



Recursos Educativos para Professores

Módulo: MÓDULO 3 - EMPODERAMENTO NOS CUIDADOS PARA O BEM-ESTAR

Sub-Módulo: M3.1. - ASSISTÊNCIA PESSOAL E VIDA INDEPENDENTE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introdução

Módulo	MÓDULO 3 EMPODERAMENTO NOS CUIDADOS PARA O BEM-ESTAR
Sub-módulo	M3.1. - ASSISTÊNCIA PESSOAL E VIDA INDEPENDENTE
Lição nr.	1
Duração (minutos)	2h
Data	05/11/2022

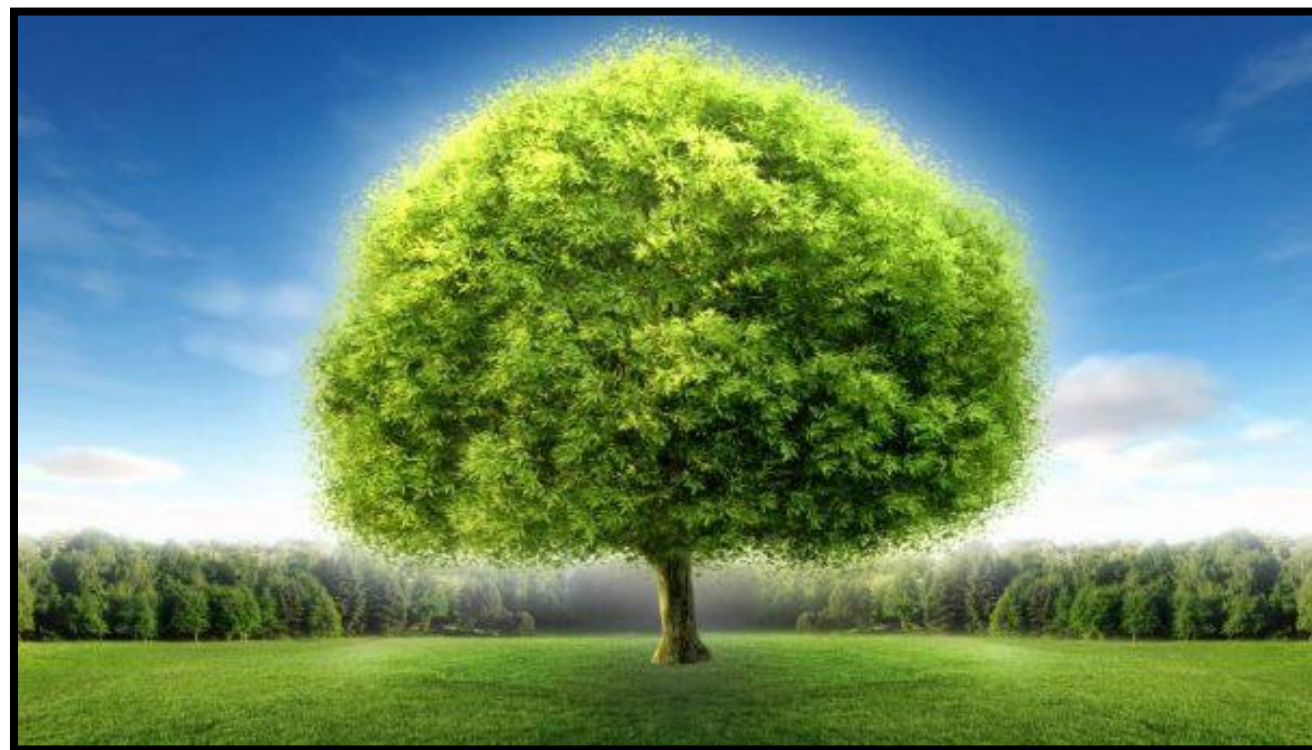
Objetivos da Lição

Objetivos

- Compreender a importância do empoderamento para uma vida independente;
- Conhecer estratégias para melhorar a qualidade de vida;
- Capacidade de escolher, adaptar e utilizar métodos apropriados para alcançar uma vida independente.

VIDA INDEPENDENTE

O que é isto?



