

Autolesão

manejar, aprender e reavaliar



manejar
aprender
reavaliar



- 03 Conheça o MAR
- 04 Entenda nosso material
- 05 Para início de conversa
- 07 Como manejar?
- 12 O que você precisa aprender?
- 18 Por que reavaliar?
- 19 Bibliografia

SUMÁRIO

Conheça o MAR

Olá! O **Projecto MAR** surgiu com o objectivo de promover oficinas para professores.

Buscamos contribuir para que vocês possam **Manejar, Aprender e Reavaliar** demandas de saúde mental de adolescentes no âmbito escolar.

Procuramos colaborar para a formação contínua, ajudando a gerenciar essas problemáticas.

Este material faz parte das nossas ações. Esperamos que você possa usá-lo quando estiver em dúvida sobre o que fazer!

Entenda nosso material

O livreto está dividido em **três seções** que seguem os objectivos do nosso projecto.

A primeira parte, **MANEJAR**, mostra como agir e o que evitar frente a alunos que praticam autolesão.



A segunda parte, **APRENDER**, relembra alguns tópicos importantes que precisamos saber sobre a autolesão, a exemplo dos motivos que levam a pessoa a se machucar e os sinais de alerta.

Entendendo como manejar e aprendendo o que é a autolesão, chegamos a última seção da livreto: **REAVALIAR**. Nesta parte, trazemos alguns questionamentos que podem te ajudar a rever pensamentos e crenças sobre a autolesão.



Para início de conversa

A autolesão refere-se a um conjunto de comportamentos intencionalmente praticados por uma pessoa, com o objectivo de causar danos a si mesma, **sem intenção suicida**. Inclui cortes na pele, arranhões, beliscões, mordidas, queimaduras, além de outras formas. Comportamentos com fins socialmente aceitos, como *piercing* ou tatuagem, não se caracterizam como autolesão.

A autolesão e o suicídio são tipos de **violência autoprovocada**, mas possuem **intenções diferentes**. No suicídio, a intenção principal é tirar a própria vida. Já a autolesão pode ser empregada para regular experiências afetivas e emocionais. Apesar disso, comportamentos autolesivos frequentes e intensos podem ocasionar morte acidental, sendo um risco para a pessoa.

Você SABIA?

A Lei 13.819/19 institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio e determina a obrigatoriedade de as instituições de ensino notificarem compulsoriamente ao Conselho Tutelar todos os casos de violência autoprovocada.

Sendo assim, é importante saber como **manejar** a autolesão na adolescência, compreendendo suas **características, sinais de alerta, o que evitar** e **o que fazer** para ajudar.



Geralmente, o início da autolesão ocorre entre os **12 e 14 anos** de idade.

Entre **7% a 46%** dos adolescentes ao redor do mundo se autolesionam.

Meninas possuem **3 VEZES** mais chances de se machucarem intencionalmente.



Entre **10 e 20%** dos jovens em todo o mundo já praticaram autolesão pelo menos uma vez antes dos 18 anos.

A autolesão é uma das **10 principais causas de DALYs** (*Disability Adjusted Life Year*) na faixa etária dos 10 aos 24 anos de idade. Um DALY representa a perda do equivalente a **um ano de saúde plena**.

Jovens que vivem em **áreas mais pobres**, embora apresentem maior ocorrência de autolesão, são menos propensos a procurar ajuda.

AS TAXAS DE AUTOLESÃO NA FAIXA ETÁRIA DOS 10 AOS 29 ANOS AUMENTARAM 29% A CADA ANO ENTRE 2011 E 2022 NO BRASIL.

A sensação de pertencimento ao contexto escolar diminui em até **7 VEZES** o risco de autolesão entre os adolescentes.

Níveis mais altos de autoeficácia para enfrentar as situações de estresse podem reduzir em **40% as chances de autolesão na adolescência**.

Experiências adversas na infância, a exemplo da violência sexual, baixo suporte social, pobreza e abandono, aumentam em até **3 VEZES** o risco de autolesão.

O bullying escolar aumenta em até **2 VEZES** o risco de os adolescentes se machucarem.

A presença de problemas comportamentais, como vício em internet, uso de substâncias e uso problemático do celular, aumentam em até **3 VEZES** as chances de autolesão.

