# A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Francisco Welder Quaresma de Souza 1

Wéverson Gabriel Sousa da Silva 2

Anne Heracléia de Brito e Silva 3

Wanderson Rocha de Carvalho4

Jairo da Costa Souza5

**RESUMO**

Observando o crescente aumento dos casos de transtornos mentais em adolescentes, a prática de esporte nesse contexto é de fundamental a importância. Nesse sentido, o presente artigo analisa os benefícios da prática esportiva na promoção da saúde mental dos adolescentes. Refere-se a uma pesquisa de cunho bibliográfico, na qual foram analisados artigos Científicos no Google Acadêmico, PubMed e Scielo. Dentre os principais achados, destacam-se a prática esportiva individual e coletiva mostrando seus benefícios e o quanto eles impactam na vida dos jovens, melhorando a autoestima, liderança e o psicológico dos mesmos. Como resultado central, o reconhecimento dos desportos em relação a saúde mental foi alcançado, sendo útil para a execução de futuras pesquisas e para o avanço sobre o tema.

**Palavras-chave:** Adolescentes; Saúde mental; Esporte

**1 INTRODUÇÃO**

A idade da adolescência é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) entre 10 e 19 anos (Eisenstein, 2005) compreendida como a fase de desenvolvimento que ocorre entre a infância e a vida adulta. Por ser um período de transição, os adolescentes acabam passando por mudanças tanto fisicamente quanto mentalmente (Miliauskas *et al* ,2020).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Acadêmico do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

2 Acadêmico do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi; técnico em secretariado

3 Formada em psicologia; docente da faculdade Chrisfapi

4Mestre em Física – UECE. Graduado em Educação Física – UESPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

5Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Coordenador do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

Com efeito, nessa fase, os adolescentes podem adquirir transtornos mentais, que são problemas psicológicos que vão influenciar no comportamento, pensamento e emoção, interferindo em atividade produtiva, como na escola (Njoku, 2022). Estudos indicam que dez em cada cem pessoas possam ter algum transtorno mental e que duas em cada oito, o desenvolverá ao longo da vida (Izutsu *et al*, 2015).

Ter saúde mental significa está bem consigo mesmo, ter disposição a enfrentar as dificuldades do dia a dia e discernimento de que existe os altos e baixos da vida (Oliva, 2021).

Contudo, os esportes podem cooperar para uma boa saúde mental, (Rigoni *et al* ,2017). A prática esportiva para os adolescentes contribui com vários benefícios sendo eles físicos, cognitivos, emocionais, sociais e habilidades para a vida, como a resistência mental (Gucciardi, 2011).

De certa forma os esportes de características individuais proporcionam aos participantes o aumento na autoconfiança, da motivação intrínseca, da capacidade de superar adversidades, e maior responsabilidade sobre o próprio desempenho (Schubert, Januário, Casonatto & Sonoo, 2016), Já a prática no coletivo vai ser fundamental, pois além de melhorar a liderança ainda ajuda no desenvolvimento cognitivo, sócio-afetivo, na capacidade de decisão e na criatividade (Raschka *et al,* 2012)

A realização da pesquisa no contexto da adolescência e sua relação com os esportes é importante, pois a prática esportiva pode melhorar em vários aspectos, sendo eles o aumento da confiança, melhora da autoestima, resistência e a autoimagem (Paula,2018). Nessa fase, ao passar pelos vários desafios advindos dela, os jovens sofrem, podendo desencadear crises de identidade.

**2 OBJETIVO**

Analisar os benefícios da prática esportiva na promoção da saúde mental dos adolescentes e investigar o quanto a prática esportiva vai ser essencial para essa etapa da vida, visando contribuir para um melhor desenvolvimento cognitivo e uma boa saúde mental.

**3 MÉTODO**

Esta pesquisa bibliográfica de trabalho científico foi feita com abordagens on-line, buscando aprofundar o máximo sobre a importância do esporte na saúde mental dos adolescentes. Foram analisados artigos científicos, levantados na base de dados do Google Acadêmico. PubMed e Scielo. Sousa, Oliveira e Alves (2021, p. 65) falam que a pesquisa bibliográfica é onde “o pesquisador busca obras já publicadas relevantes para conhecer e analisar o tema problema da pesquisa a ser realizada”. Estes autores e outros também citam ainda que deve haver leitura, reflexão e descrição sobre o conteúdo levantado para sistematizar o material que está sendo analisado e assim chegar aos objetivos.

