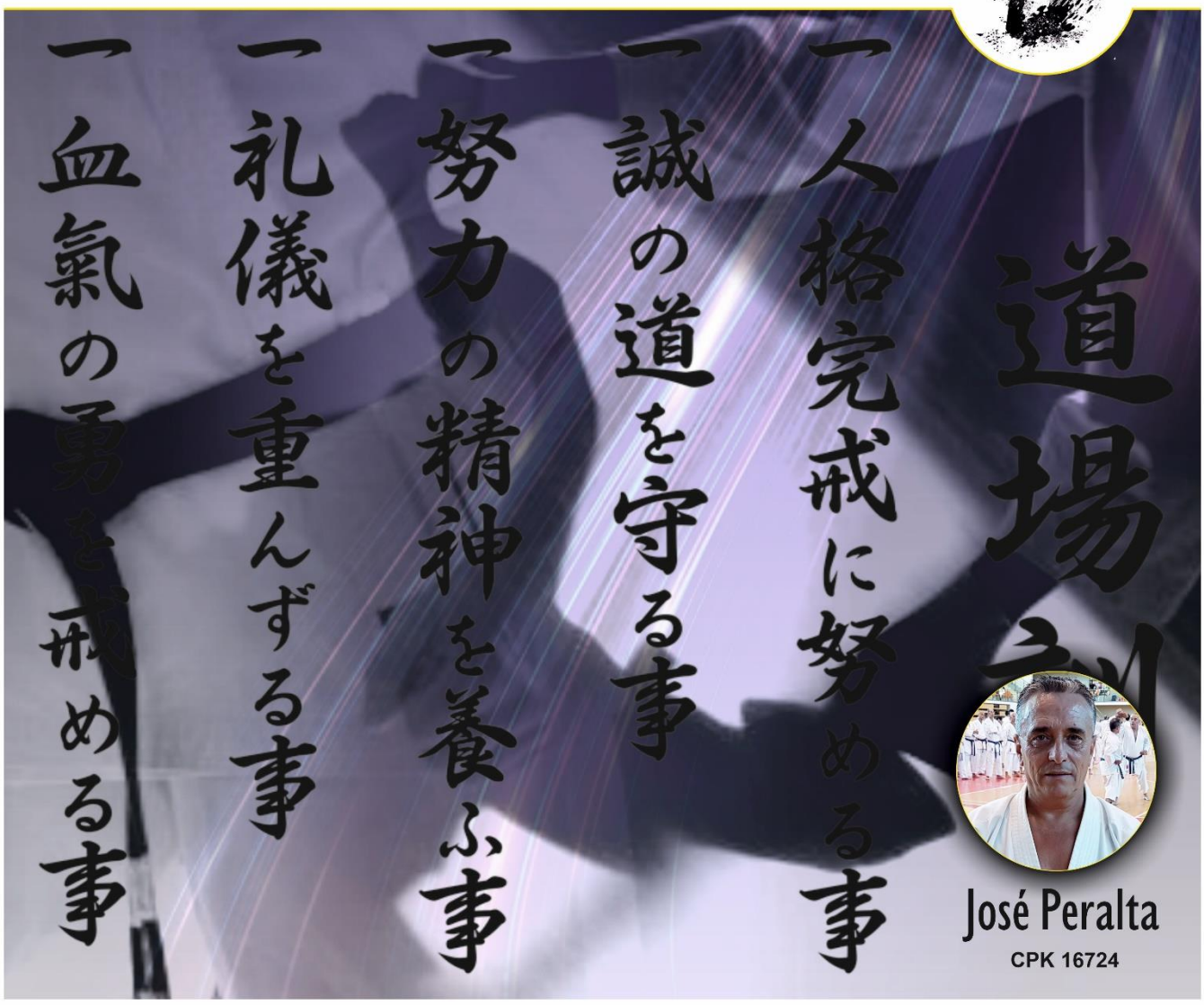
KARATE TRADICIONAL

« Aspetos e Conceitos para melhorar a prática »

CENTRO PORTUGUÊS DE KARATE
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA

C P K

Trabalho realizado no âmbito do Exame de Graduação para GODAN | Dezembro de 2025



José Peralta
CPK 16724

KARATE TRADICIONAL

"ASPETOS E CONCEITOS PARA MELHORAR A PRÁTICA"

Trabalho realizado no âmbito de Exame para Godan

Dezembro de 2025

José Vicente Peralta Costa Ferreira

CPK nº 16724

peraltakarate@gmail.com

1.CONTEÚDO

Conteúdo …… 3

Introdução …… 4

Todome-Waza: O principal conceito na prática do Karate Tradicional …….. 5

Repetições: A chave do sucesso ……... 6

Os quatro pilares fundamentais na prática do Karate …….. 9

A importância dos erros na evolução pessoal ……...10

Atitude: A mentalidade necessária ……...10

Técnicas fortes e transições fluidas ……..12

A Técnica e a Potência precisam de direção ……...13

Sen: Estar mentalmente à frente ……14

Referências Bibliográficas ……19

INTRODUÇÃO

Se numa fase inicial da nossa prática não havia discernimento nem conhecimento suficiente para ousarmos sequer pensar em determinados aspetos que englobam o treino de Karate, no presente e depois de muitos anos envolvidos e embrenhados no "mundo do Karate", pessoalmente tenho consciência do quão difícil é, com a qualidade desejável mantermos o nosso rumo no "caminho" desta arte abraçada com ilusão e entusiasmo.

