

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Maio/2013

Ano 31

nº 115

ARQUIVOS DA ÁREA E ESTOQUE DE LITERATURA

Desde janeiro deste ano, estamos organizando os nossos arquivos da Área de São Paulo. Contamos com a preciosa colaboração de duas companheiras para nos orientar nessa tarefa: Eliana L. no arquivo virtual (o que consta no computador) e Cila M. no arquivo físico. A funcionária Sueli R. e a colaboradora Vânia P. foram incansáveis durante a execução das tarefas de separação de todo o material desnecessário, o qual foi encaminhado para reciclagem. As orientações da forma como os documentos devem ser arquivados foram cumpridas e hoje eles estão organizados e distribuídos nos armários dentro da sala de nosso escritório. Foi elaborado um Índice dos Arquivos do CAASP (Comitê de Área Al-Anon de São Paulo), para facilitar a localização rápida e eficiente de qualquer documento, quando se fizer necessário. Por meio dele a funcionária pode localizar os documentos da Pessoa Jurídica, as pastas onde temos documentos recebidos do ESGA (Circulares e GFAs) e os documentos da Área (atas, convocações, correspondências, relatórios, projetos, Encontros e Assembléias, Confraternização Alateen, Cesta de Perguntas, RH, Arquivo

Morto, etc). Temos um armário destinado ao estoque de peças da LAC, distribuídas nas prateleiras de forma ordenada e bem cuidada. No último dia útil de cada mês, a colaboradora Vânia P. faz a contagem de todos os livros, livretos e folhetos. Em seguida, junto com Sueli R., confere se a quantidade dos mesmos é igual a que se encontra em nosso arquivo virtual, em uma planilha própria para esta finalidade. Esta organização facilitou bastante o trabalho da funcionária, bem como o nosso controle

financeiro, no momento de repor essas peças da LAC em nosso estoque, as quais são adquiridas no ESGA, uma semana antes da realização da reunião da Área. Todo o trabalho acima citado contou com o total apoio da Tesoureira e Secretária de Área e da participação e acompanhamento de todas as etapas, pela Coordenadora de Área.

“Lois W., co-fundadora do Al-Anon, disse:

Qualquer pessoa pode iniciar alguma coisa, mas são necessárias muitas outras para continuá-la. Para mim esta é a essência do Conceito Quatro.” (B-24 - Os caminhos para a recuperação, pág. 304).

Maria Regina S.
Coordenadora de Área de SP



EDITORIAL

Mais um jornal no ar e com ele mais recuperação. Neste mês vieram colaborações de todos os lados e, com certeza, serão muito úteis para cada uma de nós que iremos ler e nos identificar com linha após linha de depoimentos. São situações que nós achamos que passamos sozinhas, mas, no Al-Anon nunca estaremos sós. O foco em nós é cada vez mais importante para nossa recuperação e, com isso, para nosso crescimento. Este espaço é de todas nós. Mandem seus depoimentos e sugestões. Estaremos sempre de mente e ouvidos bem abertos. E não esqueçam nunca: trabalho também é recuperação!

O SOFRIMENTO É UMA ESCOLHA?

Perante os conflitos nos quais nos inserimos, por vezes esquecemos que se o conflito não se deu por escolha consciente, a maneira como o enfrentamos poderá ser decisiva para haver ou não o sofrimento.

Então, o sofrimento é escolha? Poderíamos ser felizes mesmo tendo conflitos a nos desafiar?

A presença rotineira nos Grupos de Al-Anon somadas ao estudo de sua literatura com o mínimo de aplicabilidade nos mostra que a resposta pode ser sim. É possível administrarmos nossos conflitos distanciando-nos o quanto possível da dor e do sofrimento.

E tal administração do fato conflituoso poderá também nos levar a conhecermos e reconhecermos o que pensamos, sentimos e fazemos. E, nesse conhecer-nos constataremos

que somos impotentes perante as escolhas dos outros, que mesmo esgotando nossas forças físicas e emocionais, jamais poderemos modificar o outro, se não a nós mesmos.

Alguma Força Superior à nossa poderá agir com a sabedoria necessária. E, ao nos entregarmos com confiança a essa Força e Poder Superior poderemos nos perceber capazes de convivermos com o conflito, compreendê-lo e amorosamente dele nos desligarmos oportunizando-nos a possibilidade de sermos mais leves e felizes.

