



BOLETIM DA ASSOCIAÇÃO DOS ESPECIALIZADOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Filiada à Federação Internacional de Educação Física (FIEP) e à Federação das Associações de Professores de Educação Física
Fundada em 20-12-45 — Reg.º no Cartório Especial sob n.º 721
Sede: ESEF da UFRGS, Rua Felizardo, n.º 750 - Jardim Botânico - fone 31-0711
Porto Alegre — Rio Grande do Sul — Brasil

N.º 2/76 — Porto Alegre, 28/5/1976 — Tiragem: 1.500 exemplares
Distribuição interna e gratuita — Redator: Prof. Washington Gutierrez

A OBRIGATORIEDADE DO CONTROLE MÉDICO ESPECIALIZADO DO ESCOLAR

Escreve: Dr. Eduardo De Rose

Uma das únicas especialidades médicas reguladas por lei federal é a Medicina do Esporte. Já há quase 40 anos, em 1939, reconhecia o legislador a necessidade de submeterem-se os escolares a uma inspeção e a um controle por especialista médico treinado especificamente para avaliar as condições do aluno na prática da Educação Física, através do Decreto-Lei n.º 1212 que estabelece em seu artigo 39-A: "A Educação Física e os desportos, nos estabelecimentos de ensino superior, secundário, normal e profissional e nas instituições desportivas de todo o país, terão assistência de médicos especializados em educação física e desportos, nos prazos e condições fixados nos artigos anteriores".

Hoje, praticamente toda a rede escolar particular cumpre esta exigência, embora a fiscalização não seja efetiva. A rede estadual, entretanto, trata sempre, por todas as maneiras, utilizando expedientes os mais diversos, de descumprir esta lei. Cabe a nós, neste artigo, explicar o porquê desta conduta e examinar suas conseqüências.

É um fato sem contestação não ter o Estado, seja na Secretaria de Educação e Cultura, seja na Secretaria da Saúde, pessoal habilitado qualitativa e quantitativamente para este tipo de inspeção médica (há mais de 20 anos, foi proposto à Secretaria de Administração, pelo então Superintendente da SEFAE da SEC, a criação de 70 cargos de médicos especializados em Educação Física e Desportos, o que seria suficiente para atender à rede escolar de grau médio daquela época). Por outro lado, para evitar a repercussão política da cobrança da taxa diretamente do aluno, tratam as autoridades de "desobrigar" o exame. Ocorre, porém, que a avaliação médica não é apenas uma exigência legal (recentemente renovada pelo Decreto 69.450 de 1.º/11/1971), mas uma necessidade crucial para os diretores das escolas e, muito mais ainda, para os professores de Educação Física que seriam responsáveis pela morte eventual de um aluno durante o esforço físico sem um exame médico especializado prévio.

Até há pouco, a solução era o Atestado Médico, que acabou por ser contestado pela Comissão Interministerial que estuda a matéria. A única opção, no momento, é solicitar aos alunos que se submetam à inspeção na Escola, com

médico especializado pago por eles mesmos, sem que haja uma determinação oficial de obrigatoriedades por parte do regimento interno dos órgãos de Direção do estabelecimento.

Essa medida foi adotada pela Sociedade Gaúcha de Medicina Desportiva com absoluto sucesso no Parobé, Pio XII e Ipanema. O preço do atendimento "per capita" é de Cr\$ 10,00 por ano e compreende uma inspeção médica inicial, feita por uma equipe que é composta por clínico, cardiologista e traumatologista, e um controle quinzenal, que se conclui por um relatório anual minucioso.

O sistema tecnicamente demonstrou ser muito bom quando posto em prática e um projeto no sentido de que o Estado remunerasse este exame já foi encaminhado ao Excelentíssimo Senhor Secretário da Educação e Cultura.

Esperamos, assim, que em 1977, através de equipes especializadas da Sociedade Gaúcha de Medicina Desportiva, este sistema, seja implantado obrigatoriamente, pelo menos na área da 1^a. DE, como estudo-piloto, para que os escolares da rede pública de ensino tenham direito, sem ônus, a um exame de alto gabarito técnico e para que seus professores de Educação Física tenham tranquilidade ao solicitá-los à prática desportiva sem maiores riscos.

EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Escreve: Cel. J.F.Targa

"Sendo atribuição do professor de educação física a abordagem da problemática de saúde, higiene e aptidão física, resguardadas as peculiaridades regionais e dos graus de ensino", conforme preceitua o art. 10 do Decreto 69.450/71, nosso objetivo é fornecer alguns elementos que servirão de sugestão aos referidos professores na elaboração dos conteúdos que poderão integrar os planos de curso e de unidades didáticas. Evidentemente, os conhecimentos adquiridos nas disciplinas de Higiene, Socorros de Urgência, Anatomia e Fisiologia Humanas constituirão uma base bastante sólida para a abordagem dessa matéria, cabendo apenas ao professor fazer a devida adequação ao nível de conhecimento e idade de seus alunos. Como essas atividades terão lugar nos dias de mau tempo, constituindo "alternativa para as ocasiões de impossibilidade de utilização de áreas ao ar livre" (art. 10.º do decreto 69.450), o professor deverá elaborar um plano de aula para ocupar os 50 minutos que lhe são destinados no horário escolar. Para tanto ele deverá escolher assuntos interessantes e empregar recursos audio-visuais para bem motivar os seus alunos e poder manter o interesse e atenção dos mesmos durante toda a aula, o que não será tão fácil, principalmente para aqueles que se limitaram até hoje a dar atividades práticas. É certo também que ele não precisará ocupar todo o tempo com esses assuntos, podendo com habilidade usar parte do mesmo para atividades recreativas tranquilas de modo a não perturbar as aulas vizinhas como, por exemplo, jogos de salão. O livro da Prof. Julia Pereira de Melo, intitulado VAMOS BRINCAR NA SALA DE AULA, oferece ricas sugestões aos professores que assim podem contribuir para oferecer meios aos alunos de se recrearem em casa, com seus familiares, vizinhos etc. Para os jogos motores executados em coluna pode-se usar os próprios corredores entre as carteiras. "A preparação do local e a disposição dos alunos em número igual em cada coluna deve ser o primeiro passo a tomar, afirma a autora. A seguir indica uma lista de jogos com letras e palavras, jogos com desenhos, além de jogos de atenção, memória e observação. Isso recomen-

damos apenas para tornar a aula mais atraente, de modo que os alunos não criem a imagem de que nos dias de mau tempo serão sacrificados com mais aulas teóricas de tipo expositivo, levando-os a fugir das mesmas, criando portanto uma atitude negativa para com a Educação Física. A verdade é que o homem se preocupa mais em conhecer o funcionamento do seu automóvel do que do seu próprio corpo, esquecendo que com a doença poderá ter de gastar mais do que com o conserto do auto. Para a motivação de suas aulas o professor poderá argumentar com a necessidade de conhecer tudo que possa prejudicar a saúde, de vez que um dos objetivos gerais mais importantes da Educação Física é o de melhorar o potencial de saúde. Para isso ele deverá utilizar exemplos práticos que ilustrarão o ensino e o tornarão mais concreto e de aplicação imediata na vida. O professor inteligente e com iniciativa saberá encontrar inúmeros argumentos que venham ao encontro dos interesses do educando.

