



CONSELHO DE ARBITRAGEM

## METODOLOGIA DE TREINO PARA ÁRBITROS E ÁRBITROS ASSISTENTES DE FUTEBOL 11

Manual de Treinos – 2008/2009

PERÍODO PREPARATÓRIO

### Regras Gerais

O início da aplicação desta planificação de treinos para o Período Preparatório 2008/2009 deverá ser efectuada em função da data do respectivo Curso de Início de Época. Assim, deverão iniciar esta planificação seis semanas antes do respectivo Curso.

Cada treino deverá iniciar-se com um aquecimento de 20' (incluindo mobilização articular/flexibilidade) e terminar com o retorno à calma de 15' (incluindo 5' de trote/andar + 10' de flexibilidade).

Cada treino terá diferentes objectivos, nomeadamente:

RR – Regime de Repouso – <65% FCmáx, 120 batimentos por minuto (bpm) - **FCmáx de 185 bpm** -

BI – Baixa Intensidade – 65% a 75% FCmáx, entre 120-139 bpm

MI – Média Intensidade – 76% a 85% FCmáx, 140-157 bpm

AI – Alta Intensidade – 86% a 93% FCmáx, 158-172 bpm

DE – Descanso – descanso completo, massagem, sauna, jacuzzi, sessão de flexibilidade

VR – Velocidade de Resistência – >93% FCmáx, >172 bpm (quase no máximo, recuperação incompleta)

VM – Velocidade – 100% esforço, seguida de recuperação completa (tentar começar sempre de uma posição dinâmica: andar, trote, costas, lateral ou aceleração)

FO – Força – os objectivos principais estão no desenvolvimento dos membros superiores, biceps e triceps (flexões), e da força média (abdominais).

Treino Facultativo – Em alguns dias de descanso, estão indicados treinos facultativos, os quais poderão ser realizados desde que não sintam um cansaço muscular elevado. Assim, a proposta de treino facultativo é a seguinte:

- 15' Jogging (Baixa Intensidade)
- 10' Flexibilidade
- 10' Força Superior/Média – 4 x (10 flexões + 20 abdominais)
- 15' Jogging (Baixa Intensidade)
- 10' Flexibilidade

RECOMENDAÇÃO FINAL: Neste início de época é fundamental o equilíbrio entre a carga de treino e a respectiva recuperação física ao esforço dispendido. Assim, caso sintam que o vosso organismo está com dificuldade em se adaptar à sequência de treinos, deverão fazer, pontualmente, um dia de descanso.

---

**SEMANA de TREINO nº 01, de \_\_\_\_\_.08 (2ª Feira) a \_\_\_\_\_.08 (Domingo)**

- 2ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => Treino Aeróbico – Média Intensidade (80' aproximadamente)  
(Treino 1)
- 5' Corrida Contínua ( $\pm$  1km) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm)
  - 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
  - 10' Força Superior/Média – 4 x (10 flexões + 20 abdominais)
  - 30' Corrida Contínua (ritmo médio: 76% a 85% FCmáx)
    - após cada 5' de corrida, realizar uma aceleração de 50m (até atingir 170 bpm), perfazendo 6 acelerações de 50m.
  - 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)
- 3ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => DESCANSO
- 4ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => Treino de Média Intensidade (75' aproximadamente)  
(Treino 2)
- 5' Corrida Contínua ( $\pm$  1km) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm)
  - 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
  - 10' Força Superior/Média – 4 x (10 flexões + 20 abdominais)
  - 10' Corrida de Média Intensidade (76% a 85% FCmáx), seguido de 2' de jogging (2 séries). Este exercício tem a duração de 24' (10' série1 + 2 jogging + 10' série 2 + 2' jogging).
  - 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)
- 5ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => DESCANSO ( Treino Facultativo – ver Regras Básicas )
- 6ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => Treino Média Intensidade/Alta Intensidade (70' aproximadamente)  
(Treino 3)
- 5' Corrida Contínua ( $\pm$  1km) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm)
  - 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
  - 30' Corrida Contínua (ritmo médio: 76% a 85% FCmáx)
    - após cada 5' de corrida, realizar uma aceleração de 100m (até atingir 170 bpm), perfazendo 6 acelerações de 100m.
  - 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)
- Sábado, \_\_\_\_\_.08 => DESCANSO
- Domingo, \_\_\_\_\_.08 => Actividades alternativas como: bike, natação, ténis, etc.

