de uma empresa ou negócio. Trata-se da memória do minicurso 5 do VIII SESA – 2017 – Seminário de Saberes Arquivísticos, promovido pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB e Universidade Federal da Paraíba – UFPB em 2017. O objetivo geral do curso é aumentar o foco e a produtividade pessoal e organizacional. A metodologia adotada tem um claro viés teórico e prático, apresenta as principais noções conceituais e atividade de mapa mental.

**Palavras-chave:** Mapas Mentais. Ferramenta. Produtividade.

## *Abstract*

This article deals with mental mapping with one of the tools for increasing productivity. Mind map is a diagram for information management; Understanding and solving problems; Memorization and learning; Creation of manuals, books and lectures; And, in aid of the strategic management of a company or business. This is the memory of mini-course 5 of the VIII SESA - 2017 - Seminar on Archival Knowledge, promoted by the State University of Paraíba - UEPB and Federal University of Paraíba - UFPB in 2017. The overall objective of the course is to increase focus and personal productivity And organizational. The methodology adopted has a clear theoretical and practical bias, presents the main conceptual notions and mind map activity.

**Keywords:** Mind Map. Productivity.

## *INTRODUÇÃO*

Aumentar o foco e a produtividade individual e organizacional é uma busca constante hoje no Brasil e no mundo. Gerir informações para a compreensão e solução de problemas; na memorização e aprendizado; na criação de manuais, livros e palestras; e no auxílio da gestão estratégica de uma empresa ou negócio é uma necessidade, assim o mapa mental é uma necessidade premente.

A metodologia do minicurso privilegia a andragogia, ciência que orienta os adultos, definição creditada a Malcolm Knowles, na década de 1970. Contempla aulas expositivas (teoria), atividade prática individual e em equipe e apresentação de vídeos.

O conteúdo apresentado está subdividido em partes: origem e evolução; conceito, objetivos e vantagens; recursos necessários e etapas para criação; aplicativos; o cérebro e a produtividade; outra ferramenta de mapeamento mental; mapa mental na prática e considerações finais.

## 1. ORIGEM E EVOLUÇÃO

O modelo do mapa mental utilizado atualmente foi sistematizado e desenvolvido em 1970 por Tony Buzan, com uma estrutura mais uniforme e como um método que pudesse ser facilmente replicado. Erroneamente é creditado a ele o mérito de ser o criador de tal ferramenta. Em 1950, Evelyn Wood, criadora do método de leitura dinâmica, desenvolveu o esqueleto dos mapas mentais, a que denominava de pensamento radial. Ela, em seus escritos, deixa claro que teve as anotações de Leonardo da Vinci como inspiração, desde 1500, visto que ele ilustrava tais anotações de forma não linear. Como veremos no quadro-resumo (evolução dos mapas mentais) abaixo:

Quadro 01: Evolução dos mapas mentais.

Ano	Responsável	Contribuição
1500	Leonardo da Vinci	Inspirou, visto que ilustrava suas anotações de forma não linear.
1950	Evelin Wood	Criou o método de leitura dinâmica e desenvolveu o esqueleto dos mapas mentais, a que denominava de pensamento radial.
1970	Tony Buzan	Sistematizador e desenvolvedor de uma estrutura mais uniforme e como um método que pudesse ser facilmente replicado.

Em seu livro intitulado “Mapas Mentais e sua elaboração”, Tony Buzan, considerado “o maior nome em memória” pela *New Yorker* relata que quando criança, tinha singelo prazer em aprender. Na adolescência, teve bastante dificuldade e passou a ter tamanha aversão ao estudo, em especial, aos apontamentos - conhecidos como resumos. Foi aos poucos percebendo que quanto mais anotava, seus estudos e sua memória pioravam. Então, no esforço para que essa situação fosse solucionada, começou a sublinhar palavras chave de vermelho e a escrever detalhes importantes em quadrículas. Rapidamente, sua memória e seu estudo começaram a melhorar.

