

**SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICANÁLISE CLÍNICA
HABILITAÇÃO EM PSICANÁLISE CLÍNICA
SILMARA CARVALHO**

PSICANÁLISE CLÍNICA – AUTOESTIMA

Prática clínica psicanalítica, o sujeito com autoestima baixa

**HABILITAÇÃO EM PSICANÁLISE CLÍNICA
SILMARA CARVALHO**

2019

A IMPORTÂNCIA DE ESTIMULAR A AUTOESTIMA NA PSICANÁLISE

Trabalho apresentado à Sociedade Brasileira de Psicanálise Clínica, como exigência parcial à obtenção da Habilitação em Psicanálise Clínica. Professor Dr. Rogério Henrique

AGRADECIMENTOS

A minha mãe Maria Clara Teixeira Carvalho (falecida), que, por me dizer que eu não conseguiria, fez com que eu procurasse ser e fazer o que sempre desejei. E assim fazendo, ela despertou em mim a busca de me sentir capaz e merecedora de conquistar mais esta habilitação.

Aos meus filhos João Pedro, Beatriz e Guilherme, que me ajudaram a compreender melhor a relação de mãe e filhos, incentivando meu aprendizado e continuidade.

Ao meu marido, que me ensina a todo instante a paciência, dando-me apoio para seguir minha missão e incentivando para que eu me torne cada vez melhor.

Ao nosso mestre Dr. Rogério Henrique, que me analisando, ajudou-me a encontrar os gaps emocionais em meu inconsciente, trazendo-os à minha consciência e me fazendo ser mais gentil comigo mesma, estimulando minha autoestima, para que eu pudesse seguir em frente e me tornasse a Psicanalista clínica que me tornei.

Minha gratidão a todos amigos e companheiros de jornada.

E a Deus, Inteligência Suprema, Criador de todas as coisas.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICANÁLISE CLÍNICA

2019

SILMARA CARVALHO

RESUMO

O presente trabalho “A importância de estimular a autoestima na Psicanálise tem o objetivo analisar como este aspecto, de grande importância na personalidade humana, influencia a nossas decisões na vida e no desenvolvimento humano. Com isto a questão que iremos desenvolver será: Como a Psicanálise clínica pode estimular a autoestima? As fontes de informação serão de ordem bibliográfica e documental, buscando nas obras de Freud, Lacan, neste curso com Dr. Rogério e outros autores, bases sólidas para o tema a ser desenvolvido, estando eles elencados na bibliografia deste mesmo trabalho.

O problema de uma autoestima baixa geralmente está vinculado a relações familiares logo na primeira infância. Mas também pode ser gerado por um ambiente hostil dentro das escolas. A Psicanálise oferece ferramentas que estimulam a elevação da autoestima impactando a vida do paciente. Com isto temos como objetivos explicar sobre autoestima trazendo alguns autores. E como a Psicanálise Clínica pode estimular a autoestima, explicar sobre AE e como estimula-la, resultando seres mais seguros de si e, conseqüentemente, mais propícios a se manifestarem com mais segurança perante seus desafios.

Palavras chave: Autoestima. Psicanálise clínica, Freud, Desenvolvimento humano.

SUMMARY

The present work “The importance of stimulating self-esteem in psychoanalysis aims to analyze how this aspect, of great importance in human personality, influences our decisions in life and human development. With this the question we will develop will be: How can clinical psychoanalysis stimulate self-esteem? The sources of information will be bibliographic and documentary, seeking in the works of Freud, Lacan, in this course with Dr. Rogério and other authors, solid bases for the theme to be developed, being listed in the bibliography of this same work.

The problem of low self-esteem is usually linked to family relationships in early childhood. But it can also be generated by a hostile environment within schools. Psychoanalysis offers tools that stimulate the elevation of self-esteem impacting the patient's life. With this we aim to explain about self-esteem bringing some authors. And how Clinical Psychoanalysis can stimulate self-esteem, explain about AE and how to stimulate it, resulting in beings being more confident of themselves and, consequently, more likely to manifest themselves more safely in face of their challenges.

Keywords: Self-esteem. Clinical psychoanalysis, Freud, Human development.

Prática clínica psicanalítica, o sujeito com autoestima baixa.

