

**MEIRA FILHO**

Nome

telefone

29	Iris Moraes Medeiros trab	242 2155
30	Jacob Germano Galler trab. 2743850 R.30	577 <sup>1670</sup> <del>2436</del>
31	José Santiago Naud	242 2096
32	Julimar Tôres Nunes Leal 0:21	247 2665
33	Leda Maria Cardoso Naud <del>2445823</del>	<del>2445823</del> 242 20'96
34	Ribania Rabello Ferreira	366 2812
35	Lina Tâmega <sup>Pereira</sup> Del Peloso	2 42 80 80
36	Lucy de Lima Coimbra 021	274 0569
37	Maria Conceição de Freitas Murat Gebaili	242 3481
38	Maria José Braga Ribeiro	248 1032
39	Maria Luiza Medeiros Britto Carvalho	233 2878
40	Maria Nilda Maciel Ilha Silva	242 4877
41	Maria do Socorro Jordão Emeréçiano	233 5431
42	Mário Sebastião Coutinho	242 0474
43	Marciano Agostinho de V. Alvim	242 0278
44	Marlene Cruz Masi 021	<del>862 8306</del> 284 8306
45	Massumi de Castilho Ribeiro	24.2.2568
46	Myriam Gessy Ottoni Faria da Cunha	242 2291
+47	<del>Maricã Gomes de Souza</del>	
48	Neusa Pinho França de Almeida	242 2361
49	Nize Affonso de Lima	242 0185
50	Noeme Gomes Xavier	568 7725
51	Onil Texeira de Alencar 248 2116	248 3835
52	Paulo Barbosa de Souza	242 1871
53	Reginaldo Carvalho	
54	Renée Gunsberge Simas	242 1942
55	Roberto de Araújo Lima	242 4805
56	Roberto <sup>Gomes</sup> Leobons	248 6805

Endereço

CEP

SMLN Tr. 12 conj. 01 casa 04 BSB-DF 71.500

SQN 104 bl. "B" ap. 101 BSB-DF 70.733

HIGS 708 bl. "L" casa 39 BSB-DF 70.351

~~SHIS Q1.2 conj. 4, casa 8 BSB-DF~~  
~~SES Q6 bl. "A" sala 504 BSB-DF~~ 71.600

Rv. Visconde de Albuquerque, 401 ap. 403 Leblon RJ 22.450

Rua Ronald de Carvalho, 161 ap. 403 Copacabana RJ 22.021

HIGS 708 bl. "M" casa 29 BSB-DF 70.351

SQS 308 bl. I ap. 109 BSB-DF 70.355

HIGS 707 bl. "A" casa 09 BSB-DF 70.351

Estrada do Joã, 2.932 Joã - Rio RJ 22.600

Estrada do Joã, 2.932 Joã - Rio RJ 22.600

AOS 07 bl. "A" ap. 516 BSB-DF 70.651

SQN 308 bl. "C" ap. 301 BSB-DF 70.747

Av. Ercilio Luz, 170 ap. 401 Pe. Olívio Amorim Cent. Gl. SC

federica

Voluntários da Pátria, 127 ap. 814 Botafogo - RJ 22.270

Rua José Texeira, 25 ap. 301 Vitória - ES

Voluntários da Pátria, 127 ap. 814 Botafogo RJ 22.270

Rua Francisco Otaviano, 67 ap. 405 Rio - RJ 22.080

Rua Paissandu 156, ap. 801 Rio de Janeiro - RJ 22.210

Rua Antônio Parreiras, 138 ap. 804 Ipanema - RJ 22.411

HIGS 708 bl. "M" casa 46 BSB-DF 70.351

SQN 402 bl. "O" ap. 303 BSB-DF 70.834

SCRN 706/707 bl. "B" ent. 30 ap. SL BSB-DF 70.740

SQS 208 bl. "J" ap. 604 70.254

HIGS 708 bl. "M" casa 39 70.351

Cosete 214 8946 244 0247

Elrose 2734822 SQN 308 - B - 403

30° aniversário

C.A.S.E.B.

1960 / 1990

**MEIRA FILHO**

Nome

telefone

01	Aglaia Maria Costa	2436861	573 2277
02	Alda Baltar		223 7308
03	Antônio Fernando Paranhos Mac Dowell		3474629
04	Armando M. Raposo		242 5405
05	Armando Hildebrand (Mário 3664591)		<sup>2481913</sup> 2268091
06	Almir Coimbra	021	2740569
07	Altair de Paiva	021	5412417
08	Célia Toldo		2421980
09	Célia de Freitas Capanema		242 0482
10	Waisy Collet de Araújo Lima	021	242 4805
11	Waisy Regina Nelly Pinto Barros	021	399 4619
12	Marcymires Ismaelino R. Barros		399 4619
13	Dorália Siqueira Duarte Galesto		2341402
14	Ecilda Ramos de Sousa		2739058
15	Eduardo Tobin	0482	SERPRO 226155 Eduardo
#16	Efy de Paula Moreira		
17	Eldonor Pimentel		
18	Eliane Maria Lucy Schmitt	021	286 3888
19	Acie Nigri	027	2271735
20	Agenor Raposo	021	286 3888
21	Elrese Metzker Pina <del>Brenniamini</del>	021	2470852
22	Eugênia Gontijo (Tati) Tait	021	2658689
23	Enildo Cuevas Honadio	021	2676604
24	Francisco Afonso de Castro		242 5248
25	Gildo Willadino		226 8218
26	Hélio Mário Cavari		2722797
27	Hélio Medeiros		242 2155
28	Hervógenes Gomes da Encarnação Gouvêa		242 8578

