



**FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA  
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

MACELLI CEZAR RIBEIRO JUNQUEIRA  
MARIA CAROLINA OLIVEIRA DA SILVA  
VERENA DE OLIVEIRA SOUZA DE MATOS

**A EFICÁCIA DO MÉTODO DE REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL NO  
TRATAMENTO DA LOMBALGIA**

**FEIRA DE SANTANA  
2021**

MACELLI CEZAR RIBEIRO JUNQUEIRA  
MARIA CAROLINA OLIVEIRA DA SILVA  
VERENA DE OLIVEIRA SOUZA DE MATOS

**A EFICÁCIA DO MÉTODO DE REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL NO  
TRATAMENTO DA LOMBALGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Nobre de Feira de Santana como requisito parcial obrigatório para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia, sob a supervisão do Prof. Ms. André Ricardo da Luz Almeida.

Orientador: Prof(a). Ms. Erika Samile de C. Costa

**FEIRA DE SANTANA  
2021**

**A EFICÁCIA DO MÉTODO DE REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL NO  
TRATAMENTO DA LOMBALGIA**

MACELLI CEZAR RIBEIRO JUNQUEIRA  
MARIA CAROLINA OLIVEIRA DA SILVA  
VERENA DE OLIVEIRA SOUZA DE MATOS

Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Ms. ERIKA SAMILE DE C. COSTA  
(ORIENTADORA)

---

Prof. Ms. ANDRÉ RICARDO DA LUZ ALMEIDA  
(PROFESSOR DE TCC II)

---

ALLAN ARAÚJO SANTOS  
(CONVIDADO)

FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA

## A EFICÁCIA DO MÉTODO DE REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA

MACELLI CEZAR RIBEIRO JUNQUEIRA<sup>1</sup>

MARIA CAROLINA OLIVEIRA DA SILVA<sup>1</sup>

VERENA DE OLIVEIRA SOUZA DE MATOS<sup>1</sup>

ERIKA SAMILE DE C. COSTA<sup>2</sup>

### RESUMO

A lombalgia é um sintoma preocupante para sociedade pela incapacidade laboral que essa acarreta. O objetivo do estudo foi determinar a eficácia do método de Reeducação Postural Global no tratamento da lombalgia. Foi realizada uma revisão sistemática através de artigos científicos publicados em bases de dados do SCIELO, Pubmed, Lilacs no período de 2010 à 2020, nos idiomas inglês e português. Foram encontrados 9 artigos que estudaram 249 pacientes. Concluiu-se que o uso do método de Reeducação Postural Global tem eficácia na melhora da dor lombar do paciente com lombalgia.

**Palavras-chave:** Lombalgia. Reeducação Postural Global. Dor lombar. Fisioterapia.

### ABSTRACT

Low back pain is a worrying symptom for society due to the inability to work that it entails. The aim of the study was to determine the effectiveness of the Global Postural Reeducation method in the treatment of low back pain. A systematic review was carried out through scientific articles published in SCIELO, Pubmed, Lilacs databases from 2010 to 2020, in English and Portuguese. 9 articles were found that studied 249 patients. It was concluded that the use of the Global Postural Reeducation method is effective in improving low back pain in patients with low back pain.

**Keywords:** Low back pain. Global Postural Reeducation. Low back pain. Physiotherapy.

---

<sup>1</sup> Bacharelado em FISIOTERAPIA da Faculdade Nobre (FAN-BA).

<sup>2</sup> Mestra em Bioenergia e Saúde do Trabalhador pela FTC. Docente da Faculdade Nobre, Feira de Santana-Bahia

## 1 INTRODUÇÃO

A dor lombar traz a incapacidade de realizar determinadas funções do cotidiano da população devido seu quadro álgico. Sua prevalência em um ano é de 38% e, no período de 3 meses, 25% dos adultos a apresentam por pelo menos um dia (FRASSON, 2016).

