



Curso

Gestão de Recursos Humanos

» Modalidade: online

» Duração: 6 semanas

» Certificação: TECH Global University

» Acreditação: 6 ECTS

» Horário: ao seu próprio ritmo

» Exames: online

Acesso ao site: www.techtitute.com/pt/medicina/curso/gestao-recursos-humanos

Índice

O1
Apresentação

Objetivos

pág. 4

O4

Direção do curso

pág. 12

Objetivos

pág. 8

O5

Estrutura e conteúdo

pág. 16

Metodologia do estudo

pág. 20

06

Certificação

pág. 30





tech 06 | Apresentação

A razão pela qual o médico especialista deve ter controlo em várias áreas da indústria farmacêutica e biotecnológica é a necessidade de manter elevados padrões de qualidade e de conformidade regulamentar na produção de medicamentos e terapias. Estas empresas estão sujeitas a rigorosos regulamentos e requisitos de segurança. Um controlo adequado é crucial para garantir a segurança, a eficácia e a fiabilidade dos produtos farmacêuticos.

Além disso, o domínio financeiro desempenha um papel crucial na viabilidade e no êxito das empresas deste setor. A gestão financeira adequada permite o investimento em investigação e desenvolvimento de novos fármacos e terapias inovadoras. Além disso, a Gestão de Recursos Humanos assegura a otimização dos recursos e a maximização dos benefícios, o que, por sua vez, facilita a sustentabilidade e o crescimento a longo prazo dessas organizações.

Por outro lado, a eficiência operacional desempenha um papel fundamental na produção e distribuição dos produtos farmacêuticos e biotecnológicos. Um adequado controlo e a gestão dos processos operacionais permitem o fabrico e a entrega atempados, minimizando os tempos de espera e garantindo a disponibilidade de medicamentos e terapias vitais para os pacientes.

Na sequência deste objetivo, a TECH desenvolveu um Curso de Gestão de Recursos Humanos. Isto tem como objetivo equipar o profissional de saúde com as últimas tendências no controlo destas áreas fundamentais de uma organização. É por esta razão que o curso será oferecido num formato 100% online, permitindo ao estudante fazer o trabalho de aprendizagem com materiais de última geração, tais como resumos interactivos e leituras especializadas. Para além disso, é implementada a metodologia de *Relearning*, que permite ao participante reduzir as horas de estudo e aprender de forma mais eficaz.

Este **Curso de Gestão de Recursos Humanos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Pharma Biotech
- Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos com os quais o curso foi concebido reúnem informação científica e prática sobre as disciplinas indispensáveis para o exercício profissional
- Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuado a fim de melhorar a aprendizagem
- O seu foco especial em metodologias inovadoras
- As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



Graças ao TECH, realizará análises quantitativas e qualitativas para avaliar a rentabilidade dos seus produtos"

Apresentação | 07 tech



Assegurará uma cadeia de abastecimento eficiente e otimizada para controlar a produção e a logística para uma administração eficaz de medicamentos"

O curso inclui no seu corpo docente, profissionais do setor que trazem a experiência do seu trabalho para esta formação, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar-se em situações reais.

O design deste curso foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Evitará o excesso ou a falta de produto e maximizará a eficiência operacional, graças a este Curso que só pode oferecer-lhe a TECH.

Em somente 6 semanas, aprenderá a implementar sistemas de qualidade, garantindo a segurança, a eficácia e a eficiência dos seus produtos.





O objetivo deste curso é proporcionar ao médico os conhecimentos e as competências necessárias em cada uma das áreas e operações das indústrias farmacêutica e biotecnológica. Neste contexto, o profissional de saúde estará capacitado para realizar uma administração eficiente em áreas fundamentais, com o objetivo de garantir o cumprimento normativo, a rentabilidade económica, a eficácia operacional e a tomada de decisões estratégicas neste âmbito.