O que no início parecia ser fácil, com o decorrer do tempo e com a experiência adquirida com os anos de prática foi-se mostrando uma realidade bem diferente e muito mais difícil, onde a perfeição é e será sempre inatingível.

A prática do Karate, principalmente a sua evolução, tem patamares tão difíceis, que só com empenho, resiliência, muita dedicação, e sem desvios no caminho se consegue aspirar lá chegar perto.

Se os conceitos de treino são inúmeros, em grande quantidade e até para "todos os gostos", também é verdade que no Karate existe muito "gato por lebre" que ao invés de nos ajudar, faz precisamente o oposto. E se realmente tivermos o tal discernimento, conseguimos enxergar de longe e distinguir um Treinador/Mestre que "dá Karate" daquele que "ensina Karate" com o intuito de nos fazer melhorar tecnicamente, fisicamente, mentalmente e até espiritualmente.

Existem conceitos de treino e de entendimento que devem ser chutados para canto, assim como outros, que devem ser guardados meticulosamente como tesouros.

A prática do Karate e a consequente melhoria na mesma, resume-se essencialmente às experiências e vivências adquiridas enquanto praticantes e treinadores ao longo dos anos, e à obtenção do discernimento necessário para detetarmos e distinguirmos o que realmente interessa e o que nada vale.

1. "TODOME-WAZA": O PRINCIPAL CONCEITO NA PRÁTICA DO KARATE TRADICIONAL

Na prática do Karate, o conceito de "Todome" (golpe único e definitivo) refere-se à técnica final e decisiva de um combate, e que é aplicada com o intuito de, no mais curto espaço de tempo, com um golpe preciso e eficaz finalizar a luta.

Este golpe definitivo terá que ter como objetivo atingir um ponto vital ou de maior fragilidade do oponente, causando consequentemente um efeito persuasor que leve à sua incapacitação ou derrota.

Com o decorrer do tempo, o conceito de "Todome-Waza" tem, infelizmente, sido negligenciado em algumas modalidades e estilos de Karatê.

Esta negligencia é especialmente induzida pelas competições modernas, onde a pressão provocada pela necessidade da obtenção dos pontos, leva à consequente prioridade dos competidores na execução rápida das técnicas em detrimento de golpes decisivos, contundentes e eficazes.

Intimamente ligada à componente filosófica do Karate, a ideia do "Todome" enfatiza precisamente a eficácia e a precisão dos movimentos técnicos, resultando não apenas no golpe em si, mas sim no culminar do treino aprofundado e numa estratégia de combate bem definida.

Para que a sua execução seja realmente obtida em toda a plenitude, para além do domínio do gesto técnico correto, torna-se fundamental uma razoável compreensão da

anatomia humana e um cabal conhecimento dos pontos vitais do adversário, ou seja as áreas mais vulneráveis do mesmo.

Para além do aspeto físico (exterior) de uma técnica, A colocação em prática de técnicas "Todome-Waza", depende em boa escala, da capacidade de cada um em saber avaliar devidamente a situação do combate (luta), e no discernimento em escolher o momento certo e oportuno para ter êxito no tal golpe definitivo.

É, pois, uma evidência que a prática do Karate Tradicional deve visar o aprimoramento técnico, físico e mental do praticante através de um continuo, sistemático e rigoroso treino no decorrer dos anos.

A capacidade, a velocidade e a rapidez de contração provenientes do treino assíduo dos exercícios básicos, contribuirá para uma maior precisão na focalização, na reunião e no desencadeamento lógico e progressivo das forças de cada golpe ou técnica, resultando consequentemente em "Todome".

2. "REPETIÇÕES": A CHAVE DO SUCESSO

[Fazer repetições faz a perfeição]

É do conhecimento geral que o melhor e mais assertivo método de treino no Karate Tradicional, é baseado no número de repetições de cada gesto técnico e/ou situação específica.

Segundo alguns especialistas e pesquisadores, são necessárias mais de dez mil repetições em cada arte ou desporto para se conseguir atingir um nível de mestria ou especialização. É sem dúvida alguma a prática repetitiva que fará a diferença entre um atleta de elite e todos os demais.

Sabendo que a prática do Karate está intimamente ligada à capacidade de ação/reação em espaços de tempo extremamente curtos, e sem a intervenção em grande escala do próprio pensamento pela falta de tempo para tal, somente a repetição exaustiva das mais diversas situações permitirá que o Karate esteja no próprio corpo e não na cabeça.