O termo lombalgia se refere à dor na coluna lombar, sua etiologia não está claramente definida, devido aos múltiplos fatores de risco. Citam-se, entre eles, o trabalho repetitivo, ações de empurrar e puxar, quedas, posturas de trabalho estáticas e sentadas, tarefas onde há vibração em todo o corpo, trabalhos que envolvem o agachamento e torção ou levantamento repetitivo de objetos pesados, principalmente quando as cargas ultrapassam a força do trabalhador (ALMEIDA, 2017).

Na etiologia da lombalgia estão envolvidos fatores de risco individuais e profissionais. Os mais frequentes fatores de risco individuais são: a idade, o sexo, o índice de massa corporal, o desequilíbrio, a capacidade de força muscular, as condições socioeconômicas e a presença de outras enfermidades. Os fatores causais mais diretamente relacionados com as lombalgias são os mecânicos, os posturais, os traumáticos e os psicossociais (HELFENSTEIN JUNIOR, 2010).

Grande parte dos pacientes com dor lombar apresentam sintomas por fatores mecânicos não específicos, uma porcentagem os sintomas podem ser causados por patologias graves, como câncer, síndrome da cauda equina, infecção da coluna vertebral, fraturas por compressão ou estresse da coluna vertebral, espondilite anquilosante ou aneurisma (PIVA, 2013).

Esta patologia apresenta como principal sintoma a dor, seguida de restrição da amplitude de movimento, espasmos musculares protetores, com consequentes alterações posturais e diminuição da força muscular (MASCARENHAS, 2011).

A fisioterapia dispõe de vários métodos de tratamento que promovem alívio dos sintomas álgicos e auxiliam na reabilitação. Entre as opções de tratamento temos a Reeducação Postural Global (RPG) que é um método de avaliação e tratamento de diversas disfunções posturais e alterações da coluna vertebral. Onde são aplicadas posturas ativas e simultâneas proporcionando o posicionamento correto das articulações, o fortalecimento e o alongamento global de toda musculatura (GUASTALA et al. 2016).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar a eficácia do método de reeducação postural global em pacientes com lombalgia, minimizando assim a dor e sintomas associados à patologia.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo trata-se de uma revisão sistemática de literatura. A amostra é composta por artigos científicos que tratam sobre a eficácia do método de reeducação postural global em pacientes com lombalgia. Os artigos foram selecionados obedecendo ao critério de abordagem do tema, período de publicação e submetidos a dois testes de relevância (Teste de Relevância I e Teste de Relevância II).