Foram respeitadas todas as ideias dos autores mencionados por esta pesquisa, sendo referenciados por meio de citações e com devida identificação autoral da publicação utilizada, seguindo assim as normas da resolução de Lei De Direitos Autorais nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Dando sequência, foi realizada a leitura reflexiva e interpretativa dos artigos com o idioma português, foram desconsiderados aqueles que não estavam alinhados com a proposta desta pesquisa, assim como não obedeciam aos critérios de inclusão e exclusão. E por fim, na última etapa da análise, os trabalhos selecionados foi construído um panorama dos posicionamentos e perspectivas dos autores quanto ao tema em questão.

**4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Ter uma boa condição de saúde não representa apenas um objetivo importante; a saúde é apenas um meio para se obter outras realizações. As pesquisas mostram que mudanças comportamentais podem ser muito efetivas na área de prevenção e controle de doenças associadas á inatividade.

Os hábitos da vida moderna estão impactando negativamente na saúde das pessoas com doenças de coração, mentais, degenerativas, hipertensão, estresse, obesidade entre outras. A melhor forma de manter o corpo saudável é através da prática regular de exercícios físicos, que além de melhorar a estética do praticante, promove vários benefícios ao corpo e a saúde. Do ponto de vista físico, pode-se destacar o fortalecimento muscular, dos ossos e articulações, perda de peso e porcentagem de gordura corporal, redução da pressão, diabetes, melhora a saúde mental e redução do colesterol total e entre vários outros, além de contribuírem na prevenção de doenças (Gonçalves,2016).

Ademais, ainda conforme Gonçalves (2016), concernente no ponto de vista mental, a prática de exercícios físicos ajuda na regulamentação de substâncias do sistema nervoso, melhora a circulação de sangue que vai para o cérebro, além de ser uma arma no combate ao estresse.

Campos (2020) aponta que o esporte está associado a saúde mental, trazendo benefícios em vários aspectos para sua promoção, assim como para evitar a depressão e promover melhores estados de humor.

Consoante a isso, Ferreira et al. (2017) afirma que o esporte ou exercício físico tem uma ligação direta com a evolução humana, pois quando sedentários ou inativos, adoecemos tanto biologicamente como psicologicamente, sendo que a atividade física está associada a níveis mais elevados de qualidade de vida entre indivíduos saudáveis e acometidos por diferentes transtornos mentais, abordando que o esporte é o único capaz de melhorar a saúde mental, funções cognitivas e reduzir fatores periféricos de risco que parecem influenciar diretamente na saúde do cérebro.

“A prática esportiva também ajuda num mundo melhor com tudo de bom que traz para nós: saúde, auto-estima, espírito de equipe, objetivos, entre outros atributos que com certeza, vem junto com o esporte” — Gustavo Borges.

Castaneda (2019) aborda o modelo biopsicossocial, que diz que o cuidar humanizado deve ser integral e compreendendo as necessidades reais de cada usuário, trata-se de uma percepção da necessidade eminente de completar informações para que se possa garantir maiores níveis de saúde chegando à integridade do bem-estar.

Berger (2016) completa esse conceito ao afirmar que o ser humano é um ser holístico, que cada indivíduo cresce como um ser integrado e que suas modificações se dão a partir de três domínios predominantes: biossocial, cognitivo e psicossocial, portanto, para compreender as modificações que acontecem no desenvolvimento humano devemos ver o ser humano na sua totalidade.

Campos (2020) conceitua a iniciação esportiva, como um processo de socialização dos indivíduos e que possui implicitamente determinados valores, conhecimento, condutas, rituais e atitudes próprios do grupo social no âmbito que ela se realiza. Lacerda e Muniz (2019) falam que a introdução esportiva tem como objetivo o esporte enquanto ferramenta de desenvolvimento humano formando seres humanos integrais nos aspectos da educação, relações afetivas e sociais e a saúde física e mental. Também cita a participação regular em atividade física está ligada ao aprimoramento da função cerebral e da cognição. Santos et al. (2022) contribui dizendo que a prática esportiva e a prática de atividade física promovem o estímulo de neurotransmissores.

Ferreira et al. (2017) enuncia que existem alterações cerebrais em virtude do aumento de metabolismo produzido pelo exercício que modula grande parte dos neurotransmissores do SNC, no que se refere ao GABA, capaz de produzir inibição e sedação, a dopamina que é o neurotransmissor da felicidade e do estado de alerta. Ademais, síntese de opioides e endocanabinóides, que também são neuroquímicos liberados, e que produzem o efeito de bem-estar, sensação de euforia e reduz a sensibilidade da dor, contribuindo assim para a prevenção do estresse e impactos de adoecimento como ansiedade e depressão.