“Na Psicanálise, Freud (1914/1969) descreve que "a autoestima expressa o tamanho do ego [...] Tudo o que o sujeito possui ou realiza [...] ajuda-o a aumentar sua autoestima" (p.115). Freud (1914/1969) reconhece que ela está diretamente relacionada com a libido narcisista, o que se deve ao fato de que o amor que envolve desejo e privação diminui a autoestima e, ao contrário, ser amado e ser correspondido no amor a aumenta.” (Macedo & Andrade, 2012)

Nas fases do desenvolvimento psicosssexual de Freud, ele aponta que, saindo a criança de cada fase, de forma saudável, com o apoio de seus pais, a criança se tornará um adulto saudável e confiante em si mesmo. Sendo elas: fase oral, anal, fálica, latente e genital.

De acordo com Branden (1993), os dramas de nossas vidas são reflexos das visões mais íntimas que temos de nós mesmos. A autoestima tem dois componentes, o sentimento de ser amado e o sentimento de importância. A criança necessita sentir-se amada e importante em seu contexto, autoconfiança e auto respeito formam a base para a formação sadia do ser humano.

A autoestima influencia as resoluções do indivíduo, pois projeta para si como é e como interage com o meio, influenciando assim as suas possíveis consequências. Uma pessoa com autoestima saudável tem uma visão positiva de si, interage confiante e respeita seus pares escolhendo companhias compatíveis com sua personalidade positiva, o indivíduo com uma autoestima baixa tem uma visão negativa de si mesmo, tem dificuldades de relacionamento e interage com maior dificuldade com os desafios da vida, tendo sempre, na maioria das vezes, uma visão negativa de tudo e de todos.

Campos (2003) escreve que a autoestima está vinculada ao autoconceito, que este último é construído através das relações da criança em seu meio e que, o autoconceito constrói assim a autoestima. As relações determinam como o indivíduo se vê e se sente. Se for bem tratado, constrói uma imagem positiva de si mesmo. Se for repudiado, constrói uma imagem negativa. Em idade escolar a capacidade de aprendizagem é uma das primeiras a ficar afetada sempre que haja uma perturbação emocional da criança.

A mesma autora descreve ainda várias perturbações decorrentes de uma autoestima baixa provocada por críticas intensas e por dificuldades sociais atribuídas a circunstâncias tidas como adversas para a criança, como por exemplo, o nascimento de um irmão ou a separação dos pais.

Desenvolver a autoestima no paciente, ajudará também a construir autonomia e facilitar a construção contínua do self, com a autoestima preservada interage em seu meio de forma a criar novas ações, que irão impactar suas relações interpessoais e intrapessoais com consequências positivas. Trazendo também novos conceitos para a família e suas relações profissionais. A autoestima é como a pessoa se vê e faz com que se sinta bem ou não com ela mesma, gerando a vontade de agir em direção aos seus objetivos e o caminho para que isso aconteça depende de novos paradigmas.

Vivemos numa época de transformações culturais e sociais, incrivelmente abrangentes e rápidas. As fronteiras se ampliam e se modificam; antigos valores são questionados e práticas tradicionais parecem perder sua eficácia [...] ÁGUA DA ROCHA (LIMA e MACEDO, *apud*, p. 38)

Criar um ambiente propício para a construção de relacionamentos saudáveis, oportunizar uma vida mais feliz e com mais satisfação.

Para BRANDEM (1993, p.06) autoestima está intrinsecamente ligada às decisões tomadas no decorrer dos acontecimentos e situações que a vida apresenta, sendo que numa autoestima elevada as decisões e comportamentos são mais positivos, pois, o indivíduo tem a percepção de si mesmo como de uma pessoa confiante, que respeita a si mesmo e ao outro. O contrário, porém, sendo baixa, as decisões em situações de conflito ou dificuldade são capítulos de indecisão, constrangimento, inadequação e até rejeição, e conforme o autor relata sobre os casos em que atende em seu consultório, mostra-se o quanto seus pacientes se libertam ao tomar conta de suas vidas e recobrem a autoestima, percebendo seu valor e resgatando a autoconfiança e auto respeito.

