



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize LAMOREA, Melina Mazzitelli. O CAMPO ORGANIZADOR E O DESPERTAR DAS SENSações: a influência do interlocutor na avaliação sensorial dos produtos. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

MELINA MAZZITELI LAMOREA

O campo organizador e o despertar das sensações: a influência do interlocutor na avaliação sensorial dos produtos.

psicologia - clínica e escola



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize LAMOREA, Melina Mazzitelli. O CAMPO ORGANIZADOR E O DESPERTAR DAS SENSações: a influência do interlocutor na avaliação sensorial dos produtos. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

AGRADECIMENTOS

Agradeço a oportunidade de criar esta nova integração entre ciências, a partir da minha integração pessoal, resultante do percurso transcorrido, de mãos dadas, com meus amigos do Curso de Psicologia Corporal Reichiana, monitores e professores, sempre acompanhado por um olhar profundo, atento e sábio da querida Susana.

Agradeço aos meus familiares por valorizarem o tempo dedicado a esta formação e expansão pessoal, construindo um novo sentido a partir de relações mais sensíveis e leves.

Agradeço ao fluxo da vida, que me trouxe, me manteve e depois me ajudou a aflorar deste curso com a força da sutileza para a vida pessoal, profissional, espiritual...para o todo!

psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize LAMOREA, Melina Mazzitelli. O CAMPO ORGANIZADOR E O DESPERTAR DAS SENSações: a influência do interlocutor na avaliação sensorial dos produtos. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

SUMÁRIO

	Página
1. Introdução	2
2. O Cenário das Práticas de Inovação de Produtos	3
3. A Percepção e suas Influências	4
4. O Sutil Despertar dos Sentidos	6
5. Dinâmica de Integração e Expansão Sensorial	7
5. 1. Exercícios Práticos	7
6. Conclusões	10
REFERÊNCIAS	11

**O CAMPO ORGANIZADOR E O DESPERTAR DAS SENSAÇÕES:
A Influência do Interlocutor na Avaliação Sensorial dos Produtos**

LAMOREA, Melina Mazzitelli

Orientação: SCOTTON, Susana Zaniolo

RESUMO:

Este trabalho aborda conceitos da Biossíntese (campo organizacional e minimização do potencial sensorial dos indivíduos) com a finalidade de beneficiar as práticas de estudo de consumidor para inovação em produtos. Nessas práticas, há um interlocutor que interage com os provadores dos produtos em desenvolvimento. A proposta do trabalho é conscientizar os interlocutores sobre os conceitos da psicologia acima referidos, tornando-os mais envolvidos no seu trabalho de acompanhamento do teste de avaliação sensorial, além de habilitá-los na sua capacidade de influenciar o desempenho do teste. Como resultado, as indústrias ampliariam a possibilidade de um direcionamento mais assertivo para o lançamento de novos produtos que promovam maior bem-estar aos consumidores, de acordo com percepções mais íntegras dos indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia; Biossíntese; Embriogênese; Integração de sentidos; Inovação de produtos; bem-estar.