Coisas que você
precisa saber sobre a
**AUTOLESÃO NA
ADOLESCÊNCIA**

Então, para começar a manejar a autolesão na adolescência:

- 1 Ofereça apoio e peça ajuda
- 2 Seja gentil, mas firme
- 3 Ouça sem dar sermões
- 4 Valide os sentimentos, não a ação
- 5 Ajude a encontrar estratégias

Ofereça apoio e peça ajuda

Ao suspeitar que a/o adolescente está se machucando, não ignore os sinais. Investigue e se comunique com ela/ele. Durante a conversa, acolha e demonstre sua disposição para fornecer o suporte necessário, livre de julgamentos. **Lembre-se também de que seu acolhimento é fundamental, mas você não deve lidar com a situação sozinha/o!** Por se tratar de um tipo de violência autoprovocada, que traz riscos à vida, é preciso comunicar à coordenação, que fará a notificação a Curadoria de Menores e acionará a família.

Seja gentil, mas firme

Mesmo que a/o adolescente não queira conversar de primeira, não desista. Falar sobre autolesão pode ser difícil, mas “chegue junto”. Lembre-se de que a autolesão é um problema sério e que precisa de atenção. Ainda que a/o adolescente diga que não irá mais se machucar, continue alerta. **Aquela pessoa precisa de ajuda imediata.**

Ouça sem dar sermões

Resista a qualquer impulso de criticar quando a pessoa começar a falar. Demonstre que se machucar não é a forma adequada de lidar com as coisas, **mas não faça isso através de repreensões ou ameaças.** Isso dificultará a comunicação entre vocês.

Valide os sentimentos, não a ação

Reconheça a dor que aquela pessoa está sentindo e reforce que você leva as emoções dela a sério. Lembre-se também de que **validar os sentimentos não significa validar a ação de se machucar.** Reforce que compreende sua dor, mas que é possível encontrar alternativas para lidar com ela.

Ajude a encontrar estratégias

Apenas dizer ao adolescente que pare de se machucar não é o suficiente. Mostre porque se machucar não é a melhor opção para lidar com situações difíceis. **Ajude a encontrar outras maneiras de lidar com os problemas.** Você pode sugerir algumas estratégias descritas na próxima página.

Exemplos

Ajude a identificar situações que incomodam a/o adolescente e que contribuem para a autolesão:

COMO FALAR: “O que está ocorrendo na sua vida que está te levando a se machucar? Gostaria de falar sobre isso?”



Ao perguntar sobre o que está acontecendo, reforce que você está disponível para ouvi-la/o:

COMO FALAR: “Entendo que você está passando por uma situação difícil. Porém, se machucar não é a melhor forma de lidar com isso. Que tal nós conversarmos? Conte comigo!”



Ajude a/o adolescente a ampliar a consciência sobre a autolesão, identificando o que estava sentindo antes de se machucar:

COMO FALAR: “As pessoas tendem a se machucar para lidar com sentimentos e emoções, como culpa e tristeza. O que está a acontecer consigo? Vamos conversar?”



Ajude a identificar quem pode apoiar a/o jovem e como ela/ele pode entrar em contato com essas pessoas:

COMO FALAR: “Com quem você pode contar para pedir ajuda? Por quem você se sente apoiada/o? Como você acha que podemos falar com essas pessoas?”



Ajude-a/o a reconhecer os sinais de quando não está bem:

COMO FALAR: “Quais são os sinais de que você não está bem? Observe no seu corpo: emoções, pensamentos e sentimentos. O que acontece com você antes de se machucar? Quando você perceber o impulso para se ferir, tente outra estratégia, mas não se machuque.”



Coisas que você também pode fazer

Ajude a pessoa a encontrar outras estratégias que a ajudem a se sentir melhor quando pensar em se machucar:

COMO FALAR: “Entendo que se machucar pode parecer a única forma de lidar com o estresse, mas isso não é verdade! Vamos descobrir juntos outras formas para lidar com tudo isso?”



Sugira coisas que a pessoa pode fazer para se distrair:

COMO FALAR: “Da próxima vez em que pensar em se machucar, você poderia tentar fazer outras coisas para se distrair? O que acha de ouvir uma música que você gosta ou brincar com o seu animal de estimação, por exemplo?”



