



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Efeitos do método pilates na reabilitação funcional de pacientes com dor lombar crônica

Effects of the Pilates Method on the functional rehabilitation of patients with chronic low back pain.

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3250

ARK: 57118/JRG.v9i20.3250

Recebido: 29/04/2026 | Aceito: 02/05/2026 | Publicado *on-line*: 04/05/2026

Nycollas Guimarães Lima¹

<https://lattes.cnpq.br/6676997370181585>

<https://orcid.org/0009-0001-5342-2771>

Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão, MA, Brasil

E-mail: nycollasguimaraes99@gmail.com

Ana Kataryne Fernandes da Silva²

<http://lattes.cnpq.br/3789764584923186>

Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão, MA, Brasil

E-mail: katarynefernandes474@gmail.com



Resumo

A dor lombar crônica consiste em uma condição musculoesquelética altamente prevalente, associada a incapacidade funcional e impacto significativo na qualidade de vida, sendo altamente prevalente na população brasileira, e considerada como um problema de saúde pública. Diante disso, ao emergirem protocolos conservadores de reabilitação, o Método Pilates tem sido amplamente utilizado como estratégia. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências disponíveis na literatura acerca da eficácia do Método Pilates na reabilitação funcional de pacientes com lombalgia crônica. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada nas bases de dados PubMed e SciELO, incluindo estudos publicados entre 2020 e 2026. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados ou não, estudos experimentais e quase-experimentais, e excluídos estudos de teses e dissertações, resumos de congressos, estudos que abordavam dor lombar aguda, ou em mulheres grávidas. Por fim, mediante aos critérios de elegibilidade, foram selecionados seis estudos para compor esta revisão. De maneira geral, os resultados demonstraram que o Método Pilates consiste em uma intervenção segura ao promover redução significativa da dor, melhora da incapacidade funcional e da qualidade de vida, com baixos efeitos colaterais, apresentando resultados superiores ou equivalentes a outras abordagens fisioterapêuticas. Além disso, evidenciou-se impacto positivo em fatores psicossociais, como cinesiofobia e catastrofização da dor. Conclui-se que o Método Pilates é uma intervenção eficaz e segura, sendo recomendado como estratégia terapêutica no manejo da dor lombar crônica.

Palavras-chave: Dor lombar crônica; Método Pilates; Reabilitação funcional.

¹ Graduando em Fisioterapia pela Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão (IESMA).

² Pós-Graduada em Fisioterapia em Terapia Intensiva pela Faculdade Inspirar São Luís.



Abstract

Chronic low back pain is a highly prevalent musculoskeletal condition associated with functional disability and a significant impact on quality of life. It is highly prevalent in the Brazilian population and considered a public health problem. Given this, with the emergence of conservative rehabilitation protocols, the Pilates Method has been widely used as a strategy. This study aimed to analyze the available evidence in the literature regarding the effectiveness of the Pilates Method in the functional rehabilitation of patients with chronic low back pain. This is an integrative literature review, conducted in the PubMed and SciELO databases, including studies published between 2020 and 2026. Randomized and non-randomized clinical trials, experimental and quasi-experimental studies were included, while theses and dissertations, congress abstracts, studies addressing acute low back pain, or studies in pregnant women were excluded. Finally, based on eligibility criteria, six studies were selected for this review. In general, the results demonstrated that the Pilates Method is a safe intervention that significantly reduces pain, improves functional disability and quality of life, with low side effects, showing results superior to or equivalent to other physiotherapeutic approaches. Furthermore, a positive impact on psychosocial factors such as kinesiophobia and pain catastrophizing was evident. It is concluded that the Pilates Method is an effective and safe intervention, and is recommended as a therapeutic strategy in the management of chronic low back pain.

Keywords: *Chronic low back pain; Pilates method; Functional rehabilitation.*

1. INTRODUÇÃO

A dor lombar crônica caracteriza-se por um quadro persistente de dor ou desconforto na região lombar, com duração mínima de 12 semanas, podendo ou não estar associado à irradiação para os membros inferiores, atualmente a mesma é uma das condições musculoesqueléticas mais comuns globalmente, afetando principalmente mulheres e sendo a principal causa de incapacidade e afastamento laboral, mediante a tais fatores, tem se tornado um problema crescente de saúde pública e econômica devido à sua alta prevalência e impacto socioeconômico significativo (Otero-Ketterer et al., 2022).

