



Edição nº 204 • 1ª Quinzena Abril / 2017 • Ano 11

Conscientização para uma alimentação saudável



A instrutora Marcella Santos ensinou a preparação do "Tabule Direfente de Arroz". Todas as receitas estão no livro recebido pelos participantes.

Em parceria com o Sesiminas, o Seconci-MG promoveu, entre os dias 04 e 05 de abril, em sua sede, mais uma edição do Programa Cozinha Brasil. A iniciativa visa a conscientizar o público alcançado pela entidade – trabalhadores da construção, seus familiares e pessoas da comunidade –, para a importância e viabilidade de uma alimentação saudável e equilibrada, convencendo-os de que ela é fundamental para a manutenção da saúde e importante fator na prevenção de doenças.

O Programa Cozinha Brasil é uma iniciativa do Sesí que "combina três ingredientes desejados na mesa dos brasileiros: qualidade, economia e sabor", tendo como um de seus princípios fundamentais o consumo consciente. O curso básico de educação alimentar tem carga horária de 10 horas e conta com uma Unidade Móvel equipada para as aulas práticas. Todo o conteúdo teórico e prático é ministrado por nutricionistas, que dão orientações sobre a preparação e consumo dos

alimentos e ensinam a ter uma alimentação saudável, nutritiva, equilibrada e saborosa, contribuindo, também, para a redução do desperdício através do aproveitamento integral dos alimentos.

O Seconci-MG promoveu o curso em dois turnos, realizando a parte teórica em uma das salas de seu Centro de Treinamento, e a prática no pátio anexo à edificação. Magali Sampaio de Carvalho foi uma das participantes da turma da manhã. Ela ficou sabendo do workshop através do marido, Elias Honório de Carvalho, que frequenta a turma da EJA (Educação de Jovens e Adultos) na sede da entidade, no turno da noite. Magali ficou muito satisfeita com o que aprendeu. Ela explicou que já vem tentando adotar uma alimentação mais saudável e balanceada na família. Alguns dos seus familiares estão com o peso acima do ideal e com o colesterol elevado. Além disso, será uma oportunidade de compartilhar todo o conhecimento ad-

NESTA EDIÇÃO:

02 Campanha de
Doação de Medula
Óssea

04 Seminário Gestão
do Trabalho
Seguro

05 Seconci-MG e
Sinduscon-MG pro-
movem a EJA – EaD

07 Seconci Informa

Continua na pág. 02



Magali irá multiplicar o conhecimento adquirido no curso junto a sua família e sua comunidade.

quirido com pessoas da sua comunidade, onde é muito atuante. Magali faz parte da Pastoral da Família e desenvolve vários trabalhos voluntários na igreja. Ela também é diretora do time feminino de futebol amador, o "São Miguel Esporte Clube" e pretende pôr em prática alguma das receitas saudáveis aprendidas, na preparação do prato que cozinha para as confraternizações dos eventos sociais que promove.

Sebastiana Alves dos Santos é cozinheira e soube do curso através do jornal Super. O marido trabalha na Gemadi Engenharia e Construções, associada ao Seconci-MG. Ela adorou as aulas, que lhe "trouxeram muitos benefícios para aplicar no dia a dia". Já Marileide Aparecida Pacheco de Fátima foi informada sobre o Cozinha Brasil na recepção da entidade e no dia em que trouxe a filha ao dentista, aproveitou para se inscrever. "A

gente se alimenta de forma muito errada e pretendo investir futuramente em um trabalho na área de alimentação", conta.

O fato do marido ser diabético e necessitar de uma alimentação equilibrada, motivou Silvana Santa Rosa a participar do curso. Ela fica sem saber o que fazer nas refeições e aprendeu muito nos três dias, inclusive a "não desperdiçar mais os alimentos" e a aproveitar todos os ingredientes utilizados na preparação de um prato.

O Programa Cozinha Brasil faz parte do conjunto de ações que vão ao encontro da missão do Seconci-MG: difusão de conhecimento com vistas a elevar a qualidade de vida da população usuária de seus serviços ou beneficiada por sua atuação, cumprindo, assim, seu papel de agente social transformador.