Ajude a encontrar outras estratégias de regulação emocional:

COMO FALAR: “O que você acha de sair para uma caminhada ou praticar alguma atividade física? Isso pode ajudar a manejar suas emoções. Há outra coisa que você gosta de fazer para se sentir melhor, ao invés de se machucar?”



Sugira outras estratégias de regulação emocional:

COMO FALAR: “Entendo que o seu impulso seja o de se machucar, mas isso não é bom. O que acha de, ao invés de fazer isso, você desenhar, rabiscar em um papel ou escrever sobre os seus sentimentos, pensamentos e emoções?”



Ajude-a/o a gerenciar crises através de um plano de segurança:

COMO FALAR: “Não é fácil para ninguém lidar com problemas. Vamos construir um “plano de segurança”? É uma ferramenta para te ajudar a lidar com essas situações. Podemos incluir estratégias que te ajudam a se sentir melhor, pessoas que você pode falar e outras coisas que você pode fazer.”



Atenção

Ao conversar com a/o adolescente, olhe para ela/ele e utilize **tom de voz baixo**, manifestando **calma**. Evite expressões faciais de reprovação.

Se mais de uma/um adolescente apresenta comportamentos autolesivos, **ofereça suporte separadamente**.

Cada pessoa tem uma história própria e precisa ser ouvida e acolhida de forma individual.



Por favor, evite:

Sabemos que não é tão simples lidar com a autolesão. Por vezes, no intuito de ajudar, devido às nossas crenças pessoais ou pelas pressões e dificuldades vivenciadas na rotina escolar, **podemos reproduzir falas que podem dificultar a comunicação** com esses estudantes.

1 Julgar ou minimizar o sofrimento através de falas como:

“Você se machuca só para **chamar a atenção!**”

“Não pode **receber um “não”** que já vai se machucar.”

“O que você quer se ferindo é **manipular as pessoas!**”

“Se machucar é **modinha!** Daqui a pouco passa.”

“Se machucar é **frescura!** Coisa de **gente fraca!**”

“Uma pessoa tão bonita se machucando! **Toma vergonha!**”

Também evite

1 Reagir com choque ao saber que a pessoa está se machucando.

A autolesão é um problema sério e que precisa de atenção. Ao saber que alguém está se machucando, podemos experimentar impotência e preocupação. Apesar disso, tome cuidado com **reações de choque** ou **indignação** quando a pessoa contar o que está acontecendo. Demonstre calma para que aquele estudante consiga se abrir com você.

2 Punir o estudante que está se ferindo.

É necessário demonstrar para a pessoa que se machucar não é a melhor forma para lidar com suas dificuldades emocionais. Contudo, isso **não deve ser feito através de punições e ameaças**. Um exemplo disso é dizer que deixará aquele estudante de castigo caso não pare de se ferir.

3 Expor publicamente o comportamento do estudante na frente de outras pessoas.

Evite falar que aquele estudante está se machucando na frente de outros colegas e demais funcionários da escola. Ao conversar com ele, busque um local confortável e privado. Além disso, não utilize essa pessoa como exemplo negativo dentro ou fora da sala de aula. **Isso a deixará constrangida**, vai comprometer a comunicação e o vínculo entre vocês.

É importante estarmos conscientes sobre a forma como agimos diante do aluno que está se ferindo. Atitudes negativas como as mencionadas podem ser um bloqueio entre você e a/o jovem, impedindo que ela/ele sinta confiança em falar sobre o que está ocorrendo e pedir auxílio. **Quando não souber o que dizer, escute e procure ajuda.**

Por que as pessoas se machucam?

A autolesão é uma estratégia utilizada pelas pessoas para lidar com situações que levam a um intenso sofrimento emocional.

Alguns motivos para o seu uso, são:

1. Regulação emocional

Estratégia utilizada para **diminuir, manejar ou fugir de emoções negativas** e intoleráveis, como tristeza e raiva.

