

A significância da Consulta de Enfermagem em ambiente escolar na prevenção ao suicídio entre os adolescentes

The significance of the Office Nursing in a school environment in the suicide prevention among adolescents

El significado de la Enfermería de Consulta en ambiente escolar en la tentativa de suicidio entre adolescentes

Jussara Soares Marques dos Anjos¹, Ana Beatriz Aguiar de Andrade¹, Elynie Quintino Santos¹, Letícia Aguiar Sales Uchôa¹, Tatianne Dias de Lacerda Brito¹, Stephanea Marcelle Boaventura Soares¹, Rafaela Seixas Ivo¹, Divinamar Pereira¹, Marcus Vinícius Ribeiro Ferreira¹, Alberto César da Silva Lopes².

RESUMO

Objetivo: Discorrer sobre a relevância da Consulta de Enfermagem em ambiente escolar na abordagem preventiva ao suicídio entre os adolescentes. **Relato de experiência:** As consultas foram realizadas no período de 1º de setembro de 2022 à 30 de setembro de 2022, com adolescentes com idades entre 14 e 19 anos do 1º ao 3º ano do ensino médio. Foi utilizado roteiro de consulta de Enfermagem com informações objetivas e subjetivas avaliando histórico familiar, dinâmica familiar, hábitos de higiene e alimentação, uso de drogas, saúde sexual, sobre a parte psicológica: eventos marcantes, *bullying*, violências sofridas (físicas e psicológicas), ideações suicidas, lesões auto-infligidas. Houve aferição de sinais vitais, cálculos e anotação de dados antropométricos, teste de Snellen para acuidade visual, utilização dos Estágios de Tanner, registros e entrega da Caderneta do Adolescente. **Considerações finais:** A enfermagem dentro desse contexto de saúde mental proporciona ajuda e conforto ao trabalhar com a escuta terapêutica e orientar os alunos acerca de seus conflitos.

Palavras-chave: Suicídio, Saúde mental, Enfermagem, Consulta de enfermagem.

ABSTRACT

Objective: To discuss about the relevance of the nursing appointment in a school environment in the preventive approach to suicide among adolescents. **Experience report:** The appointments were held in the period from September 1st, 2022 to September 30th, 2022, with adolescents aged 14-19 years from 1st to 3rd year of high school. A nursing consultation script was used with objective and subjective information evaluating family history, family dynamics, hygiene skills and eating habits, drug use, sexual health, and on the psychological part: significant events, bullying, violence suffered (physical and psychological), suicidal ideation, self-inflicted injuries. There were vital sign measurements, anthropometric data calculations, Snellen Test for visual acuity, Tanner Stages, records, and delivery of the Adolescent Notebook. **Final considerations:** Nursing within this mental health context provides help and comfort by working with therapeutic listening and orienting students about their conflicts.

Keywords: Suicide, Mental health, Nursing, Office nursing.

RESUMEN

Objetivo: Discutir sobre la relevancia de la Consulta de Enfermería en el ambiente escolar en el abordaje preventivo del suicidio entre los adolescentes. **Relato de la experiencia:** Las consultas se realizaron en el período comprendido entre el 1 de septiembre de 2022 y el 30 de septiembre de 2022, con adolescentes de edades comprendidas entre los 14 y los 19 años del 1º al 3º año de la enseñanza media. Se utilizó un guión de consulta de enfermería con información objetiva y subjetiva valorando los antecedentes familiares, la

¹ Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (UNICEPLAC), Gama – DF.

² Instituto de Ensino Superior em Brasília (IESB), Ceilândia – DF.

dinâmica familiar, los hábitos de higiene y alimentación, el consumo de drogas, la salud sexual, en la parte psicológica: acontecimientos significativos, acoso escolar, violencia sufrida (física y psicológica), ideación suicida, lesiones autoinfligidas. Se realizó la medición de los signos vitales, el cálculo y registro de los datos antropométricos, la prueba de Snellen para la agudeza visual, el uso de las Etapas de Tanner, los registros y la entrega de la Cartilla del Adolescente. **Consideraciones finales:** La enfermería en este contexto de salud mental proporciona ayuda y consuelo trabajando con la escucha terapéutica y orientando a los alumnos sobre sus conflictos.

