

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Dezembro/2018

Ano 36

nº 137

E aconteceu mais uma Assembleia de Área de São Paulo

Foi em Jundiaí, nos dias 19, 20 e 21 de outubro de 2018, que aconteceu com muita serenidade, mais uma Assembleia de Área, sendo este ano Assembleia de Eleição. Foi eleita a nova diretoria (Coordenadora, Secretária e Tesoureira), assim como as novas Delegadas de Área, Conselho Fiscal e candidata a candidata a Curadora indicada pela Região Sudeste. Foi muito bom contar com os membros da Área de São Paulo que nos prestigiaram com suas presenças, nos dando apoio para que se realizasse a eleição para o triênio de 2019 a 2021. Muito obrigada a todos que compareceram!

Os trabalhos foram iniciados no dia 19, com uma alegre recepção e muita música para dar as boas-vindas aos participantes. Depois de um belo jantar, tivemos uma dinâmica com a Secretária Geral do ESGA, Nilce T., com o Tema: *Participação, Envolvimento e Compromisso*. Logo após, a dinâmica do Bordo de 2018: Unidade, Amor e Esperança, realizada pela equipe de apoio.

No dia 20, começamos de fato a nossa Assembleia, com a entrada das bandeiras com os Representantes de Distrito, as bandeiras de São Paulo, Brasil e do Al-Anon. Seguiram-se as aprovações da ata da Assembleia/2017, do Livro Diário de 2017, dos Relatórios das Atividades dos Servidores e Membros de Ligação, Aprovação da Previsão Orçamentária para o exercício de 2019, e escolha de Tema e Tópico para serem levados à 41ª Conferência de Serviços Gerais.

Na tarde deste dia foram eleitos os servidores do triênio de 2019 a 2021, porém antes foi realizada a dinâmica da Tradição Sete, pelos membros da equipe de apoio e alguns convidados da plateia, para a conscientização da necessidade da contribuição dos membros para a estrutura de um Grupo Al-Anon.

Após uma eleição tranquila, mas com poucos currículos apresentados, ficou assim o quadro de servidores do CAASP: Delegada – Vera S., Distrito 50; Delegada Suplente – Luzinete S., Distrito 06; Coordenadora – Sueli B., Distrito 50; Secretária – Alcione G., Distrito 02; Tesoureira – Vania P., Distrito 03; além dos 5 membros para o Conselho Fiscal: Eliana L., Distrito 07; Maria Regina S., Distrito 02; Elizabeth S., Distrito 07; Cidinha N., Distrito 03; Maria Regina B., Distrito 54. Também houve eleição para a candidata a candidata a Curadora, indicada pela Região Sudeste, sendo eleita candidata Josabel, Distrito 55.

Após o jantar, aconteceu o baile dos anos 60, com trajes típicos da época e um DJ animadíssimo, e houve também duas salas de reunião de recuperação, com o tema “Apadrinhamento, tudo a respeito”.

Já no dia 21 houve o repasse da 40ª Conferência de Serviços Gerais, pela Delegada Josabel. Após esclarecimentos das dúvidas, e resposta da Cesta de Perguntas, encerramos com a dinâmica “Semeando Flores de Esperança”, convidando os membros a refletirem sobre sua recuperação e sobre o serviço pres-

tado à nossa associação.

Agradeço a todos os participantes, Servidores, Coordenadores dos serviços especiais, Colaboradores e equipe de apoio e à nossa funcionária, por esses três anos que estivemos juntos, trabalhando, rindo, chorando e, mais importante, fazendo nossa recuperação através do serviço e fazendo o que podíamos por nossa Associação, para que ela cresça e venha a ajudar muitas famílias que estão precisando.

Apesar de tudo ter corrido tranquilamente, sinto-me muito triste... A Área de São Paulo possui 145 Grupos, mas somente 79 Representantes de Grupo compareceram a esta Assembleia tão importante, onde foram escolhidos novos servidores; tristeza também pela falta de mais currículos para os cargos de Delegadas e membros da diretoria. Será que os Grupos estão interessados com o que acontece em nossa associação? Ano que vem teremos o Encontro e Assembleia de Área de São Paulo, comecem já a se programar nos Grupos, não só os RGs, mas todos os membros interessados.

