

FESTIVAL DE LUTAS

JUDÔ

100 COLEGIO
SANTA MÔNICA
Fundado em 1937



FAIXA AMARELA PONTA LARANJA E LARANJA

Professor: LEONARDO MONTEIRO / CREF1-031761-G/RJ
Professora: AMANDA MARINS SANTOS DE JESUS/CREF1-036898-G/RJ
Professora: JESSICA FERNANDES - FAIXA PRETA
Professora: BRUNA CRISTINA GARCEZ / CREF- 053317

2024

ASPECTOS EDUCACIONAIS DO JUDÔ NO COLÉGIO SANTA MÔNICA

O Judô é um desporto e deve ser entendido como um meio de beneficiar o desenvolvimento e crescimento de todos os seus praticantes. Caracteriza-se por peculiaridades únicas:

- É formado por diversas posições anatômicas, sendo assim, torna-se muito rico em movimentos;
- Desenvolve a resistência muscular localizada, modalidade de força fundamental no cotidiano das pessoas e, principalmente, das crianças;
- Tem valores morais de alta relevância nas relações interpessoais;

O judô, com a sua variabilidade de movimentos, propicia a seus praticantes um real desenvolvimento de suas potencialidades motoras, no que tange aos aspectos coordenativos ou condicionantes;

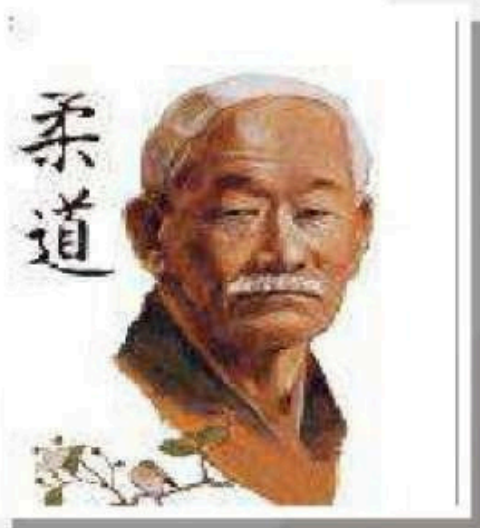
A força física, pré-requisito básico de saúde, e os valores morais são essenciais na prática de judô. Sendo assim, ao praticar essa modalidade de esporte, desenvolve-se a força em todas as faixas etárias e ela é um componente utilitário por toda a vida. Os valores morais, por sua vez, podem ser vistos em todos os momentos de sua prática, como por exemplo o cuidado especial com o companheiro e, conseqüentemente, o respeito ao próximo, fator importante na formação moral do ser humano.



ASPECTOS EDUCACIONAIS DO JUDÔ NO COLÉGIO SANTA MÔNICA

Nota-se que o judô pode propiciar diversos benefícios físicos, morais, intelectuais, entre outros. Assim, é necessário que sua prática seja conduzida por profissionais com condições de entenderem, de forma correta, a sua real importância no contexto social.

Professores: Leonardo Monteiro (Taquara), Caroline Lemos (Unidade São Gonçalo), Felipe Costa (Unidade São Gonçalo) , Amanda Cristine da Silva (Unidade São Gonçalo), Professor Edmar Alexandre Rodriguez Gonzaga (Unidades Cachambi/Bonsucesso) e Carlos Vinícius (Unidade Taquara).



*“É com constância e humildade que se vai conseguindo a perfeição.”
Jigoro Kano*

HISTÓRICO

Jigoro Kano, que era pequeno e fraco por natureza, começou a praticar o ju-jutsu aos 18 anos como o propósito de não ser dominado por sua fraqueza física. Ele aprendeu atemi-waza (técnicas de percussão) e katame-waza (técnicas de domínio) do estilo ju-jutsu Tenjin-shin-yo Ryu, e nague-waza (técnicas de arremesso) do estilo ju-jutsu Kito Ryu. Baseado nestas técnicas, ele aprofundou seus conhecimentos tomando como base a força com racionalidade. Além disso, criou novas técnicas, não só para o treinamento de esportes competitivos, mas também pelo cultivo do caráter. Adicionando novos aspectos ao seu conhecimento do tradicional ju-jutsu, o professor Kano fundou o Instituto Kodokan, com a educação física, a competição e o treinamento moral como seus objetivos.



