



## EDITORIAL

### *Ano Novo tempo de Esperança*

Olhando para trás o balanço do trabalho realizado em 2004 é positivo, mas não totalmente gratificante, pois dos projectos que apresentámos em Março ao Secretariado Nacional para a Reabilitação para financiamento, apenas um recebeu resposta positiva e a poucos dias da sua realização (o pedido foi feito em Março), o do I Encontro da Apatris 21 em 6 de Novembro. Os restantes ATL em Agosto e Estudo sobre a População de Trissomia no Algarve (a funcionar) não obtiveram resposta. Também as nossas diligências para avançar com projectos de fundo, só agora começam a dar os seus frutos. É tudo tão complexo, tão burocrático, tão lento!

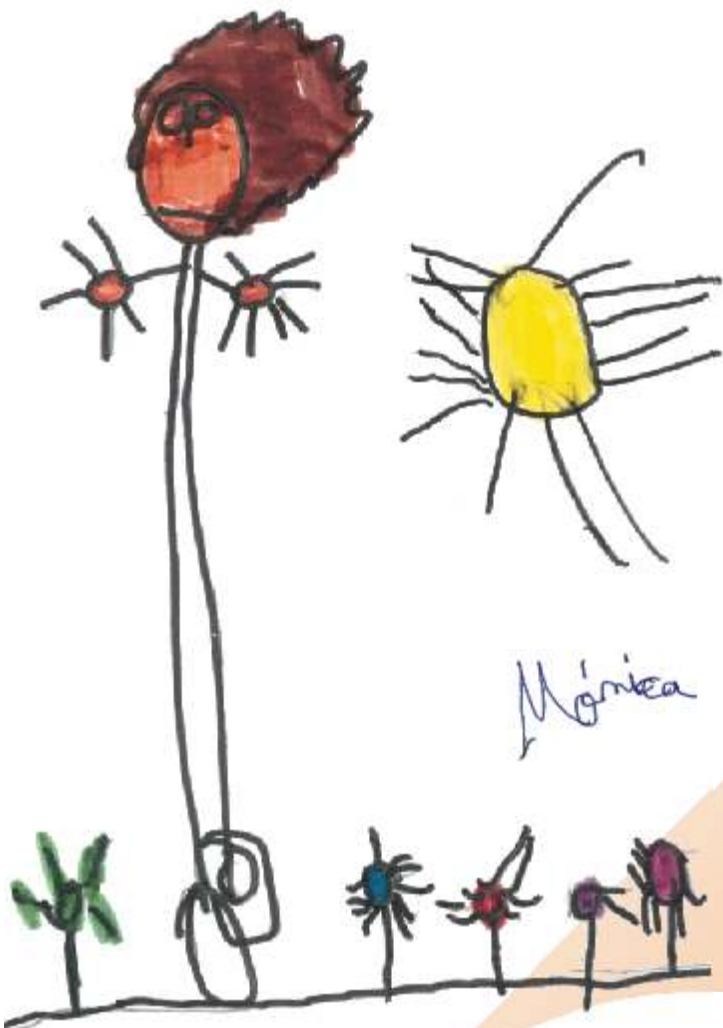
Um novo ano é sempre sinal de esperança, de fazer projectos e de concretizá-los e a APATRIS 21 espera que o ano de 2005 seja o ano da concretização dos seus projectos mais importantes: o iniciar do trabalho com os nossos

meninos e jovens tão "especiais".

Os projectos estão prontos, diversos contactos foram feitos e agora é obter financiamento! Não será em Janeiro, nem em Março mas será em 2005. Não vamos indicar data, nem local pois, pela experiência deste último ano, aprendemos que os obstáculos são muitos... Gostaríamos de dizer a todos os sócios que vamos conseguir, devagar, mas chegaremos lá.

Em nome da Direcção da APATRIS 21 aproveito para desejar a todos, votos de um Próspero Ano Novo, com muita Saúde, Paz, Amor e Esperança.

