



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

CAMPUS VITÓRIA

Avenida Vitória, 1729 – Jucutuquara – 29040-780 – Vitória – ES

27 3331-2110

PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL EDITAL 01/2023 - AUXÍLIO TRANSPORTE / AUXÍLIO ALIMENTAÇÃO

O Diretor Geral do Instituto Federal do Espírito Santo, *Campus* Vitória, no uso de suas atribuições legais e de acordo com as disposições da legislação pertinente, Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), criado pela Portaria MEC nº 39, de 12 de dezembro de 2007, e regido pelo Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010, torna pública as inscrições para acesso aos Programas de Auxílio Transporte e Alimentação, Programas Específicos de Atenção Primária da Política de Assistência Estudantil do Ifes (Resolução número 19/2011 do Conselho Superior, regulados pela Portaria 1602/2011, anexos I e II), conforme as normas e condições a seguir:

1. DO OBJETIVO DOS PROGRAMAS DA ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

Contribuir para a permanência e a conclusão dos estudos dos estudantes regularmente matriculados no Ifes – *Campus* Vitória, prioritariamente em situação de vulnerabilidade social, na perspectiva da inclusão social e democratização do ensino público.

2. DAS FINALIDADES

São finalidades do Programa de Assistência Estudantil:

- i. - minimizar os efeitos das desigualdades sociais e regionais e favorecer a permanência dos estudantes no instituto, até a conclusão do respectivo curso;
- ii. - diminuir a evasão e o desempenho acadêmico insatisfatório por razões socioeconômicas;
- iii. - reduzir o tempo médio de permanência dos estudantes entre o ingresso e a conclusão do curso.

3. DO PÚBLICO-ALVO

3.1 Estudantes do IFES *Campus* Vitória regularmente matriculados nos cursos de modalidade PRESENCIAL de nível técnico ou de graduação, prioritariamente aqueles em situação de vulnerabilidade social, cuja renda familiar per capita mensal seja inferior a 1,5 salário mínimo e que não estejam participando dos programas de auxílio transporte e alimentação.

3.2 NÃO DEVEM INSCREVER-SE NESTE EDITAL ESTUDANTES DEFERIDOS(AS) NOS EDITAIS 04/19, 01/2021, 02/2021, 04/2021, 01/2022 e 02/2022 DA ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL QUE ESTEJAM RECEBENDO OS AUXÍLIOS REGULARMENTE.

4. DOS PROGRAMAS DE AUXÍLIO TRANSPORTE E ALIMENTAÇÃO

PROGRAMAS	DESCRIÇÃO	INFORMAÇÕES GERAIS
Auxílio Transporte	<ul style="list-style-type: none">- Destinado a contribuir com a permanência dos discentes que necessitam de transporte para o acesso ao <i>Campus</i> e retorno a sua residência de origem.- Será realizado por meio de repasse financeiro direto ao discente.- É exclusivo para o público-alvo não atendido pelas políticas de gratuidade do transporte público local.	<ul style="list-style-type: none">- Até o encerramento do semestre letivo de 2023/2 ou enquanto houver recurso, podendo ser prorrogado à critério da Comissão de Gestão da Política de Assistência Estudantil do Ifes <i>Campus</i> Vitória - CGPAE, com interrupção do pagamento durante as férias acadêmicas.- O auxílio poderá ser concedido nos casos onde há necessidade de utilizar o transporte diariamente para acesso ao <i>Campus</i>. Os(as) residentes em Vitória e municípios atendidos pelo Sistema Transcol e que não possuam gratuidade, receberão o valor equivalente a cinquenta passagens para recarga do passe escolar. Discentes residentes nos demais municípios poderão receber até 60% do valor gasto mensalmente com transporte, devendo apresentar comprovação da despesa mensalmente e no ato da inscrição.
Auxílio Alimentação	<ul style="list-style-type: none">- Destinado a subsidiar alimentação aos discentes, a fim de propiciar condições para o complemento das atividades escolares, sendo interrompido nas férias acadêmicas.	<ul style="list-style-type: none">- Até o encerramento do semestre letivo de 2023/2, ou enquanto houver recurso, podendo ser prorrogado à critério da CGPAE.- O valor do auxílio será estabelecido após a definição do orçamento do campus para a Assistência Estudantil.- A CGPAE, visando garantir a sustentabilidade financeira dos programas mediante os recursos disponíveis, poderá alterar a forma de concessão e o valor do auxílio, bem como interrompê-lo nas férias acadêmicas, conforme calendário acadêmico.