Palabras clave: Suicidio, Salud mental, Enfermería, Enfermería de consulta.

INTRODUÇÃO

A Estratégia Saúde da Família (ESF) que tem como objetivo a reorganização da assistência, e como meta a educação em saúde, contempla as unidades escolares realizando atividades que visam estabelecer ações relacionadas à prevenção e manutenção da saúde do escolar. Com isso houve a junção entre Ministério da Saúde e Educação para elaboração do Programa Saúde na Escola (PSE) que tem como objetivo reforçar o confronto das vulnerabilidades no campo escolar com a ajuda de uma equipe de profissionais multidisciplinar, dentre eles o enfermeiro (ANJOS JSM, et al., 2022a).

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente - sinais de depressão e ansiedade, automutilação e tentativa de suicídio são práticas presentes na vida desta população, mediante observações de enfermagem. Estas ocorrências se desenvolvem a partir de fatores que afetam as relações socioemocionais nesta fase, podendo expô-los a graus de vulnerabilidades, corroborando para o desenvolvimento de patologias de aspectos emocionais, sociais e psicológicas, incluindo às condutas autoinfligidas perante a carga emocional diária desses indivíduos (ANJOS JSM, et al., 2022b).

A violência autoinfligida é a terceira causa mais comum de morte entre adolescentes do sexo masculino, já a tentativa de suicídio prevalece no sexo feminino. A maior parte desses jovens que morreram já haviam tentado suicídio pelo menos uma vez. Por isso os adolescentes devem ser questionados durante a consulta sobre pensamentos suicidas, independente de sua postura. Dessa forma, além do atendimento de todas as demandas referidas, o trabalho nas escolas é essencial para o aumento do vínculo e da procura do adolescente aos serviços de atenção básica, no qual deve-se construir um elo para a leitura correta de sua resiliência e vulnerabilidade resultando na escolha da estratégia ideal para cada caso (BRASIL, 2017).

“Desde 2011, pela Portaria MS/GM nº 104 de 25 de janeiro, a violência doméstica, sexual e/ou outras violências passaram a constar na Lista Nacional de Notificação Compulsória de doenças, agravos e eventos de saúde pública. A Ficha de Notificação de Violência interpessoal/autoprovocada deve ser encaminhada para o Núcleo de Vigilância Epidemiológica de acordo com rotina estabelecida por cada Secretaria Municipal de Saúde.

Em 2014, a Portaria MS/GM nº 1.271 de 6 de junho tornou imediata (no prazo de 24h em âmbito municipal) a notificação de tentativa de suicídio, por ser necessária uma tomada rápida de decisão. Imediatamente após o seu conhecimento, o caso deve ser notificado pelo meio mais rápido disponível (como e-mail ou telefone, com envio posterior da ficha de notificação), garantindo que a pessoa seja assistida pela rede de atenção à saúde. A notificação é obrigatória para todos os profissionais de saúde e responsáveis por serviços públicos e privados de saúde. A comunicação também será realizada por estabelecimentos públicos ou privados educacionais, de cuidado coletivo e instituições de pesquisa (Portaria Nº 204 de 17 de fevereiro de 2016), bem como serviços da rede de assistência social e conselhos tutelares. Nestes casos, cada município estabelece o fluxo de notificação pela rede intersetorial. No caso de crianças e adolescentes, as autoridades competentes (como Conselho Tutelar e Ministério Público) devem ser comunicadas, conforme exigência do ECA. Essa comunicação pode ser feita através de uma declaração simplificada do caso” (VOLKMER AN, et al., 2019).

Geralmente as ações que levam à autodestruição cometidas por adolescentes são escondidas e negadas pelas famílias, não havendo uma relação saudável entre o adolescente e o seu cuidador tornando as chances

de procura por ajuda minimizadas. Levando a crer na importância do Plano Nacional de Prevenção ao Suicídio criado em 2005, que tem como objetivo desenvolver medidas que promovam uma qualidade de vida e uma constante educação em saúde para os profissionais de saúde da Atenção Básica levando assim há prever e minimizar os danos para esse público (SILVA GV, et al., 2019).