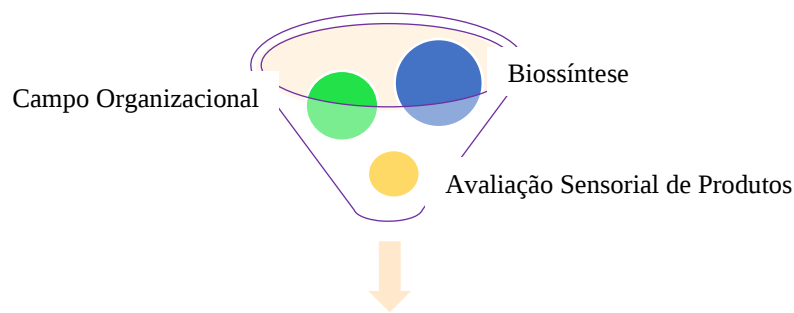
1. Introdução

Na minha escolha profissional, busquei uma carreira com a qual pudesse aprender e atuar de forma a proporcionar saúde e bem-estar às pessoas. Iniciei com a formação em Farmácia, com ênfase na área de Alimentos, a fim de conhecer o corpo e a bioquímica, focando na nutrição como forma de proporcionar saúde física. Como segundo passo, especializei-me na área acadêmica de Análise Sensorial, pois queira entender quais características de gosto, sabor, entre outras, levariam as pessoas a gostar do alimento e escolhê-lo. Trabalhei, então, na indústria de bens de consumo e me interessei por proporcionar bem-estar geral via os produtos do cotidiano usados para higiene e beleza. Apesar de me desenvolver bastante no entendimento das características dos produtos e às respectivas preferências, busquei, no curso de Psicologia Corporal do Instituto Raiz, explorar o lado não-racional, a sutileza da vida e das relações, que, certamente, estavam impactando as escolhas dos consumidores, seus comportamentos e, finalmente, as sensações de bem-estar e saúde. Desta forma, escolhi como o tema central do meu trabalho profissional as percepções dos produtos, para ser focado com uma ótica adicional da psicologia Reichiana.

Avaliações sensoriais são ferramentas que as indústrias usam para identificar os perfis desejáveis de produtos, sendo, então, esses aplicados a novos lançamentos para o mercado consumidor. Apesar do constante avanço no desenvolvimento de técnicas a serem utilizadas nos testes e no entendimento da influência do ambiente externo (luz, temperatura, etc.) sobre a avaliação, percebi que havia um fator desconsiderado que sutilmente impactava a qualidade dos resultados: a interação do interlocutor com o consumidor, durante a execução do teste.

Dentro dos aprendizados do curso, a teoria da Biossíntese, de David Boadella, guiou-me sobre o conceito de campo organizacional, que é estabelecido no encontro entre pessoas, emergindo, então, uma explicação para a raiz do fator desconsiderado na avaliação sensorial. Outro conceito importante trazido pela Biossíntese é a diminuição da potencialidade de percepção dos indivíduos, resultante de fatores formativos e relacionais.

Neste trabalho, almejo instruir o interlocutor sobre a importância da conexão com as próprias percepções de forma integrada para, assim, proporcionar um campo organizacional que amplie a capacidade de percepção sensorial do provador. Proponho também algumas práticas direcionadas ao despertar dos sentidos do interlocutor a serem incorporadas na sua rotina de trabalho (Imagem 1).



Instruir o interlocutor da avaliação sensorial sobre a importância da conexão com suas próprias percepções e propor práticas para despertar suas sensações.

Objetivo: Ampliar a percepção sensorial dos provadores durante a avaliação.

Imagem 1. Recorte teórico da fundamentação do trabalho via Psicologia Corporal e aplicação na Indústria de Bens de Consumo.

2. O Cenário das Práticas de Inovação de Produtos

As empresas de bens de consumo estão, cada vez mais, buscando colocar as necessidades e desejos do consumidor como foco para seus processos de inovação em desenvolvimento de produtos.

Sabe-se que a satisfação e o bem-estar obtidos pelo consumo de um produto depende das sensações que ele proporciona ao consumidor. Desta forma, as empresas se baseiam em testes de avaliação sensorial dos produtos, feitos em condições que simulem o consumo real, para identificar os perfis sensoriais mais adequados para seus consumidores.

No entanto, a qualidade de o teste de avaliação dos produtos depende da possibilidade do provador ter uma percepção do produto de forma que se assemelhe ao máximo da percepção durante o uso real do consumidor.

Há muitas recomendações de tipo de técnica a ser usada, além de detalhes na preparação e na execução das avaliações, amplamente conhecidos pelas empresas e agências de estudos de consumidor, embora o foco na influência do interlocutor do teste não se destacar como um fator impactante no resultado.

Trata-se da influência do interlocutor no âmbito do contato interpessoal. Busca-se um comportamento gentil e calmo com o provador, além da criação de uma ponte de interação via uma conversa inicial para se conhecerem e gerar empatia (*ice-breaker*). Cuida-se, portanto, da criação de um vínculo e de uma interação harmônica com o provador. No entanto, o conceito de formação de campo organizacional entre interlocutor e provador é desconhecido, juntamente com a potencialidade de ampliar as percepções do provador via a condução do teste por um interlocutor que despertou e integrou seus sentidos anteriormente.

