

TERESA PORTELA



CANOA

É unha actividade que se realiza en canoa, un tipo de embarcación que se utiliza sobre augas bravas.



PALA

Fabricada en carbono e coa empunhadura en forma de T no caso da canoa, e dúas culleres no caso do kayak.

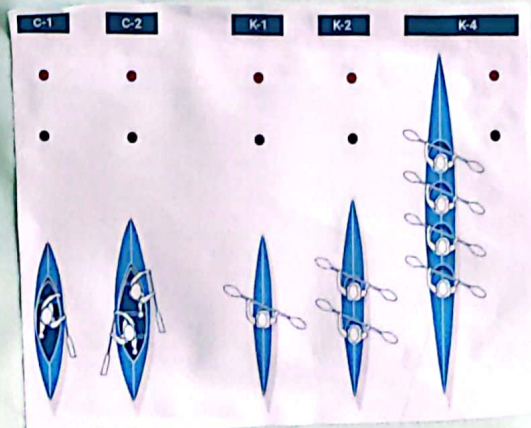
KAYAK

É unha modalidade de piragüismo que se realiza en canoa, un tipo de embarcación que se utiliza sobre augas bravas.

EMBARCACIÓN

Os competidores utilizan esta embarcación.

MODALIDADES DE PIRAGÜISMO





8 MARZO

LUCIA

FREITAS



MENÚ

ENTRANTE

Nace en 1982 en Santiago de Compostela.
Con 11 años estubo no escola Superior de hostalería de Ateneo.

PRIMERO

Días paradas no súa trayectoria.
En Madrid, descobre a importancia do mundo vegano e de leite.
No restaurante "Espies" foi xefa de pastelería.

SEGUNDO

Visión económica e educativa da gastronomía.
O restaurante A Talpa en 2009 e lume en 2011.
Crea a súa propia marca de leites e elabora leites.
Coa cidade de Sula, baixo o nome "Sociedade de leites de Sula".

POSTRE

En 2018 Primeira estrela Michelin para a Talpa.
En 2019 25 Soles Repetel para A Talpa.



8m

DÍA DA MULLER

O MEU NOME É...

Lucia Galan Bernardi

PERO TODO O MUNDO ME COÑECE COMO...

Lucía Mi Pediatra.

NACÍN EN...

Oviedo

POLO ANO...

1978



ENCÁNTANME O QUE FAGO...

Son **Mai** pediatra e **escritora**

EL GRAN LIBRO DE LUCIA MI PEDIATRA

LO MEJOR DE NUESTRAS VIDAS

ERES UNA MADRE MARAVILLOSA

ADEMAIS SON...

• Fundadora e directora do "Centro **Creciendo**"

• Membro do consello Asesor de **UNICEF**.

ESTES SON ALGÚNS DOS PREMIOS QUE ME OUTORGARON:

• Premios **Sakatazen**

- Premio **Latido** á **comunicación**
- Premio **Bitácoras** ao **meor blog de Saúde e embarazo científico 2019**
- Premio **e-Health Awards** **saúde en Babel**

E TEÑO PRETO DE...

1.000.000

de **Aseguradoras en PRSS**



CONTACTO:

www.luciamipediatra.com

P E D I A T R O S

Maria Salomea Skłodowska-Curie, coñecida como Marie Curie, naceu o 7 de novembro de 1867 en Varsovia, Polonia.



MARIE CURIE

Física, matemática e química pioneira no campo da radioactividade.



Investigou e demostrou que o uranio e o torio emitían raios sin estar expostos á luz. A este fenómeno chamáronlle radioactividade.

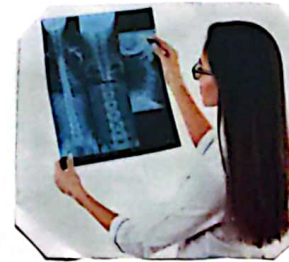


Casou co científico Pierre Curi e tivo unha filla que tamén levou un Premio Nobel en Química, Irène Joliot Curie.

En 1898 deron a coñecer que descubriran un novo elemento: o polonio, e uns meses despois anunciaron o seu novo hallazgo: o radio.