Na faculdade, Tony via a sua dificuldade de infância se repetir. Diante de tamanho conflito, Tony ficou fascinado com os gregos, uma vez que aprendeu que eles haviam desenvolvido sistemas de memorização que os capacitavam a relembrar perfeitamente centenas e milhares de fatos. Esses sistemas utilizados pelos gregos se baseavam na imaginação e na associação, que ele com espanto percebeu que era inexistente em suas anotações.

Fazendo uma análise de seus amigos e pessoas ao seu redor, viu que todas faziam os mesmos apontamentos que ele, com anotações espremidas, extensas, unicolores e monótonas. Eles também não aplicavam os princípios dos gregos, da imaginação e associação. Todos caminhando na mesma canoa furada. O emaranhado criado no cérebro já era tão grande, que só mesmo uma nova técnica de anotação para desembaraçá-lo.

Daí ele começou a procurar uma ferramenta que possibilitasse a todos uma liberdade de pensar, mas uma liberdade que eles fossem projetados a fazer. Devotou ao estudo de várias disciplinas, especialmente da psicologia. Estudando o cérebro, percebeu que o processo de aprendizagem poderia ser resumido em duas grandes palavras-chave: imaginação e associação – as mesmas que os gregos diziam. A essa altura, começou a dar muita importância ao seu cérebro e aos fatores que poderiam dar resposta a sua busca.

Como citado anteriormente neste artigo, em seus estudos percebeu que a maior parte dos grandes pensadores, especialmente Leonardo da Vinci, fazia uso de imagens, códigos e traços de anotações curtas, que faziam ligação com uma ideia principal. Tudo começava com os rabiscos, e dessa forma ele conseguia dar vida ao que havia ali anotado.

Durante as suas pesquisas, ele passeava pela natureza porque se sentia mais a vontade para pensar. Começou a brotar a ideia de que por sermos parte de uma natureza, os nossos pensamentos e ideias deveriam refleti-la e ter relação com ela. “Por que não nos espelhamos nas leis universais no nosso modo de ser e agir?” – pensou. Concluiu que a forma ideal de pensamento seria a que tivesse por base a forma como o cérebro já trabalha naturalmente - algo que refletisse os processos da natureza

Sempre seguindo a sua tendência natural, aí nasceu o mapa mental, que Tony o define como uma estrela que reflete a criatividade e o brilho natural dos nossos processos de pensamento.

Buzan, tão logo, fez uma apresentação de trinta minutos na televisão para apresentar a sua descoberta, convite feito pela *British Broadcasting Corporation* (BBC), que ouviu falar dos mapas mentais e de seus efeitos incríveis nas crianças. Após sua apresentação no programa, no decorrer de um ano foi apresentada a série televisiva “*Use Your Head*” – “Use Sua Cabeça” e houve o lançamento do livro correspondente. O mapa mental já dava frutos e traçava o seu próprio futuro.

Mapas mentais, além de qualquer definição que possa ser dada, é uma ferramenta que oferece a libertação do pensamento. Ferramenta essa que foi pensada e idealizada por alguém que esteve em profundo conflito durante a sua adolescência e juventude e que revolveu tornar esse instrumento acessível a todos.

“Você se surpreenderá com o que pode conseguir, com o grau de criatividade que possui e com a forma como os Mapas Mentais o ajudarão prática e imediatamente em sua vida diária. Eles transformaram a minha vida de modo espetacular e maravilhoso. Sei que farão o mesmo por você. Prepare-se para surpreender-se com você mesmo.” (BUZAN, Tony. 2005).

Tony é hoje autor de vários *best-sellers*, palestrante em todo o mundo, já teve os seus livros publicados em mais de 100 países e em 30 idiomas. Presta, ainda, assessoria a atletas olímpicos internacionais, a empresas multinacionais, a governos e a empresários eminentes.

## 2. CONCEITO, OBJETIVOS E VANTAGENS

Iniciamos o presente tópico com conceitos, a seguir objetivos e as vantagens do mapa mental, ferramenta para registrar, organizar e planejar informações.