Campanha de Doação de Medula Óssea

O Seconci-MG sempre busca exercer sua responsabilidade social se engajando em causas atuais e importantes para a sociedade. A partir de uma campanha iniciada em uma de suas empresas associadas, a entidade decidiu voltar seus esforços também para a conscientização sobre doação de sangue e de medula óssea.

Doar exige responsabilidade, compromisso e solidariedade. Essas características podem ser inatas, aperfeiçoadas no decorrer da vida ou mesmo despertadas pelo exemplo alheio. Também podem surgir diante de uma necessidade premente. O que importa, no final das contas, é que o ato de doar traz benefícios para todos os envolvidos no processo: para o paciente, para a unidade hospitalar, para o Banco de Sangue e para a sociedade em geral, pois dá segurança ao cidadão, que pode necessitar de uma transfusão a qualquer momento.

As doações de sangue e de medula estão intimamente ligadas, visto que enquanto espera por um doador compatível, o paciente que precisa da medula precisa receber um ou mais componentes de sangue.

Doação de Sangue



A doação de sangue, apesar de ser mais comum, ainda acontece muito abaixo do necessário e encontra muita resistência. O medo e a desinformação estão entre os principais motivos pelos quais as pessoas deixam de doar.

De acordo com o Hemominas, 70% das doações ocorrem motivadas pela necessidade de uma cirurgia ou porque se tem um parente ou conhecido que esteja precisando de sangue, por estar internado. Esse tipo de doação, direcionado a uma pessoa espe-

cífica, é chamado Doação de Reposição. Ela é uma forma de se estimular a doação de sangue, em um esforço para que os bancos de sangue se mantenham em níveis satisfatórios. Já quem doa sem apontar um paciente, realiza uma Doação Espontânea. Cada doação pode ser destinada a até quatro pacientes diferentes, visto que ela é dividida em quatro, cada uma com um hemocomponente (concentrado de hemácias, plaquetas, plasma e Fator VIII).

Quer ajudar uma vida – ou até mesmo quatro?

Veja se você está apto:

- . entre 16 e 69 anos
- . mais de 50Kg
- . ter e estar com boa saúde
- . não ter tido hepatite após 11 anos
- . aguardar 06 meses após a realização de uma endoscopia
- . aguardar 12 meses após colocação de piercing e realização de tatuagem
- . Não estar em jejum (após o almoço, aguardar 03 horas para realizar a coleta)

Para saber sobre condições mais específicas, visite o site do [Hemominas](#) ou ligue para o telefone 155 - opção 08.



Cadastro para Doação de Medula Óssea

O transplante da medula óssea reforça todo o sistema imune, restaurando a produção das células sanguíneas. A medula óssea é um tecido líquido-gelatinoso localizado no interior dos ossos, que produz as hemácias (glóbulos vermelhos), os leucócitos (glóbulos brancos) e as plaquetas, que compõem o sangue.

O transplante de medula é um dos tratamentos mais eficazes para quem tem problemas no sangue. O transplante é indicado no tratamento de cerca de 80 doenças. Em geral, precisam deste transplante pacientes com leucemias originárias de células da medula óssea, linfomas, doenças originadas do sistema imune em geral, dos gânglios e do baço, e anemias graves (adquiridas ou congênicas). Outras doenças também podem ser tratadas com transplante de medula, apesar de menos frequentes: mielodisplasias, doenças do metabolismo, autoimunes e vários tipos de tumores.

A compatibilidade entre doador e paciente é algo muito difícil, agravado pela mistura de raças do povo brasileiro, que torna o processo mais complexo. A maior probabilidade de encontrar um doador está dentro da própria família, onde há uma chance de compatibilidade de 25%. Caso o paciente não encontre um doador com perfil genético compatível no âmbito familiar, ele precisa recorrer ao REDOME: Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea. 80% das pessoas que recorreram ao Registro conseguiram encontrar um doador compatível, dentre os mais de 4 milhões de cadastros. Em 2016, foram realizados 381 transplantes não aparentados. No entanto, as doações são mal distribuídas entre as regiões do país.

Ao ir ao Hemocentro mais próximo, o candidato a doador será apenas cadastrado no REDOME. É feita uma pequena retirada de sangue, de 5 a 10 mL. É possível se cadastrar como doador voluntário de medula óssea nos hemocentros localizados em todos os estados do país. A partir desse momento, ele poderá ser procurado caso haja um paciente com compatibilidade para a doação. O cadastro permanece no REDOME até que o candidato complete 80

anos de idade. Já a doação propriamente dita é feita em um hospital. É um procedimento que requer internação, porém simples, que contribuirá para salvar uma vida.