Recibe dous Premios Nobel en distintas especialidades: Física (1903) y Química (1911), e foi primeira muller en dar clases na Universidade de París.

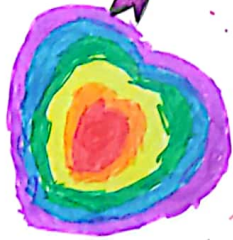




AMAIA VALDEMORO

8 marzo

Día da muller



NACIMENTO

18/08/1978

IDADE

48 anos

CARRERA DEPORTIVA

Baloncesto

TÍTULOS

- 8 ligas españolas
- 9 copas da reina
- 4 supercopas de España
- 3 copas de Rusia
- 1 superliga de Rusia
- 1 Euroliga
- 3 mundiais de clubes
- Hall of fame do baloncesto Español

VIDA PESSOAL

No ano 2015 publicou a súa autobiografía "nacín luchando"

Tamen é autora de libros de ficción orientados ao público infantoxuvenil

- Os trugos. O enigma dos trece
- A trampa do mapache. os trugos 2



JUDITH RODRÍGUEZ

(VIGO, 1995)

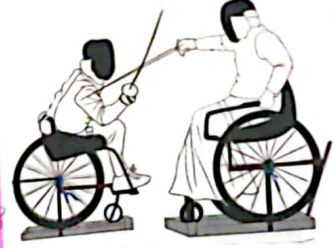
ESGRIMA

Lo importante es **PROGRESAR**, RETENIR y tener metas para seguir - Judith Rodríguez



A ESPERANZA ALGORITMO A DESPERTAR ALMA DESPUELO D'ADAFENTE

A ESPERANZA E UN ESTIMULANTE VITAL MOI SUPERIOR A SORTE
NIETSCHE



Cuando Rodríguez que la primera vez que compitió en torneos en silla, se sintió exactamente igual que a pie. Me daba miedo, no sabía como me iban a sentir, pero todos en deporte;

Es un deporte de combate en el que se enfrentan dos rivales con sus respectivas armas: espada, sable o florete. Consiste en atacar pero a la vez defenderse buscando el punto tocando con el arma en el contrario, a la vez de defenderse de un posible contraataque.

La parálisis o el síndrome de Guillain-Barré... (text partially obscured)

«Cuando tuve el accidente cerebral, me sentí como si estuviera en un mundo nuevo. Pero esta es mi vida, mi deporte, mi pasión. Y voy a seguir luchando por mis sueños».

En 1995 la primera vez que me senté en una silla... (text partially obscured)



El deporte me ha ayudado a superar... (text partially obscured)



El deporte me ha ayudado a superar... (text partially obscured)

«O DEPORTE AXUDACHE A SENTIR QUE PODES»



LUITADORA

Estar en París sería un premio al trabajo de estos años, no solo desde que practica este deporte en silla, sino de antes incluso de clasificarse. Pero sería todo, sino que ya avanza que seguiría compitiendo con la medalla. Pero sabe que hay que ir y poco a poco. Si no se mete por ranking, contempla la opción, aunque no sea fácil, de la wild card. «Si no se consigue el ranking» De cara a Los Angeles tendrá mucha más experiencia e instrumentos»



ANIMO JUDITH

ESTAMOS CONTIGO, JUDITH A MEJOR

PARIS 2024...

OBJETIVO: XOGOS OLIMPICOS!!



Explica la historia del club de esgrima de Galicia que quieren dar un paso más allá y competir en los Juegos Olímpicos de París 2024.

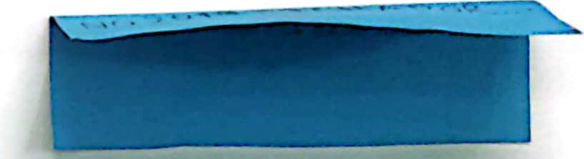
El club de esgrima de Galicia... (text partially obscured)

Lo importante es aprender los buenos momentos, reírse y tener ilusión para seguir.