**MEIRA FILHO**

Endereço	CEP	Obs.
SQS 208 bl. "J" ap. 604	70.254	vaga
SMLN Tr. 3 conj. 1 casa 2 BSB - DF	71.500	
HIGS 708 bl. "C" casa 21 BSB - DF	70.351	
Av. Rainha Elizabeth, 729 ap. 601 Ipanema - RJ	22081	
<del>SQS 415</del> bl. "A" casa 27 BSB - DF	70.351	
SHIS Q L 20 conj. 03 casa 04 BSB - DF	71600	
SQS 207 bl. "B" ap. 602 BSB - DF	70.253	
Av. Visconde de Albuquerque, 401 ap. 403 Leblon - RJ	22450	
SQS 108 bl. I ap. 502 BSB - DF	70.347	
SHIS Q I 15 conj. 13 casa 15 BSB - DF	71.600	
AOS 5 bl. "D" ap. 407 BSB - DF	70651	
HIGS 708 bl. "L" casa 13 BSB - DF	70.351	
AOS 7 bl. "B" ap. 508 BSB - DF	70651	
HIGS 708 bl. "C" casa 39 BSB - DF	70.351	
HIGS 708 bl. "L" casa 30 BSB - DF	70.351	
Rua Aquiar, 26 ap. 406 Gijoca - RJ	20.261	
HIGS 708 bl. "B" casa 39 BSB - DF	70.351	
HIGS 708 bl. "C" casa 55 BSB - DF	70.351	
SQS 305 bl. "J" ap. 101 BSB - DF.	70.352	falecido
HIGS 708 bl. "M" casa 4 BSB - DF	70.351	
QE 4 conj E casa 4 BSB - DF	71.010	
SHIS QL 12 conj. 7 casa 6 BSB - DF	71600	
HIGS 708 bl. "B" casa 19 BSB - DF	70.351	
Secretaria de Cultura do Estado do Piauí Teresina - PI		
HIGS 708 bl. "C" casa 29 BSB - DF	70.351	
HIGS 707 bl. "A" casa 09 BSB - DF	70.351	
SHIS QI 11 conj. 10 casa 21 BSB - DF	71600	

**MEIRA FILHO**

Nome

telefone

57	Sáber Alreu		2423707
58	Yara Santos Serra		5771513
59	Yvonne <del>Silva</del> Mattos Maia dos Santos	021	2058202
60	Milenio Antônio Tonisi		2485862
61	Arnaldo Bernstein		266.0734
62	Kléber Farias Pinto	2259942	2481688
63	Ligia Martins Pourengo		5772348
64	Marcos Antonio de Moraes		577-2752
+65	Armando Barlezi		
66	Maria de Lourdes Moura Lima Rocha		2424470
67	Geni		
68	Onaide <sup>Gomes</sup> Alonadis	021	2676604
69	Ana Maria Santos Antunes Villaboim		5773872
70	Serriannis		

**MEIRA FILHO**

Endereço

CEP

SQS 307 bl. "K" ap. 405 BSB - DF 70.354

SHIN QI 02 conj 12 casa 15 BSB - DF 71.500

Rua Senador Vergueiro, 124 ap 502 Flamengo - RJ 22230

SHIS QL 10 conj. 5 casa 14 BSB - DF 71600

Rua D. Mariana, 182 Bl. 2 ap. 501 Botafogo RJ 22280

SHIS QI 11 conj 2 casa 13 BSB - DF 71600

SHIN QI 1 conj 7 casa 18 BSB - DF 71.500

SHIN QI 3 conj 11 casa 13 BSB - DF 71.500

SQS 214 bl "D" ap. 501 BSB - DF. 70293

Rua Antônio Parreiras, 138 ap. 804 Ipanema RJ 22411

SHIN QI 6 conj 6 casa 1 BSB - DF 71500

# MEIRA FILHO

1ª reunião: 23 de fevereiro de 1990  
20:30 hs.

Pauta:

- Definir data do Encontro
- Formar grupos de trabalho. Comissão
- Redigir a programação.

Presentes à reunião:

1. Nelida R. Wilber
- 2.3 Daisy e Roberto de Araújo Lima
4. Dr. Max Howell
5. ~~Guilherme de Souza~~ —
6. ~~João de Deus~~ : Galler
7. ~~Luiz de Paula~~ : Fernando
8. Cosete Ramos
9. Líbânia Rabello Ferreira



2ª reunião : 12 de março de 1990  
20 horas.

Pauta:

• Estudo do folder da programação preparado pelos ex. alunos.

• Definir Comissões:

- 1. Pique-nique - Libânia Rebelo } <sup>Bertriz Paixão</sup> Lígia <sub>243 5855 / 2231693</sub>
- 2. Recepção (hospedagem) Frederico Monteiro } <sup>573 15 97 / 22 63236</sup> <sub>Paulo Barbosa</sub>

3. Solenidade do Reencontro: Fernando Queiroz, Roberto A. Lima, Kleber Pinto

4. Solenidade da Saudade: Neusa Franca, Valdo Carvalho, M<sup>o</sup> Col; Almeida.

5. Montagem da Exposição: Myriam Gessy. Kátia Kousak

6. Edição do Boletim Histórico Casabó: Eilda e Cosete

7. Divulgação: Jornais, TV, Cartaz, Folder: Clélia Caparema, Cosete Ramos, Dayzi A. Lima, <sup>Silvia Moraes</sup> Germano Galles.

