

O Efeito da música no Contexto Empresarial

 *Pilar Penetra*

pilar.penetra@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-6829-8697>

ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

P. PORTO
ISCAP

Revista Académica
de Tendências em
Comunicação e
Ciências
Empresariais

Resumo

No presente artigo pretendo explorar e analisar o impacto que a música pode ter no contexto empresarial, seja na melhoria do ambiente de trabalho, na produtividade de equipa e o efeito da música no bem-estar individual. Foram utilizados métodos tanto quantitativos como qualitativos, de forma a obter as mais diversas respostas. Foi divulgado um formulário criado na plataforma Google Forms que conta com a participação de 81 indivíduos. A pesquisa foi feita também através de uma entrevista a Ana Esperança, Presidente da Associação Portuguesa de Musicoterapia e a análise de variados artigos sobre a temática.

Palavras-chave: Música, Musicoterapia, Comunicação, Ambiente, Colaboradores, Produtividade

Abstract

In this article I intend to explore and analyse the impact that music can have in the business context, whether it's by improving the work environment, team productivity or the effect of music on individual well-being. Both quantitative and qualitative methods were used in order to obtain the most diverse answers. A form created on Google Forms was released counting with the participation of 81 people. The research was also carried out through an interview with Ana Esperança, President of the Portuguese Music Therapy Association and the analysis of various articles on the subject.

Keywords: Music, Music Therapy, Communication, Environment, Employees, Productivity

Introdução

Opeti por focar a minha temática na comunicação interna da empresa, tendo como prioridade o bem-estar e produtividade dos colaboradores de uma empresa e de que forma podemos acomodar cada pessoa a ter a melhor produtividade possível.

Os efeitos da música contam com pouca pesquisa e desenvolvimento, especialmente no contexto organizacional, podendo observar que existem diferentes regiões do cérebro que podem ser ativadas através da exposição a música, relacionando processos cognitivos e emocionais. A música também pode induzir alterações de humor dependendo do tom da música em questão, podendo relacionar-se com emoções positivas ou negativas se o tom for maior ou menor.

Em 1993, surge o “Efeito Mozart”, conduzido por Rauscher, Shaw e KY (1993, 1995) que tem como base a exposição a música clássica, particularmente as composições de Mozart que tende a promover efeitos cognitivos positivos.

A música e a relação comportamental

Oldham, Cummings, Mischel, Schmidtke e Zhou (1995) realizaram um estudo quasi-experimental, que tinha como objetivo principal analisar a relação entre ouvir música de auriculares e as respostas dos colaboradores a tal situação. Os resultados deste estudo sugeriram que o uso de auriculares para ouvir música reduz a interferência do ambiente de trabalho e contribuíram, assim, para que os colaboradores tivessem uma maior satisfação relativamente à organização a que pertencem. Apesar de alguns autores não encontrarem o efeito da música diretamente no comportamento dos colaboradores, estes preferem ouvir música a não ouvir. (Kerr (1943) concluiu que a grande maioria dos participantes preferem trabalhar num departamento com música do que num departamento sem música.

No que toca à música, é necessário realizar avaliações de preferência e comportamento funcional e analisar interesses individuais e funções comportamentais de cada pessoa, devido aos diferentes efeitos da música em cada uma delas (Schwartz, Ayres e Douglas, 2017). Com base na ideia de que a música deve ser escolhida pela pessoa que a ouve, foi realizado um estudo por Sloboda, O'Neill e Ivaldi (2001) que permitiu perceber, que apesar de não ter sido realizado no contexto laboral, a música tem uma influência positiva no estado de humor da grande maioria dos participantes e sentiu-se, maioritariamente, naqueles que podiam escolher a música que ouviam.

Tipos de música e os seus efeitos

Segundo Padmasiri e Dhammika (2014), o desempenho diminuía quando os colaboradores ouviam música, mas os autores acreditam que tal se deveu, pois, a música que foi utilizada era mais apropriada para relaxar não sendo recomendado em ambiente de trabalho, ao contrário de música que estimule os colaboradores. Considera-se que devem ser os colaboradores a escolher que tipo de música que preferem ouvir, ou seja, serem livres para ouvirem o que quiserem no caso de ouvirem individualmente. No caso de ser música partilhada (e.g música ouvida através de altifalantes), devem ouvir as sugestões dos colaboradores presentes.

