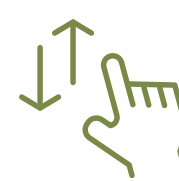
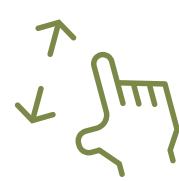


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 5 - Edição 65, Outubro 2024

Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**

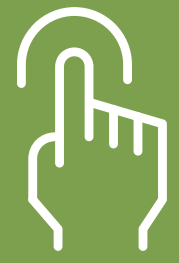


OUTUBRO ROSA

Um toque
de conscientização
e esperança



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



É POSSÍVEL SIM

CTF- ASSESSORIA ESPORTIVA

- ➔ NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS
- ➔ TREINO FUNCIONAL
- ➔ CORRIDA DE RUA
- ➔ CICLISMO
- ➔ TRIATHLON
- ➔ AQUATHLON
- ➔ BIKE FIT
- ➔ PERSONAL TRAINER
- ➔ PREPARAÇÃO FÍSICA PARA CONCURSOS



@CTF_BR



84 98167-1139



WWW.CTFNATAL.COM.BR



Outubro Rosa

Um toque de conscientização e esperança



O Outubro Rosa chega mais uma vez, trazendo uma mensagem clara: a prevenção salva vidas. Nesta edição especial da Vb Digital, dedicamos nossas páginas à conscientização sobre o câncer de mama, uma doença que, somente em 2024, deverá atingir mais de 7.300 mulheres no Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Esses números, embora alarmantes, reforçam a importância do diagnóstico precoce e das campanhas de conscientização como a do Outubro Rosa. O câncer de mama, quando detectado nos estágios iniciais, tem um índice de cura que pode superar os 90%, o que destaca a necessidade de vigilância constante e do autoexame, além de consultas regulares e exames de imagem, como a mamografia.

Nesta edição falamos sobre a cirurgia de reconstrução da mama após o câncer; falamos de congelamento de óvulos para preservar a fertilidade; os desafios pós tratamento e também a importância da mamografia.

Além disso, mostramos a ação realizada pela Liga para triagens gratuitas; a Corrida do Médico realizada pela Associação Médica e o nosso Conexão Viver Bem que voltou a acontecer no Parque das Dunas, numa linda celebração ao Outubro Rosa.

Boa leitura e até novembro!



@guiaviverbem



@TvViverBem



guiaviverbem.com.br



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente



Avance
ou retorne

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



00:00:00

● REC

Que história você que contar amanhã?

Leonardo

Ex-aluno Salesiano.

Aprovado em
Medicina, UFRN.



Thiago

Professor de Matemática.

Faz parte da história de
aprovação de centenas
de alunos.



Michely

Mãe de Perseu.

Conta com o apoio especial
e a educação inclusiva
do Salesiano.



Ayanne e Cecília

Aproveitam os benefícios
do Tempo Integral.



Conheça a nossa proposta
pedagógica e confira como podemos
fazer parte do seu novo capítulo.

📍 Unidades São José e Dom Bosco



Uver
bem



RECONSTRUÇÃO MAMÁRIA

Impactos na qualidade de vida após o câncer de mama

O câncer de mama é o tumor maligno diagnosticado com maior frequência entre as mulheres no mundo, representando 11,7% de todos os casos de câncer, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Neste aspecto, a reconstrução mamária é um aliado importante no tratamento dessa doença, proporcionando benefícios estéticos e emocionais significativos.

Existem diferentes abordagens para a reconstrução mamária, incluindo:

- Imediata - Quando é realizada no mesmo tempo do tratamento cirúrgico do câncer;
- Tardia - Quando realizada posterior ao tratamento do câncer, ou seja, em um segundo momento.

Também podem envolver diversas técnicas cirúrgicas, como uso de próteses e expansores mamários, uso do próprio tecido da paciente (tecido autólogo), utilização de técnicas de mamoplastia, enxerto de gordura, entre outros. A escolha do método depende de fatores individuais, incluindo a saúde geral do paciente e suas preferências pessoais.