Jigoro Kano com 10 anos



Jigoro Kano com 17 anos

HISTÓRICO

(continuação)

O prof. Kano estabeleceu o Instituto Kodokan em 1882, época em que o dojô (local de treino) tinha apenas 12 tatames e o número de alunos era nove. O ju-jutsu foi substituído pelo judô porque enquanto "jutsu" significa técnica o "do" significa caminho, este último podendo ter dois significados: o de um caminho em que você anda e passa e o de uma maneira de viver.

Como meio de ensino, no Kodokan, Jigoro Kano adotou o randori, kata e métodos catequéticos, adicionando educação física ao treinamento intelectual e à cultura moral. A harmonia desses três aspectos de educação constituem a educação ideal, pela qual o judô será ensinado.

Ao redor do ano 20 da era Meiji (1887), o judô tinha dominado o ju-jutsu, que foi varrido de vários países. O princípio do "JU", do judô, passou a significar o mesmo que na frase "gentileza é mais importante que obstinação".



HISTÓRICO

(continuação)

Desse modo, a teoria do "JU", que é gentileza, suavidade, pretende utilizar a força do oponente sem agir contra ela, podendo ser aplicada não somente na competição, mas também aos aspectos humanos.

O prof. Kano disse, em 1910, que a teoria da cultivação da energia tratava de adotar um método para melhorar a habilidade mental e física pelo armazenamento de ambas, quanto for possível. Ele disse que o seu bom uso é cultivar e usar a energia humana para o bem e que a teoria pode ser adquirida através do treinamento de judô, podendo, ainda, ser ampliada para todos os aspectos da vida. Antes de se expandir, o conceito de judô do professor formou-se em dois grandes guias: o melhor uso da energia individual e o bem estar mútuo.



HISTÓRICO

(continuação)

Com estes princípios, o judô expandiu-se no próprio Japão e no exterior. Assim, o prof. Kano deixou como ensinamento que, por meio do treinamento, a pessoa deve se disciplinar, cultivar o seu corpo e espírito, através das técnicas de ataque e defesa, fazendo engrandecer a essência do caminho. O melhor uso da energia e o bem estar mútuo são uma versão resumida dos ensinamentos de Jigoro Kano, que definiu como objetivo último do judô construir a perfeição de uma pessoa e beneficiar o mundo.

“Aprenda a conhecer a si mesmo; dominar-se para depois dominar os outros.”

Jigoro Kano



MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS



SHIAKI ISHII

Evento: Munique, 1972
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-pesado



WALTER CARMONA

Evento: Los Angeles, 1984
Medalha: Bronze
Categoria: Médio



LUÍS ONMURA

Evento: Los Angeles, 1984
Medalha: Bronze
Categoria: Leve-médio



DOUGLAS VIEIRA

Evento: Los Angeles, 1984
Medalha: Prata
Categoria: Meio-pesado



AURÉLIO MIGUEL

Evento: SEUL, 1988 / Atlanta, 1996
Medalha: Ouro / Bronze
Categoria: Meio-pesado



ROGÉRIO SAMPAIO

Evento: Barcelona, 1992
Medalha: Ouro
Categoria: Meio-leve

MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS

(continuação)



