

# O FAROL

IMPRESSO NA GRÁFICA MINERVA DE GETULINA - RUA DR CARLOS DE CAMPOS, N 347 - FONE (14) 3552 1107  
VERSÃO ELETRÔNICA - <https://dabunjr.wordpress.com/o-farol/> DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## UMA NOITE MARAVILHOSA

Após uma tempestade que quase jogou literalmente por água abaixo os planos de acompanharmos mais uma palestra do Ciclo realizado pela USE/Lins, a chuva deu uma trégua e conseguimos chegar ao C. E. “Fé, Amor e Justiça” enxutos.

Depois de quase meia hora em que

ficamos em casa na dúvida se iríamos ou não, foi recompensador estarmos presente durante a palestra do confrade de Lins o professor José Carlos Martineli.

Ele explanou sobre a vida futura e o que nos aguarda em um mundo de regeneração. Apoiado nos ensinamentos de Kardec e munido de material engajado na atualidade, nos mostrou que as mudan-

ças que vêm ocorrendo no orbe e que devemos aguardar por mais alterações são totalmente planejadas pelo plano celestial a fim de concluir a passagem desse mundo de provas e expiações para o novo patamar.

Foi uma noite de total aprendizado, aonde pudemos beber nas fontes riquíssimas dessa doutrina que encanta e ensina.

Fica o nosso agradecimento aos diretores da USE, ao confrade que mesmo debaixo de forte chuva não mediu forças para comparecer à nossa Casa e aos companheiros que lá estiveram nesta noite maravilhosa.

*Beijos no coração da mamães!*

**Inibmort**



## BILHETES DE AMOR

Uma onda de bilhetes aleatórios, com mensagens inspiradoras, tem sido mostrada, com muito sucesso, pela Internet.

Trata-se de uma espécie de boa ação anônima. Alguém escreve breves frases de incentivo, numa pequena folha de papel e a entrega, dobrada, para uma determinada pessoa num local público.

O entregador simplesmente desaparece na multidão, logo em seguida.

A reação de quem recebe é muito interessante. Primeiro, a natural curiosidade. Alguém que não conheço passou por mim, não se identificou e simplesmente me deixou um bilhete. Tudo muito estranho.

Todos acabam abrindo e aí começa o momento mais precioso da experiência. Não há quem não fique tocado.

Frases como:

Voe, voe alto menina. Você é do tamanho dos seus sonhos.

Uma outra:

Não tenha medo, pois Deus nunca o abandonará.

Ou ainda:

Deus mandou lhe dizer: Estou orgulhoso dessa sua força. Estou feliz em ver que, por mais que esteja difícil, você

não desistiu.

São alguns exemplos do que as pessoas leem, sentadas na mesa de uma lanchonete ou esperando o ônibus, ou ainda, trabalhando como segurança num evento esportivo.

Percebe-se, claramente, como todos andam necessitados de um pouco de carinho, de um pequeno gesto de atenção.

Quase todos vão às lágrimas. Sentem-se notados, queridos, importantes.

Alguns chegam a olhar para o Alto, numa espécie de reverência e gratidão ao Ser Maior que os viu, tão pequenos.

\* \* \*

É isso que ocorre toda vez que nos colocamos a serviço do bem. Tornamos mensageiros, instrumentos da amorosidade do Criador.

Quantas almas despedaçadas pelo nosso caminho...

Quantas dores inimagináveis que passam despercebidas.

Quantos lares desfeitos... Quantas violências sofridas dia após dia.

Nem sempre os semblantes demonstram tudo que vai na alma. Aprendemos a disfarçar, a fazer de conta que está tudo bem, a nos manter firmes para sermos aceitos em sociedade.

Uma boa maquiagem, cabelo arrumado e uma vestimenta da moda, e lá estamos nós, com a vitrine caprichada.

Um olhar mais atento, no entanto, logo desvenda o que vai no coração.

Pequenas palavras trocadas, um abraço, um breve sorriso, segundos de atenção respeitosa já podem fazer melhor o dia de alguém.

Observemos com atenção o mundo à nossa volta. Observemos as pessoas. Olhemos nos olhos e, sempre que pudermos, nos façamos instrumento do bem na vida do outro.

Isso não toma quase nada do nosso precioso tempo. E o torna mais valioso ainda.

Um elogio... Uma expressão de empatia... Uma forma qualquer de dizer: Eu vejo você, eu me importo com você.

