

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA



Fundação
AMAZONPREV



“A educação é um processo social, é desenvolvimento. Não é a preparação para a vida, é a própria vida.”

John Dewey

Manaus, 13 de fevereiro de 2022.

Maria Neblina Marães
Diretora Presidente da Amazonprev

ÍNDICE

1.INTRODUÇÃO.....	4
2. PROGRAMA PRÓ-APOSENTADORIA – PROAP	5
3. PROGRAMA IDADE ATIVA	6
4.AUDIÊNCIA PÚBLICA.....	7
5. PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS-PDC	8
6. CRONOGRAMAS	14

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

A Amazonprev proporciona as mais diversas capacitações, treinamentos e eventos que possam contribuir para uma previdência cada vez mais sólida e alinhada com as melhoras práticas, e neste sentido uma das ações tem a educação previdenciária que diz respeito ao conjunto de ações de capacitação, qualificação, treinamento e formação específica ofertadas aos servidores servidores ativos, aposentados, pensionistas, aos gestores, conselheiros, e aos diferentes profissionais que se relacionam ou prestam serviços ao RPPS.

Trata a respeito de assuntos relativos à compreensão do direito à previdência social e de seu papel como política pública, à gestão, governança e controles do RPPS nos seus mais variados aspectos (gestão de ativos e passivos, gestão de pessoas, benefícios, investimentos, orçamento, contabilidade, finanças, estruturas internas e externas de controle, dentre outros).

Nesse sentido, a Fundação objetiva por meio das ações facilitar o acesso às demandas dos segurados, valorizar a interação social e a cidadania além fomentar a proteção social e a cultura previdenciária.

2. PROGRAMA PRÓ-APOSENTADORIA – PROAP

O QUE É?

O programa sob a sigla PROAP, tem como objetivo precípua permitir uma reflexão por parte dos participantes sobre o processo de aposentadoria, informando-os acerca das regras de aposentadoria e proporcionando alternativas de atividades ou projetos durante a aposentadoria.

PÚBLICO ALVO?

O PROAP destina-se aos servidores em atividades que já completaram tempo e idade para aposentadoria bem como aqueles que estão fase de aposentadoria compulsória na capital e interior.

LEGALIDADE?

O Programa foi criado nesta Amazonprev e aprovado pelo Conselho Diretor em reunião ordinária, em 25 de junho de 2007, e está disciplinado no Manual de Políticas Previdenciárias-MP 02, cujo objetivo é o de orientar o servidor no desenvolvimento de um plano que facilite a adaptação à nova fase, de forma que a sua vida, durante a aposentadoria, transcorra de modo agradável e produtivo. Cumpra as determinações do Estatuto do Idoso, que estabelece a necessidade de criação de programas de preparação para a aposentadoria no art. 28, II, da Lei nº. 10.741 de 1º de Outubro de 2003. E contribui feticamente para disseminação da cultura previdenciária entre os servidores ativos do Estado do Amazonas.

COMO FUNCIONA?

As atividades do PROAP são desenvolvidos por meio das Gerências Técnica e Previdenciária, que dentre outras, promovem entrevistas, dinâmicas de grupo, palestras sobre cidadania, previdência, qualidade de vida, motivação, desenvolvimento da criatividade, empreendedorismo, inovação e outros. Os técnicos envolvidos são da Amazonprev e parcerias institucionais e/ou privadas quando necessário.

3. PROGRAMA IDADE ATIVA

O QUE É ?

A Amazonprev como órgão gestor previdenciário e responsável pela administração dos aposentados e pensionistas do Estado lançou o Programa Idade Ativa com uma programação voltada ao seu público-alvo de idade acima de 60 anos, sendo um programa de responsabilidade social que tem como objetivo ofertar atividades pedagógicas, recreativas e culturais que ajudem a elevar a autoestima, troca de experiência, integração e, conseqüentemente, promover bem-estar e melhoria da qualidade de vida dos aposentados e pensionistas do governo do estado.

LEGALIDADE?