Com relação às causas de suicídio os sintomas depressivos e a depressão são os mais recorrentes. O suicídio, a tentativa de suicídio e pensamentos suicidas tem relação com transtornos depressivos. Assim a consulta deve iniciar observando o comportamento desse adolescente, compreendendo e estabelecendo um diálogo que permita uma assistência que não o proporcione riscos, mas o proteja do evento complexo que o mesmo vive (SOARES RJO, 2017).

No Manual de Prevenção ao Suicídio é descrito o interesse em prevenir comportamentos suicidas, esse documento tem como estratégia transmitir informações necessárias para orientar e detectar o mais rápido possível uma condição relacionada ao comportamento suicida (SOUZA LDM, et al., 2010). Com isso a grande importância da abordagem deste tema durante as consultas feitas por profissionais de enfermagem nas escolas. Dessa forma o estudo teve como objetivo apresentar a relevância da Consulta de Enfermagem em ambiente escolar na abordagem preventiva ao suicídio entre os adolescentes.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo baseado na vivência de 4 acadêmicas de enfermagem elaborado a partir de disciplina da Fase I do estágio do 9º período de um curso de graduação em enfermagem de um centro universitário privado, em uma escola da região do Distrito Federal com adolescentes com idades entre 14 e 19 anos do 1º ao 3º ano do ensino médio, pelo período matutino.

No primeiro dia, a primeira ação realizada pela equipe acadêmica de enfermagem foi explorar o ambiente recomendado para a realização das atividades, tais como, a sala de atendimento de enfermagem e o ambiente escolar - salas, bebedouros, refeitório, pátio, espaços de lazer/educação física. Foi apresentado também neste dia, a equipe profissional local, de coordenadores e direção.

A consulta de enfermagem foi conduzida por duplas de acadêmicas seguindo um roteiro para as consultas, na qual o seu conteúdo era de fácil entendimento para que os estudantes não tivessem dificuldade de compreensão. Cada dupla de enfermagem atendia em média dois a três alunos por dia, sendo que os atendimentos ocorriam de segunda a sexta-feira, conforme a agenda escolar local.

Para participação nas consultas os alunos eram selecionados através de uma listagem fornecida pela escola com a turma e o nome do aluno, juntamente com a data de nascimento e idade, na qual as acadêmicas se direcionaram para sala de aula, e o professor era consultado para indicar um aluno ou ainda, era chamado de acordo com o interesse espontâneo do próprio aluno para participação nas consultas.

Já na sala de atendimento, antes da condução da consulta, foi explicado a cada aluno o objetivo principal daquele atendimento, para deixá-los mais à vontade e menos ansiosos. Era afirmado que as informações das consultas eram de cunho sigiloso, explicando que a qualquer momento o aluno poderia perguntar algo relacionado às condutas e afins. Estes processos eram conduzidos em toda consulta para que houvesse uma melhor criação de vínculo, maior sinceridade, esclarecimento e que criasse um ambiente que possibilitasse a troca de conhecimentos e diálogo para maior efetividade do atendimento.

Foram realizadas perguntas sobre: estrutura familiar, moradia, dinâmica familiar, antecedentes patológicos pessoais e familiares, hábitos alimentares, hábitos de atividade física, uso de substâncias psicoativas, saúde reprodutiva, avaliação psicossocial, autoimagem, eventos traumáticos/depressores/marcantes, violência (física, psicológica e/ou sexual), tentativa de autoextermínio e/ou automutilação.

Era ainda aferido e avaliado os sinais vitais (pressão arterial, frequência cardíaca, temperatura axilar, incursões respiratórias e dor), realizado análise de acuidade visual com a tabela de Snellen, estadiado na Caderneta do Adolescente os Estágios de Tanner para maturidade sexual, e verificado peso, altura e IMC para avaliação antropométrica, também registrados na Caderneta entregue para o aluno.

Durante as consultas os alunos receberam a Caderneta do Adolescente que ajuda a acompanhar as mudanças que ocorrem nos seus corpos nesta faixa etária, informa sobre os seus direitos como adolescentes, fornece orientações e conselhos sobre como evitar doenças e explica os cuidados corporais recomendados pelo Ministério da Saúde, e que se, fosse observado a necessidade de realizar algum encaminhamento para algum especialista específico, junto à Caderneta, era encaminhado uma notificação para os pais ou responsável.

