

# Revista de Comunicação Científica: RCC



## ARTIGO

### ORGANIZAÇÃO DO ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO E SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DE COVID-19

Organization of physical education internship in  
high school and mental health in the covid-19  
pandemic

Organización de prácticas de educación física en  
bachillerato y salud mental en la pandemia de  
covid-19

#### Letícia Mello Carvalho

Bacharel e Graduanda em licenciatura em Educação Física; Universidade Federal de Juiz de Fora/UFJF.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5126-7436>

E-mail: [leticiaacarvalho.edf@gmail.com](mailto:leticiaacarvalho.edf@gmail.com)

#### Iara Fernandes Vicente

Bacharel e Licenciatura em Educação Física; Universidade Federal de Juiz de Fora/UFJF.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6032-9025>

E-mail: [iarafernandesvicente5@gmail.com](mailto:iarafernandesvicente5@gmail.com)

#### Cátia Pereira Duarte

Doutora em Educação Física; Colégio de Aplicação João XXIII da Universidade Federal de Juiz de Fora/UFJF.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3671-0867>

E-mail: [catia.duarte@ufjf.br](mailto:catia.duarte@ufjf.br)

Como citar este artigo:

CARVALHO, Letícia Mello; VICENTE, Iara Fernandes; DUARTE, Cátia Pereira. Organização do estágio de educação física no ensino médio e saúde mental na pandemia de covid-19. **Revista de Comunicação Científica – RCC**, set./dez., Vol. 5, n. 18, p. 173-183, 2025.

Disponível

em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/RCC/index>

Volume 5, número 18 (2025)  
ISSN 2525-670X



## ORGANIZAÇÃO DO ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO E SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DE COVID-19

Organization of physical education internship in high school and mental health in the covid-19 pandemic

Organización de prácticas de educación física en bachillerato y salud mental en la pandemia de covid-19

### Resumo

Observando os alunos muito abalados no retorno às aulas presenciais após a pandemia de COVID-19, questionamos como a saúde mental dos formandos do Ensino Médio regular do Colégio de Aplicação João XXIII poderia influenciar as aulas de Educação Física das estagiárias da universidade. Para tanto, a partir de um estudo etnográfico com registro de aulas de massagens e meditação em diário de campo, as estagiárias descreveram suas experiências com 90 alunos de 17 anos, sinalizando a influência do momento delicado de vida dos estudantes no que elaboraram para o ensino do colégio, bem como a ampliação das perspectivas pedagógicas da educação formal nas pesquisas decoloniais.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Ensino Médio; Estágio Acadêmico.

### Abstract:

Observing the students who were very shaken upon returning to face-to-face classes after the COVID-19 pandemic, we questioned how the mental health of regular high school graduates at Colégio de Aplicação João XXIII could influence the interns' Physical Education classes of the university. To this end, based on an ethnographic study recording massage and meditation classes in a field diary, the interns described their experiences with 90 17-year-old students, signaling the influence of the students' delicate moment in life on what they prepared for teaching, as well as the expansion of the pedagogical perspectives of formal education in decolonial research.

**Keywords:** Mental Health; High School; Academic Internship.

### Resumen:

Observando a los estudiantes muy conmocionados al regresar a clases presenciales después de la pandemia de COVID-19, nos preguntamos cómo la salud mental de los graduados regulares de secundaria del Colégio de Aplicação João XXIII podría influir en las clases de Educación Física de los pasantes universitarios. Para ello, a partir de un estudio etnográfico que registró clases de masaje y meditación en un diario de campo, los pasantes describieron sus experiencias con 90 estudiantes de 17 años, señalando la influencia del momento delicado de la vida de los estudiantes en su preparación para la enseñanza de la escuela, así como la ampliación de las perspectivas pedagógicas de la educación formal en la investigación decolonial.

