



SAÚDE/ ADOCIMENTO MENTAL

DOS PROFESSORES DA REDE PRIVADA
DO RIO GRANDE DO SUL

Como avaliar e cuidar

Saúde/ Adoecimento Mental dos professores da rede privada

Como avaliar e cuidar

Público-alvo

*Professores de todos os níveis
do Ensino Privado do RS*

*A reprodução total ou parcial do conteúdo
é permitida desde que seja citada a fonte e
a finalidade não seja comercial*

Equipe

Profa. Dra. Janine Monteiro

*Coordenadora e Professora
do PPG em Psicologia da Unisinos*

Anelise Schaurich dos Santos

Doutoranda em Psicologia da Unisinos

Luciana Gisele Brun

Doutoranda em Psicologia da Unisinos

Amanda Gabriella Oliveira Tundis

Mestre em Psicologia

Gabriela Santos Florisbal

Graduada em Psicologia

Grace Oliveira dos Santos

Graduada em Psicologia da Unisinos

Loiara Dahmer Zorzo Gonçalves

Graduada em Psicologia da Unisinos

Michel Camejo Loth

Graduando em Psicologia da Unisinos

Michael Duarte

Diagramação

SINPRO/RS

Sindicato Cidadão



*Av. João Pessoa, 919
Farroupilha, Porto Alegre - RS
90040-000*



(51) 4009-2900



LABORCLÍNICA

O LABORCLÍNICA é um laboratório que utiliza a Clínica do Trabalho para entendimento da relação entre saúde mental e trabalho em pesquisas científicas e no planejamento e desenvolvimento de intervenções no contexto laboral. Vincula-se ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS.



*São Leopoldo/RS
Brasil*



LABORClínica - Unisinos



APRE SEN TA ÇÃO

Esta cartilha tem como objetivo auxiliar os professores na identificação do adoecimento mental e também na promoção de saúde mental relacionada ao trabalho. A promoção da saúde mental inclui todas as ações que contribuem para a saúde. Ela foi pensada em vista do índice expressivo de afastamentos por motivo de adoecimento mental relacionado ao trabalho do professor no ensino privado (em 2013, 17% do número total de afastamentos do trabalho entre os docentes do ensino privado, na região Sul do Brasil, foi motivado por adoecimento mental. (SÍNTESE/DATAPREV, 2014). Precisamos ficar atentos a esses indicadores e também ter um olhar para a saúde mental desse grupo. A cartilha está direcionada aos professores do Ensino Privado de todos os níveis (infantil, fundamental, médio, técnico e superior). Foi planejada a partir de uma pesquisa, envolvendo uma parceria entre a Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS) e FEETESUL, integrando

o Sindicato dos Professores do Rio Grande do Sul (SINPRO/RS), SINPRO/CAXIAS e SINPRO/NOROESTE, cujo objetivo geral foi investigar como o contexto de trabalho está influenciando na saúde/adoecimento mental dos professores da rede privada no Estado do Rio Grande do Sul. Aprovada pelo Comitê de Ética da Unisinos, a publicação foi coordenada pela Profa. Dra. Janine Kielin Monteiro, e envolve, também, alunos de Graduação e Pós-Graduação dos cursos de Psicologia da UNISINOS, vinculados ao LABORClínica. No estudo, realizado no período entre outubro de 2015 a maio de 2016, houve a participação de 755 professores de todos os níveis de ensino. Os resultados dessa pesquisa serão divulgados em um livro que está em elaboração, a ser publicado no ano de 2017. Nesta cartilha, são trazidos alguns relatos de professores provenientes da pesquisa, com o intuito de trazer exemplos reais do cotidiano do trabalho docente em relação aos temas tratados.