Com cada repetição, para além de fortalecermos o sistema nervoso central aumentando a sua dinâmica de execução, conectamos de maneira mais eficiente esse sistema nervoso central com o sistema nervoso periférico, aumentando exponencialmente a sua capacidade de resposta e de execução, e no consequente encurtamento do tempo de resposta.

Numa pessoa bem treinada, a mielina permite que os sinais percorram os caminhos necessários até cem vezes mais rápido.

As constantes repetições, de preferência repetições de qualidade, para além de criar e aumentar as conexões (caminhos) e padrões no nosso cérebro, aumentam a produção de mielina que é a substância que reveste os Axónios contribuindo para o aumento da velocidade de condução do impulso nervoso pelos "caminhos" existentes no nosso cérebro e a consequente velocidade na ação/reação técnica, funcionando de forma similar a uma ligação da internet de banda larga vs dial-up.

Quanto mais rápidos e precisos os sinais percorrerem os diversos caminhos, maior será a capacidade de realizar tarefas mais complexas num curto espaço de tempo.

O único senão no método de repetição na prática do Karate, é verificarmos que as repetições efetuadas não são repetições de qualidade, provocando obviamente caminhos e circuitos errados que numa fase posterior poderá ser muito mais difícil desfazer e reaprender novos padrões.

É importante percebermos que o nosso corpo funciona como um computador onde tem que existir um "hardware" e o respetivo "software", e que de nada adianta ter um sem o outro uma vez que o mesmo nunca funcionará.

Da mesma maneira que, de nada adiantará termos um computador topo de gama se o "software" nele instalado for limitado e/ou de qualidade duvidosa.

As repetições executadas durante a nossa vida de prática, representam a formatação do nosso sistema operativo, sem o qual é praticamente impossível ter êxito.

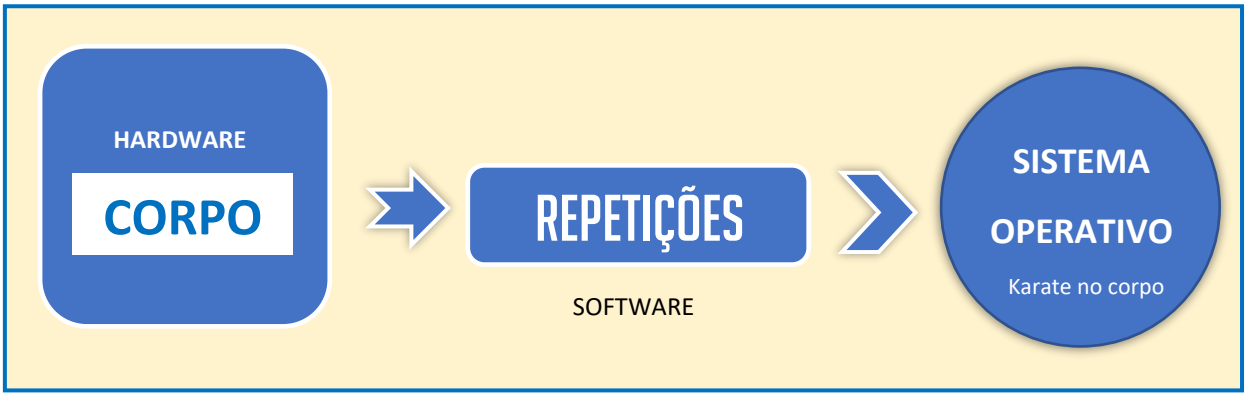
A "Rede"

O nosso Cérebro funciona em "rede", e quanto maior for o número de repetições, maior e mais capacidade de resposta terá essa "rede".

E mais…, quando deixamos de praticar, o "nosso computador" deixa automaticamente de trabalhar em pleno (passando com o tempo a ser obsoleto) pelo fato de, com o decorrer do tempo, se perder o tal sistema operativo.

É importante entendermos que, de nada adianta sermos atléticos, fortes e mesmo determinados, se a qualidade dos padrões instalados no nosso sistema nervoso for de baixa e duvidosa qualidade, assim como, também de nada valerá, entendermos somente a teoria sem descobrirmos através da constante prática, os tais princípios teóricos subjacentes a cada técnica e a cada movimento.

Esse "entendimento físico" só se alcança através do método repetitivo instalando no nosso sistema nervoso.



Um outro aspeto extremamente nocivo relacionado com este tema das "repetições" no Karate, diz respeito à execução das repetições a título pessoal sem o devido supervisionamento, orientação e "feedback" de alguém com mais experiência e com mais anos de prática.

AS REPETIÇÕES FAZEM A PERFEIÇÃO

PRIMEIRO CRIAS HÁBITOS… DEPOIS OS HÁBITOS CRIAM-TE A TI MESMO.

Para uma prática sustentada são sempre necessárias a colaboração e a ajuda daqueles que há mais tempo andam no "caminho", caso contrário será impossível singrar com a qualidade pretendida.