Podemos então pensar que o sofrimento poder ser uma escolha.



35ª CONFERÊNCIA DE SERVIÇOS GERAIS

Olá companheiras, ao chegar da 35ª CSG, que aconteceu nos dias 09, 10, 11 e 12 de abril na cidade de Atibaia, quero agradecer a todos que me apadrinharam nesta nova prestação de serviço; estava muito receosa, mas percebi o quanto é maravilhoso participar de uma Conferência, conhecer pessoas de culturas diferentes e realidades diferentes.

Ainda tenho muito a apreender, porque vi que a Conferência não vai muito além dos quatro dias que passamos lá. Estava tudo muito bonito, a acolhida foi muito carinhosa, as lembrancinhas, a decoração do plenário, as meninas da equipe de apoio, a descontração.....

Trago muitas notícias. Uma delas é o tema da 36ª Conferência: Pensar no Al-Anon/Alateen do futuro é agir no presente. Este espaço seria pouco para registrar todos os acontecimentos vividos lá. Se você quer saber mais fale com sua RD para agendar uma data com a Delegada que terá imenso prazer em fazer repasse da Conferência. A aquisição do resumo da Conferência ajudará em muito você a ficar atualizada.

Vamos trabalhar este tema tão significativo para o Al-Anon/Alateen de hoje.

*Sueli B.
Delegada da Área de São Paulo*

RAIVA E NEUROSE

Eu não conhecia nada a respeito de alcoolismo até me casar com um alcoólico. Foi muito difícil para mim, pois além de não saber lidar com a situação, a família dele também bebia muito. O pai e mais três irmãos. Foram dez anos de tortura, vieram os filhos e a situação a cada dia só piorava. Eu estava cada mais neurótica, na ânsia de controlá-los e fazê-los parar de beber fui me fechando cada vez no meu mundo. Descontava minha raiva em tudo e em todos a minha volta, até nos meus filhos. Então decidi procurar ajuda, fui a muitos lugares, psiquiatras, psicólogos, religiões e mais algumas coisas. Foi aí que me indicaram o Al-Anon e então aprendi que o alcoolismo é uma doença e que eu não podia controlá-lo muito menos curá-lo mas, eu precisava cuidar de mim, pois estava doente emocionalmente.

O programa Al-Anon era pra mim, e através dos depoimentos e literaturas comecei a aprender lidar com a situação. Fui então transmitindo as informações para os meus filhos, mostrando a eles

que o pai não era nenhum delinquente e sim um doente, que dessa forma seria possível para eles tinham amá-lo e respeitá-lo como um ser humano. Estou há 15 anos no Al-Anon e meu marido continua bebendo, mas aprendi que aceitar as coisas que não posso mudar me traz grande benefício, que ele só vai parar quando e se quiser e, mesmo que ele continue bebendo, eu posso ser feliz!!!

Hoje somos uma família feliz independente dele estar na ativa do alcoolismo. Aceitamos a situação como ela é e procuramos fazer o desligamento emocional. Vivemos nossa vida normalmente e deixamos que ele viva a dele, como

assim decidir. Nós o amamos e não vamos abandoná-lo porque ele é um doente que ainda não aceita ajuda. Temos esperança que um dia, na hora certa, ele poderá despertar e se recuperar.

O programa Al-Anon realmente mudou minha vida, só tenho que acreditar e ter esperança.

Marlene



CAMPANHA DA GRATIDÃO E DESPESAS NIVELADAS DO DELEGADO

Tenho percebido que alguns membros têm dificuldades de entender a Campanha da Gratidão e Despesas Niveladas. A Campanha da Gratidão é a contribuição que fazemos ao ESGA para manter o fundo de reserva, fazer face às emergências que possam surgir, continuar a desenvolver os serviços e compartilhar do Al-Anon mundial. Embora esta Campanha seja realizada em novembro, as contribuições podem ser enviadas mensalmente através da Área ou depósito direto na conta do ESGA, com o devido

comprovante de identificação de quem está contribuindo. Não há um valor definido, porém o ESGA costuma enviar uma correspondência informando o valor mínimo por Grupo, no caso de todos contribuírem. Como sabemos que nem todos têm esta condição, os Grupos que tiverem mais recursos poderão contribuir com um valor superior ao solicitado.