E venham conhecer como é realizada uma reunião de Área, o que faz uma Delegada, a Suplente e a diretoria, vocês verão como faz bem para o nosso crescimento.

Vamos refletir sobre isso... Temos três anos para pensar...

Sueli B.
Coordenadora de Área de SP

Semeando flores de esperança

E assim chegamos ao fim de mais triênio e com ele muito aprendizado, recuperação e fortalecimento.

Descrever em palavras esse momento de minha história e chegada ao Grupo... é relembrar a dinâmica que ocorreu no encerramento da Assembleia de Área de 2018 .

Eu era uma sementinha tão pequena trazida por uma ventania da doença do alcoolismo que se formou em meu lar e, quando me dei conta, minha vida estava fora de controle, e eu insegura, medrosa, infeliz. Mas esse vento forte me levou a procurar ajuda e assim cheguei aos Grupos Familiares Al-Anon.

Frequentando as reuniões, comecei a ser regada com amor e tolerância pelas companheiras, e iniciei meu processo de crescimento e recuperação. Depois, com a decisão e incentivo dos companheiros e apadrinhamento, comecei a experimentar o serviço. Mesmo me sentindo uma pequena sementinha, o serviço me enraizou e comecei com o sentimento de pertencer e com humildade e raízes profundas a dar lindas flores e ótimos frutos. Como Coordenadora do serviço especial de Literatura e Representante do Distrito 51 foi maravilhoso poder servir com amor e gratidão... Não que seja tarefa fácil, mas a importância de trabalhar em Unidade fez com que me tornasse mais forte e com a esperança de que preciso, com responsabilidade, seguir meu processo de recuperação, para meu bem estar físico, emocional e espiritual. A fórmula essencial foi serviço, gratidão, e o apoio de vocês, para realizar e continuar essa jornada de levar as flores de esperança a familiares e amigos de alcoólicos .

Com amor,

*Izilda P. – Coordenadora do serviço especial de
Literatura e Representante do Distrito 51*



42º Aniversário do Grupo Al-Anon das Rosas – Distrito 02 – São Paulo

Em 28/08/2018 comemoramos mais um aniversário do Grupo. Apesar de ampla divulgação no entorno (comércio, banca de revista, igrejas, pastorais e grupos que ocupam a mesma sala) e de levarmos vários convites e entregarmos em mãos em grupos de AA e Al-Anon, de grande divulgação em jornal da região (zona sul que saiu publicado por duas semanas seguidas) e além dos telefonemas aos membros e mensagens de WhatsApp, somente 15 pessoas estavam presentes, entre eles só um Grupo Al-Anon (Coragem para Mudar) e outro de AA (Grupo Ipiranga).

Mas este ano o aniversário teve um sabor especial: recebemos a visita das pioneiras Cila, Cristina F. e de Dirce, a primeira funcionária remunerada do Al-Anon, acompanhada de membro da Igreja Metodista de Vila Mariana

(onde fizemos divulgação Alateen na biblioteca). A companheira Carminha foi convidada para falar sobre “Construindo nossa História: Serviço e Recuperação”, como alguém que conhece bem o Grupo (foi RG) e nos trouxe força, esperança e experiência.

Nosso mimo de aniversário teve por objetivo que cada um verificasse o dia que chegou ao Al-Anon e no Grupo, pois ainda falta muita Gratidão.

Como RG do Grupo das Rosas criei o bom hábito (que adquiri vindo de grupos congêneres na zona norte) de prestigiar os aniversariantes dos Grupos; sempre considerei ser importante e necessário. Lembro que não perdi nenhum aniversário do Grupo Esperança, onde assisti pela primeira vez uma reunião de Al-Anon. E não perdi os últimos aniversários dos Grupos Coragem e Ação,

Filhos Adultos Juntos Podemos, Guarani, mesmo com as limitações do tratamento do câncer. Também tive o prazer de prestigiar o Grupo Serenidade e Ensina a Viver (Grupos fechados recentemente), além do aniversário dos grupos de outros Distritos: Grupo Paz e Serenidade, na Rua Verbo Divino, e de grupos do AA e Al-Anon do Cambuci, e de Santo André e São Caetano, estes dois últimos no ano passado. Por quê? Não levamos só o nome do nosso Grupo Al-Anon (mesmo quando estamos viajando dentro ou fora do Brasil) e porque aguardamos a reciprocidade das visitas, que ainda falta no nosso meio e deve ser uma boa prática a ser incentivada.