O Programa atende ao Art. 28, I, da Lei nº. 10.741 de 1º de Outubro de 2003. E contribui efetivamente para disseminação da cultura previdenciária entre os servidores ativos do Estado do Amazonas.

COMO FUNCIONA?

O Programa Idade Ativa consiste em atividades físicas estruturadas para a fase da vida (60+), onde o sedentarismo e a falta de atividade regular trazem como consequência várias doenças. E são realizadas por meio de atividades ocupacionais como: oficinas de artesanatos variados, palestras educativas, comemoração de datas especiais (semana do idoso, páscoa, natal, etc.), terapia grupal, ginástica, informática básica, entre outras, cursos a distâncias e presenciais, dentre outros.

4. AUDIÊNCIA PÚBLICA

O QUE É ?

A Fundação Amazonprev realiza audiência pública como forma de diálogo entre o estado e a sociedade, para a construção conjunta de políticas públicas, visando a transparência e a acessibilidade às informações.

Desta feita, consiste na divulgação de propostas de políticas e sua submissão ao público interessado para que, mediante sugestões e críticas as propostas possam ser aprimoradas para o atingimento de seus objetivos.

LEGALIDADE?

O programa atende Art. 28, I, da Lei nº. 10.741 de 1º de Outubro de 2003. E contribui efetivamente para disseminação da cultura previdenciária entre os servidores ativos do Estado do Amazonas.

COMO FUNCIONA?

Amazonprev convida os servidores efetivos pertencentes ao Regime Próprio de Previdência, pensionistas e sociedade em geral por meio de comunicação oficial e demais mídias de comunicação, informando data, local e horário, e pauta que serão apresentadas durante o evento, e ao final é aberto um tempo para manifestação do público por meio de exposições ou questionamentos.

5. PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS-PDC

O QUE É ?

O PDC - Plano de Desenvolvimento de Competências foi criado com o objetivo de dar suporte a elaboração do Programa de Treinamento dos servidores.

LEGALIDADE?

O programa atende o Art. 28, I, da Lei nº. 10.741/2003. E contribui efetivamente para disseminação da cultura previdenciária entre os servidores ativos do Estado do Amazonas. E devidamente procedimentado no Manual de Procedimentos de Recursos Humanos-MPR 02-AMAZONPREV.

COMO FUNCIONA?

O Sistema de Avaliação de Competência e Habilidade adotado pela Fundação é o modelo de Avaliação Direta, mais a Auto Avaliação, sendo a primeira preenchida pelo superior imediato e a segunda pelo próprio servidor e é realizado anualmente para todos os servidores, sendo que ao final do formulário de avaliação, dentre alguns temos o campo para verificação do gestor e/ou servidor verificar a necessidade de algum treinamento ou outro tipo de capacitação. Após a consolidação dos resultados, a COGEP encaminha para análise e deliberação da Diretoria, e após a Deliberação da Diretoria, a COGEP dá ciência aos gestores, entregando aos mesmos as informações dos níveis de desempenho dos servidores/gerências e solicitando que se defina o Plano de Desenvolvimento de Competências – PDC.

Os servidores da Amazonprev devem preencher o Formulário do PDC, e após a realização de sua Avaliação de Desempenho encaminham a COGEP, para que os cursos/treinamentos acordados sejam preenchidos na Planilha de Consolidação do PDC. E após o Preenchimento da planilha de Consolidação do PDC, a COGEP elabora uma Programação de Treinamento e faz um intercâmbio com instituições promotoras de cursos/treinamentos voltados para áreas de interesse/necessárias da AMAZONPREV, e após a realização de treinamento, o servidor participante imprime o Formulário de Reação de Treinamento onde constam alguns pontos do treinamento que devem ser avaliados. Preenchido o Formulário de Reação de Treinamento, o servidor entrega à sua Gerência/Coordenadoria que irá definir a sistemática a ser adotada para a avaliação dos conhecimentos adquiridos pelo colaborador com base no relatório e material didático do treinamento, incluindo nessa avaliação a necessidade de disseminação e o público alvo.