X

**BOA
LEI
TURA!**

O TRABALHO DO PROFESSOR E A SAÚDE/ADOECIMENTO MENTAL

O professor tem um papel fundamental na vida das pessoas. Cabe a ele a tarefa de ensinar, ouvir, acolher e aconselhar. Ser professor envolve atividades complexas para lidar com seres humanos que exigem formação pedagógica, técnica, social, cultural, política e atualizações constantes. O trabalho do professor não se restringe mais a tarefas pedagógicas relacionadas ao ensino, envolve também trabalhos administrativos, atividades diversas (eventos, conselhos), atendimentos a alunos e pais. Além disso, no ensino privado existem características próprias relacionadas a sustentabilidade e competitividade financeira da

organização de ensino, o que gera uma cobrança maior de resultados e a ameaça do desemprego do professor.

Todo o trabalho produz prazer e sofrimento. Essa dinâmica pode resultar em saúde ou em adoecimento mental. As fontes de prazer no trabalho docente são o reconhecimento, as relações satisfatórias com os alunos e os colegas no contexto educacional; a produção de conhecimento e as relações afetivas propiciadas pelo espaço de convivência. O trabalho docente é capaz de suscitar realização, reconhecimento e liberdade, permitindo aos trabalhadores serem agentes de suas ações. (COUTINHO; MAGRO; BUDDE, 2011; MENDES, 2007).

O sofrimento na docência ocorre, por exemplo, diante de conflitos nas relações, da longa e exaustiva jornada de trabalho, da diversidade e complexidade das atividades, das dificuldades inerentes às relações em sala de aula, da desvalorização salarial, da progressiva desqualificação e do escasso reconhecimento social de seu trabalho (NEVES; SILVA, 2006).



Tânia Meinerz/ Banco de Imagens Sinpro/RS

Para ilustrar isso, ao longo desta cartilha serão apresentados alguns depoimentos de professores que permitem uma reflexão das vivências recorrentes, independente do nível de ensino em que esteja trabalhando.

Alguns exemplos sobre o significado de ser professor:

“

Eu acho que é um trabalho inclusive de acompanhamento, de desafiar os alunos. Ser desafiada também e tem uma identidade forte, eu acho que um dos grandes elementos da minha identidade é ser professor

”

“

É uma realização, sempre gostei muito de criança, de trabalhar e ter esse contato com os pequenos. Acho uma troca bem significativa, e que se aprende mais do que se ensina com eles, sendo gratificante, mas ao mesmo tempo é bem cansativo

”

“

Eu tenho muita valorização do trabalho do professor nesse sentido de transmitir, de passar muitas coisas para outras pessoas e aprender com elas. [...] acho muito legal a gente poder refletir, mudar de opinião, crescer. Acho que isso te faz crescer como pessoa, ou poder ouvir diferentes perspectivas e ir continuamente evoluindo, melhorando

”

“

Ser professor para mim é levar além do conhecimento específico da tua área, é olhar cada ser que está ali na tua frente, porque eles pensam de formas diferentes [...] é isso tem que se ter algo a mais, tem que ter um feeling, tem que saber o que se está fazendo ali na frente; no geral a maioria está faminto por conhecimento, sedento para saber o que você tem para passar para eles

”



Tânia Meinerz/ Banco de Imagens Sinpro/RS

Diante do trabalho de ser professor, sabe-se que muitas são as dificuldades e desafios a serem enfrentados. E para ilustrar o que seriam essas dificuldades destacam-se alguns depoimentos:

“

Devido à instabilidade que havia no país e tudo mais, havia um risco em termos de redução de carga horária o que acabou me preocupando. Então a gente já tem um orçamento e ele é elaborado em cima de uma faixa salarial e aquilo acabou me preocupando

”

“

A principal dificuldade é geralmente essa... , porque está se trabalhando com uma geração que para nós é difícil compreender. [...] É bem complexo para nós que somos de outra geração compreender isso, porque se têm outra maneira de compreender o mundo. [...] Então esse é o maior desafio, fazer com que eles fiquem conosco em sala de aula e que consigam captar aquilo que se quer passar

”

“

Administrar muitas tarefas diferentes, muito afastadas uma da outra e tenho dificuldades de relacionamento com os meus colegas de trabalho, várias dificuldades. Elas me ocupam muito me desgastando bastante

