

# A MARCHA COMO EXPRESSÃO EXISTENCIAL: UM ESTUDO DE CASO

Sandra Barbosa da Costa<sup>1</sup>, Pierre Normando Gomes da Silva<sup>1</sup>

## RESUMO

A locomoção humana é realizada na postura bípede e é referida na literatura biomédica como marcha. A marcha pode ser definida como uma forma ou estilo de caminhar. Pela semiótica analisamos o caminhar como uma construção social, como uma prática de linguagem, visto que cada um de nós se movimenta no mundo de um modo peculiar. Esta pesquisa teve por objetivo analisar a marcha, como expressão existencial, de um estudo de caso. Entendemos este movimento como uma espécie de autobiografia porque mostra o que somos. Há muitas causas para distúrbios da marcha do indivíduo e tais modificações podem representar uma alteração normal ou uma patologia. Tratamos aqui de abordar o significado simbólico da marcha, enquanto linguagem que revela a condição existencial do indivíduo. Neste caso analisado, que é uma dependente química, adulta, foi desenvolvido um trabalho de Biodanza com duração de um ano e meio, uma sessão de 2h, de quinze em quinze dias. Os resultados obtidos foram o fortalecimento da identidade do sujeito a partir de exercícios como a “marcha com determinação”.

**Palavras-chave:** Marcha; Biodanza; dependência química.

## ABSTRACT

The human locomotion is accomplished in the biped posture and it is referred in the biomedical literature as march. The march can be defined as a form or style of walking. For the semiotics we analyzed walking as a social construction, as a language practice, because each one of us is moved in the world in a peculiar way. This study had the objective of analyze the march while existential expression. We understood this movement as our autobiography because it shows what we are. There are many causes of disturbances of the individual's march and such modifications can represent a normal alteration or a pathology. We focused on approaching the symbolic meaning of the march, while language that reveals the individual's existential condition, starting from a case study, in that developed a work of biodanza of 1 year and a half. Results: invigoration of the identity starting from the “march with determination”.

## INTRODUÇÃO

O homem caminha sempre com uma intencionalidade, porque está continuamente envolvido num mundo que lhe provoca sensibilidade. A locomoção humana é realizada na postura bípede e é referida na literatura como marcha. Pode ser definida como uma forma ou estilo de caminhar. O ciclo da marcha se dá através de uma série de fases alternadas de apoio e balanço, com os braços se movimentando em sentido inverso às pernas do mesmo lado, mantendo dessa forma o equilíbrio. A marcha é uma parte integral das atividades de vida diária. É um movimento complexo e que varia de indivíduo para indivíduo.

Um ciclo de marcha compreende dois passos. Um passo consiste na seqüência de eventos entre o primeiro contato de um pé com o solo e o primeiro contato do pé contra lateral com o solo. Um ciclo de marcha é freqüentemente dividido em apoio e balanço. O apoio é caracterizado pela presença do contato do pé com o solo, tem início no primeiro contato do pé com o solo e fim com a retirada deste pé do solo. O balanço se inicia com a retirada do pé do solo e termina com final do ciclo de marcha (ANDRADE, 2002, p. 7).

A principal função da marcha é promover a transferência do corpo de modo eficiente através do espaço. Esta forma de transferência consiste no avanço alternado de um membro inferior, enquanto o outro atua no suporte do peso corpóreo. A marcha integra todo o corpo e esse movimento flui naturalmente em nós, sem ser necessário pensar a cada passo dado. Ao *Homo erectus* cabe caminhar, colocar seus pés no chão e locomover o seu ser no mundo. Um gesto tão antigo, simples e natural que existe desde os primórdios da humanidade e que permite revelar toda a profundidade e sensibilidade da

corporeidade vivida. A caminhada é um dos mais antigos movimentos que o homem faz sobre a terra, e o mais natural.

As diferentes áreas do conhecimento (sociologia, antropologia, filosofia e ciências humanas e biológicas) têm desenvolvido estudos sobre a mobilidade do homem em termos da sua interação social. A antropologia, especificamente a abordagem evolucionista, tem procurado responder a questão do que teria levado o gênero humano a enveredar por uma postura bípede. Essa antropologia biológica consiste no estudo dos caracteres biológicos do homem no espaço e no tempo, afirmando que o bipedalismo é evidente nos mais antigos homínídeos.