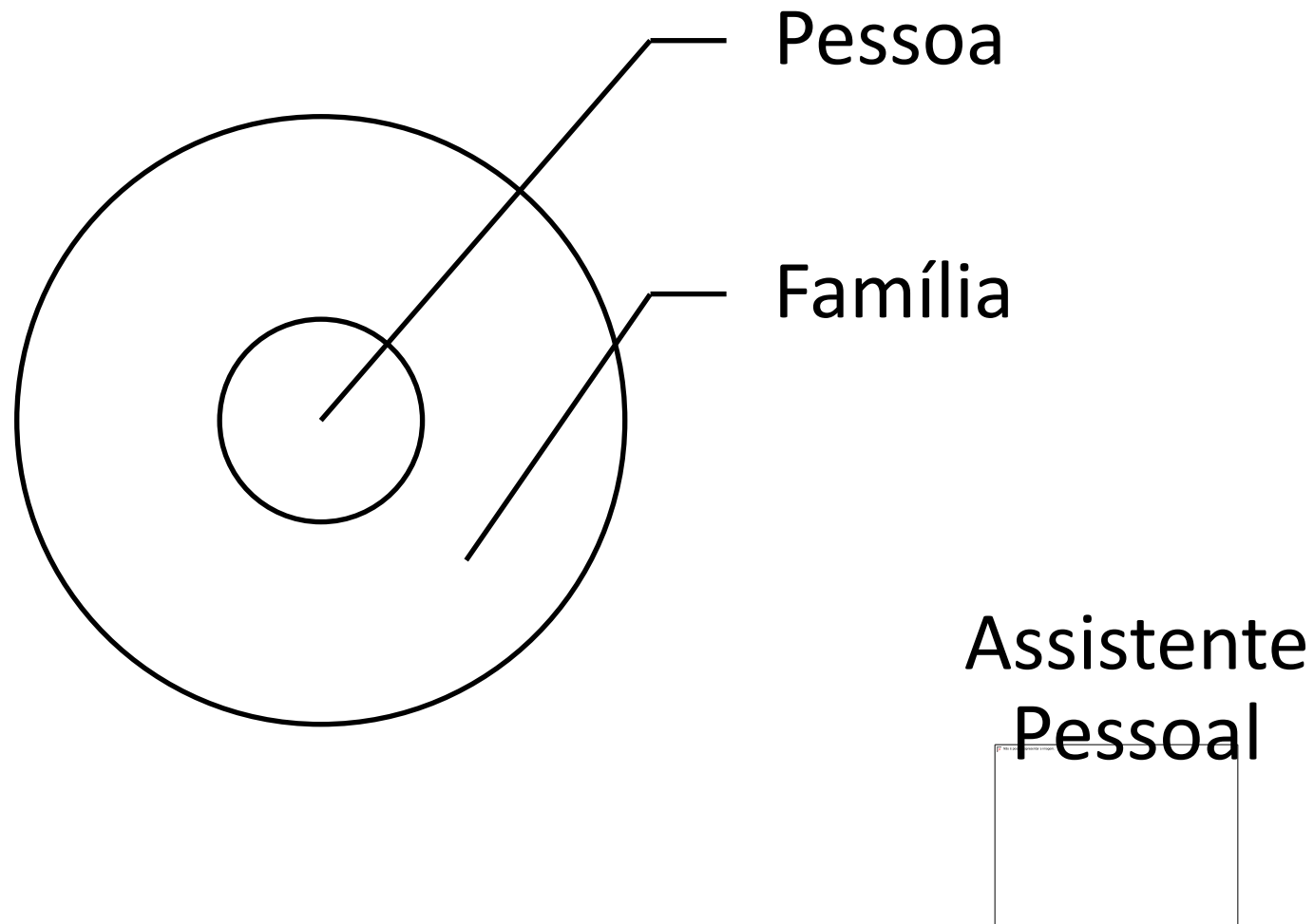
De que falamos, quando falamos em vida independente?

VIDA INDEPENDENTE

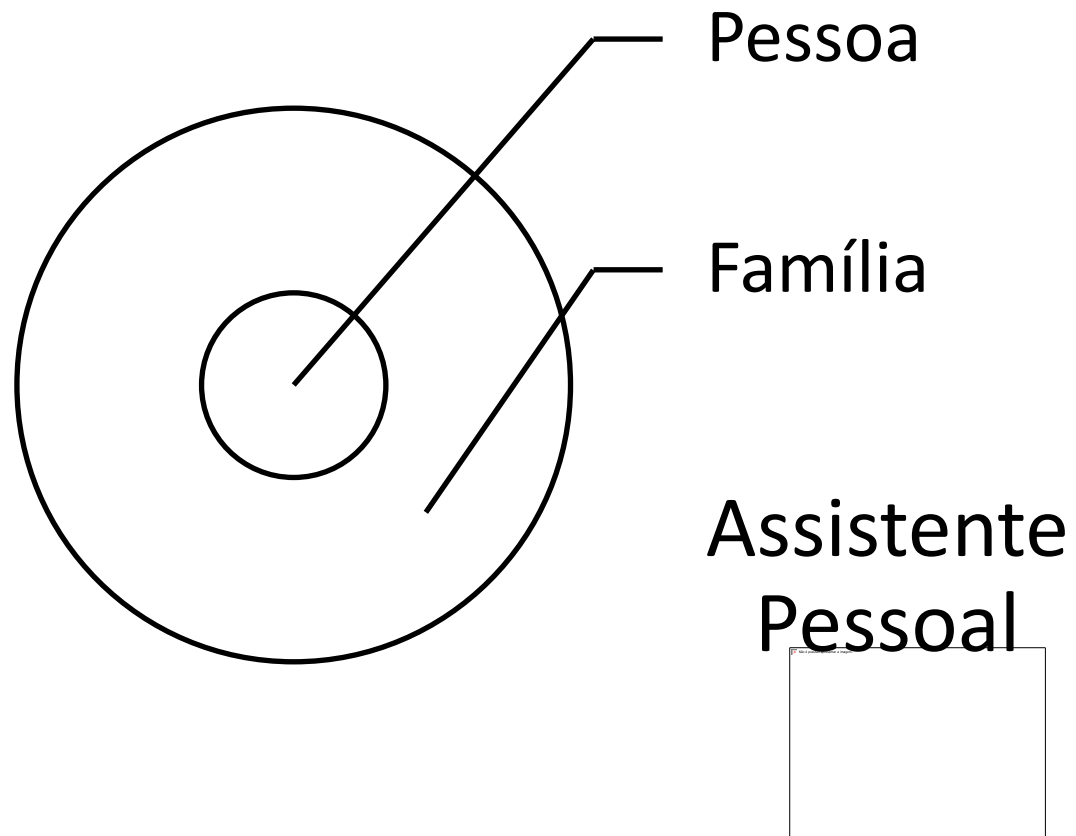
VIDA !!!