Segundo Hermann e Bovo, “mapa mental é essencialmente um diagrama hierarquizado de informações, no qual podemos facilmente identificar as relações e os vínculos entre as informações”. (2005)

Para Silva, “mapa mental é uma ferramenta que permite a memorização, organização e representação da informação com o propósito de facilitar os processos de aprendizagem, administração e planejamento organizacional, assim como, a tomada de decisão”. (2009)

Já de acordo com Buzan, mapa mental é a ferramenta definitiva para organizar o pensamento de forma simples. (2005)

Dentre os objetivos dos mapas mentais, têm-se: registrar e organizar as informações adquiridas; facilitar a aprendizagem, através da melhora da compreensão e ajuda na memorização; estruturar palestras, cursos e exposições em geral. Além disso, planejar a criação de textos.

No aprendizado, as vantagens são buscar o que é relevante/realmente importante em uma informação; focar em ideias e conceitos e não em palavras isoladas; criar uma sequência lógica da informação; ter a percepção de múltiplos aspectos de um mesmo conceito, o que possibilita a análise e a comparação das informações - ao ponto de conseguir conhecer todos os seus desdobramentos; e estimular a objetividade da apresentação das ideias na forma não linear.

Na memorização, a relevância dos mapas mentais está relacionada a estimular as ligações do cérebro a reforçarem as relações entre as informações visto que mostra todas as ideias simultaneamente, o que reflete em uma maior produtividade e retenção do conhecimento; e, agrupar as ideias de forma dinâmica com visual atraente por usar imagens e cores, sendo tudo isso de forma organizada.

No planejamento de eventos, palestras, artigo ou qualquer tipo de exposição, o mapa mental é importante porque registra de forma organizada e sucinta os objetivos a serem cumpridos, podendo utilizar a criatividade para apresentar datas, responsáveis, locais, etc.

### *3. RECURSOS NECESSÁRIOS E ETAPAS PARA CRIAÇÃO*

Para a criação de um mapa mental é necessário:

- a) folha em branco;
- b) canetas;
- c) material para colorir;
- d) imagens;

Etapas para a criação - como sendo os procedimentos mais comuns utilizados por aquelas pessoas com extraordinário desempenho de aprendizagem e retenção de conhecimentos, apresentaremos seis etapas que devem ser seguidas para a construção do mapa mental:

1. Comece centralizando a ideia principal na folha, usando uma imagem ou uma palavra que possa defini-la, da qual todos os ramos serão ligados. O objetivo é que o mapa tenha a quantidade mínima possível de palavras, por isso, use no máximo quatro palavras chaves por ramo, o que é um gatilho que ativa a memória criando interesse no cérebro em fazer a interpretação e conexão adequada. Ou seja, as palavras devem preferencialmente ser representadas por uma ilustração ou imagem;
2. Faça uso de cores diferentes para cada ramo porque as cores ajudam a memória e a criatividade. Se não cores, use realces, caixas de texto, setas;

3. Organize as ideias com ramos - é indicado que se opte por ramos curvados, que são mais atrativos para o cérebro e o uso constante de imagens, porque fazem conexões neurais;
4. No primeiro ramo, disponha as ideias principais;
5. Desdobre no segundo ramo, os subtópicos; e no terceiro, os detalhes mais simples.
6. Não é aconselhável ter muitos níveis no mapa, se o assunto for extenso, pode haver a sua divisão, criando um novo mapa mental para cada ramo principal. Assim, se aprofunda o tema sem sobrecarregar o mapa com informações.

#### 4. APLICATIVOS

Pela sua importância, já há em forma de aplicativos, alguns programas específicos de mapeamento mental, sendo mais simples e mais complexos, gratuitos e pagos.

1. *Freemind* é um software gratuito. O desenvolvimento recente o transformou em ferramenta de alta produtividade. Possibilita a criação de mapeamentos simples sem edição.
2. *iMindMap* é o software mais completo, criado por Tony Buzan (idealizador dos mapas mentais). Permite download de versão gratuita para teste.
3. *MindManager* possibilita edições e tem uso fácil. Permite o download grátis por 30 dias.
4. *X mind* é uma ferramenta mais completa com diversas opções de edição e personalização. Há versões gratuitas e pagas.
5. *Mindomo* é utilizado quando além de arquivar suas informações de modo criativo, queira fazer apresentações. Permite acesso de qualquer lugar. Três versões disponíveis gratuitas e as demais pagas.