HENRIQUE GUIMARÃES

Evento: Atlanta, 1996
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-leve



CARLOS HONORATO

Evento: Sidney, 2000
Medalha: Prata
Categoria: Médio



THIAGO CAMILO

Evento: Sidney, 2000/Pequim, 2008
Medalha: Ouro / Bronze
Categoria: Leve



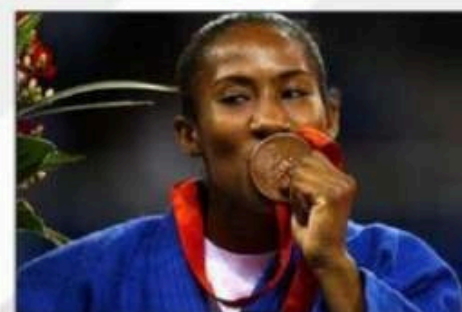
LEANDRO GUILHEIRO

Evento: Atenas, 2004/Pequim, 2008
Medalha: Bronze
Categoria: Leve



FLÁVIO CANTO

Evento: Atenas, 2004
Medalha: Bronze
Categoria: Meio- médio

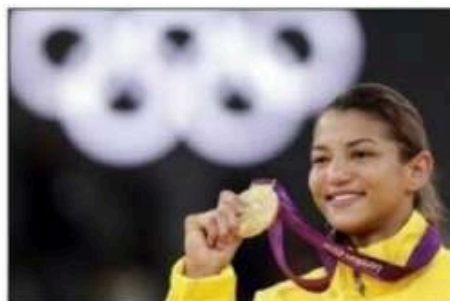


KETLEYN QUADROS

Evento: Pequim, 2008
Medalha: Bronze
Categoria: Leve

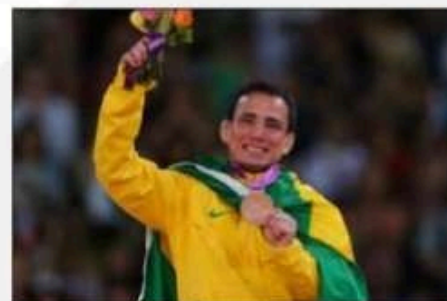
MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS

(continuação)



SARAH MENEZES

Evento: Londres, 2012
Medalha: Ouro
Categoria: Ligeiro



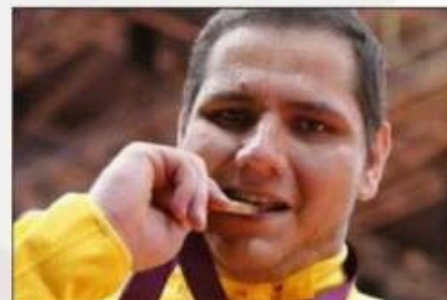
FELIPE KITADAI

Evento: Londres, 2012
Medalha: Bronze
Categoria: Ligeiro



MAYRA AGUIAR

Evento: Londres, 2012
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-pesado



RAFAEL SILVA

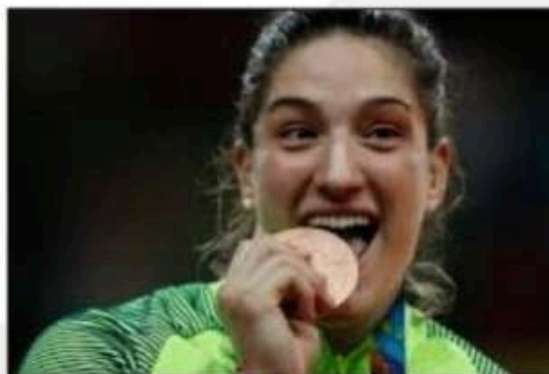
Evento: Londres, 2012
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-pesado

MEDALHISTAS OLÍMPICOS 2016



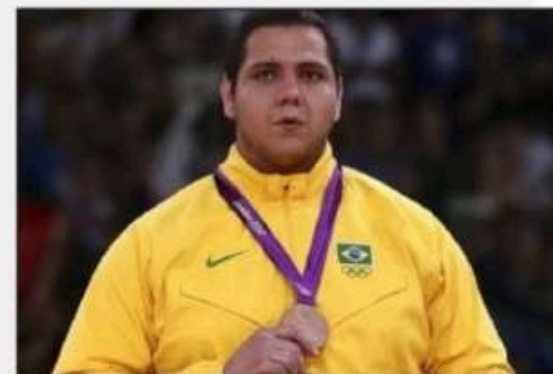
RAFAELA SILVA

Evento: Rio 2016
Medalha: Ouro
Categoria: Leve



MAYRA AGUIAR

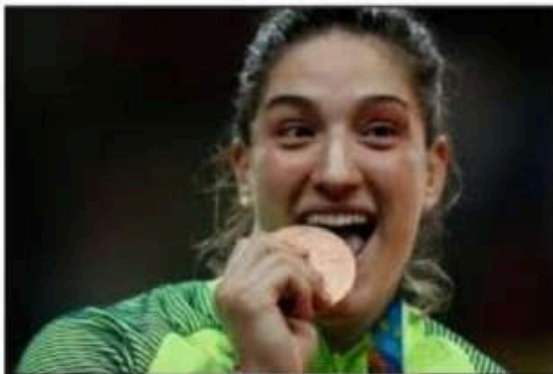
Evento: Rio 2016
Medalha: Bronze
Categoria: Meio pesado