Vida Independente – Assistência Pessoal:



Vida Independente – Assistência Pessoal:



Este sistema **significa uma mudança de paradigma,**
na medida em que a pessoa com deficiência passa de sujeito passivo, para uma situação em que **tem o controlo da sua vida, define os apoios que necessita e a forma como são prestados em casa, no trabalho e na comunidade**

A institucionalização não é a resposta eficaz na promoção da autodeterminação e individualização da pessoa

Vida Independente – Assistência Pessoal:

Pessoa

A pessoa com deficiência é considerada um recetor ativo de serviços que recruta, seleciona e dirige de acordo com os seus interesses.

(Batavia, DeJong, McKnew, 1991)



Vida Independente – Assistência Pessoal:

Contextualização Familiar

As famílias são a primeira base de apoio



→ Relação de dependência e superproteção criada com os familiares diretos

→ Um dos familiares renuncia à sua vida profissional (muitas vezes a mãe ou cônjuge);



- Isolamento Psicossocial;
- Não desenvolvimento da autodeterminação da pessoa;
- Desgaste físico e psicológico;
- Diminuição do orçamento familiar.

SENTIMENTO DE CULPA!

Vida Independente – Assistência Pessoal:

Contextualização Familiar

As famílias são a primeira base de apoio

O caminho para ultrapassar as barreiras existentes inicia-se na família

Contexto privilegiado para o crescimento, desenvolvimento e bem-estar da pessoa

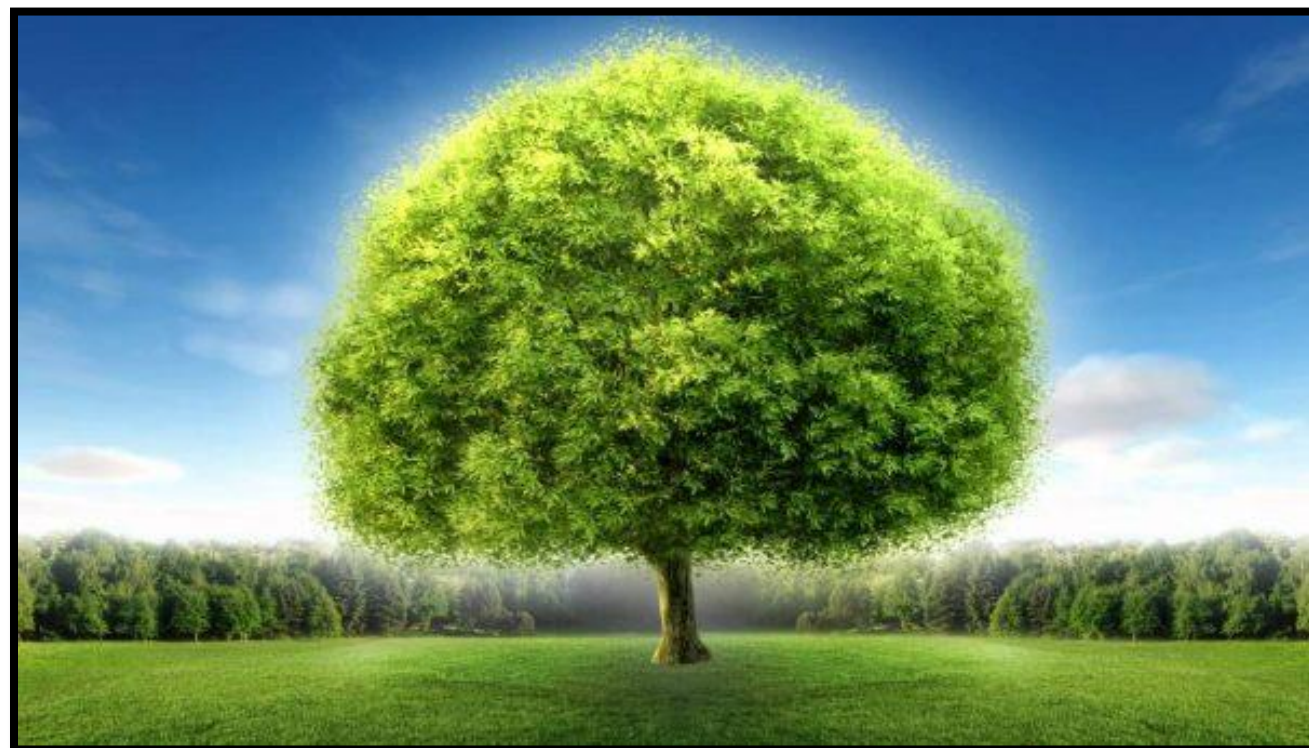
Catalisador da mudança, promotora da autodeterminação e impulso na procura de adaptações

(Leitão, 2015)

VIDA INDEPENDENTE

Conceitos associados:

- ✓ “Empowerment”
- ✓ Autodeterminação
- ✓ Autorrepresentação



“EMPOWERMENT” - Empoderamento

“*Empowerment*”



“EMPOWERMENT” - Empoderamento

Origem: O termo “*empowerment*” surgiu no âmbito da intervenção comunitária na década de 80, tendo sido proposto por Rappaport.

Tradução literal: “Empoderamento”

Significado etimológico: “capacitar”, “autorizar”, “dar poder”

Processo: Requer controlo ou domínio sobre assuntos ou temas de interesse próprio. Refere-se ao processo pelo qual os indivíduos, organizações e comunidades ganham mestria ou controlo sobre a própria vida e participam democraticamente na vida na Comunidade.