#### 5. O CÉREBRO E A PRODUTIVIDADE

Vamos supor que você deseje montar um quebra cabeça de 1.000, 2.000 ou 5.000 peças. Quais os resultados você procurará obter se não te for mostrada a imagem que você deverá montar? A imagem do modelo que você deverá obter funcionará durante toda a brincadeira como um guia, para que você não desvie do foco e nem se perca durante o caminho. (BOVO e HERMANN, 2005)

Assim como quando compramos um guia de compras de determinada cidade quando viajamos para alguma localidade ainda desconhecida, para economizar dinheiro e tempo ou quando buscamos um mapa das lojas em um shopping que vamos, para que não fiquemos andando avulsos à procura de determinada loja diante de tantas em tantos andares, os mapas mentais nos dão essa visão geral do externo para que possamos transitar mais facilmente diante das informações – eles não contêm todas as informações, mas as necessárias.

Os mapas mentais ajudam no desenvolvimento da memória. Isso se comprova mediante estudo dos mais modernos modelos de explicação de funcionamento das estruturas do nosso cérebro, tais que, as sinapses (região localizada entre neurônios onde agem os neurotransmissores, transmitindo o impulso nervoso) entre os axônios e dendritos (células nervosas do nosso cérebro). Na imagem a seguir se consegue ver a semelhança de um impulso nervoso aos mapas mentais.

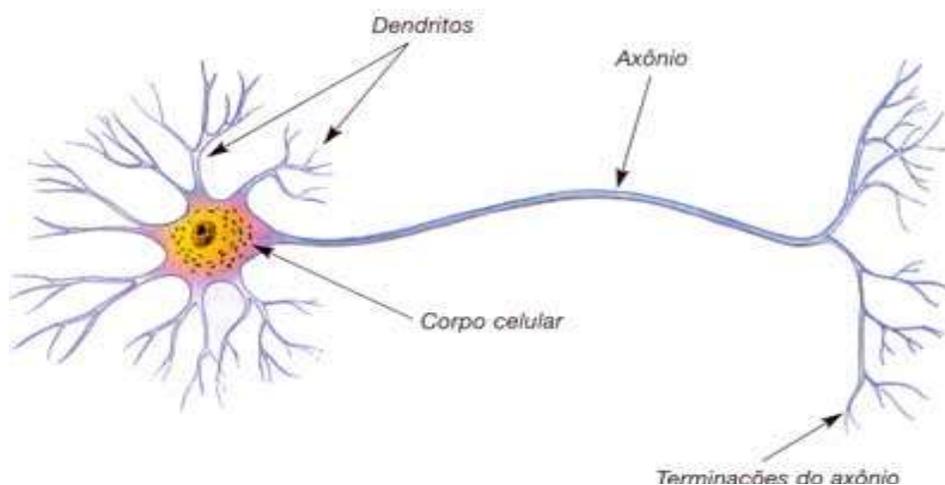


Imagem 01: Impulso nervoso. <http://biologia-no-vestibular.blogspot.com.br/2012/05/exercicios-resolvidos-sistema-nervoso.html>. Acesso em 31/07/2017.

Sobre a memória, sabemos de um tempo em que a memorização das informações era bastante, para que de forma satisfatória se pudesse responder a questionamento feitos sobre os mais diversos assuntos. Se sobre a segunda guerra mundial, era sabido desde a duração como os detalhes mais minimalistas, não apenas pela importância de tal evento na história, mas pela importância dada a habilidade de armazenar fatos e repeti-los sempre que solicitado.

Hoje, a nossa memória é armazenada em computadores, e agendas eletrônicas. Os números dos telefones, ainda que de parentes próximos, são todos registrados na agenda dos nossos celulares. Nossos compromissos diários são listados nos lembretes, junto ao horário e local de cada um deles. Ainda há a possibilidade de haver alarmes uma semana antes até o dia do evento, para que de forma alguma esqueçamos de tal. Ou seja, as informações, outrora guardadas em nossa memória, hoje são armazenadas em nossos *smartphones*. A importância agora se volta a saber uma fonte segura e atualizada para encontrá-las.

