

PRÁTICAS INTEGRATIVAS APLICADAS NA DOR CRÔNICA

relato de experiência do primeiro ano do projeto de extensão
“AcolheDOR”, em desenvolvimento em uma instituição de
ensino federal

INTEGRATIVE PRACTICES APPLIED IN CHRONIC PAIN
experience report on the first year of the extension project “AcolheDOR”, under
development at a federal educational institution

Livia Pimenta Rennó Gasparotto¹
Edivane Pedrolo²
Christiane Brey²

Suellen da Rocha Lage Moraes³
Gabriella Lemes Rodrigues de Oliveira⁴

RESUMO

Práticas extensionistas figuram como ferramentas plurais no âmbito educacional, especialmente quando associadas à promoção da saúde da população. O ambiente acadêmico é rico em saberes e práticas que, se associadas a uma formação em saúde preocupada em transformar seu microespaço, podem transpor seu papel formador e assumir protagonismo na regulação do bem-estar em sua comunidade. Este trabalho relata a experiência de um ano de um projeto de extensão que objetiva promover conhecimento e serviços em saúde ao público local portador de dor crônica, por meio de ações educativas e de intervenção em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). A dor crônica é um desafio para a saúde pública, pois acomete percentual relevante da população adulta e idosa, reduzindo capacidades funcionais, influenciando negativamente a percepção de saúde, além de impactar a saúde mental e ocupacional. A adesão de estudantes e professores de cursos técnicos e tecnológico em saúde ao projeto “AcolheDOR”, associada à participação de portadores de dor crônica nas ações promovidas neste primeiro ano de existência, revelam o potencial transformador de uma proposta que extrapola os conteúdos de sala de aula para uma ação profícua, emancipadora de autocuidado e que pode, também, restabelecer o bem-estar geral. Os resultados principais deste projeto de extensão no primeiro ano de execução foram o compartilhamento de saberes sobre dor crônica, primeiro entre estudantes do projeto por meio de pesquisa e grupo de estudos e depois para a comunidade local por meio de palestras educativas. Além disso, o desenvolvimento de um protocolo de anamnese foi resultado da etapa inicial, possibilitando o acompanhamento permanente dos participantes ao longo das

¹ Instituto Federal do Paraná (IFPR) – Curitiba, PR, Brasil.
Doutora em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) – Campinas, SP, Brasil. E-mail: livia.gasparotto@ifpr.edu.br.

² Instituto Federal do Paraná (IFPR) – Curitiba, PR, Brasil.
Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Curitiba, PR, Brasil.

³ Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Curitiba, PR, Brasil. Mestra em Enfermagem pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) – Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

⁴ Secretaria Municipal de Saúde de Colombo/PR. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Curitiba, PR, Brasil.

etapas seguintes de aplicação de práticas integrativas. Compreende-se que a ação extensionista cumpre seu papel de transformar a realidade local ao promover ações de saúde, educação em saúde e autocuidado, sendo um necessário instrumento das instituições de educação, capaz de contemplar a interdisciplinaridade e a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

Palavras-chave: Extensão; Dor crônica; Práticas integrativas e complementares em saúde.

ABSTRACT

Extension practices appear as plural tools in the educational context, especially when associated with the promotion of population health. The academic environment is rich in knowledge and practices that, if associated with a health training concerned with transforming its microspace, can overcome its formative role and take the lead in regulating well-being within its community. This paper reports the one-year experience of an extension project that aims to promote knowledge and health services to the local public with chronic pain, through educational and intervention actions in Integrative and Complementary Health Practices (PICS). Chronic pain is a challenge for public health, as it affects a significant percentage of the adult and elderly population, reducing functional capabilities, negatively influencing the perception of health, in addition to the impact on mental and occupational health. The adhesion of students and teachers of technical and technological health courses to the "AcolheDOR" project, associated with the participation of chronic pain sufferers in the actions promoted in this first year of existence, reveal the transformer potential of a proposal that goes beyond classroom content for a fruitful, emancipatory action of self-care, which can also restore general well-being. The main results of this extension project in its first year of execution were the sharing of knowledge about chronic pain, first among project students through research and study groups, and then to the local community through educational lectures. Furthermore, the development of an anamnesis protocol was the result of the initial stage, enabling the permanent monitoring of participants throughout the next stages of application of integrative practices. It is understood that the extension action fulfills its role of transforming the local reality by promoting health actions, health education and self-care, being a necessary instrument for educational institutions, capable of contemplating the interdisciplinarity and the inseparability between teaching, research and extension.