Impacto Psicológico e Qualidade de Vida

A mastectomia, necessária em vários casos de câncer de mama, pode afetar profundamente a autoestima e a identidade feminina, levando a distúrbios psicológicos, como depressão e ansiedade. A reconstrução mamária, que pode restaurar a simetria corporal, oferece às mulheres a oportunidade de recuperar parte daquilo que foi perdido durante o processo do tratamento. Estudos indicam que as mulheres que optam pela reconstrução mamária, seja imediata ou tardia, tendem a relatar níveis mais altos de satisfação com a aparência física e uma redução do impacto emocional do câncer.

Benefícios da Reconstrução Imediata

A reconstrução imediata, realizada no mesmo ato da mastectomia, proporciona vantagens adicionais. Um estudo realizado por Siqueira et al. (2020) destacou que as pacientes que optaram por essa modalidade relataram menos arrependimento em longo prazo e uma melhora mais rápida na aceitação da nova imagem corporal. Essa reconstrução tem se mostrado eficaz em reduzir o estresse psicológico e o sentimento de mutilação associado à mastectomia.

Esses benefícios tornam a escolha por esse procedimento uma decisão altamente favorável, tanto para o aspecto físico quanto emocional da paciente.

Impacto na Vida Social e Íntima

A reconstrução mamária também tem um efeito positivo sobre a vida social e íntima das pacientes. Muitas mulheres que passam pela mastectomia enfrentam dificuldades no relacionamento com seus parceiros e com a sociedade em geral devido à alteração na imagem corporal. A reconstrução, ao restaurar a aparência física, melhora a autoestima e permite uma reintegração social mais fluida.

Direito por lei

É importante destacar que desde 2013, pela lei 12.802/2013, todas as mulheres têm o direito à reconstrução mamária após a retirada do tumor, caso ela seja necessária e a paciente tiver condições clínicas. Esse direito se estende à cirurgia na outra mama para torná-la mais semelhante à que foi retirada o câncer. Esse direito é fundamental para garantir que elas possam recuperar não apenas o formato da mama, mas também a autoestima e a qualidade de vida.



Moises


Médico Mastologista e Cirurgião Geral.
Formado em medicina pela UFRN.

Residência em Cirurgia Geral no Hospital Walfredo Gurgel;
Residência em Mastologia na Liga Norte Riograndense Contra o Câncer;
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Mastologia. Especialização em
Oncoplastia e Reconstrução mamária no Hospital de Câncer Araújo
Jorge em Goiás.


Médico Mastologista e preceptor na Liga Contra o Câncer.


**Clínica de Oncologia
e Mastologia de Natal**

 (84) 3113-5824

 (84) 98856-1816

Liga Contra o Câncer - CECAN

 (84) 4009-5600

 (84) 4009-5601





CÂNCER DE MAMA

Congelamento de óvulos é opção para preservar fertilidade

Para a mulher em idade fértil, uma das grandes preocupações relacionadas à vida pós-câncer diz respeito à sua fertilidade e capacidade de ter filhos no futuro

Nas últimas décadas, com os avanços tecnológicos, com o aumento do diagnóstico precoce do câncer de mama e com a evolução dos tratamentos oncológicos, presenciamos um aumento substantivo das taxas de sobrevivência das pacientes. O estudo Compreendendo a Sobrevivência ao Câncer na América Latina: Os Casos do Brasil, feito pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA), chama atenção para esse fato e vai além. Propõe outra discussão importante: como será a sobrevivência desses pacientes? Como será a vida após o câncer?

“A infertilidade é considerada o efeito adverso de longo prazo de maior preocupação no tratamento oncológico de mulheres em idade fértil, afetando o aspecto reprodutivo e, por consequência, a qualidade de vida da paciente”, afirma a especialista em Reprodução Humana Assistida, Paula Marin.

Como o tratamento de câncer a fertilidade

Tanto o câncer quanto os tratamentos oncológicos podem reduzir a fertilidade. A **quimioterapia**, a **radioterapia** e as cirurgias podem reduzir permanentemente o número de óvulos, o que pode levar a dificuldades de concepção no futuro.