**Palabras clave:** Salud Mental; Escuela Secundaria; Pasantía Académica.



## Introdução

Desde 2014, quando o colégio de Aplicação João XXIII/ CAp criou um Núcleo de Apoio Escolar, com profissionais de Pedagogia, Psicologia e Serviço Social, observamos as necessidades dos formandos do ensino médio regular, com inúmeras novidades, descobertas e desafios, mas também, com muitas inseguranças, ansiedades, desmotivações, alterações de humor, distrações cognitivas.

Essas reações podiam estar relacionadas a diferentes fatores presentes na vida escolar, tais como cobrança por desempenho, competitividade, pressão familiar e/ou escolar, ansiedade de provas (Gonzaga, 2016), dificuldades com escolhas profissionais (Paggiaro; Calais, 2009). Cientes de que o estudante brasileiro está entre os mais ansiosos do mundo (Ferreira, 2017), elaboramos ações, nas aulas de Educação Física, que amenizaram o impacto das situações adversas no aprendizado e, conseqüentemente, no desempenho escolar.

Em 2020, durante o acompanhamento *online* das notícias governamentais sobre a pandemia, os alunos dos 3os anos do Ensino Médio se mostraram impotentes, tristes, com raiva, ansiosos e desmotivados, pedindo aulas diversificadas para relaxar (Duarte, 2021). Quando retornamos presencialmente, mantivemos as propostas, analisando: como a saúde mental dos formandos do Ensino Médio regular do CAp, após uma pandemia de COVID-19, influenciou as aulas de massagens e meditação, preparadas pelas estagiárias da universidade? Este texto evidencia as adaptações da nossa área para contribuir com o currículo escolar desses formandos e as reflexões sobre essas ações pedagógicas da educação formal nas pesquisas decoloniais.

Como justificativa desejamos compreender a influência do momento especial dos alunos do CAp na organização curricular da escola; consolidar ações que visem a melhora psíquica necessária para o bem-estar físico nas aulas de Educação Física; assim como superar as mazelas pedagógicas deixadas pela pandemia, em trabalhos científicos.

Para tanto, descreveremos duas práticas de relaxamento orientais, realizadas por estagiárias de Educação Física, com 90 alunos de 17 anos, regularmente matriculados nos 3os anos do Ensino Médio regular do CAp, no



segundo semestre de 2023. Neste estudo etnográfico (Geertz, 1989) utilizamos diário de campo para descrever as atitudes das estagiárias a partir da Antropologia Social (Mauss, 2017), buscando uma linha interpretativa para o que foi observado antes, durante e depois das aulas.

### **Descrição**

Na história, a ciência causou muitos avanços e retrocessos, pois determinadas descobertas científicas do século XX, higienizaram, literalmente, a população, matando pessoas como se fossem vírus. Estes estímulos foram justificados a partir dos trabalhos do inglês Francis Galton em 1865 (Cont, 2008), que, baseando-se na premissa que o talento e o caráter eram passados geneticamente, sugeriu uma segregação de pessoas pelas condições de saúde e pelo empobrecimento intelectual.

A pandemia desvela o mesmo processo com novas roupagens, em uma política nacional de extermínio em que o presidente tentou cortar o bolsa família (Martins, 2020), propôs a maior taxa do mundo de tributação sobre os mais pobres (TV GNN, 2020), flexibilizou a carga horária escolar (Duarte, 2021). Passada a época do principado de Maquiavel, com a ideia de Estado tal como se tem hoje, devem-se analisar os movimentos de concentração estatal e dispersão religiosa, pois não foi fácil acompanhar os rumos da educação por vieses que não fossem pedagógicos.

Por mais que se democratize o acesso ao ensino por meio da escola pública e gratuita, continuará existindo uma forte correlação entre as desigualdades sociais, sobretudo, culturais, e as desigualdades ou hierarquias internas ao sistema de ensino (Bourdieu, 1992). Esse caminho leva a uma segregação étnica na qual os negros pobres serão mais suscetíveis a desistir de estudar, a morrer, a adoecer, a ficar desempregado. É momento de reconhecer que as colonialidades do poder, do saber, do ser podem ser repensadas por novas formas de ver, ouvir, fazer, sentir, pesquisar. Nesse interim, as estagiárias desejaram colocar em prática as suas experiências de vida e acadêmicas, adotando do currículo sugerido, dinâmicas que contribuíssem com as demandas dos formandos do ensino médio regular, bem como sugerissem exercícios que colaborassem com o que era indicado. Após

algumas discussões, elas escolheram as técnicas de massagens com e sem materiais e as técnicas de meditações enquanto conteúdos a serem abordados em suas aulas.