8. Correspondência: Paulo Barbosa, Berenice Paixão.

Presentes à reunião:

- 1. Clélia Caparema.
- 2. Neusa Franca
- 3. Antônio Paranhos de mac. Howell
- 4. Cosete Ramos
- 5. Myriam Gessy Ottoni
- 6. Roberto de Araújo Lima
- 7. Dayzi de Araújo Lima
- 8. Kleber Pinto
- 9. Libânia Rebelo Ferreira.

# MEIRA FILHO

Verificar os endereços de:

- ok 1. Ecilda com Coete
- ok 2. Eduardo Tobin com Heumôgenes
- 3. Eldonor com Mac Lowell
- ok 4. Oci Nigri com Mary ou Ana Bernardes
- ok 5. Eugênia Fontijo com Irmã Mariana
- ok 6. Elreze com Lourdesinha
- ok 7. Noeme Fund.
- 8. Reginaldo Cavalho Sec. Educ. do Piauí

Relacionar os profs. da Escola Normal 1960

Homenagens póstumas:

Nehyta Ramos

Ely de Paula Moreira

Mariana Gomes de Lya

Geraldo Costa Alves

Pedro Luiz Masi

Luís Fernandes

Clarice Jeanne <sup>France</sup> Ferreira Silva

Fridman de Castro

Armando Barlezi

Antônio Joaquim

23 24 25 26 27 28 29 30

datas

Providências da 2ª reunião

- 15-3  
2  
17-3

• Escrever para Lourdinha p/ contactar restante dos endereços e enviar cópia da programação.
- ok  
24-3

• Reunir com Comissão do Pique - nique. Marcelo Tate

  - Libânia 248 58 62
  - Leila
  - Lidio Sáfir Carneiro 573 15 91 226 32 36
  - Beatriz Paixão 243 58 55 223 16 93
- ok  
17-3

• Escrever para Nolme Gomes Xavier. End. Fundação.
- ok  
28-3

• Enviar relação de nomes (do professor) com: telefone, endereço, CEP para a Secretaria de Educ.
- ok  
23-3

• Ir à Casa e Regional passar a programação para a diretora da CASEB e Francisco de Castro. Combinar com a Maria Lídia Moriconi para ir junta comigo ↓ 248 32 75  
Secretaria de Educação: 224 00 68
- ok  
28-3

• Ir com Coete à Secretaria de Educação entregar a programação proposta para o Sr. Josephino Baiochi.
- ok  
24-3

• Checar se Yara e Lygia Lourenço chegaram em 1960  
Yara 21.9.60  
Lygia: 02.02.61 junta com Evelyn
- ok  
23-3

• Solicitar à Mary trabalhos do Geraldo de 1960, bem como discurso, revistas, jornais (revista), etc.

# MEIRA FILHO

Homenagens:

• Aglali (repres. todos os profs.)

• Alunos (falecidos)

• Profs. (falecidos)

• Funcionários (falecidos)

↳ Vânia, Cel. Aparício

242 4805 →

5778531 e 5772258

2152376 e 2152798

quem

Fernando <sup>Quero</sup> (ex. aluno)

Gildo

Silvia Moraes

Roberto de A. Lima

Alvaro José Lindoso Veiga

Distribuição de diplomas: Carlos Mathias

Providências para o piquê-nique.

Arranjos de frutas. R 400.

ok mesas / cadeiras / arranjos

ok copos descartáveis

ok abridores

fascas ← complemento 303  
56 Bolsas  
Org Sord

brincadeiras: Karaoke (?)

baile (?)

Música: tape, os anos dourados. Nutel Sérgio  
instrumentos 2338480

ok Crachás.

Brindes

**MEIRA FILHO**

## Funcionários:

nome	End.	tel
1. Luiz Gonzaga Lima	QNO 15 conj G casa 54 Setor. Bras. DF CEP	trab. 2233210
2. Francisco Carlos de Carvalho	QE 18 conj B casa 4. Guara I CEP 70000 Bras. - DF.	5672220 5682628 trab. 2233210
3. Juvenal Cassiano da Costa.	QNN 8 conj B casa 2 Guarimba Bras. DF CEP 72000	2232940 3714768
4. Manuel Nunes Ferreira	SQS 409 Br. F	
5. José Dival Souza Santos.	QI 18 Br. P ap. 115 Guara I CEP 71.000	5673405 trab 2233423.

## Func. falecidos

1. Vânia Micaroni
2. Coronel Aparício
3. Pedro Cordeiro dos Santos.
4. Maurício Boleli
5. Dioclécio Porteira
6. Pedro Balduino Nogueira.
- 7.

# MEIRA FILHO

Providências Diretora @ASEB.

29.3.

Reuniao: Libânia e Cleidimar.