3. A Percepção e suas Influências

A percepção depende da capacidade de captação e integração de uma gama de estímulos, provindos tanto do interior do corpo (músculos e órgãos), quanto do ambiente externo (órgãos dos sentidos). (BOADELLA, 1992). Desta forma, proponho discutir, por meio da Biossíntese, uma psicoterapia que se propõe a entender o ser humano de forma integrada e desde seu período gestacional, de que forma a percepção pode ser afetada pela embriogênese, bem como pelo campo no qual o indivíduo está inserido (BOADELLA, 1992), a fim de impactar as práticas de avaliação sensorial na busca de um restabelecimento do potencial perceptivo do indivíduo.

Partindo da embriogênese, observa-se a divisão das células do embrião em três camadas, que serão responsáveis pelos principais sistemas orgânicos: o endoderma, camada mais interna, que formará o sistema de energia (respiratório, digestivo) e o fluxo emocional; o mesoderma, camada central, que formará o sistema de movimentação e postura (muscular, sanguíneo, ósseo); e o ectoderma, camada mais externa, que formará o sistema perceptivo (sistema nervoso e órgãos dos sentidos) (BOADELLA, 1992).

Em um indivíduo saudável, os três sistemas primários funcionam de forma harmônica e integrada. No entanto, o estresse excessivo, tanto na vida intrauterina quanto durante e após o nascimento, rompem a integração e cooperação entre os sistemas (BOADELLA, 1992). No útero, o feto é impactado tanto por efeitos físicos do ambiente externo, como pressões mecânicas e sons agudos, quanto pelas condições da mãe, como exaustão, intoxicação, felicidade, ansiedade, etc. (BOADELLA, 1992). Durante o parto, há pelo menos quatro transições ligadas ao novo ambiente que o bebê viverá: transição sensorial, circulatória (respiração), gravitacional e alimentar. Estas mudanças podem representar para o bebê uma expansão agradável ou um choque catastrófico, de

acordo com as condições vividas por ele (BOADELLA, 1992). Finalmente, durante os primeiros anos de vida, há um conflito entre os desejos da criança (exigências pulsionais) e as limitações do mundo externo. A frustração do desejo leva à formação de uma couraça de caráter, que possui uma representação muscular: ocorre um enrijecimento do músculo para conter estes impulsos (REICH, 1998 apud FARIA, 2009). Em um estágio mais avançado, o encorajamento cria um bloqueio dos fluxos orgânicos primários (sentimentos, movimentos e emoções), representados pela cabeça, espinha e abdômen, através de uma alta contração muscular no pescoço e no diafragma, que são as pontes de comunicação energética dos fluxos primários (BOADELLA, 1992).

A dissociação entre os sistemas orgânicos impacta diretamente as habilidades sensoriais do indivíduo. Apesar de os tecidos nervosos e órgãos dos sentidos serem formados pelo ectoderma, há uma relação funcional entre os três sistemas nervosos principais e as camadas embriológicas, representando a organização tripartida do corpo. O sistema sensorial cortical, relacionado ao ectoderma, regula as sensações via estímulos percebidos pelos órgãos dos sentidos; o sistema subcortical, relacionado ao mesoderma, regula a postura por meio da interação com os músculos; e o sistema nervoso vegetativo, ligado à camada endodérmica, que regula o fluxo emocional, via conexão com os órgãos digestivos e respiratórios (BOADELLA, 1992).

Os desequilíbrios relacionados ao sistema sensorial resultam em diferenças na sensibilidade à estimulação e na forma de ligação com o pensamento. Primeiramente, os indivíduos podem ser hipersensíveis, quando estão no limiar da excitação, sendo que pequenos sinais sensoriais já levam a uma reação interna ou externa; ou hiposensíveis, quando precisam de sinais mais intensos para reagirem a estimulação. Por outro lado, a maneira de pensar se associa a um dos primeiros canais sensoriais, levando os indivíduos a serem mais visuais, auditivos ou cinestésicos na sua forma principal de interação com o mundo (BOADELLA, 1992; ACERO, 1996).