(Rappaport, 1981, 1984 in Menezes, 2007)



“EMPOWERMENT” - Empoderamento

Dimensões do Empowerment (Zimmermen, 1995)

- ✓ Nível Individual;
- ✓ Nível Organizacional;
- ✓ Nível Comunitário;



“EMPOWERMENT” - Empoderamento

Dimensões do Empowerment (Zimmermen, 1995)

✓ Nível Individual:

- ✓ Perceção de controlo;
- ✓ Capacidade para tomar decisões;
- ✓ Consciência crítica;
- ✓ Gerir recursos.



“EMPOWERMENT” - Empoderamento

Dimensões do Empowerment (Zimmermen, 1995)

✓ Nível Organizacional:

- ✓ Partilha de responsabilidades;
- ✓ Trabalho em parceria;
- ✓ Participação na tomada de decisões.



“EMPOWERMENT” - Empoderamento

Dimensões do Empowerment (Zimmermen, 1995)

✓ Nível Comunitário:

- ✓ Acesso a recursos e serviços.



“EMPOWERMENT” - Empoderamento



**EMPOWERMENT E DESENVOLVIMENTO
PSICOLÓGICO**

Rogers (1986) define o empowerment psicológico como “a **emergência do poder pessoal**” enfatizado na **aquisição de autônias e competências** como meios que permitem à pessoa “ **desenvolver a capacidade de se responsabilizar pelas suas decisões, de adquirir segurança na realização de tarefas e, conseqüentemente, sentir-se ser a autora do seu projecto existencial**”

“EMPOWERMENT” - Empoderamento



EMPOWERMENT E DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO

Categorias de empowerment,

- 1) **Empowerment formal:** associado aos mecanismos que influenciam decisões que estejam relacionadas com a oportunidade de os cidadãos participarem em processos;
- 2) **Empowerment interpessoal:** que se refere ao auto-sentimento de **competência** numa determinada situação e contexto;

(Rich et al., 1995)

“EMPOWERMENT” - Empoderamento



EMPOWERMENT E DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO

Categorias de empowerment,

3) Empowerment instrumental: centrada na capacidade individual para participar e influenciar um processo de tomada de decisão, tendo em conta a existência de recursos, capacidade de argumentação e legitimidade de participação;

4) Empowerment substantivo: que se refere à habilidade para tomar decisões que **resolvam problemas e produzam os resultados desejados.**

(Rich et al., 1995)

“EMPOWERMENT” - Empoderamento



EMPOWERMENT PSICOLÓGICO

INTRAPESSOAL

INTERACCIONAL

COMPORTAMENTAL

“EMPOWERMENT” - Empoderamento



EMPOWERMENT PSICOLÓGICO

INTRAPESSOAL

- ✓ Percepção da sua própria competência;
- ✓ Percepção da sua autoeficácia em vários domínios.

“EMPOWERMENT” - Empoderamento



EMPOWERMENT PSICOLÓGICO

INTERACCIONAL

✓ A **pessoa compreende como o contexto funciona**, o que remete para uma **consciência crítica** das normas e dos processos causais e para a capacidade de mobilizar recursos.

“EMPOWERMENT” - Empoderamento



EMPOWERMENT PSICOLÓGICO

COMPORTAMENTAL

✓ **Envolvimento comunitário** , participação em organizações e gestão de situações.