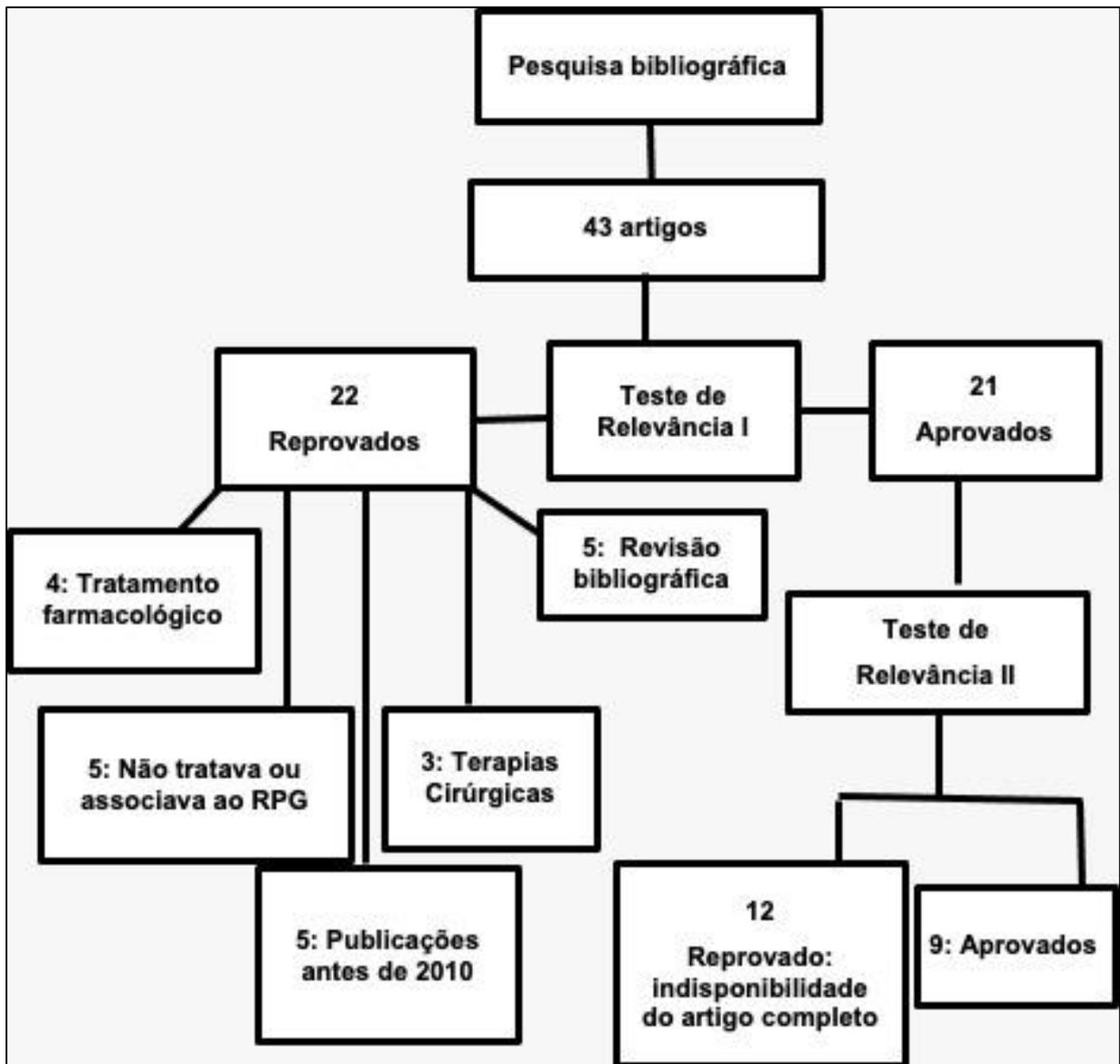
Os documentos utilizados para essa pesquisa foram coletados na fonte de dados SciELO, Pubmed, Lilacs no período de 2010 à 2020, em língua portuguesa e inglesa. Os Descritores foram concebidos a partir da lista de Descritores em Ciência e Saúde (Decs) sendo eles: Lombalgia, Reeducação Postural Global e dor lombar. Foi utilizado para a busca, o operador boleado AND com a finalidade de associar os descritores durante a pesquisa, podendo ser usada duas ou mais palavras.

Após esse levantamento obtiveram-se 43 artigos relacionado ao tema, quando submetidos ao Teste de Relevância I o qual se analisou os resumos, conclusões e ano, determinando que 21 artigos foram incluídos e 22 foram reprovados, tendo em vista 4 artigos serem referente a tratamento farmacológico, 5 não tratava ou associava ao método de reeducação postural global em pacientes com lombalgia, 3 tratavam das terapias cirúrgicas, 5 artigos de revisão bibliográfica e 5 publicações antes do período 2010.

O Teste de Relevância II foi aplicado ao artigo na íntegra, 12 foram excluídos por indisponibilidade do artigo completo, e dos objetivos da pesquisa, que são de avaliar a eficácia do método de Reeducação Postural Global em pacientes com lombalgia, minimizando assim a dor e sintomas associados à patologia, bem como a especificação do tratamento aplicado aos artigos da pesquisa, resultando em 9 artigos selecionados.

Logo em seguida procura-se estudar e compreender sobre a lombalgia, RPG e sua eficácia durante tratamento, nesses estudos encontrados. Os resultados foram descritos na figura através do diafragma abaixo.

**FIGURA –** Diagrama de fluxo de seleção de estudos.



FONTE: Próprio autor, 2020.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 9 artigos selecionados nessa pesquisa são descritos com mais detalhes no quadro abaixo, o qual contém informações sobre a Reeducação Postural Global e lombalgia, e a conclusão dos autores a respeito dos temas tratados nestas investigações.

