

Como citar esse artigo:

Andrade AB, Teymeny AA. A PRÁTICA DE PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA. Anais do 24º Simpósio de TCC do Centro Universitário ICESP. 2022(24); 770-

**Antônio Batista de Andrade
Andressa Andrade Teymeny****Resumo**

Introdução: A lombalgia crônica é um quadro de dor que persiste por mais de doze semanas e frequentemente não decorre de doenças específicas. É um problema musculoesquelético prevalente na população mundial, fazendo com que se tenha um alto custo com produtividade, afastamento de trabalho e gastos com a saúde pública. **Objetivo:** Foi verificar se o método Pilates proporciona melhora do quadro algico e consequentemente da funcionalidade de pacientes com lombalgia crônica. **Métodos:** Foi realizada uma revisão da literatura, nas bases de dados PEDro, PubMed e Sielo, de ensaios clínicos publicados entre 2012 e 2022, sobre o método Pilates na melhora da dor lombar crônica, utilizando as palavras chaves: dor lombar; lombalgia crônica; método Pilates. **Resultados:** Foram selecionados 4 ensaios clínicos randomizados, com nota 8 na escala PEDro, que utilizaram o método Pilates na melhora do quadro algico desses pacientes, realizando comparações entre grupos, com diferentes frequências semanais, e comparações com outras intervenções, como cartilha educativa, corrente interferencial e placebo, e todos os quais obtiveram resultados significativos do uso do método Pilates na melhora da dor lombar crônica. **Conclusão:** As evidências encontradas mostraram que o método Pilates é um recurso terapêutico que tem comprovação na melhora da dor lombar crônica, podendo ser usado no tratamento desses pacientes promovendo também uma melhora em sua funcionalidade afetada pelo quadro algico.

Palavras-Chave: 1. dor lombar; 2.lombalgia crônica; 3.método Pilates.

Abstract

Introduction: Chronic low back pain is a pain that persists for more than twelve weeks and often does not result from specific diseases. It is a musculoskeletal problem prevalent in the world's population, causing a high cost with productivity, work absence and public health expenses. **Objective:** it was to verify whether the Pilates method improves the pain and, consequently, the functionality of patients with chronic low back pain. **Methods:** A literature review was carried out, in the PEDro, PubMed and Sielo databases, of clinical trials published in the last between 2012 and 2022, on the Pilates method in the improvement of chronic low back pain, using the keywords: low back pain; chronic low back pain; Pilates method. **Results:** 4 randomized clinical trials were selected, with a score of 8 on the PEDro scale, which used the Pilates method to improve the pain of these patients, making comparisons between groups, with different weekly frequencies, and comparisons with another intervention, such as an educational booklet, current interferential and placebo, and all of which obtained significant results from the use of the Pilates method in the improvement of chronic low back pain. **Conclusion:** The evidence found showed that the Pilates method is a therapeutic has been proven to improve chronic low back pain and can be used in the treatment of these patients, also promoting an improvement in their functionality affected by pain.

Keywords: 1. chronic low back pain; 2.Pilates method

Contato: antonio.andrade@souicesp.com.br; andressa.teymeny@icesp.edu.br

Introdução

A lombalgia crônica é definida anatomicamente como uma dor presente desde o último arco costal até a prega glútea, na qual persiste por mais de doze semanas frequentes, não decorrentes de doenças específicas. Pode ter como origem um conjunto de causas, como fatores comportamentais, sociodemográficos, exposições ergonômicas, entre outros. A sua prevalência é de cerca de 11,9% da população mundial, fazendo com que se tenha perdas de produtividade, afastamento de trabalho, gastos com sistemas de saúde, entre outros (RACHED, 2013).

A incapacidade está diretamente relacionada a lombalgia crônica, em decorrência do quadro algico persistente, que leva à dificuldade de realizar as atividades rotineiras ligadas à vida diária, as relacionadas ao trabalho, afetando também, as atividades sociais. É possível que outras variáveis possam estar envolvidas nesse processo, como a ansiedade, o estresse e o medo de se movimentar, o que pode levar a restrição nas atividades. (SALVETTI, 2012; MYAMOTO, 2013).

De acordo com Costa (2017), muitos são os métodos que podem ser utilizados para tratar dores crônicas, entre eles estão os recursos fisioterapêuticos, como a eletroterapia e a termoterapia, entretanto, os de melhores evidências são os exercícios físicos, e dentre as modalidades que podem ser utilizadas para esse fim, está o Método Pilates.