**SEMANA de TREINO nº 02, de \_\_\_\_\_.08 (2ª Feira) a \_\_\_\_\_.08 (Domingo)**

2ª Feira, \_\_\_\_\_.08  
(Treino 4)

=> Treino Aeróbico – Média Intensidade (75' aproximadamente)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 35' Corrida Contínua (ritmo médio: 76% a 85% FCmáx)
  - após cada 5' de corrida, realizar uma aceleração de 50m (até atingir 170 bpm), perfazendo 7 acelerações de 50m.
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

3ª Feira, \_\_\_\_\_.08  
(Treino 5)

=> Treino de Alta Intensidade (68' aproximadamente)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 10' Força Superior/Média – 4 x (10 flexões + 20 abdominais)
- 4' Corrida de Alta Intensidade (86% a 93% FCmáx), seguido de 2' de jogging (3 séries). Este exercício tem a duração de 18' (4'/série + 2' jogging) x 3, e não deverá ser realizado num terreno duro (ex: estrada).
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

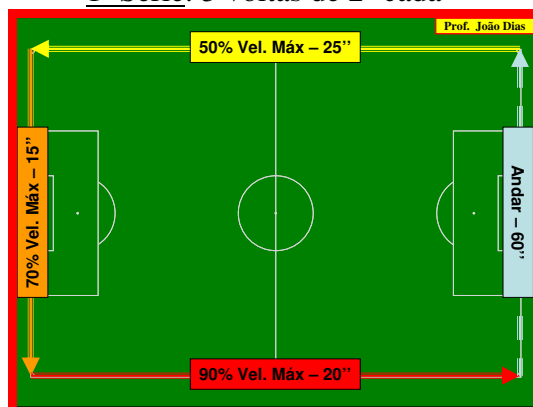
4ª Feira, \_\_\_\_\_.08

=> DESCANSO

5ª Feira, \_\_\_\_\_.08  
(Treino 6)

=> Treino de Velocidade/Resistência (68' aproximadamente)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 10' Força Superior/Média – 4 x (10 flexões + 20 abdominais)
- 23' Trabalho de Velocidade/Resistência
  - 1ª Série: 5 voltas de 2' cada



- 3' de Recuperação (até atingir os 120bpm)
- 2ª Série: 5 repetições de 2' cada

Espaço Alternativo: 5 repetições (2')

- => 100m em 25''
- => 50m em 15''
- => 100m em 20''
- => 50m 60''

**1ª Série (10') – Recuperação (3') – 2ª Série (10')**

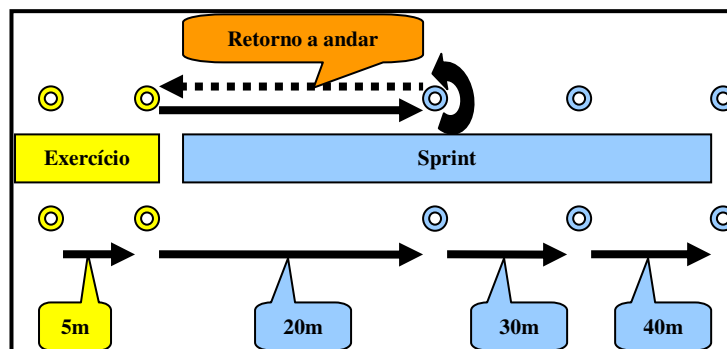
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

6ª Feira, \_\_. \_\_. 08 => DESCANSO ( Treino Facultativo – ver Regras Básicas )

Sábado, \_\_. \_\_. 08 => Treino Média Intensidade/Velocidade de Reacção (85' aproximadamente)  
(Treino 7)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 10' Velocidade de Reacção
  - 4 x 20m ; 3 x 30m ; 2 x 40m (9 sprints no total – 250m)

Exercício: 1º Andar/Jogging ; 2º Skipping médio/Calcanhares ao rabo ; 3º Lateral ; 4º Costas



Cada sprint deverá atingir os 90-95% da FCmáx (170-180bpm)

O sprint seguinte só deverá ser efectuado quando a pulsação retornar aos 65% da FCmáx (120bpm)

Todas os sprints deverão ser efectuados com uma partida dinâmica.

- 35' Corrida Contínua (ritmo médio: 76% a 85% FCmáx) - ± 7km
  - após cada 5' de corrida, realizar uma aceleração de 100m (até atingir 170 bpm), perfazendo 7 acelerações de 100m.
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

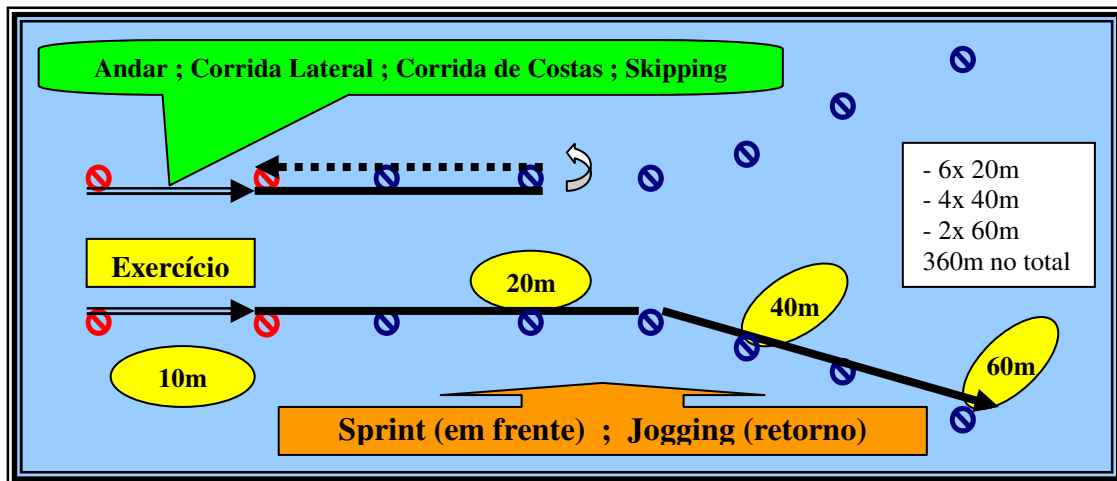
Domingo, \_\_. \_\_. 08 => Actividades alternativas como: bike, natação, ténis, etc.