Maria Leonor Borges  
Presidente da APATRIS 21



### Sumário

Editorial .....	1
In Formar .....	2
Uma História .....	3
Apoio Jurídico .....	4
Notícias .....	5
Humor com Amor .....	6
Projectos em Desenvolvimento .	6
Entreajuda a Pais .....	7
Cartões de Natal .....	8

# IN formar

## A INTEGRAÇÃO/INCLUSÃO DOS PORTADORES DE TRISSOMIA 21 NA ESCOLA PÚBLICA REGULAR \*

Nelda Moreira

Professora Especializada 1.º Ciclo Agrupamento Horizontal de S. Luís - Faro

Numa altura em que está em discussão a "Reforma da Educação Especial e do Apoio Sócio-Educativo" (Anteprojecto de Decreto-Lei) "faz todo o sentido falarmos de prática educativa e reflectirmos sobre ela".

O "Anteprojecto de Decreto-Lei" aponta para mudanças profundas no Apoio Educativo às crianças com Necessidades Educativas Especiais.

As mudanças trazem-nos sempre alguma insegurança mas podem também trazer boas novas e bons augúrios. Como profissional empenhada desta área da Educação, desejo que: o 7.º parágrafo do ponto I, o 1.º parágrafo do ponto II e muitos outros princípios expressos ao longo deste documento, venham a ser, (cada vez mais) uma realidade. Passo a transcrever parte dos mesmos:

«... a terceira opção de princípio em que assenta a reforma da educação especial e do apoio sócio-educativo: o combate ao insucesso e abandono escolar e a qualificação das aprendizagens são prosseguidos em estreita consonância com a perspectiva de humanismo personalista e de responsabilidade social, de inclusão no sistema educativo das crianças e jovens com necessidades educativas especiais, nestas se incluindo, naturalmente e com destaque, as pessoas com deficiência. ...», «...Este novo regime da educação especial e do apoio socio-educativo integra-se plenamente no desígnio do XV Governo Constitucional de promover a igualdade de

oportunidades, valorizando a Educação e promovendo a melhoria da qualidade do ensino num modelo de escola inclusiva, orientada para o sucesso educativo de todas as crianças e jovens, que permita responder à diversidade típica de características e necessidades daqueles. ...»

Proponho-me agora reflectir convosco sobre "A Intervenção Educativa".

A Intervenção Educativa, para conduzir ao sucesso, terá, sempre e cada vez mais, de assumir uma perspectiva «constructivista», terá que se abrir à facilitação da aprendizagem, orientando-se deliberadamente para um conceito de sucesso educativo mais alargado que passa pelo desenvolvimento integral da criança. (Estou a falar de facilitação da aprendizagem, não estou a falar de facilitismo da aprendizagem.) A facilitação não é tarefa fácil principalmente se, na sala de aula, forem mantidas práticas tradicionais. A diferenciação pedagógica é o único caminho:

O modo simultâneo tem de deixar de ser a regra para ser a excepção,

o recurso às estruturas cooperativas de aprendizagem terá que ser efectivo.

É na Escola Pública Regular que as crianças em geral e os portadores da síndrome de Down em especial, poderão vivenciar experiências únicas e fundamentais para o seu crescimento pessoal e social as quais não poderão ser vivenciadas no contexto familiar nem em contextos restritivos. Refiro-me ao relacionamento com o grupo de pares ditos "normais" o qual é uma referência para as atitudes e comportamentos. É claro que terá de haver um reforço do respeito pela diferença. Cada criança possui um perfil educacional diferente. Cabe ao professor o papel de proporcionar desafios individuais, em pequeno grupo ou em colectivo, que sirvam de incitamento e de reforço positivo. Na linha da «zona de desenvolvimento próxima» (Vygotsky, 1979) interessa que esses desafios possam ser ultrapassados pelo esforço e reelaboração cognitiva do sujeito.

Na "População Down", se estiverem criadas as condições atrás referenciadas, há casos em que é possível que a criança se mantenha a tempo inteiro - Inclusão Total ou em Inclusão Moderada - na sala de aula do ensino regular, mas outros há em que o «Meio Menos Restrito Possível» é a sala de apoio ou unidade de intervenção especializada, para aprendizagens académicas específicas e a sala de aula para a área social, - Inclusão Limitada -, (Correia, 1996) principalmente tendo em atenção a escassez de recursos ao nível de apoio educativo e a ausência total, ou quase total, ao nível de equipa multidisciplinar.

