

Danielli Braga de Mello

Tem graduação em licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1999), mestrado em Ciências da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco (2002), doutorado em Saúde Pública pela Fundação Oswaldo Cruz (2008), pós-doutorado em Fisiologia em Ambientes Extremos pela University of Portsmouth – UK (2016) e pós-doutorado em Termografia Aplicada ao Esporte pela Universidade Politécnica de Madrid – ESP (2019). Atualmente é professora titular da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) e professor colaborador no Programa de Pós-Graduação em Ciências Exercício e do Esporte (PPGCEE) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Seus temas de interesse em pesquisa são: fisiologia do exercício, fisiologia em ambientes extremos, estresse térmico, termografia infravermelha e bioquímica do esporte.

Orcid: 0000-0003-3609-0004

Laércio Camilo Rodrigues

É graduado em Ciências Militares, arma de Cavalaria, pela Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, 2001), bacharel e licenciado em Educação Física pela Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx, 2006), especialista em Fisiologia do Exercício (UGF, 2007), especialista em Operações Militares (EsAO, 2009), especialista em Coordenação Pedagógica (CEP/FDC, 2012) e mestre em Educação Física (UFRJ, 2020). Atualmente, trabalha na Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx). Seus interesses de pesquisa são: doenças crônicas não transmissíveis, obesidade, síndrome metabólica e treinamento resistido.

Orcid: 0000-0002-0006-8916

Miriam Raquel Meira Mainenti

Tem graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) (2002) e em Fisioterapia pela Universidade Estácio de Sá (2008). É mestre (Engenharia Biomédica, 2005) e doutora (Medicina – Endocrinologia, 2009) pela UFRJ, onde também fez seu estágio de pós-doutoramento (Medicina – Endocrinologia, 2013). Recebeu a Medalha “Exército Brasileiro” em maio de 2021. Atualmente, é professora adjunta da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx), coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do CCFEx (CEP-CCFEx) e membro pesquisador da Academia Paralímpica Brasileira. Colabora com Programas de Pós-Graduação da UNISUAM e da UFRJ e seus temas de interesse incluem composição corporal, capacidade cardiopulmonar em esforço, aptidão física, desempenho atlético e controle postural, com foco em atletas e militares.

Orcid: 0000-0002-2562-9142



Este é um livro escrito a muitas mãos. Não havia sentido em fazê-lo de outra forma, pois ele foi concebido para comemorar o centenário da criação da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx). Para a instituição chegar a esta marca, muitos por ela passaram e deixaram sua contribuição. Alunos, instrutores, monitores, oficiais do Estado Maior, comandantes e subcomandantes escreveram uma parte dessa história. E esta obra, a muitas mãos, alude a tal fato.

Mais que se referenciar ao pioneirismo da EsEFEx, esta obra anuncia também sua atualidade na contribuição para o ensino e a pesquisa em educação física. Organizados em sessões temáticas, que se referem às linhas de pesquisa do Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx), os capítulos trazem conceitos atuais dos temas investigados, evidências sobre as hipóteses a eles geradas e, especialmente, dados de pesquisas realizadas pelos docentes e alunos da EsEFEx.

Mas, sobretudo, este livro foi escrito e pensado para o leitor que queira expandir seu conhecimento na Educação Física e dar suas próprias contribuições à área, fazendo ciência aplicada ao exercício físico e ao esporte.

Bem-vindos, boa leitura.
Os autores

Appris
editora



Ciência aplicada ao **EXERCÍCIO FÍSICO** e ao esporte

editora Appris

Ciência aplicada ao exercício físico e ao esporte

Autores e organizadores

Angela Nogueira Neves
Adriane Mara de Souza Muniz
Cláudia de Mello Meirelles
Danielli Braga de Mello
Laércio Camilo Rodrigues
Míriam Raquel Meira Mainenti

Appris
editora



Angela Nogueira Neves

É bacharel em Treinamento Físico (Unicamp, 2000), mestre em Educação Física (Unicamp, 2007), doutora em Educação Física (Unicamp, 2011) com estágio sanduíche na *University of Westminster*, Londres, tendo feito estágio pós-doutoral em Educação Física (UFRJ, 2018). Atualmente é professora adjunta na Escola de Educação Física do Exército. Seus temas de interesse em pesquisa incluem: psicometria, promoção da resiliência, identidade corporal e ajustes psicológicos para o esporte.