tech 10 | Objetivos



Objetivos gerais

- Adquirir conhecimento sobre a história da Direção estratégica
- Categorizar as diferentes definições ao longo do tempo
- Avaliar a eficiência financeira
- Otimizar a gestão do capital de trabalho
- Conhecer os diferentes tipos de sistemas de saúde, como a saúde pública, privada/seguros privados e concertada
- Avaliar as necessidades não satisfeitas dos pacientes e a gestão da cronicidade
- Compreender o que é o Acesso ao Mercado e como surge a necessidade dessa função na indústria farmacêutica
- Conhecer a estrutura, organização e funções do Sistema Nacional de Saúde
- Aprofundar os passos a seguir para planificar o acesso ao mercado de um novo medicamento
- Rever os pontos que devem ser analisados numa fase prévia ao desenvolvimento do plano de acesso, para conhecer o ambiente e os concorrentes
- Conhecer as capacidades e a ética do Coach
- Compreender a essência do Coaching e seu enfoque no aprendizado
- Adquirir conhecimentos básicos sobre os conceitos fundamentais da liderança e a sua aplicação na indústria farmacêutica
- Compreender e categorizar as teorias sobre a liderança, explorando o processo de liderança e os diferentes estilos e modelos existentes
- Conseguir uma ferramenta eficaz para a obtenção de resultados
- Definir propostas de valor únicas e diferenciadas





Objetivos específicos

- Avaliar a eficiência financeira
- Otimizar a gestão do capital de trabalho
- Analisar e gerir os riscos financeiros
- Melhorar o planeamento e a orçamentação
- Otimizar a cadeia de abastecimento
- Garantir o cumprimento regulatório



Avaliará a viabilidade financeira dos seus projetos e investirá estrategicamente, minimizando as perdas"







tech 14 | Direção do curso

Direção



Sr. Cardenal Otero, César

- Executivo Farmabiomédico na Amgen
- Autor do livro "Comunicação de Marca Pessoal Através das Redes Sociais por Profissionais do Setor de Saúde"
- Licenciatura em Marketing pela Universidade Prifysgol Cymru de Gales
- Distinção no curso Inspiring Leadership through Emotional Intelligence da Case Western Reserve University
- Pós-graduação em Gestão e Saúde da Indústria Farmacêutica pela Universidade Europeia
- Mestrado em Administração de Pymes pela escola Politécnica
- Especialização em Social Media Marketing pela Universidade de Northwestern
- Especialista Universitário em Comércio e Transporte Internacional pela Universidade de Cantábria
- Curso em Ciências Empresariais pela Universidade de Cantábria

Professores

Sra. Sánchez Díaz-Plaza, Patricia

- Sócia de Aquisição de Talentos na Accenture
- Especialista em Aquisição de Talentos na AstraZeneca
- Especialista em Talento na Eli Lilly
- Analista de Talento na IME Business School
- Mestrado em Organização e Direção de Recursos Humanos pela ESIC
- Licenciatura em Pedagogia pela Universidade Complutense de Madrid

Sra. Jiménez, Elena

- Sócia Comercial de Recursos Humanos na Ipsen
- Líder de Comunicação para Recursos Humanos Internacional na Ipsen
- Generalista de Recursos Humanos na Ipsen
- Administradora de Pessoal na Assessoria Lemasa
- Técnica de Seleção e Administração de Pessoal na Personal 7
- Mestrado em Direção e Gestão de Recursos Humanos pelo Centro de Estudos Financeiros (CEF.-)
- Licenciatura em Relações Laborais pela Universidade de Barcelona

Sr. Lahoz Bonet. Carlos

- Sócio Comercial de Recursos Humanos na GE HealthCare
- Líder de Recursos Humanos e Recompensas na AstraZeneca
- Gerente de Compensação e Benefícios Totais de Recompensas e Bem-estar na American Express
- Sócio Comercial de Recursos Humanos na American Express
- Aquisitor de Talento Global e Coordenador de Recrutamento na American Express
- Sócio Empresarial de Recursos Humanos na Votorantim Cimentos Espanha
- Mestre em Business (MBA) pela The Power MBA
- Mestre Executivo em RH e Gestão pelo Centro de Estudos Garrigues
- Licenciatura em Psicologia pela Universidade Pontifícia de Comillas

Sr. Álvarez, Carlos

- Diretor Executivo de Ciências da Vida no Morgan Philips Group
- Gerente de Saúde e Ciências da Vida no Morgan Philips Group
- Gerente de Saúde e Ciências da Vida na Hudson Global
- Consultor de Recursos Humanos na área de Saúde na Best Search
- Consultor de Recursos Humanos, Área de Saúde, na Best Search
- Estagiário de Recursos Humanos na Merck Sharp & Dohme
- Analista Orçamentário na Hercesa S.A.
- Mestrado em Direção e Gestão da Mudança pela Universidade de Alcalá
- Licenciatura em Administração e Direção de Empresas pela Universidade de Alcalá
- Licenciatura em Empresariais pela Universidade de Alcalá