Desta forma, entende-se que os indivíduos possuem limitações e dissociações da sua capacidade de perceber o mundo e a si próprio. Esses fatores impactarão a experiência sensorial que um provador terá durante a avaliação de um produto.

4. O Sutil Despertar dos Sentidos

Na busca da transformação de padrões de sentimentos e expressões que estão bloqueados, há a possibilidade de usar uma força externa para impactar este processo: a interação entre indivíduos. Existe uma relação biológica, chamada de ressonância somática, que forma um campo organizacional entre os indivíduos. Neste espaço energético pode acontecer o processo de reintegração do corpo, mente e espírito, de acordo com a receptividade viva do outro ser humano (BOADELLA, 1992). Os campos sensoriais de um indivíduo podem excitar os sistemas de energias do outro ser, gerando uma expansão do sistema nervoso. A bioenergia excitada é capaz de expandir os vasos sanguíneos e fazer fluir a energia vital bloqueada (BOADELLA, 1992).

A criação de um bom campo organizacional proporciona ao interlocutor a possibilidade de habilitar uma expressão mais próxima da essência das sensações do provador. No entanto, a interlocutor precisa inicialmente ampliar e integrar seus próprios sentidos para que ele consiga levar o provador até um contato mais profundo com suas percepções (ACERO, 1996). Deve-se buscar melhorar a condição da interação entre esses eles. Nas seguintes frases, a potência da visão e da fala na ressonância somática são representadas: “Um olhar claro entre pessoas estimula um ser mais profundo (BOADELLA, 1992) e “A capacidade de falar surge quando o interlocutor está preparado para aventurar-se ao contato” (BOADELLA, 1992). Outro aspecto que o interlocutor precisa garantir é o seu estado de presença e intenção, já que eles atuam em dimensões trans fisiológicas, descritas por Rajneesh:

Você pode comer sem sentir gosto; não é difícil. Você pode tocar em alguém sem estar tocando; não é difícil. Já estamos fazendo isso. Você aperta a mão de alguém sem tocar esta pessoa, porque, para tocar, você tem que vir para a mão, você tem que se mover para a mão. Você tem que se tornar seus dedos e sua palma, como se você, sua alma, estivesse na mão. Só assim você pode tocar (RAJNEESH, BHAGWAN SHREE, 1976 apud BOADELLA, 1992, p. 143-144).

Boadella reforça o conceito da qualidade do contato entre as pessoas contextualizando o cenário terapêutico:

Mantemos contato olhando-nos cara a cara, ouvindo-nos, tocando-nos quando o coração está presente e ficando lado a lado de uma certa maneira. Se vemos “a volta ao contato com os outros como uma proposta básica da terapia, então a terapia torna-se menos um tratamento e mais uma forma especial de diálogo (BOADELLA, 1992, p. 110).

Similarmente, no contexto da avaliação sensorial, a proposta básica do teste deveria ser tanto uma avaliação de produto quanto um diálogo de percepções promovido pelas ressonâncias de um campo acolhedor.

5. Dinâmica de Integração e Expansão Sensorial

A fim de integrar o conhecimento obtido no curso de Psicologia Corporal às práticas de inovação em produtos, proponho uma ação complementar aos padrões de execução atuais dos testes. Como tenho exercido a função de líder do Departamento de Estudos de Consumidor em empresas, minha intenção é incluir, no planejamento das Avaliações Sensoriais, uma fase de conscientização do interlocutor com relação às limitações perceptivas dos indivíduos e habilitá-lo a restabelecer o potencial sensorial do provador, via seu próprio desenvolvimento perceptivo. Para tanto, pretendo criar um treinamento a ser ministrado a cada interlocutor que inicie trabalhos com a empresa, além de compor um kit perceptivo portátil, a ser disponibilizado durante todo o projeto de avaliação sensorial, para que os interlocutores usem os materiais antes de iniciar as sessões de teste.

O treinamento será incluído durante uma interação com os interlocutores que já existente, na qual os detalhes preparativos da execução do teste são abordados. Com um padrão esquemático e lúdico, as informações do potencial perceptivo, baseadas na teoria da Biossíntese (BOADELLA, 1992), serão abordados durante os 5 minutos iniciais da palestra, seguindo para uma parte prática, com duração estimada de 15 a 20 minutos, na qual os provadores exercitarão alguns exercícios práticos utilizando o kit sensorial.

