



GINÁSTICA LABORAL EM AMBIENTE DE EMERGÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PET-SAÚDE “REDES DE ATENÇÃO”

OCCUPATIONAL GYMNASTICS IN THE EMERGENCY ROOM: EXPERIENCE REPORT IN
THE PEW-HEALTH “HEALTH CARE NETWORKS”

Luiza Crisbênia Araújo ¹

Melquisedeque Rodrigues Fonteles Oliveira ²

Rita de Cássia Costa Pereira ³

Tamires Alexandre Félix ⁴

Rafael Aguiar Dias ⁵

Maria Socorro de Araújo Dias ⁶

RESUMO

Ginástica laboral é a atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários durante o expediente. Este artigo objetiva descrever a experiência de atividades de ginástica laboral em um ambiente de emergência, protagonizadas por monitores do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) na “Rede de Urgência e Emergência”, em Sobral (CE), e consiste em um relato de experiência. Nos encontros, foram feitos exercícios de ginástica laboral, como alongamento e fortalecimento muscular, com a equipe de enfermagem do setor. Podemos inferir que a ginástica laboral atendeu às necessidades da maioria dos participantes, que perceberam mudanças positivas em seu cotidiano de trabalho. Vimos também que nos diversos postos de trabalho há inúmeros riscos ergonômicos para esses funcionários em suas funções específicas, daí a importância de estudos que permitam o desenvolvimento dessa modalidade de exercício.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Atividade física; Equipe de enfermagem.

ABSTRACT

Occupational gymnastics is the physical activity practiced at the workplace in a voluntary and collective way by employees during working hours. This article aims to describe the experience of activities involving occupational gymnastics at an emergency room, provided by monitors of the Program Education through Work for Health (PEW-Health) in the “Urgency and Emergency Care Network”, in Sobral, Ceará, Brazil, and it consists in an experience report. In the meetings, there were occupational gymnastics exercises, as well as stretching and muscle strengthening exercises, along with the nursing team of the sector. We may infer that occupational gymnastics has met the needs of most participants, who perceived positive changes in their daily work. We also saw that the various jobs pose numerous ergonomic hazards to these employees in their specific functions, hence the importance of studies that enable practicing this kind of exercise.

Key-words: Occupational health; Physical activity; Nursing, Team.

1. Estudante de graduação em Enfermagem na Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Bolsista do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) “Rede de Urgência e Emergência”. Moraújo (CE), Brasil.

2. Estudante de graduação em Educação Física na UVA. Bolsista do PET-Saúde “Rede de Urgência e Emergência”. Moraújo (CE), Brasil.

3. Enfermeira. Preceptora do PET-Saúde “Rede de Urgência e Emergência”. Sobral (CE), Brasil.

4. Enfermeira. Preceptora do PET-Saúde “Rede de Urgência e Emergência”. Sobral (CE), Brasil.

5. Enfermeira. Preceptor do PET-Saúde “Rede de Urgência e Emergência”. Sobral (CE), Brasil.

6. Enfermeira. Tutora do PET-Saúde “Rede de Urgência e Emergência”. Sobral (CE), Brasil.

INTRODUÇÃO

A formação em saúde continua sendo reconhecidamente área crítica do processo de reorientação do setor. Uma formação no Sistema Único de Saúde (SUS) e para o SUS é de suma importância, tanto para o serviço quanto para os futuros profissionais, pois proporciona qualificação no atendimento mediante a integração entre teoria e prática.

A Constituição Federal, em seu art. 200, III, atribui ao SUS a função de ordenar a formação em saúde, fazendo, conseqüentemente, que essas práticas de ensino contemplem as necessidades da população. As unidades do SUS são consideradas importantes espaços de apoio ao aprendizado e à formação¹.

De acordo com a Resolução n. 225/1997 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), o SUS tem o dever de contribuir para a formação de profissionais da saúde, sendo de sua responsabilidade o êxito dessa implementação².