2. Sinalização social

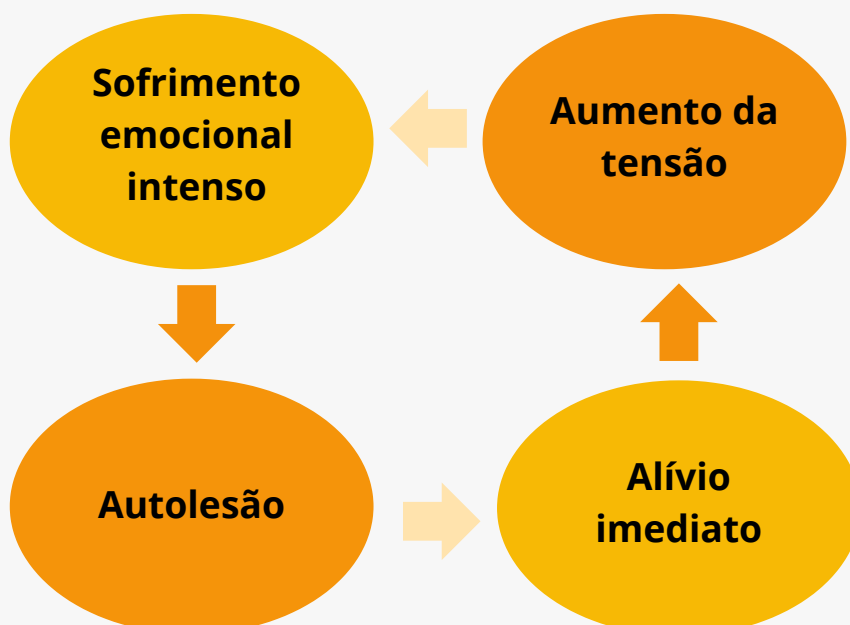
Meio de **comunicar que algo não está bem**, principalmente em pessoas que possuem dificuldades de falarem sobre o que pensam e sentem.

3. Autopunição

Algumas pessoas podem utilizar a autolesão como uma forma de **castigare a si mesmas** por algo.

4. Aprendizagem social

Influência de outras pessoas que também utilizam a autolesão como estratégia.



FORMAS DE SE MACHUCAR

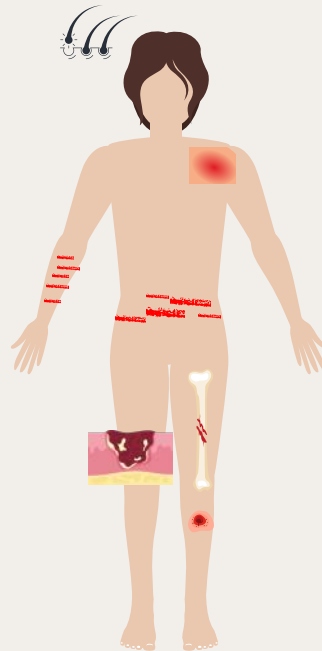
Pessoas que se machucam podem utilizar diferentes métodos em locais do corpo fáceis de esconder, tais como braços, pernas e barriga.

As formas mais comuns são:

Cortes superficiais na pele
com instrumentos pontiagudos como lâminas e, até mesmo, tampa de caneta.

Arrancar cabelos
e outros pelos do corpo,
como forma de alívio
emocional.

Queimaduras
Feitas geralmente com
isqueiros, são
ferimentos mais
extensos e possuem
maior probabilidade de
causarem lesões
severas.



Bater partes do corpo
contra a parede ou
utilizando
objectos.

Cutucar feridas
de forma
excessiva e
repetitiva.

Mordidas, beliscões e arrancar pedaços da pele.
Embora pareçam mais brandas, essas formas de se machucar também precisam de atenção. Isso porque quando seu objectivo principal de trazer alívio e regulação emocional não é mais alcançado, o indivíduo tende a procurar outras formas mais graves.

FIQUE ATENTO...

Os sinais de alerta são comportamentos que indicam que algo pode não estar bem. **Observe se durante as aulas, na realização de atividades e na interação com outros colegas ou professores, a pessoa apresenta esses sinais.**

1 Comportamentos

Apresentar feridas, hematomas e/ou queimaduras em locais como punho e antebraço.

Utilizar de forma frequente roupas compridas e/ou casaco de manga longa, mesmo em locais ou dias quentes.

Alterações repentinas de comportamento e/ou humor, o que interfere também no desempenho escolar.

Isolar-se dos demais, deixando de participar das atividades escolares.

2 Verbalizações

“É tão difícil **lidar com o que sinto!**”

“Estou **sozinha/o**, não tenho ninguém.”

“Sou um **peso** na vida dos outros.”