A evolução dos seres humanos modernos levou cerca de cinco milhões de anos (...) A seqüência provável da evolução humana foi Homo habilis ao Homo erectus até o Homo Sapiens. (KOLB e WISHAW, 2001, p.22).

Num dado momento dessa caminhada o homem tomou um atalho na busca de mais conforto e comodidade. Assim, tornou-se sedentário, locomovendo-se sobre rodas, subindo escadas rolantes, usando elevadores. Há muitas causas para distúrbios da marcha do indivíduo e tais modificações podem representar uma alteração normal do envelhecimento ou uma patologia, fato ainda não totalmente esclarecido. O envelhecimento, por exemplo, pode provocar distúrbios na marcha. Conforme, (PAIXÃO JUNIOR, C. M. e HECKMANN, M, 2002, p.626) vários estudos têm demonstrado uma redução na força muscular com o envelhecimento. A diminuição mais expressiva da força se dá nos músculos dos membros inferiores, principalmente de ação anti-gravitacional, como os quadríceps, extensores da bacia e dorsiflexores do tornozelo.

Sobre este contexto, Toro (1999) menciona que as grandes dissociações da marcha se dão nos seguintes níveis: dissociação da cabeça em relação ao tronco; dissociação dos braços em relação ao peito; dissociação a nível da cintura (parte superior e inferior do corpo) e dissociação das pernas em relação ao resto do corpo. A dissociação das pernas com relação ao resto do corpo altera completamente o caminhar, dando lugar a um “andar de robô” no qual somente as pernas se movem e o corpo permanece rígido.

As doenças exercem um papel mais importante nas alterações da marcha que as decorrentes do envelhecimento normal.

Os pés parecem estar grudados ao chão no que se denomina marcha magnética. Essa alteração se associa a estágios avançados da doença de Alzheimer, (...) a marcha cerebelar atáxica apresenta uma deambulação com bases largas e passos pequenos, irregulares e instáveis. Por vezes, essa marcha se acompanha de guinadas e passos cambaleantes que causam a impressão de que o indivíduo está bêbado, sendo, então, chamada de marcha ebriosa (PAIXÃO JUNIOR, C. M. e HECKMANN, M, 2002, p.628).

O autor menciona, ainda, os seguintes distúrbios patológicos da marcha: a marcha sensorial atáxica, a marcha espástica, a marcha paraparética, a marcha anserina, dentre outras. Neste sentido, os distúrbios patológicos e as alterações da marcha são decorrentes de diferentes fatores, ou seja, não apenas de algumas doenças e do processo de envelhecimento, mas também dos conflitos emocionais. As dissociações mais graves do indivíduo podem revelar, na linguagem da marcha, profundos estados internos. A análise do caminhar permite um diagnóstico das dissociações do indivíduo. O antropólogo e criador da Biodanza, Rolando Toro Araneda, em seus estudos sobre a marcha, concluiu que a patologia e as dissociações do caminhar revelam não apenas os transtornos de motricidade, mas também os conflitos emocionais:

O caminhar de um depressivo, por exemplo, apresenta flacidez da musculatura para-vertebral, ausência de ímpeto vital no momento do apoio posterior do impulso, a caída da cabeça para a frente e a flacidez da musculatura do rosto (...) uma das perturbações de origem psicogênica mais freqüentes no caminhar é a síndrome da repressão dos impulsos sexuais, foi já perfeitamente descrita por Wilhelm Reich. (...) mais de 90% das pessoas normais têm diferentes graus de dissociação no caminhar por repressão sexual. (ARANEDA, 2002, p.72)

O ato de caminhar deixou de ser um movimento natural e sua ausência no fazer cotidiano provocou uma alteração no seu gesto. Desde os tempos mais remotos, as posturas básicas humanas, como dançar, correr, deitar e sentar, permanecem iguais, mas o caminhar mudou consideravelmente. Flores (1999, p. -) em seu texto: O caminhar de Hillmann, menciona que “A ausência do caminhar no fazer cotidiano fez com que o homem desaprendesse um gesto ou ação das mais naturais e antigas da

humanidade, a marcha. Hillman refere-se a uma provável cura arquetípica do caminhar, algo que afeta profundamente o substrato mítico de nossas vidas”.