Treinar e aperfeiçoar "maus hábitos" implica a "instalação" de padrões fracos e duvidosos no sistema nervoso, gerando obviamente um mau Karate.

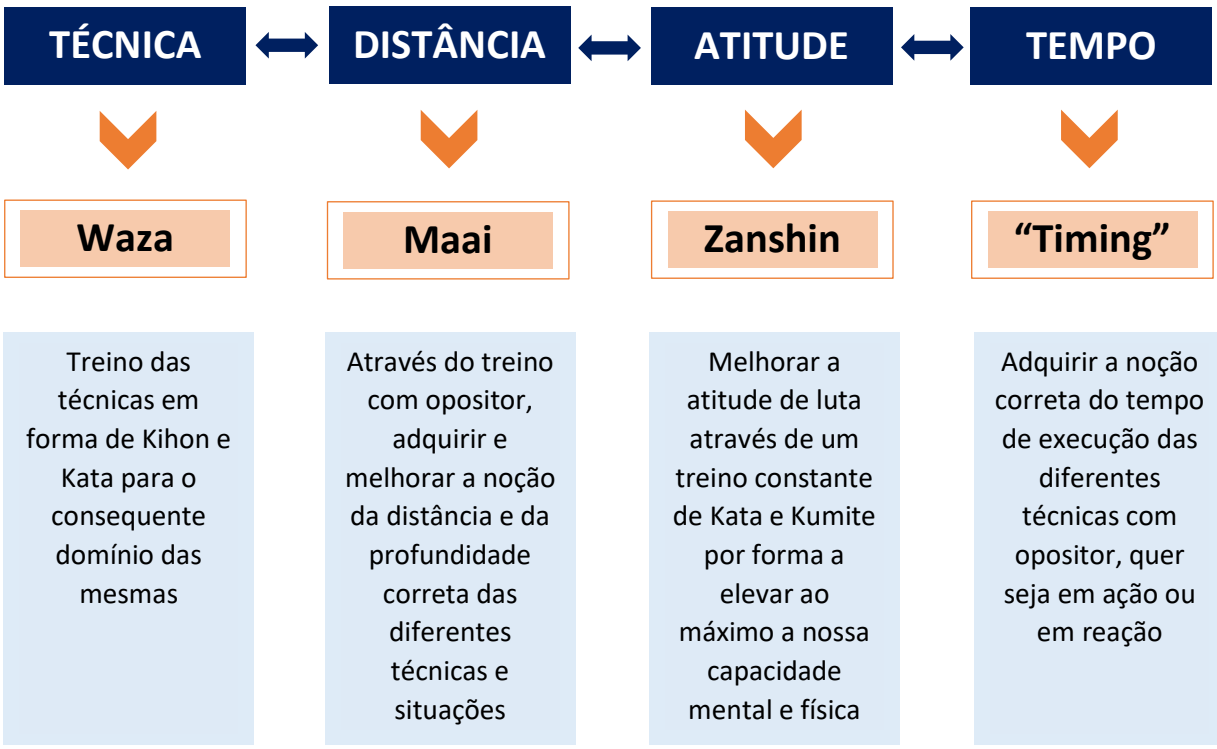
A "forma" em si só nada representa, ela deve ser o resultado e o símbolo de "princípios", que necessariamente terão de ser instalados no sistema nervoso através de inúmeras e constantes repetições.

3. OS QUATRO PILARES FUNDAMENTAIS NA PRÁTICA DO KARATE

Embora a prática do Karate pareça englobar apenas a componente técnica, a ausência da noção adequada que realmente é algo mais complexo e mais profundo, acarretará logo à partida o completo desconhecimento daquilo que realmente temos que aprender e melhorar para sermos efetivamente eficazes.

Com o decorrer dos anos, a prática deve englobar quatro componentes fundamentais que serão eles mesmos os responsáveis pela verdadeira eficácia no Karate, caso contrário tudo se limitará a mera ilusão.

Os quatro pilares fundamentais para a eficácia do Karate



4. A IMPORTÂNCIA DOS ERROS NA EVOLUÇÃO PESSOAL

O que parece ser um enorme contrassenso, uma vez que passamos uma vida inteira a tentar fazer as coisas cada vez melhor, é que realmente único e verdadeiro caminho para a aprendizagem e evolução, é "aceitar os erros e corrigir".

Ao não aceitarmos os nossos próprios erros nunca chegaremos ao patamar de dar sempre o nosso melhor num simples gesto de acomodação.

A aceitação do erro gera em nós mesmos a condição de insatisfação, que por sua vez irá despoletar a necessidade de fazer muito melhor como se fosse a última oportunidade da nossa vida, passando de um estado de inibição para um estado de entrega total.

Só aceitando o erro e encarando o mesmo com naturalidade, nos permitirá entrar em áreas desconhecidas e da consequente saída da zona de conforto em que geralmente gostamos de permanecer.