BOQUETE



VERO



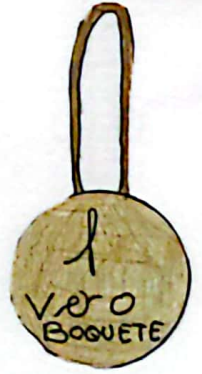
NO 2018 O CONCELO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA ...

No ANO 2016



No 2010 ficha polo

En 2008 ficha polo espanyal



Foi a primeira xogadora ESPANOLA

En 2013 Comeza unha recollida de sinaturas Conseguiu no 2015

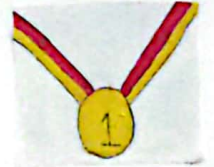
DEBUTA NA Superliga ca...



PHiladelphia

XOBEV No.....

No 2012 XOGA DÚAS TEMPORADAS (SUECIA)



PRIVEN Santiago de Compostela

NO ANO

COMIZOU A XOGAR NO FUTBOL CLUB XUVENTU AGUIÑO DE RIBEIRA



Ana
Peleteiro



Vida

Logros

Naceu o 2-12-1995 (Ribeira)

É adoptada, e dende pequena interesoulle o deporte. Primeiro probou ximnasia rítmica, non lle gustou e cambiou ó atletismo. Actualmente ten 28 anos.

Gañou unha medalla de bronce no Campeonato de atletismo na pista cuberta

no ano 2018. Tamén gañou dúas medallas no campeonato Europeo de Atletismo na pista cuberta, ouro no 2019 e prata no 2021. En categoría xuvenil que se proclamou no mundial Junior 2012.

○ 3 de marzo de 2024, gañou a medalla de bronce na pista cuberta.

Curiosidades

○ O seu mellor salto é de 14'89 m. É a medallista mundial máis xoven de España. Hircha do Celta e afionada do Barça. Estudou Educación Física. A súa nai biolóxica é 100% galega, irnda que non se sabe nada do seu pai biolóxico. Foi vítima de abuso sexual. Pesa aproximadamente 52 kg e mide 1,71 m.



14'89 metros

Blanca Fernández Ochoa

FOI A PRIMEIRA MULHER ESPAÑOLA EN CONSEGUIR UNHA MEDALLA OLÍMPICA NUNS XOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO, CONCRETAMENTE A DE BRONCE NO SLÁLÓM NOS XOGOS OLÍMPICOS DE ALBERTVILLE 1992.

Bibliografía

- Naceu o 22 de abril de 1963 en Madrid. Foi unha deportista española destacada no esquí alpino.

- Foi unha das poucas mulleres españolas que participou en grandes programas. Falouse en agosto de 2011, en Corcaella (Madrid).



Datos curiosos

- Quando tivo 11 anos contraxo un virus francés (tan que medallista española en 1992 en Nagano) a raíz do cal non se viu a vontade que lleña e acabando no final da carreira internacional nun colectivo deportivo.
- Despois de lograr a súa primeira e medalla de bronce en Albertville, Blanca Fernández Ochoa decidiu pedir un espazo propio, ela se levou a casa por finalizando esta etapa da súa profesión.
- As súas dúas medallas son os seus dous fillos.
- Ochoa ocupou segundo de Europa en 1981.
- A esquiadora española Blanca Fernández Ochoa conta como estaba no seu momento de participación que era como neno en Albertville, Francia.

A súa firma:

Palmarés

Xogos Olímpicos:

• Albertville 1992:

• Medalla de bronce en slalón

Copa do mundo:

Mello clasificación final 5ª en 1988

Esta carreira

Data	Lugar	País	Disciplina
1 de Marzo de 1985	Nail	Estados Unidos	Estala Xovena
26 de Novembro de 1987	Seston	Italia	Estala
22 de Novembro de 1990	St. Moritz	Suíza	Estala
1 de Marzo de 1992	Leschenault-Ardèche	Francia	Estala

PREMIOS E RECONOCEMENTOS:

Premio Rata Soría a mellor deportista española en 1993, outorgado polo CSD e entregado nos Premios Nacionais de deporte.






RODRIGUEZ
ESP







Nacín en Vigo.
en marzo el 4
de 1988.





Son:






Paratleta
Médica
Paratriatleta

DENDE QUE NACÍN TEÑO:


PRECUNTARASTE:

QUE É O TRIATLÓN?