Orcid: 0000-0001-8304-1040

Adriane Mara de Souza Muniz

Tem bacharelado em Fisioterapia (Udesc - 1999), especialização em Fisioterapia Esportiva (Associação Catarinense de Ensino - 2001), mestrado em Ciência do Movimento Humano (Udesc - 2002), doutorado em Engenharia Biomédica (PEB/COPPE/UFRJ - 2008) – com período de doutorado sanduíche na *University of Kansas Medical Center – EUA* (2006), pós-doutorado em Engenharia Biomédica (PEB/COPPE/UFRJ - 2009). Atualmente é professora titular da EsEFEx (cinesiologia e biomecânica). Seus interesses atuais de pesquisa incluem a biomecânica da locomoção, processamento de sinais biológicos, biomecânica do esporte e calçado esportivo e militar.

Orcid: 0000-0001-6843-7821

Cláudia de Mello Meirelles

É graduada em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Mestre em Nutrição pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Doutora em Educação Física pela Universidade Gama Filho. Atualmente é professora associada da Escola de Educação Física do Exército e pesquisadora no Laboratório Crossbridges, do Instituto de Educação Física e Desportos da UERJ.

Orcid: 0000-0003-0673-370X.

CIÊNCIA APLICADA AO EXERCÍCIO FÍSICO E AO ESPORTE



Editora Appris Ltda.

1.^a Edição - Copyright© 2022 dos autores

Direitos de Edição Reservados à Editora Appris Ltda.

Nenhuma parte desta obra poderá ser utilizada indevidamente, sem estar de acordo com a Lei nº 9.610/98. Se incorreções forem encontradas, serão de exclusiva responsabilidade de seus organizadores. Foi realizado o Depósito Legal na Fundação Biblioteca Nacional, de acordo com as Leis nos 10.994, de 14/12/2004, e 12.192, de 14/01/2010.

Catálogo na Fonte

Elaborado por: Josefina A. S. Guedes

Bibliotecária CRB 9/870

C574c Ciência aplicada ao exercício físico e ao esporte / Silvana
2022 Angela Nogueira Neves ... [et al.] [orgs.]. - 1. ed. - Curitiba : Appris, 2022.
405 p. ; 27 cm.

Inclui referências.

ISBN 978-65-250-2743-2

1. Exercícios físicos. 2. Esporte. 3. Ciência. I. Neves, Angela Nogueira. II. Título.

CDD - 796

Livro de acordo com a normalização técnica da ABNT

Appris
Editora

Editora e Livraria Appris Ltda.
Av. Manoel Ribas, 2265 - Mercês
Curitiba/PR - CEP: 80810-002
Tel. (41) 3156 - 4731
www.editoraappris.com.br

Printed in Brazil
Impresso no Brasil

Angela Nogueira Neves
Adriane Mara de Souza Muniz
Cláudia de Mello Meirelles
Danielli Braga de Mello
Laércio Camilo Rodrigues
Míriam Raquel Meira Mainenti
(org.)

CIÊNCIA APLICADA AO EXERCÍCIO FÍSICO E AO ESPORTE



Appris
editora

FICHA TÉCNICA

EDITORIAL	Augusto V. de A. Coelho Marli Caetano Sara C. de Andrade Coelho
COMITÊ EDITORIAL	Andréa Barbosa Gouveia - UFPR Edmeire C. Pereira - UFPR Ireneide da Silva - UFC Jacques de Lima Ferreira - UP
ASSESSORIA EDITORIAL	Manuella Marquetti
REVISÃO	Lucas Silva de Lira
PRODUÇÃO EDITORIAL	Isabela Calegari
DIAGRAMAÇÃO	Andrezza Libel
CAPA	Gustavo Benatti
COMUNICAÇÃO	Carlos Eduardo Pereira Débora Nazário Karla Pipolo Olegário
LIVRARIAS E EVENTOS	Estevão Misael
GERÊNCIA DE FINANÇAS	Selma Maria Fernandes do Valle

APRESENTAÇÃO

Quando fui convidado a realizar a apresentação desta obra, realmente fiz um passeio por minhas memórias e acabei concluindo que o trabalho a ser realizado neste livro teria extrema importância para o Exército Brasileiro (EB) e quiçá para o Brasil.