Marluce – RG do Grupo das Rosas (D2)

Honestidade

O programa de Doze Passos do Al-Anon fala de honestidade e mudança de atitudes. Vejo a honestidade como um conceito muito amplo que envolve a mim e aos outros inclusive o alcoólico.

Até participar do Al-Anon, eu não me interessava por me conhecer melhor. Achava egoísmo pensar em mim, com tantos problemas à minha volta. Pensava que meu dever era apenas zelar pela família. Foi só com a programação que senti a importância de me conhecer, para poder efetuar mudanças de atitude. A honestidade foi essencial para eu olhar para mim mesma, embora às vezes isso tenha sido um processo doloroso.

Percebo também a necessidade de ser honesta com os outros, especialmente o alcoólico e fui reconhecendo o quanto eu era manipuladora e evasiva. Tinha medo de conversar, de enfrentar um debate frente a frente e por isso lançava mão de mecanismos de fuga. Manipulação era o que eu mais usava para evitar discussões e proximidade e para não pôr em perigo a falsa segurança familiar.

Com a prática dos Passos Quatro e Dez tenho me conhecido melhor e conseguido manter o compromisso de ser honesta, entender a mim mesma, ser minha amiga e assumir minhas próprias responsabilidades. Hoje consigo rever posições e mudar minha

vida em aspectos importantes, com reflexos positivos em toda a família.

É claro que minha honestidade também me faz reconhecer que prestar serviço foi importante neste processo de autoconhecimento e de mudanças de atitude. Mais uma vez falo de minha gratidão pela confiança que todos os membros da Área de São Paulo têm tido na minha prestação de serviço, e espero poder continuar prestando ajuda a quem sofre com os efeitos do alcoolismo, a começar por mim!

Muito obrigada!

Luzinete S. – Delegada de Área Suplente de SP

Minha participação na Assembleia de Área de 2018

A Assembleia de Área/ 2018 ocorreu de forma tranquila e unida. Foram dias maravilhosos ao lado de pessoas batalhadoras e que nos amam de um modo muito especial. A minha participação na dinâmica do bordão deste ano, “Unidade, Amor e Esperança”, foi algo novo e desafiador, pois não é o tipo de coisa que me sinta confortável fazendo, mas superei o meu medo inicial e dei o meu melhor e, confesso, me emocionei muito. O traje feito por um membro Al-Anon que admiro muito e nos inspira a cada dia com a sua alegria contagiante e uma disposição em prestar serviço à nossa associação de forma singular. O exemplo comove, nos “contagia” e

nos encoraja a seguirmos em frente.

No sábado pela manhã, na minha apresentação do orçamento-programa, tive uma sensação de dever cumprido nestes três anos de prestação de serviço no cargo. Foram muitos dias de preparação e no dia um “frio na barriga” em particular. Pensei em apresentar de forma simples e eficaz, pois percebo que é um assunto com o qual não temos muita afinidade no nosso dia a dia. Para falar a verdade, antes de ser Tesoureira da Área, não fazia a menor ideia de como era feita a previsão orçamentária do exercício de cada ano, para que servia e de onde vinham tantos números. Acho que muitos se identificam com esta realidade simples e que ela só é desvenda-

da quando prestamos serviço. Não precisa ser como Tesoureira, basta ser servidor em qualquer estágio da nossa recuperação. O conhecimento e sabedoria se adquirem quando nos dispomos a praticar o nosso Terceiro Legado: “Serviço”.

O Al-Anon nos incentiva a nos desenvolvermos como líderes no tempo e na maneira de nosso Poder Superior.

Ao encerrar a apresentação do orçamento-programa eu estava plena de gratidão e amor pelo Al-Anon, um programa que transformou a minha vida e me trouxe a alegria de viver.

Eliana L.

Tesoureira de Área de SP

Grupo estruturado, Al-Anon renovado!

