

Impacto da tributação na competitividade do microempreendedor individual (MEI)

Denilton de Sales Gomes¹

Felipe Freitas Nascimento²

Nicole Miranda Santana³

Keli Cristiane Vido⁴



Este artigo está licenciado sob forma de uma licença
Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

 <https://doi.org/10.32459/2447-8717e369>

Recebido: 17-04-2025 | **Aprovado:** 29-04-2025 | **Publicado:** 12-03-2025

Resumo: Este estudo analisa os impactos da estrutura tributária brasileira na competitividade do Microempreendedor Individual (MEI). O Sistema Tributário Nacional é caracterizado por alta carga tributária e complexidade burocrática, o que eleva os custos de conformidade e gera incerteza fiscal, afetando principalmente os pequenos negócios. Embora o regime simplificado do MEI tenha sido criado para promover a formalização e inclusão social, ele impõe limitações que dificultam o crescimento sustentável. A pesquisa destaca o "efeito degrau tributário", causado pelo teto de faturamento anual de R\$ 81.000,00, que desencoraja a expansão devido ao aumento substancial da carga tributária na transição para o Simples Nacional. Além das barreiras fiscais, o estudo identifica lacunas na gestão financeira, falta de planejamento tributário e dificuldades de acesso ao crédito como fatores que comprometem a sobrevivência dos empreendimentos. Conclui-se que a revisão do teto de faturamento, aliada a políticas de capacitação gerencial e flexibilização tributária, é essencial para garantir que o MEI atue como motor de desenvolvimento econômico e inovação no Brasil.

Palavras-chave: Microempreendedor Individual (MEI). Sistema Tributário Nacional. Competitividade. Carga Tributária. Formalização de Negócios.

¹ Centro Universitário – SENAC

² Centro Universitário – SENAC

³ Centro Universitário – SENAC

⁴ Centro Universitário – SENAC

Introdução

O Sistema Tributário Brasileiro (STN) é frequentemente criticado pela sua complexidade e pela alta carga tributária, que se aproxima de 33% do Produto Interno Bruto (PIB), um dos índices mais elevados do mundo (Bastos, 2024). Para alguns, essa carga é considerada justa e necessária para financiar o vasto conjunto de políticas públicas que sustentam o Estado de bem-estar social. Por outro lado, outros apontam que o retorno da arrecadação em serviços essenciais, como saúde e educação, é inadequado, o que levanta dúvidas sobre a eficiência do sistema. A crítica mais recorrente, no entanto, refere-se à regressividade do sistema tributário brasileiro. O peso dos impostos é mais sensível para a população de baixa renda, especialmente para assalariados e pequenos empreendedores, que frequentemente não usufruem de benefícios fiscais, o que agrava a desigualdade econômica (Bastos, 2024).

Dentro desse cenário, os Microempreendedores Individuais (MEIs), que surgiram com a intenção de formalizar pequenos negócios e promover a inclusão social, enfrentam obstáculos consideráveis. Embora o regime simplificado do MEI tenha como objetivo reduzir a burocracia e proporcionar um ambiente tributário mais favorável, sua estrutura ainda impõe limitações significativas ao crescimento desses empreendimentos. O limite de faturamento anual de R\$ 81.000,00, por exemplo, impede que muitos MEIs expandam seus negócios sem enfrentar custos tributários mais elevados, como a migração para o Simples Nacional, que impõe uma carga fiscal consideravelmente maior (Gularte, 2025).

Ademais, o impacto da complexidade do sistema tributário brasileiro vai além do peso financeiro. A multiplicidade de normas, a falta de clareza nas regras e a burocracia excessiva resultam em altos custos de conformidade para os MEIs. Isso torna a gestão tributária uma tarefa desafiadora, especialmente para empreendedores com poucos recursos e sem formação especializada. Como resultado, muitos MEIs enfrentam dificuldades para manter sua competitividade no mercado, limitando suas possibilidades de inovação e crescimento. Além disso, a fragilidade na gestão financeira e a falta de planejamento tributário adequado contribuem para o alto índice de inadimplência entre os microempreendedores, o que, por sua vez, ameaça a sustentabilidade de seus negócios (Silva; Bizinoto, 2021).

Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da estrutura tributária brasileira sobre a competitividade dos Microempreendedores Individuais (MEIs), com ênfase nas limitações impostas pelo regime simplificado, como o teto de faturamento anual e a transição para o Simples Nacional.

2 Sistema Tributário Brasileiro

O Sistema Tributário Nacional (STN) é regido por normas constitucionais e infraconstitucionais que estabelecem a atividade tributária no Brasil. Como esclarece Costa (2024, p. 30), os textos constitucionais brasileiros tradicionalmente tratam de quatro temas principais: a previsão das regras matrizes de incidência, a classificação dos tributos, a repartição de competências e as limitações ao poder de tributar. A complexidade do sistema tributário é refletida pela multiplicidade de tributos cobrados em diversos níveis da federação, o que, conforme apontado por Sehn (2024, p. 53), aumenta a incerteza fiscal e eleva os custos de conformidade tributária, um desafio que afeta principalmente as pequenas empresas.

A burocracia tributária, que exige das empresas um esforço considerável para cumprir suas obrigações fiscais, é um dos fatores que limita a competitividade e inibe o crescimento de pequenas empresas. Segundo a definição do Código Tributário Nacional (CTN), tributo é “toda prestação pecuniária compulsória, em moeda ou cujo valor nela se possa exprimir, que não constitua sanção de ato ilícito, instituída em lei e cobrada mediante atividade administrativa plenamente vinculada” (Brasil, 1966). Essa definição, embora formal, esconde a realidade de que a aplicação do sistema tributário é marcada pela alta complexidade e pela necessidade de um rigoroso acompanhamento de diversas normativas.

A divisão dos tributos em impostos, taxas e contribuições também é um elemento central para entender essa complexidade. Sehn (2024, p. 55) observa que, no Brasil, a classificação mais aceita é a quinquipartite, que divide os tributos em impostos, taxas, contribuições de melhoria, contribuições especiais e empréstimos compulsórios. Esse modelo de divisão, embora amplamente reconhecido, ainda gera dificuldades em sua aplicação prática, especialmente nas relações entre os diferentes níveis de governo.

No que diz respeito às pequenas empresas, a aplicação de regimes tributários simplificados, como o Simples Nacional e o MEI, tem como objetivo reduzir a carga tributária e simplificar o processo de pagamento de impostos. Entretanto, comomencionado por Costa (2024, p. 176), a questão do fato gerador do tributo, que é a situação descrita pela lei que enseja a obrigação tributária, continua a gerar divergências na doutrina, complicando ainda mais o entendimento e o cumprimento das obrigações fiscais pelas empresas, especialmente as de pequeno porte.

Assim, como destacado por Machado Segundo (2024, p. 35), o imposto é uma espécie de tributo não vinculado a atividades específicas do Estado, sendo utilizado para financiar serviços essenciais, como saúde, educação e segurança pública. Partindo desse pressuposto, Sehn (2024, p. 53) elucida que:

(...) sempre que o Estado estiver exigindo uma quantia de dinheiro de alguém, são cinco as possíveis causas: (i) um ônus (comportamento facultativo estabelecido em lei para tutela do interesse do próprio onerado); (ii) uma multa (sanção pecuniária de ato ilícito); (iii) uma obrigação de indenizar (assentada na responsabilidade civil contratual ou extracontratual); (iv) uma obrigação decorrente de uma manifestação de vontade do devedor; ou (v) de um direito real do Estado (v.g., o foro e o laudêmio na enfiteuse). Não sendo nenhuma dessas alternativas, será necessariamente de um tributo.

Esse conceito é fundamental para entender a estrutura tributária brasileira e sua complexidade, pois, apesar de ser um tributo fundamental para a manutenção da máquina pública, sua gestão envolve uma extensa burocracia.

A simplificação tributária é, portanto, uma necessidade urgente para garantir que as pequenas empresas possam se desenvolver e competir de maneira justa no mercado. Para Sehn (2024, p. 53), a criação de um sistema tributário mais eficiente, com regras claras e menos burocráticas, é essencial para reduzir os custos de conformidade e estimular o empreendedorismo no Brasil.