O Método Pilates, criado por Josef Pilates no ano de 1918, está entre os métodos cinesioterapêuticos, que trabalha o movimento corporal por meio de uma abordagem global do paciente, tendo como uns dos objetivos proporcionar o fortalecimento da região do Core, intensificando o trabalho dos músculos abdominais, glúteos, músculos do períneo e paravertebrais lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica da coluna vertebral, proporcionando a redução de quadros algicos, promovendo a melhora na realização das atividades de vida diária. (SILVA, 2020).

De acordo com Panelli (2017), o método Pilates consiste no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo com a utilização e aplicação correta dos mais importantes princípios das forças que compõe o

sistema musculoesquelético, respeitando os mecanismos funcionais do organismo. Os exercícios nesse método são realizados na maioria das vezes na postura deitada, sendo neutra para coluna vertebral, o que proporciona uma menor sobrecarga nas articulações de sustentação corporal em relação ao ortostatismo, fazendo com que as estruturas musculares, articulares e ligamentos do seguimento lombar sejam recuperados. E, durante a realização desses exercícios considerados de baixo impacto, são recomendados, concentração, controle, precisão, fluidez do movimento, respiração e utilização do centro da força, para que tenha uma ativação maior da musculatura.

Visto que o Método Pilates tem como o foco o trabalho da região do core, que auxilia na estabilização da coluna lombar, surgiu a seguinte pergunta de pesquisa: A prática do método Pilates proporciona a melhora da dor e, consequentemente, da funcionalidade em pacientes com quadro de lombalgia crônica? E a hipótese a ser verificada é que o método Pilates proporciona melhora significativa no quadro algico do paciente com dor lombar crônica, melhorando assim a sua funcionalidade.

Portanto, este estudo teve como objetivo principal, verificar se o Método Pilates proporciona melhora do quadro algico e consequentemente da funcionalidade de pacientes com lombalgia crônica.

Métodos

Para realização desta pesquisa, foi utilizada de uma revisão da literatura, baseada em alguns dos critérios PRISMA (Principais Itens para Relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises) (GALVÃO, PANSANI, HARRAD, 2015), porém, apenas para que a busca pelas evidências científicas fosse mais sistematizada, mas sem o intuito de realizar uma revisão sistemática completa e metanálise.

As buscas pelos artigos científicos foram feitas nas bases de dados PEDro (Physiotherapy Evidence Database), PubMed e Sielo (Scientific Electronic Library On-line) e foram adotados os seguintes critérios de busca:

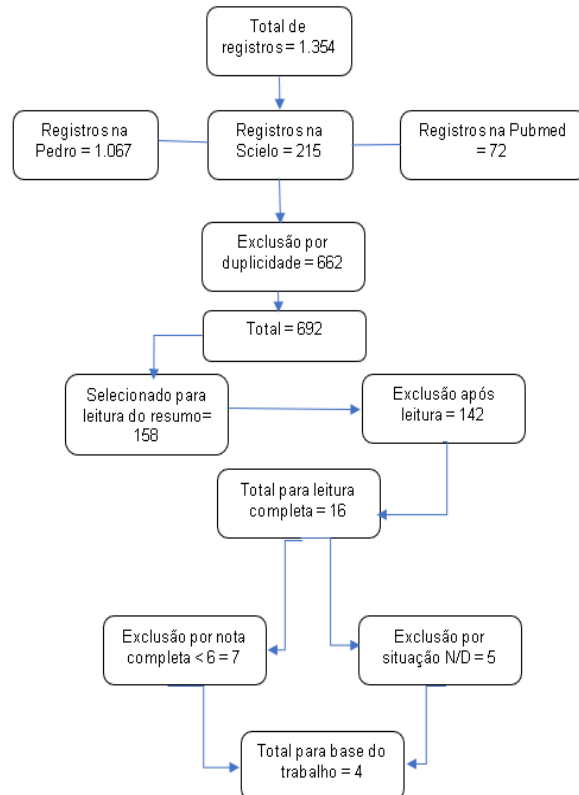
- Uso das palavras chaves dor lombar Crônica; lombalgia crônica; método Pilates: chronic low back pain; pilates method; juntamente com os operadores booleanos AND e OR.
- Critérios de inclusão utilizados: Ensaios clínicos, com nota entre 10 a 6 na escala PEDro, publicados entre os anos de janeiro de 2012 a outubro de 2022, que abordassem sobre o método Pilates em pacientes com dor lombar crônica.
- Critérios de exclusão utilizados: Publicações duplicadas, os trabalhos publicados antes de 2012, com notas inferiores a 6 na escala

PEDro, as que não tiveram o desfecho de verificar a melhora da dor lombar, trabalhos cuja lombalgia era causa secundária, como gravidez e traumas, entre outros.