Veja o que é necessário para se cadastrar como doador de Medula Óssea:

- . documento de identidade oficial com foto;
- . ter entre 18 e 54 anos;
- . ter boa saúde e não apresentar doenças.

Unidades do Hemominas em Belo Horizonte

Hemocentro – Alameda Ezequiel Dias, nº321 – tel. (31) 3768-4500

Hematólogo – Hospital Julia Kubistschek – Rua Dr. Cristiano Rezende, nº 2505. tel. (31) 3390-8000

Fundação Hemominas – Shopping Estação BH: Shopping Estação – Av. Cristiano Machado, 11833 – Venda Nova. tel. (31) 3878-1800

MIP lança campanha sobre o assunto em sua Sipat

O Seconci-MG esteve presente na programação da Sipat Integrada da MIP Engenharia e MIP Edificações, nos dias 22 e 23 de março. No dia 22 de março, houve uma palestra sobre Doação de Sangue e Doação de Medula, proferida por Ana Carolina Ferreira, do Setor de Captação da Fundação Hemominas.

A Gerente de Sistema de Gestão Integrada da MIP Engenharia, Roberta Vieira, abriu o

evento, explicando que a empresa estava vivenciando uma situação de necessidade de doação de medula. O fato motivou a empresa a buscar mais informações sobre o processo de doação e a iniciar uma campanha de sensibilização/conscientização sobre o assunto.

Em seguida, Ana Carolina Ferreira falou sobre as doações de sangue e medula, explicando que estão intimamente ligadas. “Uma depende da outra, mas são procedimentos diferentes. Há muitos equívocos sobre cadastro de medula óssea e a doação de sangue”, observou. Ela também chamou atenção para a desinformação, que acaba por desestimular e afugentar possíveis doadores. Ela orientou sobre o que é a doação, como ela acontece e como pode beneficiar diversos pacientes.

Ana Carolina também falou sobre a necessidade de se aumentar o nº de doadores e de disseminar informações sobre o assunto. O Hemominas é responsável por cerca de 91% do sangue transfundido no estado e contabiliza mais de 23 mil doações efetivas de sangue por mês. A entidade realiza um trabalho intenso nesse sentido, firmando parcerias com escolas, instituições e empresas, para que seja divulgada uma informação correta a respeito de doação de sangue e doação de medula. São muitas solicitações, mas o Hemominas vem se esforçando para atender ao máximo de pedidos possível.

Para realizar intervenções educativas como esta em sua empresa, e ajudar na conscientização e captação de doadores voluntários, ligue para o Departamento de Serviço Social do Seconci-MG, que intermediará o contato com o Hemominas e o agendamento de palestras, através dos telefones (31)3449-8005/8006.



O Seconci-MG se sensibilizou pela campanha da MIP e abraçou essa causa.



Seminário Gestão do Trabalho Seguro coincide com campanha de valorização da Justiça do Trabalho



Andreia Darmstadter compôs a mesa e foi uma das palestrantes do evento.

Aconteceu, no último dia 31 de março, o Seminário Técnico *Gestão do Trabalho Seguro*. O evento, que teve o apoio do Sinduscon-MG e de seu braço social, Seconci-MG, lotou o auditório do edifício sede do Tribunal Regional do Trabalho de Minas Gerais – 3ª Região. Na ocasião foi lançada uma campanha de valorização da Justiça do Trabalho. O Presidente do TRT, Desembargador Júlio Bernardo do Carmo, abriu os trabalhos informando que a campanha quer disseminar o relevante papel da Justiça do Trabalho para a defesa dos direitos trabalhistas, a fim de garantir a sadia qualidade de vida do trabalhador.