Para os que pensam que o adolescente não se preocupa muito com a sua saúde, forneceremos alguns dados colhidos numa estatística feita através de um questionário respondido por 1.452 estudantes, sendo 747 do sexo masculino e 705 do feminino, todos adolescentes e pertencentes a 17 educandários de Porto Alegre, de zonas e níveis sociais diferentes, sendo 7 provenientes de estabelecimentos católicos, 6 de estabelecimentos estaduais e 4 de outros credos religiosos. Na área da saúde o questionário revelou que entre 19 e 24% dos adolescentes de 13 a 17 anos tinham preocupação pelos seguintes problemas: falta de peso; falta de exercício físico; estar freqüentemente sem apetite nas refeições; não ser tão forte e sadio como deveria; cansar-se com facilidade; ter pouco atrativo físico; fumar; excesso de peso; irregularidades menstruais. Entre as respostas que chamaram a atenção, encontram-se estas preocupações que angustiam certos adolescentes: tenho complexo de feiura por causa da minha pele; meu principal problema é ser magra e não ter aptidões para o esporte; tenho falta de peso, sou magro e tenho vergonha; tenho falta de peso, como muito e não engordo; não sou bonita e sinto-me inferior por causa disso; preocupa-me muito o atraso ou irregularidade das regras; muito freqüentemente estou com pequenas doenças; estou sempre cansada apesar de deitar cedo e levantar tarde; de tanto corre-corre no fim do dia estou com dor de cabeça; não durmo suficientemente; sou pouco desenvolvida quanto ao busto e não sou moça ainda; mal saio de um resfriado já entro noutra; principalmente em jogos tenho falta de habilidade; acho-me baixa de mais e gostaria de crescer alguns centímetros. Entre as conclusões do referido inquérito está uma que diz respeito ao professor e que é interessante reproduzi-la: "Os professores, inclusive o de Educação Física, hão de ser alertados para possíveis deficiências psico-motoras, deficiências sensoriais de visão, audição e fonação, debilidade orgânica por sub-nutrição, debilidade física em geral, desenvolvimento retardado, desordens glandulares, afecções nasais e sinusites, constituição nervosa e outros distúrbios que possam ocorrer na vida dos estudantes. Pelo contato diário e imediato com os alunos, estão em posição estratégica para perceber ou suspeitar, ao menos, alguma perturbação nesse setor. Estando o Serviço de Orientação Educacional bem organizado e entrosado, os professores hão de encaminhar os adolescentes em questão ao Serviço de Orientação e ao Serviço Médico, que por sua vez há de informar também os pais para as medidas cabíveis no caso. Ao fazer-se o diagnóstico educacional de algum estudante de baixo rendimento escolar, não se deveria deixar de encarar a possibilidade de algum fator ou causa somática que possa estar bloqueando o

desenvolvimento normal do estudante. Na solução dos problemas de saúde e desenvolvimento físico, ocupam posição insubstituível os professores de Educação Física e recreacionistas. A Educação Física e as atividades recreacionais são excelentes meios para cultivar a dignidade e harmonia do corpo humano, desenvolver a saúde, a resistência, a agilidade, a graça, a coordenação dos movimentos, a postura correta do corpo, o domínio e economia previdente das energias e a destreza, também como expressão normal do vigor incipiente e da alegria de viver, além dos valores morais como lealdade, domínio próprio, espírito de renúncia, respeito ao corpo e à saúde. As atividades recreacionais e a Educação Física não só contribuem para a formação integral da personalidade dos jovens, mas também atuam especificamente como fatores de Orientação Educacional como meios preventivos e terapêuticos no desenvolvimento normal do adolescente e, por isso, ocupam um lugar importantíssimo num Serviço de Orientação Educacional”.

Há muitos outros problemas e fatores que podem servir de motivação para as aulas de Educação para a Saúde, como, p.ex.:

— Aumento estatístico de doenças nervosas consequentes da agitação da vida moderna, em que o organismo sofre um bombardeio de estímulos de poluição sonora etc.

— Rejeição de cerca de 50% dos conscritos de jovens de 20 anos para o serviço militar obrigatório, o que denota o baixo índice de saúde do povo brasileiro.

— Significação da campanha do “MEXA-SE” para combater a sedentariedade e as doenças conseqüentes.

— Necessidade de estar o organismo preparado para enfrentar os contínuos surtos de gripe vindos de outros países.

— Necessidade de prevenção de acidentes e a importância dos primeiros socorros que podem ser prestados em caso de acidentes comuns na vida diária.

— Significação do que ser belo, ser forte, ser saudável etc.

Objetivos gerais de um programa para a saúde:

Segundo o Dr. Hojer, a saúde é um estado de boa disposição física, mental e social. Sem saúde dificilmente se poderá melhorar as condições psicossomáticas do indivíduo. É preciso que a Educação Física contribua para o aperfeiçoamento da saúde, ou no mínimo para a sua conservação. Portanto, trata-se de:

1º) Ensinar os alunos a conhecer, valorizar e respeitar o seu próprio corpo, procurando manter uma vida regular, alimentando-se convenientemente;

2º) Evidenciar a necessidade que o organismo sente de fazer o exercício físico diário, metódico e moderado, pelo qual as diferentes grandes funções passam a ser estimuladas, como por exemplo: seu metabolismo passa a melhorar, suas glândulas endócrinas passam a funcionar melhor, sua digestão melhora, cresce seu apetite, aumenta a oxigenação do sangue através da respiração, etc, enfim, passa a sentir uma sensação de euforia ou bem-estar, cenestesia que lhe dá melhor disposição para o trabalho e maior alegria de viver;

3º) Alertar os alunos para o fato de que a prática abusiva e exagerada dos desportos pode causar lesões no coração e levar à estafa ou esgotamento tão prejudiciais à saúde;

4º) Despertar no educando os hábitos higiênicos de, antes do trabalho físico, vestir roupas limpas adequadas que não prejudiquem a circulação e os movimen-

tos; de não servir-se de roupas óu toalhas usadas por outros sem serem lavadas; de assoar o nariz para desobstruir as vias respiratórias, satisfazer as suas necessidades fisiológicas e, depois do trabalho, tomar banho e outros cuidados de asseio corporal, mudar a roupa suada etc;

5º) Motivar o educando para que compreenda a necessidade de controlar sua saúde, repetindo periodicamente certos exames médicos e dentários, bem como controlar mensalmente seu peso, convencendo-se de que o mesmo constitui um precioso termômetro de seu estado de nutrição;

6º) Alertar sobre o perigo para a saúde que representa o uso de tóxicos, fumo, bebidas, psicotrópicos, alucinógenos e outros vícios;

7º) Criar no aluno o hábito da vida ao ar livre, em contato com a natureza, combatendo o sedentarismo e seus males decorrentes;

8º) Levar a praticar exercícios em locais limpos, arejados e ensolarados sempre que possível, para explorar os resultados máximos dos diversos elementos: sol, (raios infra-vermelhos, ultra-violetas), água e ar;

9º) Esclarecer os jovens sobre a relação entre o exercício físico e a menstruação, na menarca e nos casos de dismenorréia e amenorréia que geralmente são regularizadas com as práticas físicas bem orientadas.

PEQUENAS NOTAS, GRANDES NOTÍCIAS

★ Milton Cunha e Bugre Lucena são os novos dirigentes da ESEF/UFRGS (diretor e vice) para o próximo quadriênio. A esses caros colegas os votos de êxito nessa difícil missão.

★ Um sucesso a 2ª. OPLIB! Nossa Associação foi campeã no vólibol e 4.º lugar no Tiro; nas demais modalidades,... "marchamos"...

★ A FIEP informa sobre a entrega de seus Boletins de 1976: n.º 1 - em abril ou maio/76; n.º 2 - julho ou agosto; n.º 3 - novembro ou dezembro; n.º 4 - fevereiro ou março/77. Assine o Boletim FIEP.

★ Publicação: O Centro de Documentação do INEFD de Madrid, acaba de publicar o 1.º volume dos Atos do III Congresso Mundial da Sociedade Internacional de Desportos. Pedidos para: Centro de Documentação - Martin Ferro, s/n - Ciudad Universitária-Madrid-Espanha.

★ Em 1975 enviamos questionários-entrevista para o DED/SEC, DED/MEC, Federações Esportivas, entidades classistas, Escolas de Educação Física etc. Todos os que colaboraram, tiveram publicadas as notícias de suas entidades. Não temos nada em estoque para este número, por isso nada podemos publicar. Permanece o nosso convite e solicitação: mandem notícias para o Boletim da AEEFD.

★ Temos recebido regularmente o "Boletim Oficial" dos Jogos Abertos de Santa Catarina, promoção desportiva do DED/SC que já alcança renome nacional. Ao prof. Waldir Ferreira Martins, Diretor do DED/SC, e sua valorosa equipe, as saudações da AEEFD. E que os JASC 1976 sejam coroados do mais pleno êxito.

★ A Escola Estadual de 2º Grau de Encantado promove e nos convida para a Primeira Feira Regional do Livro (1ª. FEREL) de 22 a 29 de outubro. Parabéns! Vamos lá.

★ Uma empresa especializada em congressos está ativamente empenhada na organização do Congresso de Fisioterapia a realizar-se em Porto Alegre, de 25 a 30 de outubro. Grandes conferencistas e ótimos cursos serão apresentados aos

participantes. Inscrições: rua General Andrade Neves, 159 - conjuntos 104 e 105 - Porto Alegre (fone 259364)

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA DESPORTIVA

Foi realizado, na semana passada, um convênio entre a Associação Catarinense de Medicina presidida pelo Dr. Julio Cordeiro e a Universidade Federal de Santa Catarina, visando a realização de um Curso, em caráter intensivo, de Especialização em Medicina Desportiva.

Velha aspiração da classe Médica Catarinense, o Curso de Especialização em epígrafe preparará os especialistas capacitados ao atendimento da população escolar dos diversos graus de ensino e a preparação dos especialistas que atenderão aos diversos Clubes desportivos da Capital e do Interior do Estado vizinho, cumprindo dessa forma o dispositivo legal vigente (Lei 1212).

A concretização desse convênio foi possível mediante a colaboração da Sociedade de Medicina Desportiva do Rio Grande do Sul, do Laboratório de Fisiologia do Exercício da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, dirigido pelo Dr. Eduardo Henrique De Rose e da Coordenação do Curso de Medicina Desportiva da UFRGS, dirigida pelo Dr. Luiz Irineu Cibils Settineri, os quais se propuseram a levar a Florianópolis o corpo docente deste último Curso no que se refere às disciplinas específicas médicas, estando as demais afetas ao Corpo docente da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Desta forma, serão ministradas pelos professores do Curso de Medicina Desportiva da UFRGS as disciplinas de Fisiologia do esforço físico, Metabologia Desportiva, Biomecânica I e II, Técnica de avaliação usadas em Educação Física, Medicina Física e Reabilitação, Saúde Escolar, totalizando 210 horas-aula, correspondentes a 14 Créditos.

PRÓXIMOS CURSOS E CONGRESSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Congressos, seminários e cursos de Educação Física e Desportos serão levados a efeito durante o corrente ano. 1º) VI Congresso Panamericano de Educação Física e II Ginasiada Americana, de 5 a 12 de setembro na cidade de Valência, na Venezuela. Maiores informações na Universidade de Carabobo, Dirección de Deporte-Rectorado. Av. Bolívar n.º 1135, Valência, Venezuela. 2º) III Congresso Latino-Americano de Fisioterapia, II Congresso Brasileiro de Fisioterapia e I Congresso Gaúcho de Fisioterapia, a serem realizados em Porto Alegre de 25 a 30 de outubro. Maiores informações na secretaria central, à Rua Andrade Neves, 159 — conjunto 104-105. 3º) Congresso Internacional de Educação Física, em Jivaskila, na Finlândia, na Universidade de Jivaskila, de 26 de junho a 3 de julho. 4º) VII Congresso Internacional de Medicina Física e Reabilitação, no Rio de Janeiro, de 1.º a 6 de agosto. 5º) Congresso Internacional das Ciências da Atividade Física, em Quebec, no Canadá, de 11 a 16 de julho. 6º) V Congresso Hispa, da Associação Internacional de História da Educação Física, em Trois Rivières, Quebec, Canadá, de 6 a 10 de julho. 7º) Curso Internacional de Metodologia dos Desportos, de 25 de julho a 5 de agosto, na Universidade de Graz, na Áustria. Maiores informações com a profa. Renate, da Biblioteca da ESEF-URGS, pelo fone 31.0711. 8º) Curso de Futebol de Salão, na ESEF do IPA, em julho. 9º) Curso de Preparação ao Concurso para Ingresso ao Magistério Público Estadual, na ESEF do IPA, em julho. 10)

Congresso Internacional de Psicometricidade, em Bruxelas (Bélgica), de 25 a 27 de novembro de 1976. I.S.E.P.K.-U.L.B. Avenue Paul Héger, 28-C.P.168. 11) Curso de Atualização de Conhecimentos em Rítmica, na ESEF/UFRGS na segunda quinzena de julho ministrado pelas professoras Zaida Pallarés, Morgada Cunha, Margot Taube e Cyntia Bertoto, organizado pelo Departamento de Ginástica e Recreação sob os auspícios da Associação dos Especializados em Educação Física e Desportos, somente para professores de Educação Física. Curso de Massagem a ser ministrado pela Prof. Gertrude Simon, em junho, nas 3.^{as} e 5.^{as} feiras, à tarde, provavelmente da 14 às 16 h, com 40 horas-aula. Maiores detalhes na coluna Casa de Ensino do Correio do Povo.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS QUE PODEM SERVIR DE SUBSÍDIO PARA O PLANO DE UNIDADES DIDÁTICAS DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

1. CUIDADOS HIGIÊNICOS

1.1. Valor do exercício físico para a conservação da saúde e combate à vida sedentária. Importância do desenvolvimento da resistência, força, coordenação, ritmo, equilíbrio, etc, para a vida prática, para a profissão, para o estudos, etc. Ação do exercício sobre as grandes funções e os sistemas do corpo humano. Necessidade de recreação física para a higiene mental. Efeitos maléficis da poluição ambiental, sonora etc, sobre o organismo.