Dentro dos diferentes tipos, cada estilo musical tem um poder de evocar uma variedade de emoções e estados mentais que podem influenciar a nossa experiência cognitiva e emocional.

O Jazz é conhecido pela complexidade rítmica, estimulando áreas relacionadas com a criatividade e a resolução de problema. Já o Pop caracteriza-se por melodias cativantes que elevam o humor e aumentam os níveis de energia.

Estudos mostraram que ouvir música pop pode ativar áreas do cérebro associadas à recompensa e prazer, libertando neurotransmissores como a dopamina. Dopamina é um neurotransmissor que desempenha várias funções no cérebro e no corpo. Outros estudos sugerem que a música eletrónica pode aumentar a atividade cerebral relacionada à coordenação motora e ao processamento sensorial, tornando-a uma escolha popular para atividades físicas e ambientes festivos. No estilo musical heavy metal, pesquisas mostraram que a sensação é de alívio de *stress* e libertação de emoções negativas de forma segura. Além disso, a música heavy metal também pode promover um senso de identidade e comunidade entre os fãs. Passando para músicas mais calmas, a música folk considera-se a única com capacidade de transmitir sensações profundas através de letras significativas e introspetivas, contribuindo para a exploração da complexidade da condição humana. Já a música ambiente é caracterizada por sons suaves e atmosféricos utilizados para criar um ambiente relaxante e consistente, reduzindo o *stress* e a ansiedade e promovendo uma sensação geral de bem-estar.

Qualidade de vida no trabalho

Um dos primeiros autores a definir qualidade de vida no trabalho foi Lawler (1982). O autor define qualidade de vida no trabalho em termos de características e condições de trabalho dando destaque à melhoria do bem-estar e produtividade dos funcionários. O sucesso de qualquer organização depende, essencialmente, dos seus colaboradores e, para tal, é necessário que estes se sintam bem no seu emprego para que sintam uma motivação contínua.

O *stress* nas organizações é causado não só por fontes internas, mas também, por fontes externas, que se encontram ligadas às condições a que o indivíduo está sujeito. Olhando para a definição de Jamal (1984), podemos deduzir que todas as organizações pretendem que os seus colaboradores tenham um bom desempenho, mas, para que isto aconteça, é necessário que existam as condições necessárias, tendo sido medido o efeito de ouvir de música no estado de afeto positivo, na qualidade de trabalho e no tempo-em-tarefa de desenvolvedores de sistemas de informação.

Os resultados revelaram que o estado de afeto positivo e a qualidade do trabalho eram mais baixos sem música, enquanto o tempo-em-tarefa era maior. Analisando, ainda, os resultados do estudo de Lesiuk (2005) é possível observar que o estado de afeto positivo também foi mais baixo sem música, logo os colaboradores ao ouvir música têm maior possibilidade de melhorar a qualidade do trabalho.

Metodologia

De forma a obter uma variedade de respostas relativas ao tema, foram utilizados instrumentos quantitativos, através de um inquérito por questionário através da plataforma Google Forms (Anexo 1) e instrumentos qualitativos, que consistiram numa entrevista a Ana Esperança, Presidente da Associação Portuguesa de Musicoterapia.

O inquérito por questionário contou com a participação de 81 pessoas com idades compreendidas entre menos de 18 anos, 18 – 22, 23-27, 28-32, 33-37, 38-42 e superior a 43 sendo que apenas 4 participantes (4,9%) tinham menos que 18 anos e 17 (21%) tinham mais que 43 anos. 76,5 % do inquérito foi respondido por mulheres, 22,2% foi respondido por homens e 1,2% foi respondido como outro. A nível académico, 55,6% dos participantes são licenciados, 33,3% tem o ensino secundário, 6,2% tem o mestrado, 1,2% tem uma pós-graduação e 3,7% tem apenas o ensino básico, não tendo nenhum participante com doutoramento. Ainda em relação aos inquiridos, é importante ressaltar que 44,4% é empregado, 40,7% é estudante e 8,6% é trabalhador-estudante. O questionário encontra-se dividido em 4 secções, os dados sociodemográficos, a música na vida pessoal, a música no local de trabalho e a música no marketing.