3 Microempreendedor Individual (MEI)

O MEI foi criado pela Lei nº 128, de 19 de dezembro de 2008, com o objetivo de formalizar trabalhadores autônomos e pequenos prestadores de serviços, permitindo-lhes atuar de maneira legalizada. Essa formalização também permitiu que esses empreendedores passassem a contar com um Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica (CNPJ), facilitando sua inserção na economia formal e a competitividade no mercado. A criação do MEI foi uma estratégia do governo para reduzir a informalidade no país e promover a inclusão social (Brasil, 2008).

De acordo com a Agência Sebrae de Notícias (2025), o número de MEIs no Brasil cresceu consideravelmente desde sua implementação, atingindo aproximadamente 11 milhões de empreendedores em 2021, sendo São Paulo o estado com a maior concentração dessa categoria. A grande maioria desses empreendedores opera em casa ou em pequenos estabelecimentos comerciais, oferecendo produtos como artesanato, confeitaria ou serviços especializados.

Por outro lado, o modelo do MEI impõe uma série de limitações estruturais, que acabam por comprometer a capacidade de crescimento e a competitividade desses empreendedores no longo prazo. Entre os principais desafios estão as restrições fiscais, como o teto de faturamento de R\$ 81.000,00 anuais, o que impede que muitos microempreendedores expandam seus negócios sem

enfrentar obstáculos fiscais e tributários (Sebrae, 2023).

Para se tornar um MEI, o empresário deve cumprir diversas exigências que garantem o caráter simplificado do regime. Conforme o Código Civil (Lei nº 10406/02, Art. 966), o MEI precisa exercer atividades econômicas, seja de produção ou comércio de bens e serviços. As exigências incluem, por exemplo, o faturamento anual de até R\$ 81.000,00, a adesão ao Simples Nacional e a não participação em outras empresas como sócio ou administrador (BRASIL, 2008). O MEI também é restrito a um único empregado, com remuneração de até um salário-mínimo federal.

A tributação para os MEIs é simples e unificada. Como destaca Sotto (2007), o microempreendedor paga uma contribuição fixa de 5% do salário mínimo, correspondente a R\$ 75,90 em 2025, além de uma taxa simbólica de ICMS ou ISS, dependendo da atividade exercida. Essas taxas garantem ao MEI acesso à seguridade social e o dispensam de impostos federais como Imposto de Renda, COFINS e PIS. O pagamento ocorre por meio do Documento de Arrecadação do Simples Nacional (DASMEI), que pode ser gerado online, facilitando o processo de formalização e pagamento.

No entanto, apesar de ser simplificado, o sistema tributário do MEI possui uma falha crítica: o teto de faturamento anual, que, quando atingido, obriga o MEI a migrar para o regime do Simples Nacional, com uma carga tributária muito mais alta. Esse efeito “degrau tributário” cria uma barreira ao crescimento, pois muitos microempreendedores preferem permanecer abaixo desse limite, o que limita suas oportunidades de expansão e inovação (Oliveira; Souza, 2020). Em alguns casos, os empreendedores optam por abrir múltiplos CNPJs ou dividir a receita entre empresas diferentes para evitar a transição para um regime mais complexo, resultando em uma fragmentação dos negócios que pode prejudicar sua competitividade e sustentabilidade (Silva *et al.*, 2023).

3.1 Vantagens e benefícios do MEI

Entre as vantagens oferecidas pelo regime do MEI estão a possibilidade de acesso a benefícios previdenciários, como aposentadoria por invalidez, auxílio-doença e salário-maternidade. Esses benefícios são garantidos pelo pagamento mensal ao INSS, o que proporciona uma rede de proteção social ao microempreendedor. Além disso, o MEI tem o direito de emitir notas fiscais, o que facilita a formalização das relações comerciais e amplia suas possibilidades de negócios, incluindo a venda para o governo (Lazarini, 2019).

Além dos direitos previdenciários, o MEI também pode acessar crédito bancário com condições mais favoráveis, uma vez que a formalização garante ao microempreendedor acesso a linhas de crédito com juros mais baixos em comparação aos trabalhadores informais. Isso, no entanto,

não resolve o problema do acesso ao capital de giro, que continua sendo um dos maiores desafios para o crescimento sustentável do MEI. O IPEA (2020) aponta que, apesar da existência de linhas de crédito específicas, muitos microempreendedores enfrentam dificuldades em obter financiamento devido às altas taxas de juros e exigências restritivas.