“EMPOWERMENT” - Empoderamento



EMPOWERMENT PSICOLÓGICO

AUTODETERMINAÇÃO



AUTORREPRESENTAÇÃO

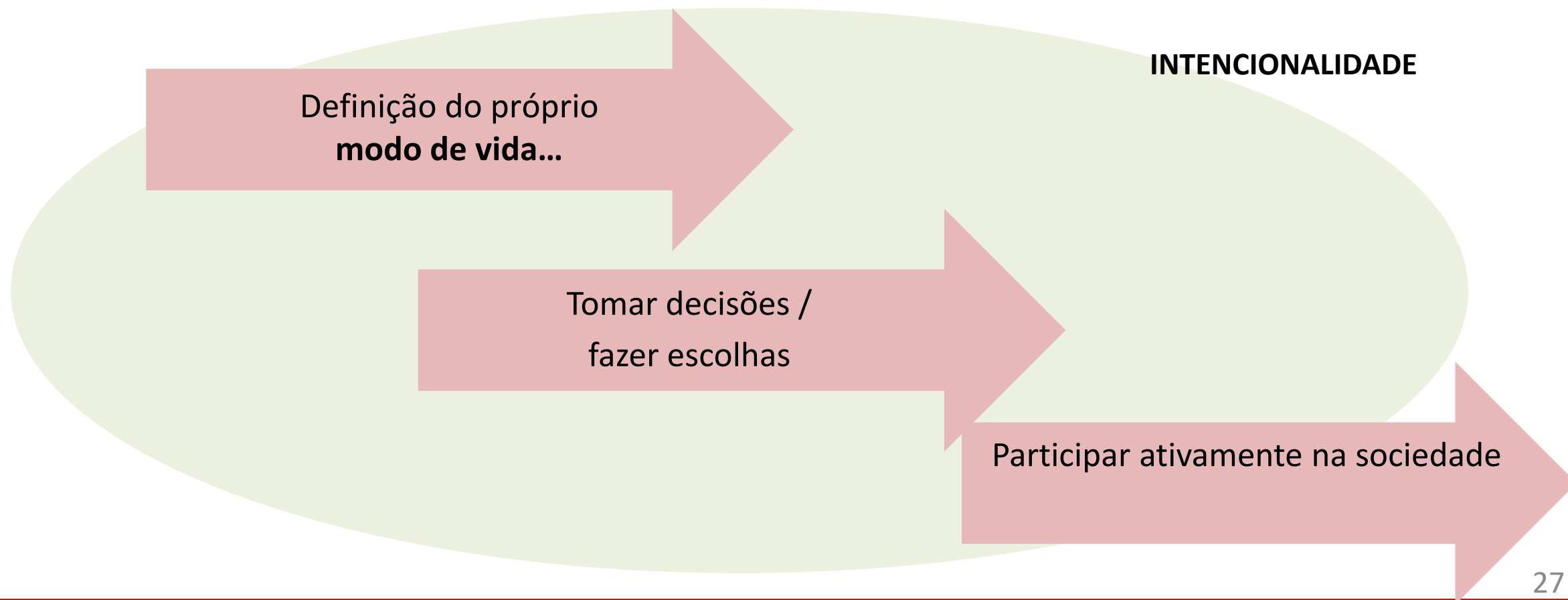
AUTODETERMINAÇÃO

Autodeterminação



AUTODETERMINAÇÃO

A pessoa é um agente proativo, o que implica:



AUTODETERMINAÇÃO

A perspetiva dominante do empowerment é a autodeterminação

O individuo tem uma
propensão básica,
inata para a
autodeterminação

Mais que uma capacidade,
é uma necessidade

Constitui um princípio
fundamental dos
direitos humanos

(Leitão, 2015)

AUTODETERMINAÇÃO

Quatro Características da autodeterminação

Autonomia: Sentimento de controlo da própria vida e estabelecimento de um sistema de valores orientadores das ações/comportamentos;

Autorregulação: Capacidade para a pessoa decidir com base na avaliação que faz do meio e dos seus recursos pessoais;

Empowerment Psicológico: Perceção de eficácia e controlo;

Autorrealização: Conhecimento das potencialidades e limitações.

(Leitão, 2015)

AUTODETERMINAÇÃO

Capacidade para defender os
nossos próprios direitos...

Capacidade para tomar decisões

Capacidade para assumir responsabilidades

Ser autorrepresentante
é
sermos capazes de dizer o que queremos e o que
sentimos
e fazermos os outros respeitarem as nossas
decisões.

AUTODETERMINAÇÃO

A teoria da autodeterminação vê o ser humano
como um agente proativo
cujo modo de agir, pode ser facilitado ou impedido pelo contexto social.

(Deci, Eghari, Patrick & Leone, 1994 in Leitão, 2015)

O grau de autodeterminação que cada pessoa pode alcançar depende de
muitos fatores...

BARREIRAS À AUTODETERMINAÇÃO

**Quais as barreiras à autodeterminação das pessoas
com deficiência e incapacidade**



BARREIRAS À AUTODETERMINAÇÃO

Quais as barreiras à autodeterminação das pessoas com deficiência e incapacidade

No processo de aceitação da deficiência, os elementos **da família** adotam atitudes que em grande parte das situações constituem barreiras à promoção da autodeterminação.



Superproteção

Desresponsabilização pela tomada de decisões

BARREIRAS À AUTODETERMINAÇÃO

Barreiras Sociais



BARREIRAS À AUTODETERMINAÇÃO

Barreiras Sociais

Desigualdade de oportunidades



BARREIRAS À AUTODETERMINAÇÃO

BARREIRAS AMBIENTAIS



AUTORREPRESENTAÇÃO

Autorrepresentação



AUTORREPRESENTAÇÃO

Que tipos de Autorrepresentação existem?