**SEMANA de TREINO nº 03, de \_\_\_\_\_.08 (2ª Feira) a \_\_\_\_\_.08 (Domingo)**

2ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => DESCANSO

3ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => Treino Alta Intensidade/Velocidade de Reacção (73' aproximadamente)  
(Treino 8)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) -  $\pm$  1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 15' Velocidade de Reacção



- No percurso de exercício a distância entre os cones é de 10m;
- No percurso de sprint a distância entre cada cone é de 20m;
- No percurso do exercício cada A e AA realizará, alternadamente, os seguintes exercícios: andar, jogging, deslocamento lateral (para um lado e para o outro), andar de costas, correr de costas;
- O percurso de recuperação é realizado em jogging/andar;
- Numa repetição vira para a direita, noutra vira para a esquerda.

**1ª Série**

- 20m sprint, 20m retorno a andar (6 repetições ou 120m de sprint)
- 2' de recuperação e flexibilidade

**2ª Série**

- 40m sprint, 40m retorno a andar (4 repetições ou 160m de sprint)
- 2' de recuperação e flexibilidade

**3ª Série**

- 60m sprint, 60m retorno a andar (2 repetições ou 120m de sprint)
- 2' de recuperação e flexibilidade

**(Tempo total do exercício é de 15' aproximadamente. A distância total de sprint é 360 m.)**

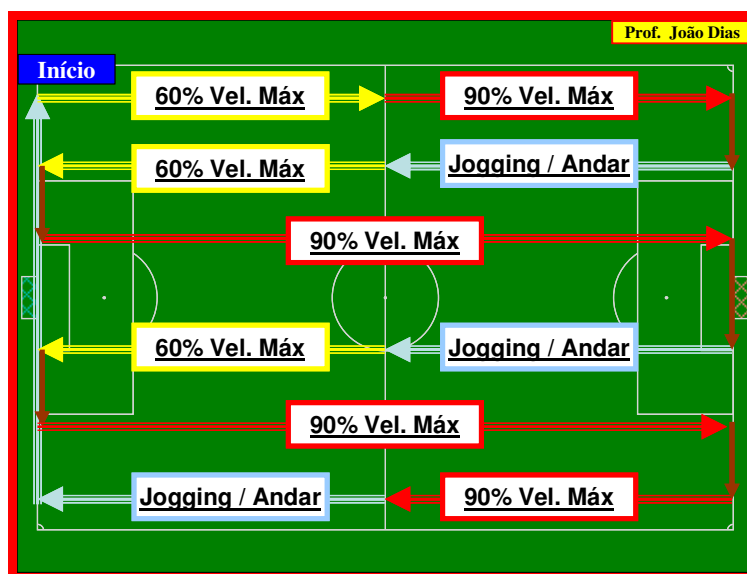
- 3' Corrida de Alta Intensidade (86% a 93% FC<sub>máx</sub>), seguido de 1'30'' de jogging (4 séries). Este exercício tem a duração de 18' (3'/série + 1'30'' jogging) x 4, e não deverá ser realizado num terreno duro (ex: estrada).
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

4ª Feira, \_\_. \_\_. \_\_.08 => DESCANSO ( Treino Facultativo – ver Regras Básicas )

5ª Feira, \_\_. \_\_. \_\_.08 => Treino de Velocidade/Resistência (80' aproximadamente)  
(Treino 9)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FC<sub>máx</sub> (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 10' Força Superior/Média – 4 x (15 flexões + 25 abdominais)
- 30' Trabalho de Velocidade/Resistência

- 1ª Série: 3 voltas de 4' cada



- Recuperação (até atingir os 120bpm)

- 2ª Série: 3 voltas de 4' cada

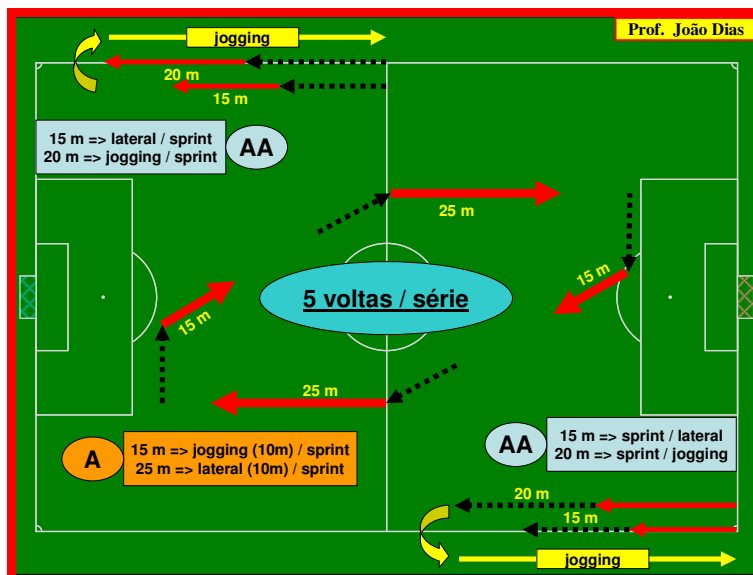
1ª Série (12') – Recuperação (6') – 2ª Série (12')

- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

6ª Feira, \_\_. \_\_. 08 => DESCANSO

Sábado, \_\_. \_\_. 08 => Treino Média Intensidade/Velocidade de Reacção (80' aproximadamente)  
(Treino 10)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 10' Força Superior/Média – 4 x (15 flexões + 25 abdominais)
- 15' Velocidade de Reacção



Série 1: 5' – Flexibilidade (5') – Série 2: 5'

*(Tempo total do exercício é de 15' aproximadamente. A distância percorrida é de 400m)*

- 15' Corrida Contínua (Média/Alta Intensidade)
  - 10' ritmo médio: 76% a 85% FCmáx
  - 5' ritmo elevado: 86% a 93% FCmáx
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

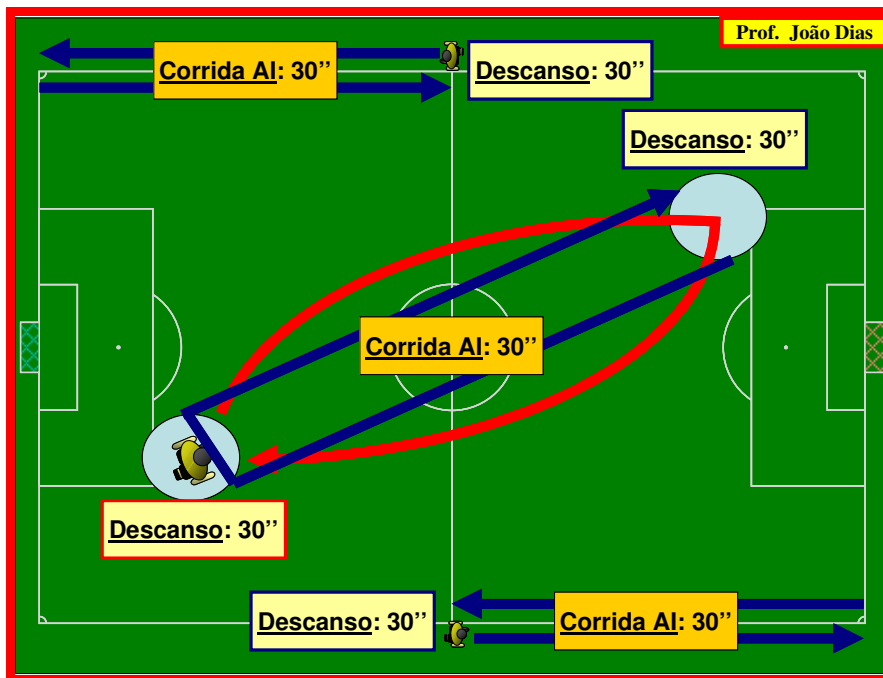
Domingo, \_\_. \_\_. 08 => Apitar jogos de preparação, ou realizar actividades alternativas como: bike, natação, ténis, etc.

---

**SEMANA de TREINO nº 04, de \_\_\_\_\_.08 (2ª Feira) a \_\_\_\_\_.08 (Domingo)**

- 2ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => Treino Aeróbico – Média Intensidade (80' aproximadamente)  
(Treino 11)
- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) -  $\pm$  1km
  - 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
  - 40' Corrida Contínua (ritmo médio: 76% a 85% FCmáx) =>  $\pm$  8 km
    - após cada 5' de corrida, realizar uma aceleração de 50m (até atingir 170 bpm), perfazendo 8 acelerações de 50m.
  - 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)
- 3ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => Treino de Alta Intensidade (68' aproximadamente)  
(Treino 12)
- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) -  $\pm$  1km
  - 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
  - 10' Força Superior/Média – 4 x (15 flexões + 25 abdominais)
  - 18' Corrida de Alta Intensidade
    - 2' Corrida de Alta Intensidade (86% a 93% FCmáx), seguido de 1' de jogging (6 séries). Este exercício tem a duração de 18' (2'/série + 1' jogging) x 6, e não deverá ser realizado num terreno duro (ex: estrada).
  - 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)
- 4ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => DESCANSO ( Treino Facultativo – ver Regras Básicas )
- 5ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => Treino de Alta Intensidade (90' aproximadamente)  
(Treino 13)
- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx -  $\pm$  1km
  - 15' Corrida Contínua (ritmo lento: até 75% da FCmáx)
  - 5' Flexibilidade

**Trabalho de Resistência (Árbitros e Árbitros Assistentes)**



**Série (15x percurso azul + 15x percurso vermelho): 30'**

NOTA: Os Árbitros efectuam o exercício no interior do campo, alternando o percurso vermelho com o azul (após cada corrida de AI, realizam metade do percurso em corrida lenta, trocando de seguida, de percurso). Os Árbitros Assistentes dividem-se em dois grupos, efectuando o exercício numa das linhas laterais. Os árbitros e os árbitros assistentes que estiverem do mesmo lado campo terão que estar em contacto visual permanente (os AA trocam de A após a sua mudança de ½ campo).

