



OS SEGREDOS da Dieta LOW CARB



A forma Fácil de Perder Peso, Reverter a Diabetes
e Proteger seu Coração



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**

**A forma Fácil de Perder Peso,
Reverter a Diabetes
e Proteger seu Coração**

Copyright 2025

Todo o conteúdo parcial ou integral deste E-book não pode ser divulgado para uso público ou privado sem atribuição dos devidos créditos ao autor.



AVISO LEGAL E TERMOS DE USO

Por favor, leia antes de prosseguir!

Estas informações são apresentadas apenas para fins educacionais e informativos.

O conteúdo não é de forma alguma um substituto ao conselho, diagnóstico ou tratamento de um médico ou nutricionista oriundo de uma correta Avaliação ou Consulta. Procure sempre o aconselhamento do seu médico ou nutricionista qualificado caso tenha qualquer dúvida em relação a uma condição médica.

Todas as informações e dicas que você vai ler não tem **NENHUM INTUITO** de desrespeitar os profissionais especialistas da área.

São receitas com alimentos naturais, amplamente utilizados e que tem seus resultados dentro dos objetivos a qual se propõem que é a função de auxílio na desintoxicação do organismo.



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**

RECOMENDAÇÕES

Neste E-book você terá contato com dietas. A nossa principal recomendação é: Antes de começar uma dieta de desintoxicação ou até mesmo tomar suplementos, consulte um médico ou nutricionista para ter certeza de que não haverá nenhuma reação com base em seus possíveis problemas já diagnosticados.

Que fique bem claro que nossas dicas consistem em alimentação saudável e natural, tudo a base de alimentos orgânicos /naturais, procurando sempre e evitar o consumo de alimentos industrializados.

ATENÇÃO!

Consulte seu Médico ou Nutricionista antes de iniciar qualquer tipo de exercícios físicos e jamais tome qualquer tipo de medicamentos sem o consentimento de um médico responsável.

Sua saúde Agradece!



SUMÁRIO

- O que é Low Carb	6
- Por que LCHF?	7
- LOW CARB X CETOGENICA	8
- Low Carb ou Low Fat?	9
- Efeitos colaterais	10
- Mitos	11
- Você não precisa necessariamente se	14
- O que comer?	14
- Comida de verdade!	14
- O que NÃO comer	15
- Quantidade X Qualidade	16
- Impacto glicêmico	17
- Os poréns da LC #1. Saciedade	18
- Os poréns da LC #2. Lácteos	19
- Os poréns da LC #3. Mau hálito	21
- Low Carb e hipertrofia	22
- Como sei quanto de carboidrato tem na minha refeição?	23



O que é **LOW CARB**

É uma estratégia nutricional que teve início na década de 50 mas cada dia mais vem ganhando espaço e conquistando a diversos públicos. Seu próprio nome diz tudo **LOW** (traduzindo significa BAIXO).

Sendo assim, é baseada na **REDUÇÃO** (e não **EXCLUSÃO**) de carboidratos, porém estes devem ser selecionados e priorizando os de menor impacto glicêmico, ricos em fibras, compostos bioativos e demais nutrientes, como: tubérculos, leguminosas, verduras, legumes, **FRUTAS** (sim!), sementes e cereais como farelo de aveia, farinha de coco, farinha de sementes ou de oleaginosas, dentre outros.

Para ser classificada como dieta em baixo teor de carboidratos (**Low Carb**) é necessário que o consumo diário de carboidratos esteja entre 20 a 130g ao dia ou abaixo das recomendações (45 a 65% do VET - DRI's).

* **VET: Valor Energético Total.** Na nutrição, quando calculamos o plano alimentar de um indivíduo o VET é a quantidade de calorias total da dieta.

* **DRI's: Dietary Reference Intakes**, traduzido como **Ingestão Dietética de Referência**. São valores de referência para a ingestão de nutrientes de indivíduos ou grupos.



Por que **LCHF**?

- **Low Carb High Fat**, traduzindo: Baixo Carbo Alta Gordura.
- Para High Fat precisa está 30% ou mais de gordura total do VET.
- A inclusão de gorduras boas na dieta (quando há redução de carbo) pouco interfere na quantidade de gordura no sangue, na maioria das pessoas, exceto as que já tem predisposição genética.

LCHF

ATENÇÃO: perder o medo das gorduras não significa caçá-las e perder a noção!

Quando você come fontes de proteínas (ovos inteiros, peixes, carnes) a grande maioria contém gorduras, então não precisa sair adicionando mais gorduras em tudo.

Portanto, prefiro o termo: **Low Carb HEALTHY Fat**

Gorduras boas: óleo de coco, coco, abacate, castanhas, banha de porco, gordura dos animais e do leite.



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**

LOW CARB x CETOGENICA

A dieta **cetogênica** teve início em 1920 (DASHTI et al 2004), a qual é uma variação da **Low Carb**, porém com uma restrição severa de carboidratos.

Podendo ser classificada da seguinte maneira:

Low Carb cetogênica ou muito baixa em carboidratos (VLCKD): Carboidratos ao dia 5 a 10% do VET.

Low Carb restrita: 10 a 26% do VET de carboidratos

Low Carb Moderada: 26% a 44% do VET de carboidratos.

Dieta com teor normal em carboidratos: 45% a 65% do VET de carboidratos.

Quando os carboidratos são reduzidos em um plano alimentar tem que haver o aumento de outro macronutriente para compensação energética, seja de proteínas e/ou gorduras.

