

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARIA CAROLINA SCAFF PEREIRA

SALA DE ESPERA: UMA POSSIBILIDADE DE PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL

CURITIBA

2016

MARIA CAROLINA SCAFF PEREIRA

SALA DE ESPERA: UMA POSSIBILIDADE DE PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização em Gestão em Saúde, modalidade à distância, da Universidade Federal do Paraná, como requisito à obtenção do Título de Especialista.

Orientadora: Prof. Rosibeth Del Carmen Muñoz Palm.

CURITIBA

2016

RESUMO

Este estudo propõe o desenvolvimento de ações coletivas de promoção da saúde mental na sala de espera do Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva Abreu Costa e Silva, localizada no município de Curitiba-PR, durante o ano de 2016.

Neste local, familiares e/ou responsáveis aguardam enquanto estudantes da rede municipal de ensino realizam atendimentos especializados semanais em diversas áreas, tais como fonoaudiologia, psicologia e pedagogia especializada, entre outras.

Inicialmente, será necessário identificar as principais demandas relacionadas à saúde mental por meio de observações, conversas informais, escuta e acolhimento. Em seguida, serão realizadas ações de sensibilização com o objetivo de promover a adesão e participação, que será estimulada, porém ocorrerá de forma voluntária e espontânea. A estratégia metodológica utilizada será a Roda de Conversa.

Estima-se que a participação nestas ações promoverá melhorias no bem-estar e qualidade de vida das pessoas que cuidam e acompanham o desenvolvimento de outras pessoas, a maioria crianças e adolescentes, o que pode significar a construção de fatores de proteção importantes e a prevenção de problemas e agravos relacionados não somente com a saúde mental.

Palavras-chave: Promoção da Saúde, Saúde Mental, Sala de Espera, Roda de Conversa.

ABSTRACT

This study proposes the development of collective action to promote mental health in the waiting room of the Municipal Center for Specialized Care Iva Abreu Costa e Silva, located in Curitiba, PR, during the year 2016.

Here, family and / or guardians are waiting as students of municipal school system hold weekly specialized care in many fields such as speech therapy, psychology and special pedagogy, among others.

Initially, you need to identify the main demands related to mental health through observations, informal conversations, listening and welcoming. Then awareness actions will be carried out in order to promote ownership and participation, which will be stimulated, but occurs voluntarily and spontaneously. The used methodological strategy will be the Wheel Talk.

It is estimated that participation in these actions will promote improvements in well-being and quality of life of people who care and accompany the development of other people, mostly children and adolescents, which can mean the construction of important protective factors and prevention problems not only related aggravations with mental health.

Keywords: Health Promotion, Mental Health, Waiting Room, Talk wheel.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
1.1 Apresentação.....	5
1.2 Objetivo Geral do Trabalho.....	5
1.3 Objetivos específicos do Trabalho.....	6
1.4 Justificativas do Trabalho.....	6
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	8
3. DIAGNÓSTICO E DESCRIÇÃO DA SITUAÇÃO-PROBLEMA	12
3.1 Descrição Geral da Organização.....	12
3.2 Diagnóstico da situação-problema.....	12
4. PROPOSTA TÉCNICA PARA A SOLUÇÃO DA SITUAÇÃO-PROBLEMA 14	
4.1 Proposta Técnica.....	14
4.1.1 Plano de Implantação.....	14
4.1.2 Recursos.....	15
4.1.3 Resultados Esperados	15
4.1.4 Riscos ou Problemas Esperados e Medidas Preventivo-corretivas.....	15
5. CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS	17

1 INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação:

A escolha do tema para a realização do presente trabalho foi motivada a partir da observação da sala de espera do Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva, durante os anos de 2014 e 2015.

Neste local, familiares e/ou responsáveis aguardam enquanto estudantes realizam atendimentos especializados semanais em diversas áreas, tais como Fonoaudiologia, Psicologia, Pedagogia Especializada, Reeducação Auditiva e Reeducação Visual. Estes estudantes, que apresentam significativas dificuldades de aprendizagem, fazem parte da rede municipal de ensino de Curitiba-PR, estando matriculados em escolas localizadas nas áreas de abrangência das doze Unidades de Saúde do Distrito Sanitário Cajuru.

O tempo de permanência dos familiares e/ou responsáveis nesta sala de espera pode variar de 40 minutos a 4 horas, dependendo do número de atendimentos que cada estudante realiza semanalmente. A maioria dos atendimentos se desenvolve em longo prazo, sendo que as mesmas famílias frequentam este espaço por vários meses, retornando sempre no mesmo dia da semana, com raras exceções.