No que diz respeito a prevalência da lombalgia crônica no Brasil, sabe-se que a mesma afeta uma parcela significativa da população brasileira, com prevalência entre 3,9% e 20,3% em adultos, e 25,4% em idosos. Não obstante, atualmente 21,6% dos adultos brasileiros referem algia, ou distúrbios musculoesqueléticos crônicos na coluna lombar, o que a torna uma das principais causas de dor e incapacidade, assim como uma das maiores causas de absenteísmo (Malta et al., 2022).

Dentre os fatores de risco para o desenvolvimento de dor lombar sabe-se que os mesmos podem ser identificados de maneira biopsicossocial e trabalhista, dessa forma, dentre os principais fatores ressaltam-se idade, tabagismo e/ou dependência de nicotina, trabalhos que envolvem rotina particularmente física, posições ergonômicas inadequadas. Dentre os fatores psicossociais, podem ser destacados a depressão, ansiedade generalizada, altas demandas psicológicas no trabalho, somatização e catastrofização da dor (Nieminen; Pyysalo; Kankaanpaa, 2021).

O tratamento da dor lombar crônica por meio de exercícios tem sua eficácia amplamente documentada na literatura, sendo os exercícios terapêuticos uma das abordagens conservadoras mais utilizadas e recomendadas mundialmente. No entanto, ainda não há um consenso sobre qual modalidade de exercício apresenta melhores resultados, assim como a ausência de um protocolo específico padronizado (Corp et al.,



2020).

Nesse contexto, o Método Pilates (MP) tem ganhado destaque como uma alternativa viável na reabilitação de pacientes com dor lombar crônica. Criado por Joseph Pilates durante a Primeira Guerra Mundial, o MP promove a estabilização segmentar lombo-pélvica, enfatizando a automatização dos padrões de recrutamento muscular e melhorando o condicionamento dos músculos do tronco responsáveis pela manutenção da estabilidade lombar, o método trouxe uma abordagem inovadora para a reabilitação da coluna lombar, sendo atualmente incorporado em diferentes contextos terapêuticos (Tottoli et al., 2024).

Diante desse cenário observa-se que o MP consolida-se como uma estratégia promissora na abordagem da dor lombar crônica, por promover melhora da estabilidade de core, redução da dor e aumento da funcionalidade (Franks, et al., 2023). Assim, o objetivo deste trabalho se dá por analisar as evidências disponíveis na literatura a respeito da prática do método pilates no manejo da lombalgia crônica.

2. MÉTODOS

Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa de literatura com delineamento descritivo, de acordo com Hassunuma et al., 2024 a revisão integrativa consiste em uma abordagem mais ampla que busca informações a partir de estudos de conhecimentos integrados, e trabalhos experimentais ou não e de dados quantitativos e qualitativos.

Assim, as etapas do estudo seguiram a priori pela identificação do tema e elaboração da questão norteadora, posteriormente foram selecionados os critérios de elegibilidade para filtrar metodologicamente os estudos a serem selecionados, após essa etapa foi realizada a busca literária nas bases de dados “Pubmed” e “SciELO (Scientific electronic library)”. Por fim os dados dos artigos selecionados foram extraídos e sintetizados.

Para a seleção da questão de pesquisa utilizou-se a estratégia PICO, que corresponde ao acrônimo de P: pacientes, I: Intervenção, C: Comparação e O: Desfecho, sendo os mesmos P: Pacientes com lombalgia crônica; I: Método Pilates, C: Outras abordagens fisioterapêuticas ou nenhum protocolo de tratamento; O: Reabilitação funcional.

Dessa forma, a pergunta norteadora da pesquisa se deu por: O Método Pilates é mais eficaz do que outras abordagens fisioterapêuticas ou ausência de intervenções na reabilitação funcional em pacientes com lombalgia crônica?