- Checar funcionários falecidos (relação).
  - Vânia Micaroni <sup>aux.</sup> bibliotecária
  - Cel. Aparicio Blanco, Administração
  - Pedro Cordero da Silva, zelador
  - Mauricio Boleti - bombeiro.

6-4.

- Alunni Q 19 conj A lote 5 Outdoor  
Sr. Godoy

7-4

- Procurar Sr. Joao Mendes. (fintas).

3ª Reuniao.

Local: casa da Libânia

Data: 16 de abril

Hora: 20 horas.

Assunto: Relato das atividades  
desenvolvidas nas Comissões.

4ª Reuniao

Data: 2 de maio

Hora: 20 horas.

Casa da Maria Cel. Almeida.

SPS 206 A 401

2 de maio, 4ª feira.

Providências 3ª reunião  
Local: res. da Libânia

- 6-4 Encontro com a Cleydimar, caseb, para acertar o local: será no pátio e não no auditório. Ir na Alumni.
- 13-4 Encontro com a Cleydimar para outras providências: refrigerantes (?), relação func. falecidos clichê quijafó (pedir ao Fues)
- 20-4 Levar o clichê ao Lydio.
- 26-4 . Ir ao Sate // receber o ofício com a resposta do comodoro, aprovando nossa solicitação, i.e. local do pique-nique.  
 . Levar o modelo da faixa p/ o Lydio.  
 . Levar o ofício da pepsi p/ o Lydio assinar.  
 . Receber do Lydio as cores da revista Manchete.
- 27-4 . Levar o ofício ao diretor da Pepsi.  
 . Procurar a Coca para out door.  
 . Saber quanto custa o depósito dos vasilhames de Pepsi.  
 . Ligar p/ Cleydimar e informar o valor do cheque p/ depósito. (4 caixas).  
 Ofício p/ Sr. João Carlos da Silva América Gerente de Promoção e Propaganda.

# MEIRA FILHO

2.5.

4ª Reunião : 2 de maio

Local: Residência da M.<sup>a</sup> Coeli Almeida

SQS 206 A 401

Presentes à reunião

Liliana Rabell Ferenc

Haisy Collet da A. Lima

Roberto de C. Lima

Neusa Franco

Myriam Gessy Ottoni

Kátia Kousak

M.<sup>a</sup> Coeli Almeida

Cláudio Almeida

Fred. Monteiro

Fernando Queiroz

Paulo Grossard Patilho

Geny Canyon

Ilea Berenice Pagy

Berenice Paixão

Lydia Laje Carneiro

Coete Ramos

Alvaro Lindoso da Veiga

Providências:

Patrocinadores; definir quem fica nas salas recepcionando o aluno; tempo p/ cada atividade do 2º momento; profs. só da Casa em 60;



- ok  
3-5 Passar para o Gildo a relação dos alunos falecidos.
- ok  
3-5 Procurar Cleydinias para falar sobre o cheque (dela) para depósito na pepsi. São 8 caixas de 12 litros cada. Cada caixa 1.248,00
- ok  
4-5 Pegar assinatura do Lydio no ofício (DGP e Setor Leste)
- ok  
4-5 Levar o ofício a DGP (Ana Maria) solicitando som, vídeo e telas. Tel. Nutel 2338480 (Marluce)   
Sergio Mori-  
coni)
- ok  
5-5 Telefonar, comunicando o brigo, para: Kleber, Gildo, Mac, Paulo Barbosa, Leobons, Leila, Mileno, Marcos Antônio, Gallier
- ok  
7-5 Ir a DGP saber resposta ofício solicitando som, vídeo telas etc.
- ok  
9-5 Ir ao MEC, sala 203, anexo I, para a entrevista com a repórter Sueli. Fotógrafo Joaquim.
- ok  
11-5 Ofício para o Secretário dos Transportes, Sr. Genésio Anacleto Tolentino solicitando ônibus para transportar a banda do Quartel do Comando Geral do Corpo de Bombeiros do Distrito Federal para o Colégio Casel e vice-versa.  
Passar levará este ofício em mãos  
Pedir a secret deste para buscar o ofício  
30000 1052329

# MEIRA FILHO

ok  
11-5 Ofício para a Diretoria Geral do Turismo  
DETUR solicitando 34 placas comemorativas dos 30 anos de Brasília e que serão oferecidas aos professores

MARIA EULÁLIA FRANCO Contato com ANAM<sup>2255710</sup> ALMEIDA 2255706

ok  
11-5 Bingo na casa da Kátia Abubaker Kousak  
Pagar Lydio: 12.500 cartelas  
2.500 camisetas

Comprar + 1 cartela e + 5 camisetas para  
Aylali, Masumi, Fábio, Mãe Elisa e  
Claudino

ok  
14-5 Ir com Cosete e Haryj Collet a:  
Secretaria de Educaç. → Malva Queiroz  
Conselho de Educaç. do DF → Carlos Fernando Mathis  
Secretaria do Governador → Benjamin Rouz  
Objetivo → Levar programação e convidar estas autoridades

14-5 Solicitar ao Correio Brasileiro as fotos das entrevistas para a exposição.

15-5 Ir ao João Mendes e solicitar as fotos  
Levar o ofício e programação

Ir ao Pepsi deixar o depósito e pegar as peçis.

Apanhar os retratos no Correio Brasileiro com o Sr. Valério.

Projeto para transformar a CASEB num Centro de Experimentos Pedagógicos e de Difusão.