Faz-se necessário pensar de que modo cada indivíduo realiza o compasso rítmico nos passos e passadas da sua vida. Se a forma de caminhar varia de pessoa para pessoa, então não pode haver um caminhar adequado e outro inadequado, em função da condição existencial presente em cada indivíduo. Porém, nesse contexto, veremos o que propõe Santos, (2004, p.64):

Uma forma adequada da marcha: Caminhar com determinação, tranqüilo, com dignidade, altivo, mas flexível, olhar sereno; olhar para perto e para longe, cabeça erguida, peito aberto, passo seguro, ternura nos gestos. Seguir em frente, ocupar o espaço de maneira natural, sem afetação ou timidez, com presença e flexibilidade. Definição clara dos objetivos e rumo existencial e a mesma acrescenta a forma inadequada: Caminhar inseguro, sem rumo, titubeante, ziguezagueando, retrocedendo freqüentemente; com peso nos ombros; sensação de opressão ou controle. Ombros curvados, cabeça baixa, olhar no chão pode indicar opressão.

Já para Toro (1999), uma forma adequada de caminhar significa: a projeção do rosto, a harmonia geral, a vivacidade dos movimentos, a extensão do passo, a força do impulso propulsor da perna de trás, a fluidez, a elasticidade motora. São expressões da estrutura total da personalidade e, para dizê-lo em linguagem fenomenológica, o caminhar representa “um modo de caminhar pela vida”.

Partindo da afirmação acima de que o “caminhar representa um modo de ser na vida” pode-se perceber que as emoções interferem diretamente na forma de caminhar. Seguindo essa linha de pensamento, podemos compreender o que afirma Spode (2006, p.106):

A marcha possui um vasto conteúdo emocional que é externalizado através do movimento. É este conteúdo que dá graça, leveza e sentido ao movimento ou que, muitas vezes, o torna pesado, agressivo, desprovido de beleza e sentido, desconectando-o da realidade e acarretando tensão muscular excessiva, fadiga, perda do sinergismo e má postura física.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa com abordagem fenomenológico-existencial, por considerar o comportamento humano como o foco da análise e por estabelecer um elo entre o sujeito pesquisador e o sujeito pesquisado. O método de abordagem fenomenológico capta o humano na sua corporeidade, pois é ela que une o sensível e o inteligível como forma de atribuir significado ao mundo, à noção de mundo-vivido, conforme Gomes Silva (2003, p. 45).

A pesquisa é de natureza qualitativa e do tipo estudo de caso. Nossa opção teórico-metodológica foi a semiótica para observar, descrever e classificar o fenômeno da marcha.

O sujeito da pesquisa foi um indivíduo do gênero feminino, dependente químico, de 23 anos que freqüentou as sessões de Biodanza no projeto de extensão do Departamento de Educação Física em parceria com o Programa de Assistência Integral a Alcoolistas e outros Dependentes (PAIAD), da Divisão de Seleção e Aperfeiçoamento da Superintendência de Recursos Humanos da Universidade Federal da Paraíba, desenvolvido no Campus I, que se intitula: “A Contribuição da Biodanza ao PAIAD”. As sessões foram realizadas quinzenalmente com duração de duas horas, durante o período de um ano e meio.

O sistema Biodanza é definido por Araneda (2002, p.33) como “um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originárias da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo. Ainda dentro desse mesmo contexto, Toro afirma que as vivências de biodança é uma pedagogia do movimento humano e possibilita a reaprendizagem da marcha enquanto ato existencial. O caminhar tem o efeito de regular a função motora integral e reativar a vivência primordial de abrir caminho no mundo, de avançar pela existência com a graça e o ímpeto vital.”

Utilizamos a Biodanza para desenvolver uma nova sensibilidade frente à existência, a partir de vivências integradoras. A marcha é um movimento presente em quase todas as sessões de Biodanza. Isso corrobora o quanto a marcha é um elemento significativo dentro do procedimento deste estudo. As sessões de Biodanza propõem diversos tipos de marcha, como: o caminhar sinérgico, o caminhar fisiológico, o caminhar pela a vida, o caminhar com determinação, o caminhar majestoso, o caminhar ao encontro do outro, o caminhar rápido, o caminhar com fluidez.