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) “Redes de Atenção” tem como pressupostos a promoção da integração ensino-serviço-comunidade e a educação pelo trabalho por meio do fomento de grupos de aprendizagem tutorial no âmbito do desenvolvimento das redes de atenção à saúde. Caracteriza-se como instrumento para a qualificação em serviço dos profissionais da saúde, a elaboração de novos desenhos, o aprimoramento e a promoção de “Redes de Atenção à Saúde”, bem como para a iniciação ao trabalho e à formação dos estudantes dos cursos de graduação na área da saúde, de acordo com as necessidades do SUS.

O PET-Saúde “Redes de Atenção” é um projeto que vem diretamente ao encontro das propostas e leis citadas, já que, apesar de ter características próprias, promove ações tanto para a alteração da formação profissional em saúde como também para o benefício da comunidade, com grande interação entre ensino, pesquisa e extensão. O Pet Saúde Redes de Atenção da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) tem em sua equipe um coordenador-geral de todas as redes, um tutor, seis preceptores e doze monitores, agrupados nos seguintes campos de ação: Emergência da Santa Casa de Misericórdia de Sobral (CE), Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), Unidade Mista, Maternidade (Emergências Obstétricas) e Macroáreas em Sobral.

No espaço da Emergência da Santa Casa de Misericórdia de Sobral foi realizada uma ação de relaxamento e ginástica laboral, direcionada à equipe de enfermagem, com exercícios que objetivavam reduzir os principais desconfortos decorrentes de suas rotinas profissionais, entendendo-se ginástica laboral como a atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários durante o expediente. Essa ação teve caráter interdisciplinar, pois envolveu acadêmicos de Educação

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde “Redes de Atenção” tem como pressupostos a promoção da integração ensino-serviço-comunidade.

Física e de Enfermagem, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem.

Este artigo relata a experiência no desenvolvimento de práticas de ginástica laboral no setor de emergência, protagonizadas por monitores do PET-Saúde Redes de Atenção participantes da Rede de Urgência e Emergência.

PERCURSO METODOLÓGICO

Este artigo foi elaborado sob a forma de relato de experiência de abordagem qualitativa, numa perspectiva dialógica e relacional, e busca sistematizar as experiências vivenciadas e os conhecimentos construídos no decorrer da ação ofertada pelo PET-Saúde Redes de Atenção/Rede de Urgência e Emergência, aos funcionários da emergência da Santa Casa de Misericórdia de Sobral com dinâmicas, exercícios de relaxamento e ginástica laboral.

O relato de experiência é considerado uma metodologia de observação sistemática da realidade, sem o objetivo de testar hipóteses, mas para estabelecer relações entre os achados dessa realidade e bases teóricas pertinentes³.

Para que a ação pudesse ser realizada foram necessárias reuniões de planejamento entre o preceptor e os monitores, e cada um deles teve de cumprir uma atividade específica. O preceptor se responsabilizou por pedir autorização da coordenação do setor de emergência para a ação, assim como por sua divulgação. As monitoras, acadêmicas de Enfermagem, pelo relaxamento, e o monitor, acadêmico de Educação Física, pelas práticas de ginástica laboral. Todos atuaram em conjunto, ajudando-se mutuamente.

Foram realizadas ações no decorrer do 1º semestre de 2014, em sala localizada na emergência da Santa Casa de Misericórdia de Sobral, frequentemente usada como sala de estudos e/ou de descanso, mas que, por ser um espaço aconchegante, climatizado e calmo, permitiu o desenvolvimento da ação. As ações foram direcionadas à equipe de enfermagem do setor, incluindo enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, agrupados em duas turmas, para que o setor não ficasse descoberto de profissionais e para que nenhum dos profissionais do turno de trabalho desse dia deixasse de participar.

A ação visava principalmente ao relaxamento e ao alívio das tensões advindas tanto de suas rotinas profissionais exaustivas que requerem exercícios e causam desgaste físico quanto de sua vida pessoal, que também pode causar estresse e cansaço. Por ser uma atividade de lazer, esta é relevante ao favorecer a comunicação entre os profissionais e o relacionamento interpessoal, bem como o alívio das tensões, visando à qualidade do serviço e da vida do trabalhador.