21-6 9hs. Audiência com o Governador Valim para aprovar a moção com as assinaturas dos professores e alunos transformando a Caseb em Centro de <sup>Inovação de</sup> Difusão Pedagógica e Difusão pra Rede.  
O Governador aprova plenamente.

25-6 8hs. Reunião na CASEB com o professor, direção para levar a resposta do Governador.

28-6 15.30 Reunião com a Direção da DGP, DRE Ensino do Plano Piloto <sup>(Inici)</sup>, Direção da CASEB e Diretora do 1º grau da FEF. (Cordélia)

Pontos a serem definidos.

- Organograma CASEB
- Implantação gradativa 5ª e 6ª? ou 5ª(?),
- Professor 40 horas, aluno idem.

"Nunca estivemos sozinhos, a força de muitos quis o nosso passo e nos fez melhores." Sala da DGP.

- Experiência com quatro turmas
- Levantamento de recursos de consumo;

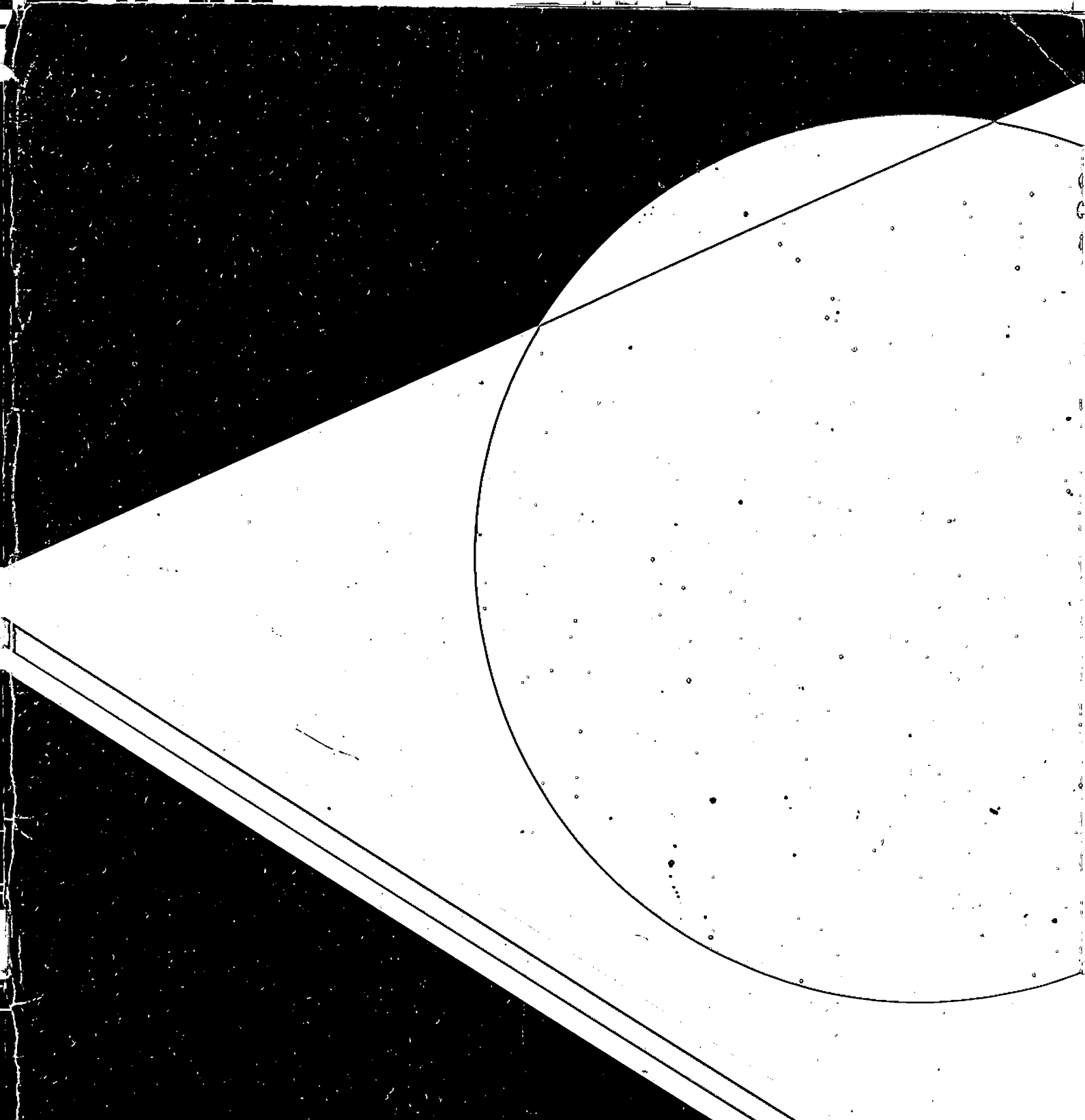
" permanente / Equipamento

" Reforma força

- Treinamento dos professores do Projeto ou não.
- Diretor escolhido por critérios técnicos e não escolhido por eleição.
- Resguardar o mandato da Cleydimar
- Experiências no Noturno, apesar de funcionar 20hs.
- O aluno terá seu lanche / almoço.

## MEIRA FILHO

- Remanejamento e seleção do prof. Concurso de títulos e entrevista.
- Reciclagem e Treinamento destes profs remanejados.