A realização das pesquisas para a coleta de dados do presente trabalho, ocorreu entre os meses de Janeiro a Maio de 2026 através dos descritores: Dor Lombar Crônica; Método Pilates; Reabilitação Funcional, e suas variações para o inglês “low back pain”, “Pilates Method” “Funcional Rehabilitation”. O cruzamento das palavras chaves através dos operadores booleanos “AND” e “OR” foi utilizado para garantir melhor delineamento.

A partir disso, os critérios de inclusão para a revisão se deram por artigos em português, inglês ou espanhol, datados entre 2020 a 2026, sendo ensaios clínicos randomizados ou não, estudos experimentais e/ou quase-experimentais, que fossem gratuitos e estivessem disponíveis na íntegra, os critérios de exclusão se deram por artigos duplicados, fora do período de data, estudos de teses, opinião e resumos de congressos.

Os estudos selecionados foram organizados em um quadro-síntese e analisados de forma qualitativa, agrupando-se os achados conforme o tipo de abordagem fisioterapêutica e seus efeitos nos desfechos definidos. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão foi realizado para avaliar a duplicidade dos artigos,



assim, foram encontrados 175 artigos nas bases de dados, desses, 73 foram filtrados por data, e destes, 47 foram filtrados por leitura de títulos e resumos e por filtro de ensaios clínicos randomizados/não randomizados. Assim, restaram 26 estudos após a leitura integral e análise de gratuidade e integralidade, 6 artigos foram selecionados para compor a revisão, estando presentes no quadro síntese nos resultados.

3. RESULTADOS

De maneira geral, os resultados encontrados, visaram um público de idades diferentes (18 a 60 anos) com predominância mista de sexo, todo possuindo dor lombar crônica. Os desfechos analisados incluíram dor, incapacidade funcional, qualidade de vida e fatores biopsicossociais sendo avaliados por instrumentos validados. No que diz respeito aos protocolos de intervenção, os estudos apresentaram protocolos que variavam entre 3 a 8 semanas, com frequências de 2 a 3 sessões semanais com duração entre 30 a 60 minutos por sessão. Dessa forma, os achados estão sintetizados na tabela 1.

Tabela 1: Síntese descritiva dos achados sobre os efeitos do método Pilates na dor lombar crônica.

Autor/Ano	Delineamento do estudo	População de estudo (n)/ Idade	Intervenções e Protocolos	Resultados
Junior et al., 2023	Ensaio clínico randomizado	30 participantes de ambos os sexos, com idade média de 22 anos, e em sua maioria mulheres (24 mulheres e 6 homens)	Os participantes foram divididos em grupo controle (sem intervenção) e grupo experimental (grupo de pilates mat). Os protocolos de intervenção foram realizados em 8 semanas, ocorrendo duas vezes por semana com sessões de duração 60 minutos. Os métodos de avaliação ocorreram através da Escala Visual de dor, Questionário de dor de McGill, Índice de Oswestry e Short Form-36.	O estudo demonstrou que o Pilates no solo promove melhoras significativas na redução da dor, melhora funcional, melhoria de qualidade de vida, especialmente no domínio de capacidade funcional. Além disso, houve aumento da ativação do musculo transverso do abdome, o que se correlaciona diretamente com os desfechos clínicos encontrados.
Wood et al., 2023	Ensaio clínico randomizado e controlado.	255 mulheres com idade média de 47 anos, referindo dor lombar crônica com média de 6,04 anos de sintomatologia.	Os métodos de avaliação das variáveis foram, Escala de Avaliação da dor, Questionário de Incapacidade de Rolland Moris, Escala de Catastrofização da dor e Escala de Cinesiofobia de Tampa. O protocolo de tratamento se deu pelo Grupo experimental: Recebeu tratamento com pilates por 6 semanas, sendo	Os resultados demonstraram que o método pilates promoveu redução significativa da dor, principalmente quando praticado acima de duas sessões por semana, apresentando melhora da função física, a análise de mediação evidenciou que esses fatores se explicam por uma proporção mediada por fatores