Em geral, tais famílias enfrentam e compartilham muitas situações semelhantes, entre as quais se podem destacar o fracasso escolar, questões relacionadas ao uso de álcool e/ou outras drogas, dificuldades no relacionamento interpessoal e problemas relacionados à agressividade e violência, além de tantas outras situações de extrema relevância.

1.2 Objetivo Geral do Trabalho:

Desenvolver ações coletivas de promoção da saúde mental no Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva durante o ano de 2016.

1.3 Objetivos Específicos do Trabalho:

- Identificar as principais demandas, relacionadas à Saúde Mental, apresentadas pelas famílias que frequentam o Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva.
- Elaborar um cronograma de ações coletivas que possam ser realizadas na sala de espera do Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva.
- Incentivar a produção do autocuidado através das ações realizadas no Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva.
- Estimular o protagonismo e a autonomia nas famílias que frequentam o Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva.
- Promover o bem-estar e a qualidade de vida das famílias que frequentam o Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva.

1.4 Justificativas do objetivo:

A realização de intervenções de caráter preventivo e de ações de promoção da saúde pode ser de grande valia para a melhoria na qualidade de vida e saúde da população, além de possibilitar mudanças significativas no âmbito familiar, no contexto escolar e na comunidade onde vivem, entre outros segmentos sociais dos quais fazem parte.

Atualmente, a aluna/ autora desta proposta faz parte do quadro de profissionais do Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva, onde atua na área de Psicologia. Tal fato contribuirá para viabilizar a realização de todas as etapas deste projeto, tanto na observação e acesso aos dados e informações necessárias, bem como no planejamento, implantação e execução de possíveis intervenções futuras.

Até o momento, nenhuma atividade desta natureza foi realizada no Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva, ainda que tal necessidade já tenha sido levantada informalmente por profissionais deste Centro Municipal de Atendimento Especializado.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A realização do presente trabalho envolve a revisão bibliográfica de temas de grande relevância na área da Saúde Pública, entre os quais se destacam os conceitos de saúde, promoção da saúde e sala de espera, entre outros.

De acordo com a Constituição da Organização Mundial da Saúde, elaborada em 22 de julho de 1946, na cidade de Nova Iorque (EUA), “saúde é um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade” (UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, 2015). Tal conceito mostra-se bastante complexo e sua compreensão exige maior ampliação e reflexão constante.

Se buscarmos o termo saúde no dicionário, podem-se destacar as seguintes definições: “estado do que é sadio ou são, do que tem as funções orgânicas regulares”; “disposição física”; “estado habitual de equilíbrio do organismo”; “disposição mental”; “bem-estar físico, econômico, psíquico e social” (KURY, 2010). Assim como na definição anterior, o conceito de saúde revela-se complexo e carregado de possibilidades.

Outra reflexão pertinente diz respeito à saúde como “direito de todos e dever do Estado” conforme prevê a Constituição Federal (BRASIL, 1988); nesse contexto, cabe ao Estado, por meio de políticas sociais e econômicas garantir a redução do risco de doença e outros agravos, bem como o acesso universal e igualitário às ações e serviços para a promoção, proteção e recuperação da saúde.

Além disso, para a realização deste trabalho, faz-se necessário refletir também acerca da Saúde Mental, que, conforme preconiza o Ministério da Saúde, “não está dissociada da saúde geral” (BRASIL, 2013). Nessa perspectiva, o cuidado em saúde mental deve fazer parte da prática diária de todo profissional de saúde, sendo constantemente aprimorado, “de tal modo que suas intervenções sejam capazes de considerar a subjetividade, a singularidade e a visão de mundo do usuário no processo de cuidado integral à saúde” (BRASIL, 2013). Cabe ressaltar ainda que, muitas vezes, as demandas trazidas como principais trazem consigo demandas implícitas e invisíveis, o que requer sensibilidade e percepção aguçada por parte das equipes de saúde.

A realização da 8ª Conferência Nacional de Saúde, em Brasília, no ano de 1986, foi de extrema relevância para a consolidação da saúde como direito de todos, além de enfatizar cada vez mais a importância da participação popular na conquista e no exercício deste direito. Desde então, a promoção da saúde vem sendo amplamente discutida e está cada vez mais presente nas políticas públicas (BRASIL, 2013).