Logo que cheguei a São Paulo, comecei a participar das reuniões de dois Grupos, com os quais me identifiquei muito.

Por motivos particulares, afastei-me de um deles e passei a frequentar apenas um, o mais próximo da minha residência, no qual permaneço até hoje.

Quando retornei ao outro Grupo, observei que ele estava passando por uma desestrutura e prontifiquei-me para colaborar com a sua reestruturação, junto com membros de outros Grupos da região. E voltei a

frequentá-lo assiduamente.

Várias vezes eu permaneci “sozinha” no local, apenas para manter a porta do Grupo aberta, pela gratidão que eu tenho pela nossa associação. Nesses momentos, eu aproveitava para ler alguns trechos das peças da LAC, que eu sempre carrego comigo, porque utilizo a leitura para meu crescimento pessoal.

Passaram-se alguns anos!!!

Percebo que o Grupo se estruturou. Está saudável, tanto com relação à frequência de membros, quanto financeiramente. Essa per-

cepção é exatamente em um momento que alguns projetos pessoais me impediriam de frequentar as reuniões com regularidade.

Coloquei para os membros que eu os vejo em condições de manterem o Grupo e ofereci-me para continuar apadrinhando-os para a recuperação pessoal e em serviço, enquanto eu puder e eles quiserem.

Confesso que é uma decisão difícil, mas fico com a gratidão eterna ao Poder Superior, pela oportunidade de servir.

Denair S. - Membro do Distrito 5

Passaram-se três anos prestando serviços ... Como foi ?

Tenho certeza de que recebi muito mais do que dei, como Coordenadora do serviço especial de Divulgação; foi uma experiência magnífica: é onde se conhecem pessoas, se ouvem histórias, experiências ... e aprendi - pouco ...rsrsrsr, (continuo no aprendizado ainda) - a ouvir mais do que falar, a compreender que cada pessoa tem seu jeito único de entender e passar as experiências vividas.

É assim: prestando serviço somente no Grupo, é como se ficássemos somente em nossa cidade; no Distrito...; no nosso Estado e na Área, atingimos todo o nosso país e porque não o mundo?

Fiz amizades, estreitei outras. Todas com um único objetivo: melhorar como pessoa, crescer.

Como é bom prestar serviço! Demonstrar em gesto concreto

nossa gratidão por tudo que recebemos e acima de tudo pelo muito que melhoramos como pessoa. Como é bom conseguir dominar pensamentos, (não o tempo todo, né?), conseguir extrair o lado positivo de situações difíceis, conseguir rir em meio a lágrimas, sentir compaixão em vez de raiva, entender em vez de revidar. Ah, como é bom compreender que é melhor estar em paz, que ter razão. Parece sonho, né? Mas é possível, sim. E na prestação de serviço, o caminho fica menor: parece que ele encolhe, se encurta, sei lá. Mas tenho a certeza que chegamos mais rápido. Costumo brincar no grupo que frequento que é fácil para mim perceber quem presta serviço. A pessoa fica mais bonita, viçosa, como dizem os antigos – Eu! - consegue perceber seus erros mais rápido, se corrige,

briga consigo mesma para melhorar.

E imaginem: ganhando abraços no grupo já é bom. Demais, né? Daí você ganha abraços no Distrito, na Área, nos Encontros! E falo de abraços presenciais que, para mim, são insubstituíveis. Como já li em algum lugar, é onde os corações se tocam e ouvem um ao outro, suas dores, alegrias e energias são somadas.

Para terminar, peço a todos: vamos compartilhar nas redes sociais vídeos e fotos do Facebook do Al-Anon do Brasil. Vejam a praticidade. Ninguém vai ter desculpa para não divulgar. Vamos todos os dias, sem exceção, compartilhar alguma postagem sobre o Al-Anon e vamos torná-lo mais conhecido. Em todas as divulgações que fiz desde que entrei para esta maravilhosa associação, de primeiro momento pensam que eu sou alcoólica! Isso porque ninguém conhece Al-Anon!

Aproveito para dizer à nova companheira que ocupará o cargo na Divulgação que, se precisar, pode contar comigo.