			divididos em três grupos de sessões, sendo 1, 2 e 3 vezes por semana, com duração de 1 hora por sessão. Grupo controle: Não recebeu nenhum protocolo de tratamento a não ser um folheto informativo.	psicológicos, com a redução da catastrofização da dor e cinesiofobia, com destaque para cinesiofobia que numericamente apresentou maior influência sobre a melhora da função física.
Tottoli et al., 2024	Ensaio Clínico Randomizado	145 indivíduos com idades entre 18 e 50 anos, que referiam dor lombar inespecífica por mais de 12 semanas.	As variáveis do estudo foram analisadas pela Escala Analógica de dor, Questionário de Incapacidade para Dor lombar de Quebec e EuroQol-5d-3L para qualidade de vida. Assim a intervenção se deu pelo grupo Pilates realizando aulas do método duas vezes por semana com sessões durando 50 minutos, sendo realizados 7 a 10 exercícios. Já o grupo de Exercícios Domiciliares também receberam protocolos de 2 sessões semanais com duração de 50 minutos, mas com exercícios sendo instruídos inicialmente por um fisioterapeuta e monitorados via email.	Após a intervenção de 6 semanas, foi observado a dor e a incapacidade apresentou melhora nos dois grupos, no entanto o método pilates foi mais eficaz significativamente no que tangencia a redução da intensidade da dor e incapacidade e melhora na qualidade de vida quando comparado aos exercícios domiciliares. Sendo essa melhora persistente por um período de tempo abaixo de 6 meses.
Asik; Shabaz, 2025	Ensaio Clínico Randomizado	66 adultos com idades entre 18 e 52 dois anos, com dor lombar inespecífica de duração entre 6 a 12 semanas.	Os indivíduos foram analisados com o questionário de Incapacidade de Rolland- Moris, Questionário de Saúde Short form- 36. A intervenção foi realizada em 8 semanas e se deu em dois braços. Grupo Pilates: Sessões supervisionadas três vezes por semana com duração de 60 minutos, sendo realizadas progressões. Grupo de Exercícios Domiciliares: Foram realizados progressivamente, com orientações, durante 3 vezes por semana, os pacientes mantinham registros e eram	Ambos os grupos apresentaram resultados significativos para melhora da dor, funcionalidade e qualidade de vida. No entanto, o grupo Pilates, apresentou melhoras mais significativas e sustentadas por um período de 3 meses. Outros domínios como vitalidade, funcionamento social e saúde mental apresentaram melhoras semelhantes em ambos os grupos.



Coelho; Dourado; Lima, 2025	Ensaio Clínico Randomizado	Foram selecionadas 168 pessoas, com idades entre 18 e 60 anos, com dor lombar inespecífica por mais de 3 meses.	<p>contatados pela equipe para monitoramento de adesão.</p> <p>Foi realizado em ambos os grupos (Pilates de Alta Intensidade e Pilates de baixa intensidade) um protocolo de 12 sessões, em 6 semanas, com duração de 1 hora por sessão, sendo realizado com até 3 pacientes por vez. As intervenções de pilates foram padronizadas por meio de um formulário esquemático elaborado pelos pesquisadores. Assim o grupo de Alta Intensidade realizou 8 a 12 repetições, com 2 a 3 minutos de descanso, e intensidade alta referida pela escala de borg (7 a 10), o grupo de baixa intensidade realizou 13 a 15 repetições com intervalos de 1 a 2 minutos, e menor percepção de esforço (0 a 6 pela escala de Borg).</p>	Ambos os protocolos se demonstraram significativamente positivos para melhora do quadro algico e da incapacidade, tanto no período final das intervenções, quanto no período pós intervenções de 6 a 12 meses, no entanto, apesar dessa duplicidade, o pilates de baixa intensidade foi recomendado por apresentar menos efeitos colaterais.
Zygouna et al., 2025	Ensaio clínico randomizado	32 adultos de idade média 34 anos, com dor lombar crônica não específica.	<p>As variáveis do estudo foram avaliadas por meio da Escala Visual Analógica, Questionário de Roland-Morris para incapacidade funcional, Algometria, e teste fingertip-to-floor. O protocolo de intervenção se deu em três semanas, sendo os participantes divididos em: Método Mackenzie que realizaram exercícios diariamente, com sessões de 7 a 10 minutos compostas por 6 exercícios ao total) e grupo Pilates realizou exercícios 3 vezes por semana com sessões de 20 a 30 minutos compostas por exercícios no solo.</p>	Ambos os protocolos demonstraram resultados significativamente positivos a curto prazo na redução da dor, melhora da incapacidade funcional, aumento do limiar de dor à pressão e melhora da mobilidade, e redução em ambos os grupos, além disso, houve aumento do limiar de dor à pressão e melhora da flexibilidade. Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)