Não imaginamos quanto bem podemos fazer num gesto breve e descomprometido.

Pensem que aquele sorriso sincero pode ter sido o único que aquela pessoa receberá no dia.

Que pode fazer alguns dias ou semanas que ela não recebe um simples elogio.

E que o amor de nosso Criador pode estar pedindo a nossa ajuda naquele momento, pois somos a pessoa certa no momento certo na vida do nosso próximo.

Pensem nisso.

*Redação do Momento Espírita*

*Em 20.4.2023.*

**Colaboração:**  
**Luciana Beatriz Arioli Trombini**



401 - ONTEM E HOJE: RETRIBUIÇÃO

# PÁGINAS DA VIDA



Usar pornografia ou palavrões, ainda que estejam supostamente na moda.

Pespegar tapinhas ou cotucões a quem se dirija a palavra.

Comentar desfavoravelmente a situação de qualquer pessoa.

Estender boatos e entretecer conversações negativas.

Falar aos gritos.

Rir descontroladamente.

Aplicar franqueza impiedosa a pretexto de honorificar a verdade.

Escavar o passado alheio, prejudicando ou ferindo os outros.

Comparar comunidades e pessoas, espalhando pessimismo e desprestígio.

Fugir da limpeza.

Queixar-se, por sistema, a propósito de tudo e de todos.

Ignorar conveniências e direitos alheios.

Fixar intencionalmente defeitos e

cicatrices do próximo.

Irritar-se por bagatelas.

Indagar de situações e ligações, cujo sentido não possamos penetrar.

Desrespeitar as pessoas com perguntas desnecessárias.

Contar piadas suscetíveis de machucar os sentimentos de quem ouve.

Zombar dos circunstantes ou chicotear os ausentes.

Analisar os problemas sexuais seja de quem seja.

Deitar conhecimentos fora de lugar e condição, pelo prazer de exibir cultura e competência.

Desprestigiar compromissos e horários.

Viver sem método.

Agitar-se a todo instante, comprometendo o serviço alheio e dificultando a execução dos deveres próprios.

Contar vantagens, sob a desculpa de ser melhor que os demais.

Gastar mais do que se dispõe.

Aguardar honrarias e privilégios.

Não querer sofrer.

Exigir o bem sem trabalho.

Não saber agüentar injúrias ou críticas.

Não procurar dominar-se, explodindo nos menores contratemplos.

Desacreditar serviços e instituições.

Fugir de estudar.

Deixar sempre para amanhã a obrigação que se pode cumprir hoje.

Dramatizar doenças e dissabores.

Discutir sem racionar.

Desprezar adversários e endeusar

## SINAL VERDE HÁBITOS INFELIZES

amigos.

Reclamar dos outros aquilo que nós próprios ainda não conseguimos fazer.

Pedir apoio sem dar cooperação.

Condenar os que não possam pensar por nossa cabeça.

Acceptar deveres e largá-los sem consideração nos ombros alheios.

André Luiz

Colaboração:  
Edgar Feres Filho



## POESIA

### MÃES

I

Ah! Se eu pudesse!

Cumprimentá-las, uma, uma,  
E ai doar-lhes, um buque de flor,  
É uma gratidão, que meu coração  
apruma,

E dizer muito obrigado,  
Por ter-nos estendido!.

Esse grande AMOR!

II

Sem vocês a humanidade inteira não  
existiria,

O planeta terra seria um vasto deserto,  
E talvez nem o SOL REI brilharia,  
E nem a LUA, nem as estrelas estariam  
por perto,

Mas Deus aqui as trouxe,  
Para que vossas vidas aqui fossem,  
Todas essas maravilhas do universo!

Que para nós vossos filhos,  
Sois nossos elos de AMOR que  
contagias!

III

Não consigo contar!

Quantas MÃES no mundo há!  
Mas se de repente eu me tornasse,  
Um ser ultra rápido,

Seria muito bom e prático,  
Que das flores citadas acima,  
Com emoções e um respeitoso clima,  
A todas elas eu iria entregar.

JOSÉ BASTOS

## BÊNÇÃO

Toda hora é uma bênção...

... Ainda mais quando podes ajudar.

O mundo não precisa ser um vale de lágrimas.

Mas sempre pode ser uma escola de amor.

Aqui ou ali és capaz de iluminar.