“A Biodanza proporciona ao tóxico dependente a alegria de viver, confiança em si mesmo e a afetividade (ARANEDA, 2002)”. A biodança é um sistema de transformação pessoal e é fundamentado no princípio biocêntrico, nova proposta paradigmática que assume a vida como valor maior. Portanto, o processo proposto no grupo de biodança para dependentes químicos, é que os mesmos desenvolvam a capacidade de caminhar com determinação dando-se conta da responsabilidade por seus passos e postura existencial. O abuso de substância é um padrão de uso de drogas no qual as pessoas dependem de modo crônico e excessivo de uma droga, permitindo que ela ocupe uma posição de destaque em suas vidas. Um estágio mais avançado do abuso de drogas é a dependência de substâncias. Os dependentes de uma substância desenvolvem dependência física a ela, além de usá-la de forma abusiva.

A coleta de dados se deu a partir do registro dos relatos das vivências no Diário de Campo da facilitadora-pesquisadora. Um registro sistemático de cada sessão. A partir da permissão e da participação voluntária do sujeito, realizamos as observações, sistemáticas nas aulas de biodança, análises e registros escritos do próprio sujeito em relação ao seu movimento da marcha.

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os relatos do sujeito indicaram uma reaprendizagem da marcha acompanhada do seu processo de integração existencial como podemos observar no depoimento abaixo:

Muitas caminhadas que vivenciei, *antes* de conhecer a biodança foram de perdas, sofrimento e muito consumo de drogas, caminhei em favelas, em muitas esquinas e em “becos sem saídas” (...) Através das minhas caminhadas no mundo das drogas, encontrei escuridão em vez de claridade, construí ruínas em vez de castelos (...) caminhei, mas não encontrei nada, pois estava com os meus olhos fechados pelos óculos escuros que as drogas colocavam em meu rosto (...) caminhava sempre na destruição, usava drogas e cada vez mais esquecia de mim. Caminhava entre matas fechadas para me esconder de traficantes. Tinha medo da minha própria sombra (...) eu andava sempre com drogas no bolso, em direção a minha não aceitação. Só depois de muitas caminhadas erradas eu decidi procurar um centro de recuperação e então conheci a biodança e comecei a caminhar em busca de uma nova vida, mas não foi fácil. (DEPOENTE)

*Depois* que conheci a biodança os meus pés se tornaram cada vez mais firme em pró da minha recuperação. Caminhar na Biodanza fortaleceu a minha identidade, hoje eu mim aceito como eu sou. Entrei na universidade. Hoje eu assumo um espaço de responsabilidade amorosa comigo mesma e com o outro. Através do caminhar, nas vivências de biodança, já estando no processo de recuperação, as minhas caminhadas se baseia na troca de olhares, não um olhar com substâncias químicas ma um olhar cheio de vida. Hoje, eu caminho com determinação para continuar sem drogas. A vida só é vivida quando aprendemos a caminhar com os pés firmes na corda da própria vida. (DEPOENTE). grifo nosso

Durante as sessões de Biodanza foi observado que o sujeito da pesquisa ao realizar o movimento da marcha, ficava andando em pequenos círculos, retrocedendo os passos freqüentemente, com ombros curvados, a cabeça baixa e o olhar direcionado para o chão o que o fazia tropeçar com os outros no grupo. Apresentou grande dificuldade em olhar para os outros no ato da marcha, porém progressivamente o seu caminhar foi assumindo uma certa verticalidade e conseguiu retirar os óculos escuros para vivenciar a **“troca de olhares”**.

A expressão “caminhei, mas não encontrei nada, pois estava com os meus olhos fechados pelos óculos escuros que as drogas colocavam no meu rosto” é significativa porque remete às expressões que possam ser percebidas através dos olhos vermelhos das pessoas drogadas.