5. DOS DEPÓSITOS DOS AUXÍLIOS

5.1 Os valores serão repassados aos estudantes mensalmente, de acordo com repasse de verba do governo federal, através de depósito em conta bancária. Somente serão efetuados pagamentos em contas em nome do próprio aluno, abertas no banco de sua preferência. Por motivos técnicos, não serão aceitas contas do banco Banestes.

5.1.1 O estudante deverá cadastrar sua conta bancária no sistema da Assistência Estudantil, no ato da inscrição ou no período de 11/04 a 17/04. O discente poderá apresentar a conta posteriormente, sendo incluído na folha de pagamento do mês seguinte à data de entrega, não tendo direito a pagamentos retroativos. Não serão aceitas contas de terceiros.

5.2 O presente edital de acesso é para cadastro de reserva. O quantitativo de estudantes contemplados vai depender do recurso financeiro disponível para o *Campus*.

5.3 Os estudantes deferidos receberão os auxílios para os quais forem selecionados, com pagamento retroativo a fevereiro de 2023.

6. DA INSCRIÇÃO

6.1 As inscrições serão realizadas na página do Ifes na internet, pelo link <https://estudantil.vitoria.ifes.edu.br/v1/Login> conforme cronograma - item 9, no período de 09/02/2023 a 12/03/2023.

6.1.1 Haverá um período de plantão dos assistentes sociais do campus, na sala do Serviço Social, de 27/02 a 10/03/2023, no horário das 08h às 20h, com a finalidade de oferecer apoio digital aos alunos na realização e conclusão de seu cadastro no sistema e inscrição no edital da Assistência Estudantil.

6.2 Os estudantes deverão realizar o primeiro acesso ao sistema de assistência estudantil por meio do link: <https://estudantil.vitoria.ifes.edu.br/v1/manual/secoes/primeiroAcesso.html>, fazer o cadastro completo no sistema e se inscrever no edital 01/2023.

6.3 O candidato poderá se inscrever em mais de uma modalidade dos Programas de Assistência Estudantil, mas só poderá ser atendido nas modalidades em que estiver classificado, de acordo com o número de vagas disponibilizadas.

6.4 Em caso de dúvidas, os interessados poderão entrar em contato com a equipe de assistência estudantil através do email: servicosocial.vi@ifes.edu.br

6.5 O Instituto Federal do Espírito Santo – *Campus* Vitória se reserva no direito de checar as informações e documentações apresentadas, por diferentes meios utilizados pelo Serviço Social, tais como convocação para entrevista, visita domiciliar e outros, podendo rever o benefício concedido em qualquer época.

7. SELEÇÃO E AVALIAÇÃO SOCIOECONÔMICA

7.1 A seleção dos candidatos será feita por meio de análise das informações apresentadas pelo estudante através da inscrição no sistema informatizado da Assistência Estudantil.

7.2 Os estudantes em situação de vulnerabilidade social terão prioridade nas vagas. Essa condição decorre da pobreza, privação (ausência de renda, precário ou nulo acesso aos serviços públicos, dentre outros) e/ou fragilização de vínculos afetivos relacionais e de pertencimento social (discriminações etárias, étnicas, de gênero ou por deficiência, dentre outros). A vulnerabilidade social será identificada a partir de Estudo Social/Parecer Técnico Social.

7.2.1 O Estudo Social/ Parecer Técnico Social se trata de avaliação técnica conclusiva respaldada por análise social, que considera vários aspectos da vida do sujeito analisado e de sua família, tais como condições de renda, de pertença social, contexto comunitário, acesso a serviços, presença de violências e drogadição, redes de apoio, exposição à situações de risco, ou seja, dados objetivos e subjetivos que englobam a composição familiar, os fatores de proteção e os agravos sociais.