RAFAEL SILVA

Evento: Rio 2016
Medalha: Bronze
Categoria: Pesado

MEDALHISTAS OLÍMPICOS 2020



MAYRA AGUIAR

Evento: Tóquio 2020
Medalha: Bronze
Categoria: Meio Pesado



DANIEL CARGNIN

Evento: Tóquio 2020
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-leve

MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS 2024



BEATRIZ SOUZA

Evento: Paris, 2024
Medalha: Ouro
Categoria: Acima de 78kg



WILLIAW LIMA

Evento: Paris, 2024
Medalha: Prata
Categoria: Até de 66kg



LARISSA PIMENTA

Evento: Paris, 2024
Medalha: Bronze
Categoria: Até de 52kg



**BIA SOUZA, KETLEYN QUADROS, LARISSA PIMENTA, DANIEL CARGNIN,
WILLIAM LIMA, GUILHERME SCHIMIDT, RAFAEL MACEDO, LEONARDO
GONÇALVES E RAFAEL SILVA**

Evento: Paris, 2024
Medalha: Bronze
Categoria: por equipe

CÓDIGO MORAL

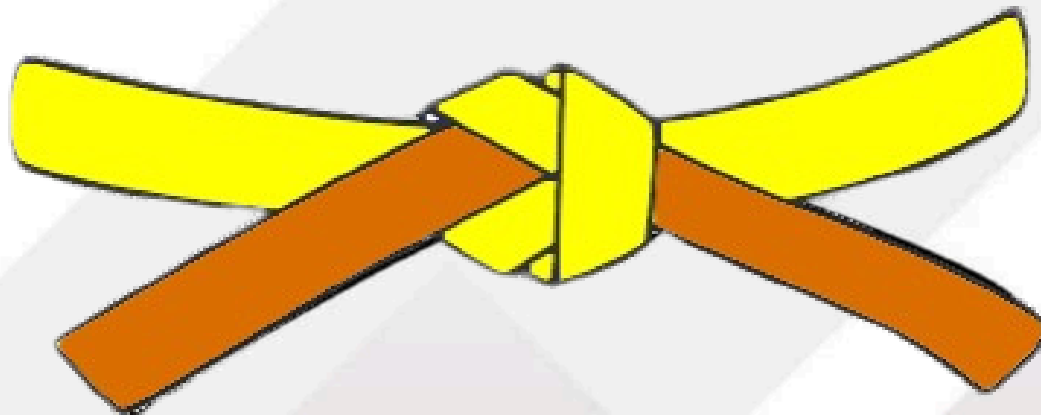
- **Gentileza - É respeitar os outros**
- **Coragem - É fazer o que é justo**
- **Sinceridade - É se expressar sem ocultar seus sentimentos**
- **Honra - É manter a palavra**
- **Modéstia - É falar de si sem vaidade**
- **Respeito - Sem respeito não há confiança**
- **Autocontrole - É ficar quieto quando a raiva aflora**
- **Amizade - É o mais puro dos sentimentos humanos**



“O judô pode ser considerado como uma arte, ou uma filosofia de equilíbrio, bem como um meio para cultivar o sentido e o estado de equilíbrio.”

