

## **EQUIPAMENTO GERAL**

- 2 Bússolas;
- 2 Apitos;
- 4 Mantas de sobrevivência
- 4 Cantil ou similar
- 4 Mochilas;
- 1 kit de primeiros socorros
- 1 Telemóvel desligado e lacrado
- 4 Lanternas ou frontais, que funcionem (e pilhas suplentes)
- 4 Luzes vermelhas intermitentes, que funcionem (e pilhas suplentes)
- 4 Forros polar ou similar;
- 4 Casacos "corta-vento" ou impermeáveis
- 4 Chapéu/boné/buff/gorro
- 1 Canivete multi-funções
- 1 Cartão de controlo de reserva
- 4 SI cards
- 4 Capacetes para BTT (modelo homologado)
- 4 Coletes reflectores homologados (para os percursos nocturnos)

## 1ª Etapa - 1ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Patins / Trikke (até duas por equipa)
<b>Hora de Partida</b>	<b>7h00-8h00</b> As equipas saem pela ordem estabelecida pela classificação do Prólogo, de dois em dois minutos
<b>Hora Limite de Saída</b>	08h00 de dia 6 de Dezembro, quinta-feira
<b>Local de partida</b>	Câmara Municipal de Cascais, Praça 5 de Outubro
<b>Final de Secção</b>	Praia do Guincho, Parque de estacionamento (final da ciclovia)
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000
<b>CP</b>	<b>ZT1</b>
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Capacetes; 4 Conjuntos de protecções; 4 Pares de luvas;
<b>Observações</b>	No final da secção, as equipas arrumam os seus patins e protecções no saco que vão encontrar com os seus neoprenos (obrigatório) e barbatanas (facultativo) para a secção seguinte.

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (Logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524

## 1ª Etapa - 2ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Pedestre									
<b>Actividade Proposta</b>	Coasteering									
<b>Início da Secção</b>	Praia do Guincho, Parque de estacionamento (final da ciclovia)									
<b>Final de Secção</b>	Praia Grande, Parque de estacionamento									
<b>CP's</b>	1, 2 ( a, b, c), <b>3</b> , 4 ( a, b), 5 ( a, b), <b>6 ( a, b)</b> , <b>ZT2</b>									
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000									
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Capacetes;									
<b>Previsão da maré para Cascais:</b>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>06-12-2007</td> <td>06h15</td> <td>Baixa-Mar</td> </tr> <tr> <td>06-12-2007</td> <td>12h28</td> <td>Preia-Mar</td> </tr> <tr> <td>06-12-2007</td> <td>18h34</td> <td>Baixa-Mar</td> </tr> </table>	06-12-2007	06h15	Baixa-Mar	06-12-2007	12h28	Preia-Mar	06-12-2007	18h34	Baixa-Mar
06-12-2007	06h15	Baixa-Mar								
06-12-2007	12h28	Preia-Mar								
06-12-2007	18h34	Baixa-Mar								
<b>Observações</b>	No final da secção, as equipas arrumam os seus neoprenos ( eventualmente barbatanas) e encontram as suas BTT's para a secção seguinte.									

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (Logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Láira Campello	+351 96 0271524

## 1ª Etapa - 3ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	BTT
<b>Hora de abertura</b>	12h00 de dia 6 de Dezembro, quinta-feira (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Local de partida</b>	Praia grande, Parque de estacionamento
<b>Final de Secção</b>	Outeiro da Cabeça, Pavilhão desportivo
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:33 000
<b>CP's</b>	7, 8, <b>9</b> , 10, <b>11</b> , 12, 13, <b>14</b> , 15, 16, <b>AT1</b>
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Capacetes para BTT (modelo homologado); 4 Luzes dianteiras de BTT; 4 Luzes vermelhas intermitentes; 2 Kits de reparação de BTT
<b>Observações</b>	Na chegada, as equipas deixam as BTT's no exterior do pavilhão e encontram as suas caixas de equipamento no interior do mesmo.

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (Logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524

## 2ª Etapa - 1ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Pedestre
<b>Abertura da Secção</b>	22h00 de dia 6 de Dezembro, quinta-feira (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Hora Limite de Entrada na Secção</b>	10h00 de dia 7 de Dezembro, sexta-feira
<b>Início da Secção</b>	Outeiro da Cabeça, Pavilhão Desportivo
<b>Final de Secção</b>	Outeiro da Cabeça, Pavilhão Desportivo
<b>CP's</b>	17, 18, 19, 20, 21, 22, <b>AT1</b> (só será contabilizado, desde que seja visitado pelo menos um dos cp's da secção)
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000
<b>Observações</b>	Não é necessário o uso de capacete nesta secção. No final da secção, as equipas têm acesso novamente às suas caixas de equipamento.

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524

## 2ª Etapa - 2ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	BTT / Trikke (duas por equipa)
<b>Abertura da Secção</b>	02h00 de dia 7 de Dezembro, sexta-feira (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Hora Limite de Entrada na Secção</b>	15h00 de dia 7 de Dezembro, sexta-feira
<b>Início da Secção</b>	Outeiro da Cabeça, Pavilhão Desportivo
<b>Final de Secção</b>	Outeiro da Cabeça, Pavilhão Desportivo
<b>CP's</b>	23, 24 (a, b), <b>ZT3</b> , 29, <b>AT1</b> (só será contabilizado, desde que seja visitado pelo menos um dos cp's da secção)
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Capacetes; 4 Conjuntos de protecções; 4 Pares de luvas
<b>Observações</b>	É permitido um sistema de reboque das Trikkes pelas BTT Na ZT3 (Pragança) , as equipas deixam as BTT's e as Trikke, somente. No regresso ao Outeiro, as equipas deixam as BTT's e as Trikke no exterior do pavilhão;

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524

## 2ª Etapa - 3ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Pedestre
<b>Actividades Propostas</b>	Escalada (25 a) para dois atletas; Rappel (27 b) para quatro atletas; Trikke Down-hill para 2 atletas (início e final do percurso é no 28 a e 28 b respectivamente )
<b>Início da Secção</b>	Pragança, Quinta do Castro
<b>Final de Secção</b>	Pragança, Quinta do Castro
<b>CP's</b>	25 (a,b), 26, 27 (a,b), 28 (a,b)
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para Escalada</b>	4 Capacetes; 4 Arnêses; Aconselhado o uso de pés de gato
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para Rappel</b>	4 Arnêses; 4 Mosquetões com segurança; 4 Descensores; 4 Capacetes;
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para Trikke Down-hill</b>	2 Capacetes; 2 Conjuntos de protecções; 2 Pares de luvas;
<b>Observações</b>	Na escalada, os dois atletas que não realizam a actividade, aguardam os seus colegas de equipa. As Trikke Down-hill estarão no início do percurso (28 a) e os restantes atletas da equipa seguem pelo mesmo trajecto, a pé.

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (Logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Láira Campello	+351 96 0271524

### 3ª Etapa - 1ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	BTT
<b>Actividade Proposta</b>	Espeleismo (34) para 4 atletas. Os atletas deixam as suas BTT's no exterior da gruta e descem em rappel até ao CP.
<b>Abertura da Secção</b>	07h30 de dia 7 de Dezembro, sexta-feira (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Hora Limite de Entrada na Secção</b>	23h00 de dia 7 de Dezembro, sexta-feira
<b>Início da Secção</b>	Outeiro da Cabeça, Pavilhão Desportivo
<b>Final de Secção</b>	Chãos, Centro Cultural
<b>CP's</b>	30 (a, b), 31, <b>32</b> , 33, 34, <b>ZT4</b>
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:33 000
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Capacetes para BTT (modelo homologado); 4 Luzes dianteiras de BTT; 4 Luzes vermelhas intermitentes; 2 kits de reparação de BTT;
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para Rappel</b>	4 Arnêses; 4 Mosquetões com segurança, 4 Descensores; 4 Capacetes;
<b>Observações</b>	Depois das 3h00 de dia 8 de Dezembro, sábado, as equipas terão de seguir <b>directamente</b> para o AT2 <b>em BTT</b> (e o AT2 é contabilizado para classificação). As equipas que chegarem até este limite horário, deixam aqui as suas BTT's.

#### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (Logística)	+351 93 2852402

#### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524



### 3ª Etapa - 2ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Pedestre
<b>Actividade Proposta</b>	Espeleismo (37) para dois atletas
<b>Abertura da Secção</b>	11h30 de dia 7 de Dezembro, sexta-feira (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Hora Limite de Entrada da Secção</b>	03h00 de dia 8 de Dezembro, sábado
<b>Início da Secção</b>	Chãos, Centro Cultural
<b>Final de Secção</b>	Olhos de Água, Centro de Interpretação
<b>CP's</b>	35, <b>36</b> , 37, 38, 39, 40, <b>AT2</b>
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para ascensão</b>	2 Ascensores; 3 Mosquetões com segurança; 2 Fitas cosidas;
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para Rappel</b>	2 Arnêses; 2 Mosquetões com segurança; 2 Descensores; 2 Capacetes;

#### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (Logística)	+351 93 2852402

#### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524

## 4ª Etapa - 1ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	BTT
<b>Abertura da Secção</b>	16h30 de dia 7 de Dezembro, sexta-feira (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Início da Secção</b>	Olhos de Água, Centro de Interpretação
<b>Final de Secção</b>	Reguengo do Alviela, Escola
<b>CP's</b>	41 (a, b), 42, 43 (a, b), <b>ZT5</b>
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:33 000
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Capacetes para BTT (modelo homologado); 4 Luzes dianteiras de BTT; 4 Luzes vermelhas intermitentes; 2 kits de reparação de BTT
<b>Observações</b>	No final desta secção, as equipas deixam as suas BTT's e encontram os seus sacos com patins e protecções.

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (Logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524

## 4ª Etapa - 2ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Patins / Trikke (até duas por equipa)
<b>Abertura da Secção</b>	19h00 de dia 7 de Dezembro, sexta-feira (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Hora Limite de Entrada da Secção</b>	12h00 de dia 8 de Dezembro, sábado
<b>Início da Secção</b>	Reguengo do Alviela
<b>Final de Secção</b>	Reguengo do Alviela
<b>CP's</b>	44 (a, b), obrigatoriamente nesta sequencia
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Capacetes; 4 Conjuntos de protecções; 4 Pares de luvas;
<b>Observações</b>	No final desta secção, as equipas deixam os seus sacos com patins e protecções e levam os seus coletes e pagaias para o início da canoagem.

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (Logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Láira Campello	+351 96 0271524

## 4ª Etapa - 3ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Canoagem de rio em sit-on-top									
<b>Abertura da Secção</b>	20h00 de dia 7 de Dezembro, sexta-feira (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)									
<b>Hora Limite de Entrada da Secção</b>	14h30 de dia 8 de Dezembro, sábado									
<b>Início da Secção</b>	Reguengo do Alviela									
<b>Final de Secção</b>	Palácio da Rainha (Azambuja)									
<b>CP's</b>	45, <b>46</b> , 47, <b>48</b> , 49, 50, <b>ZT6</b>									
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:33 000									
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Coletes; 1 Apito por embarcação (fixado no colete); 2 Light stick; 2 Luzes estroboscópicas brancas;									
<b>Equipamento específico</b>	4 Pagaias; 4 Sacos estanques; 4 Fatos neopreno;									
<b>Previsão da maré para o Carregado</b>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>07-12-2007</td> <td>21h35</td> <td>Baixa-Mar</td> </tr> <tr> <td>08-12-2007</td> <td>03h21</td> <td>Preia-Mar</td> </tr> <tr> <td>08-12-2007</td> <td>9h59</td> <td>Baixa-Mar</td> </tr> </table>	07-12-2007	21h35	Baixa-Mar	08-12-2007	03h21	Preia-Mar	08-12-2007	9h59	Baixa-Mar
07-12-2007	21h35	Baixa-Mar								
08-12-2007	03h21	Preia-Mar								
08-12-2007	9h59	Baixa-Mar								
<b>Observações</b>	No início desta secção, as equipas dirigem-se a pé até à margem do Rio Tejo, Porto das Pereiras, onde se inicia a canoagem. No final da secção, as equipas acondicionam os seus coletes e pagaias, para serem recolhidos.									

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (Logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524

## 4ª Etapa - 4ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Pedestre
<b>Abertura da Secção</b>	06h00 de dia 8 de Dezembro, sábado (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Início da Secção</b>	Palácio da Rainha (Azambuja)
<b>Final de Secção</b>	Meca, Largo da Igreja
<b>CP's</b>	51, 52, <b>53</b> , 54, 55 (a, b), <b>AT3</b>
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524

## 5ª Etapa - 1ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	BTT
<b>Abertura de Secção</b>	11h00 de dia 8 de Dezembro, sábado (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Hora Limite de Entrada na Secção</b>	04h00 de dia 9 de Dezembro, domingo
<b>Início da Secção</b>	Meca, Largo da Igreja
<b>Final de Secção</b>	Sintra, Portela, Departamento de Urbanismo CMS
<b>CP's</b>	56, 57 (a,b), <b>58</b> , 59 (a,b), <b>60</b> , 61(a,b), 62, <b>ZT7</b>
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:33 000
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Capacetes para BTT (modelo homologado); 4 Luzes dianteiras de BTT; 4 Luzes vermelhas intermitentes; 2 kits de reparação de BTT;
<b>Observações</b>	Depois das 12h00 de dia 9 de Dezembro, domingo, as equipas terão de seguir <b>directamente</b> para o ZT8 <b>em BTT</b> (e o ZT8 é contabilizado para classificação). As equipas que chegarem até este limite horário, deixam aqui as suas BTT's. <b>Restrição:</b> não utilizar a EN 250-1 e a EN 9

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Laíra Campello	+351 96 0271524

## 5ª Etapa - 2ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Pedestre
<b>Actividade Proposta</b>	Rappel (63 b)
<b>Hora Limite de Entrada na Secção</b>	12h00 de dia 9 de Dezembro, domingo
<b>Início da Secção</b>	Sintra, Portela, Departamento de Urbanismo CMS
<b>Final de Secção</b>	Cascais (Praia dos Pescadores)
<b>CP's</b>	63 (a,b), 64, 65, <b>66 (a,b), ZT8</b>
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para Rappel</b>	4 Arnêses; 4 Mosquetões com segurança; 4 Descensores; 4 Capacetes;
<b>Observações</b>	No final desta secção, as equipas encontram os seus coletes e pagaias e podem deixar o equipamento de rappel no saco identificado.

### CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (logística)	+351 93 2852402

### EMERGÊNCIA MÉDICA

112	
Dra. Láira Campello	+351 96 0271524

## 5ª Etapa - 3ª Secção

<b>Meio de progressão</b>	Canoagem
<b>Actividade Proposta</b>	Snorkelling para dois atletas
<b>Abertura da Secção</b>	07h00 de dia 9 de Dezembro, domingo (ou quando passar a primeira equipa que tenha controlado todos os CP's propostos)
<b>Hora Limite de Entrada</b>	15h00 de dia 9 de Dezembro, domingo
<b>Hora Limite de Chegada</b>	16h00 de dia 9 de Dezembro, domingo
<b>Início da Secção</b>	Cascais (Praia dos Pescadores)
<b>Chegada</b>	Estoril (Praia do Tamariz)
<b>CP's</b>	67, <b>Chegada</b>
<b>Suporte cartográfico</b>	Carta Militar 1:25 000
<b>Equipamento Obrigatório de segurança específico para o meio de progressão</b>	4 Coletes, 1 Apito por embarcação (fixado no colete)
<b>Equipamento específico</b>	4 Pagaias; 4 Sacos estanques; 4 Fatos neopreno;
<b>Equipamento específico para a actividade proposta</b>	2 Máscaras e respectivos tubos (barbatanas facultativas)
<b>CONTACTOS ORGANIZAÇÃO</b>	
Alexandre Silva (Coordenador geral)	+351 93 3479467
Cláudio Barreto (Etapas 1, 3, 5)	+351 96 8307950
Luís Borges (Etapas 2, 4)	+351 96 1692905
Vasco Rodrigues (logística)	+351 93 2852402
<b>EMERGÊNCIA MÉDICA</b>	
112	
Dra. Láira Campello	+351 96 0271524