Em novembro de 1996, na cidade de Ottawa, no Canadá, foi realizada a Primeira Conferência Internacional sobre Promoção à Saúde (BRASIL, 2015). Na Carta de Intenções, pode-se compreender a promoção da saúde como o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo participação maior no controle desse processo. Com isso, busca-se enfatizar os recursos sociais e pessoais, bem como a capacidade física, e a participação de cada indivíduo na promoção da saúde e na busca de um bem-estar global é fundamental.

A promoção da saúde, conforme prevê a Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2010), visa promover a qualidade de vida e diminuir a vulnerabilidade e os riscos à saúde vinculados a aspectos determinantes e condicionantes, tais como modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais.

Para que esta meta seja alcançada, alguns dos objetivos específicos elencados na Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2010) que merecem destaque são a incorporação e implementação de ações de promoção da saúde, com ênfase na atenção básica, a ampliação da autonomia e da corresponsabilidade dos sujeitos e coletividades, o estímulo a alternativas inovadoras e socialmente inclusivas e contributivas, e a valorização e otimização do uso dos espaços públicos de convivência e de produção de saúde para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde.

Entre as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2010), se pode ressaltar como de grande relevância para o desenvolvimento deste trabalho o reconhecimento da promoção da saúde como parte fundamental na busca da equidade, da melhoria da qualidade de vida e de saúde, e o fortalecimento da participação social como um dos principais eixos na conquista do empoderamento individual e comunitário, da equidade e da promoção da saúde.

Buss (2010) enfatiza que a promoção da saúde se refere às ações sobre os condicionantes e determinantes sociais da saúde, impactando favoravelmente a qualidade de vida, e que a conquista da saúde para todos só é possível a partir de ações intersetoriais e políticas públicas saudáveis. Para que atenção integral à saúde se torne uma realidade, faz-se necessário utilizar e integrar saberes através de uma prática sanitária interdisciplinar e articulada, na qual a promoção da saúde seja uma prioridade.

Em suma, as ações de promoção da saúde visam impulsionar, fomentar, originar e gerar saúde e bem-estar, através do fortalecimento da capacidade individual e coletiva para lidar com a multiplicidade dos determinantes e condicionantes da saúde. Tais características as distinguem das ações voltadas à prevenção de doenças, visto que prevenir implica em impedir que se realize, exigindo ação antecipada e conhecimento epidemiológico para o controle e redução do risco de doenças (CURITIBA, 2015). A inclusão e a participação efetiva da comunidade são ferramentas valiosas e imprescindíveis na realização de ações para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida população.

No campo da Saúde Mental, as ações de promoção têm sido cada vez mais privilegiadas desde a Reforma Psiquiátrica. Além de contribuir para “a reconstrução da cidadania, a reinserção social e a autonomia dos indivíduos, e para garantir melhor qualidade dos serviços” (AGUIAR, 2012, citado por COSTA, 2015), a promoção da saúde mental constitui-se uma importante estratégia de cuidado.

O presente trabalho prevê a realização de ações de promoção da saúde mental em sala de espera, o que requer maior aprofundamento e reflexão acerca de sua definição e de suas possibilidades.

Segundo Teixeira e Veloso (2006), a sala de espera é um espaço público e um território dinâmico, onde diferentes pessoas transitam e se mobilizam enquanto esperam um atendimento de saúde. Neste local, ocorre um processo interativo, onde as pessoas conversam, trocam experiências e se expressam.

A sala de espera também pode ser vista como um espaço onde se efetiva uma aproximação cada vez maior entre a população e os serviços de saúde, com o intuito de proporcionar um cuidado humanizado (RODRIGUES, 2009). Com isso, percebe-se que a sala de espera permite um contato oportuno e dinâmico, com vastas possibilidades de interação e intervenção.

Uma destas possibilidades de atuação é a Roda de Conversa, “um método de ressonância coletiva que consiste na criação de espaços de diálogo, em que as pessoas se expressam, escutam os outros e a si mesmas” (CAMPOS, 2000, citado por RAMOS, 2013). Além de promover a interação entre os participantes, a Roda de Conversa fortalece a autonomia das pessoas.

Costa (2015) compreende a Roda de Conversa como espaço de escuta e cuidado, que, além de contribuir para o desenvolvimento da capacidade individual e coletiva, promovendo diálogo e reflexão, possibilita novas formas de atuação na saúde, com ênfase na promoção.

