

# PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA





“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. Cumpre 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 (Feijoadá)
Abril	Páscoa (Cartão oferta mensagem para o amigo de trabalho)
Abril	Vacinas H1N1 (Parceria com a Semsá 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 Semsá)
Julho	Vacinas H1N1 (Parceria Semsá)
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

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

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

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

## 7. FOTOS DAS ATIVIDADES:

### EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

### Cartilha do Código de Ética

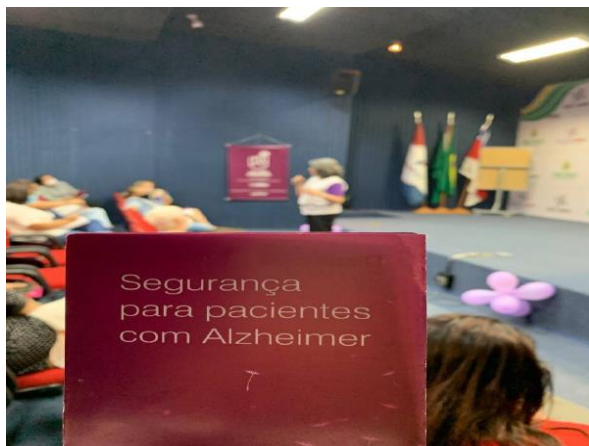




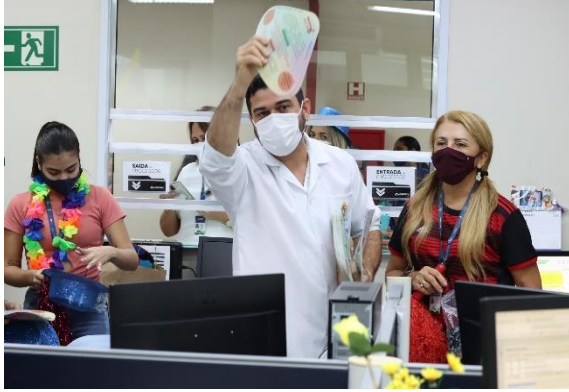
## MEU RRPS



## 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	
<b>OFICINAS PRESENCIAIS</b>		<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>	<b>TAI CHI CHUAN</b>	
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
<b>OFICINAS POR VÍDEOS AULAS ON LINE</b>		2ª à 6ª	Diversificado	AULA 05	Revisar o Waitankung Chikun Tai Chi e 1ª e 2ª parte do Tai Chi;
<b>ARTESANATO – Objetos de Feltro para o Natal</b>				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			<b>EQUILÍBRIO CORPORAL</b>	
<b>DANÇA LIVRE</b>				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!			<b>FISIOTERAPIA PREVENTIVA</b>	

<b>PILATES</b>		AULA 01	Prevenção Musculoesquelética e Respiratória;
AULA 01	Apresentação do método pilates;	AULA 02	A importância dos exercícios respiratórios.
AULA 02	Força e equilíbrio;	<b>ESPAÑHOL</b>	
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.