Jigoro Kano

AMARELA PONTA LARANJA



TÉCNICAS DE CAIR

Ushiro ukemi



[migi (direita);hidari(esquerda)] yoko ukemi



Mae ukemi



Zempo Kaiten ukemi



Nage waza (técnica de projeção):



O SOTO GARI



IPPON SEIO NAGUE



O GOSHI

Nage waza (técnica de projeção):



OUCHI GARI



KOSHI GURUMA



DE ASHI BARAI

Nage waza (técnica de projeção):

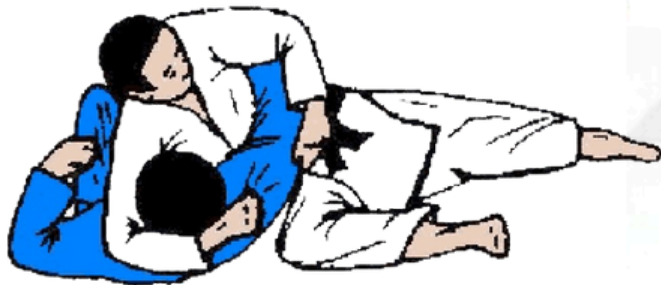


HIZA GURUMA



SASSAE TSURI KOMI ASHI

Ne waza (técnica de solo):



HON KESA GATAME



YOKO SHIRO GATAME



KUZURE KESA GATAME

Ne waza (técnica de solo):



TATE SHIRO GATAME



KAMI SHIRO GATAME



KUZURE YOKO SHIRO GATAME

FAIXA LARANJA



TÉCNICAS DE CAIR

Ushiro ukemi



[migi (direita);hidari(esquerda)] yoko ukemi



Mae ukemi



Zempo Kaiten ukemi



Nage waza (técnica de projeção):



O SOTO GARI



IPPON SEIO NAGUE



O GOSHI

Nage waza (técnica de projeção):



OUCHI GARI



KOSHI GURUMA



DE ASHI BARAI

Nage waza (técnica de projeção):



HIZA GURUMA



**SASSAE TSURI
KOMI ASHI**



KO SOTO GARI

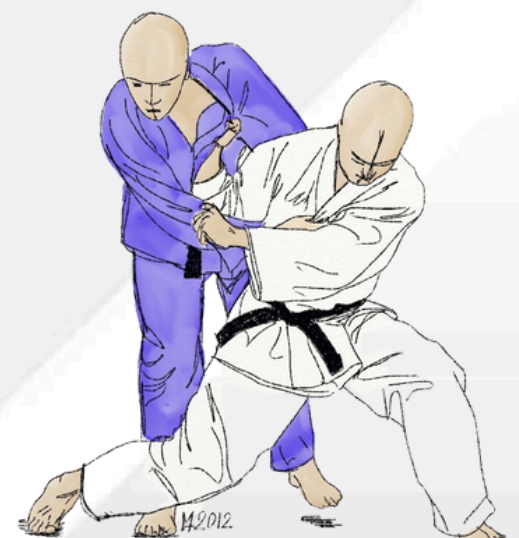
Nage waza (técnica de projeção):



HARAI GOSHI



**TSURI KOMI
GOSHI**



TAÍ OTOSHI

Nage waza (técnica de projeção):



UCHI MATA

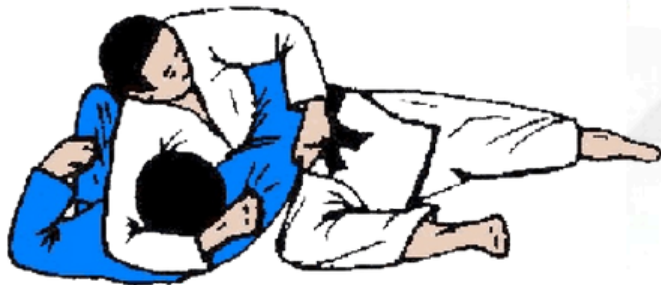


**OKURI ASHI
BARAI**



KO UCHI GARI

Ne waza (técnica de solo):