Onde tua mão toque com carinho...

... Podes curar uma dor ou aliviar uma aflição.

A bondade é a maior revolução.

Por ela se erguem a justiça, a igualdade e a fraternidade.

A maior mentira é afirmar-se que não vale a pena ser bom.

Pois onde alguém encontra um irmão, surge a vontade de viver e ser feliz!

Diogo Cáceres

Assistam as lives do Diogo nesse endereço:

<https://www.facebook.com/diogo.caceres>



## Para Anunciar ou Colaborar

Nos enviando matérias ou datas de eventos entre em contato através dos seguintes endereços: Rua Arquimedes Batista Nasi, 411 - Jardim das Oliveiras - Getulina/SP - CEP 16450-00, também podendo ser entregue em um dos Centros Espíritas da Cidade ou mesmo pelo email: [inibmort@gmail.com](mailto:inibmort@gmail.com). O jornal tem tiragem de 900 exemplares e também será entregue por meio eletrônico através da internet.

Lembre que esse meio de comunicação pertence a todos.

## LIVRARIA ESPÍRITA LIBERTAÇÃO

Seja assinante do "Clube do Livro Terceiro Milênio", e receba todo mês no local que indicar, um livro novo da "Literatura Espírita".

Faça a sua inscrição no telefone/WhatsApp

(14) 3522 3877

## PROBLEMA COM A BEBIDA? PROCURE

ALCÓOLICOS ANÔNIMOS  
"NÓS PODEMOS TE AJUDAR"

GRUPO DE CAFELÂNDIA  
SALÃO PAROQUIAL DA IG. MATRIZ  
NOSSA SENHORA DO CARMO  
Praça Beraldo Arruda 179  
Reuniões todas as 2.ª e 6ª feiras às 20:00 h.  
Fones

(018) 3621-5399 - Araçatuba (Hor. Comercial)  
(011) 3315-9333 - São Paulo (Plantão 24 Hs)  
Email: [aa@alcoolicosanonimos.org.br](mailto:aa@alcoolicosanonimos.org.br)  
Site: [www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br)

**RÁDIO PORTAL DA LUZ.com**  
DIVULGANDO O AMOR

A Web Rádio Portal da Luz  
Está no Ar 24h, desde o dia 25/06/2011  
com mais de 2.050.000 Acessos  
e hoje em 60 Países.

Contato: watszap(67) 9.9948-4173  
Email: [radioportaldaluz@gmail.com](mailto:radioportaldaluz@gmail.com)

Facebook.com/radioportaldaluz  
youtube.com/luigiangelms  
twitter: @rdportalaluz  
instagram: radioportaldaluz  
Skype: radio.portalaluz

## LEGÍTIMA DEFESA

Deus criou a vida. toda a vida, das bactérias aos seres humanos. Assim, como espíritas e cristãos, sabemos que todas as vidas devem ser preservadas, porém, o próprio funcionamento da vida orgânica impõe que a vida seja constantemente destruída num eterno ciclo de criação, destruição e recriação, desde as bactérias que se multiplicam e são consumidas constantemente pelo organismo, até animais e plantas que servem à nossa alimentação.

Muito diferente é a vida humana, os seres racionais colocados aqui com grande esforço do mundo espiritual, que estão em nível completamente diferente. Ao contrário dos irracionais e dos organismos simples que fazem parte dos processos biológicos, a vida humana deve ser preservada sempre.

Por isso, costuma causar espanto que os enviados de Deus muitas vezes recomendassem o extermínio de povos que estavam em conflito com os israelitas, no início da história daquela civilização e de sua relação com o até então estranhíssimo "Deus único". A única maneira de interpretar as recomendações violentas daqueles enviados de Deus - de maneira que possam fazer sentido dentro da crença de que Deus é infinitamente bom - é considerar que não existia absolutamente nenhuma outra alternativa.

Analisando as passagens bíblicas e o contexto em que este novo relacionamento com o "Deus único" surgiu para aquele povo, percebe-se que a guerra e o extermínio de tribos rivais não eram apenas uma opção, mas o estado permanente de todos os povos da região. Um ser superior naquele contexto só poderia ser um que ajudasse a tribo a sobreviver à próxima e inevitável guerra de extermínio. Um Deus "bom", para esses seres primitivos e bárbaros, teria de ajudar a vencer uma guerra, pois a derrota significava extermínio. Um Deus eterno só poderia ser um Deus dos que sobrevivessem, pois a divindade do povo exterminado "morria" junto de seus fiéis. Qualquer moderação no uso da violência seria imediatamente interpretada como uma fraqueza; um Deus que não incentivasse, encorajasse e garantisse a vitória contra os inimigos só podia ser fraco ou impostor, e inevitavelmente levaria o povo à derrota e ao extermínio.

