

Horizonto

Boletim Informativo n.4



www.scmcalheta.pt

2015

Publicação Trimestral

Janeiro | Fevereiro | Março

Distribuição Gratuita

Santa Casa da Misericórdia da Calheta
Instituição Particular de Solidariedade Social



www.facebook.com/santacasacalheta

ÍNDICE

- 3** Bem-Vindos
- 4** Desafios do Terceiro Setor da Economia
- 6** Espelho meu... Espelho meu
- 7** Aconteceu
- 8** Carnaval
- 9** Escola vai à Misericórdia
- 10** Dia Internacional da Mulher
- 11** Visita ao Museu da Eletricidade
- 11** Dança Terapia
- 12** Em defesa do “Hospital da Calheta”
- 14** Um corpo velho que sabe dançar
- 15** Atividade física e saúde no Envelhecimento

QUOTAS

Lembramos os irmãos que ainda não efetuaram o pagamento da sua quota referente ao ano de 2015 (ou anteriores), que o poderão fazer diretamente na Secretaria dos Serviços Administrativos ou através dos Colaboradores designados para cada zona.

Relembramos igualmente que o valor da referida quota se mantém nos **10,00€/ano**, sendo um importante contributo para a realização dos objetivos sociais da Misericórdia.

Ficha Técnica: Boletim Informativo “Horizonte” nº4

Propriedade e Edição

Santa Casa da Misericórdia da Calheta
Estrada Simão Gonçalves Câmara, 91
9370-139 Calheta

Telef: 291 882 776

Fax: 291 822 986

Site: www.scmcalheta.pt

email: geral@scmcalheta.pt

www.facebook.com/santacasacalheta

Direção

Provedora: Maria Cecília Cachucho

Vice-Provedor: Manuel Sequeira

Colaboradores

Dr. Carlos Andrade

Marisela Gouveia

Olga Xavier

Prof. Helena Clara

Hilário Santos

Psicomotricista: Catarina Fernandes

Fisioterapeutas: Carolina Freitas e Mónica Jardim

Design e Arranjo Gráfico

Sónia Pestana

Impressão

Gráfica do Estreito

Tiragem

300 exemplares

BEM VINDOS!



Provedora Cecília Cachucho

É com grande alegria que vos trazemos a edição n.º 4 do nosso Boletim Informativo “Horizonte”.

Nesta edição, destacamos a participação de colaboradores externos, que, desde logo, se prontificaram em colaborar com este projeto, contribuindo assim para a qualidade do mesmo.

Apresentamos também algumas das atividades levadas a cabo no primeiro trimestre de 2015, nas diversas valências da Santa Casa da Misericórdia da Calheta, mostrando desta forma a importância das respostas sociais desta Instituição.

Estas respostas sociais destinam-se, na sua maioria, à prestação de serviços à 3ª idade, de grande importância e que ocupam a maior fatia da ação social nesta instituição. O acolhimento, a atenção, o afeto e os outros serviços prestados às pessoas idosas, são meios indispensáveis para uma boa qualidade de vida.

Procuramos promover relações interpessoais entre iguais e com outras gerações, colocando à disposição da pessoa idosa formas adequadas de ajudas, ao nível material, moral, e espiritual... tentando manter o vínculo à sua família.

É nosso desejo que todas as atividades programadas, direcionadas para os nossos utentes, sirvam para promover a sua interação social. Além das atividades nos Lares, como a movimentação, a dança, a fisioterapia, a leitura, os jogos e outros, são também organizados passeios, saídas ao exterior, idas a museus e intercâmbios interinstitucionais; sempre com acompanhamento profissional, proporcionando-lhes momentos de lazer, conferindo-lhes a dignidade de que muito merecem e um envelhecimento ativo e saudável,

É de recordar que a Misericórdia é um espaço aberto a toda comunidade, um espaço de envolvimento de todos e para todos.

A photograph of a sunset over the ocean. The sun is a bright yellow-orange circle just above the horizon line, which is a dark, straight line. The sky is filled with soft, orange and red clouds. The water in the foreground is dark and calm.

PORQUÊ “HORIZONTE”?

No horizonte contemplamos a beleza do Criador, o convite em ir mais além. Quando nos aproximamos, temos a sensação que ele se afasta, contudo ele está sempre lá... O segredo de alcançar o horizonte está em perceber o valor das pequenas coisas, acreditar no esforço, pôr empenho no que se faz, fazer o que se deve, o que é necessário, não recuar. Estar sempre a caminhar...

Da Santa Casa da Misericórdia da Calheta, quando

o sol passa a linha do horizonte, parecendo penetrar nas águas mansas, no azul celestial do mar imenso, podemos vislumbrar um espetáculo sem par, com diferentes matizes: amarelos, alaranjados, vermelhos... Este cenário repete-se, porém um dia não é igual ao outro. Assim é a vida na Santa Casa...

O “Horizonte” surge com matizes de esperança, com cores fortes e quentes... Esses matizes estão em todas as pessoas que trabalham e dão o seu melhor.

Os Madeirenses e Porto-Santenses

têm atuado de forma corajosa perante as adversidades decorrentes da grave crise económica que estamos a viver.

Uma parte da população carenciada e as mudanças decorrentes das alterações socioeconómicas que Portugal está a atravessar, tem consequências idênticas às que assola grande parte dos países do sul da Europa.

Em particular devido à elevada taxa de desemprego, que deixa as famílias sem qualquer tipo de sustentabilidade financeira, e a viver dependentes dos sistemas de proteção social e de solidariedade.

Às Instituições Particulares de Solidariedade Social, como as Misericórdias, ONG e Associações de índole social, está reservado um papel fundamental: estar bem presente, estar próximo dos Madeirenses e Porto-Santenses, sendo uma ponte clara entre o cidadão, os serviços e os recursos que aquele necessita. Têm a responsabilidade de, em articulação com outros parceiros construir uma relação de proximidade e de extrema confiança para assim conhecer melhor cada situação, mesmo as menos visíveis, por exemplo o que denomino de "pobreza invisível".

Quando se aborda o fenómeno da Pobreza, deve-se fazê-lo com uma visão profundamente técnica e aberta a diferentes fontes de informação, no sentido de conseguirmos associar os recursos existentes, às necessidades da população. Deve-se utilizar o conhecimento dos instrumentos que melhor nos per-

mitem aferir e rentabilizar os recursos disponíveis, que nos podem ajudar a conhecer e a diminuir a intensidade das carências identificadas.

Temos instrumentos suficientes e atuais na posse de todas as partes interessadas, parceiros públicos, privados e particulares?

Sim, grande parte do que é necessário em termos de recursos já existe. O que é necessário é a conjugação e a racionalidade na rentabilização das relações de Parceria com as diversas dezenas de Instituições Particulares de Solidariedade Social para os rentabilizar.

Estas relações devem ser construídas com uma visão holística e são uma fonte de informação permanente que permite de forma inequívoca conhecer a realidade social de cada comunidade, grupo, família ou indivíduo. As políticas sociais e os seus indicadores de medida, não se esgotam nos dados que se obtém da atuação da Segurança Social, pois no âmbito da Educação, da Saúde, do Emprego, da Formação Profissional, da Habitação, das Finanças, da Economia, do Equipamento Social, dos Recursos Humanos, da Cultura, do Consumo, do Comércio, da Indústria, das Acessibilidades e da Comunicação, entre outras áreas, existem instrumentos de medida que nos traduzem claramente as diversas dimensões, onde as condições de vida da população se manifestam, e por consequência a complexidade das características definidoras do desenvolvimento multidimensional



Dr. Carlos de Andrade

da Região. Observando o contexto demográfico em que nos encontramos e o que se espera do mesmo, num futuro a curto e médio prazo, o grande objetivo desta área passa por atenuar os efeitos do envelhecimento demográfico, sendo necessário, capacitar as pessoas para a manutenção de uma vida ativa e promotora da sua qualidade, integrada no seu meio natural de vida; promover as relações e o respeito entre gerações; melhorar as competências sociais da população sénior; reajustar a intervenção à realidade atual e organizar e gerir a prestação dos serviços e cuidados aos idosos. Precisamos de novas soluções para a grande longevidade, uma nova realidade. Tendo por base o grande objetivo de assegurar o superior interesse da criança e do jovem sempre com a proteção destas numa vertente de promoção do seu desenvolvimento integral, as intervenções estratégicas devem passar por criar e dinamizar programas para capacitar as Famílias para melhorar a qualidade de vida das suas crianças; apoiar o reforçar dos recursos das instituições que atuam na área das crianças; adequar as respostas sociais para crianças e jovens à realidade social; criar respostas inovadoras no âmbito da prevenção das situações de risco, modernizar e qualificar as respostas sociais de proteção nas situações de risco social e acima de tudo combater o abandono escolar que na RAM atinge cerca de 27% das crianças e jovens. A intervenção junto da Família e Comunidade tem como objetivo geral a promoção

da Inclusão e a prevenção da Exclusão Social. Em termos de estratégias a desenvolver, é fundamental responder às situações de carência económica das famílias, assegurar a formação das famílias de forma a combater as situações de manifesta má gestão das finanças pessoais e familiares, reforçar a eficácia e eficiência das políticas sociais regionais; qualificar a intervenção comunitária com uma dimensão local e promover competências ao nível dos diferentes atores sociais (desde os indivíduos, às suas famílias às instituições e equipas).

Considero que o grande desafio ao Terceiro Setor, é conseguir interpretar os sinais e os sintomas de âmbito social e económico, que as famílias Madeirenses e Porto Santenses apresentam ou seja é fundamental saber diagnosticar de forma profunda e dos dados recolhidos, saber obter informação suficiente para criar conhecimento. Sem este processo de criação de Conhecimento nunca será possível prescrever soluções eficientes, logo nunca teremos mudanças nem renovações credíveis.

ESPELHO MEU! ESPELHO MEU!



DIA DE IR AO CABELEIREIRO É DIA DE ALEGRIA!

“ESTOU MAIS BONITA DE CABELO ARRANJADO!”

“OBRIGADA!” “AGORA SIM!”

É gratificante quando se ouve comentários desta natureza! Só pode significar que se conseguiu uma vez mais, justificar a razão pela qual foi criado, lá vão quinze anos, o Gabinete de imagem e estética no Lar Nossa Senhora da Estrela.

Percebendo a importância e a necessidade de manter e/ou elevar a autoestima dos utentes, do seu bem-estar, o Lar passou a fornecer um serviço de cabeleireiro regular (1 x por semana), com a ajuda de cabeleireiras profissionais; que prestam ainda outros serviços como: aconselhamento de produtos, lavagem, corte, “brushings” (secagem), penteados e coloração. Além dos idosos dos Lares, também usufruem deste serviço utentes do Centro de Convívio.

Ao cuidar da sua imagem os idosos redescobrem-se! Ao espelho com um sorriso espontâneo, gracejam: “Oh! Sou eu?!”. Ao mesmo tempo que cuidam do seu corpo, avivam, tonificam a sua mente! É, sem dúvida, uma forma de melhorar a sua aparência e beleza, tornando-se mais confiantes e motivados para integrar atividades de lazer e de convívio social.

ACONTECEU!

DIA DA AMIZADE!

O Dia da Amizade foi um momento especial para todos os utentes do lar Nossa Senhora da Estrela e da Conceição.

Para celebrar este dia as funcionárias dos lares, de forma bastante animada, ofereceram a um chocolate cada utente e leram a respetiva frase sobre a amizade e o amor. Os idosos emocionados demonstraram gratidão com a sua alegria!



SAÍDA À PRAÇA DO POVO – FUNCHAL



SEMANA BÍBLICA



CARNAVAL

Lar N.^a Sr.^a da Conceição

Mais uma vez o Carnaval foi festejado no Lar Nossa Senhora da Conceição.

Na sexta-feira fomos agraciados com a presença dos alunos, professores e funcionários da escola de Ladeira e Lamaceiros. Com os seus disfarces desfilaram para todos os utentes trazendo muita alegria e animação ao lar.

No dia 16 de Fevereiro foi dia de baile e cortejo. Estavam presentes os nossos utentes, e a nosso convite utentes do Lar Nossa Senhora da Estrela, do Centro de Convívio e do Centro Social do Pinheiro. Como estava bom tempo, o cortejo percorreu as ruas da freguesia com muita alegria e boa disposição ao som das canções carnavalescas.

Para finalizar esta tarde de carnaval foi servido a todos os participantes um lanche com as tradicionais malassadas e sonhos com mel de cana da Calheta.



ESCOLA VAI À MISERICÓRDIA!

Numa tarde de sexta-feira, 13 de Fevereiro, os utentes do Centro de Convívio e do Lar Nossa Senhora da Estrela participaram no Baile de Carnaval, que decorreu no Salão Polivalente da SCMC.

Máscaras, música, baile, malassadas e muita animação foi o que não faltou neste convívio que teve, uma vez mais, como objetivo, proporcionar aos nossos utentes uma tarde animada e descontraída onde reinou a boa disposição e a confraternização entre todos.

Sob o tema "A Cozinha" esta festa contou com a colaboração dos alunos das turmas 10/1 e 12/1 do Curso de Línguas e Humanidades, da Escola Básica e Secundária da Calheta. Esta colaboração resulta de uma parceria que já acontece pelo sexto ano consecutivo. Estes alunos de forma empenhada e divertida, já aos saltos ao som da música, decoraram a sala com balões, serpentinas e confeites!

No final do baile, numa mistura de disfarces e música carnavalesca, foi realizado um lanche de confraternização entre utentes e colaboradores para recuperar as energias perdidas ao longo do bailarico.



Dia Internacional da **MULHER!**

A fim de assinalar o Dia Internacional da Mulher, um grupo do Centro de Convívio deslocou-se até ao concelho vizinho (Ponta do Sol) para almoçar num restaurante local.

Além da apurada ementa, o serviço de self-service marcou aquele convívio gastronómico, assim como a forma com que todas as mulheres se apresentaram devidamente aperaltadas. Foi um convívio marcado pela boa disposição e animação! Não era para menos, já que a efeméride comemorada representa um marco importante na conquista de direitos e da emancipação da mulher!

Estão todas de parabéns! Desde a organização às participantes, pelo brilho e alegria com que tudo decorreu.

No Lar Nossa Senhora da Estrela assinalou-se este dia com a oferta de uma pequena lembrança a todas as senhoras.



VISITA AO MUSEU DA ELETRICIDADE

No dia 11 de março, pelas 13 horas, as utentes do 1.º ciclo do Ensino Básico Recorrente da Santa Casa de Misericórdia da Calheta, partiram para uma visita de estudo ao Museu da Eletricidade. Chegadas ao Funchal, começaram por visitar o referido museu, com a ajuda de uma guia.

Esta foi-nos explicando todos os processos da evolução da luz elétrica na nossa ilha ao longo dos tempos. Durante a visita, ficaram a perceber como era complexo produzir eletricidade, através de toda aquela maquinaria pesada. Já na parte final da visita, a este local cultural, ficamos a conhecer as novas tecnologias que são utilizadas, bem como a importância do vento e da água na produção de eletricidade sem poluir o ambiente (nomeadamente as designadas energias renováveis).

No final fomos lanchar a um café próximo do museu. Segundo as alunas, esta visita de estudo foi muito enriquecedora e gratificante, pelo que ficará na memória de todos.



DANÇA TERAPIA



“Podemos não escolher a música que a vida toca, mas podemos escolher o jeito de a dançarmos!”

O Centro Social do Arco da Calheta recebeu o grupo de dança terapia composto por idosos da Santa Casa da Misericórdia da Calheta. O grupo exibiu um conjunto de danças que visou mostrar aos frequentadores do Centro Social que a idade e os problemas físicos/psicológicos não são limitações para a realização das diversas atividades. A atuação terminou com um lanche/convívio entre os presentes, o grupo de dança, e alguns idosos do Lar Nossa Senhora da Conceição.

EM DEFESA DO “HOSPITAL DA CALHETA”

Desde a última década dos anos cinquenta do século XX, operou-se uma evolução substancial no concelho da Calheta no âmbito das infraestruturas da Saúde com a construção do denominado «Hospital sub-regional da Calheta», planeado e construído pela Santa Casa da Misericórdia daquele concelho.

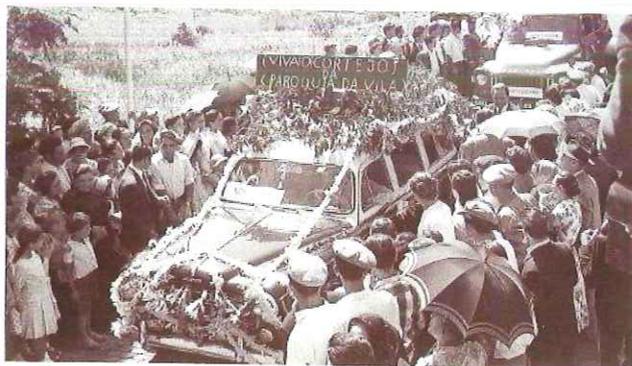
Na sequência das obras de restauração, em 1921, do edifício-sede, na Vila, surge a partir de 1956 uma nova fase de dinamização daquela Misericórdia, após aprovação de um novo Compromisso. E com o despacho de 10 de maio daquele último ano, do Sub-Secretário da Assistência Social, reconstituiu-se a Misericórdia dentro do “espírito tradicional da Instituição” passando a geri-la uma Comissão Administrativa da presidência do Comendador Joaquim Sequeira Cabrita.

Em Novembro daquele ano de 1956, a Comissão Administrativa mobilizou toda a população do concelho num movimento de admirável solidariedade para nova remodelação das instalações da sede e para a construção dum Hospital, no Lombo da Estrela, promovendo um cortejo de ofertas que rendeu mais de 200 contos.

Para além de muitas outras ofertas do povo e de entidades particulares da Madeira, a concretização daquele Hospital mereceu especial apoio financeiro do Estado, no âmbito do Plano Comemorativo – 1966, le-

vado a cabo pelo Ministério da Obras Públicas, através da Comissão de Construções Hospitalares. O custo total da obra foi estimado em 2850 contos, sendo 1380 financiados pelo Fundo do Desemprego, e os restantes 1470 contos a cargo da Misericórdia. O terreno não foi incluído naquele valor, uma vez que foi doado pela Irmã Amada, filha do médico Roberto Luís Monteiro que, durante muitos anos, foi delegado de saúde no concelho.

A 29 de setembro de 1963 teve lugar a cerimónia do lançamento da primeira pedra do Hospital, realizando-se também um cortejo de oferendas de todo o concelho.



E a 13 de outubro de 1968 concluiu-se a obra do hospital que foi benzido com a maior solenidade pelo bispo da Diocese D. João da Silva Saraiva.

Abriu as suas consultas externas no dia 24 de setembro de 1969, com duas consultas por semana, às quartas-feiras, pelo Dr. João Lemos Gomes e, às quintas-feiras, pelo Dr. Quintino Brazão Barreto. A 3 de fevereiro de 1970, foi feita a vistoria ao Hospital por técnicos dos Ministérios da Saúde e Obras Públicas, tendo o mesmo sido dado como apto para funcionar. A partir de então o Dispensário Materno Infantil que funcionava no edifício da Misericórdia, na Vila, passou para o Hospital. A Mesa da Misericórdia contratou um médico para diretor daquele Hospital, com residência fixa, permanentemente ao serviço daqueles que necessitavam de recorrer ao Hospital para debelar os seus males físicos. Esse médico é o Dr. João Carreiro Massa, com internato geral dos Hospitais da Universidade de Coimbra e que no dia 9 de abril de 1970 tomou posse como Diretor do Hospital, tendo organizado os serviços, adaptando e melhorando as enfermarias e quartos particulares com o material indispensável, requisitando medicamentos e bens necessários para que a 10 de maio seguinte o Hospital abrisse ao público com internamentos e, no dia 12 daquele mês, tivesse sido aberto o Serviço de Obstetrícia com o nascimento do primeiro bebé.

A história do Hospital da Calheta é muito mais vasta e tem algumas peripécias que passaram pelo seu encerramento em 1973, reabertura em 1976 pela Junta Regional, passando a Centro de Saúde pelo Governo Regional, após a regionalização do setor. Nesta altura, é relevante defender o «Hospital da Calheta», não só pela sua histórica e atual função naquele concelho, como estrutura primordial no setor da Saúde, mas



até pela sua localização, de fácil acesso dos utentes aos transportes públicos. Defender o povo daquele concelho no plano da saúde, não passa, necessariamente, por construir um centro de saúde novo, afastado algumas centenas de metros do Hospital, onde os «horários» não passam, é mais incómodo e com íngreme e penoso acesso para pessoas de menor mobilidade.



Dr. Gregório Gouveia



Psicomotricista
Catarina Fernandes

UM CORPO VELHO QUE SABE DANÇAR!

**“Oh homem, oh mulher, aprenda a dançar
senão os anjos do céu não saberão o que fazer contigo.”**

Em tempos, Santo Agostinho alertou-nos para a importância da expressão da alma através da dança. As suas palavras continuam a ser intemporais e projetam-nos para uma reflexão: o que fazer? Agora que tenho um corpo que mal se mexe... Um corpo que me dói... Um corpo que me limita... Um corpo velho...

É tempo de facilitarmos a consciência de Ser! De permitir a vivência de experiências integradoras de prazer e liberdade. Sim, o meu corpo pode ser velho, mas ainda pode dançar!

A dança terapia preconiza-se pelo uso da dança e do movimento como processo terapêutico. É uma atividade orientada para promover a integração física, emocional, cognitiva, relacional e social do indivíduo (American Dance Therapy Association). Trata-se de uma abordagem complementar ao indivíduo que usa a linguagem corporal como meio primordial de comunicação. Através do movimento permite-se o conhecimento do Eu. Descobre-se a essência de cada Ser. Não se trata de exibicionismo, mas sim de um mergulho interno, na atenção que é colocada em “como me sinto”. A dança é energia vital e dá corpo às emoções de cada um. A cada movimento permite-

-se a expressão de sentimentos. Sim, o Corpo fala aquilo que a alma quer dizer; o Corpo fala aquilo que a voz não consegue expressar. É no movimento que cada um (re) conhece os seus limites e possibilidades.

Desta forma simples mas poderosa, promove-se o autoconhecimento físico e emocional através da crescente consciência corporal. Paralelamente amplia-se a autoestima, a autoconfiança permitindo despertar a consciência do “sim!

Eu sou capaz!”. Por meio desta escuta interna o indivíduo aceita e respeita o seu ritmo, mas também aceita o ritmo e o tempo do outro. É nesta comunicação que se facilitam relações interpessoais positivas, que se encontra a aceitação e a paz interior.

Desde 4 de Fevereiro de 2014, que se iniciaram as aulas de dança terapia no Lar de Nossa Senhora da Estrela. É frequentado por 5 utentes com problemáticas diversas: amputação, acidente vascular cerebral, hemiplegia/hemiparesia, surdez, depressão, atraso cognitivo. Os desafios são constantes pois os preconceitos são uma realidade: eu não sei dançar, quem está doente não dança, o que os outros vão dizer? A vergonha e o medo tomam conta de um Ser que quer viver em plenitude! Felizmente, o ser humano, também consegue dar o passo e permite-se descobrir em campos pouco usuais. Assim é este grupo! O que começou entre portas, tem já pés para caminhar e inspirar os que estão à nossa volta. Agora caminha-se para a consciencialização coletiva de que...

“Nem sempre podemos escolher a música que a vida toca, mas podemos escolher o jeito de dançar...”





Fisioterapeutas
Carolina Freitas e Mônica Jardim

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NO ENVELHECIMENTO

Com o aumento da esperança média de vida a população idosa está a crescer em proporção da população total.

O envelhecimento é um processo complexo com muitas variáveis, tais como, a genética, as doenças crônicas e os hábitos de vida, que interagem umas com as outras, influenciando a maneira como envelhecemos.

Ao manter um estilo de vida ativo e saudável pode-se retardar de forma divertida e confortável as alterações morfofuncionais que ocorrem com a idade, permitindo assim, que o indivíduo tenha uma qualidade de vida e um desempenho a um nível superior, comparativamente aos que não se exercitam.

Assim sendo, é importante que o exercício físico regular seja encorajado principalmente nos idosos, sendo hoje em dia um objetivo prioritário da saúde pública. Pode-se considerar atividade física tudo aquilo que envolve movimento, força ou manutenção da postura corporal contra a gravidade e que se traduz num consumo de energia.

Este movimento pode ser expresso sob forma de ginástica, dança, atividades lúdicas, jogos, recreação, controlo corporal, passeios, trocas de conhecimentos, enfim, tudo o que de uma forma ou outra nos faz relacionar com os outros de forma física. Um programa de atividade física para o idoso deve ser precedido de uma avaliação médica e também contemplar as diferentes componentes de aptidão física, incluindo exercícios aeróbios, de força, de flexibilidade, equilíbrio e coordenação.

Alguns efeitos do exercício físico regular são a manutenção da saúde óssea, reduzindo o risco de osteoporose; aumento da estabilidade postural reduzindo o risco de quedas de lesões associadas e fraturas; aumento da flexibilidade e amplitude de movimento; e estimulação metabólica.

A evidência também sugere que o envolvimento em exercício regular acarreta benefícios psicológicos relacionados com a preservação da função cognitiva, alívio de sintomas e comportamentos depressivos e um conceito melhorado do controlo pessoal, autoeficácia e autoestima, o que pode ser justificado pela libertação de um excelente calmante natural, a endorfina. Ela relaxa, tranquiliza e induz o sono, promovendo a melhoria da qualidade e expectativa de vida do idoso. Em suma, a atividade física estimula o metabolismo. Melhora a irrigação sanguínea. Renova a energia cerebral. Retarda o envelhecimento físico, mental e emocional.



“Se o tempo envelhecer o seu corpo mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz”



gráfica do estreito

E-mail: geral@graficadoestreito.com

www.graficadoestreito.com