De modo geral, constatamos que a massagem diminui a ansiedade e o estresse, proporcionando sensação de relaxamento e ampliando a percepção sobre o eu e os sentidos (Cassar, 2001). Existem diferentes tipos de massagem, a modalidade escolhida gira em torno de dois momentos distintos. No primeiro momento foi realizada a massagem com as mãos, sem o uso de aparelhos, e posteriormente foram utilizados aparelhos orientais de diferentes formatos e tamanhos disponibilizados pela professora responsável pelas turmas.

Dessa forma, o primeiro momento tinha como objetivo levar o conhecimento de técnicas de massagem com as mãos para os alunos a fim de que pudessem colocá-las em prática no dia a dia. Entendendo os benefícios do relaxamento com a capacidade de se desligar de ambientes tumultuados e reagir com tranquilidade em situações adversas (Duarte; Fernandes, 2019), a intenção do trabalho se desdobrou em apresentar técnicas simples que permitissem acessar o relaxamento antes e durante as provas caso fosse preciso, a fim de amenizar a ansiedade que esses momentos estabelecem.

Escolhemos partes específicas do corpo para o trabalho em sala de aula, sendo a cabeça, os braços e as mãos. Os alunos foram divididos em duplas e dispostos livremente em um ambiente calmo, com música relaxante, em que pudessem se deitar no chão de maneira confortável (*idem, ibidem*). A proposta era que reconhecessem pontos de tensão nos próprios corpos e nos corpos de suas duplas e realizassem técnicas de deslizamento, pressão e descompressão orientadas e guiadas pelas estagiárias. A intenção foi promover contato com saberes que ajudassem os alunos em meio a seus momentos de tensão diários, oferecendo-lhes técnicas que trouxessem segurança e prazer.

No segundo momento do trabalho com o conteúdo de massagem, foram utilizados aparelhos orientais, articulando o trabalho com a diversidade cultural. O objetivo era experienciar e conhecer aparelhos diferentes que podem ser usados para gerar esse mesmo estado de relaxamento, também aprendendo a manusear esses aparelhos (Duarte; Soares, 2021). Aqui foi preparado um espaço sereno,

com música agradável; com duplas de alunos para que um toque no outro e depois troquem tal função; com fala calma e com controle das adversidades, de forma que os alunos não se preocupassem com ruídos externos (Cassar, 2001). As massagens envolveram aparelhos orientais de diferentes tamanhos. Esses, geralmente de madeira, fazem compressão, fricção e deslizamento na musculatura. Após explicar como se dava a dinâmica, controlamos o tempo de contato com cada aparelho que chega a ser de dois minutos, a depender do número de alunos em cada aula.

Após as aulas realizamos uma conversa acolhedora com a finalidade de contextualizar a prática dentro do seu processo histórico e cultural de construção, bem como dentro do contexto desses alunos, que apesar de advir de classes sociais variadas (visto que entram na instituição por sorteio público) estavam se preparando para uma mesma prova de vestibular.

Dessa forma, apesar das diferenças, todos compartilhavam de uma mesma experiência de enfrentamento de grandes desafios e cobranças, que carregam a sensação de insegurança, ansiedade e distração, provocando reações que se relacionam diretamente às dificuldades de aprendizado, irritabilidade e diminuição da memória (Fagundes *et al.*, 2010). Por esse motivo o envolvimento dos alunos com a prática foi muito positivo e permitiu que alguns alunos compartilhassem suas ansiedades e anseios gerando um interessante debate sobre as práticas de autocuidado e a saúde mental.