A destruição mútua e a sobrevivência do mais forte entre esses povos primitivos é muito parecida com os processos naturais entre os animais irracionais, que se destroem o tempo todo para seguir o curso natural da vida selvagem. Seres racionais, mas com forte influência de instintos selvagens de sobrevivência, como os homens de alguns milhares de anos atrás, destruíam-se como bandos rivais de primatas na floresta e não existia quase nada a ser feito para que esses homens selvagens aliviassem o uso da violência.

Mas, não é assim que entendemos deva agir o cristão. O Cristianismo é uma filosofia de pacifismo radical que destoa - e muito - ainda hoje, de quase todo comportamento humano em situações de conflito.

Podemos questionar: num país governado por princípios cristãos a polícia deveria existir?

É certo que no mundo espiritual superior não existem organizações de Espíritos especializadas em usar a força contra os que violam os princípios básicos de convívio, simplesmente pelo fato de que Espíritos atrasados ali não convivem, por não possuírem acesso às esferas superiores.

Muito diferente é a vida na Terra, que é um caldeirão de eternos conflitos. Gandhi, também um pacifista radical, queria a expulsão de todos os soldados britânicos que oprimiam a Índia, mas depois foi convencido de que seria necessário permitir que eles ficassem até que a Índia tivesse seu próprio exército. Recusar a permanência por mais algum tempo do exército opressor, ou recusar-se a montar seu próprio exército, resultaria na invasão do país por alguma nação oportunista que o jogaria novamente nas mãos da opressão.

O pacifismo radical de Gandhi baseava-se na filosofia contida nos escritos de Leon Tolstói em *O reino dos céus está em você*, no final dos anos 1800.

Este por sua vez, baseou-se em ideias de pacifistas radicais americanos, dentre outros os Amish, grupo famoso por criar uma sociedade paralela que vive como se ainda estivessem em 1820, rejeitando a tecnologia e seguindo seu próprio conjunto de regras, que incluem a prática rigorosa da não violência.

Voltando à pergunta, sobre a validade ou necessidade da existência da polícia, fica claro que estas regras de conduta pacífica, inspiradas no Cristo, não se aplicam ao mundo violento em que vivemos.

Aqui precisamos de polícia e de exércitos, como descobriu Gandhi. Isto nos leva a uma segunda questão: os exércitos devem reagir? Soldados, cujo papel é defender o território de uma nação, devem atirar nos invasores?

O pacifista radical, como Gandhi, Tolstói e os Amish (todos eles inspirados no mestre Jesus), naturalmente se recusa a esse trabalho. Porém, é necessário reconhecer que vivemos num mundo desafiador. Para o cristão, tentando seguir o exemplo do Cristo, ao mesmo tempo em que se vê mergulhado em um mundo onde a violência ainda é a regra de comportamento de muitos grupos criminosos, que muitas vezes passam a controlar nações inteiras, vale a regra da legítima defesa e do menor mal possível. A violência só pode ser justificada como a única alternativa para evitar uma violência maior. O agente da lei deve agir, mas nunca com sentimento de ódio ou vingança, qualquer requinte de crueldade ou prazer em executar um ato violento. Somente com o pesar de quem pratica uma ação que vai contra os seus princípios, mas que representam a única maneira de se evitar um mal ainda maior.

Uma das situações mais complicadas que se pode imaginar é aquela em que um agressor toma inocentes como reféns. Deve a polícia agir para libertar reféns? Em que momento? Até que ponto é razoável esperar? A extrapolação dessa situação seria a de uma guerra em larga escala, em que uma nação invasora toma um povo como refém e o subjeta a um governo hostil, que despreza os princípios básicos de humanidade e libera

seus soldados ao cometimento de todo tipo de abusos, ou em alguns casos o próprio extermínio desse povo. Qual deveria ser a reação de um povo cristão e pacifista a uma atrocidade em larga escala ou até mesmo um genocídio?

