



Alimentação Saudável

PARA A PESSOA IDOSA

MANUAL PARA PACIENTES COM
DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS





Sumário

Apresentação.....	6
Introdução	7
1. Grupos com Intervenção Nutricional	8
2. Principais Abordagens	8
Escolha dos Alimentos	8
Rotulagem de Alimentos	12
Fibras	15
Prevenção de Doenças Cardiovasculares	17
Labirintopatias	19
Dez passos para uma alimentação adequada e saudável	21
3. Receitas	23
Salgados	25
Doces	29
Referências Bibliográficas.....	31

Apresentação

O Centro de Referência do Idoso da Zona Norte de São Paulo (CRI Norte) surgiu de uma parceria entre a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo e a Organização Social de Saúde Associação Congregação de Santa Catarina (OSS/ACSC). O CRI Norte é um ambulatório de atenção secundária do Sistema Único de Saúde (SUS), que presta um serviço de assistência interdisciplinar ambulatorial à pessoa idosa com mais de 60 anos.

Tem como missão realizar a gestão de doenças crônicas não transmissíveis, propondo modelos inovadores de assistência à saúde.

Com isso, são necessários bons hábitos de vida, para obter a qualidade em saúde, uma vez que ações errôneas que foram repetidas ao longo da vida, podem ser mudadas, com sensibilização quanto a importância do cuidado à saúde, tanto na prevenção como no tratamento de doenças e no incentivo a um estilo de vida saudável que proporcione bem-estar e melhor qualidade de vida, potencializando o envelhecimento ativo.



Introdução

As informações e recomendações a respeito de uma alimentação saudável para idosos serão descritas nesse manual para portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Sabe-se que a prevenção ainda é a melhor forma de evitar a doença. Estudos mostram que quanto mais conhecimento melhor!

Visando a melhoria no comportamento, este manual têm o objetivo de levar conhecimento teórico e prático aos idosos em acompanhamento ambulatorial, visando a divulgação do material aos familiares, amigos e vizinhos, expandindo conhecimento e encorajamento para uma vida saudável.

1. GRUPOS COM INTERVENÇÃO NUTRICIONAL

O CRI Norte conta com uma equipe multidisciplinar composta por diversos especialistas em gerontologia, cada um responsável por diferentes cuidados para tratamento e reabilitação de idosos, sendo que os profissionais trabalham em conjunto com o objetivo de atender as demandas de cada paciente.

Alguns pacientes são encaminhados para tratamento ambulatorial em grupo e recebem atenção da equipe. As ações e intervenções promovidas pelos profissionais visam, além do tratamento e reabilitação, promover a socialização entre os pacientes e o aprendizado em conjunto. Entre os grupos de avaliação e acompanhamento nutricional estão os de Diabetes, Dislipidemia e Obesidade.

Trabalhando em conjunto nesses grupos estão profissionais da Educação física, Psicologia, Terapia Ocupacional, Enfermagem e Nutrição. Também são realizadas intervenções nutricionais nos grupos da Fisioterapia – tratamento para joelho, coluna e equilíbrio.

2. PRINCIPAIS ABORDAGENS

Escolha dos Alimentos

Com o passar dos anos os padrões de alimentação mudaram, principalmente nos países em desenvolvimento, onde a indústria tem ocupado cada vez mais espaço devido a demanda de uma sociedade que tem mudado os hábitos e o estilo de vida, dando preferência a alimentos de fácil preparo, produzidos pela indústria ao invés dos alimentos naturais.

Antes da sua aquisição, preparo e consumo os alimentos são submetidos a processos para conservação e maior duração do produto. De acordo com esses processos os alimentos podem ser divididos em algumas categorias:



Yolanda García, 2013

In Natura

São alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para consumo sem que tenham sido modificados após deixarem a natureza, como por exemplo folhas e frutos, ovos e leite.

Alimentos Minimamente Processados

São alimentos in natura que antes da sua aquisição sofreram pequenas alterações de limpeza, remoção de partes não comestíveis, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento, dentre outros processos que não adicionem sal, gordura, açúcar ou outras substâncias. Esses processos mínimos aumentam a duração dos alimentos naturais. Arroz branco e integral, feijão, iogurte, farinha de mandioca, carnes, aves e pescados resfriados ou congelados, dentre outros, são exemplos de alimentos que passaram por processos mínimos após serem retirados da natureza.



Alimentos Processados

São produtos fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário como o óleo, a um alimento *in natura* para torná-los mais duráveis e agradáveis ao paladar. Exemplos: alimentos em conservas, enlatados, extrato de tomate, frutas em calda ou cristalizadas, carne seca ou toucinho.