Ainda conforme o autor supracitado, o exercício tem impacto nas funções cerebrais, melhorando a cognição através da melhora geral em condições de saúde e da redução dos sintomas das doenças crônicas que têm impacto em funções neurocognitivas, afirmando que exercício em si pode promover também novas sinapses, aponta ainda que há alterações induzidas pelo exercício em fatores moleculares de crescimento como o fator neurotrófico derivado do cérebro e fator de crescimento semelhante à insulina, proteínas com papel crucial na neuroplasticidade, neuroproteção e neurogênese, ele ainda complementa que os sistemas de neuromodulação e neurotransmissão também são modulados pelo exercício.

As pessoas com problemas de saúde mental são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas, devido a falsos conceitos. Para minimizar esta situação é muito importante que as pessoas procurem ajuda de um profissional da saúde para iniciar o quanto antes o seu tratamento e viver de forma mais saudável (Correa, 2019).

De acordo com Ryan e Deci (2000), o prazer é a dimensão que melhor explica o comportamento humano autodeterminado, isso é, que melhor representa os motivos intrínsecos, inclusive no contexto esportivo. Neste caso, o prazer provém unicamente da atividade em si, a participação ocorre livre de pressão e restrições, pode-se supor que atletas motivados pelo prazer ingressem no esporte por vontade própria, pela satisfação do processo de conhecê-lo, explorá-lo e aprofundá-lo.

Buonamano et al. (1995) evidenciam que a diversão na prática esportiva está intimamente relacionada às relações de amizade. Ressalta ainda que, para moças, os motivos estão relacionados com o apoio externo oferecido por amigos, pais, treinadores e membros da equipe. Esses comportamentos, intrinsecamente motivados, são comumente associados à participação voluntária na prática de esporte, com aparente ausência de recompensas ou pressão externa, bem como participação no esporte pelo interesse, satisfação e alegria que obtém de sua prática.

Dos estudos analisados, alguns se concentraram no conhecimento quanto aos motivos do envolvimento de jovens-atletas na prática esportiva, independentemente de suas especificidades. A maioria dos estudos, no entanto, busca conhecer esta realidade não somente apontando um panorama generalizado, mas estratificando por sexo, idade, modalidades esportivas, tempo de prática e experiência de competição, a fim de determinar se os motivos que encorajam a prática de esporte são similares, ou pelo contrário, os argumentos se diferem.

Neste caso, verificou-se que, sexo e idade foram os principais elementos diferenciadores dos motivos de prática esportiva em jovens-atletas. Meninos têm mais apoio do que as meninas, isso ficou bem evidente nas pesquisas, quanto a idade, interfere também, pois à medida que vão ficando mais velhos, o apoio e a confiança vai diminuindo neles. É aqui que deve entrar o profissional de educação física, incentivando e mostrando o melhor caminho para o atleta seguir.

Para uma pessoa ser saudável ela precisa ter um bom funcionamento entre os sistemas do seu corpo, bons hábitos, boa alimentação e uma saúde mental ótima. Dessa forma, o esporte abrange todas essas áreas melhorando muito cada uma, principalmente o mental, pois melhora o humor, prazer, auto-estima e entre vários outros benefícios.

Segundo Bäckmand et al (2001), o passado atlético pode influenciar em características comportamentais, mesmo após o término das Competições. Os autores mostraram que ex-atletas são mais extrovertidos, apresentam maior satisfação com a vida e possuem menos sintomas de depressão do que indivíduos não atletas. Além disso, ex-atletas apresentam menores níveis de ansiedade do que seus pares que não realizaram esportes. Um fator que pode estar associado a essa melhor resposta comportamental em atletas é o perfil resiliente.

Segundo Feder et al (2009), a resiliência é uma habilidade pessoal de se adaptar com sucesso ao estresse agudo ou crônico. Autores afirmam que sujeitos resilientes apresentam maior controle de humor, comportamento, cognição e maiores características de coping, como solucionar, resolver problemas e enfrentar seus medos. Além disso, rotinas saudáveis, com alimentação controlada, níveis de estresse moderados e hábito de exercícios físicos são fatores importantes para a manutenção da saúde mental e a construção de um perfil resiliente.