7.3 Para fins do Estudo Social/Parecer Técnico Social será apurada a renda familiar mensal per capita do requerente, que será calculada mediante:

- i. a soma dos rendimentos de todas as pessoas da família a que pertence o (a) candidato (a);
- ii. a divisão do valor obtido na soma (item 7.3.i) pelo número de pessoas da família.

7.3.1 No cálculo referido no inciso anterior serão computados os rendimentos de qualquer natureza percebidos pelas pessoas da família, regular ou eventualmente, inclusive provenientes de locação ou de arrendamento de bens.

7.3.2 Estão excluídos do cálculo de que trata o item 7.3:

- i. os valores a título de: auxílios para alimentação e transporte, diárias e reembolsos de despesas, adiantamentos e antecipações, estornos e compensações referentes a períodos anteriores, recebimento de adicional de férias, abonos e 13º salário.

- ii. os rendimentos no âmbito dos seguintes programas: Programa de Erradicação do Trabalho Infantil, Programa Agente Jovem de Desenvolvimento Social e Humano, Programa Auxílio Brasil e os programas remanescentes nele unificados, Programa Nacional de Inclusão do Jovem – Pró-Jovem, Auxílio Emergencial Financeiro e outros programas de transferência de renda destinados à população atingida por desastres, residente em Municípios em estado de calamidade pública ou situação de emergência e demais programas de transferência de renda implementados pelo Estado ou Municípios.

7.3.3 Serão abatidos da renda bruta de cada membro familiar os descontos com Imposto de Renda Pessoa Física e Contribuição Previdenciária (INSS).

7.3.4 Não serão abatidos do cálculo da renda familiar os descontos em contracheques provenientes de: empréstimos, plano de saúde, pagamento de farmácia, supermercados, pensões, instituições de ensino e financiamentos de quaisquer natureza.

8. AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO ACADÊMICO

8.1 A avaliação acadêmica do estudante no semestre/ano letivo em curso será realizada pelo setor pedagógico, de forma a complementar a avaliação socioeconômica.

8.2 A avaliação acadêmica será pautada nos requisitos mínimos estabelecidos pelo ROD quanto a frequência e não retenção por falta. Também serão considerados a regularidade da matrícula e o número de disciplinas em que o estudante estiver matriculado no semestre letivo de 2023/1, devendo o discente atender ao seguinte critério:

8.2.1 Estar regularmente matriculado em no mínimo em 3 disciplinas presenciais, não sendo contabilizadas matérias referentes a TCC e estágio (salvo casos de estudantes de licenciaturas que comprovem que o estágio prevê aulas presenciais obrigatórias);

8.3 A equipe poderá utilizar também relatórios de frequência e/ou rendimento parciais elaborados pela equipe pedagógica, professores e/ou coordenadores de curso. Os discentes que não obtiverem aproveitamento de acordo com os critérios da ROD, acima citados, antes do término do período/ano letivo poderão ter a suspensão temporária e/ou desligamento dos auxílios.

9. CRONOGRAMA

ETAPAS	DATA	OBSERVAÇÃO
Divulgação	09/02	Meios de comunicação oficiais do Campus Vitória / Página do sistema de assistência estudantil https://estudantil.vitoria.ifes.edu.br/v1/Login
Inscrição	09/02 a 12/03	Página do sistema de assistência estudantil https://estudantil.vitoria.ifes.edu.br/v1/Login
Plantão para auxiliar os alunos a realizarem suas inscrições	27/02 a 10/03	Sala do Serviço Social, das 08 às 20h
Análise das inscrições e avaliação acadêmica	13/03 a 23/03	Conduzido pela equipe de assistência estudantil e equipe pedagógica
Período final para que os discentes realizem correção em seu cadastro e/ou alteração na documentação apresentada no sistema	24/03 a 28/03	Meios de comunicação oficiais do Campus Vitória / Página do sistema de assistência estudantil https://estudantil.vitoria.ifes.edu.br/v1/Login
Análise das correções	29/03 a 30/03	Conduzido pela equipe de assistência estudantil e equipe pedagógica
Resultado Parcial	31/03	Página do sistema de assistência estudantil https://estudantil.vitoria.ifes.edu.br/v1/Login