Alimentos Ultraprocessados

Envolve diversas etapas e técnicas de processamento, além de diversos ingredientes de uso industrial e adição excessiva de sal, gordura, açúcar. Salgadinhos “de pacote”, refrigerantes, bebidas energéticas, salsichas e outros embutidos, macarrão instantâneo, biscoitos recheados, sorvetes, barras de cereal e outros, sendo que o consumo excessivo e frequente podem causar prejuízos à saúde.

Dica

O consumo de alimentos processados deve ser limitado a pequenas quantidades, pois apesar de manterem a identidade básica e a boa parte dos nutrientes do alimento ao qual deriva, recebem adição de açúcar, sal e gorduras. Ao serem consumidos em excesso e a longo prazo podem ser associados a doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas.

É recomendado que alimentos *in natura* e minimamente processados sejam a base da alimentação e preparações culinárias. Não troque alimentos feitos na hora (caldos, sopas, saladas, arroz e feijão, macarronada) por alimentos de pacote, congelados prontos para aquecer, embutidos e molhos industrializados.

ROTULAGEM DE ALIMENTOS

O rótulo nas embalagens dos alimentos é uma forma de comunicação entre o produtor e o consumidor, trazendo informações nutricionais. Para se fazer boas escolhas é preciso saber ler e entender o rótulo do produto.

Significados de Algumas Informações

Lista de ingredientes: Descreve os ingredientes que compõem o produto; sua leitura é importante pois informa a existência ou não de sal, açúcar e gordura. A ordem de listagem deve ser decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade no produto e assim por diante. Fazendo essa leitura fica fácil identificar qual ingrediente está em excesso e deve ser evitado e qual ingrediente está em falta ou em pequena quantidade, atentando as propagandas enganosas.

Origem

São informações importantes que permitem, se necessário, o consumidor entrar em contato com o fabricante do produto. Nome e endereço do fabricante devem ser indicados, bem como a cidade e o país de origem, identificando-se a razão social.

Prazo de Validade

Deve constar o dia e o mês para produtos com duração inferior a três meses, mês e ano para produtos com duração superior a três meses.

Conteúdo Líquido

É o valor total do produto dentro da embalagem; deve ser comercializado em unidade de massa (quilo, grama, miligrama) ou volume (litro e mililitro).

Lote

Código ou número para rastreamento; caso ocorra algum incidente o produto é recolhido.

ITENS DA TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL NOS RÓTULOS

A tabela nutricional traz os valores de cada nutriente presente no alimento. Alguns produtos possuem valores não em forma de tabela, mas escritos por extenso.

Valores são calculados com base nas necessidades diárias 2.000 calorias, média para um adulto saudável.

Valor Energético

É a energia produzida pelo nosso corpo a partir do consumo daquela porção de alimento. Na rotulagem chamamos essa energia de Kcal (quilocalorias).

Carboidratos

Atuam como fontes de energia para o corpo. A parcela não utilizada pelo organismo é estocada na forma de gordura. Por isso, é preciso consumir a quantidade adequada desse nutriente. Os carboidratos são encontrados em pães, tubérculos, massas, farinhas e doces em geral.

Proteínas

Componente dos alimentos que auxiliam na construção e manutenção de tecidos, células e órgãos do corpo. Encontramos em carnes em geral, ovos, leite e derivados e em leguminosas (lentilha, soja, feijões).

Gorduras Totais

As gorduras são a principal fonte de energia do nosso corpo, além de ajudarem na absorção das vitaminas A, D, E e K. Corresponde a soma de todas as gorduras no alimento, tanto de origem animal quanto vegetal.

Gorduras Saturadas

São aquelas encontradas essencialmente em produtos de origem animal, como carnes, queijos, pele de frango, leite integral, requeijão e manteiga, entre outros. A ingestão excessiva desse tipo de gordura aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

Alimentos com Alto %VD significam que esses apresentam grande quantidade de gordura saturada em relação à necessidade diária de uma dieta de 2000 Kcal.

Fibra Alimentar

Derivados dos vegetais, são importantes para o bom funcionamento do nosso organismo, principalmente para o bom funcionamento intestinal, e prevenção de doenças.

Sódio

É um mineral importante para controle hídrico no nosso organismo, porém em excesso pode levar malefícios como retenção de líquidos e aumento de pressão arterial. Além do sal de cozinha pode ser encontrado em concentrações elevadas em alimentos industrializados como temperos prontos, salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos e outros.