DISCIPLINA: \_\_\_\_\_

ALUNO: \_\_\_\_\_

ENDEREÇO: \_\_\_\_\_

COLÉGIO: \_\_\_\_\_

GRAU: \_\_\_\_\_ SÉRIE: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

## HINO NACIONAL

Letra de Joaquim Osório Duque Estrada  
Música de Francisco Manuel da Silva

II

Ouviram do Ipiranga às margens plácidas,  
De um povo heróico o brado retumbante,  
E o sol da Liberdade, em raios fúlgidos,  
Brilhou no céu da Pátria nesse instante.

Se o penhor dessa igualdade  
Conseguimos conquistar com braço forte,  
Em teu seio, ó Liberdade,  
Desafia o nosso peito a própria morte.

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido,  
De amor e de esperança à terra desce,  
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,  
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,  
És belo, és forte, impávido colosso,  
E o teu futuro espelha essa grandeza.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil  
Pátria amada,  
Brasil!

Deitado eternamente em berço esplêndido,  
Ao som do mar e à luz do céu profundo,  
Fulguras, ó Brasil, florão da América,  
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra mais garrida,  
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;  
"Nossos bosques têm mais vida",  
"Nossa vida" no teu seio "mais amores"

Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo,  
O lábaro que ostentas estrelado,  
E diga o verde-louro desta flâmula,  
— Paz no futuro e glória no passado.

Mas, se ergues de Justiça a clava forte,  
Verás que um filho teu não foge à luta,  
Nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil  
Pátria amada,  
Brasil!

**COMO PLANEJAR SUA ROTINA**

**COMO ENTENDER MELHOR O QUE LÊ**

**ESTUDO EM CASA**

**FAÇA SEU ESTUDO RENDER MAIS EM TORNO DA AULA**

Como você bem sabe, não há progresso sem ordem; portanto, é bom que se acostume a organizar sua vida de forma a aproveitar melhor o tempo disponível.

Esta organização é imprescindível à vida moderna, na qual nem sempre sobra tempo para fazermos tudo que gostaríamos.

Acredito que, se você planejar adequadamente a utilização do tempo, poderá dispor de mais oportunidades para fazer coisas incríveis que ainda não introduziu na sua rotina diária.

**VAMOS, POIS, PLANEJAR UMA ROTINA**

*a) Comece pelas obrigações:*

- 1 — Horário das aulas da escola
- 2 — Horário dos cursos complementares, como inglês, ginástica, natação, judô, etc.
- 3 — Horário das refeições.
- 4 — Horário de transporte (deslocamentos).
- 5 — Horário dedicado ao estudo — aquele em que você observar que há maior rendimento.
- 6 — Horário para higiene pessoal.
- 7 — Horário para repouso — normalmente, de 7 a 8 horas por dia.
- 8 — Horário para oração.

*b) Organize os horários para as atividades complementares, dentre as quais sugerimos:*

- 1 — Leitura de livros selecionados para enriquecer sua cultura geral.
- 2 — Leitura de revistas e revistinhas para se distrair.
- 3 — Organização de coleções tais como: selos, cartões postais, chaveros, plásticos, lápis, etc.
- 4 — Prática desportiva.
- 5 — Telefonema para parentes e amigos para saber como vão passando.
- 6 — Visita a parentes e amigos para matar as saudades.
- 7 — Assistir a programas selecionados de televisão.
- 8 — Ir ao teatro.
- 9 — Ir ao cinema.
- 10 — Fazer passeios.
- 11 — Arrumar armários, livros e objetos pessoais.
- 12 — Escrever carta e manter correspondência com pessoas distantes.

- 1 — Concentre-se na leitura, expulsando as idéias e pensamentos vagos, que nada têm a ver com o que você está lendo.
- 2 — Tenha à mão um lápis bicolor: sublinhe em vermelho o que tem que guardar e em azul o que é bom guardar.
- 3 — Após a leitura de um livro, organize um pequeno sumário que sintetize aquilo que você leu.
- 4 — Arquive este sumário numa pasta conveniente, para posterior consulta.
- 5 — Troque idéias com colegas sobre o assunto que você está lendo.
- 6 — Use o dicionário para tirar dúvidas sobre as palavras que desconhecer.
- 7 — A síntese de um livro é normalmente encontrada pela leitura de suas olheras e do sumário.
- 8 — Dados sobre o autor do livro você encontrará no prefácio.

**LOCAL**

- 1 — Crie uma rotina, habitue-se a estudar sempre no mesmo lugar.
- 2 — Use uma escrivaninha, mesa ou cadeira de braço com uma tábua para escrever.
- 3 — Organize, ao alcance das mãos, seus livros, cadernos, resumos, selecionados por matéria.
- 4 — Providencie um local que tenha luz suficiente por cima e que incida sobre o papel pelo lado contrário ao da mão que você escreve.
- 5 — Busque um local sossegado para estudar; se preferir, use música de fundo.

**HORÁRIO**

- 1 — Programe horários rígidos para estudar.
- 2 — Evite estudar logo após as refeições.
- 3 — A cada duas horas, caminhe um pouco, mexa-se.
- 4 — Descubra o horário em que seu estudo rende mais.