A Escola de Educação Física do Exército, a “célula Mater” da educação física brasileira, como disse a nadadora Maria Lenk, um dos maiores ícones da natação brasileira, surgiu no ano de 1922, ainda com o nome de Centro Militar de Educação Física. A instituição veio para realmente mudar o conceito de preparação física que até então tínhamos no Exército Brasileiro. Tinha o objetivo de desenvolver a saúde e a operacionalidade dos integrantes do EB e da família militar.

Desde a sua criação, o pioneirismo, que sempre a caracterizou, foi a mola propulsora para o desenvolvimento de várias iniciativas, as quais foram e vêm sendo modelo de gestão, ensino e divulgação das atividades da capacitação física, tanto para o Exército Brasileiro como para o país. Na área de divulgação, no ano de 1932, fomos mais uma vez os pioneiros, pois lançamos a Revista de Educação Física, que permitiu a ampla divulgação de artigos especializados, atualizando os profissionais formados na Casa do Calção Preto.

A ideia da compilação realizada neste livro vem ao encontro das comemorações do centenário da Escola de Educação Física do Exército. Além disso, busca manter a capacitação física na vanguarda dos assuntos ligados ao ensino metodológico e ao conhecimento científico. Um dos objetivos intrínsecos do trabalho será a busca pelo contato com temas relacionados ao ensino voltado para pesquisa, o que nos remete aos anos 1960 e 1970, quando Instrutores da EsEFEx editaram o livro *Condição Física* e deram origem, junto a outros militares, ao treinamento desportivo. Seguramente, estamos diante de temas de extrema relevância, mas que são apresentados com uma simplicidade corriqueira, para que nos aproximemos mais dos assuntos da capacitação física.

Agradeço profundamente o convite e espero ter correspondido à altura do tamanho deste desafio. E torço para que possamos alcançar inúmeras pessoas e que as nossas mensagens de saúde, prevenção, atividade física e qualidade de vida sejam muito úteis a todos que embarquem nesta excepcional leitura.

General de Brigada Luiz Alberto Cureau Júnior
Chefe do Centro de Capacitação Física do Exército

PREFÁCIO

Prefaciá-la presente obra é materializar a presença atuante da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) na área de Ensino e Pesquisa em Educação Física, desde a sua criação, em 1922. O projeto deste livro foi trazido até mim em março de 2021 pela equipe da Divisão de Pesquisa e Extensão da Escola, com o propósito de inseri-lo nas comemorações do centenário da EsEFEx, em 2022. Como comandante e diretor de Ensino desta instituição, tê-lo em mãos e ser um dos primeiros a apreciá-lo é uma alegria e motivo de orgulho.

Este livro é uma obra voltada aos alunos de graduação, com temas “tradicionais” — biomecânica da marcha, marcadores bioquímicos, teste de esforço cardiopulmonar, mas também com algumas questões que apenas recentemente passaram a ser discutidas na área de Educação Física — por exemplo: termorregulação, psicologia no paradesporto e treinamento de contrarresistência com restrição de fluxo. Os capítulos foram redigidos pelos autores de forma a trazer o estado da arte ao leitor, mas tendo o cuidado de compartilhar as experiências de pesquisa nos temas abordados, para que também pudesse atender aos alunos de pós-graduação.