A grande verdade é que a "sobrevivência" do próprio Treinador enquanto formador, resulta dos erros dos seus praticantes. Sem erros nunca haverá evolução.

5. "ATITUDE": A MENTALIDADE NECESSÁRIA

Devido ao confronto físico inerente à prática do Karate, torna-se imperioso manter a mente calma e o espírito forte. A esta dicotomia que descreve a mentalidade ideal para a luta e para a defesa pessoal, chama-se "Zanshin".

Este estado físico/mental, que tem que se verificar no antes, no durante e no pós execução, será tanto melhor quanto melhor e mais diversificado for o nosso método de treino.

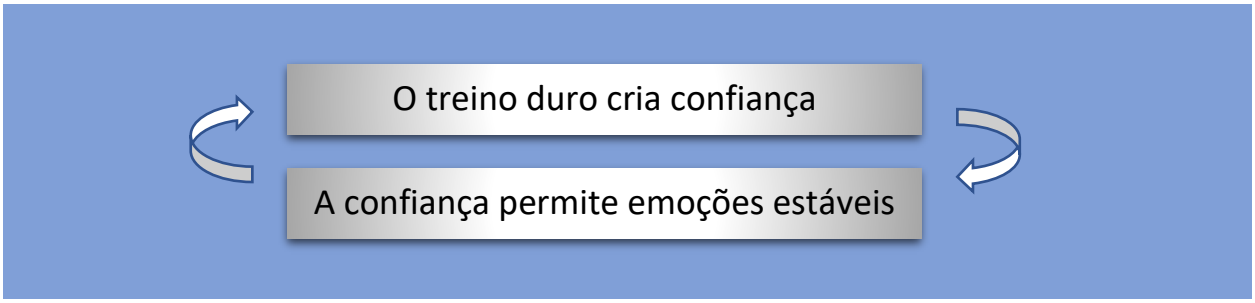
O treino duro cria confiança, e por sua vez a confiança permitirá emoções estáveis. Todos aqueles que esperam e gostam de facilidades nos seus treinos, dificilmente alcançarão um patamar de excelência no que diz respeito à necessidade desta tal sensação própria que o Zanshin encerra em si mesmo.

Por outro lado, só treinos duros poderá não ser o suficiente para desenvolver esta aptidão. A forma como treinamos (mesmo que dentro de determinados limites que nos possam condicionar), também desempenha um papel bastante importante.

Depreende-se, portanto, que o desenvolvimento deste estado denominado de Zanshin, é o resultado de atributos que, podendo ou não, já existir dentro de cada um de nós, são aperfeiçoados pelas ferramentas que o Karate nos vai fornecendo desde que nós mesmos o consigamos permitir com o nosso empenho e entrega.

Num nível avançado de "Zanshin" apenas existe respiração e intenção. Todos os outros detalhes acontecem sozinhos, deixando o nosso cérebro livre desses mesmos detalhes; detalhes esses que nos mantem ocupados e até bloqueados quando somos iniciantes na prática do Karate.

Isto não quer dizer que, num patamar mais elevado de experiência, o cérebro não esteja também comprometido com toda a ação, porque realmente está; só que não analisa nem interfere em demasia, com o objetivo de não nos impedir de ver e decifrar determinadas informações (mesmo que subtis), que serão difíceis de detetar se estivermos "presos" em determinados detalhes e pormenores.



6. TÉCNICAS FORTES E TRANSIÇÕES FLUIDAS

Nestes dois aspetos, o que parece ser uma contradição é realmente o complemento um do outro.

Muita das vezes existe um esforço da nossa parte em tentar fazer técnicas bonitas, quando na realidade o que é mais importante nos desportos de combate é fazer técnicas com total eficácia. É aqui que deve entrar em "cena" um dos mais importantes aspetos do Karate, ou seja, o "Kime" que é o foco mental e físico que deve ser aplicado em todas ou determinada tarefa.

Este "Kime" representa a entrega da energia total que o nosso corpo consegue gerar, num curto espaço de tempo e numa determinada linha de execução e impacto.

Embora o estilo Shotokan seja caraterizado pela profundidade das posições e pela grande explosão das suas técnicas, o "Kime" não deve significar nem acarretar necessariamente a perda de fluidez e suavidade. Devemos tomar como exemplo a execução das Katas onde frequentemente existem movimentos lentos e suaves misturados com técnicas fortes e deslocações rápidas.

Também é certo que na maioria das vezes, por falta de experiência e de rotina de treino adequado, torna-se difícil para a maioria dos praticantes saber conjugar estes dois aspetos pelo excesso de tensão corporal na procura do Kime nos locais errados da cadeia do movimento, o que consequentemente impede a tal fluidez necessária para voltarmos a executar novas técnicas num momento seguinte.

Para que esta dicotomia da Força/Fluidez se verifique é necessário que o praticante possua, aquilo a que vulgarmente se chama de "grande habilidade muscular" traduzida na enorme capacidade de contração/descontração nos momentos antes, durante e pós técnica.