Resultados

O questionário tem como objetivo principal compreender a importância da música na vida pessoal e a opinião pública sobre a música no local de trabalho de maneira a analisar se a música poderá ser um benefício no contexto empresarial.

As respostas foram obtidas através da divulgação do formulário nas redes sociais Facebook, Instagram e Whatsapp, sendo composto, maioritariamente, por questões de escolha múltipla.

Música na vida Pessoal

Quando questionados se têm por hábito ouvir música, 96,3% respondeu que sim enquanto apenas 3,7% respondeu que não, sendo um total de 78 e 3 participantes, respetivamente (Figura 1).

Figura 1: Distribuição dos participantes na questão "Tem por hábito ouvir música?"

Tem por hábito ouvir música

81 respostas

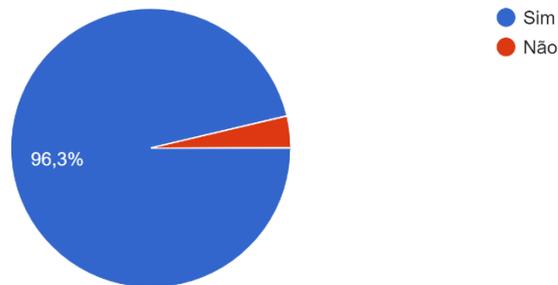


Figura 2: Distribuição dos participantes na questão "Quanto tempo passa a ouvir música por semana?"

Quanto tempo passa a ouvir música por semana?

81 respostas

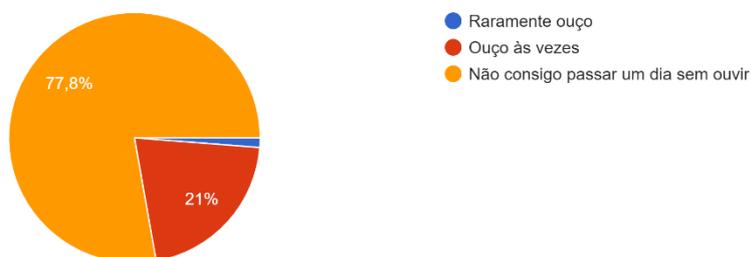
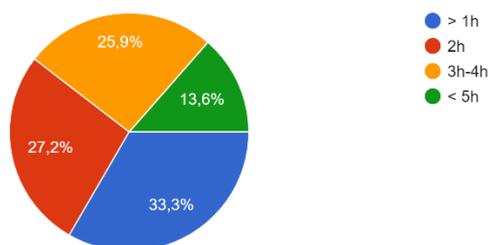


Figura 3 - Distribuição dos participantes na questão "Quantas horas passa, por dia, a ouvir música?"

Quantas horas passa, por dia, a ouvir música?

81 respostas



Analisando as duas questões acima apresentadas, é possível observar a importância da música na vida pessoal dos participantes do questionário.

Através da pergunta "Quanto tempo passa a ouvir música por semana?" (Figura 2) percebemos que 77,8% dos inquiridos (63 pessoas) não conseguem passar um dia sem ouvir música, fazendo parte do seu dia a dia. Enquanto 21% ouve às vezes e 1,2% raramente ouve. Resumindo dias a horas, podemos observar na questão "Quantas horas passa, por dia, a ouvir música?" (Figura 3) que existem respostas bastante próximas, sendo que a maioria dos participantes (33,3%) ouve menos que 1 hora de música por dia. Ao contrário de 13,6% que ouve mais que 5 horas por dia. 25,9% dos participantes ouve entre 3 a 4 horas por dia de música e 27,2% ouve cerca de 2 horas de música por dia.

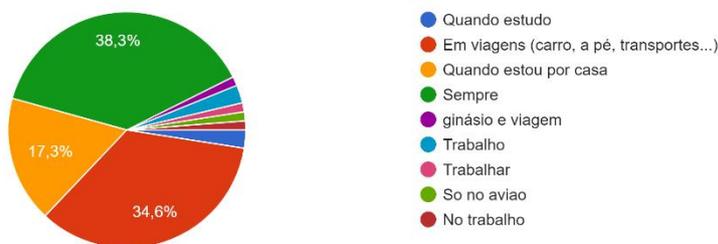
De seguida, foi questionado, em resposta aberta, "Que estilo de música gosta mais de ouvir" à qual obtivemos 81 respostas variadas. As respostas continham estilos de música, tais como: Indie rock, techno, pop, hip-hop, tunas, soul, jazz, baladas, house, samba, pagode, heavy metal, R&B, entre outras.