Entenda melhor isso:

- A quimioterapia tem como objetivo destruir as células que estão se dividindo rapidamente. A ideia é agir sobre as células tumorais, mas o tratamento acaba atuando no corpo todo, incluindo os ovários. Neste órgão, o tratamento terá efeito sobre diversas células, como células do estroma, células sanguíneas, mas principalmente sobre os folículos em desenvolvimento, que já foram recrutados, e algumas drogas até mesmo nos folículos em repouso nos ovários;
- Na radioterapia, o efeito nos ovários é mais direto. A radioterapia que compromete a reserva ovariana é aquela que incide na região da pelve, onde ficam os ovários. As células no campo da radiação podem ser destruídas. A dose da radiação é um fator de extrema importância para definir o impacto da radioterapia na depleção da reserva;
- A cirurgia oncológica direta nos órgãos reprodutivos (útero e ovários) também pode levar à redução da fertilidade.



Informação para preservar a fertilidade

Paula Marin destaca que a paciente que recebeu o diagnóstico de câncer e irá se submeter ao tratamento oncológico, e ainda deseja ter filhos no futuro, precisa saber qual o seu risco de ter a sua fertilidade comprometida.

“E além de saber o impacto na sua fertilidade, ela também deve ser orientada quanto às possíveis técnicas de preservação de fertilidade no seu caso especificamente”, destaca especialista em Reprodução Humana.

Cada caso é único e tem suas particularidades de tipo e agressividade de câncer, protocolo de tratamento, janela de tempo até início da quimioterapia, condições de saúde, situação de vida pessoal, estado emocional e desejo reprodutivo. Todos esses fatores podem impactar na decisão de preservar ou não a fertilidade feminina.

“Essa é uma conversa que deve ser iniciada no consultório do oncologista/mastologista, mas que precisa ter continuidade no consultório do especialista em Reprodução Humana Assistida”, orienta a médica.

Preservar a fertilidade da paciente com câncer

As pacientes com câncer contam com cinco opções para fazer a preservação da fertilidade: o congelamento de óvulos, o congelamento de embriões, o congelamento de tecido ovariano, a transposição ovariana e medicamentos protetores da reserva ovariana.

“O congelamento de óvulos é a técnica de preservação de fertilidade mais frequentemente realizada e a mais consagrada na literatura. Temos dois requisitos básicos para empregar essa técnica: tempo hábil (10-15 dias antes do tratamento oncológico) para estimulação ovariana e aspiração folicular e a paciente ser pós-púbere (já ter menstruado)”, explica Paula Marin.

E se não der tempo de preservar a fertilidade?

Paula Marin destaca que muitas vezes, a mulher inicia o tratamento oncológico sem tempo hábil para fazer a preservação da fertilidade ou sem ter tido acesso às informações sobre o que fazer para preservar sua capacidade reprodutiva.

“Nesses casos, ao término do tratamento oncológico, é importante uma consulta com o especialista em Reprodução Humana Assistida. Pois não necessariamente a paciente irá menopausar. É possível até que ela engravida naturalmente após o tratamento. E se isso não for possível, contamos com opções terapêuticas, como a fertilização in vitro (FIV) com óvulos ou embriões doados ou a fertilização in vitro (FIV) com útero de substituição que podem ajudar a paciente a formar sua família”, destaca a médica.

Por que preservar a fertilidade é importante para a paciente com câncer?

O câncer é uma doença complexa e exige uma diversidade de conhecimentos envolvidos para obter os melhores resultados no prognóstico da doença e para proporcionar melhor qualidade de vida ao paciente.

“Por isso é tão importante pensar nessa transversalidade de especialidades médicas para acompanhar a paciente com câncer. Particularmente, defendo a preservação da fertilidade oncológica, quando há indicação e tempo hábil porque a paciente para se curar precisa continuar a acreditar na vida. Ela precisa acreditar que a vida será boa, que ela poderá continuar sonhando. E formar uma família será um sonho possível. O Outubro Rosa é um bom momento para fazermos essa reflexão”, afirma Paula Marin.



Sobre a Dra. Paula Marin:

Formada pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), com Residência Médica em Ginecologia e Obstetrícia no Hospital das Clínicas da USP. Sócia-fundadora da Clínica Venvitre, em São Paulo, clínica de Reprodução Humana onde atende hoje. Dedicar-se exclusivamente à área de Reprodução Humana, com foco principal no congelamento de óvulos.