”

ADOECCIMENTO MENTAL DO PROFESSOR

Como já destacado, é possível constatar que as dificuldades, frustrações e o sofrimento podem existir em todos os contextos de trabalho. *Mas quando devemos procurar ajuda de um profissional da área de saúde para lidar com isso?* Antes do desencadeamento de uma doença mental relacionada ao trabalho pode-se observar a presença de um sofrimento psíquico relacionado a um conjunto de mal-estares e dificuldades presentes no dia a dia profissional. (DEJOURS, 1988). O indicativo de um sofrimento considerável já traz prejuízos à saúde e pode vir acompanhado de alguns sintomas. Por exemplo, os Transtornos Mentais Comuns, também conhecidos como Distúrbios Psíquicos Menores, podem ser identificados através de sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade,

esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas. Esses estão associados à menor capacidade laboral. (MARI; WILLIAMS, 1986). O adoecimento mental caracteriza-se como um modo individual que revela o fracasso de tentativas de entender, superar, evitar ou tornar suportável o sofrimento, que faz com que o indivíduo passe a viver tensões sem ter expectativas de solução dos seus problemas. (SAMPAIO; MESSIAS, 2002). ***Diante dessa situação, é recomendável procurar ajuda.***

Possivelmente, como trabalhador, você já deve ter lido sobre doenças relacionadas ao trabalho.

Na docência, as mais conhecidas são a Depressão, a Ansiedade e a Síndrome de Burnout. Seguem algumas conceituações para esclarecer o que são cada uma.

X

DEPRESSÃO

Os episódios depressivos (F32) e os transtornos depressivos recorrentes (F33) são os principais motivos de adoecimento mental e causam o maior número de afastamento de professores do trabalho. Entre os anos 2009 e 2013, somaram-se 2.100 auxílios-doença e/ou aposentadorias por invalidez concedidas na região Sul do Brasil, que representam 62% entre os afastamentos por adoecimento mental. Os sintomas que caracterizam o diagnóstico do Transtorno Depressivo Maior incluem a presença de humor deprimido quase todos os dias e durante a maior parte do dia, acarretando em choros, sentimento de vazio, agitação e/ou diminuição da energia e pensamento e ideação suicida. Alta irritabilidade, insônia, fadiga e tristeza profunda são comumente associadas ao quadro depressivo. Outra característica é o sentimento de culpa exagerado e a desvalia que

podem vir acompanhados de sofrimento e/ou prejuízo nas relações sociais e profissionais. (APA, 2014).



ANSIEDADE

Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo e da ansiedade adaptativos por serem excessivos e pelo caráter repetitivo e desproporcional que ocorre na maioria dos dias, diante de diversas atividades presentes e futuras. O medo é associado a pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga. Já a ansiedade é frequentemente associada à vigilância em preparação à ameaça futura. (APA, 2014). Os indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) apresentam preocupações persistentes e excessivas acerca de vários domínios, incluindo o desempenho no trabalho. Encontram dificuldade em controlar a preocupação e a ansiedade, que estão associadas com alguns dos sintomas como: sensação de estar com os nervos à flor da pele, fadigabilidade (cansaço), dificuldade de concentrar-se, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono. (APA, 2014).

SÍNDROME DE BURNOUT

É caracterizada por um estresse crônico decorrente de um trabalho altamente estressante e com grande carga tensional. Os sintomas estão relacionados a exaustão emocional, despersonalização e baixa realização no trabalho que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação de atenção direta, contínua. As frustrações emocionais decorrentes da Síndrome de Burnout (SB) podem levar a sintomas psicossomáticos como insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, além de abuso no uso de álcool e medicamentos, incrementando problemas familiares e conflitos sociais. (CARLOTTO, 2002).

Você se identificou com algum desses tipos de adoecimento mental apresentados? Ou você tem um sofrimento significativo do qual não

está conseguindo dar conta? Se sim, procure uma ajuda de um profissional de saúde mental. Mas qual deles?