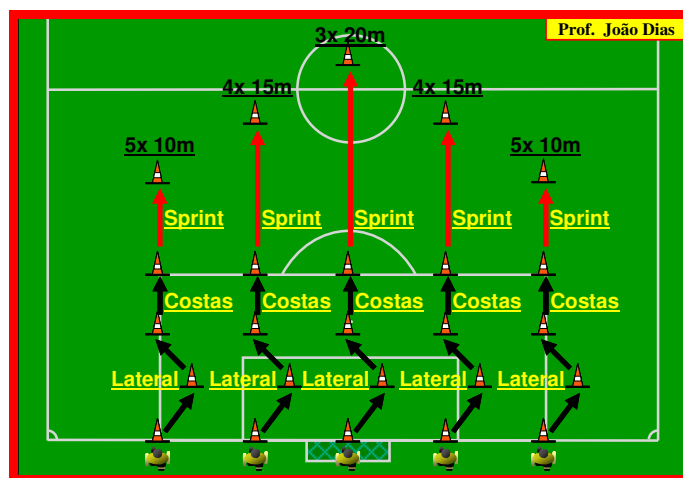
- 10' Flexibilidade
- 10' Corrida Contínua (ritmo médio: 76% - 85% da FCmáx)
- 10' Flexibilidade
- 5' Força Superior/Média – 3 x (10 flexões + 25 abdominais)

6ª Feira, \_\_. \_\_. 08 => DESCANSO

Sábado, \_\_. \_\_. 08 => Treino Alta Intensidade/Velocidade de Reacção (73' aproximadamente)  
(Treino 14)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)

- 15' Velocidade de Reacção



*(Tempo total do exercício é de 15' aproximadamente. A distância percorrida é de 280m)*

Exercício Complementar (Árbitros que não tenham jogo de preparação)

- 18' Corrida de Alta Intensidade (86% a 93% FCmáx)
  - 1' Corrida de AI, seguido de 30'' de recuperação (jogging)
  - 2' Corrida de AI, seguido de 1' de recuperação (jogging)
  - 3' Corrida de AI, seguido de 1'30'' de recuperação (jogging)
  - 3' Corrida de AI, seguido de 1'30'' de recuperação (jogging)
  - 2' Corrida de AI, seguido de 1' de recuperação (jogging)
  - 1' Corrida de AI, seguido de 30'' de recuperação (jogging)

- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

Domingo, \_\_. \_\_. 08 => Apitar jogos de preparação, ou realizar actividades alternativas como: bike, natação, ténis, etc.

**SEMANA de TREINO nº 05, de \_\_\_\_\_.08 (2ª Feira) a \_\_\_\_\_.08 (Domingo)**

2ª Feira, \_\_\_\_\_.08 =>  
(Treino 15)

Treino Aeróbico – Média Intensidade (85' aproximadamente)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 45' Corrida Contínua (ritmo médio: 76% a 85% FCmáx) => ± 9 km
  - após cada 5' de corrida, realizar uma aceleração de 50m (até atingir 170 bpm), perfazendo 9 acelerações de 50m.
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

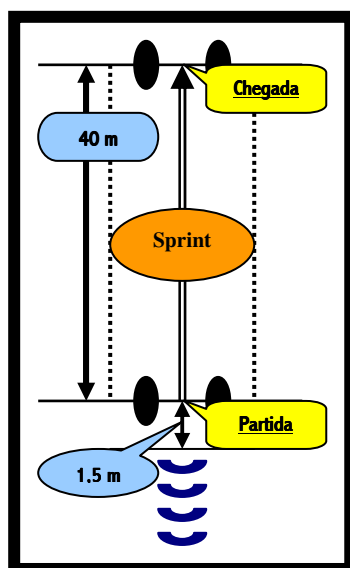
3ª Feira, \_\_\_\_\_.08 =>  
(Treino 16)

Treino Alta Intensidade – Velocidade de Reacção (85' aproximadamente)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)