Foi possível, também, perceber os diferentes tipos de contexto em que os inquiridos ouvem música (Figura 4). A maioria escolheu a opção "sempre" (38,3%). Logo de seguida, a opção mais votada foi "Em viagens" (34,6%) e 17,3% tem por hábito ouvir música quando está em casa. Contudo, 9,8% escolheu a opção "outas opções" que se dividiu em 4,9% no trabalho, 2,5% quando estuda, 1,2% no ginásio e 1,2% apenas no avião.

Figura 4: Distribuição dos Participantes na questão "Em que contexto mais ouve música?"

Em que contexto mais ouve música?

81 respostas



Para perceber se os inquiridos compreendem verdadeiramente o efeito da música no ser humano, foi questionado se conhecem o conceito de musicoterapia, uma terapia que tem como base a música e os seus efeitos. Mostrou-se um equilíbrio entre participantes que responderam que sim, que conta com um total de 53,1% de participantes que conhecem e 46,6% que não conhecem o conceito de musicoterapia. (Figura 5)

Ainda no mesmo tópic, apenas 2,5% (2 pessoas) já fizeram musicoterapia, 8,6% não conhece ninguém que tenha feito e 88,9% dos participantes nunca fizeram nem conhecem ninguém que já tenha feito musicoterapia. (Figura 6)

Figura 5: Distribuição dos participantes na questão "Conhece o Conceito de musicoterapia?"

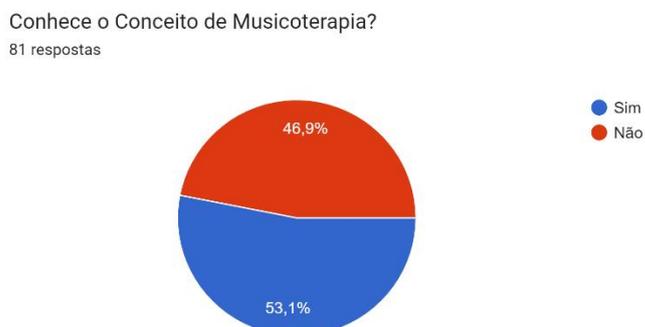
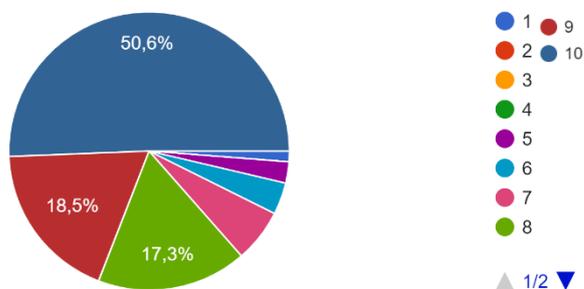


Figura 6: Distribuição dos participantes na questão "Alguma vez fez ou conhece alguém que já tenha feito?"



Por fim, relativamente à música na vida pessoal, questionou-se “De 0 a 10 quão importante é a música para si?” ao qual 50,6% respondeu que de 0 a 10 a música tem uma importância de 10, 18,9% respondeu 9 e 17,3% respondeu 8. (Figura 7)

Figura 7: Distribuição dos participantes na questão "De 0 a 10 quão importante é a música para si?"



Música no local de trabalho

Iniciou-se a secção de “Música no local de trabalho” com a questão “É permitido ouvir música no seu local de trabalho?” ao qual 56,8% respondeu que sim, 37% que não trabalha e 6,2% respondeu que não é permitido ouvir música no local de trabalho. (Figura 8). De forma a fundamentar a resposta “sim” foi pedido que partilhassem de que forma é permitido ouvir. (Figura 9)

Figura 8: Distribuição dos participantes na questão "É permitido ouvir música no seu local de trabalho?"