3 DIAGNÓSTICO E DESCRIÇÃO DA SITUAÇÃO-PROBLEMA

3.1 Descrição geral da organização:

O Centro Municipal de Atendimento Especializado (CMAE) Iva de Abreu Costa e Silva, localizado na área de abrangência do Distrito Sanitário Cajuru, é um equipamento da Secretaria Municipal de Educação de Curitiba- PR, vinculado à CANE (Coordenadoria de Atendimento às Necessidades Especiais). Além deste CMAE, o município de Curitiba conta com mais sete Centros Municipais de Atendimento Especializado em diferentes regiões da cidade.

No Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva são realizados atendimentos especializados semanais em diversas áreas, tais como Fonoaudiologia, Psicologia, Pedagogia Especializada, Reeducação Auditiva e Reeducação Visual. Os estudantes atendidos neste CMAE apresentam significativas dificuldades de aprendizagem, muitas vezes associadas a problemas em outras áreas, e fazem parte da rede municipal de ensino de Curitiba-PR, estando matriculados em escolas localizadas na Regional Cajuru. Atualmente, cento e sessenta estudantes entre seis e dezesseis anos realizam atendimentos especializados neste CMAE nas áreas citadas.

Os atendimentos em Psicologia e Fonoaudiologia realizados no CMAE são prestados por profissionais da Secretaria Municipal de Saúde, por meio de uma parceria com a Secretaria Municipal de Educação.

3.2 Diagnóstico da situação-problema:

A sala de espera do CMAE Iva de Abreu Costa e Silva é o local onde os familiares e acompanhantes aguardam enquanto estudantes de diversas faixas etárias realizam atendimentos especializados, conforme relatado anteriormente. O tempo de permanência dos familiares e/ou responsáveis nesta sala de espera pode variar de 40 minutos a 4 horas, dependendo do número de atendimentos que cada estudante realiza semanalmente. A maioria dos atendimentos se desenvolve em longo prazo, sendo que tais familiares e/ou responsáveis frequentam este espaço

por vários meses, retornando sempre no mesmo dia da semana, com raras exceções.

A dinâmica da sala de espera favorece a interação espontânea entre as pessoas que ali se encontram, conforme observado pela autora em sua prática profissional ao longo dos últimos anos no CMAE Iva de Abreu Costa e Silva. Em geral, tais famílias enfrentam e compartilham situações semelhantes, entre as quais se podem destacar o fracasso escolar, questões relacionadas ao uso de álcool e/ou outras drogas, dificuldades no relacionamento interpessoal e problemas relacionados à agressividade e violência, além de tantas outras situações de extrema relevância.

Diante disso, observa-se a possibilidade de transformar esta interação espontânea em ações de promoção da saúde mental, aliando a rica dinâmica deste espaço às demandas trazidas para a sala de espera.

4 PROPOSTA TÉCNICA PARA A SOLUÇÃO DA SITUAÇÃO-PROBLEMA

4.1 Proposta Técnica:

Desenvolver ações coletivas de promoção da saúde mental na sala de espera do Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva durante o ano de 2016.

4.1.1 Plano de Implantação:

Inicialmente, faz-se necessário identificar as principais demandas, relacionadas à saúde mental, apresentadas pelos familiares e/ou responsáveis que frequentam a sala de espera deste CMAE, por meio de observações, conversas informais, escuta e acolhimento.

Para a implantação desta proposta serão realizadas ações de sensibilização com o intuito de promover a adesão dos presentes nas ações de promoção da saúde mental. Observa-se que, em média, o número de pessoas que permanece no local simultaneamente varia entre oito e dezesseis adultos. A participação será estimulada, porém ocorrerá de forma voluntária e espontânea.

A estratégia metodológica utilizada será a Roda de Conversa e a frequência destas ações será quinzenal, com duração aproximada de noventa minutos. Como os atendimentos especializados no CMAE se realizam sistematicamente em dias fixos, as ações serão organizadas e programadas de modo que, ao longo do ano, todos os familiares tenham a oportunidade de vivenciar tal experiência. Ou seja, haverá um rodízio entre os dias da semana, de modo que os encontros ocorram numa sequência pré-determinada de segunda a quinta-feira. Assim, como os encontros serão realizados quinzenalmente, de forma alternada, estima-se que cada grupo participe dos encontros bimestralmente.

4.1.2 Recursos:

Os recursos imprescindíveis para a implantação desta proposta são os recursos humanos e físicos.

As ações serão coordenadas por uma psicóloga responsável, podendo envolver profissionais de diversas áreas (psicólogos, fonoaudióloga, pedagogos) que fazem parte do quadro de profissionais deste CMAE.