HON KESA GATAME



YOKO SHIRO GATAME

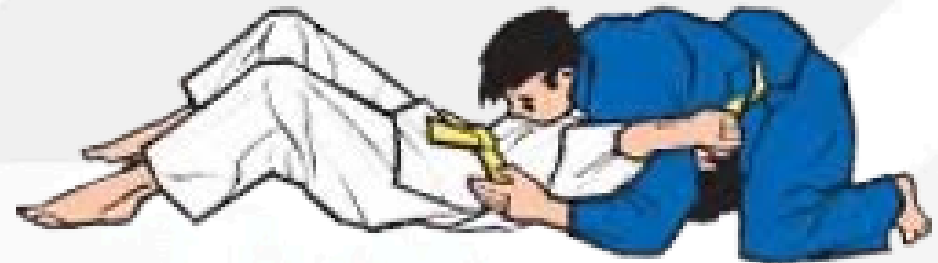


KUZURE KESA GATAME

Ne waza (técnica de solo):



TATE SHIRO GATAME



KAMI SHIRO GATAME



KUZURE YOKO SHIRO GATAME



USHIRO KESA GATAME

PALAVRAS IMPORTANTES

Ashi waza - técnica de perna

Atemi - golpe

Barai - varredura

Dan - grau do professor

Dojo - local onde se pratica judô

Eri - gola

Gyaku - inversa

Hajime - começar ou recomeçar

Hansoku make - desqualificação

Hantei - julgamento

Hidari - lado esquerdo

Ippon - maior pontuação do judô

Jigo Hontai- posição defensiva

Judô - caminho suave ou suavidade

Judogui - uniforme de judô

Kachi - vitória

Kaeshi waza - contra ataque

Kiai - grito

Koshi waza - técnica de quadril

Kumi Kata - pegada

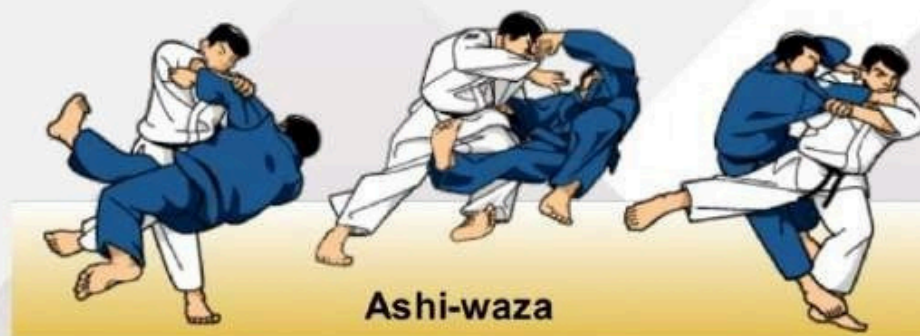
Kuzure - variação

Kyu - graduação de faixas

Matê - parar

Migui - lado direito

Ne waza - técnica de solo



PALAVRAS IMPORTANTES

Obi - faixa

Randori – treinamento livre

Rei - reverência

Ren raku renka waza - técnicas de sequências

Sensei - professor

Shiai - competição

Shido - falta

Shime - estrangulamento

Shizen hontai - postura natural

Sode - manga

Sono mama - não se mova

Soremade - terminar

Sutemi - sacrifício

Tachi waza - técnica de perna

Te waza - técnica de mão

Tori - atacante

Uke - defensor

Ukemi - técnica de cair

Uchi komi- treinamento de técnicas

Wazari - pontuação abaixo do ippon

Yoko - lado

Yoshi - reinício da luta

Yuko - pontuação abaixo do wazari

Ossae waza- técnica de imobilização



Randori – treinamento livre

“Quando verificares, com tristeza, que nada sabes, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado.”

Jigoro Kano

Veja como a sua modalidade está inserida no Programa Esportivo e Cultural CSM.