A mesa de abertura contou ainda com pronunciamentos de vários representantes de instituições da sociedade como Ministério Público do Trabalho (MPT-MG), Ordem dos Advogados do Brasil/MG (OAB/MG), Associação dos Magistrados da 3ª Região (AMATRA3), Associação Mineira dos Advogados Trabalhistas (AMAT), Superintendência Regional do Trabalho e Emprego (SRTE/MTE), Sindicato dos Trabalhadores do Poder Judiciário Federal no Estado de Minas Gerais (SITRAEMG), Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado de Minas Gerais (SINTEST),

Associação Mineira de Engenharia de Segurança (AMES), além do Sinduscon-MG, representado por seu Vice-Presidente de Política, Relações Trabalhistas e Recursos Humanos, Walter Bernardes de Castro, e do Seconci-MG, representado pela Supervisora do Departamento de Segurança do Trabalho da entidade, Andreia Darmstadter, que também foi uma das palestrantes do evento.

Walter falou da importância de valorizar a justiça do trabalho no âmbito da relação entre o patronato e os trabalhadores, de forma a estabelecer uma convivência harmônica e equilibrada para a construção de um país mais humano, e destacou o papel do Seconci-MG no desenvolvimento de ações de promoção à saúde e segurança para os trabalhadores da indústria da construção civil. Em sua fala, Andreia ressaltou que a entidade representa um patrimônio social para o setor da construção, sendo um exemplo de sucesso na área de responsabilidade social, com uma atuação marcante na preservação da integridade do trabalhador desse segmento.

A programação do evento contou com diversos temas que giraram em torno do bem estar e da segurança do trabalhador. A *Concepção e implementação do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA)* foi o tema abordado pela Supervisora do Departamento de Segurança do Trabalho do Seconci-MG em sua palestra.



JORNALISTA RESPONSÁVEL:
Anna Carolina Aguiar - 17657 MG

DESIGN E DIAGRAMAÇÃO:
Trina Branding Studio

Todos os textos são de responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente o pensamento do SECONCI-MG. É permitida a reprodução desde que citada a fonte.



Rua Diamantina, 285 – Lagoinha
CEP 31110-320 – Belo Horizonte – MG
Tel.: (31) 3449-8000 / Fax: (31) 3449-8010



Curso vespertino sobre Segurança no Trabalho abre novas vagas

Com vagas esgotadas para a 1ª turma, o Departamento de Segurança do Trabalho do Seconci-MG irá realizar na próxima quarta-feira, 12 de abril, a Vesperata da Segurança. Batizado com este nome por acontecer em horário alternativo – das 17:00 às 19:00 – ao da maioria dos cursos oferecidos pela entidade, o workshop tem como objetivo atualizar conhecimento sobre rotinas de gestão da segurança do trabalho, e será ministrado pela Supervisora do referido departamento, Andreia Darmstadter. O curso é gratuito e tem como público alvo profis-

sionais da área administrativa de empresas associadas ao Seconci-MG.

Serão discutidos assuntos como implantação de programas de saúde e segurança ocupacional (PPRA, PCMAT, LRA, NR35); organização do canteiro de obras; riscos ocupacionais; programas de treinamento de acordo com as Normas Regulamentadoras (NRs); política de segurança na construção civil; responsabilidades gerenciais e dinâmica de aquisição de EPI/formalização de fornecimento.

A próxima turma, **também com vagas limitadas**, para permitir uma melhor abordagem do conteúdo proposto, acontecerá no dia **19 de abril** (quarta-feira), no mesmo horário (17h às 19h) e local (casa do Departamento de Segurança do Trabalho), com entrada pela Rua Araxá, nº 127 – Lagoinha.

Inscrições: Enviar nome, telefone, função e nome da empresa na qual trabalha para o e-mail seguranca@seconci-mg.org.br.

Informações: (31)3449-8032

Seconci-MG e Sinduscon-MG promovem a EJA – EaD

A Educação a Distância (EaD) no Brasil vem crescendo significativamente nos últimos anos, impulsionada, entre outros fatores, pelos avanços tecnológicos. Além da flexibilidade de tempo e espaço físico, a procura por essa modalidade de ensino também aumentou em razão da crise econômica. O curso on-line tem a vantagem de ser economicamente mais acessível, e o conteúdo, bem como as competências a serem desenvolvidas pelos alunos, serão os mesmos. Ou seja, a qualidade do ensino oferecido dessa forma é a mesma dos programas presenciais.