Sr. Vegas Rodríguez, Juan Pedro

- Responsável pelo Bem-estar Corporativo na Fundação LIDERA
- Sócio Comercial de Recursos Humanos na Daiichi Sankyo Espanha
- Delegado de Vendas de Vacinas na Sanofi Pasteur
- Sócio Comercial de Recursos Humanos na Sanofi Pasteur
- Técnico de Recursos Humanos na Unidade Editorial
- Consultor de Seleção Freelance na SHL Psicólogos Empresariais
- Responsável pelo Desenvolvimento e Organização de Recursos Humanos na Onda Cero Rádio
- Técnico de Recursos Humanos no Grupo Telefónica
- Técnico de Seleção de Pessoal na Tempiber
- Mestrado em Psicologia do Desporto pela UNED
- Coach de Equipas, Liderança e Coaching de Equipas pela Universidade Francisco de Vitoria
- Programa Executive Chief Happiness Officer pela Universidade Internacional de La Rioja
- Licenciatura em Psicologia pela Universidade Complutense de Madrid



Aproveite a oportunidade para conhecer os últimos avanços nesta área e aplicá-los na sua prática diária"





tech 18 | Estrutura e conteúdo

Módulo 1. Gestão de Recursos Humanos

- 1.1. Seleção de pessoal
 - 1.1.1. Processo de Recrutamento
 - 1.1.2. Avaliação de Currículos
 - 1.1.3. Entrevistas de Seleção
 - 1.1.4. Testes de Aptidão e Avaliações Psicométricas
- 1.2. Compensação e Benefícios
 - 1.2.1. Desenho de sistemas de compensação
 - 1.2.2. Elaboração da remuneração variável
 - 1.2.3. Desenho de benefícios
 - 1.2.4. Salário Emocional
- 1.3. Gestão de Desempenho
 - 1.3.1. Avaliação do desempenho
 - 1.3.2. Programas de Talento e de melhoria
 - 1.3.3. Reuniões de feedback
 - 1.3.4. Retenção de talento e programas de fidelização
- 1.4. Inteligência Emocional no Ambiente de Trabalho
 - 1.4.1. Consciência Emocional
 - 1.4.2. Gestão de Emoções
 - 1.4.3. Empatia no Trabalho
 - 1.4.4. Habilidades Sociais e Colaboração
- 1.5. Treinamento e Desenvolvimento Contínuo
 - 1.5.1. Planos de Carreira
 - 1.5.2. Desenvolvimento de Habilidades Específicas
 - 1.5.3. Promoção Interna e Oportunidades de Crescimento
 - 1.5.4. Adaptação ao posto de trabalho
- 1.6. Gestão de Equipos e Liderança
 - 1.6.1. Estabelecimento de Equipos Eficazes
 - 1.6.2. Liderança Inspiradora
 - 1.6.3. Comunicação Eficaz
 - 1.6.4. Resolução de Conflitos





Estrutura e conteúdo | 19 tech

- 1.7. Adaptabilidade e Flexibilidade Organizacional
 - 1.7.1. Gestão da Mudança
 - 1.7.2. Flexibilidade nas Políticas Laborais
 - 1.7.3. Inovação em Recursos Humanos
 - 1.7.4. Adaptação a Novas Tecnologias
- 1.8. Diversidade e Inclusão no Trabalho
 - 1.8.1. Promoção da Diversidade
 - 1.8.2. Igualdade de Oportunidades
 - 1.8.3. Criação de Ambientes Inclusivos
 - 1.0.0. Oração de Ambientes meiasivos
 - 1.8.4. Sensibilização e Treinamento em Diversidade
- 1.9. Psicologia Positiva no Trabalho
 - 1.9.1. Cultura Organizacional Positiva
 - 1.9.2. Bem-estar no Trabalho
 - 1.9.3. Promoção de Atitudes Positivas
 - 1.9.4. Resiliência e Enfrentamento no Trabalho
- 1.10. Tecnologia e Recursos Humanos
 - 1.10.1. Automatização em Processos de Recursos Humanos
 - 1.10.2. Análise de Dados para Tomada de Decisões
 - 1.10.3. Ferramentas de Gestão de Recursos Humanos
 - 1.10.4. Cibersegurança e Proteção de Dados do Pessoal



Uma biblioteca 100% online a que pode aceder a qualquer momento a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet"