Jesus em sua passagem pela Terra, naturalmente não poderia adaptar-se ao nosso estado permanente de violência. A única atitude coerente para um Espírito de sua grandeza era compreender aquela violência, que naturalmente surgiria pelos conflitos entre suas ideias e os costumes da época, mas orientar no sentido da promoção da paz.

É uma tragédia que guerras ainda existam, que pequenas ou grandes organizações criminosas dominem de bairros até países inteiros e que muitas vezes cometam atrocidades em escala que vai do local ao global. Abençoamos todos os pacifistas como Gacchi, que conseguiu libertar a Índia e o Paquistão do forma quase que totalmente pacífica. É um dos feitos mais espetaculares na História da humanidade, tendo em vista o histórico de atrocidades do Império Britânico contra os povos dominados e tratados como raças inferiores. Ao mesmo tempo, Gandhi não foi capaz de eliminar as discórdias internas das novas nações que nasciam e acabou sendo ele mesmo vítima de violência partidária, uma prova de que o povo não estava pronto para o pacifismo de seu líder.

A obrigação do cristão continua sendo procurar sempre a melhor alternativa, a mais pacífica. Já nos casos extremos em que encontramos, por exemplo, uma família, ou até mesmo toda uma população correndo o risco de ser exterminada por um ato criminoso, infelizmente ainda comum no nosso mundo, a obrigação do cristão é igualmente procurar a solução mais pacífica, que implique na menor quantidade de sofrimento dos dois lados, considerando que o agressor também é um filho perdido de Deus.

Como cristãos, só podemos orar por aqueles que tenham a função de libertar pessoas ou povos de situação de violência e risco iminente, para que consigam agir com a possível iluminação espiritual de quem pratica um ato visando apenas ao bem.

Seja destruindo uma máquina que prende o braço de um trabalhador numa fábrica, abatendo um animal que ataca uma criança em um zoológico, ou salvando reféns do crime e da guerra, que cada ação seja refletida e pensada segundo a máxima do "faça aos outros o que gostariam que fizessem a você".

**José da Silva de Jesus\***

(Publicado na Revista Internacional de Espiritismo Março/2023)

*\*O autor é servidor público federal, formado em Letras. Frequenta a Entidade Espírita Caritas em Mogi das Cruzes, SP, e é articulista espírita desde 2013.*

**Colaboração: Prof.<sup>a</sup> Leudimila Rodrigues Tempeste**



## QUERIDA MÃE

Querida mãe, não se aflija tanto com a ausência de seu filho. Sei que dói muito, que às vezes parece insuportável, mas lembre-se de que ele está em um lugar melhor agora, onde não há dor, nem sofrimento, nem tristeza.

Saiba que seu filho está em paz e que a sua partida faz parte do plano de Deus para a evolução espiritual dele e de todos aqueles que o cercavam.

Não se culpe por coisas que não pôde fazer ou que poderia ter feito de forma diferente. Você fez o melhor que

pôde, e o amor que dedicou ao seu filho não tem limites.

Aproveite essa oportunidade para se fortalecer espiritualmente e para buscar consolo nas coisas que te fazem feliz. Lembre-se de que seu filho gostaria de vê-la sorrindo e vivendo com alegria.

Por fim, gostaria de te deixar uma mensagem de esperança: a morte não é o fim, mas sim um novo começo. Seu filho está vivo em espírito e continuará a sua jornada evolutiva em um plano espiritual mais elevado.

Que Deus te abençoe e te conceda conforto e paz neste momento difícil.

Com carinho,

**Chico Xavier."**

## APELO ESPÍRITA

Irmãos! Faze:

De cada ensinamento que recebes uma instrução do Plano Superior;

De cada tarefa, por mínima que seja, uma realização em que deixes os melhores sinais de tua presença;

De cada conversação, um entendimento construtivo;

De cada conversação, um mensageiro de tua cooperação, no levantamento da felicidade geral;

De cada relação nova, uma sementeira de bênçãos;

De cada necessitado, um irmão que te espera o auxílio, em nome da Divina Paternidade;

De cada desapontamento, um teste de compreensão;

De cada hora, uma oportunidade de servir...

Companheiro da Terra és o viajor em trânsito na hospedaria do mundo!... Guarda o coração e a consciência, na prática do bem, de tal modo, que possas receber, com o despertar de cada manhã, um novo renascimento na casa física e, no descanso de cada noite, um ensino de regresso tranqüilo ao teu lar verdadeiro, na Vida Espiritual.