Deficiencia
visual..




Albinismo





natación

Correia

Quendos saber por que




DENDE QUE

COMPITO GAÑEI:

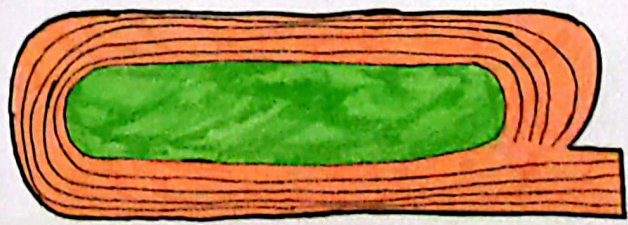
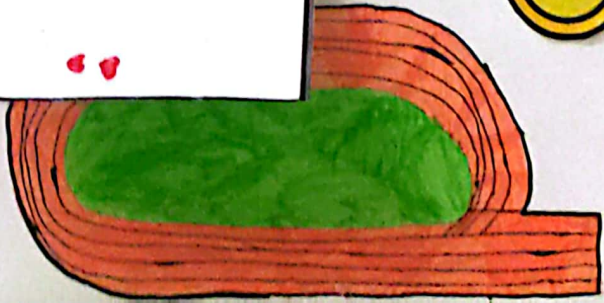
14



6



5



Quervalt Castellet

Quervalt Castellet Ibáñez naceu en Sabadell o 17 de xuño de 1989. É unha deportista española que compite en snowboard, especialista na proba de halfpipe.

Participou en 5 xogos Olímpicos de Inverno na proba de halfpipe, entre os anos 2006 e 2022, obtendo unha medalla de prata en Peking 2022.

Gañou dúas medallas no campionato Mundial de Snowboard, prata en 2015 e bronce en 2021. Conseguiu tres medallas nos XGames de Inverno, un ouro e dúas pratas.



BIOGRAFIA

LYDIA VALENTÍN

Deportista de Halterofilia

PIONEIRA

Quem é?

Lydia Valentín, nascida o 10 de fevereiro de 1985 em Pamplona, Espanha, é uma destacada levantadora de pesos que deixou um marco imborrável no esporte.

Começou a sua carreira aos 13 anos, inspirada pelo seu irmão, e desde então escalou cara à cima com dedicação e tenacidade.

Competições

- Lydia Valentín participou em numerosas competições ao longo da sua carreira como Halterófila. Alguns dos eventos mais destacados incluem:

1. Jogos Olímpicos

- Valentín competiu em múltiplos jogos olímpicos, incluindo os de Pequim 2008, Londres 2012, e Rio de Janeiro 2016 onde obteve medalhas de bronze, prata e ouro respectivamente na categoria 70 kg.

2. Campeonatos Mundiais de Halterofilia

Participou em vários Campeonatos Mundiais, onde logrou medalhas de prata e bronze em diferentes categorias de peso.

3. Campeonatos Europeus de Halterofilia

Valentín foi uma atleta dominante nos Campeonatos Europeus, ganhando múltiplas medalhas de ouro e estabelecendo recordes europeus em várias ocasiões.

4. Campeonatos Mundiais Júnior

Após de dedicar-se a nível júnior, Lydia também competiu em campeonatos mundiais júnior, onde o sucesso não lhe escapou e deu-lhe o seu potencial como futura estrela do esporte.

Destaca por ser uma das primeiras mulheres em abrir caminho num esporte tradicionalmente dominado por homens.

Os seus logros achamdam o caminho para outras mulheres halterófilas, inspirando-as a perseguir os seus sonhos e desafiando os estereótipos de género no esporte.



A VIDA DE LYDIA

Lydia Valentín nasceu em Pamplona, Espanha, em 10 de fevereiro de 1985. Desde pequena, mostrou interesse pelo esporte, especialmente pela halterofilia. Aos 13 anos, começou a competir em campeonatos internacionais. Em 2008, participou nos Jogos Olímpicos de Pequim, onde ganhou a medalha de prata. Em 2012, ganhou a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Londres. Em 2016, ganhou a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Rio de Janeiro. Em setembro de 2024, voltou a competir no alto rendimento por uma última vez, esta vez da carreira profissional, para participar nos jogos olímpicos de Paris.

