

TÉCNICAS DE ESTUDO

...potencie o seu estudo!

Seguinte

POTENCIÉ O SEU ESTUDO!

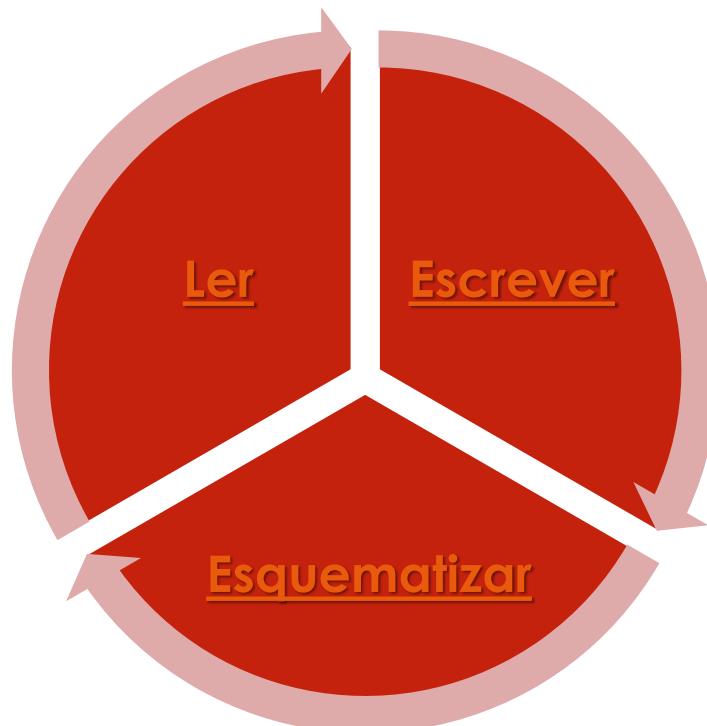
- Ao longo da sua formação, deverá realizar o seu estudo de forma regular e organizada, utilizando eficientemente os tempos de que dispõe.
- Conhecer-se a si mesmo é fundamental para melhor poder aplicar as variadas Técnicas de Estudo que tem à sua disposição.
- A aplicação de Técnicas de Estudo de acordo com o seu estilo de aprendizagem e consoante as temáticas permitirá o aumento da eficácia dos seus momentos de estudo, potenciando os seus resultados. É, do mesmo modo, importante que tenha os seus objetivos bem definidos.

Seguinte

POTENCIÉ O SEU ESTUDO!

Venha conhecer-se a si mesmo!

Selecione a Técnica de Estudo que considera ser a mais utilizada por si:



Tem alguma questão ou sugestão?

Contacte o seu Orientador através da sua Caixa de Correio do Campus Virtual.

MÉTODO MENTAL

- Quando estuda tem por hábito fazer várias leituras dos capítulos? Lê uma e outra vez, por vezes de forma rápida e na transversal, por vezes, de modo mais demorado e detalhado? A leitura é, sem dúvida, a técnica que mais utiliza?
- Então o seu Método de Estudo é o MENTAL onde a **memória** é uma grande aliada. Apesar de regularmente utilizada como ponto de partida para outros métodos, a leitura ganha especial enfoque por ser o grande **veículo de estudo** no Método Mental. Neste sentido, é importante conhecer algumas técnicas que poderão potenciar o seu método de estudo.

Ler

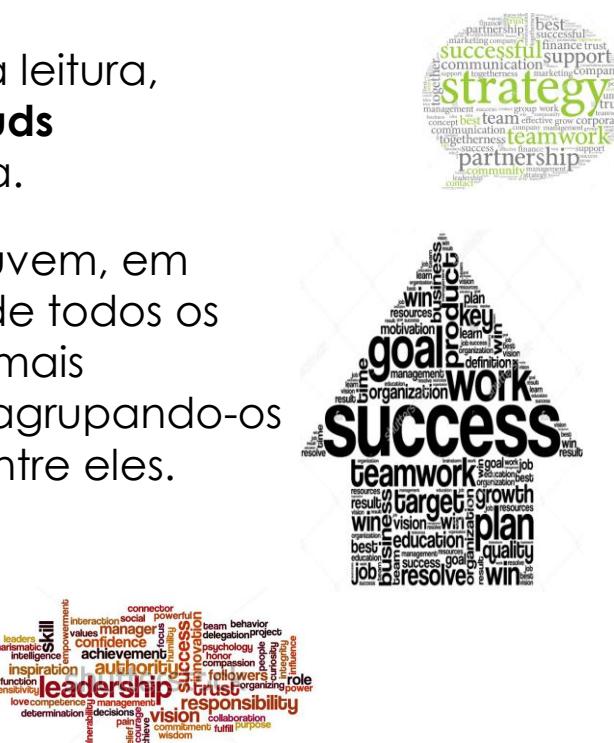
Seguinte

MÉTODO MENTAL: TÉCNICAS DE ESTUDO

• CLOUDS

Embora com predominância na leitura, a utilização do instrumento **Clouds** poderá estimular a sua memória.

A construção de uma Cloud (nuvem, em português) passa pela reunião de todos os termos que considera serem os mais pertinentes de cada temática, agrupando-os e estabelecendo correlações entre eles.



Dicas para construir Clouds:

- Tenha sempre uma folha em branco quando realiza as suas leituras;
- Sempre que detetar um termo/conceito-chave, coloque-o na folha;
- Aumente/diminua o tamanho da palavra, e altere as cores dos conceitos, consoante a pertinência que lhes confere;
- Sempre que considerar haver correlação entre termos, localize-os mais próximos.

MÉTODO MENTAL: TÉCNICAS DE ESTUDO

• SINALÉTICA – CHAMADAS DE ATENÇÃO

Tendo por base os próprios manuais, poderá potenciar a sua memória com chamadas de atenção nas margens dos seus manuais físicos ou com sublinhados utilizando a caneta própria do software Adobe Reader que faz chegar até si os seus manuais em formato pdf.

Dicas de Aplicação:

No decorrer das suas leituras, sentirá que determinada passagem é de extrema importância.

Por forma a ativar a sua memória para aquele conteúdo, poderá colocar na margem do seu manual, junto ao parágrafo em questão, alguns símbolos que permitirão enfatizar o conteúdo a reter.

A aplicação de sinalética de trânsito pode ter um efeito bastante promissor. Estes potenciarão que, no futuro, a sua memória detete mais facilmente o conteúdo.

Ler

Seguinte

MÉTODO MENTAL: TÉCNICAS DE ESTUDO

• SINALÉTICA – CHAMADAS DE ATENÇÃO: Exemplos

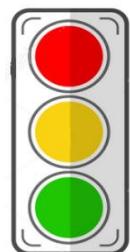
Sinais de Trânsito



Colocar o sinal STOP indica-lhe que, nas suas leituras, deve parar para absorver o conteúdo.



Colocar o sinal de PERIGO indica-lhe que, nas suas leituras, deve tomar especial atenção a determinado parágrafo.