O livro conta com cinco seções temáticas pertinentes às linhas de pesquisa do Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx). Cada tema escolhido reflete a contribuição do processo de ensino-aprendizagem na construção do conhecimento, seja por meio de reflexões geradas em sala de aula, que fomentam o aprofundamento dos temas, visando à formação dos discentes, seja pelas pesquisas conduzidas pelos alunos e docentes, que são publicadas sob os critérios da comunidade científica, seja pelos projetos de extensão desenvolvidos.

Para a construção de alguns capítulos, foram convidados parceiros de pesquisa que também fazem parte da história da EsEFEx. A eles, agradecemos o tempo, a disponibilidade e a contribuição à obra. Aos leitores, esperamos que apreciem o material e que procurem por nossos professores e instrutores para debater e estabelecer novas parcerias, pois sabemos que não se faz pesquisa sozinho.

Estamos de portas abertas aos alunos e colaboradores de todas as instituições, dispostos a continuar a escrever conosco esta história vencedora, sempre buscando contribuir para a evolução da Educação Física e do esporte nacional e para o aprimoramento do condicionamento físico, da operacionalidade e da saúde do Exército Brasileiro.

Coronel Edson Aita
Comandante da EsEFEx

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
-------------------------	----

SEÇÃO 1: FISIOLOGIA E BIOQUÍMICA DO EXERCÍCIO

GLOSSÁRIO DA SEÇÃO	17
---------------------------------	----

TESTE DE ESFORÇO CARDIOPULMONAR: FERRAMENTA PARA CÁLCULO DO DISPÊNDIO ENERGÉTICO, AVALIAÇÃO, ACOMPANHAMENTO E PRESCRIÇÃO INDIVIDUALIZADA DO TREINAMENTO FÍSICO	19
---	----

Miriam Raquel Meira Mainenti

Danielli Braga de Mello

Vitor Luiz Lima Gameiro

Patrícia dos Santos Vigário

TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE E TREINAMENTO CONCORRENTE: ADAPTAÇÕES ESTRUTURAIS E FUNCIONAIS	39
---	----

Danielli Braga de Mello

Guilherme Rosa de Abreu

Marcos de Sá Rego Fortes

Rodrigo Gomes de Souza Vale

TERMORREGULAÇÃO E ESTRESSE AMBIENTAL	47
---	----

Danielli Braga de Mello

Danilo Gomes Moreira

Eduardo Borba Neves

NOVAS TECNOLOGIAS PARA DETERMINAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL	67
---	----

Danielli Braga de Mello

Samir Ezequiel da Rosa

André Justino de Carvalho

Gelson Luiz Pierre Junior

Guilherme Rosa de Abreu

MARCADORES BIOQUÍMICOS DE ESTRESSE OXIDATIVO E LESÃO CELULAR PARA ACOMPANHAMENTO DE ATLETAS E MILITARES	79
--	----

Miriam Raquel Meira Mainenti

Diego Viana Gomes

Thalita Ponce

Thiago Ramos de Barros

Marcio Antonio de Barros Sena

Verônica Pinto Salerno

SEÇÃO 2: BIOMECÂNICA

GLOSSÁRIO DA SEÇÃO	97
---------------------------------	----

MECÂNICA MUSCULAR E SUA CONTRIBUIÇÃO NO TREINAMENTO DE FORÇA	99
---	----

Thiago da Matta

Adriane Mara de Souza Muniz

POTÊNCIA MUSCULAR: DO TREINAMENTO À AVALIAÇÃO	111
--	-----

Adriane Mara de Souza Muniz

Maria Claudia Pereira

Frederico Peter Altmann

Miriam Raquel Meira Mainenti

BIOMECÂNICA DA LOCOMOÇÃO HUMANA: MARCHA E CORRIDA	125
--	-----

Adriane Mara de Souza Muniz

Alexandre Carls Theophilo Filho

Rudnei Palhano

Rodrigo Rico Bini

ESTABILOMETRIA COMO MÉTODO DE AVALIAÇÃO DO CONTROLE POSTURAL	143
---	-----

Miriam Raquel Meira Mainenti

Ricardo Alexandre Falcão

Fabio Vieira dos Anjos

Talita Peixoto Pinto

Luís Aureliano Imbiriba

SEÇÃO 3: TREINAMENTO CONTRARRESISTÊNCIA E NUTRIÇÃO

GLOSSÁRIO DA SEÇÃO	169
---------------------------------	-----

TREINAMENTO CONTRARRESISTÊNCIA COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO PARA O AUMENTO DA FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR	171
---	-----