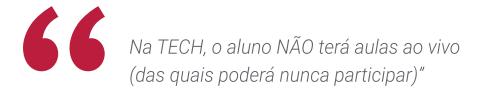


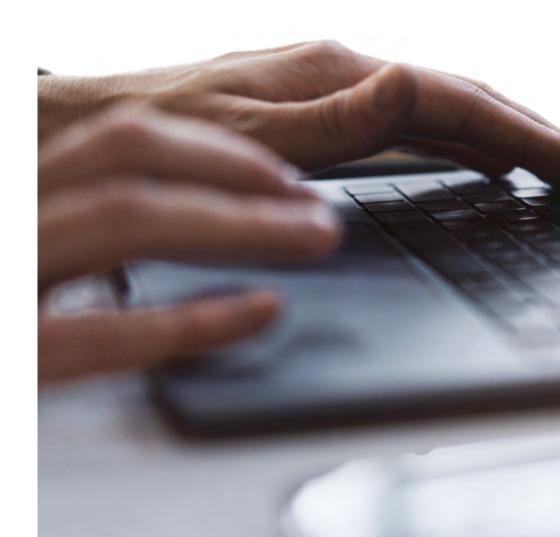


O aluno: a prioridade de todos os programas da TECH

Na metodologia de estudo da TECH, o aluno é o protagonista absoluto. As ferramentas pedagógicas de cada programa foram selecionadas levando-se em conta as demandas de tempo, disponibilidade e rigor acadêmico que, atualmente, os alunos, bem como os empregos mais competitivos do mercado, exigem.

Com o modelo educacional assíncrono da TECH, é o aluno quem escolhe quanto tempo passa estudando, como decide estabelecer suas rotinas e tudo isso no conforto do dispositivo eletrônico de sua escolha. O aluno não precisa assistir às aulas presenciais, que muitas vezes não poderá comparecer. As atividades de aprendizado serão realizadas de acordo com sua conveniência. O aluno sempre poderá decidir quando e de onde estudar.







Os programas de ensino mais abrangentes do mundo

A TECH se caracteriza por oferecer os programas acadêmicos mais completos no ambiente universitário. Essa abrangência é obtida por meio da criação de programas de estudo que cobrem não apenas o conhecimento essencial, mas também as últimas inovações em cada área.

Por serem constantemente atualizados, esses programas permitem que os alunos acompanhem as mudanças do mercado e adquiram as habilidades mais valorizadas pelos empregadores. Dessa forma, os alunos da TECH recebem uma preparação abrangente que lhes dá uma vantagem competitiva significativa para avançar em suas carreiras.

Além disso, eles podem fazer isso de qualquer dispositivo, PC, tablet ou smartphone.



O modelo da TECH é assíncrono, portanto, você poderá estudar com seu PC, tablet ou smartphone onde quiser, quando quiser e pelo tempo que quiser"

tech 24 | Metodologia de estudo

Case studies ou Método de caso

O método de casos tem sido o sistema de aprendizado mais amplamente utilizado pelas melhores escolas de negócios do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, sua função também era apresentar a eles situações complexas da vida real. Assim, eles poderiam tomar decisões informadas e fazer julgamentos de valor sobre como resolvê-los. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Com esse modelo de ensino, é o próprio aluno que desenvolve sua competência profissional por meio de estratégias como o *Learning by doing* ou o *Design Thinking*, usados por outras instituições renomadas, como Yale ou Stanford.

Esse método orientado para a ação será aplicado em toda a trajetória acadêmica do aluno com a TECH. Dessa forma, o aluno será confrontado com várias situações da vida real e terá de integrar conhecimentos, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões. A premissa era responder à pergunta sobre como eles agiriam diante de eventos específicos de complexidade em seu trabalho diário.



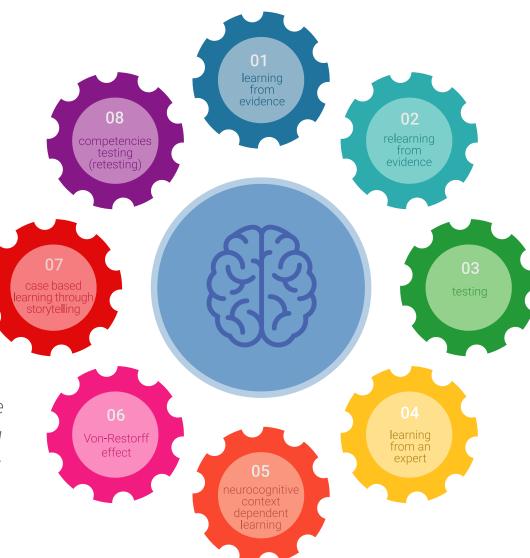
Método Relearning

Na TECH os case studies são alimentados pelo melhor método de ensino 100% online: o *Relearning*.