Ana Lúcia - Coordenadora do serviço especial de Divulgação da Área de SP



Vocês votaram em mim!!!

“Obrigada por vocês não terem votado em branco, vocês votaram em mim”.

Quem esteve na Assembleia da Área da Área de São Paulo em 2015, me ouviu dizendo essa frase, após a Coordenadora de Área anunciar a aceitação unânime do meu nome para o cargo de Secretária. Essa foi a minha forma de agradecer e dizer que estava disposta a aprender para crescer.

Cada voto recebido, não significava apenas o carinho dos companheiros por mim, mas também

a oportunidade de tirar o foco da vida do outro, para focar em mim mesma.

Particpei o mais assiduamente possível, um dia de cada vez, e fiquei mais consciente de que o serviço é um excelente meio de recuperação.

Me envolvi com disposição, coragem e alegria, para realizar o serviço da melhor forma possível e transmitir por meio das atas escritas, a palavra de cada servidor, presente nas reuniões.

E finalmente, assumi o compromisso de encorajar e apadrinhar o membro que se candidatasse a me

suceder.

Passaram-se três anos, meu mandato como Secretária chegou ao fim, quanto aprendizado! Quanta gratidão! Aquele gesto de cada membro votante foi determinante para meu crescimento.

Mais uma vez, meu muito obrigada por vocês não terem votado em branco, e terem dado um voto de confiança para minha prestação de serviços.

Denair S.

Secretária de Área de São Paulo – 2016/2018

A recompensa do serviço especial Alateen

Em três anos coordenando o serviço especial Alateen da Área de SP, sinto segurança para contar um pouco dessa maravilhosa experiência.

Vivenciando o programa Al-Anon, conscientizei-me da importância de servir e ajudar familiares adolescentes a encontrar sua própria recuperação.

Inicialmente imaginava que seria simplesmente um ato de doação e gratidão para com o programa, mas com o passar do tempo, percebi que era também um ato de crescimento pessoal, pois verifiquei que quanto mais me doava, mais recebia do Poder Superior. Doei tempo, estudo, preparação e recebi crescimento, entendimento, recuperação e paz

interior.

Aprendi a entender que o programa Alateen pode até ser passageiro na vida dos adolescentes, pois ele abrange a faixa de idade dos 13 aos 19 anos, não quer dizer que o programa termina na vida desse adolescente quando atingiu a maior idade. O programa Alateen pode até encerrar as atividades na vida do jovem que se torna adulto, mas é uma ferramenta importante que funciona como um degrau na vida desse jovem que ingressa em Al-Anon.

Nesse entendimento consigo perceber a importância do programa Alateen, que nada mais é que a apresentação de um futuro sólido e promissor para os Grupos Al-Anon. Pois os adolescen-

tes que hoje frequentam as salas de Alateen, ao fazerem a transição, estarão preparados, cheios de ideias e energias para enriquecer o programa Al-Anon.

Dessa forma aprendi a ter, além de muito carinho, muito respeito pelos membros Alateen. Encerrando este ciclo do serviço especial Alateen, convido todos os membros Al-Anon e Alateen a desenvolverem esse olhar, pois sinto que dessa forma poderemos garantir o futuro do Al-Anon.

Deixo um grande abraço a todos e compartilho minha eterna gratidão pela prestação desse serviço.

Jôsi M. - Coordenadora do serviço especial Alateen da Área de SP

As manifestações do Poder Superior

Prestando serviço como Delegado de Área de São Paulo, fui apoiada pela família (incluindo a pessoa alcoólica!), desde o início, e das mais variadas formas: caronas, telefonemas, lembretes, colaborações nas atividades manuais... Sem isso, atender os chamados, levar a mensagem aos Grupos e Distritos e participar das reuniões da Área, Conferências, Assembleias e eventos ficaria insuportável. O Poder Superior se encarregou de lhes fornecer a compreensão necessária para que eu tivesse a tranquilidade indispensável ao desenvolvimento de minhas atividades.