Gorduras Trans

Estão presentes em grandes quantidades principalmente em produtos industrializados como os salgadinhos, bolachas recheadas, sorvetes, margarinas, cremes vegetais, produtos de panificação, alimentos fritos e produtos que possuem na sua preparação gorduras vegetais hidrogenadas. O consumo dessa gordura deve ser reduzido considerando o fato de que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e de que podem aumentar o risco de desenvolvimento das doenças do coração.

Além dessas informações é importante a leitura e interpretação da PORÇÃO, que significa a quantidade média recomendada para consumo considerando uma dieta saudável, e fazer a melhor escolha, se for o caso, entre alimentos DIET E LIGHT.

Alimentos Diet possuem restrição de alguns ingredientes ou nutrientes, como açúcar, gordura e sal. Os alimentos light são aqueles que apresentam a quantidade de algum nutriente ou valor energético reduzido quando comparado a um alimento convencional.

Especialmente pessoas com determinadas doenças, devem ler o rótulo dos alimentos para verificar a presença daquele ingrediente ou nutriente que não deve consumir ou que pode consumir em baixa quantidade.

FIBRAS

São parte dos vegetais que ao serem ingeridos não são absorvidos pelo nosso organismo, porém possuem funções importantes. As fibras auxiliam no controle do Diabetes, nos níveis de colesterol, no bom funcionamento do intestino, aumenta a saciedade e atua na prevenção de doenças cardiovasculares.

As fibras auxiliam no controle glicêmico pois tornam o processo de absorção dos carboidratos mais lento, o que evita os picos de glicose e conseqüentemente os de insulina, e redução de complicações associadas a doença.

Os níveis de colesterol e triglicerídeos podem ser controlados com a ingestão de fibras pois reduzem a absorção de gorduras no intestino.

Também podem contribuir na perda de peso, considerando que estimulam a saciedade. Refeições ricas em fibras alimentares são processadas mais lentamente, retardam o esvaziamento gástrico e possuem menor densidade calórica.

Como fator protetor o consumo de fibras na alimentação diária está relacionado aos níveis controlados de colesterol, da glicemia e insulinemia, além do menor risco à obesidade, que também é fator de risco cardiovascular.

Os alimentos ricos em fibras são os de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, exemplo arroz, trigo, cevada, centeio, aveia, leguminosas como feijões, grão de bico e lentilha. Inclua na sua alimentação diária esses alimentos caso não seja um hábito alimentar.

DICAS

Algumas mudanças podem aumentar a ingestão diária de fibras. Alimentos Ultraprocessados tendem a ser pobres em fibras, justamente por passar por processos de polimento, lavagem, refinamento e outros. Dê preferência aos alimentos na sua forma natural.

Dê preferência ao consumo de frutas inteiras com a casca e o bagaço. No caso do consumo da fruta em forma de suco, não coe, aproveite as fibras.

Leia os rótulos dos alimentos, assim você conseguirá identificar quais alimentos oferecem mais fibras. A recomendação diária é de 20 a 35 gramas para um adulto.

Uma das consequências da carência de fibras no organismo é a constipação intestinal. Quando o consumo é insuficiente se observa um aumento de tempo do trânsito intestinal (maior tempo para evacuação), o que a longo prazo pode causar outras complicações. Para o bom funcionamento intestinal, junto às fibras, é importante o consumo de água para hidratação da mucosa e auxílio da passagem das fezes no intestino. Beba no mínimo 2 litros de água de forma fracionada diariamente.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As doenças cardiovasculares afetam o sistema circulatório, ou seja, o coração e os vasos sanguíneos (artérias, veias e vasos capilares).

Existem alguns fatores de risco que quando presentes aumentam as chances de doença cardiovascular, infarto do miocárdio (ataque cardíaco) e derrame cerebral (acidente vascular cerebral). Dentre esses fatores existem riscos modificáveis:

- Diabetes (Açúcar elevado no sangue);
- Hipercolesterolemia (Colesterol elevado);
- Hipertrigliceridemia (Triglicérides elevado);
- Hipertensão arterial (Pressão arterial elevada);
- Excesso de peso e Obesidade;
- Hábito de fumar;
- Abuso de bebidas alcoólicas;
- Sedentarismo (Pouco exercício físico).

DICAS

Ingerir frutas, verduras e legumes diariamente diminui as chances de infarto, pois as fibras desses alimentos auxiliam na absorção do açúcar e das gorduras, como descrito no capítulo anterior.