Recursos	01/04 a 04/04	Página do sistema de assistência estudantil https://estudantil.vitoria.ifes.edu.br/v1/Login
Análise dos recursos	05/04 a 10/04	Conduzido pela equipe de assistência estudantil
Resultado Final	11/04	Meios de comunicação oficiais do Campus Vitória / Página do sistema de assistência estudantil https://estudantil.vitoria.ifes.edu.br/v1/Login
Reunião de apresentação / instrução e tira dúvidas para os estudantes deferidos	13/04 (Intervalo de cada turno)	Será informado juntamente com o resultado final.
Período para que o aluno registre sua conta bancária (apenas conta em nome do aluno, no banco de sua preferência) em seu cadastro do sistema	11/04 a 17/04	Página do sistema de assistência estudantil https://estudantil.vitoria.ifes.edu.br/v1/Login

10. DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA PARA INSCRIÇÃO

A documentação deverá ser remetida digitalmente no ato da inscrição.

10.1 – O único documento, cuja apresentação será obrigatória para a inscrição neste Edital será o Anexo I (Termo Comprobatório de Declaração de Renda) corretamente preenchido e assinado;

10.1.1 – O Termo Comprobatório de Declaração de Renda (ANEXO I) **estará disponível no formato editável junto ao Edital no Sistema de Seleção da Assistência Estudantil.**

10.1.2 - Caso a equipe da assistência estudantil avalie necessário, será solicitado individualmente ao estudante a documentação complementar comprobatória de sua condição socioeconômica familiar, de acordo com a dúvida gerada durante a análise. Esta documentação deverá ser remetida através do sistema de assistência estudantil.

10.2 O Serviço Social, se julgar necessário, poderá convocar o estudante para entrevista.

11. DA DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS

11.1 O resultado será divulgado por meio eletrônico nos canais oficiais de comunicação do Ifes – *Campus* Vitória e na página do sistema de assistência estudantil, conforme cronograma previsto.

11.2 Cabe ao candidato acompanhar os resultados do processo bem como tomar as providências necessárias em cada etapa.

12. DOS RECURSOS

12.1 Caberá recurso relativo ao resultado parcial, conforme cronograma do item 9.

12.2 O recurso consistirá na substituição da documentação apresentada e/ou esclarecimento de possíveis dúvidas de interpretação da situação que foi registrada pelo estudante em seu cadastro do sistema. O recurso deverá ser solicitado através do Sistema de seleção da Assistência Estudantil, conforme previsto no cronograma, item 9.

12.3 Confirmada a procedência do recurso, o candidato terá seu parecer revisto, sendo contemplado com o benefício solicitado, de acordo com o limite de vagas.

13. DO TERMO DE COMPROMISSO

13.1 Ao se inscrever no edital, o estudante atesta que está ciente e de acordo com o conteúdo do TERMO DE COMPROMISSO DO DISCENTE de Adesão ao Programa de Assistência Estudantil (ANEXO II), bem como com todo o conteúdo deste edital.

13.2 Caso o estudante beneficiado descumpra algum item do TERMO DE COMPROMISSO, os benefícios PODERÃO ser suspensos até a apreciação da situação e parecer final da Comissão de Gestão da Assistência Estudantil do *Campus*.

14. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

14.1 O estudante contemplado pelos Auxílios acima citados deverá guardar por 5 (cinco) anos todas as notas fiscais e recibos (conforme previsto no Termo de Compromisso) que comprovem que a utilização do recurso recebido por cada Auxílio foi empregado exatamente para o fim estabelecido neste Edital de acordo com a categoria de Auxílio recebido. Essas notas poderão ser solicitadas pela Assistência Estudantil do *Campus* Vitória diretamente ao estudante numa possível prestação de contas dentro deste período.

14.2 Caso, a qualquer tempo, se descubra que o estudante mentiu ou omitiu dados que implicaram na fraude do processo de seleção do presente edital, ou que deixou de cumprir os requisitos mínimos estabelecidos pela ROD quanto a frequência e não retenção por falta no período em que estava recebendo auxílio sem apresentar justificativa à Comissão de Gestão da Assistência Estudantil do Ifes *Campus* Vitória servicosocial.vi@ifes.edu.br, poderão ser aplicadas medidas disciplinares.