O grande pedopsiquiatra português João dos Santos foi um dos primeiros estudiosos a falar da necessidade de haver uma competência inicial com a qual toda e qualquer



criança devia ser apetrechada para ser bem sucedida. Nos espaços em que a criança está no meio restritivo, sala de apoio ou unidade de intervenção especializada, o ensino deverá ser «ensino diagnóstico prescriptivo» (Barbara Batman, 1977). São efectuadas tarefas/actividades de ensino necessárias à persecução de objectivos determinados. Estamos a trabalhar para a tal competência inicial.

Como é que se decide entre a integração/inclusão a tempo integral na sala de aula ou o "sistema misto"?

Através de uma avaliação preliminar/diagnóstica, uma avaliação compreensiva do nível de realização do aluno nas diversas áreas: socialização, motricidade, autonomia, linguagem, cognição. Considerando as "áreas fortes" e "fracas", traçando um Plano Educativo Individual e

desenvolvendo um Programa Educativo. Ambos são da mais elementar importância. Avaliar de forma sistemática os progressos é também essencial, tendo em conta os objectivos/competências propostos e a eficácia das estratégias aplicadas (avaliação formativa e processual). É através destas avaliações que os professores, os encarregados de educação e outros parceiros educativos, poderão aferir se o aproveitamento da criança está em consonância com os procedimentos educacionais preconizados, de forma a reformular o Programa Educativo, se for caso disso, e/ou alterar as estratégias.

Para além de tudo isto... É PRECISO ACREDITAR!

\*Comunicação apresentada nas I Jornadas da APATRIS 21 "Trissomia 21 Crescer no Algarve", 6 de Novembro de 2003, Faro.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Almeida, L. & Morais, M. F. (1991). "Promoção Cognitiva". Braga: Universidade do Minho.  
Almeida, L. (1993) "Capacitar a Escola para o Sucesso". Vila Nova de Gaia: Edipisco.  
Batman, B. (1977) "Currículo para niños com necessidades especiales". Madrid: Siglo XXI.  
Correia, L. M. (1990) "Educação Especial em Portugal". Porto: Apport.  
Correia, L. M. (1995) "A Inclusão do Aluno com Necessidades Educativas Especiais hoje: Formação de Professores em Educação Especial". Braga: Universidade do Minho.  
Correia, L. M. (1996) "Alunos com Necessidades Educativas Especiais nas Classes Regulares". Porto: Porto Editora.  
Vygotsky, L. S. (1979) "Aprendizaje y desarrollo intelectual en la edad escolar". Madrid: Akal.

FALAR DE UM ALUNO, CONHECÊ-LO, CARACTERIZÁ-LO  
NÃO É SÓ SABER COISAS SOBRE ELE... É, SOBRETUDO, ENTRAR EM RELAÇÃO COM ELE

# "UMA HISTÓRIA..."

## ERA UMA VEZ UM PASSARINHO...

Nasci há 43 anos em Portugal, na linda cidade de Tavira. Quando tinha 6 anos, os meus pais decidiram partir para França. Fui viver para a Riviera Francesa, na Costa azul, uma das mais bonitas zonas do país. Nice viu-me crescer e viver feliz. Mais tarde conheci aquele que viria a ser meu marido, constituindo o que se pode considerar uma família feliz. As provas a que fomos submetidos podem testemunhá-lo.

Da nossa união nasceu um primeiro filho, lindo, cheio de saúde, que nos enchia de orgulho. Tinha o pequeno Sebastien 3 anos quando o nosso Julien se veio juntar a nos. Não nos foi fácil aceitar o facto de ele ser portador de Trissomia 21, vulgarmente chamado de Síndrome de Down. Por outro lado, ele tinha problemas de coração. Os médicos disseram-nos que o nosso filho teria poucas hipóteses de sobreviver a uma operação a que teria de ser submetido. Esta realidade foi-nos bastante difícil de aceitar. O Julien acabou por fazer várias operações consecutivas, o que nos obrigou a fazer a viagem entre a casa e o hospital muitas vezes ao dia durante longos meses. Foi grande o perigo de podermos vir a perder o nosso menino, mas, finalmente, ele saiu do hospital e começámos por tentar levar uma vida mais normal.

