

EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL*

Karina Costa Silveira Klein**

Realizou-se uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de verificar quais os exercícios físicos são recomendados para as gestantes, bem como identificar seus benefícios e seus riscos. A busca contemplou artigos publicados em Português entre os anos de 2007 e 2017 nas bases de dados SCIELO, MEDLINE e LILACS utilizando-se as palavras-chave: *atividade física; exercício físico e gestação*. Após leitura dos resumos e artigos completos foram incluídos 7 artigos no presente trabalho. Parece consenso que a prática de atividades físicas de intensidade leve ou moderada não consiste em fator de risco para alguns desfechos e pode representar fator de proteção. Através dessa pesquisa foi possível identificar alguns benefícios da prática orientada e regular do exercício físico durante a gestação, como por exemplo, menor ganho de peso, menor índices de cesáreas, diminuição de dor lombar, redução da pressão sanguínea, redução dos índices de gestantes que desenvolveram diabetes gestacional, entre outros. Entretanto, as atividades recomendadas para as gestantes são de baixo-risco, sendo aeróbias e anaeróbias, intensidade leve e moderada, controlando sempre os batimentos cardíacos e a pressão arterial para que não haja nenhuma complicação com a gestante e com o feto.

Palavras-Chave: Gravidez; Exercício Físico; Atividade Física.

1 INTRODUÇÃO

Com o aumento do número de pessoas que procuram uma vida mais saudável, o número de mulheres gestantes que buscam uma vida ativa também vem crescendo cada vez mais devido aos benefícios que os exercícios físicos promovem.

O interesse por esse estudo surgiu mediante as dúvidas que a própria pesquisadora obteve durante sua gestação. Essa linha de pesquisa subsidiou a elaboração do projeto

* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel. Orientador: Prof^a. Ana Cristina Huber, Mestre em Ciências da Saúde. Tubarão, 2017.

** Karina Costa Silveira do curso Educação física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina.

intitulado “Exercício físico durante o período gestacional” e tem como objetivo geral analisar quais os exercícios físicos são recomendados para as gestantes. A partir do objetivo geral, alguns objetivos específicos foram desenvolvidos, o que possibilitou estudos mais aprofundados em torno dessa problemática.

A inclusão da gestante nas práticas físicas nesse período é muito importante e benéfico, porém muitos profissionais não sabem como lidar com esse público específico. Sendo essa pesquisa de grande importância para os profissionais que buscam um conhecimento mais aprofundado e uma prescrição segura de exercícios físicos.

Mesmo uma gestação que transcorre sem problemas exige mudanças e adaptações na vida e no comportamento da mulher, que agora precisa preocupar-se não só consigo, mas com um novo ser que ela está gerando (BENUTE et al., 2000).

Os exercícios físicos auxiliam na diminuição do sofrimento oriundas das mudanças que estão ocorrendo no seu corpo, uma gestante que se exercita pode ter menores chances de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto, produzindo uma sensação de bem estar e um melhor relacionamento com o bebê. Entretanto, alguns resultados desfavoráveis foram observados na aplicação de exercícios intensos, entre eles a ocorrência de prematuridade e baixo peso, salientando que deve haver algumas restrições e contra indicações para a prática segura de exercícios físicos nesse período (VELLOSO, 2015).

Destaca-se que mulheres que não apresentam contra indicação devem praticar exercícios físicos regulares, buscando melhorar à saúde e qualidade de vida, e entre as recomendações estão controle da frequência cardíaca, que não pode ser muito elevada, controle da pressão arterial, a temperatura interna também não pode subir de forma exagerada, deve ser mantida a hidratação, entre outros cuidados na prescrição do treinamento (STUMM, 2013).