ASSIS E AVANCI (2004) citam os recentes conhecimentos da neurociência afetiva onde a relação entre mãe e filho desenvolve sentimentos bondosos e amorosos, de empatia e a capacidade do cuidar, sendo que nesta relação é onde o indivíduo também desenvolve sua autoestima por espelho de como as pessoas se

relacionam. Se referem a ela salientando que também está associada à fé, à visão positiva da vida, ao cultivo da alegria, à flexibilidade e à força de enfrentar dificuldades e os reveses da vida.

Os autores apontam ainda em seu estudo a associação da violência e maus tratos à formação da baixa autoestima.

Magalhães (2007) diz que são as nossas crenças e opiniões que temos de nós próprios, esses conceitos que estão tão enraizados que esquecemos do bom senso, agindo conforme crenças que podem nem fazer mais sentido na realidade. Como psicólogo, no caso de baixa autoestima, aconselha que se coloque o indivíduo frente as suas crenças e as questione de forma mais racional, sem emoções envolvidas, para que assim perceba sua inadequação e inutilidade.

Autoestima é conceituada para a maioria dos autores como a forma que o indivíduo se vê capacitado ou não, merecedor ou não de algo, influenciando assim as atitudes e comportamentos.

Todas as literaturas apontam a influência direta dos pais na construção da autoestima em seus filhos. Suas crenças e como interpretam a realidade interfere diretamente na educação de seus filhos.

Magalhães (2007) comenta que desenvolvemos uma autoestima baixa por ouvirmos muitas críticas negativas e depreciativas na infância e adolescência, registramos esses episódios com muito mais sensibilidade nestas fases. O psicólogo também aborda que, frequentemente, quem critica também tem um autoconceito negativo de si mesmo.

Humphreys (2001) afirma que a autoestima tem duas perspectivas que são: o sentimento de ser amado e o sentimento de ser capaz, a responsabilidade dos pais como sendo os primeiros a construir a autoestima nos filhos. São vários comportamentos da criança na escola que mostram o nível de sua autoestima e reações que toma diante de seus desafios quando sente sua autoestima abalada:

Uma delas é a apatia e a esquividade. Neste caso a criança se esquiva dos esforços da escola porque para ela esforçar-se significa correr o risco de ser humilhada e rejeitada. Em seu subconsciente a criança pensa: “sem esforço não há fracasso, não há humilhação.”

Que estratégia inteligente! Mas essas crianças são frequentemente rotuladas de “preguiçosas”, “burras”, “estúpidas” ou “inúteis”. Sem atenção a sua

autoestima essas crianças não vão progredir nos estudos. A segunda reação das crianças quando sua autoestima é ameaçada é a compensação. Isto é evidente na criança muito esforçada, perfeccionista, que gasta muitas horas com as tarefas da escola ou que se aborrece facilmente com qualquer perspectiva de fracasso. (HUMPHREYS, p.19).

É na escola que aparecem os comportamentos de resistência ao aprendizado ou de adequação. A relação entre esses comportamentos e a resistência a novos desafios demonstram a ideia que tem de sua capacidade ou não de enfrenta-los.

HUMPHREYS (2001) define vários exemplos que demonstram esse nível de autoestima e orienta que são necessárias respostas positivas. Classifica dois indicadores comportamentais desses sinais de autoestima baixa ou média: de subcontrole e de supercontrole por parte da família.

. Segue abaixo Lista de Avaliação da autoestima segundo HUMPHREYS (2001).

Lista de avaliação da autoestima baixa em crianças que vão à escola	
Indicadores de Supercontrole dos pais	Indicadores de Subcontrole dos pais
Tímido	Agressivo
Anormalmente quieto	Explosões temperamentais regulares
Relutante em assumir novas atividades/desafios	Impulsivo
Ligado demais a um dos dois pais	Banca o valente na escola
Tem dificuldade em se misturar com outras crianças	Não se mostra cooperativo quando é solicitado a fazer coisas
Exageradamente consciencioso ou apático em situações de aprendizado	Pede ajuda ou confirmação frequentemente
Temeroso e tímido em novas situações	Pergunta constantemente se é amado ou querido
Perturba-se facilmente quando é corrigido negativamente	Evita fazer as lições apesar da desaprovação dos pais
Inclinado a devaneios	Culpa os outros pelos próprios erros

Temeroso de erros e fracassos	Destrói seus próprios pertences ou os dos outros
Tem o hábito de se desvalorizar	-
Sempre tenta agradar as pessoas	Descuida-se das tarefas da escola
Queixa-se de dores abdominais e náuseas	Descuida-se das tarefas domésticas

(HUMPHREYS, p.17 e 18)

Os de subcontrole necessitam de ajuda psicológica por interferirem na relação com os outros, professores e pais. As crianças que apresentam supercontrole comportamental correm mais riscos, pois passam despercebidas dos adultos.