PSICÓLOGO

Profissional graduado em Psicologia, capacitado com técnicas e instrumentos reconhecidos cientificamente, que visam a auxiliar o sujeito a lidar com as situações de sofrimento psíquico e adoecimento mental. Além disso, promove o fortalecimento do sujeito para o enfrentamento das dificuldades da vida.

PSIQUIATRA

Profissional graduado em Medicina, com especialização em Psiquiatria, capacitado em diagnosticar e indicar o tratamento medicamentoso para os distúrbios mentais. Além disso, tem como objetivo a redução dos sintomas de adoecimento mental para possibilitar a melhora da saúde do paciente.

PSICANALISTA

Profissional formado em qualquer curso do Ensino Superior, que realiza, posteriormente, a formação em Psicanálise, ofertada pelas Sociedades Psicanalíticas. Promove o autoconhecimento e análise do sujeito, baseando-se na teoria elaborada por Sigmund Freud.



SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR : COMO SE MANTER SAUDÁVEL?

O trabalho dos professores, assim como o trabalho de outras categorias profissionais, comporta sempre uma dimensão de sofrimento, a qual pode acarretar em adoecimento, ao mesmo tempo em que se constitui como auxiliar na construção da saúde mental dos sujeitos. (MARTINS, 2009). A saúde que o trabalho proporciona deve-se ao fato deste ser um meio de se relacionar com os outros, de se sentir como parte integrante de um grupo ou da sociedade, de ter uma ocupação e de ter objetivos de vida. (MORIN, 2001).

O QUE É A SAÚDE MENTAL?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, saúde mental é o “estado de bem-estar” no qual o indivíduo: “tem a possibilidade de utilizar as suas capacidades, consegue enfrentar o estresse normal da sua vida, pode trabalhar de forma criativa e útil e contribuir para a comunidade em que se insere”.(Agência Europeia Para a Segurança e Saúde No Trabalho (OSHA), 2012).

Alguns fatores no trabalho que podem contribuir para a saúde mental:

Ter ou buscar apoio social e inclusão no grupo, obter realização pessoal, obter reconhecimento, encontrar sentido no trabalho realizado; ter autonomia para tomar decisões, colocando o

seu conhecimento naquilo que faz; e ter condições para organizar o trabalho de acordo com o seu próprio ritmo. Outro fator importante para a promoção de saúde mental é a utilização de espaços coletivos para trocas de experiências, anseios, afinidades e estratégias frente ao cotidiano e dificuldades do trabalho. Além disso, proporcionam a oportunidade da fala e da escuta do outro, promovendo o reconhecimento e a cooperação entre os colegas perante os desafios diários. (MARTINS; MENDES, 2012). Manter atividades prazerosas de lazer e ter uma rede de apoio fora do trabalho também são estratégias eficazes contra o adoecimento.

A seguir apresentamos alguns depoimentos de professores sobre o que é ter saúde mental:

“

Ter saúde mental eu acho que vai além do conceito de saúde, é a gente poder tá realizada com o trabalho, tá satisfeita com a vida de uma forma geral. Não só ausência de doenças, mas ter um nível de satisfação em relação ao que a gente faz, em relação às relações que a gente desenvolveu e conseguir manter isso

”

“

Mais do que não ter doenças, é a pessoa se perceber com qualidade de vida. Ter momentos de felicidade. Claro que ninguém é feliz o tempo inteiro, mas se perceber bem e conseguir ter superada as dificuldades. Sabendo que a gente vai ter problemas, que vai bater aqui na porta, mesmo que a gente não queira. Mas daí a pessoa se sentir bem a ponto de saber que de um jeito ou de outro ela vai conseguir superar, né. [...] de que no geral as coisas vão ficar bem.