Sem este trabalho de contração/expansão, o mais provável é que depois do Kime se perca a tão importante fluidez nas transições entre as mais variadas técnicas, originando

consequentemente momentos de Kyo, ou seja, momentos em que nos encontramos descompensados e desequilibrados e que podem ser aproveitados pelo adversário, ou mesmo impossibilitar a nós mesmos, novas chances de termos êxito em novas ações.

Ainda que, muita das vezes, o treino de Kihon e Kata enfatize a importância de transições suaves após o momento em que executados técnicas com Kime, e que na execução das Katas a maioria das técnicas são do "Kime" à "próxima ação" e não do "Kime" à "posição de combate" (Ju-Kamae), este conceito de "técnicas fortes e transições fluidas" tem realmente o seu auge na prática das Katas, cujo trabalho é muitas das vezes descurado e negligenciado pelo necessário e árduo trabalho que tem que ser feito a montante com sabedoria e orientação adequada, e sempre, mas mesmo sempre, de maneira sistemática e continua.

Sem muito tempo de dedicação e uma grande dose de esforço físico para aprender e repetir, muito dificilmente conseguiremos patamares de excelência na execução forte e capacidade de ligação fluida entre as técnicas.

Enquanto não houver consciência de que o fim de uma técnica é ou pode ser o início de uma outra, nunca se entenderá o quão necessário é praticar as transições técnicas e posicionais para assegurar eficácia e sentido de "timing" correto na execução.

7.A TÉCNICA E A POTÊNCIA PRECISAM DE DIREÇÃO

Na prática do verdadeiro Karate Tradicional, ou seja, na prática do Karate enquanto defesa pessoal, a compleição física do oponente por vezes não é importante.

Esta prática deve ser capaz de integrar e incluir todo o corpo na tentativa de produzir força suficiente a partir do Tandem (Centro do Corpo), usando em qualquer direção e instantaneamente a reação proveniente do solo.

Embora difícil de alcançar essa mestria, devemos aprender a recrutar todo o potencial que possuímos em nós mesmos, utilizando e ensinando o nosso sistema nervoso a usar todos os grupos musculares e todos os segmentos corporais numa estreita cooperação sempre em determinada direção, e, no menor espaço de tempo possível e numa determinada linha de energia, a produzir força suficiente para fazer "estrago", quer seja executando defesas ou fazendo ataques.

Por outro lado, de nada adianta uma execução técnica de forma precisa em direção ao alvo, se não houver capacidade de adaptação à constante mudança corporal e técnica do oponente no que diz respeito à distância e aos constantes ângulos de luta.

Uma técnica forte sem a execução no tempo certo e fora do alvo pretendido, para além de se perder, é inútil e inconsequente.

Toda a nossa intencionalidade, que é utilizada não a partir do cérebro, mas sim do Centro do Corpo utilizando para isso o olhar e a própria respiração como tiro de partida, deve ter sempre em linha de conta determinada direção aumentando-lhe o propósito.

Nunca em tempo algum, deve haver lugar a "conflitos de interesse" com movimentações opostas e dispersão das energias produzidas, caso contrário, todo o trabalho realizado com o intuito de aumentar o que quer que seja, será inconsequente e ineficaz.

Todo o corpo tem de cooperar em determinada direção com as diversas partes que o compõe a serem recrutadas numa sequência lógica e rápida, de preferência sem a intervenção do pensamento, apenas com treinos constantes, sistemáticos e milhares de repetições de qualidade a, decididamente, contribuírem para se poder dar tudo ao nível mental.

8. "SEN": ESTAR MENTALMENTE À FRENTE

Embora a palavra "sen" seja muita das vezes utilizada na prática do Karate e a maior parte de nós a ouça muitas vezes, segundo o que pesquisei, a mesma parece não ter uma tradução fiel.

O conceito "Sen" significa literalmente "à frente", "antes de", ou seja, significa ter capacidade de antecipação.

Segundo o Sensei Hidetaka Nishiyama e de acordo com o mencionado no "Manual de Treinador", o "Sen" faz parte das ações de resposta ao ataque do adversário no que à reação diz respeito.

Segundo ele, a situação de Oji-Waza engloba dois tipos de resposta ao ataque do adversário: "Sen" que é uma resposta em antecipação, e "Go-no-sen" que é já uma resposta após a ação de ataque do adversário.