A sala de espera localiza-se na entrada do Centro Municipal de Atendimento Especializado Iva de Abreu Costa e Silva. De formato retangular, com espaço amplo e arejado, possui cadeiras que se posicionam lado a lado, podendo ser dispostas de diferentes maneiras, conforme a necessidade.

4.1.3 Resultados Esperados:

Através da realização de ações de promoção da saúde mental estima-se que seus participantes sejam estimulados quanto à produção do autocuidado, o desenvolvimento da autonomia e do protagonismo, o que promoverá aumento do bem-estar e melhor qualidade de vida.

4.1.4 Riscos ou problemas esperados e medidas preventivo-corretivas:

O maior desafio para a implantação desta proposta será garantir a adesão e o envolvimento dos familiares e/ou responsáveis que frequentam a sala de espera deste CMAE nas ações voltadas à promoção da saúde mental.

Caso a adesão não seja satisfatória, será necessário rever as estratégias de sensibilização bem como o manejo das ações.

5 CONCLUSÃO

No cenário atual, onde o conceito de saúde exige uma concepção cada vez mais ampliada, torna-se quase impossível não cogitar a realização de ações de promoção da saúde aproveitando os espaços públicos onde pessoas se reúnem.

A promoção da saúde, através de melhorias no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas que cuidam e acompanham o desenvolvimento de outras pessoas, em sua maioria crianças e adolescentes, pode significar a construção de importantes fatores de proteção e a prevenção de problemas e agravos não só relacionados à saúde mental.

Assim, a implantação e a manutenção de ações de promoção da saúde são de suma importância. Ainda que muitas vezes sua realização mostre-se árdua e complexa, a promoção da saúde é fundamental para que a conquista da “Saúde para Todos”, tão almejada desde a década de 80, se concretize.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Presidência da República, Casa Civil. Brasília: 1988. Disponível em: www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em 19/11/2015.

BRASIL. **Carta de Ottawa**. Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde. Disponível em: www.bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em 20/11/2015.

BRASIL. **Cadernos de Atenção Básica/ Saúde Mental**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Caderno nº34. Brasília: 2013. Disponível em: www.bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf. Acesso em 11/12/2015.

BRASIL. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Série B- Textos Básicos de Saúde/ Série Pactos pela Saúde 2006, v. 7. 3ª ed. Brasília: 2010. Disponível em: www.bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf. Acesso em 06/11/2015.

BUSS, P. **O conceito de promoção da saúde e os determinantes sociais**. Agência Fiocruz de Notícias. Publicado em 09/02/2010. Disponível em: www.bio.fiocruz.br/index.php/artigos/334-o-conceito-de-promocao-da-saude-e-os-determinantes-sociais. Acesso em 06/11/2015.

COSTA, R. R. de O. *et al.* **As Rodas de Conversa como Espaço de Cuidado e Promoção da Saúde Mental**. Revista de Atenção à Saúde, v.13, n.43, 2015, p. 30-36. Disponível em: www.ser.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2675. Acesso em 11/12/2015.

CURITIBA. **Promoção da Saúde**. Prefeitura Municipal de Curitiba. Secretaria Municipal de Saúde. Disponível em: www.saude.curitiba.pr.gov.br/index.php/programas/promocao_da_saude/promocao_da_saude. Acesso em 06/11/2015.

KURY, A. da G. **Minidicionário da Língua Portuguesa**. 2ª ed. São Paulo: FTD, 2010.

RAMOS, L. S. *et al.* **Estratégia de Roda de Conversa no Processo de Educação Permanente em Saúde Mental.** REVRENE (Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste), v.14, n.4, 2013, p.845-53. Disponível em: www.revistarene.ufc.br/revista/index.php/revista/article/view/1462. Acesso em 11/12/2015.

RODRIGUES, A. D. *et al.* **Sala de Espera: um ambiente para efetivar a educação em saúde.** Vivências: Revista Eletrônica da Extensão da URI. Vol.5, nº7, maio/2009. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões- URI. Disponível em: www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_007/artigos_vivencias_07/Artigo_13.pdf. Acesso em 13/11/2015.

TEIXEIRA, E.R.; VELOSO, R.C. **O grupo em sala de espera: território de práticas e representações em saúde.** Texto & Contexto Enfermagem, vol. 15, nº2. Florianópolis, 2006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072006000200017>. Acesso em 13/11/2015.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946.** Biblioteca Virtual de Direitos Humanos, Universidade de São Paulo- USP. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organizacao-Mundial-da-Saude/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em 19/11/2015.