Resultados

Através da metodologia proposta para a busca das evidências científicas, foram encontrados um total de 1.354 artigos, sendo 1067 publicações na PEDro, 215 na Scielo e 72 na Pubmed. Destes, foram excluídas 662 publicações duplicadas, resultando 692 artigos selecionados para análise geral, destes, 158 foram selecionados para leitura do resumo, os quais 142 foram excluídos, pois não se enquadram na temática estabelecida. Das 16 publicações selecionadas para leitura completa, foram excluídos 7 por ter nota inferior a 6, e 5 foram excluídos por estarem em situação N/D (não disponível na PEDro). Então, utilizando todos esses critérios de exclusão, restaram 04 artigos sendo todos com nota igual a 8 na plataforma PEDro. Toda essa estratégia de busca realizada está representada no Fluxograma abaixo (Figura 1) e o resumo desses 4 artigos selecionados estão nas tabelas 1 e quadro 1.

Figura 01: Fluxograma da definição dos artigos de busca de estudo.



Fonte: Autores 2022

Tabela 01: Resumo das evidências selecionadas

Artigos	Objetivo	Metodologia	Resultados	Nota PEDro
MIYAMOTO G. C, <i>et al</i> , 2018. <i>Different doses of Pilates-based exercise therapy for chronic low back pain: a randomised controlled trial with economic evaluation</i>	Avaliar a eficácia e custo-utilidade da adição de diferentes doses de Pilates a um aconselhamento para lombalgia crônica inespecífica do ponto de vista social.	Amostra: quatro grupos (n = 74 por grupo): grupo livreto (BG), Pilates uma vez por semana (Pilates grupo 1, GP1), Pilates duas vezes por semana (Pilates grupo 2, GP2) e Pilates três vezes por semana (Pilates grupo 3, GP3).	Resultados primários melhora dor e incapacidade em 6 semanas de acompanhamento. Em comparação com o BG, todos os grupos de Pilates apresentaram melhoras significativas na dor. A análise de custo-utilidade mostrou que o PG3 tinha uma probabilidade de 0,78% de seu custo efetivo, sendo a opção preferida.	8
SILVA M. L, <i>et al</i> , 2020. <i>Different weekly frequencies of Pilates did not accelerate pain improvement in patients with chronic low back pain</i>	Analisar se diferentes frequências semanais de Pilates podem acelerar a redução da dor em 30%, 50% e 100% em pacientes com lombalgia crônica inespecífica e o número de semanas necessário para alcançar essas melhoras.	Amostra: 222 pacientes foram randomizados em três grupos: o grupo Pilates 1 recebeu tratamento uma vez por semana, o grupo Pilates 2 recebeu tratamento duas vezes por semana e o grupo Pilates 3 recebeu tratamento três vezes por semana. Todos os grupos receberam Pilates por seis semanas. A intensidade da dor foi medida diariamente antes e após cada sessão de intervenção usando a escala numérica de dor. (EVA)	Todos os grupos de Pilates tiveram redução da dor de 30%, 50% e 100% na mesma velocidade durante o tratamento. Após a primeira semana de tratamento, 44,6% dos pacientes do grupo Pilates 3x apresentaram melhora completa da dor, seguido por 37,8% dos pacientes do grupo Pilates 2x e 29,7% do grupo Pilates 1x. Após a última semana, 71,6% (1x), 77% (2x) e 78,4% (3x) dos pacientes relataram melhora completa dos sintomas, não mostrando diferença entre as frequências.	8
VALENZA M.C, <i>et al</i> , 2017 <i>Results of a Pilates exercise program in patients with chronic non-specific low back pain: a randomized controlled trial</i>	Investigar os efeitos de um programa de exercícios de Pilates na incapacidade, dor, mobilidade lombar, flexibilidade e equilíbrio em pacientes com lombalgia crônica inespecífica.	Amostra: um grupo experimental (n = 27) incluído em um programa de exercícios de Pilates e um grupo controle (n = 27) recebendo informações em forma de folheto. Incapacidade e dor, mobilidade lombar, flexibilidade (teste dedo no chão) e equilíbrio (teste de apoio unipodal) foram medidos no início e após a intervenção.	A análise entre os grupos mostrou diferenças significativas no grupo intervenção. Em relação ao grupo controle para ambos os escores de incapacidade, dor (p = 0,033), flexibilidade (0,032) e equilíbrio (0,043).	8
FRANCO K. M, <i>et al</i> , 2017 <i>Is interferential current before Pilates exercises more effective than placebo in patients with chronic non-specific low back pain? A randomized controlled trial</i>	Determinar se a corrente interferencial (IFC) antes dos exercícios de Pilates tem eficácia em pacientes com dor lombar crônica inespecífica.	A amostra aleatória foi composta por 148 pacientes de ambos os sexos, com idade entre 18 a 80 anos com lombalgia crônica inespecífica. -Seis meses de acompanhamento. -Dividido em 2 grupos 1- IFC + pilates 2- IFC placebo + pilates	Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos para a intensidade da dor, limiar de dor à pressão e incapacidade, avaliadas em 6 semanas após a randomização.	8