”

DEPOIMENTOS SOBRE COMO SE MANTER SAUDÁVEL NO TRABALHO



“

Eu acho que eu tenho um trabalho que acaba sendo bem exigente no sentido da dedicação, mas eu acho que eu tenho um ponto positivo que eu organizo as tarefas. [...] Fazer exercícios, tentar conviver bem com as outras pessoas.. E ter boas atividades de lazer que vão te deixar mais motivada a fazer um bom trabalho. Acho que a gente tem mais é que se envolver e mudar o ambiente de trabalho ou buscá as coisas que nos fazem felizes do que achar que existe um trabalho perfeito que vai me fazer feliz

”

RECOMENDAÇÕES NO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR

Professor, ao passar por dificuldades no seu trabalho procure conversar com alguém sobre isso (colegas, gestor). Buscar manter o diálogo, o apoio e a cooperação no contexto de trabalho auxilia na promoção da sua saúde. Caso não seja possível o diálogo, ou já tenha sido tentado e não houve mudança na situação, a ajuda de pessoas de fora do trabalho pode ser uma saída. O apoio de familiares e amigos pode ser essencial para o enfrentamento das dificuldades do dia a dia no trabalho. Além disso, se você tem um sofrimento psíquico com o qual não está conseguindo lidar ou se identificou com algum tipo de adoecimento mental, procure a ajuda de profissionais de saúde

mental. Gestores das organizações de ensino, procurem promover ações sistemáticas, visando o reconhecimento do esforço e do valor do docente e o bom relacionamento de trabalho entre todos os profissionais da organização escolar. A cooperação e o cuidado mútuo devem ser incentivados por meio das ações da gestão. Os espaços e o tempo para o diálogo e o encontro são fundamentais para a manutenção da saúde mental e, por consequência, dos resultados financeiros. Busque conhecer as necessidades dos seus docentes, elas mudam periodicamente e não são comuns a todos. Ao cuidar da saúde mental dos seus professores, este cuidado será entregue também aos alunos e à comunidade escolar. O sindicato da categoria é uma entidade representativa que também pode auxiliar os professores que estão enfrentando problemas ou dificuldades, podendo ser uma alternativa para buscar orientações e possibilidades de encaminhamentos que podem ser úteis frente a dificuldades e situações vivenciadas no trabalho que prejudicam a saúde.

ORIENTAÇÕES E ENCAMINHAMENTOS PARA OS PROFESSORES DO ENSINO PRIVADO DO RS

Entre os três sindicatos que representam a categoria, o *Sinpro/RS* oferece alguns serviços e parcerias que podem auxiliar os professores do ensino privado nos cuidados à saúde mental.

○ *Núcleo de Estudo e Preservação da Saúde do Professor (Nesp)* foi criado pelo Sinpro/RS para acompanhar as condições de saúde dos professores do ensino privado gaúcho. Formado por uma equipe de diretores do Sindicato, assessores jurídicos, pesquisadores e profissionais da área da saúde, o Nesp tem

promovido, desde o ano 2010, estudos que avaliam as condições de trabalho e saúde dos docentes através de pesquisas aprofundadas com a categoria, visando ampliar o entendimento e comprovar como está a saúde do professor do ensino privado e quais fatores têm interferido na saúde. Desde 2015 conta com o projeto piloto MOVE — grupo orientado de corrida e caminhada em, Porto Alegre e Pelotas.

O *Núcleo de Apoio ao Professor Contra a Violência (NAP)* é um serviço oferecido aos associados do Sinpro/RS com o objetivo de acolher os professores que procuram o sindicato por estar em sofrimento por situações de constrangimento e violência física ou psicológica no ambiente de trabalho ou pela internet. Essa violência pode ser proveniente de alunos, de pais, de relações de trabalho (gestores ou colegas). O NAP foi criado no final de 2007. Grupo composto por diretores do SINPRO/RS, advogados e psicólogos. Nesse