O meu marido e eu, desde cedo, conversávamos com o nosso filho mais velho sobre o irmão, de modo a que ele tivesse consciência das suas dificuldades. Isso, ajudou o Sebastien a encarar o irmão como uma criança tal como outra qualquer.

Estes acontecimentos serviram para consolidar o meu casamento, e ele tem resistido cada vez mais forte. Alguns membros da nossa família criticaram-nos e julgaram-nos, considerando-nos culpados por ter posto no mundo uma criança diferente das outras. Muitos que julgávamos amigos viraram-nos as costas. No entanto alguns tentaram-nos ajudar dentro das suas capacidades e do seu entendimento sobre o assunto.

Foi muito bom ter encontrado pessoas na mesma situação do que eu, que me ajudaram a encarar a situação de uma maneira mais positiva. Esses sim, são os nossos verdadeiros amigos até aos dias de hoje.

Os anos passaram e pudemos reconhecer os laços fortes que se têm criado entre nós os quatro, especialmente entre o Julien e o Sebastien.

Experiências que jamais me esquecerei.

Quando o Julien nasceu, uma enfermeira do hospital deu-me um cartão com três números de telefone, dizendo-me que se eu precisasse de ajuda bastava telefonar. Cheguei a casa e marquei o primeiro número, chorando e sem conseguir falar. A pessoa que me atendeu disse-me: "Não chore! O seu bebe é só um passarinho que caiu do ninho. Agora ele só precisa de um pouco de ajuda."

Uma amiga do Sebastien disse-lhe que ele nunca poderia brincar com o Julien porque ele era deficiente. Este respondeu: "o meu irmão é como os outros. Tem uma cabeça, dois braços e duas pernas." Neste momento, o meu filho mais velho, Sebastien, tem 19 anos. Há pouco tempo

conversávamos sobre o seu futuro e o do Julien. Ele garantiu-me que nunca permitiria que uma pessoa estranha se ocupasse do irmão. No entanto, eu confrontei-o com a hipótese de que, mais tarde ele se casaria, e, não poderia impor o irmão a uma rapariga que não o desejasse. Esta foi a resposta do Sebastien: "Não mamã. Uma mulher que não aceita o meu irmão não serve para mim." Apesar de eu não saber o dia de amanhã confio em que o Sebastien, em nossa falta, sempre olhará pelo futuro do irmão.

Agora, o Julien tem 15 anos. É um rapaz alegre, cheio de energia, muito independente, completamente integrado na sociedade e na escola. Ele tem perfeita consciência que é portador de Trissomia 21. Há pouco tempo eu, conversando com ele, disse-lhe que ele era niçois (ou seja, natural de Nice). Ele, não entendendo a minha afirmação, respondeu-me com naturalidade: "Não mamã. Eu sou trissómico (portador de trissomia 21)".

Apesar das dificuldades valeu a pena. Ambos os meus filhos são a minha luz, a minha vida. Não me imagino sem o Julien. É parte integrante da nossa família. É um indivíduo e chama-se Julien Peiredon.

Tenho muito a agradecer a todos aqueles que me ajudaram nos momentos mais críticos, desde médicos, professores e enfermeiros do Centro Cardiothoracico de

Mónaco onde o meu filho foi operado, terapeutas que o ajudaram até à nossa mudança para Portugal, até ao GEIST 21 (Grupo para educação e inserção social dos portadores de Trissomia 21), por tantas vezes me ter ouvido, e aconselhado a qualquer hora do dia em qualquer dia da semana. Gostaria de salientar a terapeuta da fala Nicole Val de Nice. Tanto ela como toda a sua família dedicaram a sua vida aos nossos filhos. Agradeço-lhe por ela me ter ensinado tantas coisas que iriam ajudar o Julien a adaptar-se a vida quotidiana. Tenho também que dizer muito obrigado ao meu querido esposo, porque teve a coragem de enfrentar o dia a dia, ocupando-se de todos nós, assim como da lida diária, durante os longos meses em que estive em estado de depressão. Ele sempre me encorajou e foi um suporte fundamental para a nossa família.