Individual



A pessoa fala em seu
nome

Grupal



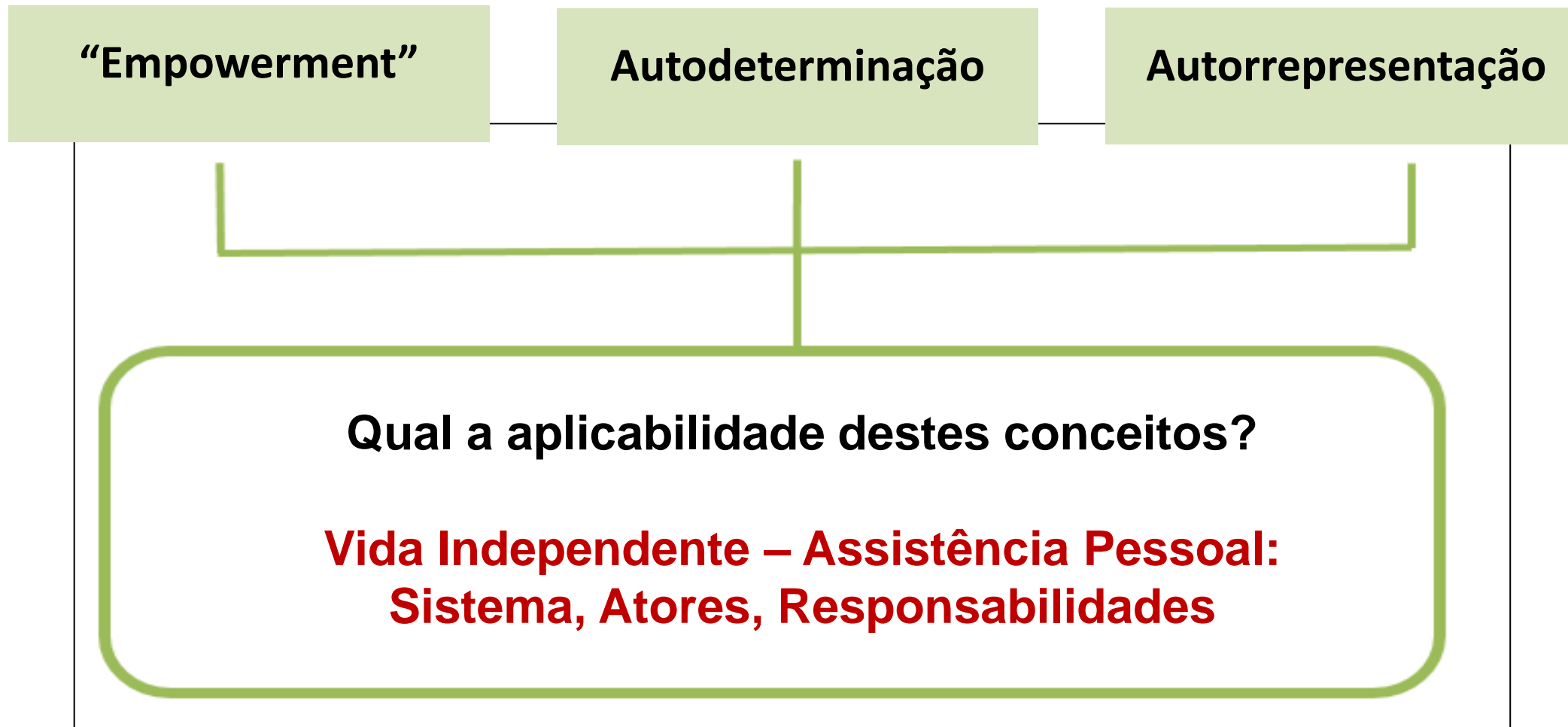
As pessoas apoiam-se na
partilha de informação e

ideias

A exigência de direitos
provoca mudanças na

sociedade

“EMPOWERMENT”, AUTODETERMINAÇÃO E AUTORREPRESENTAÇÃO



VIDA INDEPENDENTE

“Empowerment”

Autodeterminação

Autorrepresentação

Emerge a convicção de que independentemente da sua *condição*, cada indivíduo tem o direito de governar a sua vida: fazer escolhas, decidir e implementar ações que interfiram na definição do seu percurso de vida.

(Leitão, 2015)

O QUE É ISTO DA VIDA INDEPENDENTE?

?



Vida Independente – Assistência Pessoal:

Vida Independente

O início dos anos 70 marcou o começo do "movimento de vida independente", iniciado em grande parte por pessoas com deficiência que procuraram remover as barreiras sociais e ambientais com o objetivo de viverem de forma independente em suas comunidades.

(DeJong, 1979 in Batavia, DeJong, McKnew, 1991)

Vida Independente – Assistência Pessoal:

Vida Independente

“A Vida Independente não significa ser independente de outras pessoas, mas ter a liberdade de escolha e controle sobre a própria vida e estilo de vida.”

European Network on Independent Living (ENIL)

Remete-nos para a Pedagogia da Interdependência:

Ninguém é autossuficiente – todos precisamos de algum tipo de apoio

Vida Independente – Assistência Pessoal:

Vida Independente

“A Vida Independente tem-se sedimentando na defesa de que as pessoas com deficiência devem ter o controlo sobre as decisões que dizem respeito às suas vidas.”

<https://www.ces.uc.pt/pt/investigacao/projetos-de-investigacao/projetos-financiados/decide>

Vida Independente – Assistência Pessoal:

Vida Independente

“A vida independente é possível através da combinação de diversos fatores ambientais e individuais que permitem que as pessoas com deficiência passem a ter controle sobre as suas próprias vidas. Isto inclui a oportunidade de fazer escolhas e tomar decisões onde morar, com quem viver e como viver.”

European Network on Independent Living (ENIL)

Vida Independente – Assistência Pessoal:

Vida Independente

A vida Independente requer que o ambiente construído e os transportes sejam acessíveis, que haja disponibilidade de ajudas técnicas, acesso à assistência pessoal e/ou serviços de base comunitária.

European Network on Independent Living (ENIL)

Vida Independente – Assistência Pessoal:

MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

<https://www.youtube.com/watch?v=BjcyL4BwJ9o> - 2

(Leitão, 2015)

Vida Independente – Assistência Pessoal:

MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

<https://www.youtube.com/watch?v=wNsUPatLVNM> -22

(Leitão, 2015)

MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

Assistência Pessoal

A assistência pessoal constitui-se como um **serviço especializado de apoio à vida independente**, através do qual é **disponibilizado apoio à pessoa com deficiência ou incapacidade para a realização de atividades** que, em razão das limitações decorrentes da sua interação com as condições do meio, **esta não possa realizar por si própria.**



MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

São princípios orientadores do desenvolvimento e concretização do MAVI:

- a) Princípio da universalidade
- b) Princípio da autodeterminação
- c) Princípio da individualização
- d) Princípio da funcionalidade dos apoios
- e) Princípio da inclusão
- f) Princípio da cidadania
- g) Princípio da participação
- h) Princípio da igualdade

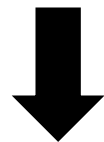


MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

São princípios orientadores do desenvolvimento e concretização do MAVI:

a) O **princípio da universalidade**, que implica que cada uma e todas as pessoas com deficiência tenham acesso aos apoios de que possam necessitar na prossecução dos seus objetivos de vida;