É permitido ouvir música no seu local de trabalho?
81 respostas

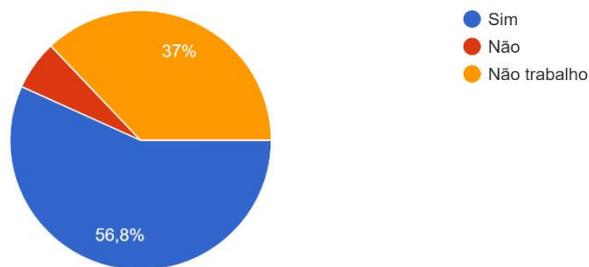
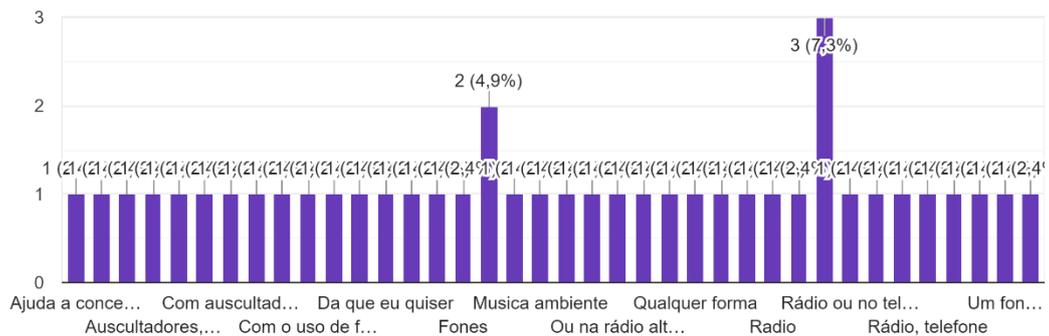


Figura 9: Distribuição dos participantes na questão "Se sim, de que forma?"

Se sim, de que forma?
41 respostas

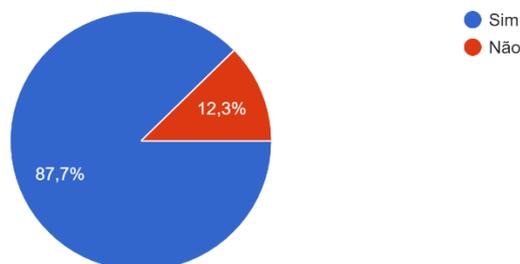


Em formato de resposta aberta, 41 participantes partilharam a forma que lhes é permitido ouvir música no local de trabalho sendo que a mais comum é auscultadores e Rádio.

Figura 10: Distribuição dos participantes na questão "Sente-se mais produtivo quando ouve música?"

Sente-se mais produtivo quando ouve música?

81 respostas



A pergunta "Sente-se mais produtivo quando ouve música?" torna-se bastante importante para a temática principal, visto que o objetivo é perceber se compensaria de alguma forma ouvir música no local de trabalho. 87,7% do inquiridos sentem-se, de facto, mais produtivos quando ouvem música enquanto 12,3% considera que não (Figura 10).

De seguida, em resposta aberta, foi colocada a questão "Que tipo de música ouve quando tem de se concentrar?" que contou com 81 respostas de diferentes tipos de música desde música clássica a playlists criada para o efeito e também a artistas em específico.

Apercebeu-se, também, que 85,2% dos participantes gostava de ter a possibilidade de ouvir música no local de trabalho, no entanto, 13,3% não faz questão. (Figura 11). 79% dos participantes consideram que seriam mais produtivos no local de trabalho se pudessem ouvir música, em contrapartida, 14,8% acha que o nível da sua produtividade seria indiferente e 6,2% diz que não seria mais produtivo ouvindo música (Figura 12). Apesar de que para alguns participantes ouvir música é indiferente para a sua produtividade, em caso de possibilidade, 63% tem como preferência ouvir música própria através de auscultadores e 37% opta por ter música ambiente para todos ouvirem. (Figura 13)

Figura 11: Distribuição nos participantes na questão "Gostava de ter a possibilidade de ouvir música no local de trabalho?"

Gostava de ter a possibilidade de ouvir música no local de trabalho?