Paulo Sergio Chagas Gomes

Ramon Franco Carvalho

Cláudia de Mello Meirelles

NUTRIÇÃO VOLTADA À HIPERTROFIA E GANHOS DE FORÇA	187
---	-----

Cláudia de Mello Meirelles

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS ÚTEIS PARA MAXIMIZAR OS RESULTADOS COM O TREINAMENTO CONTRARRESISTÊNCIA	205
---	-----

Cristiane Matsuura

Jefferson Fernandes Evangelista

Cláudia de Mello Meirelles

TÉCNICAS ULTRASSONOGRÁFICAS PARA DETERMINAÇÃO DE MEDIDAS DE ARQUITETURA E QUALIDADE MUSCULAR: APLICAÇÕES NAS ÁREAS DE CIÊNCIAS DO EXERCÍCIO, ESPORTE E SAÚDE	221
---	-----

Paulo Sergio Chagas Gomes

André Luiz Conveniente Soares

Cláudia de Mello Meirelles

SEÇÃO 4: PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO

GLOSSÁRIO DA SEÇÃO	239
---------------------------------	-----

APONTAMENTOS: PSICOLOGIA DO ESPORTE E ATLETAS COM DEFICIÊNCIA	241
--	-----

Angela Nogueira Neves

Miriam Raquel Meira Mainenti

A MOTIVAÇÃO AUTÔNOMA NA PRÁTICA DE ESPORTE E EXERCÍCIOS FÍSICOS	251
--	-----

Angela Nogueira Neves

Marcelo Callegari Zanetti

AS EXPERIÊNCIAS CORPORAIS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTES: O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO UM TUTOR DE RESILIÊNCIA	267
--	-----

Angela Nogueira Neves

INSTRUMENTOS PSICOMÉTRICOS: DEFINIÇÃO, TIPOS, PROPRIEDADES MÉTRICAS E CRITÉRIOS PARA ESCOLHA NA PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO	281
---	-----

Angela Nogueira Neves

Wanderson Roberto da Silva

SEÇÃO 5: EXERCÍCIO É SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

GLOSSÁRIO DA SEÇÃO	311
---------------------------------	-----

SÍNDROME METABÓLICA: AVALIAÇÃO, EPIDEMIOLOGIA, PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS E BENEFÍCIOS ADVINDOS DO TREINAMENTO	313
---	-----

Laércio Camilo Rodrigues

Samir Ezequiel da Rosa

DOENÇAS CARDÍACAS: PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS E BENEFÍCIOS ADVINDOS DO TREINAMENTO	325
---	-----

Laércio Camilo Rodrigues

Miriam Raquel Meira Mainenti

PECULIARIDADES DO TREINAMENTO FÍSICO PARA IDOSOS	339
---	-----

Laércio Camilo Rodrigues

EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA EM SEUS DIVERSOS CONTEXTOS: CONCEITOS GERAIS E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS	349
<i>Miriam Raquel Meira Mainenti</i>	
<i>Patrícia dos Santos Vigário</i>	
<i>Sabrina Celestino</i>	
<i>Angela Nogueira Neves</i>	
EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL: OS DOIS LADOS DA MOEDA	365
<i>Angela Nogueira Neves</i>	
SOBRE OS ORGANIZADORES	385
SOBRE OS AUTORES	387
ÍNDICE REMISSIVO	395

INTRODUÇÃO

Nós, autores líderes dessa obra, pensamos este livro para estudantes de Educação Física. Somos seis professores envolvidos com ensino, pesquisa e extensão, e esta obra é uma síntese dessas experiências, que pensamos ser especialmente úteis para a formação dos futuros profissionais de Educação Física.