Além da prática do exercício físico, existem outros fatores que motivam e impulsionam a continuidade do esporte, como as competições, provas e busca por performance, por exemplo. As provas de corridas são de variados percursos, como: ruas, avenidas e estradas com distâncias que começam com 5 km até 100km, podendo ser realizadas por atletas com pouca, nenhuma ou muita experiência (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2023).

A corrida é um esporte acessível e de baixo custo, para aqueles atletas não considerados profissionais, que usam o esporte como um exercício físico sem pretensão de investimento e essa facilidade é interessante para a prática, tornando um ponto motivador para iniciar a atividade. A corrida é um esporte e exercício físico que pode ser realizado em qualquer lugar, em qualquer momento. Quando se trata do atleta profissional, os custos são outros, as especificidades são outras, existindo algumas diferenças da prática profissional e da prática amadora (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2023).

Dentre os mais diversos esportes, a corrida tem como principal vantagem a acessibilidade: isso possibilita a quem não tem muitos recursos, o acesso gratuito a uma alternativa de tratamento e ou prevenção de transtornos psicológicos. “As corridas de rua são consideradas um fenômeno sociocultural mundial e em crescente expansão em todo o Brasil” (FONSECA et al., 2019, p.1).

Em conformidade com a Organização Mundial da Saúde (OMS), esse artigo reitera que a saúde mental é quando o indivíduo opera suas habilidades de forma funcional, estando sozinho ou em comunidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

**5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Está pesquisa teve como objetivo geral analisar os benefícios da prática esportiva na promoção da saúde mental dos adolescentes. Com base nos resultados que foram encontrados ao decorrer da pesquisa, foi possível apontar que o objetivo proposto foi obtido. Dentre os principais resultados, destaca-se a relevância do esporte no combate aos transtornos mentais, por outro lado podendo ser usado como uma forma de tratamento aos adolescentes com uma melhora no quadro das patologias mentais.

Estes resultados levam a contribuições teóricas e práticas. No que tange às contribuições teóricas os esportes individuais e coletivos foram de total importância. Referente as contribuições práticas, os profissionais da Educação Física e psicólogos podem realizar ações e campanhas, motivando a realização de atividades esportivas com propósito de mostrar que a prática esportiva não só melhora o físico, mas também o mental. Como contribuição social, os resultados vão servir para conscientizar os adolescentes e os demais grupos sociais que os desportos podem mudar vidas. Posto isso, em relação as futuras investigações, recomenda-se o aprofundamento sobre os transtornos mentais como a bipolaridade, depressão, ansiedade. Por fim, sugere-se pesquisas sobre os efeitos que o esporte em alto rendimento pode causar no psicológico do atleta na adolescência.

**REFERÊNCIAS**

Bäckmand H, Kaprio J, Kujala U, Sarna S. Personality and mood of former Elite male athletes: a descriptive study. Int J Sports Med. 2001;22:215-21.

Berger, K. S. O desenvolvimento da pessoa: do nascimento à terceira idade. 5ed. Rio de Janeiro: LTC, 2016.

Buonamano, A., Cei, A., & Mussino, A. (1995). Participation motivation in Italian Youth Sport. The Sports Psychology, 9(3), 265–281.

Campos, N. M. R. Relação entre a prática esportiva, funções executivas e Desempenho escolar em jovens de 10 a 14 anos. 2020. Dissertação (Mestrado Em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020. Disponível: [https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/29236.](https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/29236)

Castaneda , L. O cuidado em saúde e o modelo biopsicossocial: apreender para agir. Codas, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 1-2. Jan, 2019. Disponível <https://www.scielo.br/j/codas/a/XFbYtL8kKMbKRKrSbkTsbDk/>.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO,(2023). [S. l.]. Disponível em:

https://[www.cbat.org.br/provas/provas\_oficiais.asp.](http://www.cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp)

Correa, Regina. Saúde mental e exercício físico: ingredientes para uma vida melhor. Dissertação de Mestrado. Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde – Universidade Norte do Paraná, Londrina, 21 de março de 2019.

FONSECA, Fabiano de S. et al. Análise do perfil sociodemográfico, motivos de Adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de Corrida de rua. R. bras. Ci. E Mov , [s. l.], 10 jun. 2009. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1052950/analise-doperfilsociodemografico- motivos-de.pdf.

Feder A, Nestler E, Charney D. Psychobiology and molecular genetics of resilience. Nat Ver Neurosci. 2009;10(6):446-57.