Sabemos toda a influência que sofremos, tanto na família como na escola, criamos um autoconceito e este desenvolve nossa autoestima, que é o sentimento que temos por nós mesmos. Sentindo-nos incapazes ou não merecedores escolhemos nossos comportamentos, como lidamos com a realidade de nossas vidas, estes determinam as consequências.

Quando um infanto-juvenil acredita que sonhar é bobagem, que sucesso é coisa para outras pessoas, que ter dinheiro e ser rico é algo perigoso, que nunca seria um médico, engenheiro e tantas outras ideias absurdamente neutralizantes, ele se tornará um adulto moldado de acordo com suas próprias convicções.

(COSTA, 2017, p. 17)

Em matéria de “circuncidar” sonhos e desejos, a família geralmente é a maior responsável pelo jovem desistir deles. Ouvir que determinada profissão não é para este ou aquele indivíduo sempre foi matéria de discussão entre pais e filhos. A crença de não capacidade e/ou não merecimento é instalada como uma verdade íntima, que constrói uma série de atitudes e comportamentos para torna-la realidade, como se fosse um ‘auto profecia’ que necessita de afirmação constante, desenvolve a construção do pensamento e assim a linguagem. Essas crenças vêm de fora, mas à medida que vão sendo reforçadas, passa-se a tomá-las como verdades absolutas e a assumi-las como verdades.

As chances de uma criança reproduzir o mesmo comportamento na fase adulta, seja esse de felicidade, depressivo (tristeza), agressivo (raiva), intolerante (nojo), de pânico (medo), é grande.

(COSTA, 2017, p. 22)

Um exemplo é o indivíduo que ouviu em sua infância que “Dinheiro é sujo”, “Quem é rico não presta”, pode sabotar sua carreira que decola, em vias de se tornar uma pessoa rica por medo de se tornar uma pessoa suja ou vista como quem não presta. Ou até mesmo na questão sentimental. Pais que se separam e falam mal um do outro para o filho, este fica se sentindo confuso e inseguro emocionalmente.

Suponhamos que durante toda a sua vida a sua linguagem de mundo tenha sido “eu não posso”, “eu nunca consegui”, “isto não é para mim”, “não me lembro de ninguém da minha família haver conseguido”, ou seja, apenas comunicação de derrotismo quais seriam as rápidas sugestões intuitivas? De enfrentamento ou de conformismo? (COSTA, 2017, p. 50)

A linguagem é a semente do pensamento, e este, é o responsável pelos sentimentos, conseqüentemente responsável pela forma de agir. O cuidado ao plantar as sementes no campo fértil do pensamento infanto-juvenil deve ser observado pela família e pelos professores que também influenciam no crescimento emocional do jovem estudante.

Acreditar ou não que podemos algo é nossa verdade interior, que foi construída ao longo de nossa história e de nossos relacionamentos. “Se você acredita que pode ou se você acredita que não pode você estará certo.” Henry Ford (COSTA, *apud.* p. 24).

Freud direciona a psicanálise para uma função clínica especificamente. Descobre o inconsciente e o coloca sempre versus o consciente. Esta dinâmica, Consciente X Inconsciente é uma lógica no sintoma neurótico.

Para Lacan o sujeito é o significante que se posiciona perante outro significante.

Se o sintoma neurótico é a relação consciente x inconsciente, e o significante só se exprime através de outro significante, entendemos nessa relação que, ao introjetar ideias de insignificância a outrem, estamos construindo a autopercepção em nosso semelhante. Impactando em sua autopercepção e com isso sua autoestima.

Muitos são os casos que atendemos, onde pacientes se encontram aflitos com suas dificuldades emocionais, não tendo visão clara do porque se sentem tão mal adaptados a sua realidade, ou ainda, sem compreensão de que sua autoestima está baixa, comprometendo sua saúde psíquica e emocional.