Ao final, os alunos regressaram à sala de aula acompanhados pelas acadêmicas, que retornavam à sala de atendimento para realizar o desenvolvimento da evolução de enfermagem juntamente com a construção dos diagnósticos de enfermagem utilizando a *North American Nursing Diagnosis Association-I* (NANDA I 2021-2023), caso fossem observados nos adolescentes, quaisquer sinais ou atitudes de alerta diante a avaliação da consulta, era feito um relatório através do roteiro de consulta, e encaminhado para o Serviço de Orientação Educacional (SOE) da Instituição local.

Durante as consultas foi possível identificar uma variedade de situações de saúde que podem ser corrigidas ou prevenidas por meio da educação em saúde em ambiente escolar, com foco na promoção da saúde e prevenção de doenças, bem como comportamentos resolutivos dos problemas pontuais encontrados.

Entre os diagnósticos realizados, a maior prevalência foi: dentição prejudicada, o mau uso de fio dental, interação social prejudicada, magreza, hábito alimentar ineficaz, baixa ingestão hídrica, pouca expressão de afetividade entre a família, risco de baixa autoestima, ansiedade, dificuldade de fazer amizades e pouca prática de atividade física.

As principais condutas das acadêmicas foram: orientações sobre alimentação saudável, sobre consumo de água potável, realizar higiene bucal adequada, praticar atividade física com mais frequência, hábitos sexuais seguros, monitoramento de sinais e sintomas sobre Infecções Sexualmente Transmissíveis, além das notificações para as áreas profissionais específicas de acordo com a demanda individual do aluno.

Percebeu-se durante o processo das consultas, que a maioria dos alunos tem sofrimentos relacionados à violências sofridas, sofrimento mental, relacionamento interpessoal e/ou intrafamiliar prejudicado, pensamentos suicidas, tentativa de autoextermínio ou automutilação, dificuldade na construção da sua própria identidade e problemas de auto imagem.

Além das consultas realizadas com os alunos, eram feitos atendimentos de cunho espontâneo dos demais estudantes, como episódios de crise de ansiedade, cefaleia, hipotensão, hipoglicemia, sudorese, mal-estar, dores abdominais/estomacais e verificação de pressão arterial dos próprios funcionários da Instituição.

DISCUSSÃO

Os fatores relacionados às ideias suicidas

De acordo com uma pesquisa de Fonseca NPH, et al. (2018), a prevalência de comportamentos auto infligidos entre adolescentes de 10 a 14 anos, decorrem das descobertas e crises do próprio período da adolescência. Uma maior frequência foi encontrada em meninas adolescentes, apoiada pelo fato de que meninas e homens processam experiências de forma diferentes à medida que envelhecem, sendo as meninas tradicionalmente mais propensas a identificar, reconhecer e estarem cientes de suas experiências emocionais (PESSOA DMS, et al., 2020).

Beserra MA, et al. (2020) relata que há associação entre ideiação suicida e violência vivenciada, sugerindo envolvimento em violência escolar do tipo bullying, no qual os principais praticantes desta violência são os colegas de sala. Ressalta a necessidade de elaboração de ações que visem à prevenção da violência e à promoção da saúde do escolar, e finaliza enfatizando que uma pessoa com transtorno mental pode ter sua vida afetada em várias esferas, podendo apresentar grande dificuldade de adaptação à sociedade, ansiedade, raiva, frustração e deterioração da qualidade de vida, que combinados com diagnóstico não confiável e tratamento inadequado, podem aumentar o risco de morte desses indivíduos.

Entre os transtornos mentais mais comuns associados ao suicídio estão o Transtorno Depressivo Maior, Transtorno Bipolar, Dependência de Álcool e Outras Drogas, Esquizofrenia e Transtornos de Personalidade incluindo características como impulsividade, agressividade e ser forte. Além disso, sintomas como tristeza, solidão e baixa autoestima estão relacionados ao planejamento suicida, independentemente da presença do transtorno (SGANZERLA GC, 2021).