O Sinduscon-MG e o Seconci-MG, através de uma sólida parceria com o Sesi/Fiemg, vêm desenvolvendo o Programa de Educação de Jovens e Adultos (EJA), oferecendo aos trabalhadores da indústria da construção civil, funcionários de suas associadas, oportunidades de dar prosseguimento à educação formal interrompida ou ainda inacessível. Esse

consórcio já viabilizou várias etapas e modalidades de ensino, a maioria delas no modelo presencial: turmas do Ensino Fundamental - séries iniciais (1ª a 4ª) e finais (5ª a 8ª), turmas do Ensino Médio, EJA/EBEP (Educação Média articulada com a Educação Profissional) e turmas de Inclusão Digital. Atualmente está em curso, na sede do Seconci-MG, uma turma do Ensino Fundamental (Séries Iniciais), a última no formato presencial a custo subsidiado, viabilizada através do convênio entre as entidades.

Em sintonia com a nova realidade e as novas possibilidades de comunicação, que passaram a utilizar amplamente ferramentas como computadores, tablets e celulares, ampliando o acesso a conteúdos didáticos que podem ser alcançados de qualquer lugar e a qualquer hora, o Sinduscon-MG e o Seconci-MG estão programando a abertura de uma turma de EaD para funcionários de empresas associadas que não con-

cluíram o **Ensino Fundamental (Anos Finais)** e o **Ensino Médio**. Os participantes serão acompanhados por um tutor on-line e por um tutor presencial, sendo que os momentos presenciais serão realizados na sede do Seconci-MG, uma vez por semana. Já o atendimento on-line acontecerá via telefone, e-mail e chat.

Associado, se o seu funcionário tiver interesse em fazer parte dessa experiência, com início previsto para o mês de agosto próximo, oriente-o a entrar em contato com o Departamento de Serviço Social do Seconci-MG, através dos telefones (31) 3449-8005 ou 3449-8006 ou do e-mail social2@seconci-mg.org.br. O Setor está realizando um levantamento de interesses para verificar a viabilidade da turma.

Você também pode conferir depoimentos sobre o sistema EaD de ensino em nosso facebook, [clikando aqui](#).



Encanador Assistente é o próximo curso em parceria com o Sesi/Senai-DRMG



Confraternização de encerramento da turma da manhã do curso "Pintor de Obras".

Terminou, no último dia 05 de abril, o curso Pintor de Obras, promovido pelo Seconci-MG através de um termo de cooperação técnica firmado com o Sesi/Senai - DRMG pelo Programa Escola Móvel. O curso foi um dos mais concorridos e movimentou a rotina do Centro de Treinamento da entidade, bem como alguns de seus espaços, durante a fase

prática. Os alunos aplicaram *in loco* as técnicas aprendidas, pintando e revitalizando algumas áreas da sede.

O próximo curso a ser oferecido através dessa parceria é o de Encanador Assistente e deverá acontecer entre julho e agosto deste ano. O objetivo é auxiliar o encanador na execução das instalações

hidro sanitárias de acordo com projetos, normas técnicas vigentes e procedimentos específicos, primando pela segurança, qualidade, economia e respeito ao meio ambiente. Oportunamente, o Seconci-MG iniciará o processo de inscrições para a capacitação, que também terá carga horária de 80 horas.

Sinduscon-MG promove curso para formação de auditor interno

Tendo como referência as Normas NBR ISO 19011, 9001:2015 e SIAC PBQP-H:2017, o Sinduscon-MG promove, nos dias **19 e 20 de abril** (quarta e quinta-feira), o curso **Formação de Auditor Interno**. O curso é direcionado a diretores, gerentes, administradores, coordenadores, engenheiros de obras, técnicos, tecnólogos e demais profissionais com interesse em realizar auditorias internas. Nele o participante irá conhecer as ferramentas necessárias para a condução dessas auditorias, bem como para o desenvolvimento de habilidades que permitem avaliar e relatar conformidades, não conformidades e oportunidades de melhoria de Sistemas de Gestão da Qualidade (SGQ).