Em análise secundária, os exercícios do método RPG obtiveram resultados expressivos nos quesitos de diminuição do quadro álgico e melhora da amplitude de movimento. Desse modo, melhorando a qualidade de vida dessas pessoas.

**Quadro** – Estudos incluídos na revisão sobre a eficácia do método de Reeducação Postural Global em pacientes com lombalgia, contendo título, autor/ano e conclusão.

N°	AUTOR / ANO/ TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
01	CASTAGNOLI, C. et al. 2015. Estudo Controlado.	Comparação da reeducação postural global (RPG) com um tratamento fisioterapêutico padrão (TP) com base em exercícios ativos, alongamentos e massagens para melhorar a dor e a função em pacientes com dor lombar crônica (CLBP).	Obtiveram resultados eficazes tanto na função quanto na dor: ambos os resultados apresentaram melhorias de curto prazo, já a longo prazo sugerem a possibilidade de o RPG ter efeitos mais duradouros em comparação ao TP, o que merece uma investigação mais aprofundada por um estudo controlado randomizado.
02	GUASTALA, F. A. M. GUERINI, M. H. KLEIN, P. F. et al. 2016. Ensaio Clínico Randomizado.	Analisar alterações na força muscular, flexibilidade, função e dor em pacientes com lombalgia crônica submetidos a isostretching e reeducação postural global (RPG).	O estudo identificou melhora em ambos os grupos, com eficácia na melhora da força muscular, flexibilidade, dor e capacidade funcional.
03	SILVA, A. O. OLIVEIRA, F. L. ALVES, A. G. et al. 2016. Estudo de caso.	Analisar mudanças no quadro algico, postura, fortalecimento muscular e qualidade de vida do paciente com hiperlordose lombar submetido a reeducação Postural Global (RPG)	Houve discreto fortalecimento muscular abdominal, melhora visível da postura, na qualidade de vida e na reversão da hiperlordose lombar. A técnica se mostrou eficaz no tratamento da hiperlordose lombar

**FONTE:** Elaboração do próprio autor (2020) (adaptado)

O presente estudo avaliou a eficácia do método de Reeducação Postural Global em pacientes com lombalgia com o objetivo de avaliar o ganho de amplitude pós terapêutica e avaliar a diminuição do quadro algico.

No estudo de Castagnoli et al. (2015) foram 103 pacientes com diagnóstico de dor lombar crônica persistente, a distribuição de ambos os sexos nos dois grupos foi homogênea, após as avaliações, contraindicações, dos 79 pacientes recrutados em

<b>04</b>	SOARES, P. CABRAL, V. MENDES, M. et al. 2016. Estudo experimental comparativo.	Comparar os efeitos do programa escola de postura (PEP) e reeducação postural global (RPG) sobre níveis de dor e amplitude de movimento em pacientes com lombalgia crônica.	O estudo demonstrou que os métodos PEP e RPG promoveram uma redução importante do quadro algico na coluna lombar. Foi observado, após o período de intervenção dos métodos um aumento na amplitude de movimento para ECF e FCL em ambos os grupos experimentais.
<b>05</b>	ADORNO, M. L. G. R. BRASIL-NETO, J. P. 2012. Estudo experimental quantitativo.	O objetivo deste estudo foi quantificar os efeitos da Reeducação Postural Global e do Isostretching em portadores de lombalgia crônica inespecífica através do método da Biofotogrametria Computadorizada.	Não foram encontradas alterações das curvas fisiológicas da coluna vertebral quando utilizado o método do Iso. E quando foram associados os dois métodos (Iso + RPG) a concavidade lombar diminuiu e a convexidade torácica se manteve.
<b>06</b>	RIBEIRO, S.J. LEMOS, C.J. BARBOSA, M.I. 2016. Estudo de caso.	Avaliar a influência do método Reeducação Postural Global (RPG) como tratamento de lombalgia.	Foram realizadas dez sessões de RPG no qual foram suficientes para causar modificações funcionais nas participantes, porém, não promoveu a correção estrutural.
<b>07</b>	CANTO, C. R. E. M. OLIVEIRA, L. F. GOBBI, F. C. M. et al. 2010. Estudo Controlado.	O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia da RPG em indivíduos com dor lombar, quanto ao nível de dor e incapacidade funcional.	O método do RPG foi considerado como uma boa opção de tratamento para indivíduos com dor lombar.
<b>08</b>	GUERINI, M. H. LEITE, V. FACCI, L. M. et al. 2011. Ensaio Clínico Randomizado.	Teve como objetivo analisar as alterações de capacidade funcional e da intensidade da dor em pacientes com lombalgia crônica submetidos aos métodos descritos, assim como comparar os resultados.	Os métodos Reeducação Postural (RPG) e Isostretching foram efetivos para a redução da intensidade da dor e para a melhora da capacidade funcional no tratamento de pacientes com lombalgia crônica.