6. CRONOGRAMAS

PROGRAMA PRÓ-APOSENTADORIA – PROAP

Mês	Órgão	Assunto	Data	n. participantes	Local e horário
Mar	Imprensa Oficial	Regime próprio de previdência para servidores do Estado do Amazonas – Alan Cardec	21/03/2022	19	Auditório da IOA (9h às 10h)
Abr	SEC	Legislação da Previdência: Suas regras, direito e deveres – Alan Cardec	28/04/2022	16	Auditório Cel. Pedro (9h às 10h)
Mai	SUHAB	Regime próprio de previdência para servidores do Estado do Amazonas – Alan Cardec	10/05/2022	32	Auditório SUHAB (9h às 12h)
Jun	IPAAM	Regime próprio de previdência para servidores do Estado do Amazonas – Alan Cardec	01/06/2022	23	Auditório IPAAM (14h às 17h)
Jun	SEAS	Regime próprio de previdência para servidores do Estado do Amazonas – Alan Cardec	21/06/2022	43	Auditório SEAS (13h às 16h)
Jun	Novo Airão	Regras Atuais De Aposentadorias E Pensão Por Morte – André Luiz Bentes	13/06/2022	103	CRAS - Novo Airão (15h as 17h)
Jun	Itacoatiara	Regras Atuais De Aposentadorias E Pensão Por Morte – André Luiz Bentes	20/06/2022	47	E.E Vital Mendonça (10h as 22h)
Jul	FUHAM	Processo de Solicitação de Aposentadoria – Alan Cardec	20/07/2022	58	Auditório FUHAM (13h às 16h)
Jul	Manacapuru	Regras Atuais De Aposentadorias E Pensão Por Morte – André Luiz Bentes	20/07/2022	21	QD da Creche Joaquim Lula (15h a 17h)

PROGRAMA IDADE ATIVA

MÊS	AÇÃO
Março	Blitz de Carnaval
Março	Dia da Mulher
Março	Dia Mundial da Água
Abril	Conscientização do Autismo (Feijoadada)
Abril	Páscoa (Cartão oferta mensagem para o amigo de trabalho)
Abril	Vacinas H1N1 (Parceria com a Semsas 143 vacinas)
Maio	Conscientização do Câncer Bucal (Blitz FuNati na AmazonPrev)
Maio	Homenagem dia das Mães (Homenagens e Sorteio)
Maio	Conscientização do Câncer Bucal (Blitz FuNati na AmazonPrev, com entrega de kits escova)
Maio	Conscientização do Câncer Cerebral (Divulgação)
Junho	Momento da Toada (parceria FuNati)
Junho	Conscientização sobre a Anemia e Leucemia (Divulgação)
Julho	Prevenção do Câncer de Cabeça e Pescoço
Julho	Festa Junina Amazonprev
Julho	Vacinas Covid 19 (Parceria Semsas)
Julho	Vacinas H1N1 (Parceria Semsas)
Julho	Cadastro para vagas de estacionamento de idoso e portadores de necessidades especiais (Parceria ManausTrans)
Agosto	Agosto Dourado: Semana Mundial da Amamentação (Divulgação)
Agosto	Agosto Laranja: Esclerose Múltipla
Setembro	Setembro Vermelho: Doenças Cardiovasculares
Setembro	Setembro Verde: Doação de Órgãos e Prevenção do Câncer de Intestino
Setembro	Setembro Amarelo: Prevenção ao Suicídio
Outubro	Outubro Rosa: Prevenção ao Câncer de Mama
Novembro	Novembro Azul: Prevenção ao Câncer de Próstata
Dezembro	Dezembro Laranja: Prevenção ao Câncer de Pele
Dezembro	Dezembro Vermelho: Combate a AIDS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS-PDC