APOIO



OBJETIVOS DE VIDA



MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

São princípios orientadores do desenvolvimento e concretização do MAVI:

b) O **princípio da autodeterminação**, que preconiza o direito da pessoa com deficiência a **viver de forma independente** e o **direito a decidir** sobre a definição e condução da **sua própria vida**;

DIREITO A DECIDIR

SOBRE A SUA PRÓPRIA VIDA



MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

São princípios orientadores do desenvolvimento e concretização do MAVI:

c) O **princípio da individualização**, que implica um **planeamento individualizado** com pessoa com deficiência, devendo os apoios ser decididos caso a caso, de acordo com as suas necessidades específicas, interesses e preferências;



NECESSIDADES ESPECÍFICAS

INTERESSES E PREFERÊNCIAS

MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

São princípios orientadores do desenvolvimento e concretização do MAVI:

d) O **princípio da funcionalidade dos apoios**, que implica que estes tenham em conta o contexto de vida da pessoa com deficiência, devendo ser os necessários e suficientes para promover a sua autonomia e a plena participação nos diversos contextos de vida;



NECESSÁRIOS E SUFICIENTES PARA PROMOVER A SUA AUTONOMIA E A PLENA PARTICIPAÇÃO

MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

São princípios orientadores do desenvolvimento e concretização do MAVI:

e) O **princípio da inclusão**, que implica que a **sociedade se organize para acolher todos os cidadãos**, independentemente do seu grau de funcionalidade, para que as pessoas com deficiência possam viver integradas na comunidade, usufruindo de todos os recursos disponíveis em condições de equidade com os demais cidadãos e cidadãs;



SOCIEDADE SE ORGANIZE PARA ACOLHER TODOS OS CIDADÃOS

MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

São princípios orientadores do desenvolvimento e concretização do MAVI:

f) O **princípio da cidadania**, que implica que a pessoa com deficiência tem **direito a usufruir das condições necessárias e suficientes que lhe permitam aceder a todos os bens, serviços e contextos** de vida, em condições de **equidade**, bem como o direito e o dever de **desempenhar um papel ativo no desenvolvimento da sociedade**;

EQUIDADE



MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

São princípios orientadores do desenvolvimento e concretização do MAVI:

g) O **princípio da participação**, que implica o direito das pessoas com deficiência de **participarem de forma plena e efetiva na sociedade** em condições de igualdade com os demais cidadãos e cidadãs;

**PARTICIPAREM DE FORMA PLENA E EFETIVA
NA SOCIEDADE**



MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

São princípios orientadores do desenvolvimento e concretização do MAVI:

h) O **princípio da igualdade** de oportunidades, que implica que os diversos sistemas da sociedade e do meio envolvente, tais como serviços, atividades, informação e documentação, se tornam acessíveis a todos e em especial, às pessoas com deficiência.

IGUALDADE DE OPORTUNIDADES



Vida Independente – Assistência Pessoal:

DIFERENÇA? AOS OLHOS DE QUEM?

<https://www.youtube.com/watch?v=vFsEZzo8MWk> -2

(Leitão, 2015)

DIFERENÇA? AOS OLHOS DE QUEM?



SERÁ QUE NÃO SOMOS TODOS?

MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

Para os efeitos estabelecidos no presente decreto-lei, consideram-se atividades a realizar no âmbito da assistência pessoal, designadamente, as seguintes:

- a) Atividades de apoio nos domínios da higiene, alimentação, manutenção da saúde e de cuidados pessoais;
- b) Atividades de apoio em assistência doméstica;
- c) Atividades de apoio em deslocações;
- d) Atividades de mediação da comunicação;
- e) Atividades de apoio em contexto laboral;
- f) Atividades de apoio à frequência de formação profissional;
- g) Atividades de apoio à frequência de ensino superior e de investigação;



MODELO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE - MAVI

- h) Atividades de apoio em cultura, lazer e desporto;
- i) Atividades de apoio na procura ativa de emprego;
- j) Atividades de apoio à criação e desenvolvimento de redes sociais de apoio;
- k) Atividades de apoio à participação e cidadania;
- l) Atividades de apoio à tomada de decisão, incluindo a recolha e interpretação de informação necessária à mesma.



Vida Independente – Assistência Pessoal:

Assistente Pessoal

Qual o papel do Assistente Pessoal neste sistema?

... na promoção do
empowerment, autodeterminação e autorrepresentação



Vida Independente – Assistência Pessoal:

Assistente Pessoal

"Um assistente pessoal substitui as pernas e os braços de uma pessoa que não os tem. Se a pessoa com deficiência não consegue tomar banho, o assistente ajuda-a. Se não consegue levantar-se, ajuda-a."

Jorge Falcato, do MDI (Movimento dos (D)eficientes Indignados,



Vida Independente – Assistência Pessoal:

Sistema

Assistente Pessoal

Estabelece uma relação contratual /de trabalho com a Pessoa, em que é prestado um serviço individualizado e personalizado, sendo o beneficiário autónomo nas suas próprias decisões pois é o próprio que orienta e define a atuação do assistente pessoal, sendo este um princípio basilar do respeito pela sua autodeterminação.

Vida Independente – Assistência Pessoal: Sistema

Assistente Pessoal

Qual o seu papel na promoção do empowerment, autodeterminação e autorrepresentação?