Gostaria muito que o relato da minha experiência servisse para ajudar aquelas famílias, que tal como a nossa, enfrentam os preconceitos do mundo e as dificuldades de criar uma criança portadora de Trissomia 21. Ora se não fosse essa ajuda que me foi dada a partir de Outubro de 1987, a minha vida teria sido bem mais dura e teria tido mais dificuldade em enfrentar tudo o que enfrentei.

Ana Isabel Peiredon

# APOIO JURÍDICO

Foram recentemente publicados em Diário da República alguns diplomas legais com relevância e cujo sumário ora se transcreve:

- Portaria nº 1030/2004, de 10 de Agosto Fixa os montantes das prestações definidas para a protecção das crianças e jovens com deficiência ou em situação de dependência, no âmbito do regime geral de segurança social e do regime de protecção social da função pública;

- Lei nº 37/2004, de 13 de Agosto Consagra o direito de as associações de pessoas com deficiência integrarem o Conselho Económico e Social;

- Lei nº 38/2004, de 18 de Agosto Define as bases gerais do regime jurídico da prevenção, habilitação, reabilitação e participação da pessoa com deficiência.

Desde já se informa que todos estes diplomas estão disponíveis na sede da Apatris 21 para consulta dos associados.

\* \* \*

Uma das grandes preocupações dos pais de filhos com Trissomia 21 é a questão da integração no mercado de trabalho, procurando que os filhos se sintam integrados plenamente na sociedade em que

se inserem, participando plenamente na vida social e desta forma cumprindo um papel social idêntico ao dos outros cidadãos.

O Estado Português para além de ter noção da relevância desta problemática, chama a si a competência para criar condições de habilitação, reabilitação e participação da pessoa com deficiência, e, na prática, tenta dar resposta a esta questão criando, em sede do Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP), programas e medidas de apoio às pessoas com deficiência, no âmbito da reabilitação profissional.

Nesta sequência criou o programa de apoio à contratação de pessoas com deficiência.

Paralelamente a esta iniciativa existe um outro programa que visa apoiar técnica e financeiramente pessoas com deficiência que pretendam criar o seu próprio emprego.

Por último, existe um programa denominado "Emprego Protegido", cujo objectivo visa proporcionar o exercício de uma actividade remunerada e a correspondente valorização pessoal e profissional, facilitando a sua transferência para o mercado normal de trabalho.

Sobre estes programas iremos debruçar-nos com maior pormenor no próximo boletim.

Alexandra Moita - Advogada

# NOTÍCIAS

## REALIZOU-SE O 1.º ENCONTRO DA APATRIS 21

### “Ser diferente, crescer autónomo”

Dando continuidade às suas actividades na área da informação/formação, realizou-se no dia 6 de Novembro, na Delegação de Faro do Instituto da Juventude, o 1.º Encontro da APATRIS 21, dedicado aos temas da independência pessoal e social dos portadores de deficiência mental e sua integração profissional.

A Dra. Patrícia Sousa (psicóloga educacional), da APPT 21- Associação Portuguesa de Portadores de Trissomia 21, abordou o tema do desenvolvimento das competências sociais na população com deficiência mental, tendo apresentado um programa que promove o desenvolvimento da autonomia pessoal e social, num processo de forte ligação entre a família e o psicólogo. Durante a sua apresentação esta profissional apresentou diversas situações práticas de como efectuar este trabalho, muito úteis para todos os que estiveram presentes: pais e profissionais.