Para as aulas de meditação o planejamento seguiu a mesma intenção de buscar práticas que pudessem ser acessadas a qualquer momento pelos alunos. Traçando como objetivo experienciar a fluidez dos pensamentos e a consciência corporal, enquanto forma de alcançar um estado de relaxamento e tranquilidade (Duarte; Soares, 2021). Percebemos uma particularidade, além de um estado de relaxamento, os alunos despertaram emoções e pensamentos íntimos. Não tínhamos a intenção de acessar esses contatos, uma vez que não dispúnhamos de recursos necessários para ultrapassá-los. Portanto, para essas aulas foi preciso um cuidado excepcional das técnicas.

As meditações proporcionaram um contato diferenciado com os sentidos da visão, da audição, do tato e do olfato. Usamos três técnicas simples: meditação



guiada, meditação focada na respiração e escaneamento corporal. De forma geral, trabalhamos o foco no presente; ampliação da atenção e concentração no que nos interessa; abertura para o humor; sensações de relaxamento, tranquilidade e paz; percepção sobre o eu, o corpo e os sentidos (Pimentel, 2019). A portaria n. 971/ 06 do Ministério da Saúde incluiu a meditação, dentre outras práticas, na 'Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares', acompanhando o que o mundo vem sistematizando para pessoas estressadas (Disitzer, 2018).

Durante a atividade, pedimos para os alunos deitassem e relaxassem. Após alguns minutos, iniciamos os exercícios, convidando os alunos a realizarem caminhos guiados de autoconsciência, levando-os para lugares específicos e trabalhando a possibilidade de rebobinagem a um momento de lazer. Em outro momento, realizamos atividades de respiração diafragmática, diferentes da que estamos acostumados, levando-os a sensação de equilíbrio das emoções. Por fim, fizemos ancoragem da mente nas inúmeras sensações do corpo, pedindo para os alunos imaginarem uma viagem pelo sangue do próprio corpo, levando-os a sensações de vento penetrando no cérebro dentre outras possibilidades.

A concentração no momento da prática foi um desafio para alguns alunos, que se mostraram desconfortáveis com o posicionamento dos próprios corpos, com a presença do outro e que apresentavam dificuldade para acessar o relaxamento através da fluidez dos pensamentos e da respiração. Com o tempo, os alunos se entregavam ao relaxamento e se permitiam desapegar de pensamentos e sentimentos de descrença, frustração e ansiedade, que haviam sido agravados pelo período de pandemia (Duarte, 2021). E como eles próprios relataram, preenchiem-se com sentimentos de empenho e busca por foco. A partir desses relatos foi então possível articular como práticas culturais diversas trabalhadas pela educação física proporcionam processo de desconstrução dos preconceitos a respeito dessas e outras práticas populares que produzem estados de autoconsciência, foco e bem-estar (Duarte; Fernandes, 2019).

Ainda, com esse debate, ampliamos a discussão sobre a saúde mental e as práticas de autocuidado, focando no papel do sujeito dentro de um sistema capitalista, bem como o papel dos governos e como se dá essa articulação. Percebemos que estes espaços foram importantes para os alunos refletirem sobre

como o estado de saúde mental, conectado com o período pós-pandemia, que aumenta os índices de transtornos mentais (Duarte, 2021), pode se relacionar de diferentes maneiras com o seu dia a dia. O medo dos alunos em não ingressar na universidade ou não concluir o Ensino Médio; de não ter saúde para permanecer em um emprego; bem como, de não obter sucesso profissional (Duarte, 2021), evidencia invisibilidades. O existir ou não-existir (Oliveira; Candau, 2010) sinaliza que os formandos têm consciência de que muitos serão negados por outras pessoas e, com isso, não terão suas humanidades reconhecidas para além das questões educacionais.