- Estar particularmente atento às limitações físicas e psicológicas e necessidades implícitas e explícitas;
- Respeitar e promover a autonomia e o direito à autodeterminação do utente/utilizador (ex.: acompanhamento em viagem);
- Assegurar a liberdade de escolha / decisão
- Expandir o máximo possível o poder de agir como cidadão (promover a participação ativa na comunidade e na sociedade)
- Respeitar e promover o direito da pessoa de iniciar, continuar ou terminar uma atividade

Vida Independente – Assistência Pessoal:

✓ O Assistente Pessoal:

- ✓ Quando conhece a realidade e o mundo de repostas que podem existir, auxilia significativamente o beneficiário...sugere, inova e evolui;
- ✓ Sabe respeitar os problemas familiares;
- ✓ Conhece o momento certo para falar;
- ✓ Não cobra
- ✓ Adapta-se
- ✓ Denuncia
- ✓ Incentiva
- ✓ Motiva
- ✓ Acredita
- ✓ Respeita
- ✓ Ampara
- ✓ Segura e empurra!



Vida Independente – Assistência Pessoal:

Impacto da Assistencia Pessoal

Família

Reduz a sobrecarga física e emocional dos cuidadores ao libertá-los do ato de cuidar, permitindo-lhes momentos de descanso e lazer, mais autoestima e autoconfiança

Pessoa

Diminui e elimina barreiras e constrangimentos de forma a **garantir a qualidade de vida** dos beneficiários, a igualdade de oportunidades através do acesso a bens e serviços e a participação plena das pessoas com deficiência e incapacidade no seio da vida familiar e na comunidade em geral

Vida Independente – Assistência Pessoal:

Alguns testemunhos...

- *“Aumentou muito o meu grau de independência e autonomia e “libertou” a minha mulher para que esta tenha tempo para si.”* – **Beneficiário**
- *“Alivia a sobrecarga dos meus cuidadores habituais.”* – **Beneficiário**
- *“O serviço presta o auxílio que necessito para viver em condições dignas.”* – **Beneficiário**
- *“Possibilita a liberdade de ter os cuidados da forma que pretendo, sem sobrecarregar os cuidadores habituais, e oportunidade de fazer coisas que normalmente não faria acompanhado dos meus pais.”* – **Beneficiário**
- *“O meu repouso – durmo tranquila com a sua ajuda... Levantar-me, vestir-me, nas minhas refeições a horas, sair de casa, passear. Nas minhas idas ao médico etc...”* – **Beneficiário**
- *“Permite-me realizar atividades de lazer, desportivas e profissionais que de outro modo não seriam possíveis”* - **Beneficiário**
- *“Melhora em termos de esforço físico, tempo e segurança em termos físicos e psicológicos.”* – **Cuidador**

Vida Independente – Assistência Pessoal:

Conclusão...

- O empowerment pressupõe capacitação; autonomia; poder para decidir e agir como ser individual e social;
- Indivíduos autodeterminados são agentes ativos na definição do seu próprio modo de vida;
- A pessoa com deficiência tem o direito de governar a sua vida, fazer escolhas ou desenvolver ações que interfiram na definição do seu projeto pessoal;
- A Assistência Pessoal é uma ferramenta promotora da autodeterminação e da qualidade de vida da pessoa com deficiência e incapacidade.

Vida Independente – Assistência Pessoal:

Reflexão Final...

A importância da autodeterminação na qualidade de vida das pessoas com deficiência necessita ainda de realizar um percurso que lhe permita estar num patamar comum a todos os indivíduos.

(Leitão, 2015)

As pessoas com deficiência necessitam acima de tudo de oportunidades...

Há que quebrar hábitos de dependência e fomentar a autodeterminação.

BIBLIOGRAFIA

Batavia, A. I.; DeJong, G. & McKnew, L. B. (1991). Toward a National Personal Assistance Program: The Independent Living Model of Long-Term Care for Persons with Disabilities. *Health Polit Policy Law* 16 (3): 523-545.

Leitão, G. (2015). *Promoção da autodeterminação em Pessoas com Deficiência e Incapacidade*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, área de Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Menezes, I. (2007). *Intervenção Comunitária: Uma Perspectiva Psicológica*. Porto: Livpsic.

<https://www.ces.uc.pt/pt/investigacao/projetos-de-investigacao/projetos-financiados/decide>

<https://enil.eu/policy/>

BIBLIOGRAFIA

Well for life, 2011, National Ageing Research Institute (online)

- Browne E., 2015, Wellbeing through empowerment, improved enabling environment, and assets (<http://gsdrc.org/docs/open/hdq1211.pdf>)
- Woodall J., Raine G., South J., Warwick-Booth L. (2010). Empowerment and health & wellbeing (<https://core.ac.uk/download/pdf/42412714.pdf>)

- L.Y. Irawan*, Sumarmi, S. Bachri, M.M.R. Devy, R. Faizal & W.E. Prasetyo (2021). DEVELOPMENT, SOCIAL CHANGE AND ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY (<https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/49616/9781000433715.pdf?sequence=1#page=162>)
- John F. McCarthy, Dirk Steenbergen, Greg Acciaioli, Geoff Baker, Anton Lucas, Vivianti Rambe and Carol Warren (2016). 10 Dilemmas of participation: the National Community Empowerment Program (<https://www.degruyter.com/document/doi/10.1355/9789814519175-017/html>)



Obrigado!

Formadora: Sílvia Costa

silvia.costa@apn.pt

05 de Novembro de 2022