De início, fizemos um simples questionamento à equipe presente na ação: “Como vocês estão chegando?”. Alguns responderam o que estavam sentindo física e emocionalmente e também o que esperavam da atividade.

Em seguida foi feita a “Dinâmica da Montanha”, que pretendia permitir aos participantes um processo simulado de alcance de objetivos, suas dificuldades, perseverança, superação e automotivação. Logo depois houve um momento de exercícios de ginástica laboral, com alongamentos e fortalecimento muscular, focando as áreas mais afetadas pela jornada de trabalho: região lombar, cervical e membros superiores e inferiores. As ações foram debatidas associando as práticas e sugestões de alívio, conforto e recreação no ambiente de trabalho. Encerramos a atividade com outra pergunta: “Como vocês estão saindo?”, em que puderam perceber a grande diferença em relação à situação inicial, sendo as respostas mais otimistas e satisfatórias, demonstrando a importância e o benefício da ação.

REFERENCIAL TEÓRICO: APOIO À PRÁTICA

Há três tipos de ginástica laboral: a preparatória, a compensatória e a de relaxamento. A preparatória é feita antes ou nas primeiras horas de trabalho; a compensatória, no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para fazer exercícios específicos de compensação; e a de relaxamento, depois da jornada de trabalho. Considerando as respostas, o tipo de ginástica laboral realizado foi a compensatória e de relaxamento, uma vez que feita durante o turno de trabalho com a finalidade de deixar os funcionários bem relaxados.

Estudos epidemiológicos demonstram que o número de funcionários afastados de suas atividades de trabalho por períodos indeterminados ou até permanentemente tem aumentado devido, sobretudo, à falta de programas que invistam em saúde, ou em ações que proporcionem certo alívio desses problemas, aliada à falta de concepção ergonômica dos funcionários^{4,5}.

Em se tratando de serviço hospitalar, a realidade não é diferente. Os hospitais brasileiros acarretam sobrecarga e exigem produtividade de seus funcionários, sendo ambos fatores estressantes para eles, muitos dos quais têm um

É importante ressaltar que a ginástica laboral propicia numerosos benefícios tanto para os funcionários quanto para as empresas.

ritmo exaustivo de trabalho, em regime de plantões, carga horária elevada, trabalho noturno, mais de um emprego, em razão dos baixos salários, grandes responsabilidades, risco de acidentes, atividades anti-ergonômicas e sedentarismo. Assim, ao fim do expediente, muitos apresentam dores musculares, nas articulações, nos membros, decorrência de posturas inadequadas durante as atividades pertinentes a cada profissão.

É importante ressaltar que a ginástica laboral propicia numerosos benefícios tanto para os funcionários quanto para as empresas. Para os funcionários compreendidos pelos programas de exercícios pode haver benefícios na melhora da autoimagem, na redução das dores e do estresse, no alívio de tensões, no relacionamento interpessoal, na maior resistência à fadiga central e periférica, no aumento da disposição e motivação para o trabalho e na saúde física, mental e espiritual. Já para a empresa, no aumento da produtividade, na diminuição de incidência de doenças ocupacionais e na melhoria do atendimento aos pacientes, entre outros.

Sendo assim, são cada vez mais importantes os programas de saúde ocupacional que visam à eliminação ou à redução dos riscos a que os funcionários estão expostos em seu ambiente de trabalho, com atitudes principalmente proativas, ou seja, as de caráter preventivo de situações de risco de acidentes, doenças ocupacionais, danos materiais ou ambientais, visando à redução de custos e melhoria das condições de trabalho dos trabalhadores⁶.

REDE DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA: ALIVIANDO TENSÕES COM GINÁSTICA LABORAL

Com a ação implementada foi possível identificar algumas dificuldades, bem como facilidades na realização de momentos como esse em ambientes hospitalares.