“A vida é muito **complicada.**”

“Não faço nada **certo!**”

“Nada que eu faço é **suficiente.**”



Essas falas expressam inutilidade, desesperança, tristeza, baixa autoestima e autocrítica excessiva. Em algumas situações, como quando as coisas não saem como o esperado, falas como essas podem aparecer. Algumas delas também podem ser ditas em **tom de brincadeira**. Observe a frequência dessas verbalizações, assim como os comportamentos anteriores. Também considere se a pessoa está agindo diferente da forma como costumava ser anteriormente.

Não carregue a cruz. Apoie!



Os adolescentes podem ficar receosos de contar para alguém sobre o comportamento autolesivo. Porém, **não prometa confidencialidade**. É papel da escola salvaguardar aquele estudante. Lembre-se que a autolesão é um comportamento de risco e **deve ser tratado com atenção**.

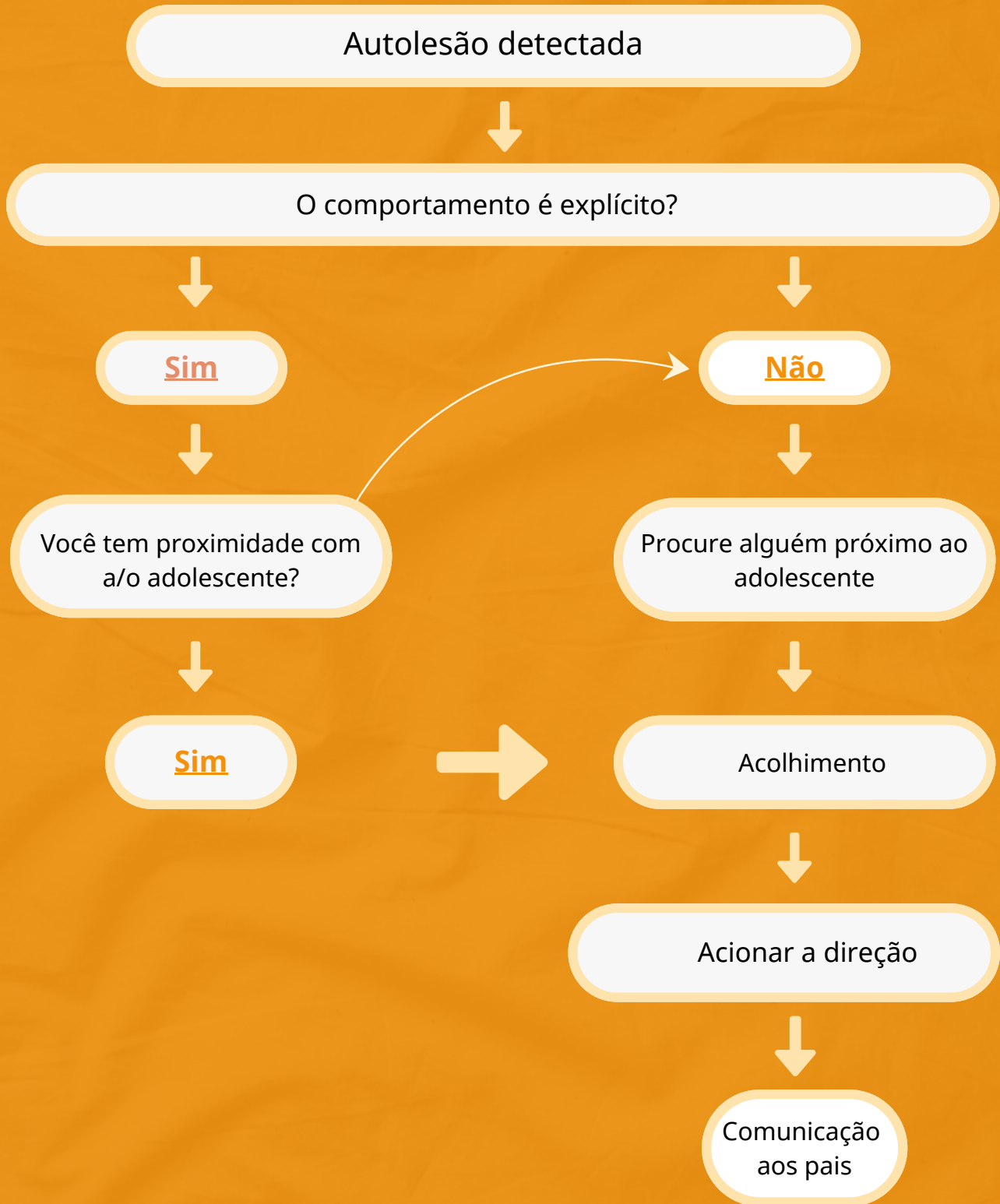
É claro que não se deve contar para toda a escola que aquela pessoa está se machucando. Como foi dito anteriormente, não é legal expor publicamente esse comportamento. O que precisa ser feito é **comunicar as pessoas certas**, que podem ajudá-lo, abordando somente o que for necessário para o entendimento da situação.