Un oro olímpico con retina para Lydia Valentín

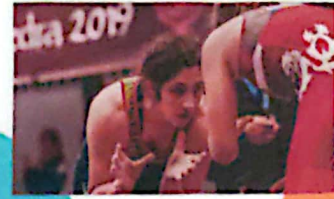
La Federación Internacional comunicó los resultados de la competición de halterofilia en Londres. Lydia Valentín ganó la plata en la categoría de 70 kg.

Lydia Valentín, la felicidad de una retirada

«Comienza una nueva vida para mí»

Lydia Valentín, mundialista en halterofilia, se retiró de la competición en París.





NIEBA

PAMPÍN

BLANCO




Nacim en Vila de Cruces un concello do norte de Galicia que limita co mar un outro dos concellos de Galicia: Silleda, Lalín e Agoiada e un outro con Troia, Pontevedra, Arzúa e Melle. Santas.

1978 - Mundial Junior en Estorica
1981 - Torneo Hern Baylone
1983 - Mundial senior en Arribabak
1984 - Subcampeón senior torneo Saco

Países onde compites
ESPAÑA
RUMANIA
FANIA
SECLA

OBJECTIVOS NA SUA VIDA LABORAL
- ser profesora de Educación Primaria
- ser profesora de loita
- competer a nivel internacional

ONDE ENTRENA?
- Comen a o Club de Vila de Cruces.
- Consiguen esta base no CGTD de Pontevedra onde actúan varios anos.
- Primer entren en Madrid co CAE


QUE SIMBOLIZA?
Levanta esta lapela é...
DESCUBRIRALO.



FEGALOITA

Blanca Fernández Ochoa

Foi a PRIMEIRA MULHER ESPAÑOLA

EN CONSEGUIR UNHA MEDALLA OLÍMPICA NUNS XOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO, CONCRETAMENTE A DE BRONCE NO SLÁLOM NOS XOGOS OLÍMPICOS DE ALBERTVILLE 1992.

Bibliografía

- Naceu o 22 de abril de 1963 en Madrid. Foi unha deportista española, destacada no esquí alpino.
- Foi irmá do tamén esquiador Francisco Fernández Ochoa, foi unha das mellores deportistas españolas, e por iso, tivo a gran oportunidade de participar en grandes proxectos.
- Faleceu en agosto de 2019, en Caracilla (Madrid).



Datos curiosos

- Cando tiña 11 anos e entrenando co seu irmán Francisco (que foi medallista español en 1972 en Xapón) os seus pais ao ver o interés que tiña e talento ao facer esquí decidiron intercala nun colexio deportivo.
- Despois de lograr a súa vitoria e medalla de bronce en Albertville, Francisco Blanca Fernández decide poner un espazo entre ela co esquí e oler por finalizada esta etapa da súa vida.
- As súas dúas medallas eran os seus dous fillos.
- Críase a super xigante de Europa en 1981.
- A esquiadora olímpica Blanca Fernández Ochoa conta cunha estrela no seu honor no polideportivo que leva o seu nome en Albertville, Francia.

A súa firma:



Palmarés

Xogos Olímpicos:

- Albertville 1992:
 - Medalla de bronce en eslalon

Copa do mundo:

- Milla clasificación (total 4ª) en 1988
- Coto vitorias

Data	Lugar	País	Disciplina
3 de Marzo de 1985	Vail	Estados Unidos	Esquí Yonkie
26 de Novembro de 1989	Schierma	Italia	Esquí
22 de Novembro de 1991	Marquez	Francia	Esquí
7 de Marzo de 1997	Lecham Arbog	Austria	Esquí

PREMIOS E RECORECEMENTOS:

Premio Rajia Soría a mellor deportista española en 1983, Outorgado polo CSD e entregado nos Premios Nacionais de deporte..