Percebemos que os funcionários tinham muito receio e preocupação em deixar o setor, dado o grave estado da maioria dos pacientes, desânimo em ir ao local em que seria feita a ginástica laboral, assim como a falta de conscientização em relação à importância da ginástica laboral para sua vida. Em contrapartida, notamos certo estímulo de

alguns participantes dispostos a fazer a atividade em um ambiente climatizado e com boas condições e influência e convencimento do preceptor, enfermeiro do setor e que trabalha com a equipe.

Foram feitas algumas perguntas aos participantes ao chegarem e ao saírem da atividade, sistematizadas no Quadro 1, permitindo perceber mudanças depois da ação.

Quadro 1: Percepção dos participantes da Emergência da Santa Casa de Misericórdia de Sobral quanto aos benefícios da ação realizada.

| <i>"Como vocês estão chegando?"</i> | <i>"Como vocês estão saindo?"</i> |
|--|--|
| P1 <i>"Cansada, com sono e muito preocupada com meus pacientes..."</i> | P1 <i>"Bem melhor... mais relaxada."</i> |
| P2 <i>"Vai demorar? Tenho muita coisa pra fazer."</i> | P2 <i>"Foi muito bom... Vocês deveriam vir toda semana."</i> |
| P3 <i>"Com muitas dores nas costas e preocupada com meus pacientes."</i> | P3 <i>"Adorei a atividade. Me sinto muito melhor."</i> |
| P4 <i>"Vim porque disseram que vai ter lanche. É verdade?"</i> | P4 <i>"Gostei muito da atividade, não só pelo lanche, mas me sinto bem mais disposta... [Risos]"</i> |
| P5 <i>"Tenho muitos pacientes lá embaixo (no andar de baixo). Queria que começasse logo."</i> | P5 <i>"Apesar de todas as preocupações, foi muito bom ter vindo. Esses momentos deveriam ter sempre."</i> |

Fonte: Elaborado pelos autores.

A atividade foi bem dinâmica e planejada, graças à equipe multiprofissional composta por um acadêmico de Educação Física, duas acadêmicas de Enfermagem e o Enfermeiro preceptor, mas os principais responsáveis pelo excelente andamento da ação conforme o planejado foram os próprios integrantes da equipe, demonstrando interesse em fazer os exercícios de acordo com o proposto, embora às vezes com alguma dificuldade, mas sempre com muito bom humor, proporcionando ao ambiente da atividade uma sensação de descontração.

A relevância do tema pode ser exemplificada por um estudo conduzido em um hospital de Belo Horizonte que revelou que 62,9% dos 62 trabalhadores da Central de Material Esterilizado que entraram em licença-saúde. Os problemas musculoesqueléticos e ligamentares responderam por 36,3% dos períodos de licença, por 100% dos casos de licença por período indeterminado e por 25,5% do total de dias computados de ausência ao trabalho⁷.

A limitação funcional é considerada uma das consequências mais marcantes para os profissionais que adquirem algum tipo de LER (Lesão por Esforço Repetitivo)/DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho), já que dificulta a

As práticas de ginástica laboral implementadas lhes proporcionaram a correção dos vícios.

execução de suas atividades, sejam domésticas, laborais ou mesmo de lazer. Esses profissionais, que se tornam pacientes, estão em constante sofrimento físico e psíquico⁸.

Tais afecções decorrem das relações e da organização do trabalho do moderno mundo do trabalho, em que as atividades exigem movimentos repetitivos, são feitas em posturas inadequadas, o trabalho muscular é estático, há pobre conteúdo das tarefas, monotonia e sobrecarga mental, associadas à ausência de controle sobre a execução das tarefas, ao ritmo intenso de trabalho, à pressão por produção, às relações conflituosas com a chefia e ao estímulo à competitividade exacerbada. Vibração e frio intenso também estão relacionados com o surgimento de quadros de *lesões por esforços repetitivos* e *distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho* (LER/DORT)⁹.