Fonte: Autores (2022)

Revisão de literatura

Através da busca na literatura sobre o Método Pilates na melhora da dor lombar crônica, os artigos autores selecionados usaram pacientes com dor lombar crônica divididos em grupos onde identificaram que o tratamento com o método Pilates é eficaz no tratamento da dor lombar crônica. Ressalta-se que a qualidade metodológica

e a descrição estatística dos estudos dos artigos supramencionados foram mensuradas pela escala de qualidade PEDro., tendo todos os 4 com notas 8, que implica que bons critérios metodológicos foram utilizados nesses ensaios clínicos.

O trabalho de Miyamoto e colaboradores (2018), foi avaliar a eficácia e custo-utilidade de adição de diferentes doses de Pilates a pacientes com dor lombar crônica. O grupo estudado era de

296 pacientes que praticavam Pilates e foram divididos em 4 grupos. Grupo cartilha; Grupo 1 uma vez por semana; grupo 2 duas vezes por semana; Grupo 3 três vezes por semana. Os resultados em 6 semanas de acompanhamento em relação ao grupo cartilha foram que todos os grupos tiveram melhoras significativas de dor e incapacidade. Entre as diferentes doses, o grupo 2 teve melhora significativa em relação ao grupo 1. A análise custo-utilidade mostrou que o grupo 3 tinha uma probabilidade de 0,78% de ser rentável; concluindo que 2 sessões de Pilates por semana forneceu melhoras no resultado da dor e incapacidade, mas a análise custo utilidade mostrou que Pilates 3 vezes por semana foi a opção proferida. Já o grupo de Silva (2020), analisou as diferentes frequências semanais de exercícios de Pilates que podem acelerar a

melhora da dor em 30%, 50% e 100% em pacientes com lombalgia, e o número de semanas necessário para alcançar essa melhora. A amostra era de 222 pacientes divididos em três grupos. 1 uma vez por semana. 2 duas vezes. 3 três vezes por semana. Todos os grupos receberam Pilates por 6 semanas. A intensidade da dor era avaliada antes e após cada sessão utilizando a escala numérica de dor. O resultado mostrou que todos os grupos tiveram redução da dor de 30, 50 e 100% na mesma velocidade nas primeiras semanas. Após a última semana, mais de 70% dos pacientes de todos os grupos relataram melhora completa da dor. 71,4%; 77%; 78,4%. Silva concluiu que as diferentes frequências semanais não aceleram a melhora da dor.