Livres desse armazenamento excessivo de informações, podemos fazer aquilo que as máquinas não fazem: criar, planejar, organizar. Diante desse cenário, o mapeamento mental é um precioso recurso para gerir as informações, ajudando no pensamento e na compreensão pela exposição clara e reduzida das ideias.

O valor de tal ferramenta é observado inclusive quando estamos em uma palestra, como expectadores ou como palestrante. Como expectadores, ansiamos em escrever rapidamente as informações que são repassadas, e quando recorremos a elas no futuro, vemos que estão incompletas, rabiscadas e por vezes sem fazer sentido algum – tarefa cansativa e pouco produtiva. Como palestrantes, se organizarmos nossas ideias em tópicos e ramos, como propõe o mapeamento, garantiremos que a nossa fala não fuja daquilo que propomos falar e as conexões das ideias estarão claras no papel, visto que as informações são referenciadas pelas suas palavras-chave, desenhos, diagramas. Por isso, Mapa Mental é um valioso sistema de escrita eficaz, rápida e útil.

Além do exposto, é notório que para nós as informações dispostas de forma linear obscurecem a visão global do texto e a visualização de algumas informações importantes. Sem que haja a visão geral, não temos um parâmetro do que é relevante e do que é acessório.

Não obstante, há alguns outros métodos, criados por outros autores, cuja natureza é bastante semelhante às propostas de Tony Buzan. Colin Rose apresentou em seu livro *Accelerated*

*Learning* um modelo chamado de “Mapas de Memória”, que funciona como roteiros ilustrados de informações sequenciadas. Michael Gelb, americano, palestrante e autor de vários livros, desenvolveu uma forma de ensinar o mapeamento mental, sendo pioneiro na utilização dos mapas mentais como um instrumento para o desenvolvimento da inteligência e de estratégias de pensamento

## 5. OUTRA FERRAMENTA DE MAPEAMENTO MENTAL

O Legal Design é uma ferramenta que, de forma semelhante aos Mapas Mentais, visa romper o paradigma verbocentrico. Foi-se o tempo que o único instrumento do operador do Direito era a palavra – continua sendo a principal ferramenta, mas não a única. O verbocentrismo que marcou, desde sempre, a história do Direito começa a ser questionado por grupos de pesquisadores e estudiosos internacionais, que estudam e ensaiam uma virada metodológica no sentido de introduzir o visual no campo do Direito, com o objetivo de ajudar as pessoas a conhecer melhor seus direitos e deveres, tornando leis, acordos, multas, ordens, contratos, sentenças judiciais, toda uma infinidade de processos, procedimentos e documentos mais claros e fáceis de entender.

A esse conjunto de técnicas de organização e descrição visual do pensamento jurídico, com vistas a uma apresentação clara e justa, especialmente transparente, nomeiam “Legal Design”.

Na *Stanford Law School* já há um laboratório de Legal Design, onde uma equipe interdisciplinar trabalha na interseção de design centrado no ser humano, tecnologia e direito. O laboratório desenvolve pesquisas que visam a inovação para o mundo do Direito, trazendo novos modelos de serviços jurídicos de fácil utilização, envolventes e acessíveis.

Na Universidade de Paris II, um grupo de estudantes do Mestrado em Direito criaram o Projeto ASSAS, que visa promover a visualização da informação jurídica, utilizando todos os tipos de ferramentas visuais (gráficos, desenhos, tabelas, esquemas, diagramas) para que o serviço jurídico se torne envolvente e facilmente utilizável.

Tudo isso porque o cenário contemporâneo aponta para uma sociedade cada vez mais visual e exige o aprendizado de comunicação eficaz para informações complexas, experimentando de uma abordagem da comunicação jurídica centrada no utilizador dela.