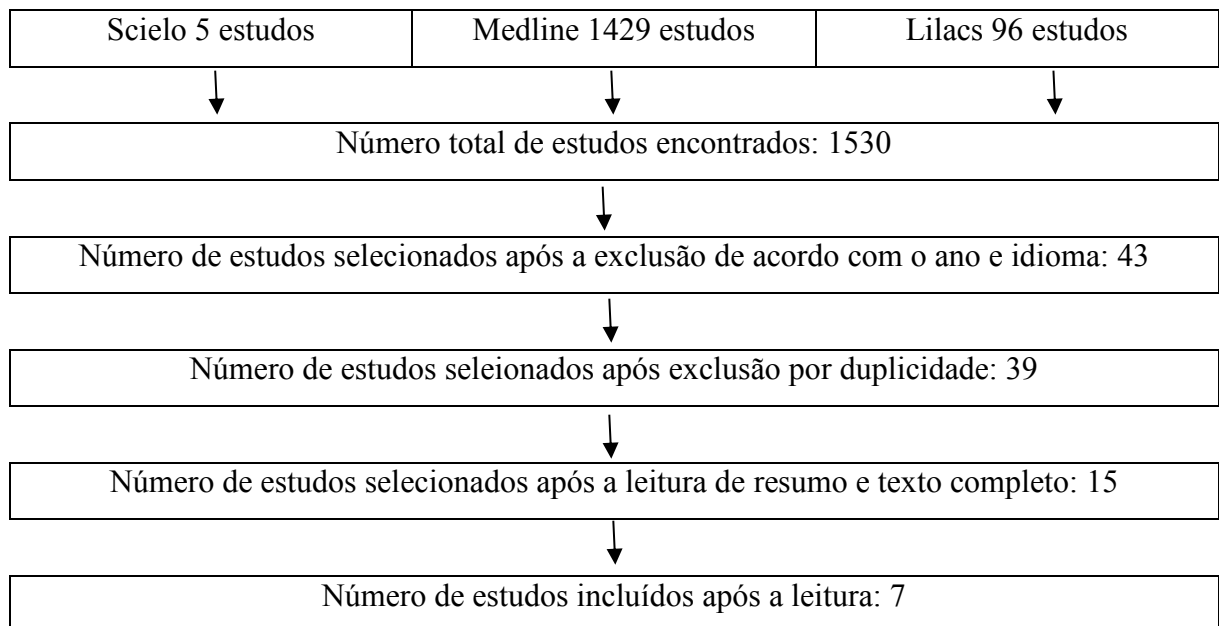
Por isso, ao delimitar o tema desse projeto de pesquisa, levou-se em consideração a grande importância desse estudo, tanto para o meio acadêmico, pois ressaltará o tema, que por vezes não é muito discutido, como para a comunidade em geral, especialmente as mães, que buscam mais conhecimento e leituras científicas que esclareçam suas dúvidas referentes ao assunto.

Partindo dessa premissa, surgiu o seguinte questionamento: quais recomendações para a prática de Exercício Físico no período gestacional? Muitas mulheres temem que o exercício físico possa acarretar alguma má formação do feto, ou provocar sangramentos ou até aborto. Porém com a liberação do médico responsável e fazendo os exercícios com o acompanhamento de um profissional da área, não é necessário essa preocupação.

A gestação é um período que requer muitos cuidados, afinal é um período delicado na vida da mulher. O corpo passa por grandes transformações fisiológicas para a geração de uma nova vida. Isso requer um cuidado maior na escolha das atividades, e quando bem selecionados os exercícios físicos trazem muitos benefícios para ambos, tanto para a mãe, quanto para o bebê (STUMM, 2013).

2 METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão sistemática utilizando como estratégia de busca as bases de dados SciELO, MedLine e Lilacs. Foram empregadas as seguintes palavras-chave: exercício físico, atividade física e gestação. Sendo encontrados 1530 estudos e utilizados como critério de exclusão no primeiro momento artigos publicados antes de 2007 e artigos de outros idiomas, que não português, restaram apenas 43 artigos. Após a leitura dos resumos, utilizou-se estudos com humanos e que atendiam parte dos objetivos desse trabalho, totalizando 7 estudos (quadro 1). Outras referências que não se enquadram nessa delimitação foram utilizados apenas como embasamento científico para aprimorar o conhecimento sobre o tema.



Quadro 1- Estratégia de busca da Revisão Sistemática.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a leitura dos sete artigos incluídos nesta revisão, chegou-se aos seguintes resultados referentes às recomendações de exercício físico durante o período gestacional, segue as informações na tabela 1, onde NC significa não citado pelo autor.

Autor, ano.	Tipo de exercício	Frequência semanal/ Duração	Intensidade	Controle da Intensidade
MATIJASEVICH, 2010	NC	Maioria dos dias da semana.	NC	NC
NASCIMENTO, 2011	Aeróbio	NC	Leve e moderada	NC
DUMITH, 2012	NC	150 min semanais.	Moderada	-
NASCIMENTO, 2014	Aeróbio, anaeróbio e alongamento.	150 min semanais.	Leve e moderada	130 a 150 Bpm/ EPE BORG 12-14
SURITA, 2014	Aeróbio, anaeróbio e alongamento.	30 min ou mais por dia / 3 a 5 x na semana.	Leve e moderada	NC
MANN, 2008	NC	3 x na semana.	Moderada	NC
VELLOSO, 2015	NC	Até 60 min. / 3 x na semana.	NC	130 a 150 Bpm/ EPE BORG 12-14

Tabela 1- Recomendações sobre a prática de exercício físico durante o período gestacional.