81 respostas

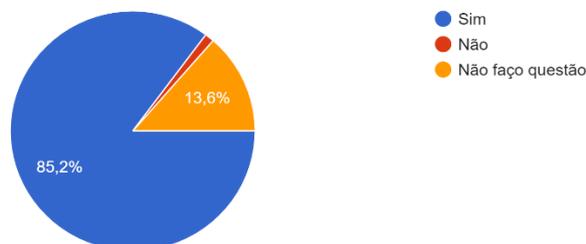


Figura 12: Distribuição dos participantes na questão "Acha que seria mais produtivo no seu local de trabalho se tivesse a possibilidade de ouvir música enquanto trabalha?"

Acha que seria mais produtivo no seu local de trabalho se tivesse a possibilidade de ouvir musica enquanto trabalha?

81 respostas

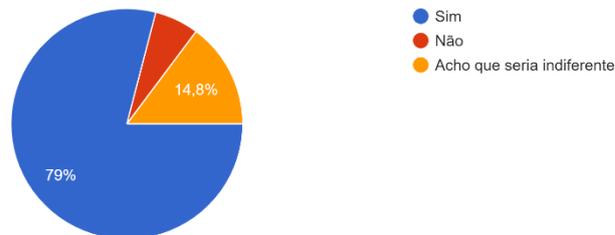


Figura 13: Distribuição dos participantes na questão "Se pudesse ouvir música no ambiente de trabalho, preferia música em volume ambiente para todos ouvirem ou música a sua escolha por Headphones?"

Se pudesse ouvir música no ambiente de trabalho, preferia música em volume ambiente para todos ou ouvir música a sua escolha por headphones?

81 respostas

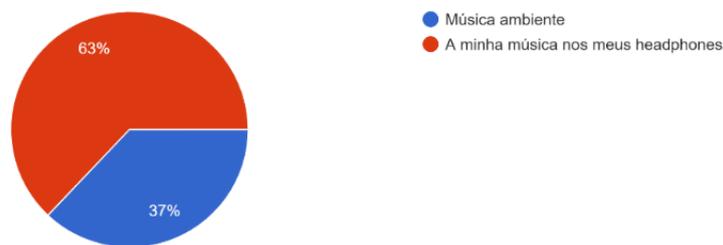
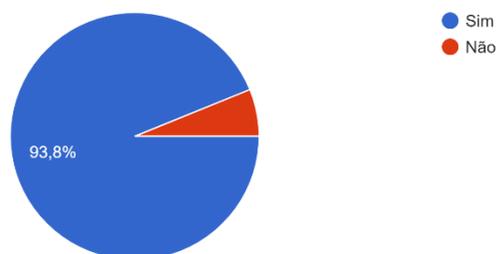


Figura 14: Distribuição dos participantes na questão "Considera que a música pode melhorar a relação entre colaboradores?"

Considera que a música pode melhorar a relação entre colaboradores?

81 respostas



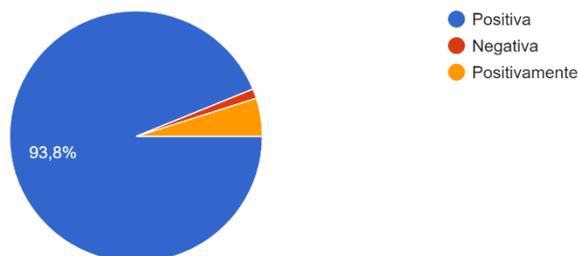
Para terminar a secção "Música no local de trabalho", aborda-se uma parte bastante importante no trabalho e nosso dia a dia, a relação entre colaboradores, podendo ser promovida de diversas formas, sendo uma delas, através da música.

93,8% dos participantes concorda que a música pode ajudar a relação entre colaboradores (Figura 14) e 98.7% sente que a, a nível pessoal, a presença de música no ambiente de trabalho é um fator positivo. (Figura 15)

Figura 15: Distribuição dos participantes na questão "A nível pessoal, sente que a presença da música afeta o ambiente de trabalho de forma negativa ou positiva?"

A nível pessoal, sente que a presença de música afeta o ambiente de trabalho de forma negativa ou positiva?

81 respostas



Música no Marketing

A música pode ser inserida no contexto empresarial com o objetivo de melhorar a qualidade de trabalho e de produtividade do colaborador, mas, também pode ser utilizado na promoção de um produto ou serviço através de um jingle.