O uso dos óculos retrata a necessidade do sujeito em não querer assumir diante do outro e do grupo a sua dependência química. A falsa sensação de autoconfiança produzida pelas drogas, faz da toxicomania um caminho sem retorno **“através das minhas caminhadas, encontrei escuridão em vez de claridade, construí ruínas em vez de castelos”**. No relato **“usava drogas e cada vez mais esquecia de mim”**, corresponde ao modo que o sujeito se relaciona consigo mesmo, apresentando uma baixa auto-estima, comprometendo a sua afetividade. Evidências científicas apontam características que os usuários de drogas tendem a ter em comum, como por exemplo, o gosto em comum pelo risco, **“eu andava sempre com drogas no bolso, em direção a minha não aceitação”**.

Com a continuidade do processo vivencial, o sujeito passa a relatar diferentes significações “só depois de muitas caminhadas erradas eu decidi procurar um centro de recuperação e então conheci a Biodanza e comecei a caminhar em busca de uma nova vida, mas não foi fácil”, com a decisão de procurar um programa de recuperação da dependência química o sujeito teve a coragem de olhar para a sua luz que se encontrava no fundo do poço. A expressão “Entre na universidade. Hoje eu assumo um espaço de responsabilidade amorosa comigo mesma e com o outro” denota o reaparecimento do sujeito e sua inserção social, uma perspectiva de futuro, um projeto de vida a longo prazo. Aponta para uma possibilidade de conexão com a sacralidade da vida, cuidar de si, a partir da responsabilidade amorosa em relação consigo, com o outro e o entorno. Desde então, o sujeito da pesquisa continua a caminhar com os pés firmes na “corda da própria vida”. O termo “corda”, certamente é significativo, pois diz das várias recaídas que faz parte de um processo de recuperação de dependência química.

Durante a realização deste estudo o sujeito conseguiu, apesar de muitas recaídas, manter-se no programa de recuperação do PAIAD, e vivenciando as sessões de Biodanza. No entanto, o sujeito reconhece que “**não foi fácil**” e que “**a vida só é vivida quando aprendemos a caminhar com os pés firmes na corda da própria vida**”. Portanto, relata o sujeito “**hoje eu caminho com determinação para continuar sem drogas**”.

O caminhar com determinação permite o contato com a “força interior” capacitando o dependente químico a dirigir o seu viver sem drogas e estimulando a expressão da identidade, dando segurança e auto-confiabilidade. Em estudo realizado por Fernandes (2007, p. 38) a Biodanza proporcionou aos dependentes químicos a sensibilização para o processo de reaprendizagem de uma vida sem drogas o afastamento do que é tóxico e um novo caminhar pela vida. Nesse contexto, constata Toro apud Fernandes (2007, p. 38) “a Biodanza proporciona ao tóxico-dependente alegria de viver, confiança em si mesmo e afetividade”.

A relação da Biodanza com a marcha, observado em outro estudo, demonstra: “Progressivamente o caminhar está se tornando uma dança mais leve, alegre e integrada onde cada um passa a cuidar mais de si, ocupar seu espaço sem privar o outro da liberdade de ir e vir. A expressão da criatividade é um ponto marcante neste movimento, porque gera novas alternativas redirecionando o caminhar e a vida de cada um. A dificuldade emocional de cada um ainda interfere diretamente no caminhar” Spode (2006, p. 106).

Para Toro (1999) a reabilitação do ser humano “normal” poderia começar com a aprendizagem do caminhar. A Biodanza propõe a restauração do caminhar através do sinergismo, da integração das pernas ao tronco, integração peito-pélvis, da alternância dos eixos coxo-femural e humero-escapular, motivação afetiva do caminhar, regulação adaptativa do caminhar e regulação da velocidade do caminhar dentro do tempo orgânico.

A cada passo avança-se com suavidade em um projeto existencial. Passo a passo é o nosso corpo que é o nosso suporte e é ele que nos mantém ereto com o apoio firme dos pés no chão. Nesse contexto, o caminhar representa não apenas o ato de locomover-se mais sim uma linguagem simbólica que remete a condição existencial de cada indivíduo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O caminhar pertence ao código natural da nossa espécie. Ao caminhar o indivíduo decide um caminho e escolhe uma direção e um sentido para sua vida. No propósito de analisar a marcha enquanto expressão existencial, passamos a procurar no relato do sujeito códigos que servissem de referências simbólicas que denotam que quando caminhamos mostramos o que somos. O estudo se orientou no sentido de acompanhar o modo de caminhar de um sujeito dependente químico, nas sessões de Biodanza. A marcha é um movimento que é usado com muita frequência nas sessões de biodanza e esta objetiva sensibilizar o caminhante para dar-se conta da responsabilidade por seus passos e roteiro existencial. Para este estudo, vivenciar a marcha com determinação, nas sessões de Biodanza para dependentes químicos, significou desenvolver uma ação assertiva rumo a um projeto existencial. Com olhos abertos e atentos, os pés tocaram o chão com potência e confiança em si mesmo.