A contribuição para as Despesas Niveladas é para que o delegado de cada área possa participar da Conferência de Serviços Gerais, realizada anualmente.

O valor é definido sempre na Conferência do ano anterior e o repasse ao ESGA, é feito pelo Tesoureiro da Área até 30 de novembro. Porém, o envio pode ser feito mensalmente. Cada Grupo tem o seu modo de fazer estas arrecadações. Com criatividade, esclarecimento, gratidão e entusiasmo dos Tesoureiros, os membros sempre colaboram, sabendo o quanto estas contribuições são necessárias para manutenção do Al-Anon.

*Cidinha N.
Tesoureira da Área*

AMOR + GRATIDÃO = SERVIÇO

E stava com menos de cinco meses na programação quando comecei a participar das reuniões do Grupo Al-Anon de minha cidade, e foi na minha primeira reunião que presenciei as companheiras, com toda a paciência, fazer com que outra refletisse e assumisse o cargo de RG que fazia anos que elas ficavam se revezando nele. Mas ela se esquivou, deu desculpas de que tinha outros compromissos e que tomavam muito seu tempo. A tentativa foi em vão, pois aquela companheira nunca mais voltou ao Grupo, foi a primeira e a última vez que a vi. Nada mal para uma recém-chegada não é? Sem entendimento de como o programa funcionava para o familiar, pois conhecia somente o programa de Alcoólicos Anônimos, meu marido já era membro fazia anos e eu já havia lido muito da Literatura deles e ido a muitas reuniões. E, confesso que saí daquela sala com uma baita raiva daquela companheira que já estava há muito mais tempo no programa que eu e não vi nenhuma demonstração de gratidão e de pertencer a associação. Sabia que o serviço, por mais simples que fosse, desde arrumar as cadeiras, fazer um café, até assumir cargos no Grupo fazia e faz

parte da recuperação, pois via e vejo isso todo dia através do meu marido, na forma como seu amor e gratidão pelo programa de AA é posta em prática. Continuei voltando nas reuniões e até o final daquele ano, as companheiras veteranas falavam para mim da importância e do papel do RG, que não estaria sozinha, pois me apadrinhariam quando dúvidas surgissem e eu, sabendo da importância do serviço, assumi sem pestanejar, sem pensar duas vezes. Por quê não?! Mas antes de assumir, convidaram-me para conhecer uma reunião no Distrito e ver de perto o que o RG fazia lá: muita leitura, assuntos do Comitê de Área eram esclarecidos pela Representante do Distrito, decisões eram tomadas pelas RGs, resumindo, não achei nada difícil, pelo contrário, tudo muito simples. E assim foi minha jornada de três anos como RG, participando das reuniões de Distrito, repassando assuntos importantes ao meu grupo, indo aos Encontros e Assembleias de Área... Aprendi muita coisa, e neste ano de 2013 assumi como Representante de Distrito e continuo aprendendo, aliás, a aprendizagem é contínua em nossa vida, quero viver aprendendo e fazer parte do Al-Anon me propicia isto, porque amo esta associação e não há tradução maior de serviço do que o amor, pois serviço sem amor raramente será útil. Serviço é a verdadeira expressão do amor em ação: *Através do Al-Anon descobrimos que há muitas formas de demonstrar amor: através das palavras escritas ou faladas; através do silêncio e um ouvido compreensivo, através de um agradecido serviço ao nosso Poder Superior e ao nosso próximo.*

À medida que aprendemos a dar livremente e com a mão aberta o nosso amor, também aprendemos quanto é importante aceitá-lo dos outros e do nosso Poder Superior, com liberdade e confiança. (P-5 - Plano para progredir: inventário do passo Quatro do Al-Anon - pág. 33).