De “posse” dessa tranquilidade, procurei ficar disponível e de mente aberta às necessidades de Al-Anon e Alateen nesta imensa e diversa Área de São Paulo, com seus Grupos – alguns bem estruturados, outros abrindo, uns tantos se reestruturando... cada um em algum ponto de sua caminhada. Identificadas as “primeiras” necessidades, sentia-se a urgência de revigorar membros e servidores, alguns distantes da estrutura - não só geograficamente como em participação -, outros desanimados por falta de novos servidores e também pelas dificuldades próprias dos tempos de crise (econômica do país) que atravessamos. Havia também os dispostos a compartilhar e progredir – que bom que sempre existem!! Se ser líder é ser um animador, então colocar isso em prática fica mais fácil e suave. E cada membro do Comitê de Área na parte que lhe compete, colaborou para colocarmos em prática essa “animação”, revigoramento, reinvenção ou reestruturação. À

pergunta que foi feita no início do mandato “temos recurso financeiro para as viagens da Delegada?” responderam “sim, os Grupos enviam recursos para isso”, então não existiriam obstáculos maiores ao deslocamento até onde fosse preciso, para colocar em prática a Declaração do Al-Anon, bastando um planejamento prévio.

Planejamento, fé, boas doses de sabedoria – contida na LAC! – muita esperança e amor. Três anos de serviço traduzido em números para quem gosta de “quantificar”

- Mais de 22.000 km percorridos, a maioria de ônibus, durante 440h (ou 18 dias e 8 horas)

- Mais de 80 dias em visita, Conferência, reuniões, divulgações, Encontros, palestras, repasses

- 100% dos (20) Distritos e 21% dos Grupos visitados

- 2 Serviços de Informação visitados

Existem outros fatores que não consigo mensurar: a generosidade dos SIAS na colaboração com dados e LAC em consignação, a hospitalidade dos membros e seus familiares que me acolheram em suas casas, o carinho daqueles que gentilmente se dispuseram a me transportar junto com uma mala sempre mais pesada que o previsível, o apadrinhamento dos muitos membros de nossa Área e de todo o Brasil a quem recorri, a solidariedade dos membros que não me deixaram sozinha em situações difíceis e inesperadas. Enfim, pude experimentar a rede de companheirismo e gratidão de Al-Anon e Alateen, em toda a sua dimensão. Partindo do *Participar, conhecer e divulgar*, em 2016, viajei com LAC,

que não só *garante a nossa recuperação como equilibra a nossa estrutura, estimulando a participação, o envolvimento e o compromisso* dos servidores e membros, durante o tempo de meu mandato. Continua sendo um desafio manter nosso Grupo estruturado, mas trata-se da garantia da continuidade e renovação de nossa associação! E estamos no final de 2018!

Em tudo o que escrevi acima, senti e continuo sentindo a manifestação de um Poder Superior que provê tudo aquilo de que necessito em minha prestação de serviço, quando eu acredito em nosso programa e seus Legados, e entrego aos cuidados dele a parte sobre a qual não tenho controle.

Conservo em mente a segunda parte da Tradição Doze, que me lembra de colocar sempre os princípios (de Al-Anon/Alateen) acima das personalidades. Minha gratidão pela oportunidade que os membros da Área de São Paulo, por meio de seus Representantes de Grupo, me deram de prestar este serviço.

De coração, desejo que a nova Delegada eleita para os próximos anos, vivencie as boas experiências de participação, envolvimento e compromisso que o Al-Anon me proporcionou, impulsionando a minha recuperação. Apadrinhá-la será compromisso e gratidão!

“Hoje sou grato por tudo – mesmo as coisas que me surpreendem...” (B-27, Esperança para hoje, p.72)

Josabel - Delegada de Área de SP (2016/2018)

O Comitê de Área Al-Anon de São Paulo deseja a todos Boas Festas, que o ano de 2019 seja repleto de serenidade, paz e harmonia. Que os novos servidores tenham responsabilidade e mente aberta para fazermos o melhor para o Al-Anon como um todo.



SIPALANON - Serviço de Informação Paulista de Al-Anon

Atendimento: 2^a a 6^a
das 9h40 às 16h00
(0xx11) 3228-7425



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

Atendimento: 2^a a 6^a
das 14h00 às 16h00
(0xx19) 3236-4398

Tema da 41^a CSG – 2019

Grupo Estruturado – Al-Anon Renovado!

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, colaboradoras 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