AZUCENA BARDATI

(1974, Barbastro, Huesca)



Médica investigadora e epidemióloga en saúde maternal e infantil do Centro de Investigación en Salud Internacional de Barcelona (CRESIB)



- Licenciouse en Medicina pola universidade de Zaragoza en 1998
- Máster en Epidemioloxía na London School of Hygiene and Tropical Medicine.
- Doutorouse na universidade de Barcelona no ano 2005 coa Tese «Control da malaria en embarazadas»



- Médica residente no CRESIB.
- No 2002 incorpórase ao Centro de Investigación en Saúde de Manhica, en Mozambique, para investigar estratexias de prevención da malaria no embarazo: tratamento preventivo intermitente (TPI) con Sulfadoxina-pirimetamina (SP) e o uso de mosquiteiros impregnados con insecticidas. As súas investigacións contribuíron a que a Organización Mundial da Saúde (OMS) recomendara estes dous métodos.



Coordinadora técnica científica e investigadora durante catro anos no proxecto Pregvax. Este proxecto recopila información de máis de 10.000 mulleres embarazadas de cinco países endémicos de malaria e demostrou que a infección polo parásito *P. vivax* no embarazo está asociada con efectos negativos sobre a saúde da nai e do recém nacido.



En 2014 recibiu a beca Ramón y Cajal coa que comezou a dirección dun proxecto en Mozambique, enfocado a lograr avances no terreo da inmunización materna contra enfermidades respiratorias.

Desde 2012, colabora coas asociacións Roll Back Malaria (RBM) e Malaria in Pregnancy (MIP) dentro do marco global de loita contra a malaria.

En 2016, foi galardonada co Premio L'Oréal-UNESCO For Women in Science. Os cartos do premio destinounos a un proxecto de avaliación da infección por toxoferina e do virus respiratorio sincitial (VRS) en embarazadas e nenos de Mozambique.



Marisol Soengas



MARISOL
Soengas
Quen é?

María Soledad Soengas González é unha científica bióloga española, especializada en microbioloxía. É unha prestixiosa investigadora mundial na loita contra o cancro de pel máis común e tamén o máis letal, o Melanoma. É directora do grupo Melanoma do Centro Nacional de Investigacións do Cancro (CNIC).

É importante por?

BIOGRAFÍA
Marisol Soengas

Marisol Soengas naceu na Asoba, Pontevedra, Galicia no 1968. Estudou na Universidade Ba Coruña e na Universidade Autónoma de Madrid. En 1997 traballou como investigadora no Laboratorio Cold Spring Harbour, en New York, analizando os mecanismos do morte celular e a súa implicación no melanoma. Tamén desenvolveu investigación na Universidade de Michigan. Desde o 2008 é responsable do Grupo de Melanoma do Centro Nacional de Investigacións Oncolóxicas. En 2022 ingresou na Real Academia de Ciencias, como académica. En 2023 foi nomeada presidenta da Asociación Española de Investigación contra o Cancro. O 13 de febreiro Marisol anunciou que foi diagnosticada con cancro de mama.

MELANOMA

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR

- Evitar exposición ao sol entre as 10:00 e as 16:00.
- Evitar exposición excesiva ao sol e ao uso de cremas de protección solar.
- Evitar o uso de cremas de protección solar con filtros de protección de tipo UVA.
- Evitar o uso de cremas de protección solar con filtros de tipo UVB.
- Evitar o uso de cremas de protección solar con filtros de tipo UVA e UVB.
- Evitar o uso de cremas de protección solar con filtros de tipo UVA e UVB.
- Evitar o uso de cremas de protección solar con filtros de tipo UVA e UVB.

MELANOMA

LAURA

REVUELTA



PRIMEIROS PASOS

En 1968 entrou em contacto co surf através de amigos de amigos de "Surf Club" Sardoal que vive en canto do dunha na súa cidade.

Con 15 anos conseguiu o primeiro paso a máis pequena onda que lle costou 3.500 ptas.

esclama "Bón de estar vestida de "areia" e tirar que compenhorar." Surfista a estivalidade, divertida a estar quedado.