O potencial do enfermeiro na abordagem aos adolescentes

As escolas podem ser uma importante ferramenta de mentoria, ajudando a desenvolver a autoestima, a aceitação, desenvolvendo estratégias de enfrentamento, responsabilização e engajamento para desenvolver e/ou fortalecer vínculos e conversas com os familiares. Nas escolas, replicam-se padrões de relacionamentos e comportamentos que podem ser prejudiciais à saúde do adolescente, por isso, a escola tem papel fundamental na promoção, prevenção e proteção da saúde do aluno, possibilitando o diagnóstico precoce de possíveis problemas (SILVA MM e BARROS LM, 2021).

Concordante ao Programa Saúde na Escola (PSE), o profissional enfermeiro é capaz de promover ações de saúde acompanhando o crescimento e o desenvolvimento de crianças e adolescentes em idade escolar, permitindo um mapeamento local seguido por uma avaliação que direcione suas condutas e processos, para que resultem na melhoria da qualidade de vida deste público (POLETTI L, et al., 2021).

Pensando nisso, o estudo de Leite AC, et al. (2021) destaca o potencial dos enfermeiros, pois devem estar preparados e qualificados para identificar características de pacientes com potenciais tendências suicidas, observando suas manifestações, como a expressão de pensamentos e atitudes que evidenciam desesperança, desespero e desamparo, abordando-os com ações de forma clara e cautelosa, mantendo a serenidade, a empatia e eludindo-se de atitudes de julgamento.

Frazão JM, et al. (2022), destaca algumas ações promovidas pelo enfermeiro no contexto escolar como: cuidado e observação da rotina escolar, e possíveis fatores de risco; ações de educação em saúde, permitindo o aluno refletir, reavaliar e desenvolver seus conceitos, valores e sentimentos; incluir a família no processo de compreensão da saúde do aluno; abordagem ética na atenção sobre o uso das drogas lícitas e ilícitas; atividades de avaliação nutricional dos escolares, análise de dados antropométricos; promoção da reflexão sobre as práticas sexuais seguras e, atuação em programas de intervenções anti-bullying (SANTANA TN, et al., 2021; MARCOLINO EC, et al., 2021).

Escuta terapêutica como ferramenta

Fernandes MA, et al. (2018) traz que a escuta terapêutica é uma importante ferramenta de cuidado que permite o profissional examinar melhor o sofrimento psíquico do paciente, compreendendo através de uma análise psicossocial, dentro do contexto da enfermagem dentro da saúde mental. Para que tenha bons resultados é importante que exista uma boa comunicação entre o profissional enfermeiro e o paciente, para que assim o profissional possa ajudar a cultivar os fatores de proteção e identificar comportamentos de risco.

A escuta terapêutica se encarrega de proporcionar ao paciente em sofrimento psíquico para uma posição protagonista na construção do cuidado, considerando esse paciente como alguém que carrega uma verdade e não como algo irracional, com potencial para expressar uma verdade sobre si, auxiliando no processo do cuidado de enfermagem no contexto de saúde mental (LIMA DWC, et al., 2015).

As mediações de cuidado realizadas pelo profissional enfermeiro incluem a ferramenta da escuta terapêutica, orientações dentro da consulta de enfermagem ou em grupos, abrindo um caminho de mútua confiança e conforto ao adolescente. O aumento dessas mediações pode surgir por diversas motivações, trabalhando assim com identificação e até internações em casos extremos (TEIXEIRA HC, et al., 2022). Observou-se que o profissional fica limitado ao que conhece do paciente quando apenas faz perguntas superficiais, buscando trazer à tona seus atributos antes dos atendimentos (MILITÃO LF, et al., 2022).

Notou-se que os sofrimentos de cunho psíquico vêm afetando os adolescentes, em meio escolar e familiar, com enfrentamento de traumas e patologias advindos de uma interação familiar enfraquecida contribuindo

para que os sofrimentos psíquicos não sejam identificados e tratados da forma necessária. A enfermagem no contexto escolar proporciona ajuda e conforto ao trabalhar com a escuta terapêutica, identificando e orientando os alunos acerca de seus conflitos e se necessário, encaminhando para profissional específico. Assim, neste período, as acadêmicas de enfermagem desempenharam o papel de identificação, orientação, prevenção e promoção à saúde mental e física desses juvenis através das consultas de enfermagem.