CURSOS SOLICITADOS PDC - PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIA			
2021/2022			
Nº	CURSO	INTERESSADO	GERÊNCIA
1	LICITAÇÃO	ANA PAULA OZORIO	GERAF/COMAP
		ALAN NASCIMENTO	
		MARCELO SOAREAS	
		ZIRLEY RAMOS	
		RICLEITON WALLACE	GERAF/COFIN
		ANDRÉ LUIZ MOUCO	GEJUR
		FRANCISCO ASSIS	
		ADELSON MACIEL	
		MARCO ANTONIO	
2	A NOVA PREVIDENCIA DOS SERVIDORES PUBLICOS	ANDRÉ LUIZ MOUCO	
3	ALTERAÇÕES CONTRATUAIS- TERMOS ADITIVOS E APOSTILAMENTOS	ANDRÉ LUIZ MOUCO	
4	APLICAÇÃO DE SANÇÕES ADMINISTRATIVAS NAS CONTRATAÇÕES PUBLICAS	ANDRÉ LUIZ MOUCO	
5	CAPACITAÇÃO DE LÍDERES E GESTORES	ANDRÉ LUIZ MOUCO	
6	CONTRATAÇÃO DE BENS E SERVIÇOS DO TI	ANDRÉ LUIZ MOUCO	
7	CONTRAÇÃO DIRETA, DISPENSA E INEXIGIBILIDADE	ANDRÉ LUIZ MOUCO	
8	CONTRATOS PARA FORMAÇÃO E ATUALIZAÇÃO DE GESTORES PÚBLICOS	ANDRÉ LUIZ MOUCO	
9	GERENCIAMENTO	MARCO ANTONIO	
		ANDRÉ LUIZ MOUCO	
10	CONTROLES NAS CONTRATAÇÕES	ANDRÉ LUIZ MOUCO	
11	ANALISE DE RISCOS	ANDRÉ LUIZ MOUCO	CONTRIN
		WIVIANNY LACERDA	
		NUNO PONCE	
12	LEGISLAÇÃO DE PESSOAL NO SERVIÇO PÚBLICO E PREVIDENCIARIA	ANDRÉ LUIZ MOUCO	GEJUR
		JANIS LISANDRA	GADIR
		ADALBERTO BARRONCAS	GPREV
		ANA LUCIA SANTOS	
		WILZA MOREIRA	
		CYNTHIA MARIA G.	
		WELLINGTON BENTES	GERAF/CODAC
		LUCIANE BARROS	GEJUR
		SANDRA HELENE	COGEP
		FABIO GALVÃO	DIRAF
13	FISCALIZAÇÃO DE CONTRATOS	ALAN NASCIMENTO	
14	PAGAMENTO DE CONTRATOS	ALAN NASCIMENTO	GERAF/COMAP
15	EXCEL AVANÇADO	ALAN NASCIMENTO	
		ANTONIO PACIFICO	GERAF/CODAC