5. 1. Exercícios Práticos

A proposta para ampliar o potencial sensorial dos interlocutores será composta por exercícios que diminuam o bloqueio das principais pontes energéticas do corpo (diafragma e pescoço) e que ativem os órgãos sensoriais (pele, olhos, ouvidos, nariz, boca). Os estímulos a serem utilizados serão de origem externa (materiais pré-organizados em um kit sensorial) e interna (próprio corpo do interlocutor).

PONTE - DIAFRAGMA:

Posicionar-se em pé ou sentado, com a coluna ereta.

Exercício	Instrução	Repetições
Respiração*	Respirar profundamente, em 4 estágios, com a mesma duração de tempo cada. Estágios: Inspirar/Inspirado/Expirar/Expirado	3 a 5 (ou 1-2 min)

* Técnica apresentada em aula (SCOTTON, 2019).

PONTE - PESCOÇO:

Posicionar-se em pé ou sentado, com a coluna ereta. Fazer uma pequena pausa entre cada tipo de exercício e respirar profundamente.

Exercício	Instrução	Repetições
Giro	Girar a cabeça lentamente, em sentido horário, e depois, em sentido anti-horário	2
“Sim”	Fazer o movimento que representa o “Sim”, lentamente, movendo a cabeça entre o abaixar, passar pela região central, e o levantar	3 a 5
“Não”	Fazer o movimento que representa o “Não”, lentamente, movendo a cabeça entre o lado direito, passar pela região central, e o lado esquerdo	3 a 5

* Técnica apresentada em aula (SCOTTON, 2019).

SENTIDO - TATO:

Posicionar-se sentado, com a coluna ereta. Realizar os exercícios iniciando pelo lado direito do corpo, usando a mão direita e, em seguida, repita a prática do lado esquerdo, usando a mão esquerda.

Exercício	Instrução
Deslizamento*	Deslizar a mão sobre a pele do seu braço, cotovelo, rosto, sentindo as diferenças, como em rigidez, suavidade e temperatura. Pressionar alguns fios de cabelo ou pêlo e deslizar entre os dedos pela sua extensão, sentindo a presença e ausência deles no contato com a pele.
Amassamento	Segurar e pressionar, primeiramente a bola e depois a bucha, sentindo a firmeza, maciez e outras características de manipulação delas.

* Técnicas parcialmente baseadas em Wikihow (s/d).

SENTIDO - VISÃO:

Posicionar-se em pé com a coluna ereta. Mantenha a cabeça parada e movimente apenas os olhos, lentamente.

Exercício*	Instrução	Repetições
Giro	Olhe para cima, para o lado, para baixo e para o outro lado.	10
Foco	Foque em um objeto e mantenha o foco nele o tempo todo. Segure-o perto do rosto e depois mova-o lentamente para trás. Espere um pouco e aproxime-o do rosto novamente.	10
Periférico	Estique os braços frente, na altura dos seus olhos. Afaste-os para a lateral, lentamente, e observe-os usando a visão periférica, até o ponto no qual você não consiga vê-los mais. Retorne os braços à posição central.	5

* Técnicas parcialmente baseadas em Wikihow (s/d).

SENTIDO - AUDIÇÃO:

Posicionar-se sentado, com a coluna ereta. Fique de olhos fechados durante o exercício.

Exercício	Instrução	Repetições
Lateralidade*	Colocar a mão direita próxima da orelha direita e esfregar os dedos entre si bem. Prestar atenção ao som. Repetir o exercício para o lado esquerdo.	3
Sonorização de Mantra**	Emitir o som “AUM” ***, ficando 1/3 do tempo com a boca aberta “A” e 2/3 do tempo com a boca fechada “UM”, mantendo o som ****	10 (ou 1 min-2 min)

* Técnica apresentada em aula (SCOTTON, 2019).

** Uso de sons repetidos (mantras) para estimular a reintegração do corpo, a modulação da respiração e a liberação de emoções (ACERO, 1996).