Núcleo ocorre um primeiro atendimento ao professor (escuta e acolhimento do caso) e depois são feitos encaminhamentos (judiciais ou psicológicos) quando necessários. Os casos atendidos são sigilosos e permanecem em segredo, a não ser que precise ser feito algum encaminhamento judicial, o qual somente ocorre mediante autorização da pessoa envolvida. No momento, o Sindicato conta com uma psicóloga que realiza a escuta e acolhimento de professores em sofrimento mental. O sindicato paga até duas consultas com essa profissional. Após esse acolhimento pode ocorrer um encaminhamento para algum profissional vinculado à Associação Psicanalítica de Porto Alegre — APPOA. A parceria estabelecida entre a APPOA e o SINPRO/RS para atendimentos aos professores em situação de vulnerabilidade emocional oferece a possibilidade de um preço mais acessível de atendimento na abordagem psicanalítica.

X

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA EUROPEIA PARA A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO (OSHA)** Promoção da saúde mental no local de trabalho. Resumo de um relatório de boas práticas. 2012. Disponível em: <<https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/factsheets/102>>. Acesso em: 12/09/2016
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA)** Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM - 5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- CARLOTTO** Mary Sandra. A síndrome de burnout e o trabalho docente. Psicologia em estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002. Disponível em: <<http://scielobr/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>>. Acesso em: 09/09/2016
- COUTINHO** Maria Chalfin; **MAGRO** Márcia Luiza Pit Dal. **BUDDE** Cristiane. Entre o prazer e o sofrimento: um estudo sobre os sentidos do trabalho para professores universitários. Psicologia teoria e prática, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 154-167, ago. 2011. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/3031/2984>>. Acesso em: 09/09/2016

DEJOURS Christophe. A Loucura no Trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez-Oboré, 1988.

MARI, J. J.; WILLIAMS P. A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of São Paulo. The British Journal of Psychiatry, [S.l.], v. 148, n. 1, p. 23-26, jan. 1986. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3955316>>. Acesso em: 21/09/2016.

MARTINS Soraya Rodrigues. Clínica do Trabalho. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.

MARTINS Soraya Rodrigues; **MENDES** Ana Magnólia. Espaço Coletivo de Discussão: A Clínica Psicodinâmica do Trabalho como ação de resistência. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, Florianópolis, v. 12, n. 2, p. 171-183, ago. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000200004>. Acesso em: 07/09/2016

MENDES Ana Magnólia. Novas formas de organização do trabalho, ação dos trabalhadores e patologias sociais. In:

MENDES Ana Magnólia (Org.). Psicodinâmica do trabalho: teoria, métodos e pesquisas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007. p. 49-61

MORIN Estelle M. Os sentidos do trabalho. RAE Revista de

Administração de Empresas, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 8-19, jul/set.

2001. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/rae/v41n3/v41n3a02.pdf>>. Acesso em: 01/08/2016.

NEVES Mary Yale Rodrigues; **SILVA** Edith Seligmann. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 63-75, 2006. Disponível em:

<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v6n1/v6n1a06.pdf>>. Acesso em: 01/08/2016.

SAMPAIO J. J. C.; **MESSIAS** E. L. M. A epidemiologia em saúde mental e trabalho. In: JACQUES, M. G.; CODO, W. Saúde Mental e Trabalho: Leituras. Petrópolis: Vozes, 2002. p. 143-171.

SÍNTESE/DATAPREV Registro de auxílios-doença, auxílios acidente e aposentadorias por invalidez concedidas, segundo CID e CNAE, Região Sul (2009-2013). Out. 2014.

SUGESTÕES DE LEITURA

Cartilha Atenção ao Sofrimento
e ao Adebocimento Psíquico do
Trabalhador e da Trabalhadora



goo.gl/Sm4nMV

Vídeo relação entre
trabalho e saúde
mental



goo.gl/tQW759

SINPRO/RS
Sindicato Cidadão

Sinpro
SINDICATO dos
PROFESSORES **CAXIAS**

FeteeSul
educar tem valor

Sinpro
Sinpro-Noroeste


LABORCLΨNICA

UNISINOS
Somos infinitas possibilidades