Coube à Dra. Maria Manuel Genelioux



Dra. Patrícia Sousa

(Coordenadora do Ensino Especial de Albufeira), falar sobre uma questão importante para todos os pais: como passar da escola para o mundo do trabalho. Depois de um percurso escolar vivido na "escola normal", em situação de inclusão, ou pelo menos de integração, para os jovens portadores de deficiência mental terminada a escola, as hipóteses de continuarem a viver segundo um padrão de inclusão social são praticamente inexistentes. O programa de "Emprego Apoiado" permite fazer esta transição de forma gradual, tendo em atenção o perfil do jovem e os seus interesses pessoais. Este programa de Emprego Apoiado consiste em o jovem ainda enquanto frequenta a escola, cumprir um currículo funcional: frequentar um grupo de disciplinas de carácter mais académico previamente estabelecido, mas, simultaneamente, desenvolver uma actividade de carácter profissionalizante, com a supervisão de



Dra. Maria Manuel Genelioux

um tutor. Esta actividade, pode ser desde o trabalho nas próprias escolas (cantina, fotocópias, etc) como, e preferencialmente, em espaços exteriores à escola que aceitem colaborar neste projecto (empresas, comércio, serviços, etc.). Este é, aliás, um projecto que a APATRIS 21 espera poder desenvolver a curto prazo, em benefício do seus associados.

Os espaços de debate foram bastante interessantes e proporcionaram a troca de ideias entre os presentes e os oradores convidados.

Os trabalhos terminaram com um lanche convívio entre todos os participantes, que num espaço menos formal, puderam continuar a trocar ideias, experiências de vida e a partilhar esperanças de um futuro em que se concretize a plena integração social e profissional dos portadores de deficiência.

Gostaríamos de deixar uma palavra de agradecimento a todos os que tornaram possível mais esta sessão de trabalho: Governo Civil de Faro, Instituto de Juventude, Junta de Freguesia de S. Pedro, Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência, Fidelidade Seguros, Escola Superior de Educação da Universidade do Algarve, Supermercados Horta, Pastelaria Trigo Dourado, Makro.



Lanche Convívio

# Humor com Amor...

Setembro 1978

Inicia-se mais um ano escolar.

Preparo-me para receber um grupo de crianças do 1.º ano.

A sala de aula está organizada de modo a que os alunos se sintam bem acolhidas e possam, neste primeiro dia de aulas, desfrutar de uma série de actividades motivadoras de uma futura aprendizagem: livros, jogos, papel, marcadores, plasticina e, em lugar de destaque, o Cantinho da Pintura.

O entusiasmo é grande! As crianças tentam escolher as actividades, uma a uma, segundo as suas preferências. A alegria apodera-se da turma.

Só o David, perto da porta, de cabecita baixa, não se mexe. Não sabe o que fazer. É tudo tão estranho para ele!

Acompanha-o a irmã, que foi minha aluna nos quatro anos anteriores. Essa, sim, louca por mexer em tudo! E porque são as tintas que mais a atraem, convence o irmão a ir para o Cantinho da Pintura.

Enquanto ela pinta uma menina ao pé de uma casinha com flores à volta, o David sobrepõe cores sobre

cores... conforme a ordem que encontra nos copinhos: amarelo, azul, preto, vermelho...

O tempo passa e chega a hora de pôr em comum o que todos fizeram: uns mostram os desenhos... outros a construção... a folha do livro que mais os atraiu... o cãozinho modelado em plasticina... o significado das suas pinturas...

Quando chega a vez do David, cabeça em baixo, olhar vago, folha de papel na mão... é ajudado pela irmã a mostrar a sua obra. O resultado da sua pintura é um enorme borrão!

Tento que fale... que diga o que pintou. Porém, perante o seu silêncio, decido perguntar aos colegas o que acham que representa a pintura do David.

- Parece um incêndio diz um.

- Parece um vulcão diz outro.

- Parece...

De repente, o David levanta a cabeça e, com voz de "poucos amigos", responde:

- Parece, parece, parece... O que isto é, é tinta! Tinta é o que isto é!

Bernardete Viegas  
(Professora do 1.º Ciclo)

## Projectos em Desenvolvimento

### 1 - Projecto de investigação, a decorrer.

Estudo sobre os portadores de Trissomia 21 no Algarve: caracterização e levantamento de necessidades.

### 2 - Projecto na área profissional

Para este projecto já foram efectuados alguns contactos a nível institucional.

Necessitamos de contactar responsáveis de empresas, sensibilizá-los e motivá-los para receber cidadãos com Trissomia 21.

Precisamos da ajuda dos sócios, (pais e outros) para despertar a motivação em gerentes de empresas, endereços e contactos para podermos apresentar e formalizar o projecto. Apelamos, pois, a todos os leitores que nos façam chegar a vossa informação, ou mesmo outras ideias sobre este assunto.