Ferreira , C. V; Gois , R. S.; Gomes , L. P.; Brito , A.; Dantas , E. H. N. Nascidos para correr: A importância do exercício físico para a saúde do cérebro. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 23, n. 6, p. 495-503. Nov/ Dez, 2017. Disponível: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5nzW5gTTWcCTk9r4SD8Hkgf/abstract/?lang=pt>.

Gucciardi, Daniel F. 2011. “A relação entre experiências de desenvolvimento e resistência mental em jogadores de críquete adolescentes”. Jornal de Psicologia do Esporte e do Exercício 33 ( 3 ): 370–393. Doi:10.1123/jsep.33.3.370. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.3.370>

Izutsu, T., Tsutsumi, A., Minas, H. , Thornicroft, G. , Patel, V., & Ito, A. (2015). Saúde mental e bem-estar nos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável . The Lancet Psychiatry , 2 (12), 1052-1054. <https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00457-5>

Lacerda , A.; Muniz , C. Aspectos biopsicossociais no contexto da iniciação Esportiva. In: Conde , E.; Figueiras , A.; Angelo , L.; Pereira , A.; Carvalho , C. Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, Pesquisa e intervenção. São Paulo: Passavento, 2019. E-book.

Ministério da Saúde. In: “Saúde mental no trabalho” é tema do Dia Mundial da Saúde Mental,comemorado em 10 de outubro. [S. l.], 10 out. 2022.Disponível em:https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da saurobertodemental2017comemoradoem10deoutubro#:~:text=De%20acordo%20co m%20ª%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%AAncia%20de%20doen% C3%A7as%20mentais.

Miliauskas, Claudia Reis e Faus, Daniela Porto. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]. 2020, v. 30, n. 04 [Acessado 11 Maio 2024], e300402. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300402>. Epub 14 Dez 2020. ISSN 1809-4481. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300402>.

Njoku, Ihuoma. “O que é doença mental”, \*psychiatry\*, 2022. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness> acesso em 23 de maio de 2024.

Oliva, Daniel. “Saúde mental e transtornos mentais: conceitos e diferenças”, \*Vida Saudável\* , 2021. Disponível em: [https://vidasaudavel.einstein.br/o-que-e-saude-](https://vidasaudavel.einstein.br/o-que-e-saude-mental/) [mental/](https://vidasaudavel.einstein.br/o-que-e-saude-mental/) acesso em 23 de maio de 2024.

Raschka, P. E. M., & Costa, G. de C. T. (2012). A relação entre o desenvolvimento de adolescentes relacionado ao esporte coletivo. RBFF – Revista Brasileira De Futsal E Futebol, 3(10). Recuperado de <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/117>.

Rigoni P.A.G.; Belem I.C.; Vieira L.F. Revisão sistemática sobre o impacto do esporte no desenvolvimento positivo de jovens atletas de rendimento. Journal of Physical Education. Maringá. V. 28, n. 1. Set, 2017. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/33061>. Acesso: 10 de abril de 2024.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination Theory and the facilitation of intrinsic motiva-Tion, social development, and well-being. Amer-Ican Psychologist, 55(1), 68–78. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.

Santos , V. P. M.; Junior , R. S. F.; Lemos , E. T. A.; Brito , J. S.; França , M. S. Efeitos do exercício físico em crianças e adolescentes com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 5, n.3, p.11604- 11619.Mai/Jun, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/49636>.

Schubert, Alexandre et al. APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À PRÁTICA ESPORTIVA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 2016, v. 22, n. 2 [Acessado 25 Maio 2024], pp. 142-146. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220162202103473>. ISSN 1806-9940.

<https://doi.org/10.1590/1517-869220162202103473>.

Sousa, Angélica Silva de; Oliveira, Guilherme Saramago de; Alves, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. Cadernos da Fucamp, Minas Gerais,

v. 20,Ed. 43, p. 64-83, 2021. Disponível em:[File:///home/chronos/u-](file:///C:\home\chronos\u-1fd8dc50f1a78fb30d9ff189b0cc59b9dd3a01c2\MyFiles\Downloads\23)

[1fd8dc50f1a78fb30d9ff189b0cc59b9dd3a01c2/MyFiles/Downloads/23](file:///C:\home\chronos\u-1fd8dc50f1a78fb30d9ff189b0cc59b9dd3a01c2\MyFiles\Downloads\23) 36-8432-1-

PB.pdf. Acesso em: 30 jul. 2021.