Numa sociedade em que a competitividade e o individualismo estão tão engrandecidos, em que poucos são capazes de demonstrar atos de generosidade e bondade ao próximo; ser útil é servir aos outros. Servir aos outros é um meio essencial para trilhar o caminho da humildade e da gratidão. Quantas pessoas não querem e aproveitam os benefícios do programa Al-Anon, mas não querem fazer ou doar um pouco do seu tempo em favor das dádivas que tem recebido na vida? Como nossa cofundadora Lois W. nos disse: *Só é necessário uma pessoa para iniciar alguma coisa, porém, muitas pessoas para dar continuidade (B-24 - Os caminhos para a recuperação, pág. 304).* E isto é uma verdade inquestionável e nossa associação está cheia de serviços vagos a espera de algum membro que queira se doar e principalmente que queira demonstrar o seu amor assumindo qualquer tipo de serviço. Pois, ... *à medida que progredimos, começamos a notar o outro lado do serviço: estamos aprendendo e crescendo num ritmo extraordinário (P-78 - Quando prestei serviço, me senti melhor, pág. 9).* Eu me sinto desse mesmo jeito, estou aprendendo e crescendo num ritmo que jamais pensaria que chegasse, por que você também não vem experimentar e doar um pouco do seu amor à nossa associação?

Mara M. - Distrito 50



DESLIGAMENTO EMOCIONAL

Desconhecia o que era alcoolismo, como doença. Apenas repetia o que a sociedade normalmente dizia, e uma dessas coisas, entre tantas outras desqualificações, é a de aquele que não sabe se controlar ao ingerir álcool não tem caráter. Certamente, não quero idolatrar a pessoa que bebe, ou seja, o alcoólico. No entanto, é preciso entender que neste ser habita um homem ou uma mulher que, sem ingerir o primeiro gole, é igual a nós, com defeitos e qualidades.

Cada indivíduo tem ações e reações próprias, e isso vale tanto para quem bebe quanto para aqueles que convivem com ele diretamente, em especial os familiares. A ciranda fica assim: alguém próximo começa a sentir as dores do outro e a viver a vida dele, deixando a própria existência de lado. E é aí que se começa a falar por ele, brigar por ele e com ele, pagar as contas dele, se culpar, se doer, e tantas outras atitudes que são tomadas, de forma doentia. Nesse redemoinho, o familiar se cansa, briga, se descontrola e acaba se perdendo de si mesmo.

Quando conheci o Al-Anon e comecei a frequentar reuniões, fui aos poucos percebendo o quanto minhas emoções estavam comprometidas, o quanto eu estava envolvida no problema, quase não me reconhecendo mais...

Ao me sentar em uma sala acolhedora, onde todos falavam a mesma língua e cada um respeitava o outro da maneira como a pessoa era, percebi o apoio que damos e recebemos. É uma troca que se reverte em verdadeira fraternidade.

Além de me sentir acolhida, fui mudando a dinâmica de minha vida por meio dos meus atos, pela compreensão com que comecei a enxergar a mim mesma, em primeiro lugar, e ao alcoólico da minha família. Assim, parei de ter dó dele e de mim.

Ao longo das reuniões, fui conseguindo me desligar emocionalmente do problema. Comecei a viver minha própria vida, compreendendo minhas emoções. Até porque, para entender o outro, necessito primeiramente compreender a mim mesma, identificando minhas emoções.

O Al-Anon nos prepara para as mudanças e nos permite resgatar a autoestima. Quando isso acontece, ocorre um rompimento que alivia a dor e abre os olhos e a mente. Comecei a compreender que já estava galgando os passos do desligamento emocional, com amor, até porque quem ama permite que o outro caminhe com suas próprias pernas...

Cada um de nós temos que buscar nosso equilíbrio. Como? Buscando ajuda, conhecendo e frequentando uma reunião de Al-Anon, dando o primeiro passo, dando-se a primeira chance. As demais, com certeza, virão de forma mais leve, iluminada, porque você estará entendendo o que se passa. E, quando surge essa compreensão, o perdão acontece, a vida sorri, mesmo que alguns problemas persistam. Não desista, participe!

Marilsa



MINHA CAMINHADA NO AL-ANON

Quando iniciei minha caminhada no Al-Anon eu ouvia falar de Alateen, só que a mensagem entrava pelos ouvidos, mas não chegava ao meu coração. Minha mente estava muito fechada, adoecida pela doença do alcoolismo que afetou minhas atitudes. Como diz um velho ditado: “água mole em pedra dura, tanto bate até que fura”. Acabei entrando em contato com as peças de literatura do Alateen e fui me identificando com as mensagens ali contidas. Por meio delas também pude perceber o quanto eu poderia ter ajudado meus filhos, transmitindo a eles as informações que o pai deles era um doente alcoólico.