Esse método rompe com as técnicas tradicionais de ensino para colocar o aluno no centro da equação, fornecendo o melhor conteúdo em diferentes formatos. Dessa forma, consegue revisar e reiterar os principais conceitos de cada matéria e aprender a aplicá-los em um ambiente real.

Na mesma linha, e de acordo com várias pesquisas científicas, a repetição é a melhor maneira de aprender. Portanto, a TECH oferece entre 8 e 16 repetições de cada conceito-chave dentro da mesma lição, apresentadas de uma forma diferente, a fim de garantir que o conhecimento seja totalmente incorporado durante o processo de estudo.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.



tech 26 | Metodologia de estudo

Um Campus Virtual 100% online com os melhores recursos didáticos

Para aplicar sua metodologia de forma eficaz, a TECH se concentra em fornecer aos alunos materiais didáticos em diferentes formatos: textos, vídeos interativos, ilustrações e mapas de conhecimento, entre outros. Todos eles são projetados por professores qualificados que concentram seu trabalho na combinação de casos reais com a resolução de situações complexas por meio de simulação, o estudo de contextos aplicados a cada carreira profissional e o aprendizado baseado na repetição, por meio de áudios, apresentações, animações, imagens etc.

As evidências científicas mais recentes no campo da neurociência apontam para importância de levar em conta o local e o contexto em que o conteúdo é acessado antes de iniciar um novo processo de aprendizagem. A capacidade de ajustar essas variáveis de forma personalizada ajuda as pessoas a lembrar e armazenar o conhecimento no hipocampo para retenção a longo prazo. Trata-se de um modelo chamado *Neurocognitive context-dependent* e-learning que é aplicado conscientemente nesse curso universitário.

Por outro lado, também para favorecer ao máximo o contato entre mentor e mentorado, é oferecida uma ampla variedade de possibilidades de comunicação, tanto em tempo real quanto em diferido (mensagens internas, fóruns de discussão, serviço telefônico, contato por e-mail com a secretaria técnica, bate-papo, videoconferência etc.).

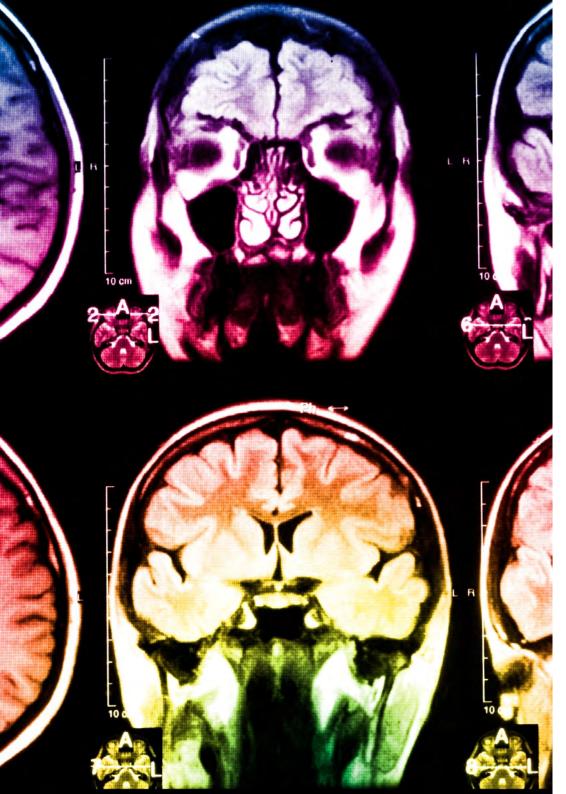
Da mesma forma, esse Campus Virtual muito completo permitirá que os alunos da TECH organizem seus horários de estudo de acordo com sua disponibilidade pessoal ou obrigações de trabalho. Dessa forma, eles terão um controle global dos conteúdos acadêmicos e de suas ferramentas didáticas, em função de sua atualização profissional acelerada.