### 3 - Projecto na área da saúde

Para este projecto apenas foi efectuado entrevista com a Presidente da Administração Regional de Saúde do Algarve Dr.ª Assunção Martinez. Tivemos a informação que nos podemos candidatar ao projecto

### Saúde XXI.

Contudo, necessitamos de voluntários para avançarmos com estes projectos.

Apelamos aos leitores que conheçam pessoas que gostem de fazer voluntariado, pois a nossa Associação não tem funcionários nem meios económicos suficientes.

Avançaremos consoante as oportunidades.

### 4 - Projecto na área de divulgação

Nesta área está a ser produzido vídeo promocional sobre a APATRIS 21, por alunos do terceiro ano do curso de Ciências da Comunicação da escola Superior de Educação da Universidade do Algarve, sob orientação do professor Bruno Silva.



A Direcção da  
Apatris 21  
deseja a todos os  
leitores  
Boas Festas

# Eu quero ser...

Eu quero ser  
cozinheiro  
para fazer  
comida.  
Eu quero casar  
e ter  
muitos anos  
de vida.  
Eu quero ter  
filhos gémeos  
já depois  
de casado:  
um vai ser  
Manuel  
e o outro vai ser  
Eduardo.



Manuel Avelelas  
16 anos

## Entreajuda a Pais

~ Precisa de ajuda?

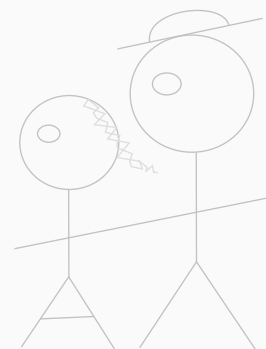


Contacte-nos:

(Entreajuda a pais)

- 965144467 - Ana Isabel (Tavira)
- 968527438 - Francisca (Silves)
- 919 890 234 - Suzanne (Almancil)

Sede da  
APATRIS 21  
289823979



### BOLETIM DE INSCRIÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

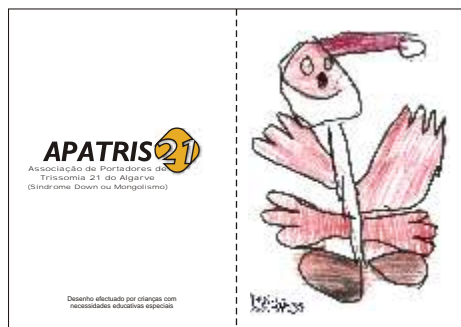
**Jóia: 10 Euros - Quota Anual: 24 Euros**

Por favor destaque este cupão e envie para:

APATRIS 21 - Rua Actor Nascimento, Nº 1 - 1º andar - 8000 Faro

Tel./Fax: 289 823 979 - e-mail: geral@apatris21.com - www.apatris21.com

# CARTÕES DE NATAL DA APATRIS 21



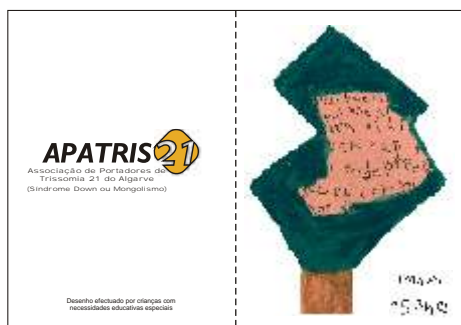
CARTÃO A



CARTÃO B



CARTÃO C



CARTÃO D



INTERIOR

No sentido de promover a Associação e obter alguns fundos, a APATRIS 21 produziu um conjunto de quatro Cartões de Natal, com desenhos realizados por crianças com necessidades educativas especiais, e que publicamos.

Infelizmente, dado o atraso na publicação deste Boletim, não foi possível fazer a sua divulgação junto dos sócios mais cedo. Contudo, caso ainda estejam interessados podem adquiri-los directamente na nossa sede ou solicitá-los por correio, os preços são: individual 0,50€, o conjunto (os quatro) 2€ mais despesas de envio.