Quadro 1: Resumo comparativos entre os ensaios clínicos

	Miyamoto, 2018	Silva, 2020	Valenza, 2017	Franco, 2017
Dados em Comum	-Dor lombar crônica -Pilates -Estudos em grupos (4) - Randomizado - Tempo de experimento (6 semanas) -Análise de intenção de tratar -Não apresenta frequência de prática por dia na semana -Não acompanhou após as semanas de experimentos - Não apresentou o Método de Pilates aplicado	- Dor lombar crônica -Pilates -Estudos em grupos (3) - Pessoas aleatórias - Tempo de experimento (6 semanas) -Análise de intenção de tratar -Não acompanhou após as semanas de experimentos - Não apresentou o Método de Pilates aplicado	- Dor lombar crônica -Pilates -Estudos em grupos (2) - Randomizado - Tempo de experimento (8 semanas) -Análise de intenção de tratar -Não acompanhou após as semanas de experimentos - Não apresentou o Método de Pilates aplicado	- Dor lombar crônica -Pilates -Estudos em grupos (2) - Tempo de experimento (6 semanas) -Não apresenta frequência de prática por dia na semana -Análise de intenção de tratar - Não apresentou o Método de Pilates aplicado
Dados Diferentes	- Uso de uma Cartilha	-Mensurar a dor por escala não informada	-Flexibilidade e equilíbrio -Mensurar a dor por escala EVA	-Método com placebo e sem placebo usando a corrente interferencial -Acompanhamento por 6 meses
Resultados	-Melhora Significativa de dor e incapacidade	-Melhora na dor independente de frequência de exercício	-Eficácia do Pilates na melhoria da incapacidade, dor, flexibilidade e equilíbrio	-Melhora na dor independente de frequência de exercício -Melhora da dor muscular

Fonte: Autores (2022)

Valenza *et al* (2017), teve como objetivo investigar os efeitos de um programa de Pilates na incapacidade, dor, flexibilidade e equilíbrio. Um grupo de 54 pacientes com dor lombar, foi separado em 2 grupos de 27 pacientes aleatoriamente. Um, recebendo um programa de exercícios de Pilates, e outro, recebendo informações em forma de folheto por 8 semanas seguidas, com a mesma quantidade de exercícios mais com modalidades de Pilates. Constatou através de testes, escala “EVA” para dor, teste de *schober* para mobilidade, dedo ao chão para flexibilidade e apoio unipodal para equilíbrio que foram medidos no início e após as intervenções, mostrou no final de 8 semanas que Pilates é eficaz na melhora da dor lombar crônica.

O ensaio clínico de Franco e colaboradores (2017), objetivou-se determinar se a corrente interferencial (IFC) antes dos exercícios de Pilates era mais eficaz do que placebo na melhora da dor lombar crônica. Selecionaram 148

participantes de ambos sexos e idades entre 18 e 80 anos com lombalgia crônica de forma aleatória e separou 2 grupos. Um grupo (74) com IFC ativo e Pilates e outro grupo (74) IFC placebo e os mesmos exercícios de Pilates. as primeiras 2 semanas foram tratadas com 30 minutos de corrente interferencial mais Pilates e nas 4 semanas seguintes com 40 minutos de corrente interferencial mais Pilates num total de 18 sessão de IFC oferecidas durante 6 semanas e com 6 meses de acompanhamento. Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos para dor independente do quantitativo e tempo de exercícios em ambos os grupos. Os exercícios em ambos os grupos eliminaram a pressão muscular que causava dores lombares nos pacientes.

Em nenhum dos 4 ensaios clínicos foram descritos os exercícios do Método Pilates que foram utilizados, apenas relataram que foi realizado esse método.

Discussão

Por meio da revisão, foi possível compreender que o método Pilates pode auxiliar no tratamento da lombalgia crônica, visto que é uma patologia com difícil tratamento clínico, assim alguns dos estudos selecionados avaliaram como essa terapia pode auxiliar trazendo melhorias para pacientes acometidos pela dor lombar crônica, vindo a confirmar a hipótese dessa pesquisa na qual comprovam a efetividade do tratamento. A pesquisa investigou através da busca dos ensaios clínicos randomizados que o método Pilates é eficaz para dores crônicas em pacientes com diagnóstico de lombalgia. Quanto à intervenção, não teve descrição dos exercícios, portanto, a não apresentação do protocolo de exercícios não contribuiu para observações mais detalhadas, tornando assim um ponto negativo para análise dos resultados.

Os autores apontaram melhorias significativas das dores lombares, dores musculares, incapacidade de locomoção, flexibilidade e equilíbrio. Para isso, os ensaios clínicos controlados e aleatórios, caracterizado pela aplicação do Pilates em pacientes com dor lombar crônica, apresentaram resultados que responderam à pergunta inicial: A prática do método Pilates proporciona a melhora da dor e, conseqüentemente, da funcionalidade em pacientes com quadro de lombalgia crônica?

Considerando que todos os grupos apresentaram resultados com desfechos para o interesse do estudo, o estudo de Franco houve uma resposta mais significativo, pois os pacientes avaliados foram acompanhados por um período de 6 meses após as semanas de observação do experimento, dessa forma houve uma garantia que a aplicação do método Pilates é benéfica para a saúde e bem-estar. Notou-se também que a amostra com a aplicação da corrente inferencial não produziu efeitos de melhora da dor lombar, o que realmente resultou na melhora foi a prática do Pilates.

Também podemos observar nessa revisão que, os estudos de intervenção propostos, independente da frequência de exercícios aplicados, apresentaram melhora na qualidade de vida aos pacientes observados, mas surgiu a interrogativa sobre quais tipos de exercícios devem ser aplicados para obter bons resultados. Sugere-se então que para os próximos estudos seja descrito o protocolo de exercícios utilizados.

Conclusão

Com essa revisão conseguimos atingir o objetivo de verificar se o Método Pilates proporciona melhora do quadro algico e conseqüentemente da funcionalidade de pacientes

com lombalgia crônica, concluindo assim que pode ser uma das opções de tratamento para pacientes com dor lombar crônica.

No entanto, por não ter sido mencionado quais exercícios foram utilizados nesses ensaios clínicos, fica a sugestão da realização de novos estudos, os quais possam testar ou montar protocolos de exercícios que possam guiar melhor os clínicos na utilização desse método na melhora da dor lombar crônica.

Referências:

COSTA, Caroline Lima da *et al.* **Abordagem biopsicossocial na dor lombar crônica**: uma revisão de literatura. 2017. <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/19268>. Acesso: 10/09/2022.

FRANCO KM, *et al.* **A corrente interferencial antes dos exercícios de Pilates é mais eficaz do que o placebo em pacientes com dor lombar crônica não específica?** Um estudo controlado randomizado. 2017. <https://search.PEDro.org.au/search-results/record-detail/48350>. Acesso: 11/09/2022.

GALVÃO, Taís Freire; PANSANI, Thais de Souza Andrade; HARRAD, David. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e serviços de saúde**, vol. 24, p. 335-342, 2015. <https://www.scielo.br/j/ress/a/TL99XM6YPx3Z4rxn5WmCNCf/>. Acesso: 11/09/2022.

MIYAMOTO, Gisela C.; COSTA, Leonardo OP; CABRAL, Cristina. Eficácia do método Pilates considerando dor e incapacidade em pacientes com dor lombar crônica não específica: uma revisão sistemática com metanálise. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, vol. 17, p. 517-532, 2013. <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/jWnTgbKxVMdfdY3XQN6DBtg/?lang=pt>. Acesso: 10/09/2022.

MIYAMOTO Gisela C, *et al.* **Diferentes doses de terapia de exercícios baseados em Pilates para dor lombar crônica**: um estudo controlado randomizado com avaliação econômica. 2018. <https://search.PEDro.org.au/search-results/record-detail/52640>. Acesso: 11/09/2022.

PANELLI, Cecilia; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de condicionamento do corpo**: um programa para toda a vida. 3 ed. São Paulo: Phorte Editora LTDA, 2017.

PEDRO. **Physiotherapy Evidence Database**. 2022. <https://PEDro.org.au/portuguese/>. Acesso: 10/09/2022.

RACHED, Roberto Del Valhe Abi *et al.* Lombalgia inespecífica crônica: reabilitação. **Revista da Associação Médica Brasileira**, vol. 59, p. 536-553, 2013. <https://www.scielo.br/j/ramb/a/H3WVqcrfTDFMVhHBwhtnHpB/?lang=pt>. Acesso: 10/09/2022.

SALVETTI, Marina de Góes *et al.* Incapacidade relacionada à dor lombar crônica: prevalência e fatores associados. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, vol. 46, p. 16-23, 2012. <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Zs9TJHrSy3x5tPGQBhPpxDP/>. Acesso: 10/09/2022.

SILVA, PEDro Henrique Brito da *et al.* Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado. **BrJP**, vol. 1, p. 21-28, 2018. <https://www.scielo.br/j/brjp/a/wg6KjcSSQrW6QPYV69TWMjB/abstract/?lang=pt>. Acesso: 10/09/2022.

SILVA ML, *et al.* **Diferentes frequências semanais de Pilates não aceleraram a melhora da dor em pacientes com dor lombar crônica**. 2020. <https://search.PEDro.org.au/search-results/record-detail/62018>. Acesso: 11/09/2022.

VALENZA MC, *et al.* **Resultados de um programa de exercícios de Pilates em pacientes com dor lombar crônica não específica: um estudo controlado randomizado**. 2017. <https://search.PEDro.org.au/search-results/record-detail/46324>. Acesso: 11/09/2022. Alegre: L&PM, 2011.