**CUIDADOS**

- 1 — Descanse a vista de vez em quando, fechando e abrindo os olhos e olhando pontos distantes.
- 2 — Procure a melhor posição de conforto para estudar. Sente-se com a coluna bem apoiada na poltrona, para não criar vícios de postura.

**ANTES**

- 1 — Saiba o assunto que vai ser tratado.
- 2 — Faça uma leitura prévia do texto.
- 3 — Assinale o que não entendeu.
- 4 — Prepare uma folha para anotações.
- 5 — Reúna o material necessário à aula.

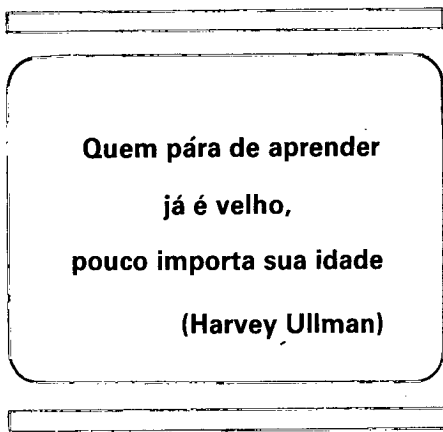
**DURANTE**

- 1 — Coloque sobre a carteira o que irá precisar.
- 2 — Mantenha viva a sua atenção.
- 3 — Expulse idéias vagas.
- 4 — Anote tudo que julgar importante.
- 5 — Retire as dúvidas pouco antes do final da aula.

**DEPOIS**

- 1 — Faça um resumo do que foi ensinado.
- 2 — Troque idéias com colegas.
- 3 — Consulte outras fontes.
- 4 — Arquive o seu resumo por matéria numa pasta conveniente.
- 5 — Leia periodicamente seus resumos.

*"Um bom livro é aquele que você abre com curiosidade e fecha com proveito."*



**ACENTUAÇÃO GRÁFICA**

- 1 — Todas as palavras proparoxítonas são acentuadas.  
Exemplos: América, crítico.
- 2 — As palavras paroxítonas terminadas por: e, r, n, x, ons, ps, i, is, us, um, uns, á, ás, ão, ãos e terminadas por ditongo são acentuadas.  
Exemplos; fácil, hífen, caráter, tórax, prótons, bíceps, lápis, vênus, álbum, órfã, órgão.
- 3 — As palavras oxítonas terminadas por:  
a, as, e, es, o, os, em, ens.  
Exemplos: xará, você, após, parabéns.
- 4 — As letras i e u, tônicas, depois de vogais serão acentuadas se não tiverem na mesma sílaba as letras r, l, m, n, z ou dígrafo nh.  
Exemplos: Ra-iz, Ra-i-zes.
- 5 — Acentuam-se os monossílabos tônicos terminados em:  
a, as, e, es, o, os.  
Exemplos: pá, dás, lê, res, pó, cós.
- 6 — Acentuam-se os monossílabos tônicos terminados em:  
éi, éu, ói (abertos).  
Exemplos: platéia, jóia, caracóis, chapéus.
- 7 — Acentua-se a primeira vogal dos hiatos ôo, êe quando tônica.  
Exemplos: vôos, crêem, lêem.

**TABUADA DE MULTIPLICAR**

2 × 1 = 2	3 × 1 = 3	4 × 1 = 4
2 × 2 = 4	3 × 2 = 6	4 × 2 = 8
2 × 3 = 6	3 × 3 = 9	4 × 3 = 12 3
2 × 4 = 8	3 × 4 = 12 3	4 × 4 = 16 7
2 × 5 = 10 1	3 × 5 = 15 6	4 × 5 = 20 2
2 × 6 = 12 3	3 × 6 = 18 0	4 × 6 = 24 6
2 × 7 = 14 5	3 × 7 = 21 3	4 × 7 = 28 1
2 × 8 = 16 7	3 × 8 = 24 6	4 × 8 = 32 5
2 × 9 = 18 0	3 × 9 = 27 0	4 × 9 = 36 0
2 × 10 = 20 2	3 × 10 = 30 3	4 × 10 = 40 4
5 × 1 = 5	6 × 1 = 6	7 × 1 = 7
5 × 2 = 10 1	6 × 2 = 12 3	7 × 2 = 14 5
5 × 3 = 15 6	6 × 3 = 18 0	7 × 3 = 21 3
5 × 4 = 20 2	6 × 4 = 24 6	7 × 4 = 28 1
5 × 5 = 25 7	6 × 5 = 30 3	7 × 5 = 35 8
5 × 6 = 30 3	6 × 6 = 36 0	7 × 6 = 42 6
5 × 7 = 35 8	6 × 7 = 42 6	7 × 7 = 49 4
5 × 8 = 40 4	6 × 8 = 48 3	7 × 8 = 56 2
5 × 9 = 45 0	6 × 9 = 54 0	7 × 9 = 63 0
5 × 10 = 50 5	6 × 10 = 60 6	7 × 10 = 70 7
8 × 1 = 8	9 × 1 = 9	10 × 1 = 10 1
8 × 2 = 16 7	9 × 2 = 18 0	10 × 2 = 20 2
8 × 3 = 24 6	9 × 3 = 27 0	10 × 3 = 30 3
8 × 4 = 32 5	9 × 4 = 36 0	10 × 4 = 40 4
8 × 5 = 40 4	9 × 5 = 45 0	10 × 5 = 50 5
8 × 6 = 48 3	9 × 6 = 54 0	10 × 6 = 60 6
8 × 7 = 56 2	9 × 7 = 63 0	10 × 7 = 70 7
8 × 8 = 64 1	9 × 8 = 72 0	10 × 8 = 80 8
8 × 9 = 72 0	9 × 9 = 81 0	10 × 9 = 90 0
8 × 10 = 80 8	9 × 10 = 90 0	10 × 10 = 100 1

# DROGAS

## MOTIVOS QUE LEVAM AO USO DE DROGAS

Curiosidade, influência dos amigos, modismo, fuga da realidade, falsa impressão de que elas podem resolver todos os problemas.