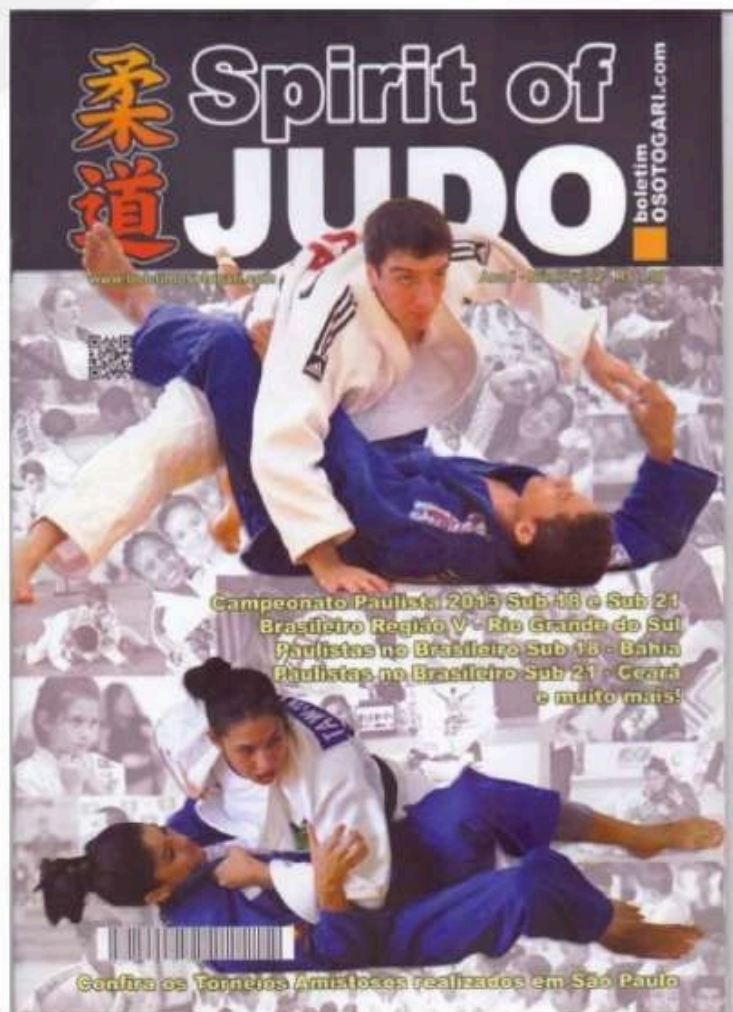
	MODALIDADES	CURRICULAR	EXTRACLASSE
TERRESTRES	ESPORTES TRADICIONAIS		
	Basquete	X	X
	Vôlei	X	X
	ESPORTE INTELECTIVO		
	Xadrez	X	X
	ESPORTE DAS ARTES MARCIAIS		
	Caratê	X	X
	Judô	X	X
	ESPORTE DERIVADO DE OUTRO ESPORTE		
	Futsal	X	X
ESPORTE DE IDENTIDADE CULTURAL			
Capoeira	X	X	
AQUÁTICAS	ESPORTES TRADICIONAIS NA ÁGUA		
	Natação	X	X
	Hidroginástica	X	X
ARTÍSTICAS	CULTURA		
	Balé	-	X
	Jazz	X	X
	Ritmos	X	X
	Teatro	-	X
	Violão	-	X

JUDÔ NA MÍDIA



Fonte: Revista CBJ

JUDÔ NA MÍDIA



Fonte: Boletim Osotogari.com

JUDÔ NA MÍDIA

O Judô é uma Arte!

Nascido em Presidente Venceslau (SP), em 19 de maio de 1946, Orlando Sator Hirakawa começou nos tatamis na adolescência, com uma das maiores lendas do judô verde-amarelo, Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

De que forma começou no judô?

Na adolescência, quando já vivia aqui na Vila do Paraíso, soube que um aluno o professor Yoshio Kihara tinha vindo na filial do Karate e por isso fui meu amigo que trabalhava na empresa e comecei fazer parte daquele grupo. Na verdade eu não comecei apenas para os funcionários da indústria, mas de tanto assistir tive alguns amigos também e assim em 1963, quando ainda tinha 16 anos.

Está se referindo ao sensei Kihara, do Parque D. Pedro?
Sim, ele morreu. O Yoshio Kihara, que foi professor de Miguel Suganuma, Mário Marinho, Yano, e muitos outros grandes judocas. Ele foi o professor de kata no Brasil.

Como era o seu professor?

É um exemplo em tudo, e hoje acho que ele foi o mestre dos mestres. Embora não conhecesse muito de matemática e história do judô. Posteriormente, após conhecer um pouco mais de sua obra, pude compreender que ele era simbolicamente um mestre na arte do judô. Sua principal virtude era a serenidade.