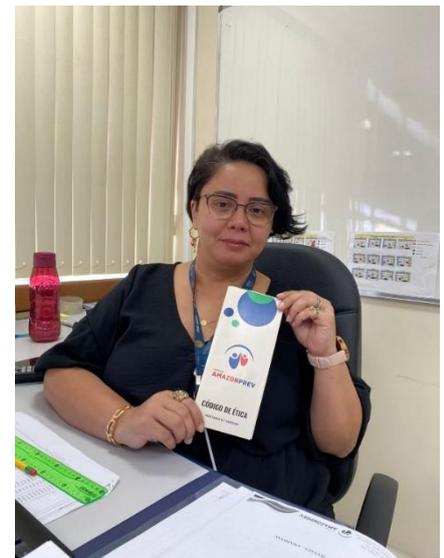
16	FOLHA DE PAGAMENTO	MICHELLE BELOTA	COGEP
		SIMELBE FURTADO	GERAF/COPAG
17	INVESTIMENTOS	JOSÉ EMERSON	GERAF/CODAC
		FLAVIANA GALUCIO	
		NUNO PONCE	CONTRIN
18	TREINAMENTO TECNICO OPERACIONAL	RICLEITON WALLACE	GERAF/COFIN
19	E-SOCIAL	RICLEITON WALLACE	
20	TRIBUTAÇÃO	SANDRA HELENE	COGEP
21	CONTABILIDADE	RICLEITON WALLACE	GERAF/COFIN
22	LEGISLAÇÃO AO RPPS	FLAVIA MARA	GERAF/CODAC
		ANTONIO PACIFICO	
23	MAERCADO FINACEIRO	SANDRA HELENE	COGEP
		ALAN CYNARA	GERAF/COMIV
		ALAN CYNARA	
28	ESPECIALIZAÇÃO EM PERICIA JUDICIAL	MARCOS VENTILARI	GPREV
29	ESPECIALIZAÇÃO EM PRATICA ATUARIAL	MARCOS VENTILARI	
30	SISPREV	FABIO GALVÃO	DIRAF
		LUCIANE BARROS	GEJUR
		WELLINGTON BENTES	GERAF/COPAG
31	COMUNICAÇÃO	WELLINGTON BENTES	
32	RELACIONAMENTO INTERPESSOAL	LUCIANE BARROS	GEJUR
		SIMELBE FURTADO	GERAF/CODAC
		WELLINGTON BENTES	GERAF/COPAG
		FABIO GALVÃO	DIRAF
33	GESTÃO DE PESSOAS	FABIO GALVÃO	
34	GERENCIAMENTO DE TEMPO	LUCIANE BARROS	GEJUR
		WELLINGTON BENTES	GERAF/COPAG
		SIMELBE FURTADO	GERAF/CODAC
34	GERENCIAMENTO DE TEMPO	FABIO GALVÃO	DIRAF
		LUCIANE BARROS	GEJUR
		SIMELBE FURTADO	GERAF/CODAC
		SANDRA HELENE	COGEP

35	TRABALHO EM EQUIPE	ALAN CYNARA	
36	RENDA FIXA- ESTRATEGIAS	CLAUDINEI SOARES	GERAF/COMIV
		BRUNO DAMASCENO	
37	FORMAÇÃO BASICA EM VOLUATION	CLAUDINEI SOARES	
		BRUNO DAMASCENO	
38	CONTROLE INTERNO	NUNO PONCE	CONTRIN
		MARIA ADELAIDE	GADIR
39	ANALISE FINANCEIRA	NUNO PONCE	CONTRIN
40	OUVIDORIA	NUNO PONCE	
		WIVIANNY LACERDA	
41	GESTÃO DE DOCUMENTOS PUBLICOS	NUNO PONCE	
		WIVIANNY LACERDA	
42	PLANEJAMENTO ESTRATEGICO	SANDRA HELENE	COGEP
		NUNO PONCE	
43	GESTÃO DA INFORMAÇÃO E DO CONHECIMENTO	NUNO PONCE	CONTRIN
44	INTERPRETAÇÃO DA ISSO 9001:2015	NUNO PONCE	
45	LGPD	NUNO PONCE	
46	INDICADORES INSTITUCIONAIS	NUNO PONCE	
47	AUDITORIA DA QUALIDADE	NUNO PONCE	
48	REDAÇÃO OFICIAL	EDERSON LIMA	GADIR
		MARIA DA CONCEIÇÃO	
		RAIMUNDO AGUIAR	
		LUIZ ROMULO	
		JANIS LISANDRA	
49	PROCESSOS PREVIDENCIARIOS	EDERSON LIMA	
		MARIA DA CONCEIÇÃO	
		RAIMUNDO AGUIAR	
		LUIZ ROMULO	
		JANIS LISANDRA	
50	PROCEDIMENTOS GPREV/COPREV	JANIS LISANDRA	
51	REFORMA DA PREVIDENCIA	FRANCISCO ASSIS	GEJUR
52	PROCESSO CIVIL	CAROLINE RETTO	
53	PRATICA PROCESSUAL	CAROLINE RETTO	
54	DIREITO PREVIDENCIARIO VOLTADO AO RPPS	CAROLINE RETTO	
55	ATENDIMENTO AO PUBLICO	ADALBERTO BARRONCAS	GPREV
		WILZA MOREIRA	
		CYNTHIA MARIA G.	
		ANA LUCIA SANTOS	
56	MANUAIS E PROCEDIMENTOS	ADALBERTO BARRONCAS	
		WILZA MOREIRA	
		CYNTHIA MARIA G.	
		ANA LUCIA SANTOS	
57	SCDP	MICHELLE BELOTA	COGEP