Sendo feita uma análise do cenário brasileiro, de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil ainda tem 14 milhões de analfabetos. Este número coloca o Brasil no 8º lugar dentre os países com mais adultos analfabetos do mundo.

A taxa de analfabetos vem caindo nos últimos anos, mas o recuo é lento. Assim, é sabido que ainda temos um número elevado de pessoas que não sabem ler, e por consequência, acabam por ter os seus direitos burlados e sem conhecimento dos seus deveres – o que se agrava, uma vez que os documentos jurídicos em sua maioria possuem linguagem rebuscada que foge do entendimento de quem não faz parte desse “mundo jurídico”.

Em se pensar nas leis mais comuns do Brasil, como a Lei Maria da Penha e as Leis Trabalhistas em forma de imagens, gráficos e diagramas, tais pessoas poderiam ter acesso a tais informações, passando a ter completo entendimento de seus deveres e não mais deixando de usufruir os seus direitos. Assim, a sua finalidade é, também, a inclusão.



Imagem 02: Mapa mental sobre jornada de trabalho. <http://blog.mapasequestoes.com.br/tag/jornada-de-trabalho/>. Acesso em 31/07/2017

## 5. MAPA MENTAL NA PRÁTICA

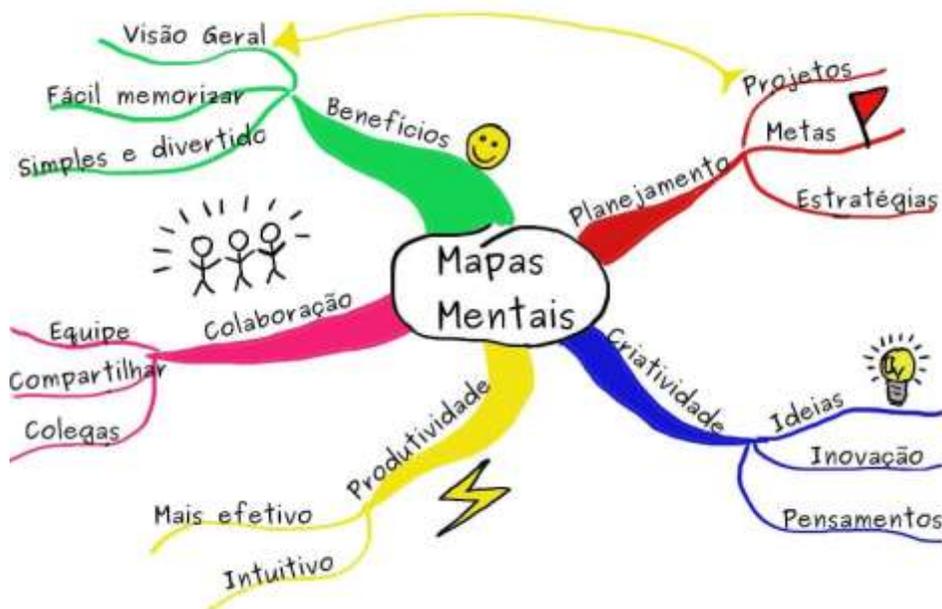


Imagem 03: Principais Características dos Mapas Mentais <https://www.salpinx.com.br/mapa-mental/>. Acesso em 31/07/17.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mapa mental é uma ferramenta que mostra exatamente o que ocorre dentro da sua cabeça. É a ferramenta ideal para qualquer coisa que se queira fazer em termos de pensamento,

contemplação, cognição, lembrar, criar. Começamos com a ideia principal no centro da folha e puxamos ramificações. As ramificações são curvas e não retas; são orgânicas e livres, apesar de estruturadas e uniformes. Estas são reflexos da maneira que o cérebro pensa, assim, se pensamos em uma cadeira, tem-se a figura e diversas associações a partir dessa imagem porque o cérebro pensa por imaginação e associação. Se todas as ramificações forem retas é literalmente rígido, similar e entediante – o que deixará o cérebro infeliz rapidamente.

A razão pela qual as anotações tradicionais em lista e linhas não funciona é porque na verdade, é contraproducente – produz resultados opostos do esperado. Sem associação, não tem conexão. Sem conexão, não se tem memória e pensamento.