Convicções são filtros emocionais que orientam como enfrentar obstáculos. Sucesso e insucesso, bem e mal são apenas resultados. Minhas convicções podem ser alçapões ou trampolins; ou servirão para aprisionar meus sonhos ou para possibilitá-los. (COSTA, 2017, p. 31)

Já que quem tem uma autoestima elevada promove o outro, segundo Brandem (1993, p.06). É interessante buscar companhias mais saudáveis, pois essas também influenciam os pensamentos, deformando ou formando a maneira como a pessoa se percebe.

Qual comunicação interna necessita ter consigo?

Quais ações podem ser implantadas em sua rotina que beneficiarão sua autoestima?

Neste entendimento podemos implantar um caminho a seguir dentro de atendimentos. A proposta organizada para desenvolver o autoconhecimento, analisar a situação, arquitetar o planejamento, proceder com o acompanhamento e a avaliação contínua do processo para estimular a autoestima. Vale salientar que os questionamentos Socráticos permeiam todo o processo.

Podemos sugerir ao paciente o hábito de usar o triangulo da autoestima. Ferramenta desenvolvida por Dr. Rogério Henrique, que é ensinado neste curso. Que se baseia em exercícios diários, explicados e enfatizados ao paciente para que eu os faça sempre. Construindo em si uma nova percepção e construção de novos caminhos neurais, que o levarão a estimular a elevação da AE.

1 - Desenha-se um triângulo, com três fases, sendo elas: Olhar-se no espelho diariamente, conectando-se consigo mesmo, olhando para si mesmo e dizendo:

“EU ME RESPEITO PELO QUE JÁ FUI E CONQUISTEI!

“EU ME RESPEITO PELO QUE SOU E TENHO.

**“EU ME RESPEITO PELO QUE AINDA ME TORNAREI E
CONQUISTAREI.”**

Na próxima fase do triângulo o paciente deve indicar algo que o faz sentir prazer, e incentivamos que ele o faça diariamente, separando pelo menos 15 minutos, onde ele irá separar para si e fazer sua atividade prazerosa.

Na ponta do Triângulo a atividade é de realizar uma doação todos dias, algo significativo dado a outra pessoa, que também será diariamente. Cada atividade é escolhida pelo paciente, para que seja relevante para ele, trazendo a ele a construção dessa nova percepção de si mesmo e de elevação da autoestima

O Acompanhamento e incentivo é feito em todos os encontros, com apresentação do que foi realizado na semana. Desenho abaixo para entregar ao paciente.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muito se fala em autoestima, mas poucos falam de onde ela vem, nem como construí-la, reconstruí-la ou mesmo como entender as consequências que uma baixa autoestima provoca.

Se conhecêssemos os impactos que uma baixa autoestima causa na vida, todos se preocupariam em mudar comportamentos e atitudes destrutivas desse aspecto tão precioso em nossas vidas.

Autoestima é um termo muito falado.

Parece fácil, que está ao alcance de nossa mão, mas é mais complexa que se imagina. É uma questão que atrapalha muito a vida das pessoas, que influencia todas as suas decisões.

Durante a primeira infância não temos uma visão de nós mesmos, vemos o que os outros nos comunicam a partir dos olhos do outro.

Imagine uma criança aprendendo a andar, a engatinhar, as primeiras palavras. Desde esta época ela percebe as atitudes dos adultos. Pequenos reforços e pequenos reflexos, sejam positivos ou negativos, são fonte para deixar a autoestima elevada ou baixa. Como primeira atitude é preciso entender isso, os reflexos que alguém recebeu em sua história é o reflexo da sua autoestima hoje, mas isso pode ser mudado.

Lembrando também que os pais são os culpados que não têm culpa. Eles fazem da forma com que também foram tratados por seus pais, que foram tratados pelos avós e assim por diante. É necessária uma compreensão da cultura que foi adquirida por eles, acolher esta história e transforma-la em uma nova história.

Se esse outro só repara nos seus defeitos, só evidencia seus defeitos, só critica seus comportamentos, mas aquilo que é correto, que é elogiável passa em "brancas nuvens" a criança vai crescendo com a sensação que não agrada, que não é amada, que sempre terá de fazer algo especial para que alguém a ame.