1.2. VESTUÁRIO: Roupas limpas e amplas (roupas sujas para a lavanderia). Abrigo para o frio. Calçados cômodos e limpos. Não emprestar roupas usadas. Boa arrumação no armário. Não deixar tirar o abrigo quando está suado, depois da aula, enquanto estiver suado, principalmente com tempo frio.

1.3. BANHOS: Necessidade de higiene pessoal. Vantagem e perigo dos banhos frios, mornos e quentes. Evitar açudes e rios poluídos. Banho com corpo suado — não se deve deixar esfriar o corpo antes do banho. Usar sabão, mas não abusar. Secagem do corpo e massagem com a toalha. Talco no pés. Desodorante nas axilas. Quando não há chuveiro fazer abluções. Cuidado para evitar o pé de atleta.

1.4. ALIMENTAÇÃO: Vantagem de uma alimentação equilibrada (balanceada) para o bom desenvolvimento do corpo, evitando o engorde exagerado. Cuidado com dietas prescritas por leigos... Comer à hora certa e bem... Fazer exercícios só após 3 horas depois das refeições. Refrigerantes em demasia prejudicam a saúde. Mastigação, cuidado com os dentes. Evitar "beliscar" fora de hora das refeições para não perder o apetite.

1.5. SONO E REPOUSO PARA A RÉCUPERAÇÃO: Necessidade do relax diário e 8 horas no mínimo de sono. Evitar o "stress". Sono noturno restaura mais que o diurno. O sono restaura o "tigróide". Sinais exteriores dos diferentes graus de fadiga.

1.6. LOCAIS: Prejuízo das poeiras para o organismo. Exalações de fábricas, estúbulos etc. Pé de atleta nos chuveiros e vestiários, limpeza e conservação dos vestiários.

1.7. BANHOS DE SOL, VAPOR, SAUNA ETC: Com o objetivo de temperar o

corpo e desintoxicar o organismo. Sauna uma vez por semana. Valor do banho de sol (raios infra-vermelhos e ultra-violeta).

1.8. **MENSTRUACÃO:** Cuidados na menarca. A dismenorréia é geralmente regulada pelo exercício. Evitar exaustos. Encaminhar ao médico no caso de distúrbios, cólicas exageradas etc.

2. HÁBITOS VICIOSOS

2.1. Alertar sobre os perigos evidenciados pela ciência moderna do tabagismo (fumo) — alcoolismo (álcool) — toxicomania; Alucinógenos e Psicotrópicos.

2.2. **VÍCIOS POSTURAI:** Vantagem da boa atitude para a saúde e assim evitar a cifose, ombros caídos, lordose, escoliose e bico de papagaio.

3. EXAMES MÉDICO-BIOMÉTRICOS E DENTÁRIOS:

Importância desses exames para o controle da saúde e conservação dos dentes. Valor da tomada do peso para o controle do organismo (mensalmente). Relação peso e altura.

4. PRIMEIROS SOCORROS

4.1. Causas dos acidentes nas atividades gimno-desportivas e como preveni-las.

4.2. Educação do perigo pelo perigo. A medida e o excesso. Supertreinamento.

4.3. Noções sobre esterilização e curativos.

4.4. Cuidados a tomar em caso de contusão e distensão muscular. Entorse. Luxação. Fratura.

4.5. Tratamento de urgência nas hemorragias e na asfixia e nos casos de afogamento. Prática das técnicas de salvamento.

★ *Boas Férias, colegas: ótimas leituras e grandes visitas e cursos, são os votos da AEEFD*

★ *Gaste mais em Educação; gaste mais na alegria da Educação Física para não ter de gastar na tristeza da doença*

★ *Não eduque a criança apenas para vencer na vida; eduque-a para ser feliz*

Pague sua anuidade na União de Bancos.