



Ó
MI
Ó
MI
Ó
MI

Ó	MI	Ó
MI : Ó MI VZ YPVZ HÅ\LU[LZ	MI MI Ó	



Recomendações

1

2

HX\m[PJH L [V_PJPKHKL KL WLP_LZ L \TH HU_mSPZL PU[LNYHKKH X\L YLÂP[H HZ V
YLN\SHKVYHZ L KH JVT\UPKHKL JPLU[xÄJH

2

3

4