## CARACTERÍSTICAS OU SINTOMAS

Mudança de humor, personalidade e interesses, deterioração física e mental, cheiros estranhos. Nos pertences geralmente são encontrados cachimbos, incensos e papéis para enrolar "baseados".

## COMO EVITAR

- aprender tudo sobre o assunto;
- procurar resistir à influência negativa dos colegas, trocando de amigos;
- evite a primeira dose.

## MACONHA

Efeitos nocivos: perda do interesse pela escola, trabalho, exercícios físicos, família e amigos. Redução do impulso sexual. Condução ao uso de drogas mais pesadas.

## COCAÍNA

Efeitos nocivos: causa a morte por ataque cardíaco, crise respiratória e convulsões. Depressão, ansiedade, agressividade, alucinações. Destroi a mucosa interna do nariz. Dores de cabeça, hemorragias nasais.

## ALCOOL

Efeitos nocivos: diminui a produtividade, marginaliza socialmente, altera ou anula efeito de medicamentos, afeta desenvolvimento do feto quando ingerido durante a gravidez, diminui impulso sexual.

## LSD (ÁCIDO INGERIDO SOB FORMA DE PÍLULAS, CHÁS OU FUMADAS)

Efeitos nocivos: alteração das percepções sensoriais, alucinações — "pode levar a pessoa ao suicídio, ou a uma viagem sem regresso.

## TRANQUILIZANTES: (PÍLULAS PARA DORMIR)

Efeitos nocivos: depressoras do sistema nervoso central, entorpecimento da fala. Diminui os reflexos e memória. Dá sonolência. A sua mistura com o álcool pode matar ou produzir coma irreversível.

## ANFETAMINAS (MEDICAMENTOS PARA EMAGRECER, COMBATER A FADIGA E RESOLVER PROBLEMAS DE ASMA — PÍLULAS, XAROPES OU INJETADAS)

Efeitos nocivos: insônia, ansiedade, taquicardia, problemas de pele, dentes e gengivas. Sensações de pânico, alucinações e pensamentos paranóicos. Seu acúmulo no organismo causa psicose-anfetamínica, comportamento violento e morte.

## INALANTES: (COLA DE SAPATEIRO, GASOLINA, SOLVENTES DE TINTAS, ÉTER, CLOROFÓRMIO, LAQUÊ, ESMALTE DE UNHA, LANÇA-PERFUME E CHEIRINHO DE LOLÓ)

Efeitos nocivos: morte súbita por ataque cardíaco, lesões cerebrais irreversíveis por privarem o cérebro de oxigênio. São as drogas mais danosas ao ser humano.

## TELEFONES DE EMERGÊNCIA



**CORPO DE BOMBEIROS**  
FIRE.....193



**INTOXICAÇÃO E ENVENENAMENTO**  
POISON.....197



**POLÍCIA**  
POLICE.....190



**PRONTO-SOCORRO**  
AMBULANCE.....192

## UTILIDADE PÚBLICA



**A.A — Alcoólicos**  
Anônimos.....226-0091



**Centro de Valorização da Vida**  
CVV — Samaritanos.....225-8885



**CEO — Central de Paz e Otimismo** (dia e noite)  
Atendimento..... 226-0631  
Mensagem de Otimismo ..... 225-1461  
Preces..... 225-0900



**Defesa Civil**..... 199



**Plantão de Água e Esgoto — CAESB**..... 195



**Plantão de Energia Elétrica — CEB**..... 196



**Hospitais**  
Plano Piloto  
Base de DF..... 225-0070  
Regional da Asa Sul..... 243-2322  
Docente Assistencial..... 274-7722  
HRAN..... 223-8272  
Cidades Satélites  
Regional Brazlândia..... 560-1170  
Regional Ceilândia..... 581-8181  
Regional Gama..... 556-1422  
Regional Planaltina..... 596-2412  
Regional Sobradinho..... 591-1030  
Regional Taguatinga..... 561-2000  
Pronto Atendimento Psiquiátrico - HPAP — TAG..... 561-3700



**Farmácia de Plantão**..... 132



**Telebrasília — Geral**.....105-2105



**Auxílio à Lista**..... 102



**Reclamações sobre Conta Telefônica**..... 106



**Solicitação de Consertos**..... 103



**Solicitação de Serviços**..... 104



**Hora Certa**..... 130



**Interurbano via Telefonista**..... 101



**Interurbano a Cobrar**  
Discagem Automática:  
9 + código DDD + nº do telefone desejado



**Interurbano a Cobrar via Telefonista**  
(para localidades não servidas por DDD)..... 107



**Transportes Coletivos**..... 1517