DATOS SORPRENTANTES

- A muller surfista número 1 Betty Hobbs
- Oportuniste de mulleres surfistas 45%
- A primeira muller surfista do mundo foi Isabel Letton 1899-1915
- A muller que surfou a ola máis grande do mundo foi Maya Gabarró (Barcelona) e mediu 23,4 metros de altura a 22,8 m.
- A primeira ola que surfou Laura Revuelta mediu 4 metros.

Beneficios do Surf

Mellores físicas	Mellores mentais
<ul style="list-style-type: none"> • O equilibrio, ao estar en movemento todo o tempo sobre superficie inestable. • A resistencia ao que é un deporte no que tes que estar continuamente en tensión. • Tamén, as pernas fan moito traballo ao estar tanto tempo de pé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce o estresano estar en contacto coa natureza. • A autoestima, xa que o normal é que no teu tempo de práctica vivas mellor no mar, equilibrio e resistencia. • A amabilidade porque estás entido e haxa granzos co ambiente.

NACEMENTO

Laura Revuelta naceu en Sardoal no ano 1956. Era a maior de 6 irmáns. A súa nai fai a parte de casa e o seu pai un comercio atilado e seguiu a fútbol, de quen creceu a súa paixón polo deporte, a praia e o mar.

Con cantos anos conseguiu a súa primeira taboas?	Señorita
Canto lle costou a súa primeira taboas?	3.500 ptas
Como foi o seu curso?	11,9%
Canto medía a primeira ola que surfou?	4 m
É un porcentaxe de mulleres as que surfan?	15 anos

Obxectivo: Facer do surf unha forma de vida

Laura Revuelta conseguiu facer do surf unha forma de vida andando a primeira tenda de surf en Cortadouro. Pasou dando taboas a todo tipo de camisetas, de diferentes estilos, en un lugar das costas do sur de Vigo. Mantén Al Bar.



GISELA

PULIDO

BIOGRAFÍA

- Nació el 29 de febrero de 1977 en la ciudad de Bahía Blanca.
- Fue la única mujer de la selección argentina en ganar un campeonato mundial.
- Ganó el primer lugar en el Torneo (Copa).
- Fue la única mujer de la selección argentina en ganar un campeonato mundial.
- Fue la única mujer de la selección argentina en ganar un campeonato mundial.

PALMARES

- Campeona del Mundo K1 surferista 2007
- Campeona del Mundo K1 surferista 2008
- Campeona del Mundo K1 surferista 2009
- Campeona del Mundo K1 surferista 2010
- Campeona del Mundo K1 surferista 2011
- Campeona del Mundo K1 surferista 2012
- Campeona del Mundo K1 surferista 2013
- Campeona del Mundo K1 surferista 2014
- Campeona del Mundo K1 surferista 2015
- Campeona del Mundo K1 surferista 2016
- Campeona del Mundo K1 surferista 2017
- Campeona del Mundo K1 surferista 2018
- Campeona del Mundo K1 surferista 2019
- Campeona del Mundo K1 surferista 2020
- Campeona del Mundo K1 surferista 2021
- Campeona del Mundo K1 surferista 2022
- Campeona del Mundo K1 surferista 2023

Cometa



Arnes

Materiales:

- Cometa
- Barra de aluminio
- Anillo de aluminio
- Tabla
- Línea de 4 u 5 mm
- Línea de seguridad de anillo de barra
- Línea de seguridad
- Trípode

Tabla

O Kiteboarding es un deporte de deslizamiento que consiste en una ducha o ducha de tracción que tira del deportista por una o más líneas, desde una o más líneas o las estancias, para que pueda volar y surfear en el agua mediante un anillo, permitiéndole deslizarse sobre la agua mediante una tabla. Existen prácticas varias modalidades.

EN QUE CONSISTE?

Línea do Tempo

Videos



2024

ROSALÍA

de

CASTRO

Pensamentos

de

Rosalía

SAÚDE

MENTAL

AGRESIVIDADE

DESILUSIÓN

TRISTURA

TIRO

Rencor

Rebia

DESGUSTO

ANSIEDADE



Curiosidades

- primeira muller galega en escribir sobre o feminismo.
- Un avión luce o seu retrato.
- máis de 300 rúas co seu nome
- protagonista do último billete de 500 pesetas

As inutilidades dos pensamentos negativos