Praticar exercícios físicos regularmente reduz os riscos de um ataque cardíaco. Subir escadas, evitar o elevador, andar a pé, brincar com crianças e passear com o cachorro e praticar atividades ao ar livre, são medidas preventivas.

O hábito de fumar aumenta o risco de ter um ataque cardíaco, dificulta as atividades diárias e conseqüentemente a prática de atividades física.

A redução de peso pode auxiliar no controle das DCNT. O acúmulo de gordura no abdômen, tem maior risco de pressão arterial alta, colesterol elevado e diabetes.

Com isso se faz necessário o autocuidado, prática de relaxamento, atividades físicas e mudanças de hábitos. Essas ações podem reduzir os efeitos nocivos do estresse e ajudar no tratamento da pressão alta, do aumento do colesterol, do diabetes, da obesidade e do fumo.



Valeria Aksakova 2016.

LABIRINTOPATIAS

Se refere aos distúrbios relacionados ao equilíbrio e audição. Sendo assim, em sentido amplo, labirintite pode significar tontura, vertigem, zumbido, dificuldade de concentração, tendência à obesidade, irritabilidade, desequilíbrio e várias outras formas de mal-estar.

As Labirintopatias podem ter origem vascular, metabólicas e hormonal. As formas de controle incluem o manejo de sintomas, tratamento da causa e a reabilitação do labirinto.

DICAS

Evite os maus hábitos, conforme já vimos nas outras prevenções. O cigarro, o álcool, a obesidade, o colesterol alto, e a falta de atividade física podem influenciar negativamente na tontura e no zumbido.

O stress piora qualquer condição orgânica, inclusive a tontura. Procure relaxar e ter alguns momentos reservados para o seu lazer.

O fortalecimento dos ossos é importante para a prevenção de risco de quedas nas doenças do labirinto, pois o envelhecimento traz alterações que podem comprometer o equilíbrio. O consumo de alimentos ricos em cálcio e vitamina D, como leite e derivados, peixes, ovos e vegetais verdes escuros auxiliam na produção de vitamina D e na fixação do cálcio. O consumo de alimentos ricos em Xantinas como bebidas cafeinadas, ervas e cacau, associados com alimentos ricos em cálcio provocam uma má absorção do mesmo, levando ao enfraquecimento dos ossos e ao maior risco de quedas.



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL (MINISTÉRIO DA SAÚDE)

- 1 - Fazer de alimentos In Natura ou Minimamente Processados a base da alimentação
- 2 - Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
- 3 - Limitar o consumo de Alimentos Processados
- 4 - Evitar o consumo de Alimentos Ultraprocessados
- 5 - Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
- 6 - Fazer compras em locais que ofertem variedades de Alimentos In Natura ou Minimamente Processados
- 7 - Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
- 8 - Planejar o uso do tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece
- 9 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
- 10 - Ser criterioso quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais



3. RECEITAS

Segundo as recomendações descritas neste manual para uma melhor qualidade de vida e alimentação saudável, sugerimos e incentivamos que se faça preparações culinárias ricas em fibras e proteínas, com menos gorduras, e de fácil aquisição.



PATÊ DE FRANGO

BOLO DE LEGUMES LIGHT

Ingredientes

- 1 peito de frango sem pele e sem osso
- 2 batatas
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Meia lata de ervilha
- Meia lata de milho
- 1 cenoura
- 1 copo de iogurte desnatado
- Salsinha, orégano e uma pitada de sal.

Modo de preparo

Cozinhe o peito de frango com a cebola, alho, salsinha e uma pitada de sal. Desfie e reserve. Cozinhe as batatas, esprema e misture com o frango reservado. Acrescente a cenoura descascada e ralada, o milho, a ervilha e o iogurte desnatado, misturando bem. Mantenha em geladeira até servir.

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1/2 (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 4 xícaras (chá) de legumes (cenoura ralada, vagem picada, cebola em cubos, abobrinha em pedaços)
- 3 colheres (sopa) de farelo ou farinha de aveia
- 1 pacote pequeno (50g) de queijo ralado
- 1 Pitada de sal

Modo de preparo

Bata no liquidificador: os ovos, o óleo, o leite e o sal. Junte as farinhas e o fermento. Misture a cenoura ralada, a vagem picada e a abobrinha em cubos. Mexa delicadamente e coloque em uma assadeira média, untada e com farinha polvilhada. Misture o farelo de aveia com o queijo ralado e polvilhe por cima da massa. Leve ao forno por cerca de 40 minutos.