14.3 Declarações falsas ou omissão da verdade implicarão a desclassificação do candidato.

14.4 Os valores pagos por Auxílio aos estudantes poderão ser alterados ao longo do ano de acordo com o recurso disponível após deliberação da Comissão de Gestão da Política de Assistência Estudantil – *Campus* Vitória.

14.5 O estudante beneficiado que cometer ato indisciplinar grave ou ato infracional previstos no Código de Ética e Disciplina do Corpo Discente do Ifes, poderá ser desligado do benefício.

14.6 Informações sobre o edital podem ser solicitadas através do email servicosocial.vi@ifes.edu.br

14.7 A Comissão de Gestão dos Recursos da Política de Assistência Estudantil do Ifes *Campus* Vitória e a CAE reservam-se ao direito de resolver os casos omissos e as situações não previstas no presente Edital.

Vitória, 09 de fevereiro de 2023

Hudson Luiz Côgo

Diretor Geral do *Campus* Vitória

Anexo I - Termo Comprobatório de Declaração de Renda

A apresentação deste Termo Comprobatório de Declaração de Renda não dispensa, quando solicitado, uma posterior apresentação de documentos complementares. Nos termos deste Edital, a qualquer momento o estudante poderá ser convocado a apresentar documentos complementares referentes à renda familiar mensal per capita aqui declarada.

Eu, _____, (nome do estudante), Matrícula IFES _____, CPF _____, declaro, sob penas da lei, para fins de comprovação de declaração de renda no **Edital 01/2023** – Assistência Estudantil/Ifes-Campus Vitória, que possuo renda mensal de até 1,5 Salário Mínimo per capita, conforme descrição abaixo:

Relação de Membros do Núcleo Familiar (informar todas as pessoas que compõe seu grupo familiar, inclusive você. Considere grupo familiar todas as pessoas com que você reside e/ou com as quais mantenha vínculo de subsistência/interdependência financeira)	CPF	Idade	Grau de Parentesco	Renda Mensal	Indicar a fonte da renda (assalariado com carteira assinada; autônomo; trabalho informal/"bicos"; aposentadoria, pensão ou benefício do INSS; benefício social (auxílio emergencial, bolsa família, etc); outros – especificar
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
RENDA TOTAL (somar todas as rendas mensais individuais)					
RENDA PER CAPITA (somar todas as rendas individuais e dividir pela quantidade de membros da família, incluindo o estudante).					

Declaro que as informações constantes neste Termo Comprobatório de Renda são de minha inteira responsabilidade e, que estou ciente que a não veracidade da informação prestada constitui falta grave, passível de punição nos termos da legislação em vigor, artigo 299 do Código Penal Brasileiro, Decreto-Lei n 2848, de 07/12/40 (falsidade ideológica).

Por ser expressão da verdade, o declarante firma o presente.

_____ (cidade), _____ de _____ de 2023

Assinatura do Estudante Declarante (caso menor de 18 anos, o responsável legal também deve assinar)

TESTEMUNHA (Maior de 18 anos / nome legível): _____

Assinatura da Testemunha

CPF

Telefone para contato

TERMO DE COMPROMISSO DO DISCENTE**1. SÃO DEVERES DO ESTUDANTE, PARA FINS DE PARTICIPAÇÃO NO(S) PROGRAMA(S)**

- i. atestar o conhecimento e concordância deste termo de compromisso ou encaminhar aos pais/responsáveis (quando se tratarem de estudantes menores de idade) para assinatura de ciência e anuência quanto a participação no(s) Programa(s) de Assistência Estudantil;
- ii. ser assíduo às aulas, conforme prevê o Regulamento de Organização Didática;
- iii. comparecer em todas as atividades de acompanhamento do(s) programa(s), assim como aos atendimentos individuais e reuniões, quando solicitado;
- iv. em caso de desistência de participação no programa, abandono de curso ou situação que impossibilite a frequência às aulas, comunicar imediatamente ao setor de Serviço Social;
- v. não cometer ato indisciplinar grave ou ato infracional previstos no Código de Ética e Disciplina do Corpo Discente do Ifes, com garantia de contraditório e ampla defesa a ser avaliado pelo Conselho de Ética e Serviço Social ou setor responsável do *Campus*;

Parágrafo Único - Os participantes do(s) programa(s) deverão encaminhar, por escrito, ao setor responsável pela Assistência Estudantil no *Campus* justificativas sobre quaisquer situações que inviabilizem o cumprimento dos deveres deste Termo de Compromisso, sob pena da perda do direito de participação em todos os programas pleiteados e em quaisquer outros em que esteja incluso. A continuidade ou não no(s) Programa(s) dependerá da avaliação dos profissionais do referido setor.

- vi. informar ao Serviço Social, no prazo máximo de 15 dias corridos após a data de cada depósito dos benefícios, caso verifique o não recebimento dos auxílios. O aluno que não procurar o setor no prazo estabelecido, não terá ressarcido o valor a que fizer jus. O depósito dos auxílios é informado aos discentes através do mural do setor de Serviço Social e pelas páginas do *Campus* Vitória e do Serviço Social no facebook.
- vii. comunicar, imediatamente, qualquer alteração em sua situação socioeconômica e/ou de seu grupo familiar;
- viii. guardar por 5 (cinco) anos todas as notas fiscais e recibos que comprovem a utilização do recurso recebido por cada Auxílio exatamente para o fim estabelecido neste Edital de acordo com a categoria de Auxílio recebido. A falta desses documentos quando solicitados será necessário a devolução do recurso recebido através do pagamento da Guia de Recolhimento da União – GRU.

2. SÃO DIREITOS DO ESTUDANTE, PARA FINS DE PARTICIPAÇÃO NO(S) PROGRAMA(S)

- i. participar do(s) Programa(s) conforme situação de vulnerabilidade social do solicitante, respeitando a classificação e relação entre demanda e disponibilidade orçamentária;
- ii. receber os benefícios em forma de repasse financeiro direto dos recursos disponíveis e/ou em outras formas de concessão, segundo avaliação do profissional de Serviço Social, e/ou da Comissão de Gestão do Recurso da Política de Assistência Estudantil (CGPAE) do Ifes, *Campus* Vitória.

3. O(S) PROGRAMA(S) SERÁ(ÃO) CANCELADO(S) NOS SEGUINTE CASOS

- i. o não cumprimento dos deveres deste Termo de Compromisso, avaliados pelo profissional de Serviço Social ou pela CGPAE do Ifes – *Campus* Vitória, quando houver necessidade;
- ii. automaticamente na conclusão de curso ou término do(s) programa(s);
- iii. quando houver omissão ou prestação de informações falsas, ou incompletas, por parte do estudante, no momento do estudo social ou durante a participação no(s) programa(s);
- iv. quando o estudante não atender às exigências de desempenho acadêmico previsto no item 8 deste edital.

§ 1º Os estudantes desligados do(s) Programa(s) poderão retornar após avaliação do Assistente Social ou pela Comissão de Gestão do Recurso da Política de Assistência Estudantil do Ifes – *Campus* Vitória.

§ 2º A qualquer tempo este(s) Programa(s) poderá(ão) ser suspenso(s) ou cancelado(s), considerando necessidade de continuidade do estudante no(s) mesmo(s) e/ou a disponibilidade orçamentária. A avaliação será feita pela CGPAE do Ifes – *Campus* Vitória.

4. O(S) PROGRAMA(S) SERÁ(ÃO) SUSPENSO(S) TEMPORARIAMENTE NOS SEGUINTE CASOS

- i. como aplicação de Medida Educativa Disciplinar nos casos previstos na seção II do Código de Ética e Disciplina do Corpo Discente do Ifes;
- ii. em casos específicos, tais como Regime Domiciliar, segundo avaliação do profissional de Serviço Social, e/ou da Comissão de Gestão do Recurso da Política de Assistência Estudantil do Ifes, *Campus* Vitória.

5. DISPOSIÇÕES FINAIS

- i. os casos omissos serão resolvidos pela Comissão de Gestão do Recurso da Política de Assistência Estudantil do Ifes – *Campus* Vitória e GAE;
 - ii. este Termo de Compromisso se aplica a todos os Programas nos quais o solicitante participe ou venha a participar no período de 1 ano letivo e/ou até 30/12/2023.
- E, por estar de acordo com essas disposições, comprometo-me a aceitá-las e cumpri-las.