4 DISCUSSÃO

Os estudos analisados nesta revisão integrativa convergem ao demonstrar que o Método Pilates é eficaz na redução da dor e melhora da incapacidade funcional em indivíduos com lombalgia crônica. Essa consistência entre os achados é evidenciada tanto em estudos que comparam o Pilates com a ausência de intervenção Wood et al. (2023) e Junior et al., (2023), quanto naqueles que o comparam com outras abordagens terapêuticas, como exercícios domiciliares (Tottoli et al., 2024; Asik e Sahbaz, 2025) e o Método McKenzie (Zygouna et al., 2025).

Ao relacionar os achados, observa-se que estudos com grupo controle sem intervenção, como Wood et al. (2023) e Junior et al. (2023), apresentam resultados mais expressivos, evidenciando reduções significativas da dor e melhora funcional. No estudo de Junior et al. (2023), além desses desfechos, foi identificado aumento da ativação do músculo transverso do abdome, o que sugere um mecanismo fisiológico importante associado à estabilização lombo-pélvica. Esse achado complementa os resultados de Wood et al. (2023), que apontam a influência de fatores psicossociais, indicando que os efeitos do Pilates podem ocorrer tanto por adaptações neuromusculares quanto por modulação cognitivo-comportamental da dor.

Entretanto, quando comparado a outras abordagens estruturadas, como o Método McKenzie, o Pilates não apresentou superioridade significativa. Esse resultado, quando analisado em conjunto com os demais estudos, sugere que diferentes modalidades de exercício terapêutico podem gerar efeitos semelhantes, desde que bem conduzidas. Assim, os benefícios observados podem estar menos relacionados ao método específico e mais associados à prática regular de exercícios e ao engajamento do paciente no processo terapêutico como demonstrado por Zygouna et al. (2025).

Outro ponto de interseção entre os estudos refere-se à influência da dosagem da intervenção. Wood et al. (2023) aponta que maiores frequências semanais estão associadas a melhores resultados, enquanto Coelho, Dourado e Lima (2025) demonstram que diferentes intensidades (alta e baixa) também são eficazes, embora a baixa intensidade apresente melhor tolerabilidade. Em conjunto, esses achados sugerem que, embora o Pilates seja eficaz em diferentes configurações, ainda não há um consenso claro sobre o protocolo ideal, indicando que a individualização do tratamento pode ser mais relevante do que a padronização rígida.

Além disso, os estudos de Tottoli et al. (2024) e Asik e Sahbaz (2025) reforçam a superioridade do Pilates em relação aos exercícios domiciliares, especialmente na manutenção dos efeitos ao longo do tempo. No entanto, essa vantagem deve ser interpretada à luz da supervisão profissional, que pode favorecer maior adesão e execução correta dos exercícios. Essa interpretação é coerente com os achados de Wood et al. (2023), que destacam a influência de fatores comportamentais, sugerindo que o ambiente terapêutico supervisionado pode atuar como mediador dos resultados.

Apesar das convergências, algumas divergências metodológicas limitam a comparabilidade entre os estudos, como diferenças nos instrumentos de avaliação, tempo de intervenção e características das amostras. Além disso, a maioria dos estudos apresenta acompanhamento de curto prazo, o que dificulta a compreensão da sustentabilidade dos efeitos observados.

Dessa forma, ao integrar os achados, evidencia-se que o Método Pilates é uma abordagem eficaz no manejo da lombalgia crônica, porém seus benefícios parecem estar inseridos em um contexto mais amplo, no qual fatores como supervisão, adesão, intensidade e aspectos psicossociais desempenham papel determinante. Assim, mais do



que a superioridade de um método específico, os resultados apontam para a importância de intervenções bem estruturadas, individualizadas e centradas no paciente.