O modo de estudo online deste programa permitirá que você organize seu tempo e ritmo de aprendizado, adaptando-o à sua agenda"

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

- 1. Os alunos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade intelectual através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
- 2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas, permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
- 3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e eficiente, graças à abordagem de situações decorrentes da realidade.
- **4.** A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



A metodologia universitária mais bem avaliada por seus alunos

Os resultados desse modelo acadêmico inovador podem ser vistos nos níveis gerais de satisfação dos alunos da TECH.

A avaliação dos alunos sobre a qualidade do ensino, a qualidade dos materiais, a estrutura e os objetivos do curso é excelente. Não é de surpreender que a instituição tenha se tornado a universidade mais bem avaliada por seus alunos na plataforma de avaliação Trustpilot, com uma pontuação de 4,9 de 5.

Acesse o conteúdo do estudo de qualquer dispositivo com conexão à Internet (computador, tablet, smartphone) graças ao fato da TECH estar na vanguarda da tecnologia e do ensino.

Você poderá aprender com as vantagens do acesso a ambientes de aprendizagem simulados e com a abordagem de aprendizagem por observação, ou seja, aprender com um especialista. Assim, os melhores materiais educacionais, cuidadosamente preparados, estarão disponíveis neste programa:



Material de estudo

O conteúdo didático foi elaborado especialmente para este curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online, com as técnicas mais recentes que nos permitem lhe oferecer a melhor qualidade em cada uma das peças que colocaremos a seu serviço.



Práticas de aptidões e competências

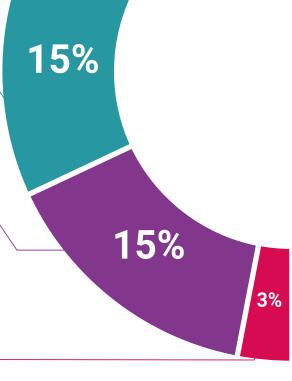
Serão realizadas atividades para desenvolver as habilidades e competências específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no âmbito da globalização.



Resumos interativos

Apresentamos os conteúdos de forma atraente e dinâmica em pílulas multimídia que incluem áudio, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais com o objetivo de reforçar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa"





Leituras complementares

Artigos recentes, documentos científicos, guias internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual do estudante você terá acesso a tudo o que for necessário para completar sua capacitação.

17% 7%

Case Studies

Você concluirá uma seleção dos melhores *case studies* da disciplina. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas no cenário internacional.



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente seus conhecimentos ao longo de todo o programa. Fazemos isso em 3 dos 4 níveis da Pirâmide de Miller.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.



O *Learning from an expert* fortalece o conhecimento e a memória, e aumenta nossa confiança para tomar decisões difíceis no futuro.

Guias rápidos de ação



A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.





tech 32 | Certificação

Este programa permitirá a obtenção do certificado próprio de **Curso de Gestão de Recursos Humanos** reconhecido pela TECH Global University, a maior universidade digital do mundo.

A **TECH Global University,** é uma Universidade Europeia Oficial reconhecida publicamente pelo Governo de Andorra *(bollettino ufficiale)*. Andorra faz parte do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES) desde 2003. O EEES é uma iniciativa promovida pela União Europeia com o objetivo de organizar o modelo de formação internacional e harmonizar os sistemas de ensino superior dos países membros desse espaço. O projeto promove valores comuns, a implementação de ferramentas conjuntas e o fortalecimento dos seus mecanismos de garantia de qualidade para fomentar a colaboração e a mobilidade entre alunos, investigadores e académicos.

Esse título próprio da **TECH Global University**, é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências na sua área de conhecimento, conferindo um alto valor curricular ao aluno que conclui o programa.

Título: Curso de Gestão de Recursos Humanos

Modalidade: **online** Duração: **6 semanas**

Acreditação: 6 ECTS



Curso de Gestão de Recursos Humanos

Trata-se de um título próprio com duração de 180 horas, o equivalente a 6 ECTS, com data de início dd/ mm/aaaa e data final dd/mm/aaaa.

A TECH Global University é uma universidade oficialmente reconhecida pelo Governo de Andorra em 31 de janeiro de 2024, que pertence ao Espaco Europeu de Educação Superior (EEES).

Andorra la Vella, 28 de fevereiro de 2024



tech global university Curso Gestão de Recursos Humanos » Modalidade: online » Duração: 6 semanas » Certificação: TECH Global University » Acreditação: 6 ECTS » Horário: ao seu próprio ritmo

» Exames: online