Stumm (2013) classifica o exercício físico como uma atividade estruturada, planejada e organizada com o objetivo de obter ou manter o condicionamento físico.

Todos os autores desse estudo citaram que o exercício físico é um importante aliado para a garantia de uma melhor qualidade de vida. Na gestação não é diferente. Com a liberação do médico e o acompanhamento de um profissional qualificado, a mulher grávida pode sim praticar exercícios físicos. O exercício físico proporciona um alívio das dores decorrentes da gestação e traz sensação de bem estar para a gestante.

Para Nascimento (2014) e Velloso (2015) a prescrição dos exercícios deve priorizar o fortalecimento da musculatura paravertebral lombar, a cintura escapular e, preferencialmente, envolver grandes grupos musculares. Um programa de atividade física para gestantes deve incluir exercícios que promovam a resistência e a flexibilidade musculoesquelética que visam o equilíbrio da musculatura dorsolombar, abdominal e a do assoalho pélvico que estão, em geral, encurtados pela postura gravídica.

Somente Nascimento (2014) e Velloso (2015) fazem citações referentes à frequência cardíaca da gestante durante o exercício físico. O exercício no período gestacional

deve ser realizado de acordo com os seguintes critérios: 60 a 80% da Frequência Cardíaca máxima (FC_{máx}), calculada pela fórmula $FC_{máx}=220-idade$. A Sociedade Canadense de Ginecologistas e Obstetras (SCGO) apud Nascimento (2014) assume as seguintes faixas de treinamentos para gestantes: idade < 20 anos: 140 a 155 batimentos cardíacos por minuto (bpm); 20-29 anos: 135 a 150 bpm; 30-39 anos: 130 a 145 bpm; >40 anos: 125 a 140 bpm. Outro critério é a escala de percepção subjetiva de esforço de Borg, que deve ser preferencialmente entre 12 e 14, correspondendo a uma atividade leve a um pouco cansativa.

Mulheres previamente sedentárias devem começar com 15 minutos de exercício aeróbio três vezes por semana e aumentar gradativamente o tempo de exercícios.

Nas prescrições iniciais de exercício, a maioria dos autores indicaram, no mínimo, três sessões semanais, com dias intercalados de exercício, cada uma com duração de 30 a 45 minutos, atingindo uma média de 150 minutos semanais.

Com relação à frequência mínima semanal Surita (2014), Mann (2008), Velloso (2015) e Matijasevic (2010) afirmam que a prática deve ser no mínimo de três vezes na semana e programados em diferentes atividades, duração e intensidade. Deve-se ter também a combinação de atividades aeróbias envolvendo grandes grupamentos musculares e atividade anaeróbia que desenvolva força de determinados grupos musculares. Em gestantes já ativas, continuar os exercícios aeróbios com intensidade moderada durante a gravidez, em atletas é possível exercitar-se em intensidade um pouco mais alta com segurança.

Quanto ao tipo de atividade Surita (2014) e Nascimento (2014) recomendam exercícios aeróbios, anaeróbios e alongamento. Já Nascimento (2011) cita somente exercícios aeróbios, pois acredita que auxilia de forma significativa no controle de peso, tendo a caminhada como uma das mais praticadas entre as gestantes.

Surita (2014) e Mann (2008) indicam o yoga como uma alternativa bastante eficiente para aliviar a dor lombo-pélvica.

Observou-se que, dentre as modalidades mais citadas entre os autores estão caminhada, bicicleta estacionária, hidroginástica, yoga, pilates, musculação e treinamento funcional.

3.1 Benefícios dos exercícios físicos durante a gestação

Além de amenizar os sofrimentos tidos pelas mudanças que estão ocorrendo no seu corpo, uma gestante que se exercita pode ter menor probabilidade de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto (CONTI, 2003).

Tal pratica vem sendo cada vez mais discutida e, de modo especial, as suas possíveis repercussões maternas e fetais. Os benefícios foram atribuídos à diminuição dos sintomas de desconforto da gravidez, ao controle da ansiedade e depressão. Velloso (2015) e Dumith (2012) relatam também que a pratica de exercício pode auxiliar em um menor tempo de evolução de trabalho de parto e ao menor índice de indicação de parto cesárea.