09	ADORNO, M. L. G. R. BRASIL-NETO, J. P. 2013. Ensaio Clínico Controlado e Randomizado.	Avaliar a qualidade de vida através dos domínios do Instrumento SF-36 em portadores de lombalgia crônica inespecífica.	As técnicas fisioterápicas utilizadas neste estudo foram eficazes para tratar a lombalgia crônica inespecífica apresentada pelos pacientes, pois diminuíram o quadro álgico que os mesmos apresentavam e melhoraram a qualidade de vida segundo os domínios do Instrumento SF-36.
----	---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

T1, 19 não completaram o acompanhamento de 1 ano. Amostra final para T2 foi composta por 60 pessoas, 30 para cada grupo. Os pacientes com RPG relataram melhora semelhante na dor e na função em relação àqueles que receberam fisioterapia padrão em curto prazo. Revalida o estudo feito por Guastala et al. (2016) que obteve resultados estatisticamente significantes, quanto à redução da intensidade da dor, melhora da capacidade funcional e da força e melhora da flexibilidade na aplicação dos dois métodos de reeducação postural.

Segundo Guastala et al. (2016), o método de Reeducação Postural Global aplica exercícios isométricos por meio da manutenção de posturas estáticas. Eles enfatizam que a tensão em um grupo muscular pode refletir em mudanças e compensações em toda a cadeia. Assim, esta técnica visa a correção muscular compensação, tratando da causa para o efeito. Com a ampla adoção desse método, criado por Philippe Emmanuel Souchard em 1987. Atesta o resultado da pesquisa de Silva et al. (2016) que com o método obtiveram melhora da capacidade funcional, melhora da dor e diminuição no ângulo da hiperlordose lombar.

Em seu artigo, Silva et al. (2016) avaliaram mudanças no quadro álgico, postura, fortalecimento muscular e qualidade de vida do paciente com hiperlordose lombar submetido a reeducação Postural Global, obteve melhora na capacidade funcional; da dor e houve diminuição no ângulo da hiperlordose lombar. Antes da aplicação da técnica o valor observado foi de 87,2° e após, 85,4°. Já Adorno e Brasil-Neto (2013) com a amostra que foi dividida em três grupos de 10 sujeitos: grupo submetido ao tratamento através do PEP; outro através do RPG e grupo controle. Observando PEP e o RPG houve uma redução nos escores dos níveis de dor do pré para o pós-tratamento. Ambas as técnicas são eficazes para tratar a lombalgia crônica inespecífica, pois melhoraram a qualidade de vida e diminuíram o quadro álgico.

De acordo com Adorno e Brasil-Neto (2012) na amostra deste estudo foram incluídas 30 pessoas que apresentaram dor lombar crônica, na faixa etária entre 19 e 60 anos de idade, de ambos os sexos. Identificaram em sua pesquisa que o RPG aumentou a concavidade lombar (inicialmente de 155,3°, após as intervenções fisioterápicas a média foi para 157,3°) e quando associado ao ISO esta concavidade lombar diminuiu (inicial de 162,3° e após as intervenções a média foi para 159,4°). Pôde-se analisar também que quando associou os dois métodos (ISO + RPG) esta angulação se manteve por mais tempo em relação aos outros métodos separados. Os estudos de Soares et al. (2016) corroboram os de Adorno e Brasil mostrando respostas significativas na redução da dor lombar e ganho em amplitude de movimento.