Já as estagiárias sinalizaram que as ações pedagógicas precisavam de um olhar sensível ao cenário e às angústias colocadas pelos alunos a fim de contribuir de maneira eficaz para a formação do aluno enquanto cidadão, seja por meio de adaptações do que já é sugerido pela escola, bem como por novas experiências que contribuam com o currículo mínimo escolar. A articulação dessas práticas relaxantes, por exemplo, com a educação física permite dentro desse espaço ampliar o debate sobre diversidades culturais, responsabilidades governamentais, bem como o debate sobre as condições de vida após um período pandêmico que lembram as segregações do século passado.

Observando a modernidade como fenômeno global, com distintas localidades e temporalidades (poderes); coexistência de diferentes formas de produção de conhecimento (saberes); e, movimentos sociais que combatem a geopolítica<sup>1</sup> no corpo (seres), precisamos reeducar o pensamento sobre nós de forma decolonizada, pois assim, poderemos existir no cotidiano, no lazer e no trabalho.

### **Conclusão**

Por meio das avaliações nos relatos registrados no diário de campo, percebemos que espaços de relaxamento foram positivos nas aulas de Educação Física, com estudantes refletindo sobre o próprio estado mental, sobre diferentes maneiras de lidar com suas rotinas, sobre a qualidade do seu aprendizado e seu

---

<sup>1</sup> Ramo da ciência que aborda a relação entre a geografia, acontecimentos históricos e políticos, com o objetivo de interpretar fenômenos globais.



nível de energia para encarar os desafios da vida naquele contexto histórico. Ao mesmo tempo as estagiárias compreenderam que a prática pedagógica necessita estar em articulação às demandas de cada realidade, sendo capaz de despertar debates pertinentes e tornar o processo ensino-aprendizagem mais esperançoso, com proposta educativa menos preconceituosa.

Nesse período crítico, a proposta desconstruiu preconceitos sobre diferentes práticas escolares, mas ainda será preciso resgatar essas práticas na nossa cultura popular, articular essa cultura com os conteúdos da Faculdade de Educação Física e Educação, promover espaços de diálogo e novas metodologias de trabalho com a comunidade escolar em si (Candau, 2012). Para dar visibilidade a nossa unidade acadêmica comprometida com a decolonialidade (Quijano, 2005; Ballestrin, 2013), precisamos enfrentar as dificuldades, lutando contra epistemicídios curriculares, desobedecendo hegemonias estabelecidas pelas estruturas coloniais, reconduzindo as linhas de pesquisa sobre práticas corporais nas universidades.

### Referências Bibliográficas

BALLESTRIN, Luciana. América Latina e o giro decolonial. **Revista Brasileira de Ciência Política**, Brasília, n. 11, p. 89-117, 2013, Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcpol/a/DxkN3kQ3XdYYPbwwXH55jhw/>. Acesso em: 18 dez. 2020.

BORDIEU, Pierre. **A reprodução**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1992.

CANDAU, Vera Maria. Diferenças culturais, interculturalidade e educação em direitos humanos. **Educação e Sociedade**, Campinas, v. 33, n. 118, p. 235-250, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/QL9nWPmwbhP8B4QdN8yt5xg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 mai. 2020.

CASSAR, Mario-Paul. **Manual de Massagem Terapêutica**. São Paulo: Manole, 2001.

DEL CONT, Valdeir. Francis Galton: eugenia e hereditariedade. **Scientiae Studia**, v. 6, n. 2, p. 201-218, 2008. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1678-31662008000200004](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-31662008000200004). Acesso em: 13 maio 2020.

DISITZER, Marcia. Meditação é adotada em escolas e beneficia crianças e adolescentes. **Jornal O Globo** [online]. 3 jul. 2018. Disponível em:



<https://oglobo.globo.com/ela/gente/meditacao-adotada-em-escolas-beneficia-criancas-adolescentes-22845089>. Acesso em: 19 mar. 2019.

DUARTE, Cátia Pereira; FERNANDES Jr., José Francisco. Técnicas de concentração, relaxamento e autoconsciência na escola pública: as experiências extracurriculares que colaboram com um currículo intercultural no ensino médio. **Movimento Revista de Educação**. Niterói, v. 6, n. 11, p. 237-249, 2019. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/revistamovimento/article/view/32890>. Acesso em: 18 abr. 2020.