*** Mantra “AUM” ou “OM”: escolhido por ser um dos mais conhecidos, fáceis de pronunciar e lembrar, além de representar o som primordial, som do universo e a semente que “fecunda” os outros mantras (WIKIPEDIA, s/d)

**** Técnica baseada em Personare (2017).

SENTIDO - OLFATO:

Posicionar-se sentado, com a coluna ereta.

Exercício	Instrução
Inalação	Com cada amostra*, abrir o frasco e inalar profunda e lentamente, percebendo o que o cheiro transmite a você, o que te faz lembrar, a tipo de cheiro você o classificaria, etc. ** Quando terminar uma amostra, fechar o frasco e iniciar o exercício com a próxima.

* Serão usadas 5 amostras:

Essência de baunilha: fragrância adocicada, presente na culinária cotidiana.

Extrato de Própolis: fragrância medicinal, amplamente usado na fitoterapia.

Óleo essencial de Limão: fragrância cítrica, na aromaterapia evoca clareza.

Óleo essencial de Pinheiro Silvestre: amadeirado, na aromaterapia evoca produtividade.

Óleo essencial de Anis Estrelado: fragrância de especiarias/oriental, na aromaterapia evoca amor incondicional e bons relacionamentos.

** Técnica parcialmente baseada em Wikihow (s/d).

SENTIDO - PALADAR:

Em uma mesa, disponha os frascos de amostra na sua frente e o recipiente para escupir o líquido na sua lateral. Sente-se em uma cadeira com a coluna ereta.

Exercício	Instrução
Degustação	Para cada amostra*, dispensar um pouco do líquido no copo, colocar na boca e identificar qual gosto é sentido. Quando terminar, comer uma bolacha cracker, tomar água natural e iniciar o exercício com a próxima amostra

* Serão usadas 5 amostras para representar os gostos básicos (ABNT, 1994):

Gosto doce: solução de sacarose (açúcar).

Gosto salgado: solução de cloreto de sódio (sal).

Gosto ácido: solução de ácido cítrico (ou vinagre)

Gosto amargo: solução de cafeína

Gosto umami: solução de glutamato de sódio

6. Conclusões

Com a realização do projeto proposto, considero que a capacidade de identificar as características de produtos que mais proporcionem bem-estar ao consumidor seja aumentada, como resultado de testes de avaliação sensorial mais representativos da percepção original do consumidor, via interlocutores mais instruídos, envolvidos e capacitados na sua capacidade de influenciar o desempenho do teste.

Ao percorrer os curso de Psicologia Corporal, suas vivências e aprendizados, acredito ainda mais que a sutileza e o invisível aos olhos mobilizam um infinito de possibilidades! Desta forma, espero que o trabalho com o campo organizacional e a integração e ampliação das sensações resulte em inovações verdadeiramente conectadas aos encantos e aspirações das pessoas.

REFERÊNCIAS

ABNT - Associação Brasileira De Normas Técnicas. **Teste de sensibilidade em análise sensorial**. NBR 13172, 1994. 3p.

ACERO, L. Os Sentidos: Uma Abertura à percepção sutil. **Revista Reichiana**. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, n. 05, 1996.

BOADELLA, D. **Correntes da Vida**. São Paulo: Summus, 1992.

DOCELIMAO. **Exercícios Cerebrais**. Disponível em: <<https://www.docelima.com.br/site/exercicios-cerebrais/183-exercicios-sensoriais.html>> Acesso em: 12 jan. 2020.

FARIA, C. C. M. O conceito de couraça e a educação em Wilhelm Reich. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: 12 jan. 2020

PERSONARE. **5 mantras para despertar seus potenciais**. 2017. Disponível em: <<https://www.personare.com.br/5-mantras-para-despertar-seus-potenciais-m7842>>. Acessado em 20 jan 2020.

SCOTTON, S. Z. **Aulas do curso de Psicologia Corporal** (anotações pessoais). Araraquara: Instituto Raiz, 2019.

WIKIHOW. **Como Aperfeiçoar os seus cinco sentidos**. Disponível em: <<https://pt.wikihow.com/Aperfei%C3%A7oar-os-Seus-Cinco-Sentidos>> Acesso em: 12 jan. 2020.

WIKIPEDIA. **Om**. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Om>> Acesso em: 20 jan. 2020.