A pessoa, quando adulta, começa a colocar bloqueios em sua vida, e pode partir para relacionamentos disposta ao fracasso inconscientemente.

Autoestima é mais do que se achar bacana, que se achar legal, que se achar bonito. É principalmente se aceitar e se perceber como é.

Perceber como é parece ser surreal, mas demora muito para isto. Muitos de nós não temos uma visão fiel de nossa própria pessoa. Temos uma visão idealizada para mais ou para menos. Muitas vezes construímos um padrão idealizado de beleza física, de tipos de comportamentos, tipos de personalidade, como se fôssemos construindo um ser perfeito, que é um ser que gostaríamos de ser ou parecer. Porque na realidade somos como somos, temos defeitos e qualidades. Todos somos feitos dos dois lados, de um lado escuro que ainda não conhecemos de nós ou do que ainda temos a descobrir, e outro luminoso que nos engrandece, nossas melhores qualidades, do que nos faz nos orgulharmos de nós mesmos. E isto significa que podemos mudar desde que seja nossa vontade.

E é difícil mudar, não se constrói de um dia para o outro.

É preciso modificar em pequenas atitudes e reflexões. É bom ler e conversar sobre isso e começar a observar como tratamos a nós mesmos. Sempre observar como somos tratados, e não nos deixar influenciar negativamente.

O ser humano é único, individual, não existem duas pessoas iguais, nem entre gêmeos univitelinos, sabe-se que o emocional deles se desenvolve diferente.

E aí está a beleza da vida, não há duas impressões digitais iguais, não há duas pessoas iguais. Autoestima é diferente do que penso e acho a meu respeito. É o que sinto por mim.

É preciso pensar nisso tudo para reconstruir os pontos frágeis da nossa autoestima.

E é também um aviso para aqueles que são pais e mães para ficarem atentos para não impedir e/ou influenciar negativamente a autoestima de seus filhos.

É dali, na infância, que vem tudo. A forma como os pais valorizam e como os outros a veem quando criança é que irá interferir na vida emocional adulta.

Muitas famílias, por conta da vida corrida do trabalho, estudos e afazeres domésticos estão totalmente perdidas. É comum o estado depreciativo da própria imagem, um estado de vitimização, e por consequência resultados em suas vidas muito negativos. Na maioria das vezes repassam esse estado depreciativo para seus filhos também.

Por tudo que foi explanado aqui, estes foram os motivos, a mola propulsora deste trabalho, foi pensando em tudo que está por debaixo da autoestima e sobre o que isto representa na vida de uma pessoa e em sua formação, e que vimos a necessidade de estimulá-la no atendimento psicanalítico usando o triangulo da autoestima e todas as nossas condições técnicas, ferramentais e de conhecimento.

BIBLIOGRAFIA

HENRIQUE, ROGÉRIO, **CURSO HABILITAÇÃO EM PSICANÁLISE CLÍNICA**, Sociedade Brasileira de Psicanálise Clínica, 2019.

ASSIS, SG; AVANCI, JQ. **Labirinto de espelhos: formação da autoestima na infância e na adolescência**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2004. Disponível em: <<https://static.scielo.org/scielobooks/vdywc/pdf/assis-9788575413333.pdf>> Acesso em: 19 out. 2017

BRANDEN, Nathaniel. **Autoestima, como aprender a gostar de si mesmo**. Saraiva, 1993.

CAMPOS, Shirley de. **Dificuldades na aprendizagem**. Pediatría/Criança, Site Medicina Avançada - 2003 Disponível em: <<http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/1773>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

HUMPHREYS, Tony. **Autoestima: A Chave para a educação do seu filho**. tradução de Inês A. Lobhauer. São Paulo: Ground, 2001.

MAGALHÃES, Fernando Lima. **Autoestima – É o pensamento que determina o valor que acreditamos possuir**. Disponível em: <<http://fernandomagalhaes.pt/autoestima.html>> Acesso em 19 out. 2017.

PAULINO. R. **12 Atitudes dos pais que prejudicam a construção da autoestima infantil**. Fonte: Delas - iG @, Disponível em: <<http://delas.ig.com.br/filhos/2014-05-06/atitudes-dos-pais-que-prejudicam-a-construcao-da-autoestima-infantil.html>>. Acesso em 23 out. 2017.