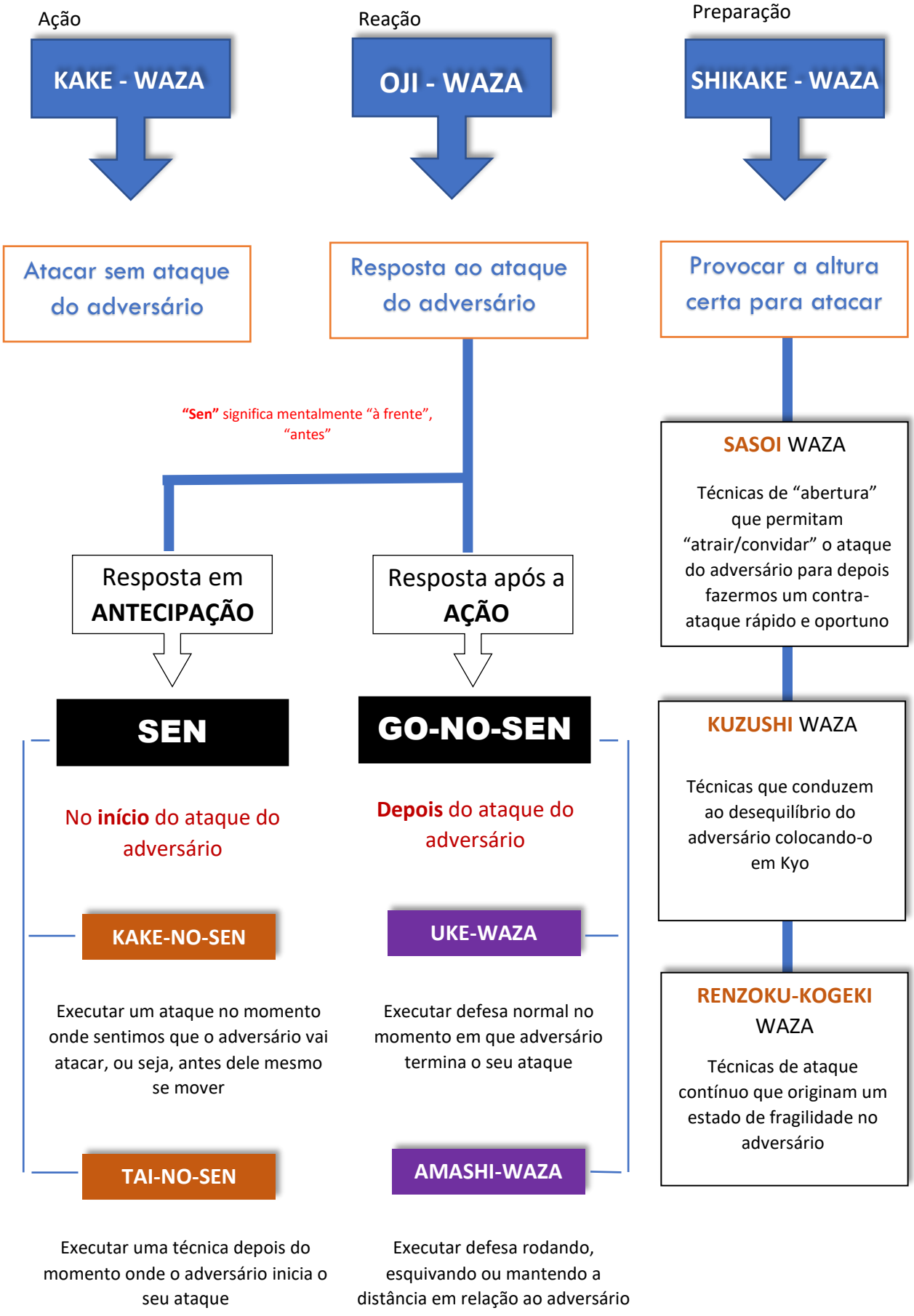
Em fase adiantada de prática, ou seja, quando o praticante já acumulou dezenas de anos de experiências de treinos de Karate, a "reação não é uma escolha consciente".

As técnicas de "Oji-Waza" (Reação e Defesa) são na sua maioria das vezes efetuadas sem a intervenção do pensamento na medida em que, conforme o Karate vai ficando no corpo com a prática sistemática e continua, o próprio pensamento atrapalha e atrasa o "timing" da resposta.

O que fazemos em termos de luta nunca pode ser resultado de uma escolha consciente visto que não há tempo para julgamento, para análise, para decisão e por fim a execução do movimento. É uma cadeia longa de mais para ser efetuada, com sucesso, em frações de segundos.

Se escolhemos o que fazer para agir/reagir, para além de levar muito tempo, ficamos "presos" à nossa própria escolha e não com o pensamento livre para executarmos a técnica e o movimento necessário para ter sucesso.Esta destreza mental e física necessária para que o Karate flua na perfeição e com pouca intervenção do cérebro, só será possível de assimilar, com milhentas repetições e situações de treino de preferência com adversários diferentes, na medida em que cada um de nós possui capacidades, ritmos, graduações e técnicas diferentes.

Aprendendo a usar menos os olhos, julgaremos muito menos e veremos muito mais e de acordo com as movimentações do adversário.