3.2 Desafios da gestão e competitividade no MEI

Apesar das vantagens, a gestão empresarial continua sendo um dos maiores desafios para os microempreendedores. Muitos MEIs não possuem formação em gestão de negócios, o que limita sua capacidade de tomar decisões financeiras bem fundamentadas. A falta de controle financeiro e planejamento tributário é uma realidade para muitos, o que coloca em risco a sobrevivência e o crescimento dos seus empreendimentos. Tagplus (2015) e Bangs (1999) destacam que a ausência de uma gestão financeira adequada pode levar o MEI a investir de forma inadequada, comprometendo o caixa da empresa.

Além disso, o MEI também enfrenta o desafio da concorrência com empresas maiores e mais estruturadas. De acordo com Dornelas (2005), muitos pequenos empreendedores iniciam seus negócios sem a experiência necessária ou sem um plano de negócios bem definido, o que aumenta as chances de fracasso. Em um ambiente de alta competitividade, como o do Brasil, as grandes empresas geralmente possuem vantagens significativas em termos de recursos financeiros, tecnologia e rede de distribuição, o que coloca os MEIs em uma posição de vulnerabilidade.

Outro aspecto crucial para a competitividade é o acesso a novos mercados e a inovação. Muitos MEIs, limitados por sua estrutura simples e a falta de recursos para investimento em inovação, não conseguem se adaptar às mudanças no mercado e às demandas dos consumidores. A falta de capacitação empresarial e o medo de tomar riscos podem fazer com que o MEI permaneça em um ciclo de estagnação, incapaz de expandir ou de melhorar seus processos (Silva *et al.*, 2023).

Dessa forma, percebe-se que embora o MEI tenha sido uma ferramenta importante para a formalização de pequenos negócios no Brasil, a estrutura atual do modelo apresenta desafios substanciais que precisam ser abordados para garantir o crescimento sustentável dessa categoria. As limitações fiscais, o teto de faturamento, a complexidade do sistema tributário, a falta de capacitação gerencial e o acesso restrito ao crédito são barreiras que impedem muitos MEIs de alcançar seu potencial completo. A busca por soluções estruturais, como a ampliação do teto de faturamento ou a criação de linhas de crédito mais acessíveis, além de políticas públicas voltadas à capacitação e ao planejamento estratégico, é fundamental para garantir que os microempreendedores possam não apenas se formalizar, mas também expandir seus negócios e contribuir de forma significativa para o

desenvolvimento econômico do Brasil.

4 Reflexão acerca do tema

Dados de uma pesquisa realizada pelo Sebrae (2024) apontam que 90% dos MEIs estão atualmente em atividade, representando um crescimento significativo em relação a 2019, quando apenas 72% operavam formalmente. Esse aumento reflete a importância da categoria para a formalização de pequenos negócios e a inclusão produtiva no Brasil. No entanto, a tributação ainda se apresenta como um fator crítico na competitividade do MEI.

Um dos principais desafios enfrentados pelos microempreendedores é a dificuldade de transição para regimes tributários mais complexos. Cerca de 52% dos MEIs que interromperam suas atividades afirmam que a paralisação é temporária, e 32,7% encerraram definitivamente seus negócios devido a problemas financeiros, como baixa lucratividade e falta de capital para investimento. Esses dados evidenciam que, embora o regime do MEI seja atrativo para a formalização, ele não garante sustentabilidade a longo prazo, especialmente devido à limitação de faturamento e ao impacto da tributação indireta.

Outro fator relevante é a inadimplência tributária. Dados do Sebrae (2024) apontam que, cerca de 45% dos MEIs já deixaram de pagar a contribuição mensal, e 60% desconhecem as consequências desse inadimplemento, que incluem a perda de benefícios previdenciários e possíveis restrições ao CNPJ. Esse cenário aponta para uma lacuna na capacitação financeira dos microempreendedores e reforça a necessidade de políticas educacionais voltadas à gestão tributária (Silva, 2022).