Como foi demonstrado nos resultados do estudo, o sujeito expressou uma nova postura existencial frente a vida. Pôde-se identificar, tanto por parte da pesquisadora, quanto pelo próprio relato do sujeito da pesquisa, que o motor dessa configuração existencial ocorreu a partir do início das sessões de Biodanza no Programa de Assistência Integral a Alcoolistas e outros Dependentes (PAIAD).

Assim, o caminhar com determinação é uma força propulsora que permite ao indivíduo avançar, passo a passo, em seu projeto existencial. Esse movimento não significa um ato puramente mecânico, ele vai muito mais além, pois possui um vasto conteúdo emocional. A marcha integra toda a estrutura corporal, é um movimento rítmico, cujo sinergismo é uma linguagem simbólica. Ao dar cada passo, o indivíduo gera novas possibilidades redirecionando o seu caminhar pela vida com criatividade e afetividade. Caminhar com determinação significa desenvolver uma ação assertiva, rumo a um projeto existencial. Com olhos abertos e atentos os pés tocam o chão com potência para seguir em busca dos objetivos com confiança em si mesmo.

Conclui-se que o caminhar é, em síntese, uma expressão existencial. Caminhar é dançar a arte de criar a própria existência. Sugere-se a realização de novos estudos acerca da análise da marcha enquanto, expressão existencial.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. M. **Análise de marcha:** protocolo experimental a partir de variáveis cinemáticas e antropométricas. Dissertação (Mestrado em Educação Física), UNICAMP, São Paulo, 2002. Disponível em: <<http://www.pucsp.br/neamp/artigos/artigo>>. Acesso em: 03 de outubro de 2007.

ARANEDA, R. T. **Biodança.** São Paulo, Olavo – Brás, 2002.

FERNANDES, W. L. **Biodanza Clínica:** relatos de vivências no processo de integração afetivo-motora num grupo de dependentes químicos. Monografia apresentada na Escola de Biodança da Paraíba Sistema Rolando Toro. João Pessoa – PB, 2007.

FLORES, T. **O caminhar de Hillmn.** Cadernos de biodança, n. 7, Porto Alegre, 1999. Disponível em: <<http://www.abbiordanca.org.br>>. Acesso em: 14 de out. 2007.

PAIXÃO JUNIOR, C. M.; HECKMANN, M. **Distúrbios da postura, marcha e quedas.** In: FREITAS, E. V. **Tratado de geriatria e gerontologia.** Rio de Janeiro: Guanabara, 2002. p. 624 - 634

GOMES DA SILVA, P. N. **O jogo da cultura e a cultura do jogo:** por uma semiótica da corporeidade. Tese (Doutorado) Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2003.

KOLB, B.; WHISHAW, I. Q. **Neurociência do comportamento.** Barueri, São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, M. L. P. **Labirinto:** desafiando os medos existenciais. Belo Horizonte: Edição da Autora, 2004.

SPODE, E. Elezar R. **Reeducação afetiva:** uma proposta para a integração dos educandos com dificuldade de aprendizagem envolvendo a biodança. Porto Alegre: Imagens da Terra, 2006.

TORO, R. **O caminhar como expressão existencial.** Cadernos de biodança, nº 7, Porto Alegre, 1999. Disponível em: <<http://www.agbiordanca.org.br>>. Acesso em: 14 de out. 2007.

---

<sup>1</sup> Docente do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba  
Mestranda do Programa Associado de Mestrado em Educação Física UPE / UFPB  
Contato: [sandra\\_bcosta@yahoo.com.br](mailto:sandra_bcosta@yahoo.com.br) / [pierrenormandogomesdasilva@gmail.com](mailto:pierrenormandogomesdasilva@gmail.com)