Ação
KAKE - WAZA
Atacar sem ataque do adversário
Reação
OJI - WAZA
Resposta ao ataque do adversário
Preparação
SHIKAKE - WAZA
Provocar a altura certa para atacar
"Sen" significa mentalmente "à frente", "antes"
Resposta em ANTECIPAÇÃO
Resposta após a AÇÃO
SEN
GO-NO-SEN
No início do ataque do adversário
Depois do ataque do adversário
KAKE-NO-SEN
Executar um ataque no momento onde sentimos que o adversário vai atacar, ou seja, antes dele mesmo se mover
UKE-WAZA
Executar defesa normal no momento em que adversário termina o seu ataque
TAI-NO-SEN
Executar uma técnica depois do momento onde o adversário inicia o seu ataque
AMASHI-WAZA
Executar defesa rodando, esquivando ou mantendo a distância em relação ao adversário
SASOI WAZA
Técnicas de "abertura" que permitam "atrair/convidar" o ataque do adversário para depois fazermos um contra-ataque rápido e oportuno
KUZUSHI WAZA
Técnicas que conduzem ao desequilíbrio do adversário colocando-o em Kyo
RENZOKU-KOGEKI WAZA
Técnicas de ataque contínuo que originam um estado de fragilidade no adversário

É aqui neste ponto de experiência acumulada, que encaixamos a nossa capacidade de reação ao executarmos as nossas técnicas de resposta utilizando o "Sen" ou o "Go-no-sen" de acordo com a tipologia mencionada no quadro anterior segundo os princípios e conceitos de ação do Sensei Nishiyama.

Nas situações de antecipação (Sen), a ideia fundamental para que realmente elas se verifiquem e se concretizem com êxito, é a execução técnica ser efetuada com elevado sentido de oportunidade com a finalidade de pegar o oponente no momento de maior vulnerabilidade provocado pela movimentação ou tentativa de movimentação do mesmo e sempre antes dele finalizar o seu intento.

Para o sucesso na execução de "Sen", quer seja antes do oponente iniciar o seu ataque (Kake-no-sen), ou mesmo depois dele o ter iniciado (Tai-no-sen), é preciso estar totalmente comprometido, sem hesitação, sem atrasos e relaxado o suficiente de acordo com a experiência de prática de cada um, procurando agir/reagir através da respiração e a consequente ativação do Centro do Corpo (Tanden) para que os pés reajam de acordo com as necessidades do momento.

Aprendendo a usar menos os olhos, julgaremos muito menos e veremos muito mais e de acordo com as movimentações do adversário

REFLEXÃO FINAL

Apesar de a nível pessoal e nestes últimos anos estar envolvido na prática do Karate de competição, mais propriamente dito na Arbitragem, e nas temáticas que a mesma envolve, não quis deixar de fazer um trabalho de pesquisa e, embora não as vezes suficientes e a quantidade desejável, nas experiências obtidas na primeira pessoa enquanto praticante de Karate Tradicional.

Embora para uma grande maioria de pessoas e praticantes de Karate, o "tradicional" represente "velho", "ultrapassado" e mesmo "estagnado", e no limite represente algo ou

alguém que se recusa a mudar e/ou a adaptar-se aos tempos do presente, penso ser exatamente o contrário. Penso em Karate vivo e em constante evolução, que apesar de ter sido aprendido ao longo de muitas gerações a partir dos princípios (leis) do antigo Budo, é constantemente melhorado tendo como base a aplicação dos atuais princípios físicos e fisiológicos, onde, sem precisar de redescobrir absolutamente nada, temos a sorte (ou não) de nos ser transmitido algo de valoroso por quem tem mais experiência que nós mesmos.

A concentração numa prática baseada apenas na imitação e na forma exterior do Karate refletida na ausência de princípios e conceitos de prática, implica a prática de um Karate morto e desprovido de qualquer sentido.

A importância que a prática do Karate Tradicional encerra nas nossa vidas enquanto praticantes mais antigos e mais velhos, é deveras muito importante para não haver lugar a negligência e facilitismo.

Os princípios são leis, regras e verdades do movimento de combate, sobre os quais, à medida que aprofundamos os nossos conhecimentos na procura constante de ultrapassarmos os nossos limites pessoais, servem de linha orientadora para que não haja tentação pelos atalhos e desvios do caminho certo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Nishiyama, H. & Brown R.** (1960). *Karate The Art of Empety Hand Fighting.* Tuttle Publishing, USA
- **Nishiyama, Hidetaka.** "Manual do Treinador de Karate Tradicional", Curso de Treinadores fomentado pela Federação Portuguesa de Karate, Coimbra, 1992
- **Nakayama, Masatoshi.** Karate Dinâmico. São Paulo, Editora Cultrix, 2004, publicação autorizada pela Kodansha International Ltda
- **Rokah, Avi.** "Reaction and action are one", "Maximizing impact in karate techniques", "Fondattions of karate techniques", Abril 2009,
- **Luís Silva, J** (2010). *Karate Tradicional - A importância do Pormenor na Evolução Técnica*. Trabalho no âmbito da graduação de Godan
- ***Wikipédia*,** [Internet], https://pt.wikipedia.org