Apesar dessas dificuldades, a pesquisa também revelou que 73% dos entrevistados relataram aumento no faturamento após a formalização, destacando vantagens como credibilidade no mercado e possibilidade de emissão de notas fiscais. No entanto, 52,3% dos MEIs consideram o limite de faturamento anual de R\$ 81 mil insuficiente para garantir o crescimento sustentável de seus negócios. Esse dado sugere que a revisão desse teto, aliada a um modelo tributário mais flexível, poderia permitir um desenvolvimento mais equilibrado do setor (Costa; Almeida, 2019).

Por fim, um desafio expressivo é a contratação de funcionários: apenas 8% dos MEIs tentaram contratar um empregado formal, citando burocracia e altos encargos como principais barreiras (Sebrae, 2024). Isso reforça a necessidade de ajustes no modelo tributário para incentivar a expansão e a geração de empregos formais entre os microempreendedores (Oliveira; Souza, 2020).

Dessa forma, os resultados da pesquisa realizada pelo Sebrae confirmam que, embora o

regime do MEI tenha sido fundamental para a inclusão produtiva e a redução da informalidade, sua estrutura tributária impõe desafios à competitividade no longo prazo. A ampliação do limite de faturamento, a facilitação da transição para outros regimes e a educação financeira são medidas essenciais para garantir a sustentabilidade desses negócios.

5 Conclusão

O Microempreendedor Individual (MEI) representa uma ferramenta essencial para a formalização de pequenos negócios no Brasil, promovendo a inclusão social e econômica de milhões de empreendedores. Entretanto, a atual estrutura tributária, apesar de simplificada, impõe desafios significativos que dificultam a competitividade e o crescimento sustentável desses negócios.

A principal limitação do regime MEI está no teto de faturamento de R\$ 81.000,00, que se configura como uma barreira ao desenvolvimento dos empreendedores, forçando-os a migrar para o Simples Nacional, com uma carga tributária consideravelmente mais alta. Esse efeito "degrau tributário" prejudica o crescimento natural dos pequenos negócios, levando muitos a adotar práticas como a fragmentação de suas operações para manter a tributação mais baixa, o que, ao longo do tempo, pode comprometer a sustentabilidade e a competitividade do setor.

Além disso, embora o MEI tenha o mérito de simplificar a formalização e oferecer benefícios previdenciários e acesso a crédito, os obstáculos relacionados à gestão empresarial, à falta de capacitação financeira e à concorrência com empresas maiores e mais estruturadas são aspectos que dificultam o avanço desses pequenos negócios. A educação financeira e o planejamento tributário mais eficaz se apresentam como medidas cruciais para aumentar a competitividade do MEI no mercado.

Portanto, é evidente que o regime atual, embora tenha um impacto positivo na formalização dos negócios, necessita de ajustes substanciais para fomentar a expansão e garantir a competitividade dos MEIs a longo prazo. A ampliação do teto de faturamento, a criação de políticas públicas que facilitem a transição para regimes tributários mais flexíveis, o incentivo à inovação e a capacitação gerencial são essenciais para assegurar que os microempreendedores possam não só se manter no mercado, mas crescer de forma sustentável, contribuindo de maneira significativa para a economia nacional.

Em síntese, para que o MEI se torne uma verdadeira alavanca de crescimento e desenvolvimento econômico, é fundamental que haja uma reforma tributária que leve em consideração suas especificidades, propondo soluções práticas e eficazes que reduzam a burocracia, promovam a educação financeira e possibilitem a expansão dos pequenos negócios, de modo a

fomentar um ambiente mais competitivo e justo.

Referências

AGÊNCIA SEBRAE DE NOTÍCIAS. Brasil bate recorde de microempreendedores individuais em atividade. *Sebrae*, 2025 Disponível em: <https://agenciasebrae.com.br/dados/brasil-bate-recorde-de-microempreendedores-individuais-em-atividade/>. Acesso em: 22 mar. 2025

BANGS J. R.; DAVID, H. *Guia Prático: como abrir seu próprio negócio - um guia completo para novos empreendedores*. Tradução Rosa Krausz. São Paulo: Nobel, 1999.

Bastos, P. P. Z. *Brasil tem maior carga tributária da América Latina*. Instituto de Economia - Unicamp. 16 jan. 2025. Disponível em: <https://www.eco.unicamp.br/midia/brasil-tem-maior-carga-tributaria-da-america-latina>. Acesso em: 20 mar. 2025.

BRASIL. *Código Tributário Nacional*. Brasília, DF, 25 out. 1966. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l5172.htm. Acesso em: 19 mar. 2025.

BRASIL. Lei nº 128, de 19 de dezembro de 2008. Institui o Microempreendedor Individual (MEI) e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, 2008. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2008/Lei/L128.htm. Acesso em: 25 mar. 2025.

COSTA, M.; ALMEIDA, J. Impactos da tributação no crescimento dos pequenos negócios. *Revista de Economia Empresarial*, v. 8, n. 2, p. 45-62, 2019.

COSTA, R.H. *Curso de Direito Tributário*. 14. ed. Rio de Janeiro: Saraiva Jur, 2024. E-book. p.142. ISBN 9788553620937. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788553620937/>. Acesso em: 19 mar. 2025.

DORNELAS, J. C. A. *Empreendedorismo: transformando ideias em negócios*. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

GULARTE, C. Limite MEI 2025: teto de faturamento atual e nova proposta de 2025. *Contabilizei*, 2025. Disponível em: <https://www.contabilizei.com.br/contabilidade-online/faturamento-mei-2025/>. Acesso em: 19 mar. 2025.

IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. *O sistema tributário brasileiro e seus efeitos sobre a formalização de pequenos negócios*. Brasília: IPEA, 2020. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br>. Acesso em: 25 mar. 2025.

LAZARINI, M. *Benefícios do MEI: quais são e quem tem direito?*. [S. l.], 16 out. 2019. Disponível em <https://www.azulis.com.br/artigo/beneficios-mei>, Acesso em: 22 mar. 2025.

MACHADO SEGUNDO, H. de B. *Manual de Direito Tributário*. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2024. E-book. ISBN 9786559776177. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559776177>. Acesso em: 15 mar. 2025.

OLIVEIRA, R.; SOUZA, L. O efeito degrau tributário no crescimento do microempreendedor individual. *Revista Brasileira de Empreendedorismo*, v. 12, n. 1, p. 78-95, 2020.

SEBRAE. A importância do MEI: Microempreendedor e seus desafios. *Sebrae*, 2023. Disponível em: <https://respostas.sebrae.com.br/a-importancia-do-mei-microempreendedor-e-seus-desafios/>. Acesso em: 22 mar. 2025.

SEBRAE. *Relatório da Pesquisa Perfil do MEI 2024*. Sebrae PR, 2024. Disponível em: https://sebraepr.com.br/wp-content/uploads/2024/12/PUB_-Relatorio-da-Pesquisa-Perfil-do-MEI-2024.pdf. Acesso em: 23 mar. 2025

SEHN, Solon. *Curso de Direito Tributário*. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2024. E- book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559776177>. Acesso em: 20 mar. 2025.

SILVA, C. E. P.; BIZINOTO, G. P. Os impactos da falta de gestão financeira ao MEI. *Uniuibe*, 2021. Disponível em:

<https://www.webartigos.com/storage/app/uploads/public/619/fe5/da5/619fe5da5030d462195945.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2025.

SILVA, J. *et al.* Desafios do Microempreendedor Individual no Brasil: capacitação e sustentabilidade do negócio. *Revista Brasileira de Empreendedorismo*, v. 23, n. 4, 2023.

SILVA, T. Estratégias tributárias para a competitividade do MEI. *Revista de Políticas Públicas*, v. 15, n. 3, p. 112-130, 2022.

SOTTO, D. *Tributação da microempresa e da empresa de pequeno porte*. São Paulo: Quartier Latin, 2007.

TAGPLUS. *Os maiores desafios do MEI e como superá-los*. [S. l.], 13 set. 2015. Disponível em: <https://blog.tagplus.com.br/os-maiores-desafios-do-mei-e-como-supera-los/>, Acesso em: 22 mar. 2025.