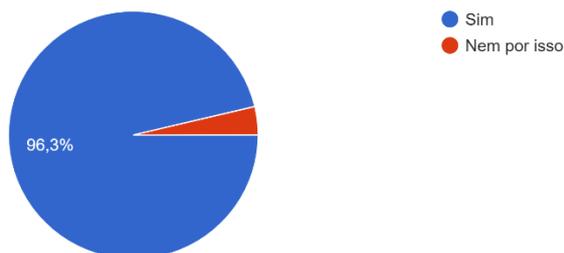
96,3% dos participantes considera que é mais fácil reconhecer um produto ou serviço se estiver associado a uma música (Figura 16). Quando um produto ou serviço se associa através de um jingle, o mesmo é transmitido através de 3 canais principais: a rádio, a televisão e as redes sociais. 40,7% costuma ouvir jingles na televisão, enquanto 30,9% ouve nas redes sociais e 28,4% ouve na rádio.

É encerrado o inquérito com a questão "Tem algum jingle preferido?" ao qual 87,7% respondeu que sim e 12,3% respondeu que não. Apenas 8 dos 81 participantes responderam à questão "Se sim, qual?" com uma maioria a referir o jingle do Supermercado/Hipermercado Pingo Doce.

Figura 16: Distribuição dos participantes na questão "Sente que é mais fácil reconhecer um produto/serviço se estiver associado a uma música?"

Sente que é mais fácil reconhecer um produto/ Serviço se estiver associado a uma música?

81 respostas



Discussão

Através da pesquisa feita e da recolha de resultados do inquérito online, é possível perceber que as opiniões se tornam divididas relativamente à música no contexto empresarial. Primeiramente, destaca-se que o conhecimento do conceito de musicoterapia não é elevado e em 81 participantes apenas dois já tiveram a experiência de uma sessão de musicoterapia. Podemos destacar também que a presença da música no ambiente de trabalho é bastante importante para os participantes do inquérito que consideram que a música afeta o ambiente de trabalho de forma positiva.

A 1 de abril de 2024, foi feita uma entrevista a Ana Esperança, Musicoterapeuta licenciada há 10 anos, Professora no Instituto Politécnico de Leiria e Presidente da Associação Portuguesa de Musicoterapia, tendo sido possível obter respostas para melhor compreensão de algumas respostas dadas pelos participantes.

Podemos perceber que a musicoterapia em Portugal continua a ser um conceito em ascensão, não só pela associação ao tratamento ou acompanhamento, essencialmente, de crianças e adultos com necessidades especiais, mas, também devido ao grande estigma ainda existente relativo à saúde mental e aos seus cuidados.

Quando questionados sobre a presença de música no ambiente de trabalho, a maioria dos participantes considera que esta pode promover a relação entre colaboradores. E de que forma poderá ser visível? A música é um elemento bastante pessoal em cada um de nós, sendo que cada indivíduo tem um gosto musical diferente.

Por exemplo, ao considerar a hora de almoço como um momento ideal para promover conversas acerca da música que ouviram da parte da manhã, conseqüentemente, é possível promover vários tipos de recomendações e, a partir daí, cria-se um maior à vontade com os restantes colaboradores.

Quando questionado a Ana a possibilidade de inserção da música e da musicoterapia no ambiente de trabalho, é de salientar que a musicoterapia pode vir a ser mais valorizada e as empresas começam a ser mais abertas à presença da mesma, o que poderá fazer bastante sentido para grupos profissionais, seja numa clínica seja diretamente numa empresa.

Para inserir musicoterapia no contexto empresarial, é necessário um profissional na área e uma dificuldade ou insatisfação partilhada pelos colaboradores, podendo avançar-se com a junção de grupos na empresa que partilham, não só a insatisfação, mas também a mesma posição, idade, entre outros, de forma a criar um ambiente seguro que permite partilhar estados de espíritos. Esta partilha de estado de espírito pode levar a um *bonding* que no futuro levará a uma melhoria de qualidade de vida através do sentimento de pertença.

Quando é dada a liberdade para acomodar as necessidades de um colaborador, independentemente da hierarquia, este sente-se respeitado e considerado pela entidade patronal, criando assim uma maior motivação e bem-estar no ambiente de trabalho o que, conseqüentemente, aumenta a produtividade.