Outro estudo, no Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), manteve o enfoque na qualidade de vida de seus funcionários dos setores de Central de Material e Esterilização de Nutrição e Dietética, os quais apresentavam vários vícios posturais e sedentarismo, além de poucas relações interpessoais. As práticas de ginástica laboral implementadas lhes proporcionaram a correção dos vícios e, conseqüentemente, a eliminação das dores localizadas, propiciando um ambiente favorável ao convívio e melhorando sua qualidade de vida¹⁰.

Tal atividade contribuiu muito para o trabalho, visto que a ginástica laboral melhora muito o desempenho do profissional em suas atividades, tanto na rotina de trabalho quanto em sua vida cotidiana. Muitas empresas já adotaram essa técnica para obterem melhor rendimento de seus funcionais e, segundo alguns estudos, essa atividade reduz muito os casos de LER/DORT e o absenteísmo. A atividade física em ambiente de trabalho já é uma lei (estadual/federal) que obriga grandes empresas a fornecerem esse serviço a seus funcionários, ter uma atividade laboral e um médico do trabalho.

Estudo feito em um hospital de grande porte em Fortaleza alerta para os problemas que uma atividade laboral mal executada pode acarretar para o trabalhador, reduzindo sua qualidade de vida e, possivelmente, onerando empresas e/ou o sistema previdenciário com gastos desnecessários com um futuro tratamento a esse empregado¹¹.

Ações como a que desenvolvemos são de grande valia para a formação acadêmica do educador físico, área de trabalho em franco desenvolvimento, tanto em empresas do setor público quanto do privado, visto os vários benefícios propiciados por essa prática corporal. Além de ajudarem a divulgar essa prática corporal nos ambientes de trabalho, divulgam os conhecimentos sobre os comportamentos posturais. Para a área de enfermagem também é de muito importante dada a conscientização sobre os benefícios e a prevenção que pode propiciar a seus praticantes, muitas vezes afetados pelo desgaste físico causado por jornadas exaustivas de trabalho.

O objetivo do PET é inserir o estudante no ambiente de trabalho, para que possa aplicar na comunidade os conhecimentos adquiridos na graduação, a fim de melhorar as condições de vida das pessoas mediante ações que visam a informá-las sobre questões importantes, como atividades que podem ser feitas diariamente e minimizam os riscos relacionados à postura ou a esforços repetitivos, o objetivo da ginástica laboral.

Pudemos perceber que ações como essas são necessárias em qualquer área do ambiente hospitalar, em especial na emergência, setor sempre lotado, com corre-corre dos profissionais para cumprirem suas funções, desgaste físico e emocional, uma vez que a situação em que eles se encontram interfere diretamente no rendimento da equipe multiprofissional e, em consequência, no atendimento aos pacientes e no andamento do setor.

IMPRESSÕES DO VIVENCIADO E IMPORTÂNCIA PARA O APRIMORAMENTO DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Essa experiência, além de ter propiciado um conhecimento abrangente sobre a interdisciplinaridade, a importância da ginástica laboral em ambientes de trabalho e os principais cuidados para evitar dores associadas ao trabalho, evidenciou que programas como esses proporcionam numerosos benefícios não só para os acadêmicos que deles participam, mas também para o serviço que os recebe, passando a ter profissionais mais qualificados e bem preparados no futuro.

Como bolsistas do PET foi possível percebermos que, apesar

O acadêmico tem a oportunidade de participar da dinâmica do serviço, sempre acompanhado de seu preceptor.

de ser uma atividade simples, é de suma importância, mas pouco adotada nos setores da saúde devido principalmente à falta de profissionais qualificados para sua adoção e à grande demanda de pacientes para um número reduzido de funcionários, dificultando que esses funcionários deixem de seu local de trabalho para participar de momentos de ginástica laboral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O PET-Saúde “Redes de Atenção” teve início em agosto de 2013, portanto há quase um ano e meio, e objetiva a inclusão e a socialização dos acadêmicos de Educação Física e Enfermagem no ambiente de trabalho, fazendo que atuem em conjunto no setor de trabalho, visando a ações que incluam as duas áreas.