No momento estou prestando serviço como Delegada Suplente da Área de São Paulo e, essa prestação de serviço me coloca à disposição de trabalhar com a Coordenadora do serviço especial Alateen, fato esse que pra mim significa um presente do meu Poder Superior, uma vez que na minha concepção Ele conhece todas as coisas em Sua Amantíssima sabedoria, sabe exatamente quais as feridas em mim que precisam ser cicatrizadas. Também tenho me comunicado com a Delegada de Área, para podermos trabalhar em conjunto, em nossa prestação de serviço à Área.

Desejo a todas nós paz e serenidade. Com amor no Al-Anon e Alateen.

Marli C.

Delegada Suplente da Área de São Paulo.

CONFRATERNIZAÇÃO ALATEEN

Parece que foi ontem, mas já estamos a caminho de mais uma Confraternização Alateen!! O tão esperado acontecimento que reúne adolescentes familiares de alcoólicos de todo o Estado de São Paulo, que está em sua 19ª edição, acontecerá no dia 18 de agosto (domingo) na Capital.

Este ano, a 19ª Confraternização Alateen será mais condensada, adaptada aos vários aspectos atuais do Alateen. Para tanto, tivemos que manter nossas mentes abertas para priorizarmos com muita amorosidade, os pontos essenciais de todo o evento.

Sem pernoite e voltado apenas aos membros Alateen e membros Al-Anon que são madrinhos ou padrinhos, o intuito é manter a essência: a recuperação através do compartilhar pessoal com os companheiros, da troca de sucessos, novidades e frustrações de seus Grupos, que apesar da distância geográfica, têm em comum, o alcoolismo em suas vidas.

Passaremos um domingo diferente, juntos, entre iguais, envolvidos nesta maravilhosa programação, vivendo os *Três Legados: Doze Passos, Doze Tradições e Doze Conceitos*.

Engana-se quem pensa que se trata de mero “passeio dos filhos de alcoólicos”!!! Vamos estudar, rir, chorar, e sobretudo, estaremos felizes, num clima jovial e intenso que só temos em toda a sua plenitude nesta linda fase da vida: a adolescência.

Estar junto desses jovens maravilhosos tem sido privilégio para poucos...não deveria ser assim...!!! A prestação de serviço no apadrinhamento Alateen é merecedora de carinho, empenho e rodízio como qualquer outro serviço na estrutura do Al-Anon.

Se você ficou curioso ou motivado, procure uma madrinha ou um padrinho Alateen que esteja mais próximo, ou o Serviço Especial Alateen da Área de São Paulo.

Quanto a 19ª Confraternização Alateen, todos os detalhes estarão na próxima edição!

24 horas de Paz e Serenidade a todos!

Cecília M.

POUPANDO O PLANETA

Um presente para o Al-Anon e para o Planeta. Completei 19 anos de Al-Anon no dia 01/09/12. Quantas descobertas, quantas mudanças... só tenho a agradecer. Vivi momentos de profundas reflexões, dolorosas revelações, alegres confraternizações, emocionados depoimentos no Grupo e partilhas com minhas madrinhas que me impulsionaram a crescer.

Tanto na privacidade como no serviço eu senti o apadrinhamento em ação. Com essa ajuda enfrentei meus medos e crenças negativas. Encontrei pessoas que me provaram que equipes funcionam, quando são unidas e tem boa vontade, e que minha família poderia funcionar nesta mesma base.

As reuniões, o programa como um todo: *Passos, Tradições, Conceitos, Lemas* e todas as peças da LAC, são ferramentas preciosas para mim.

A reflexão sobre *Tradição Sete* fez emergirem problemas relacionados a dinheiro, poder, responsabilidade, auto-suficiência, manipulação, gratidão e amor. Tive que lidar com isso e ainda há muito a explorar.

Aprendi uma lição recentemente: uma jovem, ao aproximar-se da garrafa de café, sacou da bolsa uma canequinha.

“-Que lindo! Exclamei-É de estimação?”

“-Não- ela me respondeu- é para poupar duas vezes: o dinheiro gasto em descartáveis e o planeta, nosso lar.”

Então aprendi outra forma de poupar em prol do Al-Anon, além das conhecidas campanhas de reciclagem. Com este pequeno ato podemos evitar a formação de mais lixo e disponibilizar esta economia para finalidades mais úteis dentro da nossa associação.