SALGADOS

Ingredientes massa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 3 Ovos
- Meio pacote pequeno (25g) de queijo ralado
- 1 Pitada Sal

Ingredientes Recheio

- 1/2 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 tomate grande
- 1/2 copo de milho congelado
- 1 colher (café) de Pimenta do reino branca
- 2 latas de atum Light ou sardinha em conserva de água
- 1/2 xícara (chá) de azeitona preta ou verde picada
- Salsinha a gosto
- 1 Pitada de Sal

TORTA DE SARDINHA LIGHT

Modo de preparo

Massa: Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite, queijo ralado e o sal. Junte as farinhas e o fermento. Separe em duas partes. Em uma forma untada e enfarinhada coloque metade da massa. Coloque o recheio e a outra metade da massa. Asse por 40 minutos em forno médio.

RECHEIO: Ferva em água por 10 minutos o milho e a ervilha congelada e junte com os outros ingredientes.

Ingredientes massa

- 2 Ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo
- 2 colheres (sopa) cheias de aveia
- 1 colher (sopa) rasa de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- 1 peito de frango
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho grande
- 2 tomates sem sementes picados
- Miolo de escarola cortada em tiras finas
- 200g de vagem cozida e picada
- 2 cenouras raladas em ralo grosso
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 colheres (sopa) rasa de amido de milho
- Cheiro verde picado
- 1 Pitada de sal

Modo de preparo da massa

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Deixe o fermento em pó por último.

SALGADOS

TORTA INTEGRAL DE FRANGO COM LEGUMES DE LIQUIDIFICADOR

Recheio

Refogue o alho, a cebola e o tomate. Acrescente a escarola, a cenoura e a vagem. Acrescente o frango desfiado e o amido de milho diluído na água. Deixe cozinhar até criar uma consistência cremosa. Corrija o sal e salpique a salsinha. Reserve deixando esfriar por 1 hora. Em uma forma retangular untada e enfarinhada, espalhe metade da massa reservada, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa. Asse em forno pré-aquecido à 200°C por 35 - 40 min.

SALGADOS

Ingredientes

- 45g de fermento biológico
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de água
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 4 colheres (sopa) de margarina light
- 1 xícara (chá) de farinha integral
- 400g de farinha de trigo
- 1/2 xícara de castanha do Pará triturada grosseiramente
- Meia xícara (chá) de linhaça dourada
- 2 colheres (sopa) de gergelim

Modo de preparo

Misture o fermento com o açúcar até dissolver. Junte a água, o sal e o ovo. Acrescente a farinha integral, a linhaça e o iogurte. Acrescente a farinha branca, sove a massa e acrescente farinha até desprender das mãos. Acrescente a castanha e misture. Divida a massa em 2 partes e as coloque em forma de bolo inglês untada. Pincele com água e salpique com gergelim. Asse em forno pré-aquecido à 200°C por 40 min ou até crescer e dourar levemente.

PÃO INTEGRAL COM IOGURTE E SEMENTES

DOCES

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- 1/2 xícara (chá) de água fervente
- 1/2 xícara (chá) de adoçante em pó (forno e fogão)
- 1 colher (sopa) de margarina light

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, espere esfriar e utilize para preparar brigadeiros e pudins.

LEITE CONDENSADO DIETÉTICO

Ingredientes massa

- 1 1/2 xícara (chá) de adoçante (sucralose em pó)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de margarina light
- 4 ovos (separar as claras das gemas)
- 4 xícaras (chá) de leite desnatado
- 50 g de queijo ralado

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Asse em fogo médio em assadeira com furo no meio untada e enfarinhada.

BOLO DE FUBÁ



DOCES

Ingredientes massa


- 1 colher (sopa) de chocolate em pó dietético
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) cheia de maisena
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de margarina derretida
- 5 gotas de baunilha
- 30 gotas de adoçante sucralose



BOLO DE CHOCOLATE DIET

Modo de Preparo

Bata a gema com a margarina derretida. Junte o leite, a farinha de trigo, a maisena, o fermento, o chocolate, a clara em neve, a baunilha e o adoçante. Asse em fogo brando.



Referências bibliográficas

Guia Alimentar para a População Brasileira; Ministério da Saúde, 2014.

Manual de Orientação aos Consumidores; ANVISA, 2008.

Sabe como prevenir? Doenças Cardiovasculares; Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge: INSA, 2016.

Imagens: Daria 2017, Liyan Farre 2017, Ponce 2016, Valeria Aksakova 2016, Yimeng Shi 2013, Yolanda García 2013.



sãojudas
universidade

**Elaborado por Sâmela Aiala e Wesley Pereira de Sousa
Design Monalisa Oliveira**