Segundo Velloso (2015) a pratica melhora da capacidade física, efeito coadjuvante no controle do peso corporal, manutenção da massa magra, prevenção da trombose, melhora do retorno venoso, com a ativação dos grandes grupos musculares, propicia uma melhor utilização da glicose e aumenta a sensibilidade à insulina, reduzindo assim a incidência de diabetes gestacional, aumento do débito cardíaco, redução e redistribuição do fluxo sanguíneo, aumento de 10 a 20% no consumo de O₂, aumento do volume sanguíneo e da frequência cardíaca e redução da resistência periférica e da pressão arterial.

Nascimento (2014) relata que o exercício físico pode ser um fator protetor contra um grave problema de saúde pública, que é a prematuridade. Gestantes praticantes de atividades físicas, quando comparadas às inativas, tiveram uma redução de 40% no risco de desenvolver pré-eclâmpsia.

Podemos citar também segundo Nascimento (2011), Nascimento (2014) e Surita (2014) a redução na média de ganho de peso em gestantes praticantes de exercício; ajudando também, segundo Nascimento (2014) e Surita (2014) a manter a capacidade cardiorrespiratória e o condicionamento físico ao longo do processo, além de auxiliar na prevenção e no controle do diabetes gestacional, da hipertensão gestacional e do ganho de peso materno, aumento do débito cardíaco, redução e redistribuição do fluxo sanguíneo, aumento de 10 a 20% no consumo de O₂, aumento do volume sanguíneo e da frequência cardíaca e redução da resistência periférica e da pressão arterial.

Os autores Nascimento (2011), Surita (2014), Nascimento (2014) e Mann (2008) indicam um benefício bastante significativo sobre o exercício, o mesmo reduz e previne as lombalgias, devido à orientação da postura correta da gestante frente à hiperlordose que comumente surge durante a gestação, sendo essa uma das principais queixas entre esse público. Segundo Mann (2008) após a prática de Yoga, houve relatos de melhora no fortalecimento muscular, na postura, no sono, maior resistência física, tranquilidade, e menor ganho de massa corporal.

Matijasevich (2010) Mulheres que se exercitam regularmente apresentam um nível de saúde global superior, beneficiando-as em vários aspectos da gestação. Nascimento (2011) e Nascimento (2014) citam que o exercício reduz a incidência de efeitos indesejáveis durante a gravidez como câibras, edema e fadiga, além de melhorar a função cardiovascular. O exercício físico pode ser um fator protetor contra um grave problema de saúde pública, que é a prematuridade, grande responsável pela mortalidade no primeiro ano de vida, e morbidades que podem se manifestar ao longo do ciclo vital.

3.2 Contra indicações de exercícios físicos durante o período gestacional

Na tabela a seguir estão as principais contra indicações de exercícios físicos no período gestacional segundo os autores citados nesse estudo, onde NC significa não citado pelo autor.

Autor, ano.	Contra Indicações
MATIJASEVICH, 2010	<ul style="list-style-type: none"> - mergulho profundo; - esportes com alto risco de choque traumático; - gestações de alto risco; - postura ortostática (ficar em pé) por longos períodos; - subir muitos lances de escada; - trabalhar com constante inclinação do tronco.
NASCIMENTO, 2011	- obesidade mórbida.
DUMITH, 2012	NC
NASCIMENTO, 2014	<ul style="list-style-type: none"> - cargas elevadas; - exercícios isométricos intensos repetidos; - posturas que coloquem a gestante em risco; - alongamentos extremos; - ambientes fechados e sem ventilação; - na hidroginástica a temperatura da água não deverá passar de 35°C; - exercícios em posição supina.
SURITA, 2014	<ul style="list-style-type: none"> - cardiopatias; - incompetência istmo-cervical; - gestação múltipla (após a 30a semana); - sangramento vaginal persistente; - placenta prévia; - trabalho de parto prematuro; - ruptura de membranas, hipertensão arterial não controlada e pré-eclâmpsia; - atividades com risco de queda, como ciclismo, cavalgada, escalada.
MANN, 2008	- no yoga evitar posições invertidas ou posturas pesadas.
VELLOSO, 2015	<ul style="list-style-type: none"> - exercícios de alta intensidade, extenuantes e prolongados; - levantamento de pesos; - saltos; - flexões e extensões de tronco de mais amplitude de movimento; - exercícios que afetam o equilíbrio; - atividades físicas de contato; - exercícios na postura supina.

Tabela 2- Contra indicações relacionadas à prática de exercício físico durante o período gestacional.

Todas as mulheres que não apresentam contra indicações devem ser incentivadas a realizar atividades aeróbias, de resistência muscular e alongamento. As mulheres devem escolher atividades que apresentem baixo risco de perda de equilíbrio e que sejam mais propensas a traumas.

Para Matijasevic (2010) as restrições são feitas apenas para algumas atividades como o mergulho profundo e esporte com alto risco de choque traumático e para situações específicas de gestações de alto risco (principalmente em casos de ruptura prematura de membranas, descolamento de placenta e histórico de sangramento severo a partir do início do terceiro trimestre). Cita também postura ortostática (ficar em pé) por longos períodos, e alguns estudos mostram essa exposição como fator de risco para a prematuridade, subir muitos lances de escada e trabalhar com constante inclinação do tronco.

Nascimento (2011) indica o exercício físico na gravidez inclusive para as gestantes obesas, pois é considerada uma prática segura, devendo ser conhecida e orientada por toda equipe de profissionais da saúde. Apenas a obesidade mórbida aparece como uma das contraindicações relativas para tal prática.

Nascimento (2014) afirma que se deve evitar cargas elevadas, exercícios isométricos intensos repetidos e na posição supina e posturas que coloquem a gestante em risco, principalmente aquelas que possam afetar seu equilíbrio. Relata também que diante do aumento nos níveis de relaxina e da progesterona durante a gestação, deve-se evitar alongamentos extremos para prevenir lesões ligamentares e articulares. Evitar exercitar-se em ambientes fechados e sem ventilação, e, no caso de exercícios aquáticos, como hidroginástica, a temperatura da água não deverá passar de 35°C.

O trauma direto ao feto é raro, mas é prudente evitar esportes de contato ou com alto risco. Deve-se tomar o cuidado de não se exercitar intensamente em climas muito quentes e de se ter uma hidratação adequada, de modo a não prejudicar a termorregulação do organismo. Esses fatores podem gerar estresse fetal, restrição de crescimento intra-uterino e prematuridade (LIMA, 2005).

Velloso (2015) não recomenda a prática de exercícios de alta intensidade, extenuantes e prolongadas, ou seja, acima de 80% da frequência cardíaca máxima (FC_{máx}), pois pode acarretar aumento da Frequência cardíaca por, aproximadamente, 30 minutos, o que pode resultar em hipóxia fetal.

Modalidades de exercícios tais como levantamento de pesos, saltos, flexões e extensões de tronco de mais amplitude de movimento, atividades físicas de contato e que levem

ao desequilíbrio fácil e possível trauma fetal devem ser evitadas pelas gestantes. Da mesma forma, exercícios realizados na postura supina, após a 16ª semana de gestação podem resultar em redução do débito cardíaco e hipotensão sintomática devido à compressão da veia cava (VELLOSO, 2015).

Há algumas evidências de que a participação em exercícios de intensidade moderada ao longo da gravidez possa aumentar o peso do bebê, já na situação contrária, exercícios muito intensos e com grande frequência, mantidos por longos períodos da gravidez, possam resultar em crianças com baixo peso (VELLOSO, 2015).

Surita (2014) cita que algumas doenças apresentam contra indicações absolutas: doença miocárdica descompensada, insuficiência cardíaca congestiva, tromboflebite, embolia pulmonar recente, doença infecciosa aguda, risco de parto prematuro, sangramento uterino, isoimunização grave, doença hipertensiva descompensada, suspeita de estresse fetal, paciente sem acompanhamento pré-natal.

Deve-se interromper imediatamente a prática esportiva se surgirem sintomas como dor abdominal, cólicas, sangramento vaginal, tontura, náusea ou vômito, palpitações e distúrbios visuais (SURITA, 2014).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se então que a prática de exercício físico de leve a moderado durante a gestação contribui para melhoras positivas na saúde da mãe e do feto, tomando alguns cuidados para não exceder os limites do corpo, com a autorização do médico e acompanhamento de um profissional qualificado. Tomando todos os cuidados necessários, a prática de exercício físico é uma ótima opção para melhorar a qualidade de vida durante o período da gestação e também pós-parto.

Encontrou-se vários estudos que demonstram os benefícios do exercício físico para as gestantes entre eles está o menor ganho de peso, menor incidência de cesáreas, diminuição ou ausência de dores lombares, maior facilidade na hora da expulsão do bebê na hora do parto, se for normal, reduz a pressão sanguínea, ajudam a controlar a diabetes gestacional, melhora na capacidade física, entre outros.

As atividades recomendadas para as gestantes são de baixo-risco, sendo aeróbias e anaeróbias de intensidade leve a moderada, verificando sempre os batimentos cardíacos e a pressão arterial para não haver qualquer complicação com a gestante e o feto.

As principais recomendações para a prática de exercício físico são realizá-los no mínimo três vezes por semana, de 30 a 60 minutos, sendo o mínimo recomendado pelos autores já citados, combinando exercícios aeróbios e anaeróbios. Controlando sempre os batimentos cardíacos, a pressão sanguínea, a temperatura corporal e hidratação da gestante.

Porém alguns exercícios devem ser evitados durante a gestação, sendo exercícios de alto impacto, de contato físico, de intensidade vigorosa, exercícios na posição supina, entre outros. Algumas mulheres estão no grupo de risco e essas por sua vez devem receber um cuidado ainda maior.

Tendo em vista todos os itens pontuados anteriormente, os benefícios do exercício físico são claros, basta procurar um profissional competente para planejar e orientar da melhor forma possível a parturiente que busca uma gestação mais saudável.

A systemic revision of the literature was realized with the purpose of analysis which physical exercises are recommended for pregnant, as well as identify its benefits and its risks. The search regards Portuguese articles published between 2007 and 2017 at database of SCIELO, MEDLINE and LILACS using the following keywords: physical activity; physical exercise; pregnancy. After reading the summaries and full articles were included 7 articles in the present work. Seems consensus that practice light or moderate physical activities don't consist risk factor for pregnant and could represent a protection factor. Through this research was possible to identify some benefits of the well oriented and regular physical activities along pregnancy, for instance, a minor gain of weight, a minor rate of caesarean sections, decrease low back pain, reduction blood pressure, reduction in the rates of pregnant women who developed gestational diabetes, among others. However, the recommended activities for pregnant women are low-risk, being aerobic and anaerobic, low-intense or moderate ones, always controlling heart beats and blood pressure so that there is no complication with the pregnant woman and the fetus.

Keywords: Pregnancy; Physical exercise; Physical activity.

REFERÊNCIAS

BENUTE, G. R. G. et al. Repercussões de um trabalho grupal interdisciplinar junto a gestantes de alto risco internadas: relato de experiência. *Revista de Ginecologia e Obstetrícia*, São Paulo, v.11, n.2, p.67-73, 2000.

CONTTI, B. D. et al. Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal. *Ver. Brasileira de Saúde Materna infantil*, v.3, n.2, Recife; 2003.

DUMITH, Samuel C; DOMINGUES, Marlos R; MENDOZA-SASSI, Raul A e CESAR, Juraci A. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. *Rev. Saúde Pública* [online]. 2012, vol.46, n.2, pp.327-333.

MANN, Luana; KONOPKA, Cristine Kolling; KLEINPAUL, Júlio Francisco; TEIXEIRA, Clarissa Stefani. Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação / Lumbar-pelvic pain and the physical exercise during gestation. *Fisioter. mov.*; 21(2): 99-105, abr.-jun. 2008.

MATIASEVICH, Alicia e DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Exercício físico e nascimentos pré-termo. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* [online]. 2010, vol.32, n.9, pp.415-419.

NASCIMENTO, Simony Lira do; GODOY, Ana Carolina; SURITA, Fernanda Garanhani e PINTO E SILVA, João Luiz. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* [online]. 2014, vol.36, n.9

NASCIMENTO, Simony Lira do; SURITA, Fernanda Garanhani de Castro; PARDINELLI, Mary Ângela e CECATTI, José Guilherme. Exercício físico no ganho de peso e resultados perinatais em gestantes com sobrepeso e obesidade: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2011.

STUMM, Bruna Fernanda. Exercício físico na gestação. Monografia. 2013. <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/2010>.

SURITA, Fernanda Garanhani, NASCIMENTO, Simony Lira do, & SILVA, João Luiz Pinto e. Exercício físico e gestação. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 36(12), 531-534. 2014.

VELLOSO, Elizabeth Portugal Pimenta; REIS, Zilma Silveira Nogueira; PEREIRA, Maria Luiza Kfoury; PEREIRA, Alamanda Kfoury. Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática. *Rev. méd. Minas Gerais*; 2015.

AGRADECIMENTOS

Agradecer a Deus por me proporcionar essa oportunidade. Agradecer ao meu esposo, minha filha e aos meus pais por me apoiarem e me incentivam em todas as fases de minha vida.