**Referência: Tempos dos Árbitros e Árbitros Assistentes Nacionais**

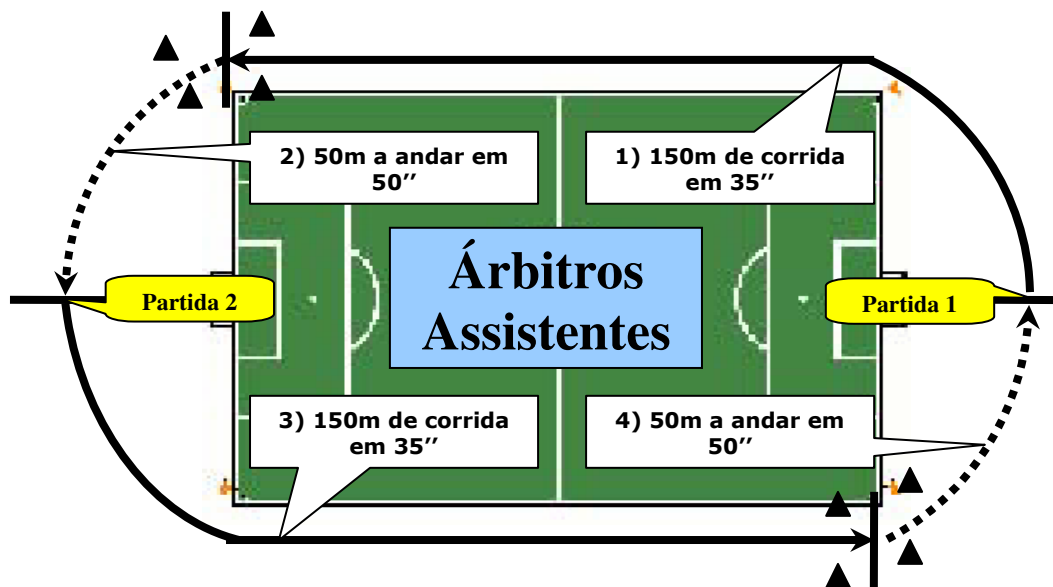
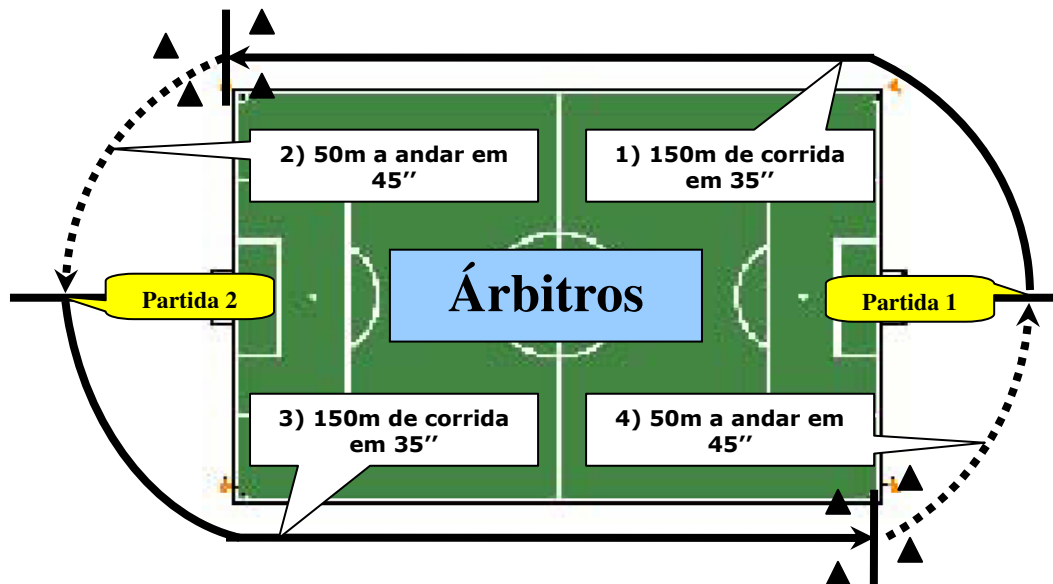
- Corrida de Velocidade ( mais 0,2'' que o regulamentar )



**NESTE EXERCÍCIO**

6 x 40m de sprint com uma partida dinâmica de 1,5m e, com uma recuperação de 1'30'' entre os sprints. O tempo de referência para os árbitros é de 6,6'', enquanto que, para os árbitros assistentes é de 6,4''.

- Corrida de Alta Intensidade ( mais 5'' que o regulamentar )  
10 voltas ( 20 repetições )



- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)  
- 10' Força Superior/Média – 4 x (20 flexões + 30 abdominais)

4ª Feira, \_\_. \_\_. 08 => DESCANSO

5ª Feira, \_\_.\_\_.08 =>  
(Treino 17)

Treino de Alta Intensidade (68' aproximadamente)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 10' Força Superior/Média – 4 x (20 flexões + 30 abdominais)
- 18' Corrida de Alta Intensidade
  - 1' Corrida de Alta Intensidade (86% a 93% FCmáx), seguido de 30'' de jogging (12 séries). Este exercício tem a duração de 18' (1'/série + 30'' jogging) x 12, e não deverá ser realizado num terreno duro (ex: estrada).
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

6ª Feira, \_\_.\_\_.08 =>

DESCANSO ( Treino Facultativo – ver Regras Básicas )

Sábado, \_\_.\_\_.08 =>  
(Treino 18)

Treino de Velocidade de Reacção (60' aproximadamente)

- 10' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm)
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 15' Velocidade de Reacção (na linha de meio campo)