Tal inserção dos acadêmicos no serviço proporciona ganhos para ambas as partes. O acadêmico tem a oportunidade de participar da dinâmica do serviço, sempre acompanhado de seu preceptor e recebendo orientações sobre o processo de trabalho. Já o serviço também ganha com essa inserção, tanto por causa da ajuda presente que o acadêmico oferece quanto no futuro, com grande vantagem, já que ele terá conhecimento sobre a dinâmica do serviço, estando mais preparado para lidar com todos os tipos de situações, desafios e dificuldades.

Participar do programa PET-Saúde vem sendo uma experiência de vital importância para o curso de graduação dos monitores, pois é onde têm oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos acadêmicos. E, conforme o tempo passa, vê-se que os conhecimentos adquiridos no PET-Saúde só seriam obtidos com as vivências e as dificuldades no trabalho, onde não haveria tantas pessoas para os apoiarem e dar esse suporte, que é função dos preceptores.

A interdisciplinaridade entre os cursos é algo muito importante, observada no decorrer da realização de ações como essas, já que cada graduando expõe e troca o conhecimento de sua área de atuação, fazendo que todos, de certa forma, tenham a oportunidade de conhecer e adquirir um pouco do que o outro tem a oferecer.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Constituição 1988. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília (DF): Senado; 1988.
2. Brasil. Projeto VER-SUS/Brasil: vivência e estágio na realidade do Sistema Único de Saúde do Brasil. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2003.
3. Dyniewicz AM. Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes. 2. ed. São Caetano do Sul (SP): Difusão; 2009.

4. Carvalho CMC, Moreno CRC. Efeitos de um programa de ginástica laboral na saúde de mineradores. Cad Saúde Coletiva [serial on the internet]. 2007 [cited 2015 May 16];15(1):117-30. Available from: http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2007_1/artigos/IESC_2007-01_Artigo_7.pdf

5. Alvarez BR. Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores após dois anos de aplicação de um programa de ginástica laboral e saúde: caso – Intelbras [thesis]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2002.

6. Lima MMR, Dantas RA, Pagliuca LMF, Almeida PC. Programa de controle médico e saúde ocupacional em companhias elétricas brasileiras. Rev RENE [serial on the internet]. 2007 [cited 2015 May 16];8(3):61-8. Available from: http://www.revistarene.ufc.br/10.2/html/10_2_10.html

7. Rocha AM, Silva MC, Chianca TCM. Causas de licença para tratamento de saúde em um grupo de trabalhadores de central de material esterilizado de um hospital de Belo Horizonte. REME Rev Min Enferm [serial on the internet]. 2003 [cited 2015 May 16];7(2):89-92. Available from: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/764>

8. Torres ARA, Chagas MIO, Moreira ACA, Barreto ICHC, Rodrigues EM. O adoecimento no trabalho: repercussões na vida do trabalhador e de sua família. Sanare (Sobral, Online) [serial on the internet]. 2011 [cited 2015 May 16];10(1):42-8. Available from: <http://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/142/134>

9. Ferreira FR, Martins AKL, Ferreira AGN, De Jesus ACP. Análise do perfil de saúde de trabalhadores de uma manufatura de joias em Juazeiro do Norte – Ceará. Sanare (Sobral, Online) [serial on the internet]. 2012 [cited 2015 May 16];11(2):71-7. Available from: <http://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/279/250>

10. Freitas MEA, Dantas W, Neumann VN, Garcia G, Lima MKS. A qualidade de vida no trabalho: perspectivas além da ginástica laboral no HC/UFGM. VIII Encontro de Extensão da UFGM; 2005; Belo Horizonte, BR. Anais. Belo Horizonte: UFGM; 2005.

11. Gondim KM, Miranda MDC, Guimarães JMX, D`Alencar BP. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. Rev RENE [serial on the internet]. 2009 [cited 2015 May 16];10(2):95-102. Available from: http://www.revistarene.ufc.br/10.2/html/10_2_10.html

Recebido em 10/04/2015 Aprovado em 29/04/2015