Não lide com o problema sozinha/o! Comunique à coordenação, algum **profissional de saúde ou do serviço social que trabalhe na escola**. É importante que aquela pessoa seja acompanhada por um **profissional de psicologia e/ou psiquiatria**, a fim de trabalhar estratégias para lidar com as situações estressoras que vem encontrando.

INSPIRAÇÃO

No Brasil, foi criada a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio (Lei 13.819/19), sendo obrigatório que as escolas notifiquem compulsoriamente ao Conselho Tutelar todos os casos de violência autoprovocada.

Resumindo...



Comunicação aos pais

Docente, os pais/responsáveis da/do adolescente precisam ser acionados! Essa comunicação pode ser feita pela coordenação da escola. Caso você participe desse momento, aqui estão algumas **dicas para como conduzir essa situação**:

1. Os pais/responsáveis da/o adolescente precisam ser acionados. É importante que isso também fique claro para a/o adolescente. É possível que ele fique com medo ou chateado. Por isso, acolha seus anseios e enfatize a importância e a necessidade desse momento acontecer.

2. Pergunte se a/o jovem gostaria de estar presente durante a conversa com os pais. Busque saber também como ele gostaria que fosse essa conversa. Assim, ele se sentirá parte do processo.

EXEMPLO DE COMO FALAR

“Eu sei que você pode estar com medo de decepcionar seus pais, mas é importante que você seja protegido. Por isso precisamos falar com eles sobre você estar se machucando. Há algo que você gostaria que não seja dito?”

EXEMPLO DE COMO FALAR

“Você gostaria de estar presente durante a conversa com os seus pais/responsáveis? Você prefere que a gente fale primeiro com sua mãe ou com seu pai?”

Quando a família é avisada sobre a autolesão, os pais ou responsáveis podem experimentar emoções e sentimentos como raiva, medo e culpa. Certifique-se de não apontar culpados, mas construir caminhos para apoiar a/o adolescente.

Reavaliar

Então, agora que você aprendeu mais sobre o que é a autolesão e como manejar esse quadro, **chegou a hora de reavaliar**.

E o que isso quer dizer?

Reavaliar significa olhar para determinada situação a partir de uma nova perspectiva, através de novas informações que recebemos. Inclui rever nossos pensamentos e nossas crenças sobre uma situação.



Abaixo estão algumas perguntas que podem te ajudar a reavaliar:

Diante das informações que recebi, como vejo a autolesão agora?

O que eu, como docente, posso fazer quando encontro um estudante que se machuca?

Com quem mais posso contar para me ajudar nessa situação?

Ao encontrar um estudante que se machuca, posso apenas ignorar e achar que aquele comportamento irá passar?

Como docentes, ver ou saber que um estudante está se machucando é angustiante. É comum sentir tristeza, medo ou impotência. Acolha tais emoções e sentimentos. Reconheça seus limites e busque ajuda!

Lembre-se: a autolesão não é um problema simples e não deve ser naturalizado. É algo que precisa de cuidado.

Recorra a esse livreto sempre que precisar!