Contudo, a disponibilização de música no ambiente de trabalho poderá ser um “tiro no pé”. A exemplo de Ana Esperança, analisando uma fábrica onde o trabalho é em série, a música provavelmente seria posta numa coluna em formato música ambiente, visto que a música de afetividade varia de pessoa para pessoa o que poderia contribuir para a produtividade de apenas metade dos colaboradores.

Temos de ter em consideração que uma música não tem o mesmo efeito em todos, portanto, uma música relaxante para um pode ser uma música irritante para outro, sendo impossível generalizar e podendo fundamentar a escolha da utilização de *headphones* em vez de música ambiente na questão "Se pudesse ouvir música no ambiente de trabalho, preferia música em volume ambiente para todos ouvirem ou música à sua escolha por *Headphones*?".

Conclusão

Ao longo deste trabalho, exploramos a relação entre música e ambiente de trabalho, focando na comunicação interna, na promoção do bem-estar e na produtividade dos colaboradores. Os resultados obtidos revelam uma variedade de perspectivas e experiências, demonstrando a complexidade e a importância deste tema no contexto empresarial.

A partir da análise dos dados recolhidos através do questionário online e da entrevista com Ana Esperança, Presidente da Associação Portuguesa de Musicoterapia, foi possível constatar que a música desempenha um papel significativo na vida pessoal dos indivíduos, sendo considerada importante por grande parte dos participantes. Além disso, a maioria dos participantes sentem-se mais produtivos quando ouvem música no local de trabalho e reconhecem o potencial da música para melhorar as relações interpessoais.

No entanto, é importante destacar que a preferência musical é altamente individual e pode variar significativamente de pessoa para pessoa. Portanto, a implementação de música no ambiente de trabalho deve ser feita de forma cuidadosa e considerando as preferências e necessidades de cada colaborador. A música pode ser uma ferramenta poderosa para promover um ambiente mais positivo e colaborativo, mas é essencial que seja utilizada de maneira inclusiva e respeitosa.

Em última análise, a música no local de trabalho pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores e para o aumento da produtividade, desde que seja introduzida de forma sensível e flexível. Ao reconhecermos o valor da música como uma ferramenta de comunicação e bem-estar, podemos criar ambientes de trabalho mais dinâmicos, motivadores e humanizados, beneficiando tanto as organizações quanto os indivíduos que nelas trabalham.

Referências

- da Silva, F. M. A. (2017). O papel da música no contexto laboral na relação entre stress, qualidade de vida no trabalho e desempenho (Master's thesis, ISCTE-Instituto Universitario de Lisboa (Portugal)).
- Ilari, B. (2006). Música, comportamento social e relações interpessoais. *Psicologia em estudo*, 11, 191-198.
- Jamal, M. (1984). Job stress and job performance controversy: An empirical assessment. *Organizational Behavior and Human Performance*, 33(1), 1-21.
- Kerr, W. A. (1943). Where they like to work; work place preference of 228 electrical workers in terms of music. *Journal of Applied Psychology*, 27(5), 438-442.
- Lawler, E. E. (1982). Strategies for improving the quality of work life. *American Psychologist*, 37(5), 486-693.
- Lesiuk, T. (2007). The effect of preferred music listening on stress levels of air traffic controllers. *The Arts in Psychotherapy*, 35(1), 1-10.
- Mozart, R. Mozart, Rock e a Ativação da Criatividade.
- Oldham, G. R., Cummings, A., Mischel, L. J., Schmidtke, J. M., & Zhou, J. (1995). Listen while you work? Quasi-experimental relations between personal-stereo headset use and employee work responses. *Journal of Applied Psychology*, 80(5), 547-564.
- Padmasiri, M. & Dhammika, K. (2014). The Effect Of Music Listening On Work Performance: A Case Study Of Sri Lanka. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 3(5), 118-122.

Schwartz, R. W., Ayres, K. M., & Douglas, K. H. (2017). Effects of music on task performance, engagement, and behavior: A literature review. *Psychology of Music*, 1- 17.

Sloboda, J. A., O'neill, S. A., & Ivaldi, A. (2001). Functions of Music in Everyday Life: An Exploratory Study Using the Experience Sampling Method. *Musicae Scientiae*, 5(1), 9-32.

Anexo

Anexo 1 - <https://forms.gle/nyU2Z9U8r5FTcBJx7>