No estudo de Ribeiro et al. (2016) foi realizado com pessoas de sexo feminino com idade de 18 e 30 anos, que apresentavam quadro de lombalgia associado ou não a hiperlordose lombar, o estudo foi conduzido com 10 participantes, chegando ao final do estudo apenas com 2 voluntárias, denominadas de A e B, durante a avaliação da participante A, apresentou uma maior oscilação corporal no pós intervenção, entretanto houve uma diminuição da velocidade dessa oscilação, já a participante B, apresentou maiores oscilações corporais em todas as variáveis exceto na velocidade de oscilação bipodal. Com base no estudo de Heredia e Rodrigues (2010) a Reeducação Postural Global mostrou-se satisfatória no que se refere a alterações funcionais, pois pôde ser notada a melhora do quadro algico.

Canto et al. (2010) no estudo pesquisaram 35 participantes do centro de reabilitação do hospital de Albert Einstein, foi utilizado Escala Visual Analógica de dor (EVA) e o questionário de incapacidade funcional de Roland Morris (QRM) 54,3% eram do sexo masculino, e 45,7% do sexo feminino. De acordo com Teodori (2011) o método de RPG como tratamento teve resposta positiva em relação a redução dos pontos respondidos pelos pacientes após o tratamento. Os resultados foram estatisticamente significantes e caracterizaram uma melhora clínica e funcional importante quanto às variáveis de dor e incapacidade funcional após a realização da RPG.

O estudo de Guerini et al. (2011) foi realizado com 14 pacientes com idades variando de 40 a 60 anos, de ambos os sexos avaliados antes e depois do tratamento, foi dividido em 2 grupos após a avaliação através de números randômicos gerados pelo computador, grupo 1 RPG, e grupo 2 Isostretching, realizado tratamentos

individuais entre 12 sessões de 45 minutos de duração, por 2 vezes na semana, 9 pacientes foram do grupo de RPG e 5 do grupo de Isostretching, e foi observado que ambos métodos foram efetivos na redução dos dados e da capacidade funcional, de acordo com Silva e Andrade (2012) também apresentaram resultados eficazes na melhora do quadro do paciente com o método de RPG.

#### 4. CONCLUSÃO

Verificamos nos estudos realizados que as respostas para o método do RPG foram positivas, trazendo resultados satisfatórios na mobilidade e flexibilidade da coluna lombar. Frisamos que o método RPG é uma opção favorável para o tratamento das doenças associadas a coluna lombar, que tem como intuito primordial o alongamento e fortalecimento da musculatura.

Contudo o método RPG aumenta a consciência corporal do indivíduo, melhora a postura corporal através do equilíbrio musculoesquelético, reduz o quadro álgico e melhora a mobilidade do paciente que por consequência irá diminuir o esforço realizado em suas atividades diárias, gerando menor sobrecarga nas estruturas osteomusculares, portanto mostra-se eficaz para o tratamento de pacientes com dor lombar.

#### REFERÊNCIAS

ADORNO, M.L.G.R.; BRASIL-NETO, J.P. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 em lombalgia crônica. **Acta ortop. Bras.** vol.21, n.4, pp.202-207. 2013.

ADORNO, M.L.G.R.; BRASIL-NETO, J.P. Efeito da reeducação postural global e do isostretching em portadores de lombalgia crônica inespecífica através da biofotogrametria computadorizada. **Rev. Fisiot. Bras.** – Vol 13 - N 3 - maio/junho de 2012.

ALMEIDA, D. C.; KRAYCHETE D. C. Abordagem diagnóstica e terapêutica das dores lombares. **Rev. dor** vol.18 no.2 São Paulo abr./jun. 2017.