Resolvi repassar esta experiência, como um presente que recebi.

Fica a sugestão: que tal a gente reservar os descartáveis para as visitas e adotarmos este saudável hábito?

Quem sabe, em cima desta, surjam novas idéias que, gota a gota, trarão benefícios a todos.

Um abraço global de gratidão a todos os companheiros.

Sita



Tema da 36ª CSG

Pensar no Al-Anon/Alateen do futuro é agir no presente

**2013 – 1º Encontro Nacional de Al-Anon/Alateen
GRUPOS AL-ANON E ALATEEN – para familiares
e amigos de alcoólicos**



informações

• 19ª Confraternização Alateen

Será dia 18/08/2013 no Centro Sagrada Família, na Rua Padre Marchetti, 237 (altura do nº 470 da Av. Nazaré) Ipiranga/SP, o valor da inscrição é de R\$ 60,00 (sessenta reais) e deverá ser pago até a reunião do CAASP de 06/07/2013.

**Dia 25 de agosto de 2013 teremos
a Festa da Amizade.**

**Será no Salão Paroquial da Igreja Santa
Cecília - Largo Santa Cecília, 202 (próximo
ao Metrô Santa Cecília).**

**Das 12h00 às 19h00
Compareça e prestigie.**

• 1º Encontro Nacional do Al-Anon/ Alateen

que se realizará nos dias 20, 21 e 22 de setembro no Hotel San Raphael, localizado no Largo do Arouche, 150 - São Paulo - SP, sendo a inscrição no valor de R\$ 60,00, feita através do site do ESGA, www.al-anon.org.br, pelo sistema PagSeguro. Serão disponibilizadas 200 vagas. As inscrições iniciarão em 01 de março de 2013 e se encerrarão dia 31 de julho de 2013. A hospedagem e alimentação ficarão por conta de cada participante. O tema será *Coragem para Manter a Unidade. Juntos podemos fazê-lo.*

• **O Distrito-8** convida para o Evento Feliz que acontecerá no dia 26/05/2013 das 12h00 às 18h00 no Clube Escola Tatuapé – Espaço Tenda na Rua Monte Serrat, 230 – Tatuapé/SP, ao lado do Metrô Carrao e o valor para participação é de R\$ 5,00 com direito a duas rodadas de bingo.

• **O Distrito-50** realizará uma reunião de Informação ao Público no dia 24/05/13 às 9h00 na Rua Alexandre Herculano, 107 – Boqueirão – Santos e convida a todos para participarem.

• **O Distrito-2** convida para o Bingo e Bazar que acontecerá no dia 18/05/2013 das 14h00 às 17h00 na Rua dos Jornalistas, 201 A – Jabaquara/SP, no valor de R\$ 2,00 o convite e é solicitado colaborar com um prato de doce ou salgado, refrigerantes e prendas para o bingo e bazar.



**SIPALANON - Serviço
de Informação Paulista
de Al-Anon**

Atendimento: 2ª a 6ª
das 9hs às 17hs
(0xx11) 3228-7425

• Nosso 15º Encontro e Assembleia de Área 2013

serão realizados nos dias 18, 19 e 20 de outubro, na cidade de Jundiá, na Casa Servo de Javé. O valor será de R\$ 200,00 (duzentos reais) para membros Al-Anon e R\$ 100,00 (cem reais) para membros Alateen, podendo ser dividido em parcelas, que deverão se encerrar em outubro de 2013.



**SIACAR - Serviço
de Informação
Al-Anon/Alateen
de Campinas e Região**

Atendimento: 2ª a 6ª
das 14hs às 16hs
(0xx19) 3236-4398

O **BAESP** é uma publicação do CAASP – Comitê de Área Al-Anon de São Paulo
Av. Ipiranga, 1.097, 9º andar, conj. 92, Edifício Comendador José Martinelli, São Paulo, SP,
CEP 01039-000 - Telefone/fax (11) 3228-1996

Coordenação e Diagramação: Heloisa C.

Colaboradores: diretoria do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, Delegada, Delegada Suplente,
Coordenadores de serviços especiais, RDs e membros do Al-Anon e Alateen.

Colaborem com nosso jornal

Mandem seus depoimentos, informações ou serviços para heloisacampos@uol.com.br

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO