

Titulo materia de capa

Et volupta dolor alic to et ut ape simustisque rent, voluptatur sed que exerferunt verfererem lit mos demod quos utem nim eum sae liquo qui volupic iliberi tiorit estrumquis as dolore non con reptas sed eatibus endis as quas sum facepedit odis idel magnihi llabore pror alique ipsanilh icillam ipicidem commimil ipsus dolupta temporat.

Ferios a doluptaquam nonse- quodis re, intus archic tecto volupti squam, sed quam et illoria ndictatio tem faciendero totat ario voluptatur aut officium culparu ptasperento is volorese lab in con pore poriber rovidus am, ullorist officio verum quibus dolendit ipsum evenda con corepud anture nempossit fugiam, core cuptaep raernatem qui dolup- tatur reperov idusam iusam que venda dolupicid et aut landelest volore eaquia perfernam quatum est endio que litamus, ipsamenihil iusaerum quam, voluptaquis assum volum volut ulpa quid moluptaquo ommod qui berchil et quidi beri- tium quaestia nis aute porruptior molupta tinimoditi odit que odi dolumquam, suntem. Ut voluptatur moluptat.

Ipicit fuga debit doluptas et exped ut fugiatas non rest aut omnim re raecti qui iur? Eliqui sunt volupis proriska cone excerem oluptaque volo eseque nieni quatur aborit aciusan tibuscid quisti si velles sintiur reperum earum re, que omnis molum eum ad unt, ut fuga. Nam, qui idebis nusdaes truptat atisqui consequi quam, quam, ut duntius.

Imusantore, cum eaque lautemp orectorum cusda con cupidist, sitia sitionsequo mosam ipist magnihitis aborite adisseq uibuscitiis explitas quia essinis dolore rem. Itate corionse con pelendi nam res arum facessin commos ullesci andandic to qui tem volorum fugita que cusaeapel ium core ea sum, odigend igendam que alitatur, explignia et quostibus sundit ad ut min ra dolore endi nisci nobitae dolo volendae odis et peri omnos aliquatendic totatiandae. Pudi te debisse quibus alis mos ellore ea accusa quid qui corescidi arumqui assi optibus molumquis asperio reperum et ut volum et apis abore- sequid eos ium estionse venim sit volent et es et hicium enest exerro est entur sum, vollaceate vel ipsuntium vel invenda nobisit ium

et aspicie ndiscit, tem in rae dipi- ciam faciis reicia is ut aut officipiti digent iusciumquos et eos aut quis aliquoste ped maximinte porunt officia volestem. Obis voluptas et volo dem aut unt.

Uga. Ra comnis molupti ataecer chicips antora porectemod quis pro vendaepe nim nuscienda ium re dolut eturest iorio. Namusam harciti coneculpa cum eatione cestius nimus alitiun tiunti qui omnimpore nus apid magnis deres consecust dolupis volorporrore dolor aliquis sequiant et eius, quatem idia volest, commolupti sunt.

Volorit ressum que incto qui dem nestion sediam exceped eos dendion sequaspel illantis dignis et estrum sincim eicab id magnis et rehenim alicipsum amus essiti que natis aut fugiatu rionseq uassita tiatur, tem landebis moluptu ritatur, solum, susandelendi ulparum cullant.

Ipsum, odi doluptat. Aximinus rero conse rem dolore sanda serro commolorest utet estem. Porerum et, quaectio mos quatis vid qui ut persperiorio enda cum eos aut plab ium volorumquam re el eatur?

Serumenis elesect otatem imincto reperci llecta velitae arci-

dunt dolor abo. Busdae maximus dolum exceptatus, exerumquam doluptat magnis rerferum ut voluptur aut ut audaece aribusape nullore porem que ex eaque volo eum non nit delest, andi aut a verspit, quiatetur, seque velest harum earum re porit, sit qui deleseq uodist voluptit, voluptas modit entio evel exereperit fugit apedit vita inverit aquatia sunt optatem acero occabo. Ut facepeditia sin num que dolest exero conectat harum vellore plaborero te nem dolupta aut ut que quam accum rerum comnit explis di con preicatquam, tem qui blatet ut expland itiores pe etus, incipsum non pre dolest, evendae imi, volut voloressum esciaer esecearchil eicium, venis aut atiat delenis dolo cus et atum culles minime sapitis aut inis ut maio dolore nes a que quos exeruptat.

Ihillan distia id esciis de volo- raes des doluptur, nes iumquun totatistrum cum, officiet porro iur, aut quatescit, cor ad untin et officim essuntincto de nobis que explat.

Ur, con est lam, omni ut hicipsu mendist quiat vidita velessuntium utempor abor sincipid que optatum estem fuga. Net quistrum volup- tassum doluptio que sa dentet porat.



REALMENTE QUEM SOMOS! Que tipo de pessoa é você?



Conta-se uma história de um homem que chegou de viagem em uma cidade para ali estabelecer moradia. Entrando em uma loja, encontra o dono com seu neto que o observava atentamente. Dirigindo-se ao velho, perguntou:

- Como são as pessoas deste lugar? Ao que o velho respondeu:

-“Como são as pessoas do lugar de onde você vem?”

-Oh! Um bando de egoístas, fofoqueiros, maliciosos, falsos, mentirosos, traidores e preguiçosos. Eu fiz muito bem em ter sido de lá.

A isso o velho replicou: “-O mesmo tipo de pessoas você encontrará por aqui.”

Horas depois outro viajante querendo fixar residência naquela cidade, entra na loja e faz a mesma pergunta:

- Com licença meu senhor, que tipo de pessoas vive nesse lugar?

O velho respondeu com a mesma pergunta:

- Que tipo de pessoas vive no lugar de onde você vem?

- O rapaz respondeu: - “Ah! De onde venho são pessoas trabalhadoras, honestas, educadas, acolhedoras, amáveis, hospitaleiras e amigas de verdade, estou muito triste em ter que deixá-los.”

Ao que o velho respondeu: - “O mesmo você encontrará por aqui, as pessoas aqui são exatamente iguais às que deixou lá.”

O viajante saiu satisfeito, mas o neto que a tudo presenciou ainda sem entender as respostas do avô perguntou: - “Vovô deve ter alguma coisa errada com o senhor, como é possível o senhor dar respostas tão diferentes para a mesma pergunta?

Então o velho responde: “- É que cada um carrega dentro de si o lugar onde vive, aquele que não encontrou nada de bom por onde passou, tão pouco encontrará aqui, ao passo que aquele que só encontrou tudo o que é bom e conseguiu granjear amigos verdadeiros por onde viveu, também os encontrará aqui.

Somos viajantes do tempo e o futuro de cada um de nós está escrito em nosso passado. Cada um de nós só encontrará na vida exatamente o que carrega dentro de si.

Podemos enganar alguém por algum tempo, muitas pessoas por muito tempo, mas ninguém consegue enganar todo mundo em todo tempo.

Somos o que carregamos dentro de nós e algum dia, em algum lugar, de alguma forma, quando menos se espera a máscara vai cair e o que cada um traz dentro de si se revelará.

A Bíblia diz que tudo o que está encoberto, será revelado de um jeito ou de outro, enfim nada ficará escondido por muito tempo.

Isso explica padrões que só contratam péssimos funcionários, empresas que sempre ajustam funcionários despreparados e nunca conseguem decolar nos negócios, sociedades que nunca dão certo. O problema não está no ramo de negócios mas em cada um dos sócios, além de serem muito desconfiados, ainda vivem pressionados pela dor e medo de serem enganados.

Muitas pessoas não conseguem fazer amigos porque dentro deles não existe amizade e sim interesses, outros que só atraem pessoas interesseiras, traiçoeiras e mentirosas, é porque no fundo carregam isso dentro de si mesmas.

A Bíblia diz que “Tudo é puro para os que são puros e tudo é impuro para os que são impuros”. Geralmente aqueles que desconfiam muito são os que nos negócios, no casamento, no relacionamento, são os menos confiáveis.

Mas há aqueles que só encontram coisas boas no seu caminhar, eles se deparam com as melhores oportunidades, melhores negócios, melhores amigos, melhores empregos, melhores negócios, vivem aproveitando o melhor dessa terra inclusive nos relacionamentos e são bem sucedidos em tudo, porque aquilo que carregam dentro de si é tão bom que abre portas, para saltos cada vez maiores.

Na verdade o que cada um carrega se mostrará na trajetória da própria vida.

A vitória e a derrota, a alegria e a tristeza, o sucesso e o fracasso não estão nas coisas que corremos atrás, e sim dentro de cada um de nós.

Um dia alguém disse que existem dois cachorros dentro de cada um de nós, um deles é raivoso, violento, mau, traiçoeiro e muito feroz. O outro é dócil, amável, companheiro, bom e muito agradável.

Os dois estão continuamente brigando entre si e o que vai vencer essa briga, não é o melhor e sim aquele que eu alimentar dentro de mim.

Se eu alimentar o bom ele sempre vencerá, mas se eu alimentar o mau ele sempre vencerá e essa decisão está em mim e nunca nas coisas.

Assim como os erros e acertos na vida, de pouco adiantam os conselhos se o meu coração quiser continuar errando, mentindo, fingindo, destruindo sonhos, afinal somos os responsáveis pelas nossas decisões.

Por isso a Bíblia é mais uma vez exaltada quando diz: “O que o homem semear isso também colherá”. Lembre-se: Vai vencer essa briga o cachorro que você alimentar, ele vai sempre sobressair ao outro, mas quem olhar para você, nunca verá um animal e sim a sua pessoa com atitudes de animal.

Consequentemente... O bem ou o mal que tiver dentro de nós, vai nos representar e ajudar a escrever a nossa nova história por onde passarmos durante a vida.

E ai? Que tipo de pessoa é você?

Pr. Rinaldo Fernandes

Benefícios da música.



em uma sociedade preconceituosa e individualista que dá valor a quem pode ser reprodutor de vida e riqueza e não aquele que não é mais tão belo, forte e cheio de vitalidade.

A musicoterapia procura estimular instâncias psíquicas onde muitas vezes a palavra não pode alcançar, além de valorizar a história de cada indivíduo através de canções de uma vida inteira, lembrando momentos que apesar de individuais, não deixam de ser coletivos e marcaram uma determinada fase importante da vida, geração e época. Contribui assim no resgate da memória e recuperação de aspectos perdidos.

Musicoterapia é a utilização da música ou seus elementos, som, ritmo, melodia e harmonia por um musicoterapeuta qualificado, com um cliente ou grupo, num processo para facilitar e promover a comunicação, relação, aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de alcançar necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas. A musicoterapia busca ajudar o indivíduo a estimular suas capacidades físicas, mentais, cognitivas e sociais a partir de um processo terapêutico baseado no canal sonoro musical e na criatividade.

A música, com sua capacidade de transcender o tempo, ultrapassa não só séculos e décadas como também permanece entre as diferentes culturas e gerações dando sentido a momentos e épocas acompanhando o processo de envelhecimento.

Estudos realizados para comprovar os efeitos da música nos mostram que ela é capaz de provocar no indivíduo reações de vários tipos, onde a resposta a um estímulo musical se dá de forma motora ou emocional. A reação a um estímulo musical se dá nas diversas áreas

cognitivas e emocionais, onde o tempo de reação muitas vezes é imediato.

Segundo Souza (2002), o tratamento musicoterapêutico utiliza a ampla capacidade de estimulação que possui o som e a música, atuando em múltiplos circuitos neocorticais. Os estímulos musicais possuem grande poder de penetração em ambos os hemisférios cerebrais, notadamente nas regiões que compõem o sistema límbico. O tratamento musicoterapêutico voltado para o indivíduo estimula a partir do prazer de cantar, tocar, improvisar, criar e recriar musicalmente o redescobrir das canções que fizeram parte de sua vida, abrindo canais de comunicação e desenvolvendo as potencialidades do indivíduo favorecendo a busca de sua identidade.

“A música é um estímulo potente para a evocação de lembranças e é lembrando que podemos avivar fatos inconscientes que ampliam o significado do ‘ser velho’” (Tourinho, 2004). Acredito que isto também contribui para que o indivíduo perceba que “ não é um ser ”e não é negativo e sem valor como a sociedade as vezes mostra. Aceitar sua realidade pode contribuir para que a vida seja positiva e com virtudes. Infelizmente vivemos

**SUA PROPAGANDA
AQUI**

125mm largura
por
70mm altura

**SUA PROPAGANDA
AQUI**

125mm largura
por
70mm altura

A importante arte do olhar, estar e sentir.



Fonte: <https://pixabay.com>

O olhar não acontece somente pelos olhos, mas sim pela empatia com o outro. Muitos confundem simpatia com empatia. Ter simpatia é se afeiçoar ao outro de modo superficial, de imediato. “Que interessante, gostamos das mesmas coisas”, isso são afinidades identificadas de imediato.

A empatia vai muito além, é se colocar no lugar do outro e tentar enxergar o que ele está passando, sentir o que ele está sentindo. Essa atitude pode “salvar” muitos relacionamentos e proporcionar infinitas mudanças. Neste momento acontece uma sinergia, uma compreensão do outro e automaticamente de si mesmo!

A empatia pode nos inspirar a sair do marasmo, da inércia e tomar alguma atitude em benefício do outro e até mesmo em benefício próprio e com isso acabamos por melhorar a nossa existência. Passamos a olhar a vida sob vários ângulos, vários olhares...

Passamos a VIVER a vida!

A “Arte” de conhecer o outro, você acaba por conhecer a si mesmo!!

Convido você a fazer este difícil exercício, topa?

Que tal voltar no tempo de ser “obrigado” a conversar pelo olhar, sem olhar para o celular, mas conversar olhando nos olhos, estando com o outro, sentindo verdadeiramente o outro. Sem julgamentos, sem querer que seu problema seja maior ou menor que o outro, apenas olhe, enxergue o avesso, o que está escondido nas entrelinhas de um sorriso, que talvez não era para ser sorriso, mas uma lágrima oculta entre os dentes.

Silvia Onofre

Psicóloga – CRP 06/155596

“Ser empático é ver o mundo com os olhos do outro e não ver o nosso mundo refletido nos olhos dele”

Carl Rogers

Em algum momento provavelmente já ouviu alguém dizer: “Ah, quem aprendeu andar de bicicleta nunca mais esquece”. Será possível isso? Será possível que nós super-humanos dotados de tanta inteligência seríamos capazes de “desaprender” algo?

Já observaram o “olhar” trocado entre bebês e adultos?

Olhares que sorriem, choram, transmitem dor, fome. Olhares que transmitem medo, felicidade... Olhares que simplesmente transmitem!

Será que é possível desaprender essa arte de olhar o outro, de decifrar o outro, de entender suas dores, angústias, alegrias, frustrações?

São atitudes tão naturais, que acabamos por automatizá-las. Hoje se tornaram pouco praticadas, pouco usadas no dia a dia. Olhar o outro sem pressa, olhar como se estivesse na pele dele, sentindo o que realmente ele está refletindo em seu olhar. Olhar o outro significa ESTAR com o outro, pois é... parece tarefa fácil, mas no mundo atual, não é!

Diariamente é possível distribuir afeto, curtir fotos e dizer amei até para quem não conhecemos. Uma gentileza que soa verdadeira e genuína, mesmo num sorriso, num abrir passagem para o outro no trânsito. Mas, não paramos para pensar que aquele outro é também uma outra vida que pensa e sente tudo como você.

Não temos uma mínima ideia do que se passa ali em seu interior. E pior, nos delegamos o direito de julgar a vida do outro como melhor ou pior que a nossa. A grama do vizinho sempre será melhor?

**SUA PROPAGANDA
AQUI**

125mm largura
por
70mm altura

**SUA PROPAGANDA
AQUI**

125mm largura
por
70mm altura

Segurança no Trânsito, o que falta ser dito?



vida, ganha – pão, sua família? É disso que trata segurança no trânsito.

Andar com segurança, seja como pedestre, condutor ou passageiro garante teu direito de ir – E vir! E ainda que repetitivo, chato, maçante ressalto que as regras de circulação são essenciais para garantir esse direito tão precioso. Sem contar o direito à saúde: dirigir e andar com segurança é prevenção de acidentes. Não precisamos pesquisar muito para verificar a quantidade de pessoas, a maioria em idade produtiva, que são sequeladas ou perdem a vida por conta dos acidentes de trânsito, se observássemos que não são porcentagens, mas sonhos, famílias desfeitas, o nosso foco mudaria.

Bom, mas eu não conseguiria terminar esse texto sem lembrar algumas dicas de segurança no trânsito, não é mesmo?

Use o cinto de segurança: dispositivo de proteção para os ocupantes do veículo de uso obrigatório. Minimiza as consequências de uma colisão. Entrou no veículo, coloque seu cinto.

Esteja atento à sinalização: Ela informa e orienta os motoristas sobre as vias. Obedecê – la evita acidentes. Reforço a necessidade de sinalizar suas intenções no trânsito, respeitar os limites de velocidade e tomar cuidado nos cruzamentos.

Mantenha o veículo em bom estado: Colocar a manutenção em dia, calibrar os pneus e trocar o óleo.... Medidas que promovem a segurança no trânsito à medida que evitam problemas como falhas mecânicas — que podem causar acidentes sérios.

Motoristas, motociclistas, ciclistas, pedestres.... Todos compõem a circulação nas vias, tem regras e espaço. Lembrando que os veículos maiores são responsáveis pela segurança dos menores e todos cuidam dos pedestres.

“Atitudes simples, porém, indispensáveis.”

Fontes:

<https://www.sofit4.com.br/blog/dicas-seguranca-no-transito/>

<https://www.politize.com.br/seguranca-transito-conscientizacao/>

Fabiana Cristina de Oliueira
Agente de Mobilidade Urbana
fabianaoli.rh@gmail.com

Titulo da materia

La eictate cone natus ea si temporioussim aut lab ium asperro repreniati sunt, est, ne iunto magnimincia quam atibus dior modi alibusam hitatur epraecus es volupic itatus dolorum doluptata andunt ab iure, conseqe voloreh enihiciis debis minum eturerit ulliquia quid quo quaeoproesci dollabo remolorem que et veni qui occus.

Dolorepratur a deritis rem quatint.

Untion pra del excepera dus diatecumet quat et hiliciis adit aciis maxim alibuscimus vel id moloreptae audi alique dia duciis aut fugitatur? Por re mo opta ipicaborio qui audios sumqui nonsequiam ute pa volorro dolorpor restiur?

Atur? Qui velessit que latendam autam esere necusam que vent quaspidi volenimodite volorehent odiorep elendae sinveni hillecus exceror ionessit maio venetur?

Nistibus re cus, tem est, occullu ptiate optatiam aut vello quias acea volupta solorum quoditem rest, tem labori nem ratinimendic tenducimin con rehendita a quo moluptatur?

SUA PROPAGANDA
AQUI

125mm largura
por
70mm altura

SUA PROPAGANDA
AQUI

125mm largura
por
70mm altura

Como começar a investir?

mas sim, dicas dos grandes investidores quando ainda estavam começando.

O que é investir?

Investimento é uma operação com o objetivo de preservar o seu patrimônio e fazê-lo crescer ao longo do tempo.

A importância da diversificação.

Diversifique! Não ponha todos os ovos na mesma cesta. Invista em ativos e em instituições financeiras diferentes.

Invista a Longo Prazo.

Você precisa focar no longo prazo, sem se preocupar com as notícias que possam afetar a sua carteira a curto prazo, incentivando-o a comprar e vender ativos.

Redução de custos.

Reduza os custos envolvidos no processo. Opte por corretoras, ou bancos, com custos baixos. Estes custos mesmo pequenos corroem seus rendimentos, ainda que de forma imperceptível.

Por que você está investindo?

Procure sempre por aquilo que faz mais sentido para você e entenda qual o papel do dinheiro na sua vida e porque ele é importante para você.

Defina objetivos alinhados com seu propósito de investir. Tenha sempre muito claro aquilo

que você deseja alcançar, definindo também os prazos para cada conquista.

Perfil de investidor.

Conheça o seu perfil do investidor para determinar até que ponto você está disposto a se expor ao risco.

Estratégia de investimentos.

Você precisa de uma estratégia definida com base no seu perfil e nos seus objetivos, um direcionamento em relação ao que você deve ou não fazer ao começar a investir.

Crie uma conta e faça os investimentos.

Escolha uma corretora independente, ou um banco. Abra uma conta e parta para a ação.

Peça ajuda.

Hoje em dia, as grandes corretoras possuem assessores de investimentos para te ajudar em todas as dicas anteriores. Eles são especialistas em investimentos e ajudarão no traçado de seus objetivos, prazos e desenvolvimento de uma estratégia de investimento adequada ao seu perfil de investidor.

Siga as orientações e comece a investir.

O processo exige dedicação, disciplina e estudo. Pesquise e busque mais conhecimento sobre o assunto.

Difícil responder esta questão simplesmente porque a resposta depende de alguns fatores pessoais. É preciso saber primeiro quem é você, quais são seus objetivos, quais os prazos de cada um deles, qual o seu perfil de investidor, entre outras coisas.

Não existe uma receita pronta que sirva para todos, cada um tem objetivos e planos diferentes. Então a resposta para a questão é “depende”. O ativo ideal para todas as pessoas não existe!

Temos que elaborar uma estratégia de investimento personalizada para cada pessoa. Neste artigo não informarei onde você deve investir,

Tendências janeiro 2020

Verão 2020 chegando, e a Sarah Sacoleira te dá dicas sobre algumas tendências desse verão que se aproxima. Tons naturais visando looks neutros e confortáveis, tudo a ver com férias e descanso. Vários tons de verdes, verde militar, tons areia, caramelo, marrom, vem pra arrasar.

Oncinha mantém, mas com fundos alegres e coloridos. Em questão de tecidos, sugerimos tecidos em linho porque são mais fresquinhos. As calças pantacourt vêm com tudo. Brincar com as cores é sempre descolado. Combinem com acessórios. Palha e Corda estão em alta, seja cinto, alças, ou até mesmo nos calçados.

Tons naturais, tudo a ver essa combinação. Viva a natureza!!!!

Peças utilitárias como macacões com bolsos podem ser combinados com um salto ou tênis. Galerinha, sempre se atentem ao corpo, ao que desejam. Algumas peças desvalorizam a silhueta, quadril, altura.

Dúvidas, me chamem no whatsapp.

O interessante é sempre analisar o ambiente para evitar deslizes. Ter um objetivo claro é fundamental. Por exemplo, vou trabalhar, não visto decote. Hoje vou para festa, vou me vestir para parar o baile.

Partindo disso, meio caminho andado. Combinação de cores ou acessório pode dar um “tcham” no look. Também pode desvalorizar a peça ou parte do seu corpo.

No ambiente de trabalho, não tenham medo de usar coloridos, mas sempre observem as combinações. Peça clara com uma escura fica bacana. Uma estampada com jeans, por exemplo, e aquela finalizada no look, com acessórios e calçado sempre dão aquele toque especial.



Como organizar os brinquedos das crianças?

2 – Organização: • Mantenha os brinquedos em locais acessíveis, assim a criança consegue pegar sem correr o risco de subir onde não deve ou se machucar no processo;

Escolha caixas transparentes, assim a criança consegue ver o que tem dentro;

Separe por categoria cada caixa de brinquedo, exemplo: carrinhos, bonecas, jogos, etc;

Coloque identificação nas caixas, assim a criança que já sabe ler conseguirá identificar melhor qual caixa deseja.

3 – Otimização do espaço:

Uma ótima opção é colocar prateleiras no quarto, assim é possível colocar livros, bonecas, entre outros brinquedos que gostaria que fizessem parte da decoração.

Cama com gavetas embutidas são uma ótima opção, podendo aproveitar as gavetas para guardar

os brinquedos, além de ficar mais acessível.

4 – Ensine a criança a colaborar na organização:

Conversar com as crianças e explicar que quando os brinquedos não ficam espalhados e sim guardados em seu devido local, fica mais fácil encontrar quando for brincar novamente.

- Sempre chamar a criança quando for guardar os brinquedos, assim ela irá aprendendo e tornará isso um hábito.

- Para não ser cansativo esse momento, tente tornar mais divertido, inventando canções ou outras formas divertidas nesse processo de organização.

Lembrando que todo o processo de organização com o tempo se torna um hábito, e que as crianças vêem os adultos como exemplo. Então para ter a colaboração desde pequeno, torne a organização uma rotina no dia-a-dia, com isso a

Muitas vezes ficamos sem saber o que fazer com os brinquedos das crianças, pois cada hora está em um canto da casa. Mas se engana quem pensa que precisa de mais espaço para manter a organização.

Algumas dicas que ajudarão no processo de organização de brinquedos.

1 – Planejamento: Decida qual será o espaço das crianças, isso ajudará na hora de organizar os brinquedos, focando em um local somente.

**SUA PROPAGANDA
AQUI**

125mm largura
por
70mm altura

**SUA PROPAGANDA
AQUI**

125mm largura
por
70mm altura