Keywords: Extension; Chronic pain; Integrative and complementary health practices.

INTRODUÇÃO

As práticas de extensão compõem um pilar significativo no processo de ensino-aprendizagem pois permitem materializar, por exem-

plo, o cenário profissional que se apresenta em sala de aula. Em um espaço de ação e intervenção, os sujeitos envolvidos tornam-se

verdadeiros protagonistas, capazes, inclusive, enquanto vivenciam o contexto profissional de modo mais realístico, de produzir reflexões profundas sobre os modos de executar a profissão, conhecendo e se apropriando de distintas possibilidades, valores e desafios inerentes àquele contexto. A extensão torna-se interdisciplinar quando é capaz de integrar saberes, experiências, e com isso produzir novos conhecimentos (Paviani, 2014).

O fortalecimento das práticas extensionistas nos espaços educacionais tem sido cada vez mais enfatizado nas instituições de ensino superior e profissional. A curricularização da extensão, de acordo com a resolução nº 7/2018 do Conselho Nacional de Educação (CNE) (Brasil, 2018), incentiva que as temáticas abordadas nos conteúdos programáticos dos Projetos Pedagógicos de Cursos (PPC) estejam presentes nos projetos de extensão, aproximando cada vez mais a sala de aula da prática. No que concerne aos projetos de extensão na área da saúde, especialmente os vinculados à formação profissional, o que se percebe, no geral, são iniciativas direcionadas à promoção e à recuperação da saúde, seguindo os princípios doutrinários da saúde pública, previstos na Lei 8080 (Brasil, 1990).

A temática da dor tem sido alvo de muitos projetos de extensão em ambientes acadêmicos. No âmbito dos cursos de formação profissional em saúde, percebe-se o desenvolvimento e consolidação de projetos de extensão interdisciplinares que, dada a relevância no atendimento à comunidade e aderência temática aos conteúdos curriculares, tornam-se espaços de referência em serviços à população portadora de dor crônica. Em geral, esses projetos têm em comum o interesse duplo na capacitação qualificada dos futuros profissionais e na oferta de serviços especializados à comunidade (Bueno *et al.*,

2014; Zannella *et al.* 2018; Lima *et al.*, 2023; Hortensi *et al.*, 2024;).

Do ponto de vista do ensino-aprendizagem, os projetos de extensão podem adotar a conduta de reuniões periódicas com a equipe de estudantes e docentes para discutir e estudar casos ligados ao desenvolvimento de dor crônica, bem como aprender as diferentes modalidades de uso dos instrumentos de avaliação validados. Compreende-se esse formato como uma oportunidade de aprofundar o conhecimento do grupo na temática bem como prepará-los para o acolhimento dos participantes ao longo das práticas, desde a etapa de educação em dor até o recebimento das técnicas aplicadas, quando for o caso. De outro lado, observando o aspecto dos benefícios pelo portador de dor crônica, destaca-se a escuta ativa e compartilhada das experiências dos participantes para além do recebimento dos atendimentos, permitindo ao ambiente de prática extensionista ser um espaço rico de saberes e de vivências (Bueno *et al.*, 2014; Zannella *et al.*, 2018; Vieira, 2019; Lima *et al.*, 2023; Hortensi *et al.* 2024)

2. CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

A dor é um evento fisiológico que resulta da integração de mecanismos biológicos com a experiência emocional. É importante comunicadora da saúde humana, pois é capaz, por exemplo, de antecipar processos patológicos complexos, permitindo intervenção precoce. Do mesmo modo, em certa dimensão, a dor sinaliza o grau de bem-estar da pessoa acometida por alguma doença ou comorbidade. O limiar de dor é variável de pessoa para pessoa e depende de fatores como experiências anteriores ao estímulo doloroso. Quando o limiar do paciente é baixo, isto é, o indivíduo apresenta muita sensibilidade à dor, este percebe dificuldades

até mesmo para a execução de atividades da rotina, vivenciando grandes obstáculos funcionais e psicosociais. A dor crônica é assim reconhecida quando os sintomas dolorosos se prolongam para um tempo superior ao de três meses, independentemente da causa (Ghelman, 2013; Chimenti *et al.*, 2018; De Santana *et al.*, 2020; Brasil, 2022).

São três os principais fatores causais relacionados aos mecanismos de dor: o primeiro vincula-se às alterações fisiológicas ao longo das ramificações nervosas do sistema nervoso periférico (SNP), conhecido por dor de origem neuropática, sendo a lombociatalgia um exemplo. O segundo fator, conhecido por dor de origem nocíplástica, refere-se ao acionamento da percepção de dor não relacionado às alterações de origem nervosa, como a fibromialgia. Por fim, dor nociceptiva caracteriza-se pela sensibilidade dolorosa advinda de mecanismos externos, como é o caso da dor advinda de uma queimadura ou trauma (DeSantana *et al.*, 2020; Ghelman, 2013; Chimenti *et al.*, 2018).

A dor nociceptiva é aquela causada por lesão tecidual e é a mais frequente, podendo ser somática ou visceral. A primeira ocorre quando os estímulos que vão produzir a sensação de dor provêm da periferia do corpo (pele, tecido subcutâneo, músculos, periosteio, articulações), e a visceral origina-se dentro de órgãos e cavidades internas do corpo (Brasil, 2022). A dor neuropática é aquela decorrente de lesão ou doença do sistema nervoso somatosensitivo, ou seja, ocorre quando os nervos sensitivos do sistema nervoso periférico são feridos ou danificados, e não há estimulação de receptores de dor (nociceptores). Pode se manifestar como queimação, formigamento, choque ou pontada em qualquer região do corpo, dependendo do nervo ou da parte do cérebro acometida (Brasil, 2022).

Dor nocíplástica é definida em termos de uma “nocicepção alterada”, em que os tecidos envolvidos se encontram sensibilizados. Essa dor ocorre mesmo que não haja evidência de lesão real ou ameaça que ative nociceptores periféricos ou de doença ou lesão do sistema somatossensório. A dor generalizada, vista na fibromialgia, é uma das condições clínicas em que o componente nocíplástico se manifesta (Brasil, 2022).

Em todos os casos é consenso que, quando a dor persiste por tempo prolongado, a qualidade de vida da pessoa é diretamente afetada, aumentando o rol de obstáculos a serem vencidos, para além do seu fator causal. A qualidade de vida, sabe-se, é uma condição multidimensional. Quando é acometida, prejudica aspectos que vão do contexto biológico (incluindo a própria sensação física da dor), como também psicológicos (aumentam as chances de ansiedade e depressão), atingindo por fim aspectos sociais (reflexo do acometimento simultâneo da questão física e psicológica). São de grande relevância, portanto, ações em saúde que atendam ao público portador de dor crônica, visando reduzir em quantidade e intensidade o impacto na qualidade de vida (Brasil, 2022).

No Brasil, a dor crônica é considerada um problema de saúde pública, uma vez que é capaz de causar limitações e incapacidades temporárias ou permanentes, absenteísmo, bem como aumento das taxas de morbidade e dos custos do sistema de saúde (Vieira *et al.*, 2019). Estudos brasileiros indicam uma prevalência de dor crônica em aproximadamente 40% da população adulta. Em 2019 a lombalgia foi a sétima causa de anos de vida perdidos por morte ou incapacidade, e a cefaleia foi a nona causa. Dados como estes sinalizam a relevância de iniciativas com foco na melhora dos sintomas e acolhimentos da população porta-

dora de dor crônica (IHME, 2019).

Este trabalho é um relato da experiência do projeto de extensão intitulado “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Aplicadas à Dor Crônica”, promovido no Instituto Federal do Paraná (IFPR), campus Curitiba, por meio da integração de saberes e demandas curriculares do curso técnico em Enfermagem, técnico em Massoterapia e tecnologia em Massoterapia.

3. PROPOSTAS E OBJETIVOS DO PROJETO ACOLHEDOR

O IFPR campus Curitiba, conta em sua estrutura com o Eixo Saúde, e nele estão contemplados os cursos de nível técnico em Enfermagem e Massoterapia e o curso de Tecnologia em Massoterapia, de nível superior. Nas propostas pedagógico-curriculares para formação destes profissionais estão previstas, ainda que por ações distintas pertinentes a cada área, as práticas de promoção à saúde e prevenção e tratamento de agravos. Neste sentido, é de conhecimento mútuo entre esses estudantes a temática da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), embora muitas sejam milenares, passaram a integrar o rol de ações em saúde pública desde 2006, quando, na época, seis práticas foram autorizadas para atendimento no SUS, sendo a Unidade Básica de Saúde (UBS) o local mais direcionado para sua execução. As instituições de ensino públicas, por sua vez, são citadas na política das PICS como órgãos capacitados para formação de profissionais para aplicação destas terapias.

Deste contexto surge o projeto de extensão “Práticas Integrativas e Complementares

em Saúde Aplicadas à Dor Crônica - AcolheDOR”, cujo objetivo geral é formar profissionais, ofertar e promover educação em saúde para portadores de dor crônica por meio das PICS.

3.1. RELATO DA EXPERIÊNCIA AO FINAL DO PRIMEIRO ANO

Neste primeiro ano do projeto foram realizadas duas etapas, sendo a primeira com o objetivo de criar um ambiente de estudo e aprofundamento pelos estudantes e professores participantes do projeto na temática da dor crônica. Já a segunda teve como objetivo a divulgação do projeto à comunidade externa e a promoção de educação em saúde aos participantes cadastrados. Participaram 18 estudantes oriundos dos cursos técnicos em Massoterapia, Enfermagem e Tecnologia em Massoterapia, e cinco professores destes cursos. Destaca-se o ambiente multidisciplinar, que enriqueceu os encontros a partir de diferentes formações e experiências.

Ao longo da primeira etapa foram realizadas reuniões presenciais e remotas do grupo com foco no estudo dos aspectos conceituais da dor crônica, epidemiologia desta no cenário mundial e nacional, bem como instrumentos de avaliação validados em pesquisa científica. Na ocasião foi definido que o projeto seria ampliado, além de extensão, para pesquisa. Desta forma, alguns dos instrumentos de avaliação aprendidos nesses encontros foram escolhidos e incluídos na ficha de anamnese produzida pelo grupo de acordo com as informações consideradas relevantes. O processo desta primeira etapa gerou maior entendimento entre os alunos e docentes sobre as diferentes abordagens e contextos da dor crônica passíveis de receberem atendimentos em práticas integrativas e complementares em saúde. A partir desta construção

de conhecimento associada ao compartilhamento de experiências vividas entre os participantes, os passos seguintes, como o desenvolvimento de uma ficha de avaliação ampla

com foco na dor crônica, ocorreram sem dificuldades. Em conjunto, foi criada uma identidade visual para o projeto, utilizada nos encontros presenciais (Figura 1).

Figura 1. Identidade visual do projeto



Fonte: elaborada pelos(as) autores(as).

A segunda etapa objetivou a execução do projeto junto à comunidade externa. Para tal, o grupo promoveu quatro encontros ao longo de um semestre, convidando as pessoas que sofrem de dor crônica para participar de palestras educativas e informativas, momento em que os interessados se cadastraram para o projeto, para fins de atendimento em PICS. Nestes encontros, foram abordados os temas “Dor crônica: aspectos conceituais e compartilhamento de experiências”; “Ansiedade e Dor Crônica”; “Sono e Dor Crônica”; e “Práticas Integrativas na Dor Crônica: Meditação, Reflexologia Podal, Auriculoterapia”. Ao todo, foram mais de 90 participantes cadastrados, dentre os quais 36 retornaram para fazerem a avaliação global, construída na primeira etapa deste projeto de extensão, e pré-requisito para iniciar os atendimentos em PICS. Os dados coletados na anamnese referem-se a aspectos de saúde e doença, comportamentos alimentares e de atividade física, histórico ocupacional, sinais vitais e, por fim, aspectos da dor crônica relatada.

Alguns registros destas etapas estão apresentados na Figura 2.

Figura 2. Registros do projeto com os participantes e em atendimento ao público



Fonte: elaborado pelos(as) autores(as).

Ao final deste primeiro ciclo foi organizado o primeiro grupo de atendimentos em PICS, sendo possível a consolidação e continuidade do projeto. A organização e planejamento foram fundamentais para o alcance dos objetivos deste primeiro ano, que eram a divulgação do projeto à comunidade externa e a educação em saúde. A adesão dos participantes, a partir da definição de parte deles em prosseguir no projeto para além da etapa informativa, foi satisfatória, considerando que eles não tinham vínculo prévio com a instituição. Outro ponto de destaque foi o compartilhamento de saberes entre estudantes de diferentes áreas da saúde, por meio de uma temática comum, que são as práticas integrativas e complementares em saúde, visando promoção de saúde e bem-estar à população local.

O projeto segue nas etapas seguintes, com oferta variada de serviços como reflexologia podal, auriculoterapia e práticas meditativas, onde os participantes serão também acompanhados quanto aos efeitos percebidos após o término da prática, desenvolvendo, assim, um banco de dados para futuras pesquisas.

3.2. PERSPECTIVAS FUTURAS

Compreende-se como fundamental para uma primeira etapa desta iniciativa extensionista a consolidação dos saberes em dor crônica pela equipe vinculada ao projeto. A formação alicerçada no conhecimento teórico-conceitual e científico da dor crônica permite uma preparação qualificada aos estudantes, enquanto organiza e facilita a conduta da equipe de docentes, que também precisa estar em permanente atualização da temática. A organização desse espaço de aprendizagem junto à equipe é, no entendimento do grupo de docentes vinculados ao projeto, fundamental para a criação de uma rotina futura

de serviços qualificados e permanentes, ancorados no tripé ensino, pesquisa e extensão.

Por meio da estruturação prévia de formação e aprofundamento da equipe no tema dor, viabilizam-se, na etapa seguinte, os serviços em práticas integrativas e complementares organizados por meio de uma sequência estruturada de atendimentos ofertados no projeto. Pretende-se que necessariamente o portador de dor crônica passe pela etapa de educação em dor, seguida de avaliação especializada, atendimento em PICS e, por fim, o encerramento das sessões, com nova avaliação e também *feedback* coletivo sobre a experiência vivida no projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto AcolheDOR é uma iniciativa extensionista que tem contribuído com a demanda do município de Curitiba de portadores de dor crônica ao promover saúde e bem-estar nesta população. A ação extensionista opera seja na instância educacional (por meio de educação em saúde) seja na oferta de serviço em saúde, oportunizando a adesão e experiência de práticas integrativas em saúde, independentemente de este ser uma complementação do tratamento conservador para dor crônica ou como ferramenta única de redução de sintomas e autocuidado. Além disso, a experiência do estudante extensionista em vivenciar a promoção de saúde por meio de ações educativas e práticas, relacionando-se diretamente com o público-alvo, torna o movimento de formação profissional significativo e produtivo. Neste contexto, acredita-se que a ação extensionista atua de forma transformadora ao corresponder às demandas de saúde da população local, enquanto difunde maior conhecimento por meio da educação em saúde, e promoção de saúde por meio de serviços e disseminação de práticas do autocuidado.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior.

Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018.

Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e dá outras providências. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=105102-rces007-18&Itemid=30192. Acesso em: 14 jul. 2025.

BRASIL. Lei 8080 de 19 de setembro de 1990.

Dispõe sobre as condições para promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamentos dos serviços correspondentes e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm. Acesso em: 14 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. Coordenação-Geral de Gestão de Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas.

Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Dor Crônica. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/ptbr/mídias/consultas/relatórios/2022/20221101_pc当地 dor_cronica_cp74.pdf. Acesso em: 20 jun. 2024.

BUENO, Aline Felicio et al. Perfil de usuários com dores musculoesqueléticas crônicas encaminhadas ao "grupo da coluna". **Revista Baiana de Saúde Pública**, [S. I.], v. 38, n. 3, p. 571-584, 2014. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2014.v38.n3.a453>. Acesso em: 14 jul. 2025.

CHIMENTI, Ruth L.; FREY-LAW, Laura A.; SLUKA, Kathleen A. **A mechanismbased approach to physical therapist management of pain.** Phys Ther., v. 98, n. 5, p. 302-14, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29669091/>. Acesso em: 20 jun. 2024;

DESGANGEL, Josimari Melo et al. Definição de dor revisada após quatro décadas. **BrJP**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 197-8, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200191>. Acesso em: 14 jul. 2025.

GHELMAN, Ricardo. Dor sob a visão da antroposofia aplicada à saúde. **Arte Médica Ampliada**, [S. I.], v. 33,

n. 3, p. 125-127, 2013. Disponível em:

<https://abmanacional.com.br/revista-arte-medica/revista-arte-medica-ed-33-03/>. Acesso em: 14 jul. 2025.

HORTENSI, Priscila et al. O enfermeiro em uma clínica interdisciplinar em dor: experiência de um projeto de extensão universitária. **Escola Anna Nery**, [S. I.], v. 28, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2024-0059pt>. Acesso em: 14 jul. 2025.

IHME. Institute for Health Metrics and Evaluation.

Country profile: Brazil. Institute for Health Metrics and Evaluation, 2019. Disponível em: <https://www.healthdata.org/>. Acesso em: 20 jun. 2024.

LIMA, Bárbara Santos de et al. Projeto de extensão "Compartilhando Saberes em Dor": a retomada dos atendimentos presenciais. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO EM CIÊNCIAS EM SAÚDE. 4. 2023. **Revista Remecs Anais** [...] [S. I.]: Instituto Enfservic, 2023. p. 104. Disponível em: <https://revistaremecs.com.br/index.php/remecs/article/view/1517>. Acesso em: 14 jul. 2025.

PAVIANI, Jayme. **Interdisciplinaridade: conceitos e distinções.** 3ª ed. Revista. Caxias do Sul, RS: EDUCS, 2014.

VIEIRA, Ana Shirley Maranhão et al. Validação de uma cartilha educativa para pessoas com dor crônica: EducaDor. **BrJP**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 39-43, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190008>. Acesso em: 20 jun. 2024.

ZANELLA, Ângela Kemel et al. Proposta de intervenção ensino-serviço de práticas integrativas e complementares. **Vittale Revista de Ciências da Saúde**, [S. I.], v. 30, n. 1, p. 63-71, 2018. DOI: <https://doi.org/10.14295/vittale.v30i1.7449>. Acesso em: 14 jul. 2025.

Recebido em: 12.09.2024

Revisado em: 16.06.2025

Aprovado em: 01.07.2025