Série 1: (4 voltas) 5' – Flexibilidade (5') – Série 2(sentido contrário): (4 voltas) 5'

(Tempo total do exercício é de 15' aproximadamente. A distância percorrida é de 288m)

- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

Domingo, \_\_.\_\_.08 =>

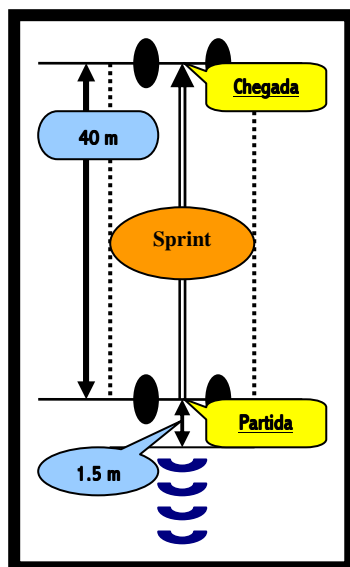
Realizar actividades alternativas como: bike, natação, ténis, etc.

**SEMANA de TREINO nº 06, de \_\_\_\_\_.08 (2ª Feira) a \_\_\_\_\_.08 (Domingo)**

2ª Feira, \_\_\_\_\_.08 => Treino Alta Intensidade – Velocidade de Reacção (85' aproximadamente)  
(Treino 19)

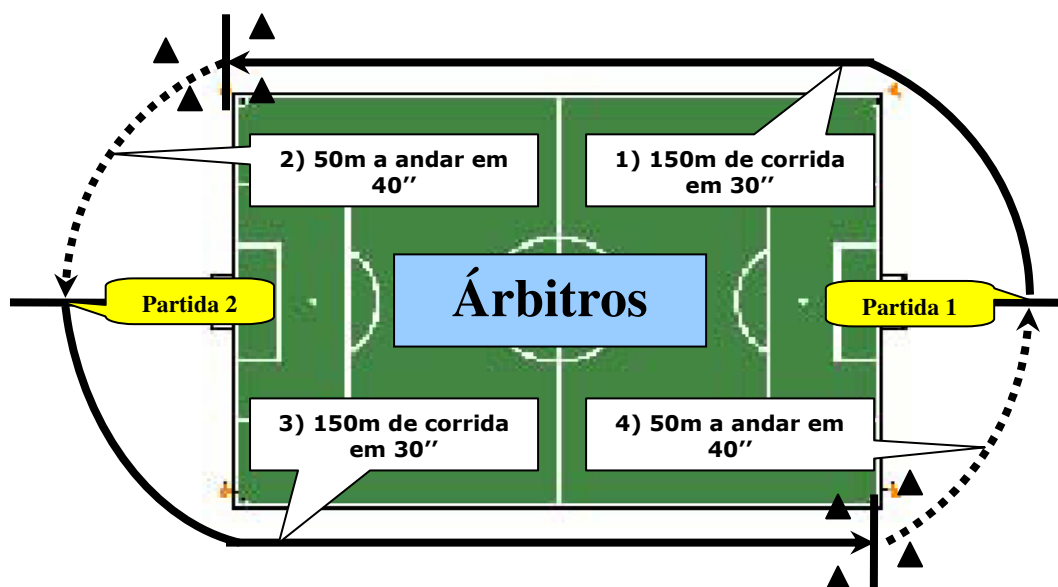
- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)

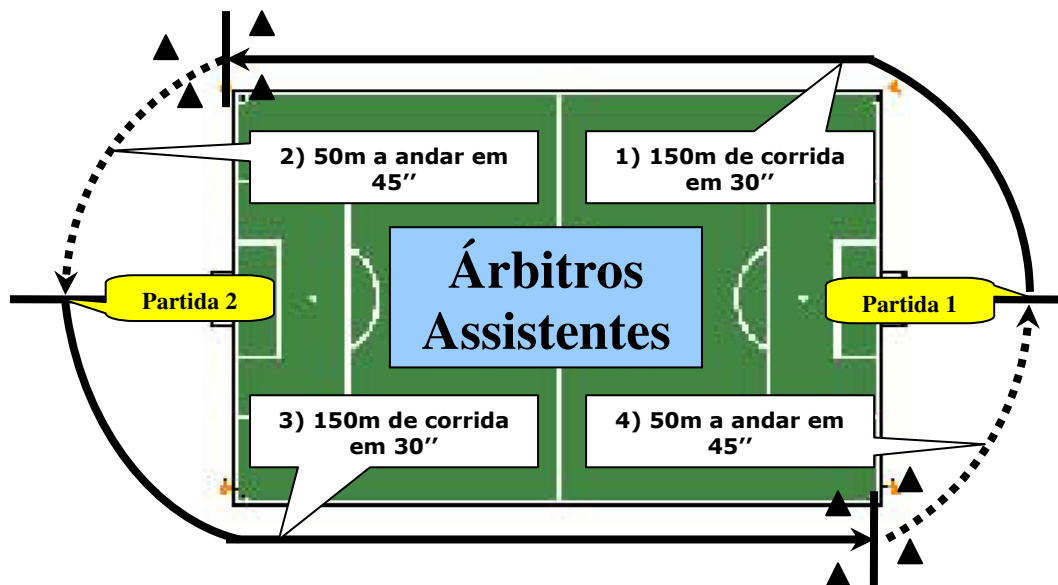
**Referência: Tempos dos Árbitros e Árbitros Assistentes Nacionais**



6 x 40m de sprint com uma partida dinâmica de 1,5m e, com uma recuperação de 1'30'' entre os sprints. O tempo de referência para os árbitros é de 6,4'', enquanto que, para os árbitros assistentes é de 6,2''.