Tradicionalmente não utilizamos cores nas anotações, pois ensinam assim nas escolas. Todas as pesquisas, contudo, dizem que exatamente o oposto deve ser ensinado. Uma pesquisa na Universidade de Londres mostrou que pessoas que utilizam cores e figuras na imaginação quando estão aprendendo e tentando rememorar, inevitavelmente, se saem melhores que os que não utilizam esse recurso.

Conclui-se, então que sobre o uso de imagens e associações, todos os gênios fizeram isso. Se você começar a usar associações e imagens, externamente você se juntará aos grandes gênios como Leonardo da Vinci, Darwin, Beethoven e outros. Todos os gênios usavam imagem e associação, e o mapa mental é o processo pelo qual você pode fazer isso. É a ferramenta de um gênio.

No que tange a criatividade e a resolução de problemas, a representação visual e organizada das ideias, possibilitada pelo mapeamento mental, facilita a tomada de decisões e a resolução de problemas.

Sobre a produtividade, a mesma é aumentada individualmente e dentro da equipe porque o método visual e dinâmico permite que apresentações, gerenciamento de tarefas pessoais e reuniões sejam organizados de forma mais clara e compartilhadas de uma maneira que economiza tempo.

No gerenciamento de conhecimento e informação, estes são compartilhados e colocados em novos contextos de forma fácil de entender, atualizados e disponíveis de forma centralizada a qualquer momento, o que melhora a compreensão e a comunicação significativamente.

O planejamento de negócios é facilitado nos mais diferentes níveis da empresa. A estrutura de ramificação hierárquica em mapas ideais permite uma visão flexível da situação como um todo, bem como dos detalhes subjacentes no contexto em questão.

Pela importância dessa ferramenta, todos os ramos de conhecimento tem adotado este processo, inclusive o Direito, que desde sempre teve base verbocêntrica – o que teve início com os pesquisadores que entendem que apesar de a palavra ser uma ferramenta importante, a representação visual dos serviços jurídicos garantiriam um melhor entendimento e a inclusão das mais variadas pessoas, experimentando de uma abordagem que foca no utilizador dessa comunicação jurídica.

Além de estar sendo adotado pelos mais variados ramos do conhecimento, tem sido usado por equipes e indivíduos, dentro de organizações como a *Disney* – companhia multinacional estadunidense de mídia de massa -, *BBC* - emissora pública de rádio e televisão do Reino Unido, *Nasa* - Administração Nacional do Espaço e da Aeronáutica -, *Microsoft* – empresa transnacional americana, *Intel* e a *University of Oxford*.

Pelos motivos acima e por todos os demais expostos nesse artigo, mapa mental é uma ferramenta chave para o planejamento de projetos e gerenciamento de tarefas porque aumenta em um nível elevado a produtividade individualmente e dentro da empresa.

## REFERÊNCIAS

BUZAN, Tony. Mapas Mentais e sua elaboração: um sistema definitivo de pensamento que transformará a sua vida. São Paulo: Cultrix, 2005.

CAMPOS, V. F. TQC - Controle da Qualidade Total (no estilo japonês). Nova Lima: INDG Tecnologia e Serviços LTDA, 2004.

HERMANN, Walther; BOVO, Viviani. Mapas Mentais: Enriquecendo Inteligências.

<https://www.salpinx.com.br/mapa-mental/>. Acesso em 31/07/17.

<http://biologia-no-vestibular.blogspot.com.br/2012/05/exercicios-resolvidos-sistema-nervoso.html>. Acesso em 31/07/17.

<http://www.administradores.com.br/artigos/economia-e-financas/o-que-sao-mapas-mentais/28259/> Acesso em 31/07/17.

<http://www.maisaprendizagem.com.br/como-fazer-mapas-mentais/> Acesso em 31/07/17.

<http://esquemaria.com.br/mapas-mentais/> Acesso em 31/07/17.

<http://blog.mapasequestoes.com.br/tag/jornada-de-trabalho/>. Acesso em 31/07/2017