Construímos o livro em cinco seções temáticas, com autores líderes em cada uma delas. Na seção de Fisiologia e Bioquímica do Exercício, Danielli Mello, Míriam Mainenti e autores convidados abordam temas como termorregulação e estresse térmico, marcadores bioquímicos e estresse oxidativo e adaptações fisiológicas ao treinamento intervalado e concorrente com uma extensa revisão. Os capítulos acerca da execução de teste de esforço cardiovascular e cálculos de dispêndio energético e das novas tecnologias para determinação da composição corporal dão o tom de ciência aplicada (e atualizada) a esta seção.

Na segunda seção, Adriane Muniz, Míriam Mainenti e parceiros de pesquisa convidados abordam temas essenciais em Biomecânica: mecânica e potência muscular, biomecânica da marcha e estabilometria. Com textos atuais, de leitura ágil e clara — mesclando teoria e prática — cada capítulo foi escrito para tornar a biomecânica mais agradável ao aluno iniciante na área — e, quem sabe, conquistar mais adeptos à essa área de pesquisa? As autoras foram extremamente didáticas, em um material rico em imagens e exemplos.

Na terceira seção, Nutrição e Treinamento Contraassistência, Cláudia Meirelles e autores convidados abordam uma técnica de treinamento de força que despertou o interesse da comunidade científica apenas nos últimos 20 anos: treinamento contrarresistência com restrição de fluxo. Em seguida, dois capítulos discutem os aspectos nutricionais envolvidos no treinamento de hipertrofia e ganho de força. E a seção se encerra apresentando a técnica de ultrassonografia para avaliação da qualidade muscular, oferecendo ao leitor as maneiras de obter as imagens, analisá-las e interpretá-las, em uma nova abordagem do acompanhamento da saúde e do desenvolvimento muscular.

Na quarta seção, Angela Neves e seus coautores abordam temas em Psicologia do Esporte e Exercício. Os quatro capítulos fogem da tradicional abordagem cognitivo comportamental e entendem a motivação humana como um reflexo de como o indivíduo tem sido atendido em suas necessidades psicológicas básicas. Nesse sentido, alinham o argumento de que o profissional de educação física pode ser um tutor de resiliência aos seus atletas e alunos, apoiando-se nas experiências corporais inerentes ao esporte e ao exercício. Trazem ainda uma visão atual e necessária sobre o atleta com deficiência, localizando-o, sobretudo, como um atleta e não como um tipo de super-herói, fruto de superação da deficiência. A seção é finalizada abordando a avaliação em Psicologia do Esporte Exercício, com um capítulo dedicado a orientar aquele que deseja fazer pesquisa nessa área.

Por fim, na quinta seção do livro, Exercício é Saúde e Qualidade de Vida, Laércio Rodrigues, Míriam Mainenti e Angela Neves abordam temas mais afetos ao emprego do exercício como um recurso importante para a promoção de saúde, a prevenção de doenças e a reabilitação. A síndrome metabólica e as orientações para o treinamento físico e a prescrição do exercício ao aluno cardíaco e idoso são os temas abordados de forma clara e didática ao leitor, que encontrará, aqui, informações que podem ser aplicadas ao se deparar com alunos com esse perfil nos seus estágios e mesmo quando já formado. O capítulo sobre Educação Física Adaptada em seus diversos contextos apresenta

conceitos gerais e estratégias pedagógicas que podem ser usadas nas aulas, configurando-se como uma referência muito válida aos profissionais que ingressam nesta área. O capítulo final evidencia ainda como o exercício pode ser efetivo também para a saúde mental. Mas, como as boas regras têm exceções, esse capítulo ainda aborda como o exercício também pode ser fator mantenedor de transtornos mentais específicos.

Nós, autores, fizemos cada um destes capítulos pensando em você leitor. Foi uma oportunidade de rever nosso próprio processo de formação e dizer a nós mesmos algumas coisas que gostaríamos de ter lido naquela época. Fizemos isso agora, para você. Esperamos que lhe seja útil.

Seja bem-vindo.

Boa leitura.

Os autores