



Ginástica olímpica é uma atividade indicada para crianças e jovens de 7 a 17 anos

Tique-taque, tique-taque

HORÁRIOS, PRAZOS E OBRIGAÇÕES

PREENCHER O TEMPO DAS CRIANÇAS COM ATIVIDADES EXTRACURRICULARES É FUNDAMENTAL PARA O SEU DESENVOLVIMENTO, MAS NÃO EXAGERE, UMA DOSE DE PAPO PARA O AR É NECESSÁRIA.

Atividades extracurriculares são substanciais para o desenvolvimento físico e emocional do ser humano. Elas podem contribuir para a melhora das relações interpessoais e até mesmo para um upgrade no rendimento escolar e profissional. No entanto, preencher a rotina da criança ou do adolescente com um alto número de atividades pode se tornar um fardo difícil e cansativo de administrar. A maioria dos pais

acredita que é melhor o filho estar fazendo algo produtivo do que estar grudado na televisão e, em relação a isso, não há sombra de dúvidas. No entanto, sobrecarregá-los de atividades pode prejudicar a concentração, o ânimo e o desenvolvimento natural. No caso da criança, priorizar o momento do brincar, de forma livre e descompromissada, é crucial para que ela aprenda, aguace seus talentos e tenha boas sacadas.

Não existe uma regra de quantos cursos a criança deve fazer, no entanto, oferecer muitas opções pode frustrá-la, já que ela não conseguirá se dedicar à nenhuma atividade específica. Segundo a pedagoga Elaine Vasconcelos, que é especialista em Psicopedagogia e mestre em Psicologia da Educação, considera-se que entre 5 e 10 anos de idade a criança poderá ajudar na escolha de uma atividade extracurricular e, também, é durante essa faixa etária que os talentos são potencializados. A Revista Circuito entrevistou alguns profissionais para dar uma ajudinha na hora de fazer a agenda da criança.

“Uma das crianças que eu atendia no consultório demonstrava muita habilidade corporal, dava mortal e girava estrela sem que alguém tivesse lhe ensinado. A mãe, ao observar aquela habilidade, buscou por aulas de ginástica artística, e essa criança, por um bom tempo, seguiu com essa atividade. Naquele momento, foi possível observar uma melhora em outros aspectos de sua vida, tanto no social quanto no pedagógico”.

ELAINE VASCONCELOS

Uma dose de ócio

De acordo com a psicóloga clínica Viviane Cornachini, às vezes, não fazer nada pode ser o grande trunfo para ser quem você quiser!

“Vivemos em um mundo onde a criança é estimulada a ‘fazer’ atividade

des dirigidas o tempo todo”, explica. De modo geral, os pais dão essa tônica à educação sob o pretexto da preparação para o futuro profissional dos filhos, tendo em vista o mercado de trabalho cada vez mais exigente. Ou, ainda, para afastar aquela ideia antiga de que, se a criança tiver tempo livre, sem o direcionamento de um adulto, poderá abrir espaço para pensamentos inapropriados ou envolver-se com atividades que lhe tragam algum prejuízo. Viviane explica

Quem não conhece alguém que, no ócio, teve grandes ideias?
VIVIANE CORNACHINI



A psicóloga Viviane Cornachini explica sobre a importância do ócio

TABELA COM ATIVIDADES IDEAIS PARA CADA IDADE EM FASE ESCOLAR		Fonte: Colégio Rio Branco
Ballet	3 a 17 anos	
Natação	0 a 17 anos	
Judô	4 a 17 anos	
Coral	5 a 17 anos	
Iniciação ao Teatro	10 e 11 anos	
Teatro	12 a 17 anos	
Oficina de Artes	6 a 17 anos	
Arte e Movimento	4 a 6 anos	
Xadrez	6 a 17 anos	
Ginástica Olímpica	7 a 17 anos	
Futebol	6 a 17 anos	
Futsal	6 a 17 anos	
Robótica	8 a 17 anos	
Voleibol/Handebol/Basquete	11 a 17 anos	

que o ditado “cabeça vazia é oficina do diabo” ainda passa de geração em geração, e acabou se tornando o lema de muitas famílias quando o assunto é a educação dos filhos. No entanto, as evidências científicas têm apontado numa outra direção, na qual crianças com tempo ocioso têm mais condições de imaginar situações com base em seu repertório, e assim tendem a ser mais criativas, menos dependentes e mais felizes. Quem não conhece alguém que, no ócio, teve grandes ideias? Quem nunca precisou de uma boa dose de ócio para pensar em alternativas para a resolução de um proble-

ma que parecia insolúvel? A psicóloga enfatiza que, nesse sentido, o ócio passa a ser um investimento na educação das crianças, uma oportunidade para extrair dos filhos o melhor que eles têm a oferecer e de uma maneira natural, e não traumática. Reflita: o SER é mais importante que o FAZER. “A maior parte das grandes ideias, dos grandes livros, das grandes composições musicais, das grandes invenções foi criada no tempo ocioso dos seus criadores.” – Whitt Schultz, Universidade de Buffalo.

A expectativa dos pais

A psicóloga Edna Costa explica que escolher um curso extracurricular para os filhos não é tarefa fácil. Além do investimento, pode tornar-se uma imposição ou sonhos ou expectativas frustradas. Antes de escolher um curso para seu filho:

- Pergunte-se: O curso é realmente necessário?;
- Atente-se à rotina da criança/adolescente para não sobrecarregá-los, não



A psicóloga Edna Costa pede cuidados na hora da escolha de um curso para os filhos

- abrindo mão do lazer e do descanso;
- Não use qualquer curso para suprir a sua ausência; veja o quanto a atividade é realmente importante para o seu filho;
 - Tente, na medida do possível, acompanhá-lo nas atividades;
 - Veja se o curso está adequado à fase do seu filho (idade, maturidade); É o momento de seu filho iniciar a atividade ou só fará porque todos estão fazendo?;
 - Veja se não está depositando seus sonhos e expectativas sem, ao menos, perguntar se este é o desejo do seu filho;
- Estas questões precisam ser avalia-

das com cuidado e respeito para não gerar frustrações, desgastes ou impotência de ambos os lados. Se possível, permita que seu filho faça aulas experimentais e observe sua adaptação.

A importância dos cursos extracurriculares para a formação da criança

A diretora-assistente do Colégio Rio Branco, Tatiana Martinez, explica que a participação das crianças nas atividades extracurriculares é uma oportunidade, também, para a superação de limitações, da aprendizagem de

“É necessário viver para saber, e só eles (nossos filhos) poderão, ao iniciar uma atividade, passar pela experiência e perceber se o curso realmente os deixa felizes. Se a resposta for negativa, chegou a hora de uma nova tentativa, um novo saber. É assim que se desenvolvem os verdadeiros talentos”.

EDNA COSTA

regras, disciplina e da cooperação. “Falamos, atualmente, do quanto é importante desenvolver habilidades e competências cognitivas, que são aquelas ligadas ao conhecimento e à aprendizagem, e as não cognitivas, que são aquelas relacionadas à estabilidade emocional, sociabilidade, autonomia, resiliência, perseverança, curiosidade, entre outras, essenciais para a formação do ser humano”, completa. Sem esforço, dedicação e boa sociabilidade, mesmo uma criança muito competente no esporte terá dificuldades em conseguir uma boa performance, por exemplo. Por outro lado, uma criança que não é tão habilidosa

NÃO ESPERE DEMAIS DE SEUS FILHOS. ESTE É O CONSELHO QUE PESQUISADORES DA UNIVERSIDADE DE READING, NA INGLATERRA, ESTÃO DANDO. DE ACORDO COM ESTUDO REALIZADO POR ELES, ALTAS EXPECTATIVAS SÓ VÃO FAZER AS CRIANÇAS IR MAL, SEJA NAS TAREFAS EXTRACURRICULARES, SEJA NA ESCOLA.



O psiquiatra João Paulo Lian Branco Martins dá dicas para que haja um equilíbrio saudável entre aprendizado, ócio e lazer

poderá compensar com empenho, disciplina e maturidade emocional, resultando em um ótimo desempenho na modalidade que pratica. Na linha do que vimos por parte de outros especialistas, Tatiana também acredita que a participação das crian-

CRIANÇAS NÃO DEVE FICAR TÃO PREOCUPADAS

As crianças são, por natureza, ansiosas. Todo pai sabe que vai ouvir mais de 20 vezes a pergunta sobre quanto tempo falta para acabar a viagem ou chegar o dia do aniversário. Mas às vezes a ansiedade passa dos limites.

Dos poucos estudos brasileiros sobre estresse infantil, se destaca um levantamento realizado pela pesquisadora Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR). A pesquisa, feita com 220 crianças entre 7 e 12 anos nas cidades de Porto Alegre e São Paulo, revelou que **oito a cada dez casos** em que os pais buscam ajuda profissional para seus filhos por causa de alterações de comportamento têm sua origem no estresse. Agenda cheia, reprovação dos pais, conflitos na escola. Pesquisas na área de neurociência e comportamento mostram como a exposição a fatores estressantes compromete o desenvolvimento das crianças.



ças em atividades extracurriculares é que os pais precisam refletir sobre a quantidade de atividades que seus filhos realizam, considerando que o excesso pode prejudicá-los, ao invés de contribuir para o seu desenvolvimento. “Muitas vezes, as crianças e os adolescentes ficam exaustos e começam a mostrar sinais de apatia,

estresse e até baixo desempenho escolar por conta disso”, finaliza.

Organizando a agenda

Faça a agenda do seu filho com a participação dele – disponibilize um espaço somente dele dentro de casa, para que possa brincar; deixe-o sempre organizado – mostre a im-



A educadora Tatiana Martinez aborda os benefícios das atividades extracurriculares



Alterações na forma habitual de agir, perda de desempenho escolar, medo, tensão muscular, preocupações exageradas e isolamento podem ser, algumas vezes, indícios de que está se instalando um transtorno de ansiedade.

DR. JOÃO PAULO
L. B. MARTINS

portância do tempo na escola e dos estudos em casa – é fundamental dormir bem e no horário certo; antes do sono, ajude-o a ter um tempo ocioso, para que o corpo perceba que é hora de dormir – acompanhe os processos sem impor um milhão de regras, assim a criança desenvolve responsabilidade e autonomia por prazer, e não por obrigação.

Ansiedade e transtorno

Segundo o psiquiatra João Paulo Lian Branco Martins, saber se nossas expectativas não se chocam com o bem-estar da criança é um bom caminho para estabelecermos um equilíbrio saudável entre aprendiza-

MEU FILHO COMEÇA VÁRIAS ATIVIDADES, MAS NÃO TERMINA NENHUMA. O QUE FAZER? É preciso mostrar às crianças, desde cedo, que fazer essas escolhas tem a ver com responsabilidade. Se ele sempre pede para fazer algum curso e depois de dois meses muda de ideia, há algo de errado. “Se a criança pede, faça um trato com ela. É preciso fixar o compromisso de não abandonar o curso”, orienta a presidente da Associação Brasileira de Psicopedagogia, Quézia Bombonato. Estabelecer limites e responsabilidades ajuda a criança a entender que suas escolhas têm consequências. Achar que nada está bom é muito ruim para a personalidade da criança. “Ela vai achar que a vida é assim, criando uma ansiedade muito grande de quem fez tudo e não faz nada”, explica Quézia.

do, ócio e lazer. Pena que não há uma fórmula tiro e queda para se chegar a uma conduta bem balanceada. Mas isto está longe de ser o fim do mundo. Agendas lotadas não são os principais responsáveis por transtornos mentais na infância; maus tratos sim, e, raramente, atividades extracurriculares abrem a porta para eles. Em todo caso, para sabermos se este limite foi ultrapassado, basta dedicarmos um pouco mais de atenção

ao comportamento de nossos filhos. Crianças, principalmente as mais novas, não contam adequadamente sobre seu sofrimento. Assim, alterações na forma habitual de agir, perda de desempenho escolar, medo, tensão muscular, preocupações exageradas e isolamento podem ser, algumas vezes, indícios de que está se instalando um transtorno de ansiedade. Nessas horas, então, nossa conduta como pais merece alguns retoques.



Guia de *Atividades* 2016

**Conheça as diversas opções
que a região oferece para você
cuidar do corpo e da alma.**

Fazer uma atividade extra, seja ela qual for, oxigena o cérebro, amplia o repertório, movimentando o corpo e, principalmente, contribui, e muito, para o bem estar integral de cada um. A nossa região oferece de cursos de ioga e pilates a aulas de inglês e tutoria personalizadas. Conheça, avalie e agende o seu horário!



Idiomas: Inglês • Espanhol • Francês • Alemão • Italiano • Mandarim • Japonês • Português para estrangeiros
 Modalidades: Tots: 5 e 6 anos • Little kids: 7 e 8 anos • Kids: 9 e 10 anos • Teens: de 11 a 15 anos • Adults: 16 anos em diante

Uma certificação internacional de inglês é a porta de acesso para diferentes instituições estrangeiras. O Test of English for International Communication (TOEIC), certificado oferecido pela Wizard, é o teste com maior reconhecimento mundial e utilizado, atualmente, por mais de 4,5 milhões de pessoas. Aqui no Brasil, a Wizard foi a primeira a tê-lo como parte do seu método pedagógico, mostrando que a escola é compromissada com um ensino de resultados.



Ter uma equipe em que todos falam inglês é fundamental para o sucesso de qualquer empresa. Por isso, a Wizard oferece cursos voltados para o mundo corporativo. Assim, seus colaboradores se especializam em um novo idioma e se tornam profissionais ainda mais completos para sua empresa.

Para mostrar o quanto acredita na missão de transformar o Brasil em uma #naçãobilingue, a Wizard oficializou um compromisso. Em dois anos, seus alunos conquistam um certificado internacional ou a Wizard oferece aulas gratuitas para que eles cheguem lá. (Confira o regulamento no site.)

Wizpen, a caneta da Wizard que ajuda você a aperfeiçoar a pronúncia de forma simples e divertida. Escute uma página toda do livro com apenas um toque da Wizpen.

Unidade Granja Viana: Avenida São Camilo, 929 • Granja Viana • Tel.: 4613-1111
 Unidade São Paulo 2: Rua Frei Caneca, 17 • Sala 4 • Boulevard SP2 • Tel.: 4617-3631
 Unidade Cotia: Avenida Prof. Manoel José Pedroso, 1616 • Centro • Cotia • Tel.: 4615-8900

RED BALLOON

4612-8040

INGLÊS A PARTIR DOS 3 ANOS E ADOLESCENTES



CURSOS



Estudos científicos comprovam que o momento perfeito para o aprendizado de uma segunda língua se dá entre o nascimento e os 6 anos de idade. Quanto mais cedo a criança tiver contato com diferentes idiomas, mais fácil fica a verbalização das palavras sem sotaque e a fluência na conversação. Nesta fase, o cérebro funciona como uma esponja, assimilando as novas informações com muito mais facilidade do que ocorre na adolescência ou na fase adulta. Após os 6 anos, não é impossível aprender outro idioma, mas são necessários muito mais esforço e dedicação por parte do aluno.

A Red Balloon aproveita este momento em que as crianças estão abertas ao aprendizado de uma segunda língua e inicia um trabalho que os alunos vão levar para a vida toda. Pioneira no ensino de inglês para crianças e adolescentes, a escola oferece uma metodologia própria, desenvolvida exclusivamente para atender as necessidades dos alunos, que é divertida, moderna e extremamente eficaz.

Trabalhando com crianças a partir dos três anos de idade, durante as 4 horas de aulas semanais, os alunos tem um contato intenso com a língua inglesa, desenvolvendo ao máximo as quatro habilidades do idioma: compreensão, conversação, leitura e escrita. Os inúmeros eventos que são oferecidos pela escola ao longo do ano permitem uma exposição ainda maior, fazendo com que os alunos vivenciem o uso do inglês em situações reais e fora da sala de aula.

A estrutura da Red Balloon também é pensada de forma a tornar as aulas dinâmicas e agradáveis. Localizada em um amplo terreno na Av. São Camilo, a escola, que possui 13 salas de aula, conta ainda com salas de artes e computadores, que são usadas durante o período de aula, promovendo o uso do inglês em atividades diferenciadas. Há muito tempo o inglês deixou de ser um diferencial e se tornou um pré-requisito que deve constar no currículo de todo profissional. Atualmente, a língua mundial do mercado é o inglês, o que reforça o quanto ele é essencial. Além disso, saber inglês proporciona promoções na carreira, salários melhores e reconhecimento na profissão. O aluno da Red Balloon conclui o curso aos 16 anos, pronto para adquirir o Certificado de Inglês Avançado da Universidade de Cambridge, e totalmente preparado para sua inclusão no mercado de trabalho. O investimento que você faz no inglês do seu filho hoje, é o que vai expandir as oportunidades profissionais que ele vai ter amanhã. Venha conhecer a Red Balloon, e ofereça o melhor para o seu filho.



A Red Balloon está localizada na Av. São Camilo, 620.
Tel. 4612-8040 – Matrículas Abertas. Garanta já a sua vaga. Início das aulas: 3 de Fevereiro de 2016.

ORCAS IDIOMAS

96216-8447

AULAS PARTICULARES DE ESPANHOL


ORCAS
Escola de Idiomas

A Orcas Idiomas ministra aulas em grupos ou particulares, em sua casa ou empresa ou via Skype. Realizamos Traduções e Versões. O Espanhol já é a segunda língua mais falada e procurada no mundo. O Professor Germán Sosa é Nativo e pós graduado em Formação de Professores para o Ensino Superior com ampla experiência em ministrar aulas. "Aula experimental" grátis

www.orcasidiomas.com.br
contato@orcasidiomas.com.br

TEORIA DAS CORES

3493-2626
99484-7147

FOTOGRAFIA COM CRIATIVIDADE



Domine sua câmera, amadora ou profissional! Pratique e aprenda com os melhores instrutores.
NOVOS CURSOS: Básico, Intermediário, Linguagem, Photoshop Lightroom, Fotografia de Eventos, Flash portátil, aulas particulares conforme seu interesse.

Veja os depoimentos e as fotos dos nossos alunos:
www.teoriadascors.art.br | facebook.com/teoriadascors

NOTAS EM CASA

4612-5633

 VIOLÃO / PIANO / CANTO / GUITARRA / BATERIA
BAIXO / TECLADO / CAVACO / MUSICALIZAÇÃO INFANTIL


- Professores atentos aos interesses e necessidades do aluno
- Aulas personalizadas
- Material de apoio adequado
- Apresentações
- Aulas individuais em duplas ou trios
- No nosso espaço ou onde você estiver

www.notasemcasa.com.br • contato@notasemcasa.com.br
f Notas em Casa • Estrada do Capuava, 1700 • sala 4 • Granja Viana

LUFÉ HERLINGER

4702-5564

VIOLÃO, GUITARRA, BAIXO



- Há 15 anos na região
- Todos os níveis e idades
- Aula individual ou duplas
- Produção e Prática de conjunto
- Espaço equipado para aulas e ensaios
- Ótima localização e estacionamento

4702-5564 / 99967-4223 (whatsapp)
www.luféherlinger.com

ESCOLA VITAL

4243-4510

CURSOS TÉCNICOS



Administração
Contabilidade
Enfermagem
Estética
Radiologia
Recursos Humanos
Secretariado
Segurança do Trabalho e outros...

Cotia - Rua Benedito Lemos Leite, 152 - Centro
Taboão da Serra - Rua Thereza Maria Luizetto, 107/116 - V. Sta Luzia
www.escolavital.com.br

TUTORES EDUCAÇÃO

4148-3679

EDUCAÇÃO MULTIDISCIPLINAR



Reforço Escolar • Acompanhamento Escolar
Pré-Vestibular Pré-ETEC • Aulas Particulares
Contamos ainda com atendimento domiciliar!

UNIDADE TUTORES GRANJA VIANA E COTIA CENTRO
Rua Topázio, 302 • Cotia • SP • (11) 4148-3679
www.tutores.com.br/cotia-centro

STUDIO HARMONIA

4702-5428

ESCOLA DE MÚSICA



Há 22 anos na Granja Viana oferecendo musicalização infantil, piano, teclado, violão, guitarra, baixo, bateria, canto, gaita, flauta, violino, órgão, cavaquinho, percussão, sax, teoria, percepção e bandas Popular e erudito.
Rua Mazel, 533

studioharmoniaescolademusica@yahoo.com.br
www.studioharmoniaescolademusica.com

VIP

99844-8900

AULAS PARTICULARES DE INGLÊS



A flexibilidade de professor particular com estrutura de escola.

- Atendimento personalizado • Horários flexíveis
- Ênfase em conversação • Inglês geral, Business English, TOEFL

The Square Open Mall: Bloco A • sala 436
Tel.: 99844-8900 • www.vipenglish.com.br

yoga

TATTWAYOGA ASHRAM

4612-6032

ACUPUNTURA, MASSAGEM, ALINHAMENTO DOS CHAKRAS, CROMOTERAPIA, RADIESTESIA, FLORAL, REIKE, CONSTELAÇÃO FAMILIAR SISTÊMICA



Oferece direto da Índia, com Swamiji Tattwaratnanda Saraswati, aulas de yoga e meditação, Satsanga mensal, Mantra e mitologia hindu, Sânscrito, Retiro Urbano e Culinária indiana

Rua São Francisco, 25 • Granja Vianna
Tel.: 99505-4615 • 96921-5331 • 4612-6032

BHUMI YOGA E TERAPIAS

98331-6035

ESCOLA DE HATHA YOGA CLÁSSICO, CONSULTÓRIO DE FISIOTERAPIA, MASSAGEM E AYURVEDA.



Horários flexíveis, sem matrícula. Aulas de Yoga com fisioterapeuta. Unindo a milenar tradição indiana com o olhar preventivo e terapêutico da cinesiologia ocidental, integramos mente, corpo e respiração com segurança

The Square Open Mall • Rod. Raposo Tavares, km 22
Bloco F • Sala 109 • Granja Viana • www.bhumiyoga.com.br

esportes

HARAS BUONA FORTUNA

4703-7003

EQUITAÇÃO CLÁSSICA

Professores especializados
Cavalos adequados para iniciantes
Infraestrutura completa
AGENDE UMA AULA EXPERIMENTAL!



Rua dos Agrimensores, 770 • Capuava • Granja Vianna
haras@harasbuonafortuna.com.br

BOCA JUNIORS

4612-1618

ESCOLA DE FUTEBOL OFICIAL DO CA BOCA JUNIORS UNIDADE GRANJA VIANA



Venha você também fazer parte do Mundo Boca.
Faça uma aula experimental gratuita

e-mail: granjaviana@bocajuniorsbrasil.com.br

f Boca Jrs - Granja Viana

Rua Roma, 889 • Chácara dos Lagos • Granja Viana (Cotia)
www.bocajuniorsbrasil.com.br/granjaviana

ACADEMIA AQUALIFE

4703-3054

MUSCULAÇÃO, ZUMBA, BODY PUMP, SPINNING, NATAÇÃO*, HIDROGINÁSTICA*, PILATES, BALLET, PERSONAL



Nossa academia é referência para as famílias que procuram um espaço único para praticar atividades físicas e melhorar a qualidade de vida. Você vai amar!
*Natação e hidroginástica somente na unidade da rua Manaus. Nova unidade no centro de cotia, onde funcionava a Gladius.

Rua Manaus, 148 - Jd. dos Ipês, km 30,5 Raposo - 4616-2951
Av. Prof. Joaquim Barreto, 680 - Granja Carolina - 4616-8822
www.academiaaqualife.com.br

ACADEMIA ONYX

4612-0219

MUSCULAÇÃO, GINÁSTICA, MUAY THAI, HIDROGINÁSTICA, NATAÇÃO, BALLET, JAZZ



Sucesso em Osasco! A academia Onyx chegou na Granja Viana!! Natação (Adulto e Infantil), em piscina de 25 metros. Venha conferir!

Av. José Giorgi, 830 • Granja Viana
recepcao@onyxacademia.com.br • www.onyxacademia.com.br

pilates

ESPAÇO CASACORPO

4702-2912

ROLFING E PILATES



Rolfing - Otimiza o equilíbrio do corpo e do gesto em relação à gravidade. Propicia consciência corporal favorecendo a integração estrutural. Processo de 10 a 15 sessões individuais.
Pilates - Aulas diferenciadas visando condicionamento físico, equilíbrio entre cadeias musculares e consciência corporal. Estúdio completo com aulas individuais e em grupo.

Claudia Barnabé - Ed. Física, Rolfista Estrutural e Movimento
cel.: (11) 99702-4073

SPINA PILATES

4702-0512

PILATES



Trabalhar a flexibilidade, evitar dores nas costas e renovar a energia são alguns dos benefícios proporcionados pelo pilates, que pode ser praticado também por gestantes. Exercício para o corpo todo, que melhora a postura e alonga músculos, além de ajudar na perda de peso.

Rua José Felix de Oliveira, 875 - sl. 5 - Galeria Zagaia