O que fazia antes do judô?

Trabalhei numa oficina de ferrarias.

Como seu país viveu esta mudança para o judô?

Mas por não ter obrigação, mas sim de fazer muito treinamento. Depois depois sabendo que teve um amigo judoca no Japão que trouxe a revista, perfumo e pulso e veio a fazer. Acho que ele ficou fascinado e me pediu, mas foi desanimado e não conseguiu trazer.

Chegou a competir?

Sim, mas era um atleta oculto. Para ajudar, logo se iniciou logo.

no judô enquanto a mãe de cuidar dele, e a mãe morando de longe para cuidar. Porém, meu senso não dava muito bola por competições e não sabia como treinar e muito de forma como se faz hoje. Valia sempre que judô era um esporte de competição. Valíamos a frequência do caráter e educação. Com isso, temos alguns atletas. Meu desejo era apenas estar e aprender e praticar judô.

Qual é seu maior sonho?

É o achi-mata.

Quanto tempo demorou em se tornar faixa preta?

Demorou anos.

De que forma passou de judoca a professor?

Foi uma coisa bastante interessante. Foi para os Jogos Regionais representando São José, e quando voltei para a loja um dia me chamou para ir trabalhar. Naquela época eu era dono da loja do Tera Chô e fui até lá, mas não tinha e o delegado regional perguntou por que não ia mesmo. Expliquei que estava triste por ter perdido o emprego. Provavelmente de propósito se não queria dar aula de judô aos alunos em 1974. Comecei a dar aula e, de um simples ajudante que não tinha credencial e segundo grau, tornei-me sensei de judô. Foi assim a minha história com o judô.

Em todo este período quais alunos se destacaram mais?

O Carlos Brandão (Dudão), que posteriormente em bom tempo se tornou brasileiro. Mário Amato de Costa (Bato), Leandro Costa (Crisólito), o vice campeão mundial que foi representante do Brasil nos Jogos Olímpicos de Londres, Milton Miyatake, Takahashi, um atleta excelente que veio só para a seleção e se tornou um atleta excelente.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

...o mestre japonês Ruyter Kashi, que também esteve em nosso país. Orlando de Lima, Carlos Yamamoto, ...o mestre japonês Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.



Fonte: Boletim Osotogari.com

Referência Bibliográfica:

Imagens retiradas do site (<http://judokanbosch.blogspot.com/2010/03/tecnicas-do-judo-em-figuras.html>), postadas por Mauro Sergio Cazetto.

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato Mundial de Jud%C3%B4 de 2013](http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Jud%C3%B4_de_2013)

www.cbj.com.br

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato Mundial de Jud%C3%B4 de 2013](http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Jud%C3%B4_de_2013)

Glossário de palavras japonesas usadas no Brasil.

Preparado por José Carlos M. Mafra – 70 Dan
EXTRAÍDO DOS TRABALHOS

- LIVROS "JUDO, NOSSO UNIVERSO", E "OS DITO KATAS DE JUDO" DOS SHIHAN NELSON BARREIROS CUSTODIO E JOSÉ C. MAFRA - AMBOS 60 DAN
- DICIONÁRIO DE TERMOS TÉCNICOS DE JUDO - HERBERT VELTE - TRABALHO DO SENSEI SHIRO MATSUDA
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN MASAMI OGINO, COMPILADAS PELO SHIHAN NELSON BARREIROS CUSTODIO – 60 DAN
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN MASAMI OGINO, COMPILADAS PELO SHIHAN CENY PEREZ BARGA – 60 DAN
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN TOSHITAKA YAMAMOTO, NA UNIVERSIDADE GAMA FILHO, EM 1976, TOMADAS PELO SHIHAN JOSÉ CARLOS M. MAFRA- 60 DAN
- KOSEN JUDO NO MASUI - A ESSÊNCIA DO JUDO DE ALTO NÍVEL = MA METHODE DE JUDO - M. KAWAICHI – 70 DAN



Professora: BRUNA CRISTINA



Professor: LEONARDO MONTEIRO FRADE



Professora: AMANDA MARINS



Professora: JÉSSICA FERNANDES