CANTO, C. R. E. M.; OLIVEIRA, L. F.; GOBBI, F. C. M.; THEODORO, M. N. Estudo da eficácia do método de reeducação postural global em indivíduos com dor lombar com relação a dor e incapacidade funcional. **Rev. Ter. Man** ; 38(8): 292-297, jul.-ago.2010. ilus, tab.

CASTAGNOLI, C.; CECCHI, F.; CANTO, A. D. et al. Effects in Short and Long Term of Global Postural Reeducation (GPR) on Chronic Low Back Pain: A Controlled Study with One-Year Follow-Up, **S. W. J.** Published online Apr 6. doi: 10.1155/2015/271436, 2015.

FRASSON, V.B. Uso Racional de Medicamentos: fundamentação em condutas terapêuticas e nos macroprocessos da Assistência Farmacêutica. **ISBN:** 978-85-7967-108-1 Vol. 1, Nº 9 Brasília, junho de 2016.

GUASTALA, F. A. M.; GUERINI, M. H.; KLEIN, P. F. et al. Effect of global postural re-education and isostretching in patients with nonspecific chronic low back pain: a randomized clinical trial. **Rev. Bras. fisioter. mov.** vol.29 no.3 Curitiba July/Sept. 2016.

GUERINI, M. H.; LEITE, V.; FACCI, L. M.; CAPPELLAZZO, R. Alterações da capacidade funcional e da intensidade da dor em pacientes com lombalgia crônica tratados com os métodos rpg e isostretching. **UNICESUMAR** Outubro 2011.

HELFENSTEIN JUNIOR, M.; GOLDENFUM, M. A.; SIENA, C. Lombalgia ocupacional. **Rev. Assoc. Med. Bras.** vol.56 no.5 São Paulo, 2010.

HEREDIA, E. P.; RODRIGUES, F. F. O Tratamento de Pacientes com Fibrose Epidural pela Reeducação Postural Global – RPG. **Rev. Bras. de Nlg.** 2010; v. 44: 3-19.

MASCARENHAS, C. H. M.; SANTOS L. S. **Avaliação da dor e da capacidade funcional em indivíduos com lombalgia crônica.** J Health Sci Inst. 2011.

PIVA SR. **Sistema Americano de Classificação para o tratamento conservador de pacientes com dor lombar.** In: Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva; Mendonça LM, Vezzani S, organizadores. PROFISIO Programa de Atualização em Fisioterapia Esportiva e Traumato-Ortopédica: Ciclo 3. Porto Alegre: Artmed/Panamericana; 2013. p. 9-63. (Sistema de Educação em Saúde Continuada a Distância, v.1).

RIBEIRO, S.J.; LEMOS, C.J.; BARBOSA, M.I. Aplicação do método reeducação postural global como tratamento de lombalgia: um estudo de caso. **Rev. Pers. ciência e saúde**, ano 2016, volume 1, edição 1.

SOARES, P.; CABRAL, V.; MENDES, M.; VIEIRA, R.; AVOLIOA, G.; VALE, R.G.S. Efeitos do Programa Escola de Postura e Reeducação Postural Global sobre a amplitude de movimento e nveis de dor em pacientes com lombalgia crnica. **Rev. Andal de Med del Deporte**. Volume 9, Issue 1, March 2016, Pages 23-28.

SILVA, A. O.; OLIVEIRA, F. L.; ALVES, A. G. et al. Efeito Da Tcnica Reeducação Postural Global (Rpg) No Tratamento De Pacientes Com Hiperlordose Lombar: Um Estudo De Caso. **Rev. Facul. M. B. (FMB)**, v. 9, nº 1, 2016, p (101-173), 2014 ISSN 18088597.

SILVA E. M.; ANDRADE S. C.; VILLAR M. J.; Evaluation of the effects of Postural Global Reeducação in patients with ankylosing spondylitis. **Rev. Rheumatol Int.** 2012.

TEODORI, R. M.; NEGRINE, J. R.; CRUZ, M. C.; MARQUES, A. P. Global Postural Re-education: a literature review. **Rev. Bras. fisioter.** São Carlos, v.15, n.3, p. 185-189, June 2011.