Bibliografia

- Alves, F. J. O., Falho, E., Araújo, J. A. P., Naslud, J. A., Barreto, M. L., Patel, V., & Machado, D. B. (2024). The rising trends of self-harm in Brazil: An ecological analysis of notifications, hospitalisations, and mortality between 2011 and 2022. *The Lancet*, *31*, 100691, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100691>
- American Psychiatric Association. (2023). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: SM-5-TR. Artmed.
- De Riggi, M. E., Moumne, S., Heath, N. L., & Lewis, S. P. (2017). Non-Suicidal Self-Injury in Our Schools: A Review and Research-Informed Guidelines for School Mental Health Professionals. *Canadian Journal of School Psychology*, *32*(2), 122-143. <https://doi.org/10.1177/0829573516645563>
- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 192-205. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg022>
- Guerreiro, D. F., & Sampaio, D. (2013). Comportamentos autolesivos em adolescentes: Uma revisão da literatura com foco na investigação em língua portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, *31*(2), 213-222. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902513000308>
- GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990-2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet*, *396*(10258), 1204-1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- Jans, T., Vloet, T. D., Taneli, Y., & Warnke, A. (2018). Suicídio e comportamento autolesivo. *Tratado de Saúde Mental da Infância e Adolescência da IACAPAP*.
- Juhnke, G. A., Granello, P. F., & Granello, D. H. (2011). *Suicide and Violence in the Schools: Assessment, Prevention, and Intervention Strategies*. John Wiley & Sons.
- Klemra, E., Brooks, F.M., Chester, K.L., Magnusson, J., & Spencer, N. (2017). Self-harm in adolescence: Protective health assets in the family, school and community. *J Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0900-2>
- Nock, M. K. (2009). Why do People Hurt Themselves? New Insights Into the Nature and Functions of Self-Injury. *Curr Dir Psychol Sci*, *18*(2), 78-83. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x>
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Current Directions in Psychological Science, Annual Review of Clinical Psychology*, *6*, 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Santos, L.C.S. (2017). *Conduitas autolesivas e bullying em adolescentes de Sergipe [dissertação de mestrado, Universidade Federal de Sergipe]*. Repositório Institucional da Universidade Federal de Sergipe. <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/5935>
- Santos, L. C. S., & Faro, A. (2018). Aspectos conceituais da conduta autolesiva: Uma revisão teórica. *Psicologia em Pesquisa*, *12*(1), 5-14. <https://dx.doi.org/10.24879/201800120010092>
- Silva-Santos, L. C. S., & Faro, A. (2019). Conduitas autolesivas e suicídio: O que há em comum, além da dor? In Angerami, V. A. *Suicídio e suas interfaces: O ardiloso emaranhado da autodestruição*. Artesã.
- Scavacini, K. (2021). *Autolesão: Guia prático de ajuda*. Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2021. https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2021/05/Final_livreto_Guia_de_Ajuda_Auto_Lesa%CC%83o.pdf
- Tran, T., Nguyen, H., Shochet, I., Nguyen, N., La, N., Wurfl, A., Orr, J., Nguyen, H., Stocker, H., & Fisher, J. (2023). Coping Self-Efficacy and Thoughts of Self-Harm Among Adolescents in Vietnam: A Longitudinal Study, *Archives of Suicide Research*. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2265444>
- The Association for Child and Adolescent Mental Health (ACAMH). (2024). *Self-harm & Suicide*. <https://www.acamh.org/topic/self-harm-suicide/>
- University of Oxford. (2018). *Young people who self-harm: A guide for school staff*. https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/nccmh/suicide-prevention/wave-1-resources/young-people-who-self-harm-a-guide-for-school-staff.pdf?sfvrsn=e6ebf7ca_2
- Wang, Y., Li, X., Ng, C. H., Xu, D., & Hu, S., & Yuan, T. F. (2022). Risk factors for non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents: A meta-analysis. *The Lancet*, *46*, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101350>

GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde

2025

DESENVOLVIMENTO DO CONTEÚDO

Géssica Leal

Milena Aragão

ELABORAÇÃO E ILUSTRAÇÃO

Júlia Nunes Cardoso

José Wilton da Cruz Santos

CONCEPÇÃO E SUPERVISÃO

Prof. Dr. André Faro

Universidade Federal de Sergipe

Coordenador do GEPPS/UFS

FINANCIAMENTO

Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe - FAPITEC

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

Fundação de Coordenação e Aperfeiçoamento de Pessoal do Ensino Superior - CAPES

COMO CITAR:

Leal, G., Aragão, M., Cardoso, J., Santos, J. W.C., Oliveira-Santos, B., Souza, M.H, & Faro, A. (2024). *Autolesão: Manejar, aprender e reavaliar* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5672251>



@gepps_ufs

Se você deseja acessar mais conteúdos produzidos pelo GEPPS, fique à vontade para nos acompanhar em nossas redes sociais.