- Corrida de Alta Intensidade – 10 voltas (20 repetições)





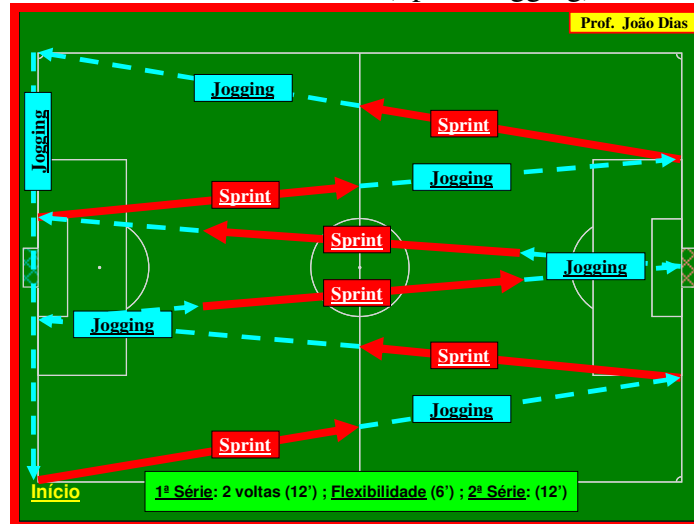
- 10' Força Superior/Média – 4 x (20 flexões + 30 abdominais)
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

3<sup>a</sup> Feira, \_\_. \_\_. 08 => DESCANSO ( Treino Facultativo – ver Regras Básicas )

4<sup>a</sup> Feira, \_\_. \_\_. 08 => Treino de Velocidade/Resistência (90' aproximadamente)  
(Treino 20)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FC<sub>máx</sub> (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 10' Força Superior/Média – 4 x (20 flexões + 30 abdominais)

Corrida Intervalada (Sprint/Jogging)



*(Cada volta tem a distância de 320m. Os A e AA realizam aproximadamente 110m em sprint.)  
A duração de uma volta é de ± 2'30''*

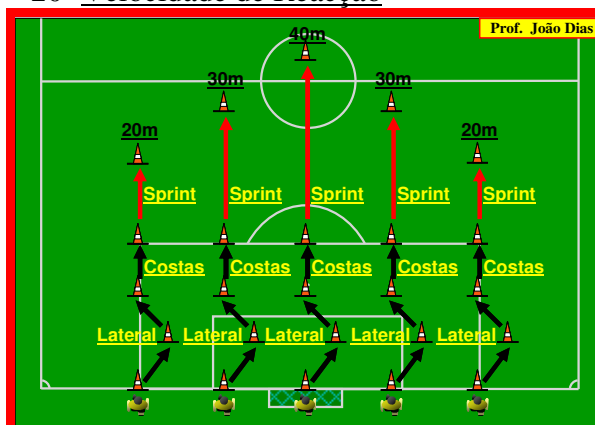
Série 1: (2 voltas) 12' – Flexibilidade/Hidratação (6') – Série 2: (2 voltas) 12'

- 10' Corrida Contínua (ritmo médio: 75% a 85% da FCmáx)
- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)

5ª Feira, \_\_. \_\_. 07 =>  
(Treino 21)

Treino de Velocidade de Reacção (60' aproximadamente)

- 5' Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente até 70% da FCmáx (130 bpm) - ± 1km
- 20' Aquecimento (mobilização articular e flexibilidade)
- 20' Velocidade de Reacção



Série 1: 2 voltas completas – Flexibilidade (5') – Série 2: 2 voltas completas

*(Tempo total do exercício é de 15' aproximadamente. A distância percorrida é de 560m)*

- 15' Retorno à calma (Trote/Andar/Flexibilidade)



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE FUTEBOL

CONSELHO DE ARBITRAGEM

**METODOLOGIA DE TREINO PARA ÁRBITROS E ÁRBITROS  
ASSISTENTES DE FUTEBOL 11**

**Manual de Treinos – 2008/2009**

**PERÍODO PREPARATÓRIO**

---

6ª Feira, \_\_. \_\_. 08 => 1º Curso de Aperfeiçoamento, Actualização e Avaliação de 2008/2009

Sábado, \_\_. \_\_. 08 => 1º Curso de Aperfeiçoamento, Actualização e Avaliação de 2008/2009

Domingo, \_\_. \_\_. 08 => 1º Curso de Aperfeiçoamento, Actualização e Avaliação de 2008/2009

**BOM TRABALHO**