@dra.paulamarin



www.paulamarin.com.br



saiba mais em: guiaviverbem.com.br



Somos a maior geração de sobreviventes do câncer de mama

Desafios e vitórias no pós-tratamento

O câncer de mama é o segundo mais comum entre as mulheres no Brasil, perdendo apenas para os tumores de pele não melanoma. O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que, até 2025, cerca de 74 mil novos casos serão diagnosticados anualmente no país. Graças à evolução dos tratamentos e à detecção precoce, vivemos a maior geração de sobreviventes do câncer de mama. Porém, a batalha dessas mulheres vai além da cura física.

Entre 1980 e 2000, o câncer de mama era um grande desafio de saúde pública, com altas taxas de mortalidade, especialmente devido ao diagnóstico tardio e ao acesso desigual a tratamentos nas regiões Norte e Nordeste. Na década de 1990, a taxa de mortalidade era de 9,5 por 100.000 mulheres. No Sudeste, a mortalidade começou a se estabilizar com o acesso ao diagnóstico precoce.

“Isso marcou o início de uma transição, resultando em melhores resultados para pacientes diagnosticadas em estágios iniciais”, explica Giovanna Gabriele, mastologista do Hospital Sírio-Libanês e Albert Einstein.

Informação correta: o melhor preventivo

Apesar dos avanços, a falta de informação sobre os fatores de risco do câncer de mama persiste. Uma pesquisa da Pfizer revelou que sete em cada dez mulheres acreditam erroneamente que o histórico familiar é o principal fator de risco. No entanto, apenas 5% a 10% dos casos estão relacionados a fatores hereditários.

A pesquisa “Câncer de Mama no Brasil: Desafios e Direitos” entrevistou 1,4 mil mulheres acima de 20 anos em seis capitais. Apenas 32% reconhecem que o câncer de mama está associado a fatores modificáveis, como consumo de álcool e excesso de peso.



Vida após o câncer

Com a evolução do tratamento, a expectativa de vida após o diagnóstico de câncer de mama aumentou nas últimas três décadas. Nos anos 90, a taxa de mortalidade era maior, mas com a detecção precoce, muitas mulheres sobrevivem e levam vidas plenas. Quando diagnosticado em fase inicial, as chances de cura chegam a 95%.

Entretanto, o suporte emocional é essencial. Muitas pacientes relatam dificuldades para lidar com o período pós-tratamento. “Embora tenham vencido o câncer, o impacto emocional permanece. É comum se sentirem perdidas, sem saber como retomar a vida”, destaca a médica.

Kelly Pinheiro, jornalista e empresária, é um exemplo inspirador. Ela superou o câncer e compartilha sua jornada para encorajar outras mulheres. “Com o apoio adequado, é possível não apenas sobreviver, mas construir uma vida plena e significativa após a doença”, afirma Kelly.



Precisamos falar sobre sexualidade

Apesar da ampla discussão sobre o câncer de mama, a sexualidade após o tratamento ainda é um tabu. Muitas mulheres enfrentam dificuldades em retomar a vida sexual, especialmente após mastectomias ou tratamento hormonal, lidando com menopausa, fadiga, baixa libido e estresse.

“A sexualidade é parte da identidade feminina. As pacientes precisam se sentir confiantes para retomar essa área. Algumas coisas podem mudar, mas é fundamental tratar essas questões”, complementa a médica. O avanço das técnicas de reconstrução mamária ajuda as mulheres a se sentirem mais confortáveis com seus corpos.

Adicionalmente, um alarmante fenômeno social ocorre: 7 em cada 10 mulheres são abandonadas por parceiros durante ou após o tratamento. “É crucial oferecer suporte multidisciplinar, incluindo assistência psicológica e familiar. O cuidado deve ir além da cura física, resgatando a autoestima e a confiança”, reforça a mastologista.

Por fim, a dra. Giovanna Gabriele ressalta a importância do Outubro Rosa na conscientização sobre o câncer de mama. “Essas ações salvam vidas, apoiando com informações e incentivando mulheres a realizarem exames periódicos. Precisamos desassociar o câncer de mama de uma sentença de morte. Há uma vida incrível após o diagnóstico!”, conclui a especialista.