O conteúdo programático inclui, entre outras questões, os requisitos da NBR ISO 19011:2012 – Diretrizes para auditoria de sistemas de gestão; Termos e definições, Classificação das auditorias, Perfil do auditor interno da qualidade – CHA: Conhecimento, Habilidades e Atitudes; Planejamento das auditorias (programação, preparação); Execução de auditorias (reunião de abertura, condução, relato dos resultados, reunião de encerramento); Acompanhamento dos resultados (análise crítica, ações corretivas, acompanhamento das ações corretivas); Mentalidade de risco no processo de Auditoria Interna e Como auditar os requisitos do SIAC PBQP – H:2017

e da NBR ISO 9001:2015. As aulas serão ministradas pela consultora especialista em implantação de Sistemas de Gestão, Treinamentos, Recrutamento e Seleção, Sônia Evaristo de Souza. A psicóloga é Auditora Líder pela SAS Certificadora e Diretora da MANAIM CET&P.

O curso será realizado no auditório do Sinduscon-MG (Rua Marília de Dirceu, nº226 -4º andar – Lourdes), das **09:00 às 18:00**. Informações sobre valor do investimento e condições de pagamento e detalhes sobre inscrição podem ser obtidas através do telefone (31) 3253-2662 ou do e-mail ctreina@sinduscon-mg.org.br.



Seconci-MG informa

1

Treinamento admissional

De acordo com a NR-18, todos os empregados da construção civil devem receber um treinamento admissional antes de iniciarem o trabalho. O Seconci-MG oferece esse treinamento **diariamente**, de segunda a sexta-feira. Para que seus funcionários participem, empresas associadas devem agendar a participação até as 13h do dia útil anterior, através do e-mail seguranca@seconci-mg.org.br. Devem ser informados no e-mail, para que se realize o agendamento, a data pretendida do treinamento e o nome e telefone da empresa, além dos seguintes dados do participante: nome, função, número e série da carteira de trabalho, identidade, CPF, data de nascimento e nome completo da mãe.

2

Capacitação para trabalho em altura

A Capacitação para Trabalho em Altura está prevista na NR35. De acordo com a norma, é de responsabilidade do empregador oferecer treinamento ao empregado, para que este possa realizar qualquer trabalho desse tipo. Trabalho em altura é toda atividade executada em níveis diferentes, na qual há risco de queda capaz de causar acidentes. A capacitação da NR35 acontece **diariamente**, das 7h30 às 16h30, com um módulo teórico seguido de outro, prático, realizado em uma torre de treinamento específica, na sede do Seconci-MG. Para mais informações, entre em contato através do telefone (31) 3449-8032.

3

Curso básico de NR-10

O SECONCI-MG oferece aos seus associados o Curso Básico de NR-10, uma capacitação para trabalhos em instalações elétricas e prevenção de acidentes relacionados a eletricidade, de acordo com as exigências da NR-10 – Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade. O treinamento acontece na sede da entidade, no bairro Lagoinha, e o investimento é de R\$100,00 por inscrição, referentes ao material didático e ao lanche dos participantes. Mais informações no telefone (31) 3449-8032 e através do e-mail seguranca@seconci-mg.org.br.

Próximo curso: 15/05 a 26/05

4

Reciclagem da NR-10

De acordo com o item 10.8.8.2 da NR-10, a empresa precisa oferecer também uma reciclagem da norma a cada dois anos. Essa atualização também se faz necessária quando o trabalhador troca de função ou de empresa, retorna ao trabalho após uma pausa de três meses ou mais e quando ocorrem modificações significativas nas instalações elétricas ou uma troca de métodos, processos e organização do trabalho. A reciclagem da NR-10 também é oferecida pelo Seconci-MG. Os funcionários das empresas associadas devem comprovar ter frequentado o Curso Básico da NR-10, apresentando seu certificado de conclusão assinado por um profissional legalmente habilitado para isso. Para mais informações, entre em contato pelo telefone (31) 3449-8032.

Próximo curso: 22/05 a 26/05

5

Curso de CIPA

Sempre que uma nova gestão de uma Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) é eleita, é necessário que os representantes da CIPA recebam um treinamento específico. O objetivo do curso é capacitar os representantes sobre o que é e como deve se organizar a Comissão. Os cursos para cipistas acontecem tão logo o Departamento de Segurança do Trabalho do Seconci-MG reúna um número mínimo de participantes, que justifique sua realização. As inscrições podem ser feitas pelo telefone (31) 3449-8032, ou através do e-mail seguranca@seconci-mg.org.br.

Próximo curso: 24/04 a 27/04