DUARTE, Cátia Pereira. Efeitos dos comunicados governamentais sobre educação em tempos de pandemia nos alunos de 3os anos do Ensino Médio de Juiz de Fora. **Revista Temas em Educação**. João Pessoa, v. 30, n.1, p. 23-43, 2021. Disponível: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rteo/article/view/54783/32571>. Acesso em: 06 jul. 2023.

DUARTE, Cátia Pereira; SOARES, Laura de Melo (orgs.). Caderno didático: saberes docentes em Educação Física do 9º ao 3º ano do Ensino Médio. 3 ed. Juiz de Fora: C. E. João XXIII, 2021. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1wSareo6wp0BHkgxWdP4E91CMGeQZCVPh/view>. Acesso em 23 fev. 2022.

FAGUNDES, Paula Resende; AQUINO, Magno Geraldo; PAULA, Alessandro Vinícius. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. **Akrópolis - Revista de Ciências Humanas da UNIPAR**. Umuarama, v. 18, n. 1, pp. 57-69, 2010.

FERREIRA, Paula. Estudantes brasileiros estão entre os mais ansiosos do mundo. **Jornal O Globo** [online]. 19 abr. 2017. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/brasil/educacao/estudantes-brasileiros-estao-entre-os-mais-ansiosos-do-mundo-21225685>. Acesso em: 19 mar. 2019.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989.

GONZAGA, Luiz Ricardo Vieira. **Enfrentando provas escolares**: relações com problemas de comportamento e rendimento acadêmico no ensino médio. Tese (Doutorado em Psicologia) - PUC Campinas, Centro de Ciências da Vida, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Campinas, São Paulo, 2016. Disponível em: <http://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/xmlui/handle/123456789/15755>. Acesso em: 11 mar. 2019.

MARTINS, Luísa. STF decide que governo não pode cortar Bolsa Família durante a pandemia. **Valor**, Brasília. 10 ago. 2020. Disponível em: <https://valor.globo.com/politica/noticia/2020/08/05/stf-decide-que-governo-nao-pode-cortar-bolsa-familia-durante-a-pandemia.ghtml>. Acesso em; 5 ago. 2020.



MAUSS, Marcel. **Ensaio sobre a dádiva**. Lisboa: Edições 70, 2017.

OLIVEIRA, Luiz Fernandes de; CANDAU, Vera Maria Ferrão. Pedagogia decolonial e educação antirracista e intercultural no Brasil. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 1-26, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-46982010000100002>. Acesso em: 15 nov. 2020.

PAGGIARO, Patrícia Bergantin Soares; CALAIS, Sandra Leal.. Estresse e escolha profissional: um difícil problema para alunos de curso pré-vestibular. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 2, n. 2, p. 97-105, 2009. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822009000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822009000200004). Acesso em: 19 mar. 2019.

PIMENTEL, Mônica Espíndola Zapala. O efeito do Yoga na qualidade de vida dos alunos da educação profissional tecnológica: uma perspectiva omnilateral para a educação. Dissertação (Programa de Pósgraduação Stricto Sensu de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais, Rio Pomba, 2019.

QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In: QUIJANO, Aníbal. **A colonialidade do saber**: eurocentrismo e ciências sociais, perspectivas latino-americanas. Buenos Aires: CLACSO, 2005. p. 117-142. Disponível em: [http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/sur-sur/20100624103322/12\\_Quijano.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/sur-sur/20100624103322/12_Quijano.pdf). Acesso em: 20 nov. 2020.

TV GNN. Brasil poderá ser o primeiro no mundo em taxaço de grandes pobreza  s. Youtube, 4 ago. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6qymI6w7cAw>. Acesso em: 11 ago. 2020.

Recebido: 26/12/2024

Aprovado: 15/01/2025

Publicado: 30/04/2025