5 CONCLUSÃO

Com base nos achados desta revisão, conclui-se que o Método Pilates consiste em uma intervenção eficaz e segura na reabilitação funcional de pacientes com dor lombar crônica. O método promove redução significativa da dor, melhora da incapacidade funcional e da qualidade de vida, além de contribuir para a diminuição de fatores psicossociais associados à dor, como cinesiofobia e catastrofização.

Os resultados indicam que protocolos com frequência mínima de duas sessões semanais apresentam melhores desfechos, e que intervenções supervisionadas tendem a ser mais eficazes do que exercícios domiciliares. Além disso, o Pilates de baixa intensidade mostra-se uma alternativa mais segura, mantendo eficácia clínica com menor risco de efeitos adversos.

Embora o método apresente resultados semelhantes a outras abordagens fisioterapêuticas, sua aplicabilidade, segurança e benefícios adicionais o tornam uma importante ferramenta na prática clínica. Dessa forma, recomenda-se a utilização do Método Pilates como estratégia terapêutica no manejo da lombalgia crônica, no entanto, ressalta-se a necessidade de mais estudos com padronização de protocolos para fortalecer ainda mais as evidências científicas.

REFERÊNCIAS

ASIK, H. K.; SAHBAZ, T. Preventing chronic low back pain: investigating the role of Pilates in subacute management—a randomized controlled trial. **Irish Journal of Medical Science** v.194 n.3. p.949-956 abr. 2025.

CARVALHO MALTA I, D. et al. Dor crônica na coluna entre adultos brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 25, n. 1, 24 out. 2022.

COELHO, A. C. S.; DOURADO, J. F.; LIMA, P. O. DE P. High-intensity and low-intensity Pilates have similar effects on pain and disability in people with chronic non-specific low back pain: a randomised trial. **Journal of Physiotherapy**, v.71 n.2 p 100-107. mar. 2025.

CORP, N. et al. Evidence-based treatment recommendations for neck and low back pain across Europe: A systematic review of guidelines. **European Journal of Pain**, v. 25, n. 2, p. 275–295, 12 nov. 2020.

FRANKS, J.; THWAITES, C.; MORRIS, M. E. Pilates to Improve Core Muscle Activation in Chronic Low Back Pain: A Systematic Review. **Healthcare (Basel, Switzerland)**, v. 11, n. 10, p. 1404, 12 maio 2023.

HASSUNUMA, R. M. et al. Revisão integrativa e redação de artigo científico: uma proposta metodológica em 10 passos. **Revista Multidisciplinar em Educação e Meio Ambiente**, v. 5, n. 3, 2024.

JÚNIOR, I. R. DOS S. et al. Pilates method in low back pain: a randomized clinical trial. **Fisioterapia Brasil**, v. 24, n. 5, p. 564–579, 26 out. 2023.



NIEMINEN, L. K.; PYYSALO, L. M.; KANKAANPÄÄ, M. J. Prognostic factors for pain chronicity in low back pain: a systematic review. **PAIN Reports**, v. 6, n. 1, 2021.

OTERO-KETTERER, E. et al. Biopsychosocial factors for chronicity in individuals with non-specific low back pain: an umbrella review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 16, p. 10145, 16 ago. 2022.

TOTTOLI et al. Effectiveness of Pilates compared with home-based exercises in individuals with chronic non-specific low back pain: randomised controlled trial. **Clinical Rehabilitation**, 13 set. 2024.

WOOD, L. et al. Pain catastrophising and kinesiophobia mediate pain and physical function improvements with Pilates exercise in chronic low back pain: a mediation analysis of a randomised controlled trial. **Journal of Physiotherapy**, v. 69, n. 3, p. 168–174, 1 jul. 2023.

ZYGOUNA, L. et al. Comparison of the effectiveness of home-based video-supported McKenzie versus Pilates exercise programs in patients with chronic non-specific low back pain: a randomized controlled trial. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 45, p. 598–605, dez. 2025.