7. FOTOS DAS ATIVIDADES:

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

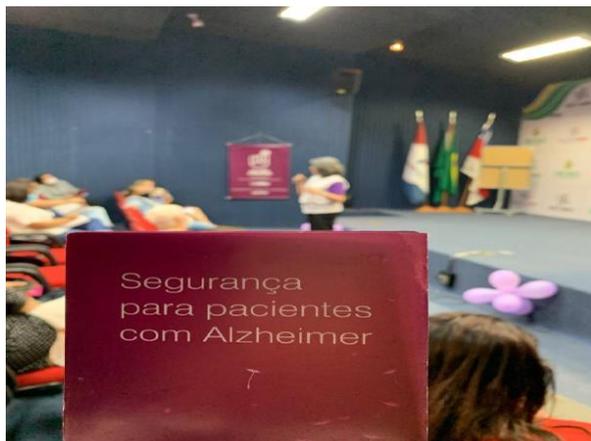
Cartilha do Código de Ética



MEU RRPS



EVENTOS E PALESTRAS



IDADE ATIVA



PROGRAMA PRÉ APOSENTADORIA – PROAP

O objetivo do PROAP é preparar os servidores ativos que estão prestes a se aposentar, através de palestras com vistas a esclarecer como ocorre o processo de aposentadoria, regras aplicadas para a concessão do benefício, concepção do aposentado na sociedade e inatividade como um processo de mudanças, amenizando os impactos da transição de ativo para a inatividade.

- **Palestra na SEAS-AM sobre aposentadoria, abono permanência e pensão**

A Fundação Amazonprev promoveu, no dia (21/06), na Secretaria de Assistência Social (SEAS-AM), uma palestra sobre aposentadoria, abono permanência e pensão. O treinamento foi direcionado aos servidores da instituição que atuam no setor de Recursos Humanos e teve o objetivo de prestar esclarecimento aos futuros aposentados do serviço público.

SETEMBRO 2022:



- **Palestra para Batalhão Corpo dos Bombeiros:** A Fundação Amazonprev promoveu, no batalhão do Corpo de Bombeiros do Amazonas, uma palestra sobre os aspectos jurídicos da reserva remunerada a policiais militares que estão prestes a se aposentar.



IDADE ATIVA

São programas de responsabilidade social sociocultural e ambiental que oferecem várias atividades pedagógicas, recreativas e culturais como: palestras, gincanas, coral, dança, informática, língua espanhola e inglesa, artesanato e terapia de grupo, elevando a auto-estima, troca de experiência, a integração.

No exercício de 2022, as ações do Idade Ativa, foram desenvolvidas em Parceria com a Funati. Considerando a faixa etária do público alvo do programa (acima de 60 anos) e o contexto da Pandemia do COVID-19 em 2022, a Amazonprv/Funati optou por disponibilizar aulas e oficinas através da Plataforma You tub.

Foram disponibilizadas as seguintes aulas/oficinas:

Programa Viver Ativo e Saudável e Projeto Bem Viver				Programa Viver Ativo e Saudável e Projeto Bem Viver	
OFICINAS PRESENCIAIS		DIAS	HORÁRIOS	TAI CHI CHUAN	
1.	Pilates I	3ª e 5ª	14:00 às 15:00	AULA 01	Apresentar o Waitankung: liberação da energia interna
2.	Pilates II	3ª e 5ª	15:00 às 16:00	AULA 02	Apresentar Chikun Tai Chi: liberação interna de energia;
3.	Ginástica laboral	2ª, 4ª e 6ª	A partir de 8:30	AULA 03	Movimentos contínuos para trabalho de equilíbrio e respiração
4.	Muay Thay	4ª e 6ª	14:30 às 15:30	AULA 04	Término do Kati Tai Chi de seis movimentos contínuos
OFICINAS POR VÍDEOS AULAS ON LINE		2ª à 6ª	Diversificado	AULA 05	Revisar o Waitankung Chikun Tai Chi e 1ª e 2ª parte do Tai Chi;
ARTESANATO – Objetos de Feltro para o Natal				AULA 06	Liang Gong: exercícios preventivos para ombro;
AULA 01	Boneco de Neve			AULA 07	Kati de tai Chi de 10 movimentos;
AULA 02	Árvore de Natal			AULA 08	2ª parte do Kati de 10 movimentos e revisão geral.
AULA 03	Enfeite de porta			EQUILÍBRIO CORPORAL	
DANÇA LIVRE				AULA 01	Apresentação da Oficina: por que exercitar o equilíbrio corporal?
AULA 01	Aquecer e alongar.			AULA 02	Fortalecimentos de membros inferiores;
AULA 02	Dançando com alegria.			AULA 03	Fortalecimento de Membros Inferiores e Equilíbrio Estático;
AULA 03	Vem dançar e ser feliz!			AULA 04	Fortalecimento de Membros Inferiores e Equilíbrio Dinâmico;
AULA 04	Quem dança é mais feliz!			AULA 05	Estimulação do Equilíbrio Estático;
AULA 05	Levanta e vem dançar!			AULA 06	Estimulação do Equilíbrio Dinâmico;
AULA 06	Sorria e vamos bailar!			AULA 07	Estimulação da Marcha Cruzada;
AULA 07	Quem dança é mais feliz!			AULA 08	Orientações gerais sobre mudanças de hábitos e mudanças estruturas em casa.
AULA 08	Acredite em você, faça seu melhor sempre!			FISIOTERAPIA PREVENTIVA	

PILATES			AULA 01	Prevenção Musculoesquelética e Respiratória;
AULA 01	Apresentação do método pilates;		AULA 02	A importância dos exercícios respiratórios.
AULA 02	Força e equilíbrio;		ESPAÑHOL	
AULA 03	Agilidade e força;		AULA 01	Importância do estudo da língua espanhola. O alfabeto, os cumprimentos e os sinais de
AULA 04	Consciência corporal;		AULA 02	Revisão das saudações e das despedidas, os números, os dias da semana e os meses do
AULA 05	Força com acessórios;		AULA 03	Artigos definidos e indefinidos. Os substantivos;
AULA 06	Alongamento e flexibilidade;		AULA 04	Revisão da aula 3, adjetivos e verbos;
AULA 07	Concentração e fluidez;		AULA 05	Pronomes pessoais e pronomes possessivos;
AULA 08	Força com acessórios dinâmicos;		AULA 06	As cores, as frutas e os vegetais no idioma espanhol;
AULA 09	Equilíbrio e força;		AULA 07	As regras ortográficas: sequência de aulas com as 8 regras da língua espanhola;
AULA 10	Flexibilidade e força;		AULA 08	As regras ortográficas: continuação 2 da sequência;
AULA 11	Exercícios de força com peso;		AULA 09	As regras ortográficas: continuação 3 da sequência;
AULA 12	Exercício com a cadeira;		AULA 10	As regras ortográficas: continuação 4 da sequência;
AULA 13	Concentração e Força;		AULA 11	Revisão das Regras Ortográficas da Língua Espanhola;
AULA 14	Exercícios de isometria com a toalha;		AULA 12	Leitura, tradução e análise de frases;
AULA 15	Exercício de força com o peso do corpo;		AULA 13	Análises de frases; exercícios de fixações;
AULA 16	Exercício de força.		AULA 14	Leitura de textos;
			AULA 15	Palavras paroxítonas e leitura de texto;
			AULA 16	As palavras esdrúxulas e exercícios.