Ao colocar o SEMÁFORO, manipule as 3 cores:

- Vermelho – conteúdo muito complexo, deve parar e reler até compreender;
- Amarelo – conteúdo complicado, ler três vezes seguidas;
- Verde – conteúdo simples, ler 2 vezes.

Numeração

- 1 Primeiro acontecimento
- 2 Segundo acontecimento
- 3 Terceiro acontecimento

Seguinte

MÉTODO MENTAL: TÉCNICAS DE ESTUDO

• SINALÉTICA – CHAMADAS DE ATENÇÃO

Dicas de Aplicação:

Caso prefira fazer as suas leituras através do computador, poderá colocar comentários e notas nas passagens que considerar mais importantes.

Tal potenciará um enfoque maior na realização das suas leituras, permitindo que, no futuro, a sua memória retenha as principais notas dos parágrafos considerados mais pertinentes.



Seguinte

MÉTODO MENTAL: TÉCNICAS DE ESTUDO

- **SINALÉTICA – CHAMADAS DE ATENÇÃO: Exemplos**

Depois de abrir a sua Unidade Didática, selecione o botão de adicionar texto – o **balão**, e coloque o cursor nas passagens mais importantes. Adicione os seus comentários e notas e, no final, guarde o documento – poderá ler e reler com os seus comentários/notas.

The screenshot shows a PDF document titled "AAF_UD006791_V01_01_01(01).pdf" open in Adobe Acrobat Reader DC. The toolbar at the top includes standard options like Arquivo, Editar, Visualizar, Janela, Ajuda, and various tools. A red arrow points from the text "seleccione o botão de adicionar texto – o balão," to the "Comment" icon in the toolbar, which is circled in red. The main content of the document is visible, with some text highlighted in yellow. A callout bubble from the comment tool is overlaid on the text "A área administrativa é responsável pela organização funcional de uma empresa," with the word "área" highlighted. Another callout bubble is overlaid on the text "Por sua vez a área financeira dispõe de profissionais que planejam, dirigem e coordenam as operações financeiras da empresa," with several words highlighted in yellow. A small window titled "daniela.fonte Responder X" is open on the right, containing a text input field and the placeholder "ESCREVER AQUI A SUA NOTA". The date "15-09-2016 17:40" is also visible in the window.

A ÁREA ADMINISTRATIVA É RESPONSÁVEL PELA ORGANIZAÇÃO FUNCIONAL DE UMA EMPRESA, ESTABELECENDO E CONTROLANDO PROCEDIMENTOS ADMINISTRATIVOS, E ORGANIZANDO CIRCUITOS DE INFORMAÇÃO.

POR SUA VEZ A ÁREA FINANCEIRA DISPÕE DE PROFISSIONAIS QUE PLANEJAM, DIRIGEM E COORDENAM AS OPERAÇÕES FINANCEIRAS DA EMPRESA. O SEU PRINCIPAL OBJETIVO É ASSEGURAR QUE A ORGANIZAÇÃO POSSUA OS MEIOS FINANCEIROS NECESSÁRIOS PARA LEVAR A CABO A SUA ATIVIDADE, E QUE ESTES SEJAM UTILIZADOS RACIONALMENTE.

A EXISTÊNCIA DE ÁREAS ADMINISTRATIVAS E FINANCEIRAS É MAIS HABITUAL NAS GRANDES EMPRESAS. CONTUDO, E PORQUE EM PORTUGAL A MAIOR PARTE DAS EMPRESAS SÃO DE PEQUENA OU MÉDIA DIMENSÃO, A SITUAÇÃO MAIS COMUM É A EXISTÊNCIA DE UMA ÁREA ADMINISTRATIVO-FINANCEIRA, OU SEJA, UMA ÁREA CONSTITUÍDA POR PROFISSIONAIS POLIVALENTES CAPAZES DE ASSEGURAR FUNÇÕES EM AMBAS AS VERTENTES. DESTA FORMA, COMPETE A ESTE GESTOR UM LARGO CONJUNTO DE TAREFAS E RESPONSABILIDADES.

1. NATUREZA DO TRABALHO

1.1. VERTENTE ADMINISTRATIVA

Seguinte

MÉTODO MENTAL: TÉCNICAS DE ESTUDO

- **SINALÉTICA – SUBLINHADOS**



Dicas de Aplicação:

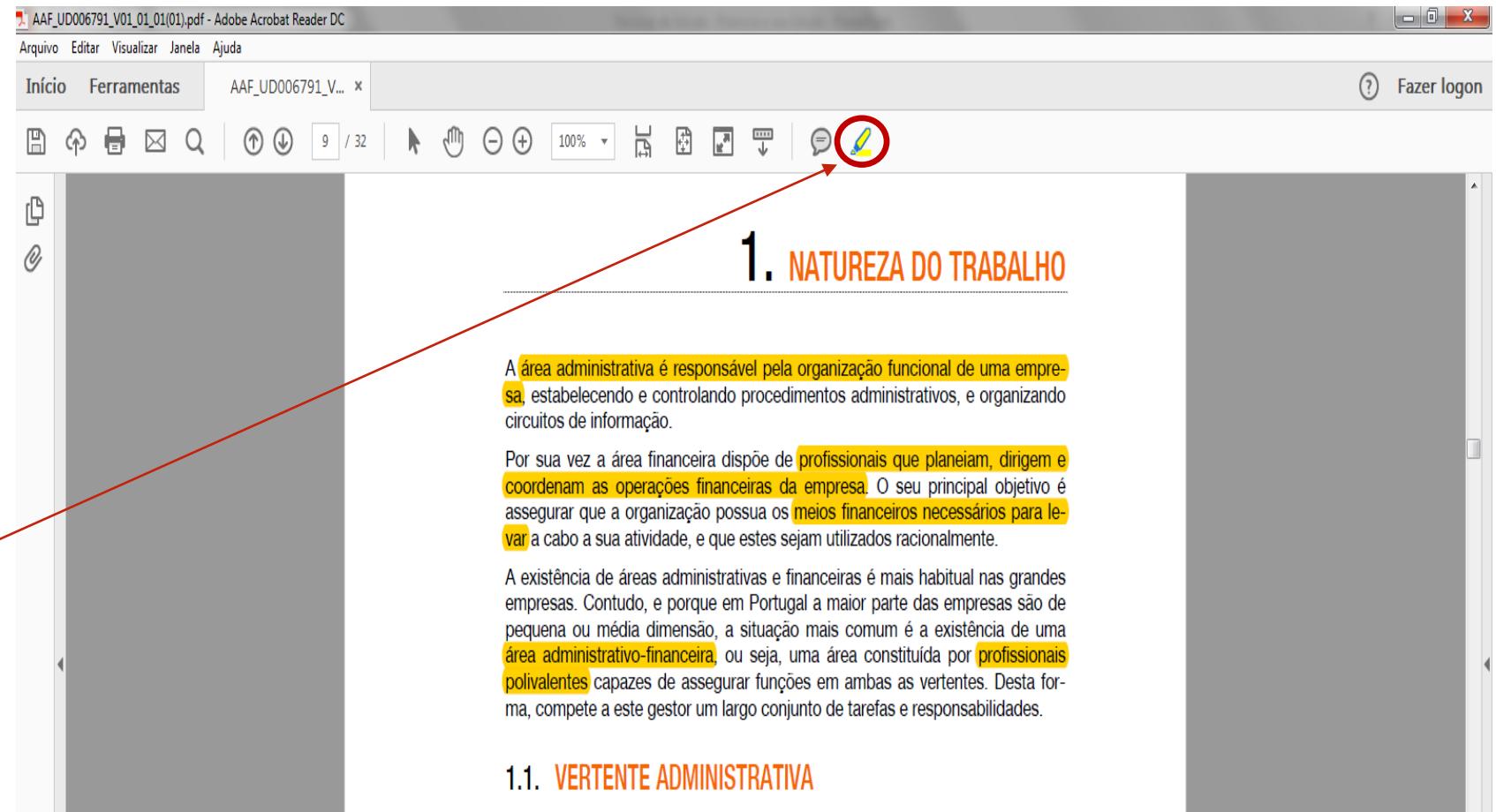
Caso prefira fazer as suas leituras através do computador, poderá colocar sublinhado nas suas Unidades Didáticas em formato PDF, utilizando a caneta de sublinhado do Adobe Reader.

Tal potenciará um enfoque maior na realização das suas leituras, permitindo que, no futuro, a sua memória retenha as passagens sublinhadas de modo mais sólido.

- **SINALÉTICA –
SUBLINHADOS:
Exemplos**

Depois de abrir a sua Unidade Didática, selecione o botão de realçar texto – a **caneta de sublinhados**, e sublinhe as passagens mais importantes. No final, guarde o documento com os – poderá ler e reler com os seus sublinhados.

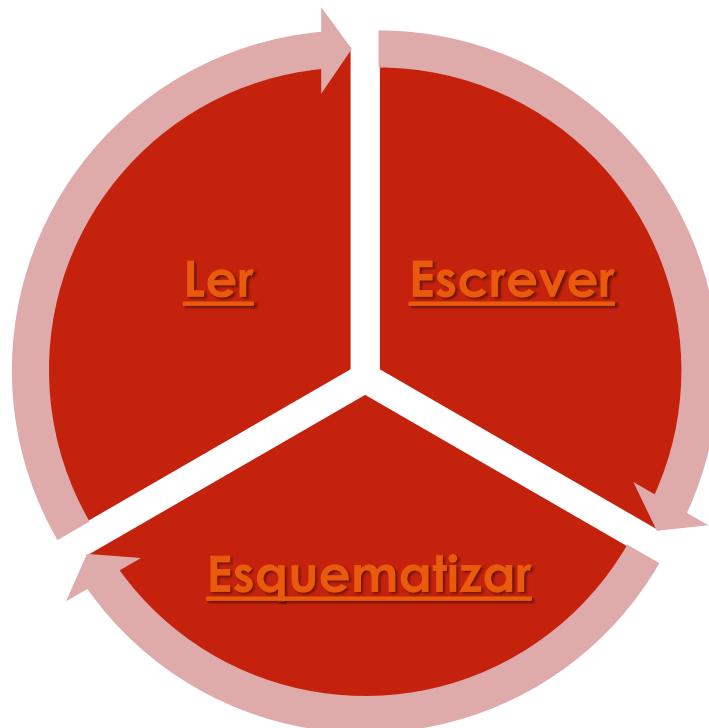
MÉTODO MENTAL: TÉCNICAS DE ESTUDO



Seguinte

POTENCIÉ O SEU ESTUDO!

Consulte outros Métodos e
Técnicas de Estudo:

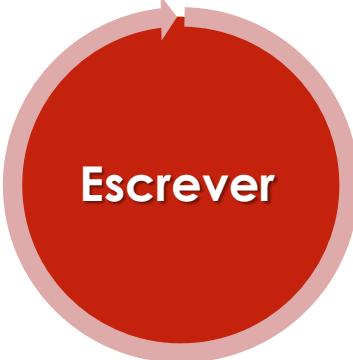


Tem alguma questão ou
sugestão?

Contacte o seu Orientador
através da sua Caixa de
Correio do Campus Virtual.

MÉTODO DESCRIPTIVO

- Para si, estudar equivale a escrever os conteúdos que encontra nos manuais? Depois de uma ou duas leituras, inicia os seus apontamentos, num caderno? Tenta resumir os tópicos que encontra em cada Unidade Didática?
- Então o seu Método de Estudo é o DESCRIPTIVO, onde as **leituras repetidas** e a posterior **transferência dos conteúdos** para um caderno/bloco de notas têm uma importância acrescida.
- São diversas as técnicas de estudo que poderão potenciar esta transferência, tornando o **conteúdo mais familiar** à sua leitura, permitindo não só que conheça os conteúdos mas, e sobretudo, que **construa o seu conhecimento**.



Escrever

Seguinte

MÉTODO DESCRIPTIVO: TÉCNICAS DE ESTUDO

• RESUMOS, APONTAMENTOS & NOTAS

Os Apontamentos, Resumos e Notas que concebe dos seus conteúdos deverão extrair as ideias principais, deixando apenas o fundamental para a compreensão de determinado elemento.

Assim, não basta copiar as principais frases que encontra nos manuais – a cópia apenas permite a memorização e não a compreensão.

É necessário que conceba os seus parágrafos, os seus textos, com as suas próprias palavras, com termos que lhe são familiares e que utiliza no quotidiano.

Lembre que, muito provavelmente, irá ler os seus apontamentos antes de momentos de avaliação, pelo que deverão ser documentos limpos, organizados e de leitura rápida.

Como perceber que uma ideia é fundamental? Como transformar conteúdo teórico por palavras suas?

MÉTODO DESCRIPTIVO: TÉCNICAS DE ESTUDO

- **RESUMOS, APONTAMENTOS & NOTAS: Exemplos**

Identificar Ideias Fundamentais:



- ✓ **Confie o seu instinto:** sempre que, ao ler os seus conteúdos pensa “Não sabia este aspeto”; “Sem este pormenor, não entenderia o que se segue”; “Que interessante” – é a sua indicação mental para que, de facto, o que está a ler é conteúdo fundamental e deverá estar presente nos seus Resumos, Apontamentos e Notas;
- ✓ Termos técnicos e/ou teóricos, que tenham definição própria, como por exemplo, **conceitos específicos** da sua área de formação, têm importância acrescida;
- ✓ Identificar **Palavras-Chave:** atente nos Títulos e Subtítulos dos seus Manuais. Estes indicam a palavra-chave do conteúdo que se segue.

Escrever

Seguinte

MÉTODO DESCRIPTIVO: TÉCNICAS DE ESTUDO

• RESUMOS, APONTAMENTOS & NOTAS: Exemplos

Transformar em Palavras Suas - PARAFRASEAR:

✓ Simplifique as frases:

“Em muitas empresas existem centros de custo, existindo um plafond, ou seja um limite de crédito, normalmente mensal, para despesas de economato. Nestes casos, a equipa administrativa deverá fazer a contabilização do material entregue a cada centro de custo, de forma a poder alertar quando este for excedido ou estiver próximo do limite.”

Exemplo:

Existem centros de custo com limite de crédito mensal (plafond) para despesas de economato. A equipa administrativa fará a contabilização do material para prevenir excessos e esgotamento.

✓ Substitua palavras que não utiliza no seu dia-a-dia:

Exemplos:

- Muito embora - Apesar;
- Por sua vez - que;
- Face a - Tendo em conta;
- Inconcebível - impossível,
- Independentemente – seja qual for;
- Pressupõe – prevê/consequência/leva a.

Escrever

Seguinte

MÉTODO DESCRIPTIVO: TÉCNICAS DE ESTUDO

- **TIPOS DE LETRA & SINAIS MATEMÁTICOS**

LETRA

Poderá alterar o **tamanho** e o **tipo** de letra (mais digital ou mais manual), como também a **cor** e o tipo de sublinhado (duplo, tracejado, reto), consoante a importância do conceito.

Tal permitirá que interiorize de forma mais sólida os elementos mais importantes e os possa relacionar entre si.

SINAIS MATEMÁTICOS

Ao aplicar sinais matemáticos poderá tornar os seus apontamentos mais simples à compreensão, potenciando uma leitura rápida, mas clara.

Sucesso = dedicação + progresso

Empenho ≠ Desinteresse

Paixão pela área ⇔ Dedição

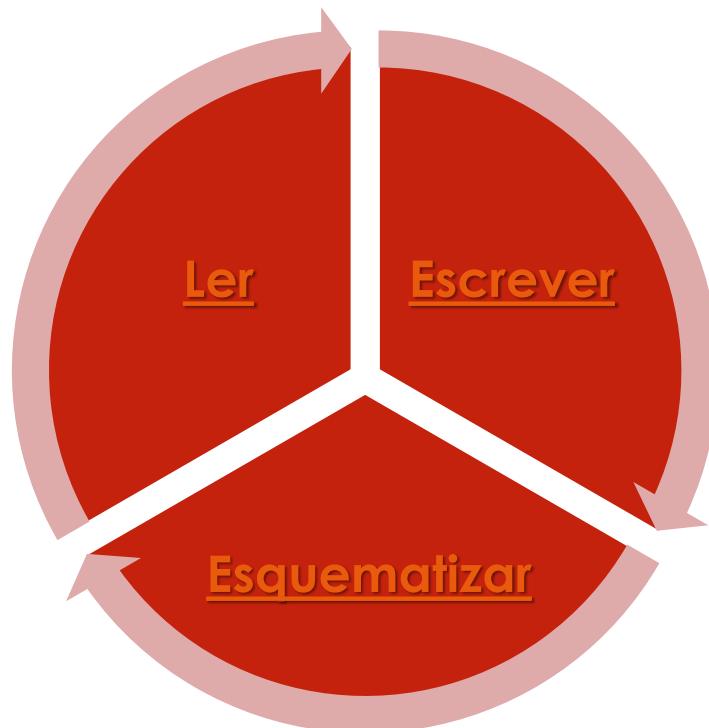


Escrever

Seguinte

POTENCIÉ O SEU ESTUDO!

Consulte outros Métodos e
Técnicas de Estudo:



Tem alguma questão ou
sugestão?

Contacte o seu Orientador
através da sua Caixa de
Correio do Campus Virtual.

MÉTODO ESQUEMÁTICO

- Quando lê as suas Unidades Didáticas, começa de imediato a fazer ligações entre conceitos? Enquanto lê consegue organizar os dados por grupos?
- Então o seu Método de Estudo é o ESQUEMÁTICO, onde a **categorização** tem um papel chave uma vez que lhe permite organizar a informação tendo em conta as semelhanças, diferenças, correlações, ordem crescente e/ou decrescente.
- As Técnicas de Estudo associadas a este método possibilitam uma **melhor organização** e categorização do conteúdo por forma a torná-lo mais acessível à sua memória, no futuro.

Esquematizar

Seguinte

MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

• TABELAS

Podemos apontar 3 grandes vantagens de criar tabelas: organizam a informação, reduzem-na ao mais essencial, permitindo ainda a correlação entre dados.

A complexidade de tabelas deriva dos dados que nelas fazemos constar, pelo que é possível ir aumentando e diminuindo a sua dificuldade no sentido de melhor aprofundar e testar os conhecimentos.

Dicas de Aplicação:

1. Definir claramente os dados a tratar, dando assim, um título à tabela;
 2. Organizar os dados por grupos semelhantes, definindo as suas categorias (poderá ajudar, conferir um nome a cada categoria);
 3. Organizar os dados por ordem crescente/decrescente (caso se aplique);
 4. Conceber a tabela.



MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

- **TABELAS: Exemplos**

Título da Tabela: “Grupos Oficiais de Raças de Cães”

Grupos Oficiais	Denominação de Grupo
1	Cães de Pastor e Boieiros
2	Cães do tipo Pinscher e Schnauzer, Molossoides e Cães de Montanha e Boieiros Suíços
3	Terriers
4	Baixotes
5	Cães do Tipo Spitz e de Tipo Primitivo
6	Cães de Levante e Corso e raças semelhantes
7	Cães de Parar
8	Cães Levantadores e Cobradores de Caça e Cães de Água
9	Cães de Companhia
10	Galgos

Tabela simples, apenas com duas entradas – com dois elementos categorizadores e de agrupamento de elementos: por um lado o número do Grupo Oficial de Raça, e por outro, a denominação de cada grupo:

MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

- **TABELAS: Exemplos**

Título da Tabela: “Grupos Oficiais de Raças de Cães e Suas Secções”

Grupos Oficiais	Denominação de Grupo	Secções
1	Cães de Pastor e Boieiros	Secção 1 – Cães de Pastor
		Secção 2 – Boieiros (exceto Boieiros Suíços)
2	Cães do tipo Pinscher e Schnauzer, Molossoides e Cães de Montanha e Boieiros Suíços	Secção 1 – Tipo Pinscher e Schnauzers
		Secção 2 – Molossoides
		Secção 3 – Boieiros Suíços
		Secção 4 – Raças Relacionadas
3	Terriers	Secção 1 – Terriers de tamanho grande e médio
		Secção 2 – Terriers de tamanho pequeno
		Secção 3 – Terriers tipo Bull
		Secção 4 – Terriers de Companhia

Tabela mais complexa, com três entradas – com três elementos categorizadores e de agrupamento de elementos: por um lado o número do Grupo Oficial de Raça, por outro, a denominação de cada grupo, e as secções de raças que os compõem:

MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

• TABELAS: Exemplos

Título da Tabela: “Grupos Oficiais de Raças de Cães, Suas Secções e Potencial Perigoso”

Tabela com elevado grau de complexidade, com quatro entradas, uma delas, com duas opções. Encontramos quatro elementos categorizadores, sendo que a última categoria se divide em duas: por um lado o número do Grupo Oficial de Raça, de seguida, a denominação de cada grupo, as suas secções de raças, e o potencial perigoso de cada secção:

Grupos Oficiais	Denominação de Grupo	Secções	Potencial Perigoso	
			Sim	Não
1	Cães de Pastor e Boieiros	Secção 1 – Cães de Pastor		X
		Secção 2 – Boieiros (exceto Boieiros Suíços)		X
2	Cães do tipo Pinscher e Schnauzer, Molossoides e Cães de Montanha e Boieiros Suíços	Secção 1 – Tipo Pinscher e Schnauzers		X
		Secção 2 – Molossoides	X	
		Secção 3 – Boieiros Suíços		X
		Secção 4 – Raças Relacionadas		X
3	Terriers	Secção 1 – Terriers de tamanho grande e médio		X
		Secção 2 – Terriers de tamanho pequeno		X
		Secção 3 – Terriers tipo Bull	X	
		Secção 4 – Terriers de Companhia		X

MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

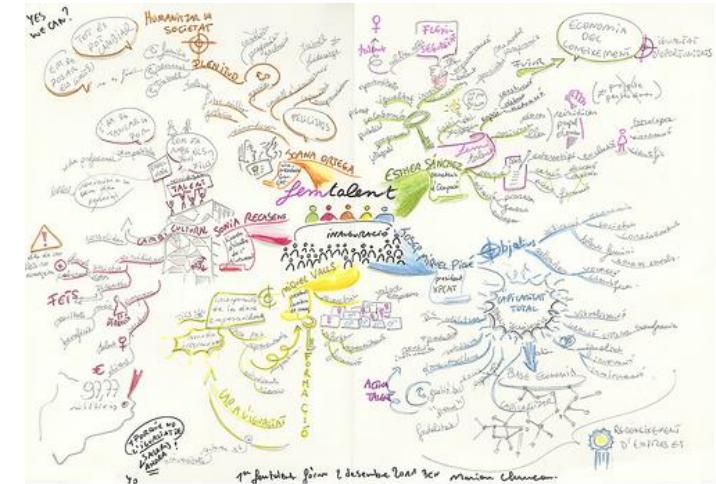
- **Mapas Mentais, Esquemas & Setas Correlativas**

A criação de Mapas Mentais e Esquemas possibilitam uma visão abrangente de temáticas, não inviabilizando um foco mais pormenorizado dos vários tópicos.

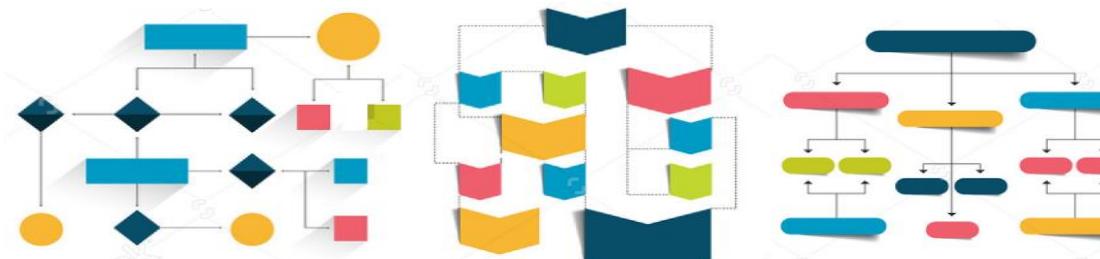
De acordo com as nossas preferências, poderemos criar Mapas Mentais, onde habitualmente a informação é colocada de forma mais global, dando-nos uma “fotografia” da temática a estudar, ou Esquemas que vão mais ao detalhe, conceito a conceito.

Assim, Mapas Mентais e Esquemas complementam-se a si mesmos, podendo fazer referências e correlações entre ambos.

Tanto numa tipologia, como noutra, a colocação de setas que demonstrem relações e direções entre temáticas é essencial para que o pensamento processe a informação, e se faça compreender o conteúdo.



Mapa Mental



Esquemas

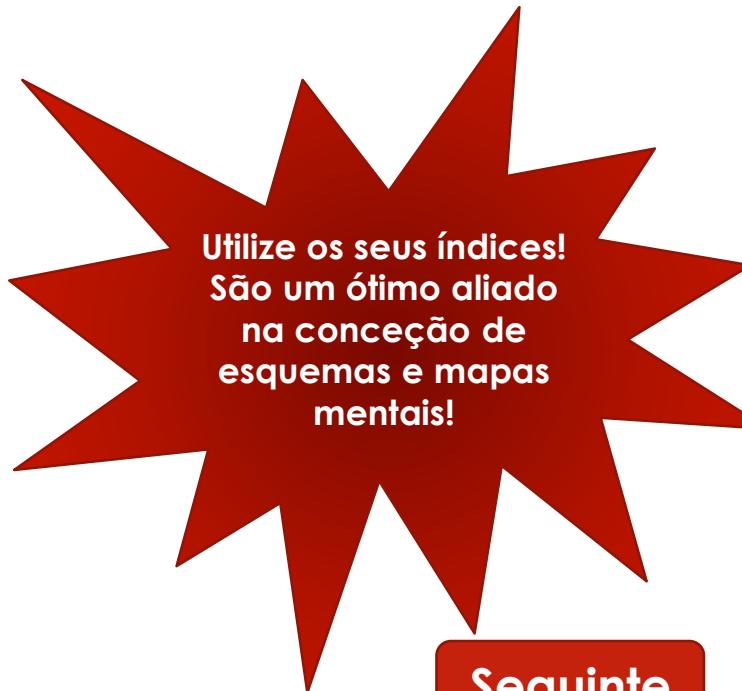
MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

• Mapas Mentais, Esquemas & Setas Correlativas

Uma vez que os esquemas focalizam e os mapas mentais generalizam, é aconselhável a conceção de esquemas e, depois, conceber um mapa mental a partir destes.

Dicas de Aplicação:

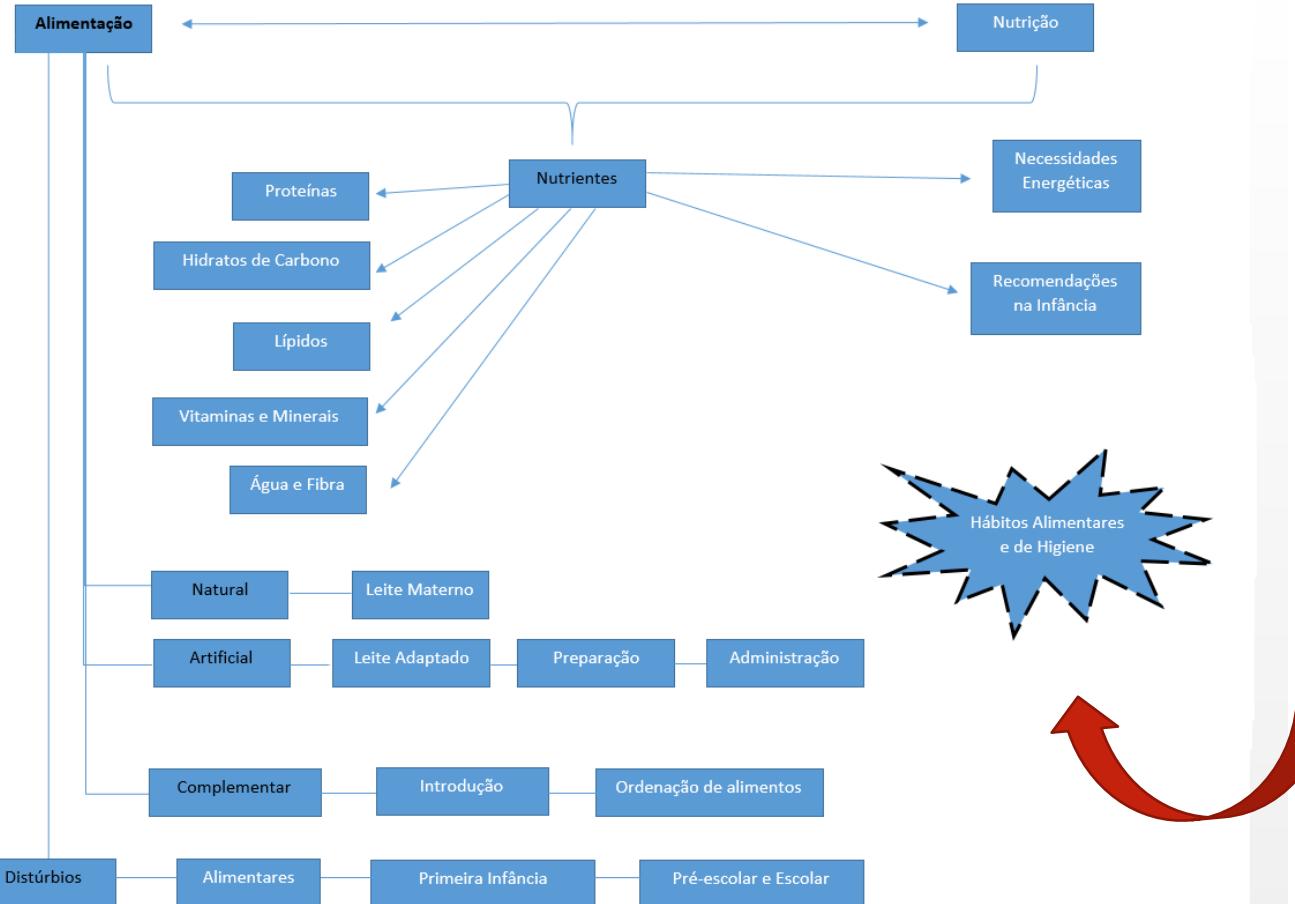
1. Numa primeira fase, limite-se a temáticas (como por exemplo, Unidade Didática a Unidade Didática);
2. Iniciando pelos esquemas, simplifique a informação – tente retirar dos conteúdos os conceitos e/ou palavras-chave;
3. Verifique de que modo os conceitos se relacionam entre si, como se aproximam e se afastam, como se desenvolvem, para aplicar corretamente as setas correlativas;
4. Conceba os esquemas;
5. Tente transportar os esquemas para um mapa mental, por exemplo, tendo como pano de fundo os seus Módulos Formativos;
6. Conceba o mapa mental.



Utilize os seus índices!
São um ótimo aliado
na conceção de
esquemas e mapas
mentais!

MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

• Mapas Mentais, Esquemas & Setas Correlativas: Exemplos



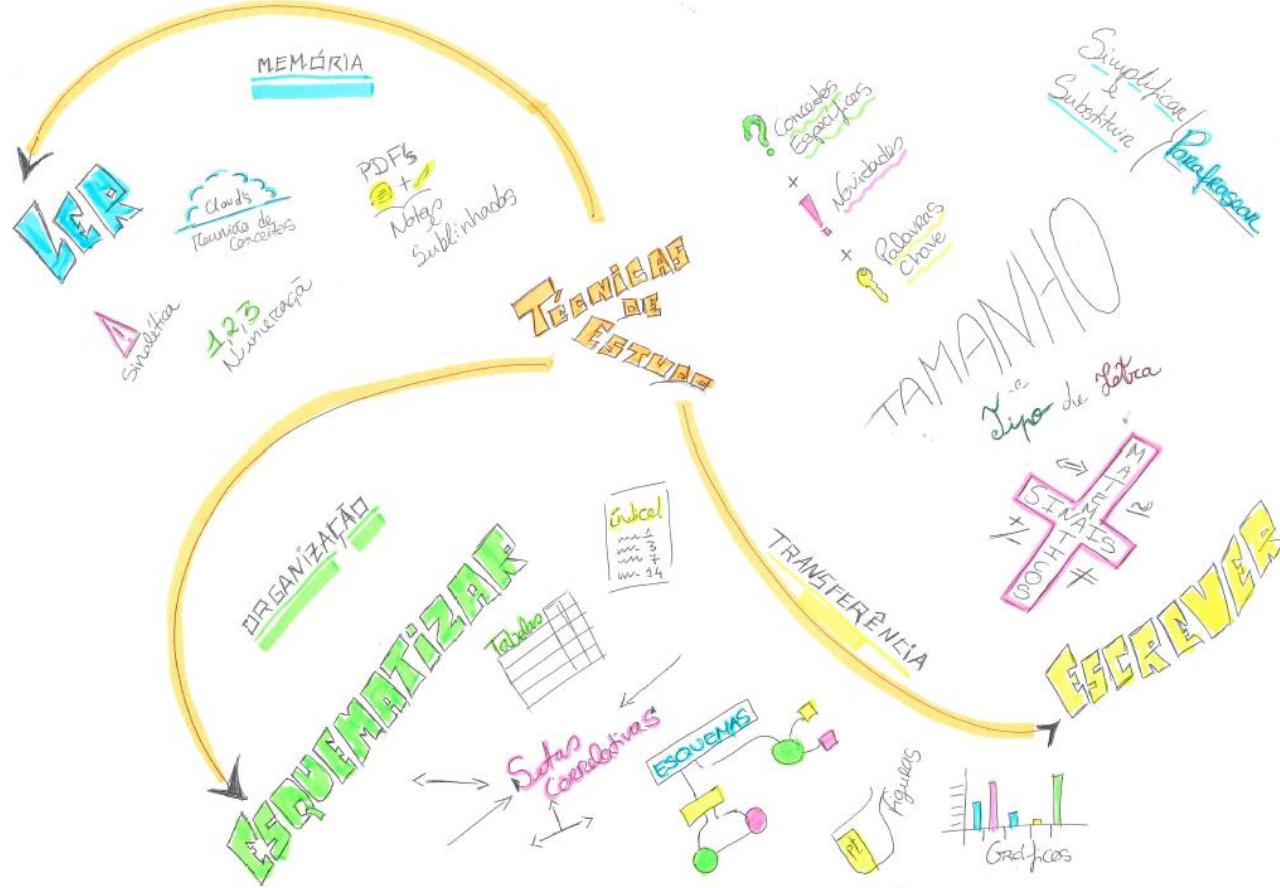
Conteúdos presentes na formação de AEIB(05)

1. DEFINIÇÕES	7
1.1. O QUE SE ENTENDE POR ALIMENTAÇÃO?	7
1.2. O QUE SE ENTENDE POR NUTRIÇÃO?	8
2. NUTRIENTES E ENERGIA	9
2.1. TIPOS DE NUTRIENTES	9
2.1.1. Proteínas	10
2.1.2. Hidratos de carbono	11
2.1.3. Lípidos	11
2.1.4. Vitaminas e minerais	12
2.1.5. Água e fibra	17
2.2. ENERGIA E NECESSIDADES ENERGÉTICAS	18
2.3. ALGUMAS RECOMENDAÇÕES NA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO INFANTIL	22
3. ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO	27
3.1. A LACTÂNCIA NATURAL OU ARTIFICIAL?	28
3.1.1. O leite materno	29
3.1.2. A lactânciac artificial	31
3.1.2.1. O leite adaptado	32
4. EQUIPAMENTO PARA A LACTÂNCIA ARTIFICIAL	34
4.1. PREPARAÇÃO DO BIBERON	39
4.2. ADMINISTRAÇÃO DO BIBERON	40
5. ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR	42
5.1. COMO INTRODUIR NOVOS ALIMENTOS	42
5.2. ORDEM DE INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS	44
6. DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES E DE HIGIENE	48
7. POSSÍVEIS DISTÚRBIOS ALIMENTARES	51
7.1. DISTÚRBIOS NA PRIMEIRA INFÂNCIA	51
7.2. DISTÚRBIOS NA IDADE PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR	53
8. DISTÚRBIOS NA ELIMINAÇÃO	56

Seguinte

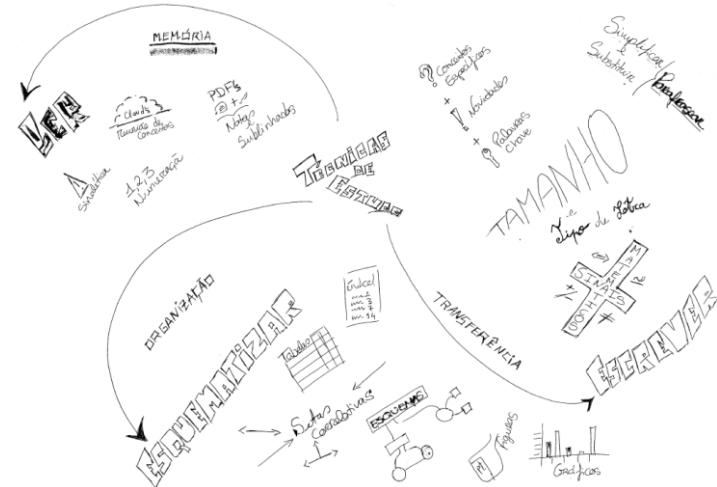
MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

- **Mapas Mentais, Esquemas & Setas Correlativas: Exemplos**



Poderemos interpretar, assim, um mapa mental como a união de vários esquemas, que nos proporciona uma visão geral dos conteúdos.

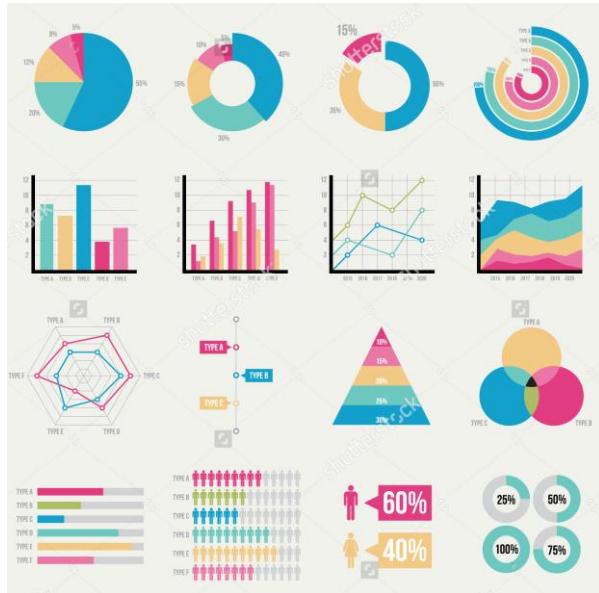
Assim, a conceção de mapas mentais pressupõe um entendimento consolidado dos conteúdos.



Seguinte

MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

• Gráficos e Figuras



A conceção de gráficos e figuras tem inerente dois pontos fortes:

- Por um lado, a sua construção pressupõe um estudo e entendimento teórico dos conteúdos;
- Por outro, após construídos, permitem um olhar abrangente mas significativo acerca do conteúdo exposto.

Dicas de Aplicação:

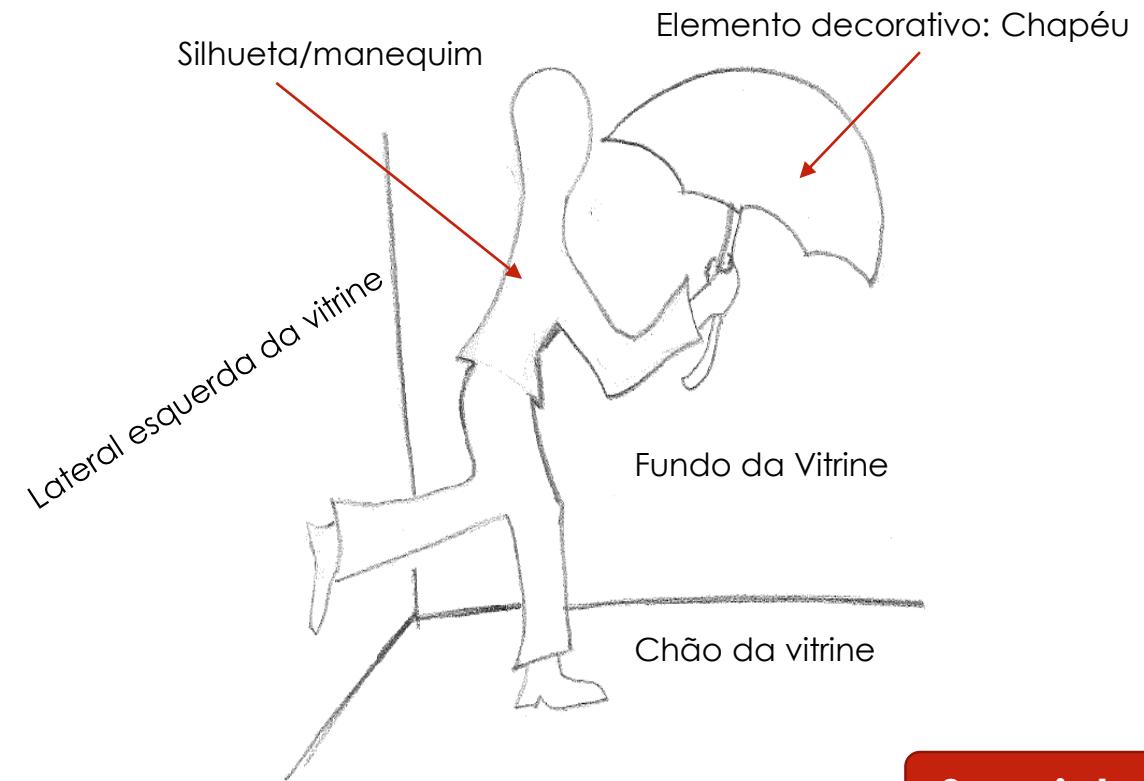
1. Definir claramente os dados a tratar, dando assim, um título ao gráfico/figura;
2. Caso construa um gráfico, organizar os dados por grupos quantitativos; Caso construa uma figura, organizar os elementos a realçar;
3. Selecionar a melhor opção de demonstração (tipo de gráfico/figura)

MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

• Gráficos e Figuras: Exemplos

Conteúdos presentes na formação de DLV(02)

Ao criar as suas próprias figuras, potencia que a sua memória e compreensão se adaptem melhor à transposição do conteúdo não apenas para momentos avaliativos, como também para a sua atividade profissional, no futuro.

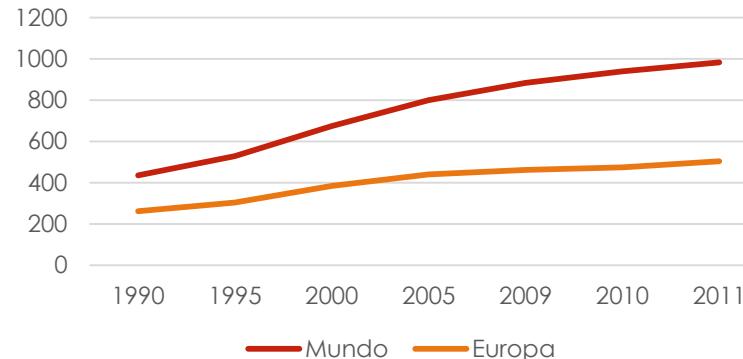
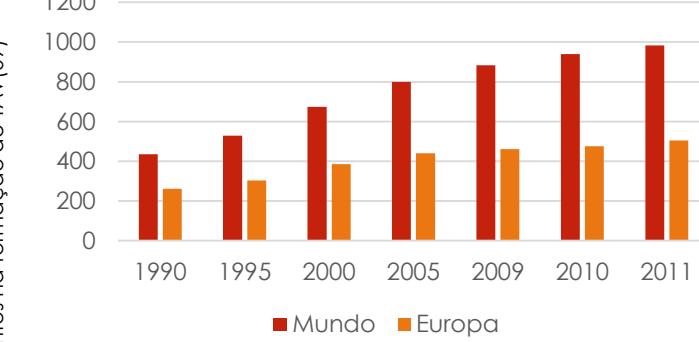


Esquematizar

Seguinte

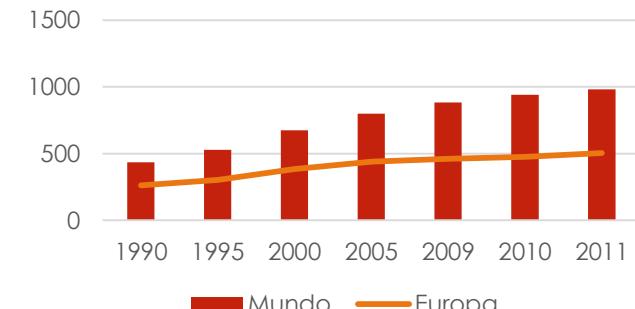
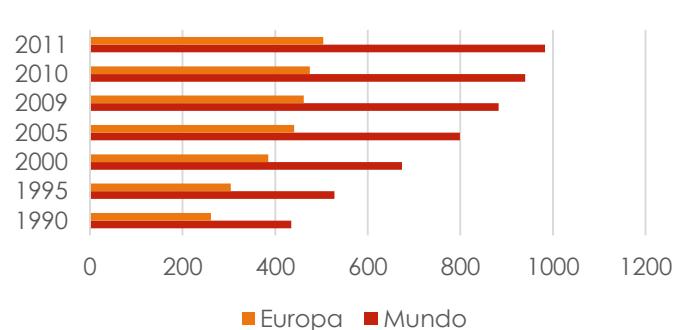
MÉTODO ESQUEMÁTICO: TÉCNICAS DE ESTUDO

• Gráficos e Figuras: Exemplos



	1990	1995	2000	2005	2009	2010	2011
Mundo	435	528	674	799	883	940	983
Europa	261,5	304	385	440,7	461,7	474,8	504

Chegadas Internacionais (em milhões)



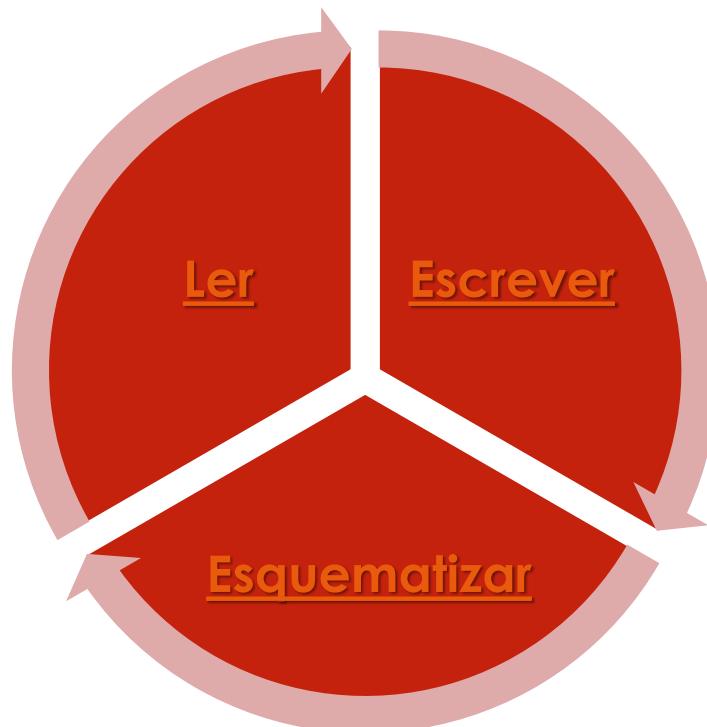
A leitura de um gráfico, por ser muito mais visual do que a tabela de onde foram extraídos os dados, permitindo uma compreensão mais abrangente e imediata da informação. Deverá selecionar o tipo de gráfico consoante os dados a analisar.

Esquematizar

Seguinte

POTENCIÉ O SEU ESTUDO!

Consulte outros Métodos e
Técnicas de Estudo:



Tem alguma questão ou
sugestão?

Contacte o seu Orientador
através da sua Caixa de
Correio do Campus Virtual.