REFERÊNCIAS

1. ANJOS JSM, et al. Atuação do enfermeiro na promoção da saúde no contexto escolar. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022b; 15(5): e10345-e10345.
2. ANJOS JSM, et al. Consultas de enfermagem com alunos de um centro de ensino do Distrito Federal: um relato de experiência. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, 2022a; 18: e10143.
3. BESERRA MA, et al. Violência no Contexto Escolar e Ideação Suicida na Adolescência. *Revista de Enfermagem da UFSM*; 2020, Santa Maria, 10(e71): 1-18.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. 2017. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica.pdf. Acessado em: 13 de setembro de 2022.
5. FERNANDES MA, et al. Listening therapy as suicide prevention strategy: experience report. *Rev Enferm*, 2018; 7(1): 75-9.
6. FONSECA NPH, et al. Autolesão Sem Intenção Suicida Entre Adolescentes. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*; 2018, Rio de Janeiro, 70(3): 246-258
7. FRAZÃO JM, et al. Revisão Integrativa Sobre a Importância da Inserção do Enfermeiro nas Escolas. *Research, Society and Development*, 2022; 11(5): e10611527978-e10611527978.
8. LEITE AC, et al. Contribuições da Assistência de Enfermagem no Acolhimento de Adolescentes Com Ideações Suicidas. *Research, Society and Development*, 2021; 10(9): e6510917740.
9. LIMA DWC, et al. A escuta terapêutica no cuidado clínico da enfermagem em saúde mental. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2015; 24(1): 154-60.
10. MARCOLINO EC, et al. Representações Sociais do Enfermeiro Sobre a Abordagem às Crianças e Adolescentes Vítimas de Violência. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2021; 29: e3509.
11. MILITÃO LF, et al. Users of psychoactive substances: challenges to nursing care in the Family Health Strategy. *Esc. Anna. Nery*, 2022; 26.
12. PESSOA DMS, et al. Assistência de Enfermagem na Atenção Primária à Saúde de Adolescentes com Ideações Suicidas. *Revista Mineira de Enfermagem*, 2020; 24: 1-9.
13. POLETTI L, et al. A Aplicação Programa Saúde na Escola Por Acadêmicos de Enfermagem. *Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste*, 2021; 6: e29953.
14. SANTANA TN, et al. O Papel da Enfermagem Frente à Tentativa de Suicídio na Adolescência e Seus Fatores Sociais Determinantes. *Revista Saúde.Com*, 2021; 17(2):2203-2211.
15. SGANZERLA GC. Risco de Suicídio em Adolescentes: Estratégias de Prevenção Primária no Contexto Escolar. *Psicologia Escolar e Educacional*, 2021; 25: e226820.
16. SILVA GV, et al. Promoção de Saúde Mental para Adolescente em uma Escola de Ensino Médio - Um Relato de Experiência. *Revista do NUFEN*, 2019; 11(2):133-148.
17. SILVA MM, BARROS LM. A contribuição da escola para a promoção da saúde mental de adolescentes no combate a depressão e ao suicídio. *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7(3): 21078-21095.
18. SOARES RJO, NASCIMENTO FPB. Suicídio e Tentativa de Suicídio: Contribuições da Enfermagem Brasileira. *J Health Sci.*, 2017; 19(1): 19-24.
19. SOUZA LDM, et al. Ideação suicida na adolescência: prevalência e fatores associados. *Jornal Brasileiro de psiquiatria*, 2010; 59(4).
20. TEIXEIRA CH, et al. Intervenções de manejo do enfermeiro frente ao comportamento suicida em adolescentes. *Revista de trabalhos acadêmicos - Universo Belo Horizonte*, 2022; 1(5).
21. VOLKMER AN, et al. Guia Intersetorial de prevenção do Comportamento Suicida em Crianças e adolescentes. 2019. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/carga20190837/26173730-guia-intersetorial-de-prevencao-do-comportamento-suicida-em-criancas-e-adolescentes-2019.pdf>. Acessado em: 14 de setembro de 2022.