OUTUBRO ROSA

A importância da mamografia

Tecnólogo em radiologia fala sobre o exame e diagnóstico precoce



Conscientização é um fator importante para todos os seres humanos que pretende viver em uma sociedade digna e responsável, desta forma podemos dizer que o Outubro Rosa vem de encontro às possibilidades de compreensão de um problema gravíssimo, do qual há necessidade da mulher e também do homem de entender que a prevenção é melhor do que qualquer tratamento, e neste caso, um tratamento que vai além do corpo e sim da mente.

O mês de outubro foi escolhido para que houvesse esta campanha maravilhosa que está salvando milhares de vida, devido ao entendimento de que o câncer de mama é grave e na maioria das vezes a pessoa perde sua vida. Esta campanha chamada Outubro Rosa foi idealizado na década de 1990 e aqui no Brasil o INCA (Instituto Nacional do Controle do Câncer) participa desde 2010, sendo pioneiro nas orientações desde como evitar, detectar e tratar o câncer de mama.

Vale ressaltar que o homem também pode manifestar o câncer de mama, tendo em vista que a diferença é que a mama do homem não é desenvolvida, ou seja, não tem as glândulas responsáveis pela produção do leite, mas o câncer pode ser adquirido e desta forma quanto mais precoce o diagnóstico maior a possibilidade de tratamento e cura desta grave doença.

O exame utilizado para a detecção é a mamografia, sendo realizada por técnicas e tecnólogas em radiologia, os equipamentos cada vez mais modernos e digitais permitem melhor visualização dos tecidos mamários, permitindo que o médico radiologista possa realizar laudos cada vez mais precisos. Quando a mamografia não é o suficiente para dar o diagnóstico podem ser realizadas outras duas modalidades, sendo, ultrassonografia de mama ou ressonância magnética de mama, a escolha esta diretamente ligada à conduta do médico. A biópsia minimamente invasiva também é importante para a confirmação do diagnóstico e traçar estratégias de tratamento específico para cada caso.

Desta forma é importante dizer que o câncer de mama tem cura, basta ser diagnosticado de forma precoce, para que as condutas médicas de tratamento possam ser eficazes.



@prof_francisco

Mais sobre Francisco Almeida

Possui graduação em Tecnologia em Radiologia, Doutorando em Ciências IPEN/USP, Mestre em Ciências IPEN/USP. Dhc. em Educação e Graduando em Ciências Biológicas. Atualmente é Docente Presencial da Universidade Paulista, Faculdade Estácio e Centro Universitário Federal Educacional e Tutor de disciplinas EAD da UNIFECAP, FAMESP e UNIP, Docente de Pós Graduação da Faculdade UNYLEYA, Docente de Ensino Médio e Fundamental II do Colégio Hélio de Souza. Consultor de Cursos para Radiologia Veterinária do SENAC. Jornalista e Editor Coordenador - Revista Encontro X, Revista ASSTROSPAR e Revista Fronteiras da Ciência. Diretor da Rádio Sintonia da Ciência. Escritor, com ênfase em literaturas técnicas de Radiologia e Veterinária com 18 livros publicados. Membro da Academia Independente de Letras (AIL) Pernambuco, ocupando a cadeira 59, Acadêmico Correspondente FEBACLA, ocupando a cadeira 37. Embaixador da Paz e Comendador Da Justiça de Paz pela Organização Mundial dos Direitos Humanos (signatária ON



OUTUBRO ROSA

**Liga realiza ação com
triagens gratuitas
em Natal**

Tipo de câncer que mais acomete mulheres no Brasil, o câncer de mama tem altas chances de cura se for diagnosticado precocemente. Para conscientizar sobre a importância do autoexame e de incluir a mamografia na rotina de exames, a Liga Contra o Câncer realizou uma ação com triagens e agendamento de ultrassonografias e mamografias nos dias 4 e 5 de outubro no Midway Mall.

Nos dois dias de atividade, 88 mulheres passaram por triagem com equipe de especialistas da Liga e 130 encaminhamento para mamografias e ultrassonografias. Além disso, as mais de 200 pessoas que passaram pelo stand montado no primeiro piso do shopping, ao lado da loja Le Biscuit, puderam participar de atividades voltadas para saúde e bem estar, como verificação de pressão arterial e serviço de maquiagem gratuito, e tirar dúvidas sobre cuidados com a saúde da mulher e receber orientações sobre a importância de diagnosticar cedo a doença.

“Outubro é o mês de prevenção e conscientização sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama, mas o recado fica para todos os outros meses do ano. Se a mulher tem mais de 40 anos não pode deixar de marcar sua mamografia anual e todas as mulheres devem procurar um médico caso identifiquem alguma anormalidade durante o autoexame”, disse a médica Karla Emerenciano, coordenadora de Experiência do Paciente da Liga.

Além dos atendimentos, os voluntários do setor de Humanização estiveram no local vendendo a camiseta da campanha deste ano, que tem o valor revertido para a manutenção dos serviços da Liga. O espaço também contou com distribuição de cartilhas de saúde da mulher e brindes para os visitantes.

Iracema de Castro foi uma das mulheres que passaram pela triagem durante a ação e elogiou a iniciativa da Liga. “É muito importante fazer o exame e saber que a gente está bem. E o tratamento da equipe é fora do normal, fomos muito bem tratadas”, disse.

Além da ação no Midway Mall, a Liga também realizou ações de conscientização em todas as suas unidades e recebeu um Dia da Beleza promovido pelo Grupo Despertar, que reúne voluntárias que já superaram o câncer de mama, com cortes de cabelo, escola e design de sobrancelhas.



Câncer de Mama

De acordo com a estimativa do Instituto Nacional de Câncer (INCA), o Rio Grande do Norte terá 1.140 novos casos de câncer de mama diagnosticados em 2024. "O câncer de mama é um problema de saúde pública no Brasil e no mundo pois corresponde a 30% de todos os casos de câncer na população feminina. A campanha do Outubro Rosa visa diminuir o impacto desta doença nas mulheres implementando a cultura do diagnóstico precoce que é a melhor abordagem para tratamento e cura que pode chegar até 95%, quando numa fase inicial", explica o médico Jader Gonçalves, mastologista da Liga Contra o Câncer.



A causa da doença é multifatorial e inclui aspectos genéticos, histórico familiar, menarca antes dos 12 anos e menopausa após os 55 anos e uso de contraceptivos hormonais. Um estilo de vida sedentário também pode contribuir para o aparecimento da doença. Por isso, é essencial a adoção de um estilo de vida que inclua a prática regular de exercícios físicos, a diminuição no consumo de bebida alcoólica e a escolha de alimentos mais saudáveis no dia a dia.





Associação médica promove corrida em Natal

No último dia 13 de outubro aconteceu a corrida e caminhada do médico.

Com mais de 500 inscritos, a corrida aconteceu na av. Hermes da Fonseca, com percursos de 5 e 10 km.

Foi mais uma iniciativa da Associação Médica do RN para celebrar o dia do médico.









Viver Bem e Band Natal celebram o Outubro Rosa

No último dia 19 de outubro, aconteceu mais uma edição do Conexão Viver Bem, dessa vez em homenagem a campanha de combate ao câncer de mama .

O evento aconteceu no Parque das Dunas, local que durante muitos anos foi palco dessa ação!

Com a presença dos grupos Despetar e Bonitas, o evento teve o apoio do Instituto Hemo oncologia de Natal, Enteral Nutrition, Tikker açaí , Isinho, BOALI sanduíches.

Milhares de pessoas estiveram presentes e participaram das aulas de pilates, treino ritmado, step e dança.

Confira as fotos e aguarde a próxima edição!



As diretoras do Grupo Viver Bem, Juliana Garcia e Patrícia Guedeville com Dr. Jair Cavalcante, presidente da Sociedade de Mastologia do RN.



Grupo Viver Bem e João Soares, diretor do Grupo Bandeirantes.



Juliana Garcia e Patrícia Guedeville do Grupo Viver Bem.



Aula de pilates com Carol Bessa.





As meninas do Grupo Despertar .



Juliana e Patrícia com Ohana Fernandes, secretária de turismo de Natal.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**Há mais de
40 anos cuidando
da sua saúde com
confiança e excelência.**



ONDE NOS ENCONTRAR:

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

☎ 84 98153-4044



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:



@lafnatal

Uver
bem