**Albino Teixeira**

(Do livro: *Caminho Espírita, Médiun: Francisco Cândido Xavier*)

## NEM TODOS DORMIREMOS

Nosso erro maior ainda é o de vivermos muito agarrados às ideias, teorias e conhecimentos humanos dos que se julgam somente corpo, ou, se pensam que não são Almas, crêem que os Arrependimentos IN-EXTREMIS e as orações fúnebres podem libertá-los do Carreiro Doloroso no outro lado da VIDA. A Doutrina que nos felicita, quando nos ensina o mandamento da Resignação, não quer nem deseja fazer da Criatura Humana um Ser Desprezível por Despersonalizado, numa conformação Extática, sem recurso ou apelação. O que ela nos pede é uma Resignação Consciente, porque quem a compreendeu sabe que não sofre por acaso nem por INJUSTIÇA do CÉU.

**Fernando do Ó**

(*Apenas uma Sombra de Mulher*)

**NÓS NÃO SOFREMOS POR ACASO, ESTAMOS P A G A N D O NOSSOS ERROS**

**Colaboração:  
Cledson Falqueiro  
(Quetão)**



## CONQUISTAS

A maior superação do ser humano será a de conhecer-se no íntimo, despertar para conquistar virtudes que agreguem ao espírito, trazendo mudanças de comportamento, atitudes e pensamentos, principalmente, ao seu irmão procurando mudar a intransigência pela compreensão, a intolerância pelos desejos não atendidos, focando no momento a real situação, e buscando o entendimento através do remédio amargo para a cura definitiva, erradicando de vez a erva daninha que tanto impede ainda o progresso evolutivo.

Procure não julgar o irmão pelos erros praticados, sinta e identifique as virtudes já conquistadas, e verá o problema por outro ângulo.

Lembrem-se de que todas as situações vivenciadas serão para o vosso burilamento e aprendizado, para que desenvolvam sentimentos mais nobres e não vestindo a toga de julgador, mas agregando forças para auxiliar aquele que ainda não encontrou o seu caminho.

A solidariedade é o caminho a ser seguido por todos, exercitando-a por longos dias, agregará aos seus passos este sentimento, passando então, a ser um servidor na seara do Criador Maior.

Cacique Águia Dourada do Amanhecer



Mensagem recebida pelo médium **Marco Aurélio Corbari** (*marco.corbari271@gmail.com*)

## MENTIRA

Eis que ela ali naquele canto  
Nasceu sem berço, sem um lar  
Em seus olhos vê-se o pranto  
Sem um colo pra lhe abraçar

Toda a dor que ela vem sentindo  
Burila seu espírito sofredor  
Aos pouco seus olhos vão se abrindo  
Recebendo luz e calor

Pequenina dá os primeiros passos  
Em busca de ares novos  
Vai ser amparada por fortes braços  
De anjos em meio aos povos

E assim uma chama se infamará  
Dentro do seu semblante infantil  
Sua alma começa a desabrochar  
Nesse planeta azul anil

(Mensagem recebida no C.E. "Fé, Amor e Justiça no dia 02/08/2022)

## Núcleo de Divulgação Espírita de Getulina (NDEG)

### Atividade da Casa

Terça-feira - Comunicação Mediúnica - 20 horas

Quinta-feira - Evangelho - 20 horas

Sábado - Evangelização Infantil - 10 horas

C.E. "Fé Amor e Justiça" - Rua Wenceslau Brás n.º 954

**Chaveiro ANDRÉ CANHÃO**

### Oficina Santa Clara

\*Consertos de fechadura \*colocamos cabo em panela  
\*Corte de panela \*Máquina de costura \*Cópia de chaves  
em apenas um minuto \*Miudezas em geral

Fone: (14) 3554-2016 / Cel: (14) 9705-8887 VIVO  
Cel: (14) 8189-7020 TIM / Cel: (14) 9178-5051 CLARO

chaveiroandrecanhao@hotmail.com

**CAFELÂNDIA**



(14)997267435

**aikel**

Treinamento personalizado  
e musculação

Rua Albuquerque Lins, 687 - Getulina/SP

**ANUNCIE**

**AQUI**

**ENTRE EM CONTATO  
FONE**

**(14) 99705 3511**

**EMAIL: inibmort@gmail.com**