Desta forma, o plano alimentar pode ser caracterizado como:

- **Low Carb High Fat** (Baixo Carbo Alta Gordura)
- **Low Carb High Protein** (Baixo Carbo Alta Proteína)
- **Low Carb High Protein and high fat** (Baixo Carbo e Alta Proteínas e Gordura)

A escolha de qual destas acima priorizar para cada pessoa será conforme as características clínicas do paciente, assim como seu objetivo e periodização do tratamento.

A forma Fácil de Perder Peso, Reverter a Diabetes e Proteger seu Coração.



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**

LOW CARB x CETOGÊNICA

A dieta **cetogênica** teve início em 1920 (DASHTI et al 2004), a qual é uma variação da **Low Carb**, porém com uma restrição severa de carboidratos.

Podendo ser classificada da seguinte maneira:

Low Carb cetogênica ou muito baixa em carboidratos (VLCKD): Carboidratos ao dia 5 a 10% do VET.

Low Carb restrita: 10 a 26% do VET de carboidratos

Low Carb Moderada: 26% a 44% do VET de carboidratos.

Dieta com teor normal em carboidratos: 45% a 65% do VET de carboidratos.

Quando os carboidratos são reduzidos em um plano alimentar tem que haver o aumento de outro macronutriente para compensação energética, seja de proteínas e/ou gorduras.

Desta forma, o plano alimentar pode ser caracterizado como:

- **Low Carb High Fat** (Baixo Carbo Alta Gordura)
- **Low Carb High Protein** (Baixo Carbo Alta Proteína)
- **Low Carb High Protein and high fat** (Baixo Carbo e Alta Proteínas e Gordura)

A escolha de qual destas acima priorizar para cada pessoa será conforme as características clínicas do paciente, assim como seu objetivo e periodização do tratamento.

A forma Fácil de Perder Peso, Reverter a Diabetes e Proteger seu Coração.



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**

Efeitos Colaterais

Tontura, Fraqueza, Cefaléia e Câimbra

Ao contrário do que muitos pensam, esses sintomas **NÃO** são devidos a falta de açúcar e sim de SAL.

Isto se dá porque uma restrição de carboidratos causa um desequilíbrio hidroeletrolítico, onde aumenta a excreção de água e sal pelos rins.

A solução é consumir um mínimo de 5g de sódio ao dia (os cerca de 2g de sódio já presentes na comida, mais uns 3g de sódio na forma de sal, o que equivaleria a uns 7 a 8 gramas de sal adicional)

A forma Fácil de Perder Peso, Reverter a Diabetes e Proteger seu Coração.



MITOS

Low Carb é perigosa porque zera carboidratos

Fazer uma dieta baixa em carboidratos não significa de maneira alguma excluir ou “**zerá-los**”, isso porque trata-se de uma dieta **SAUDÁVEL**, que inclui vários alimentos preconizados pelo **GUIA ALIMENTAR** (Ministério da Saúde).

A **Low Carb** também tem sido considerada perigosa devido a sua alta quantidade de gordura saturada, estas provenientes dos alimentos e fontes de gorduras boas.

Mas devido a isso, muitas pessoas desinformadas crêem que aumenta o risco de doenças cardiovasculares entre outras doenças crônicas.

Porém, desde o ano de 2002, mais de 20 ensaios clínicos foram realizados comparando dietas de baixo carboidrato com dietas de baixa quantidade de gordura.

Na grande maioria destes, as dietas **Low Carb** reduziu significativamente o peso em comparação com dietas com poucas gordura, assim com diminuiu os níveis de triglicerídeos, um importante fator de risco para doença cardíaca, elevou o HDL (o bom colesterol) e melhorou o açúcar no sangue e os níveis de insulina, especialmente em diabéticos.



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**

Nosso corpo precisa de muito carboidrato pois é a fonte de Energia.

De fato a glicose é **ESSENCIAL** para o seu bom funcionamento, tanto que nosso fígado produz cerca de 200g ao dia, quantidade necessária e mais que o suficiente para que até mesmo em situações extremas de fome, nosso cérebro esteja abastecido por ele só usa entre 100 e 120g por dia.

O nosso corpo é constituído de sinalizações fisiológicas perfeitas, sendo capaz de sobreviver nas condições mais severas! Sem contar que ainda produzimos corpos cetônicos, a partir da quebra das gorduras, onde estudos já mostraram a preferência do cérebro por esses componentes, quando comparados a própria Glicose.

E corpos cetônicos **NÃO** são tóxicos quando não se tem uma glicemia alta.

Estado de cetose é diferente de cetoacidose (situação apresentada geralmente em diabéticos tipo 1 - onde produção de corpos cetônicos e glicemia estão altos).

Se viver em cetose fosse tóxico e perigoso, não estaríamos aqui, não teria existido **EVOLUÇÃO HUMANA** porque há 2 milhões de anos a.C., nossos ancestrais só se alimentavam de vegetais, frutas, carnes e peixes.

A forma Fácil de Perder Peso, Reverter a Diabetes e Proteger seu Coração.



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**

Frutas não podem na Low Carb, muito menos as doces

O excesso de **frutose** é prejudicial e pode acarretar acúmulo de gordura no fígado, resistência à insulina, diabetes, elevação de ácido úrico, etc.

Porém, para que a frutose (açúcar das frutas) “**vire**” gordura é necessário uma alta quantidade de frutose e de glicose.

O consumo de 3 -4 frutas ao dia **NÃO** gera excesso de frutose, mais isso complicaria apenas pra quem consome **industrializados** porque juntaria a frutose com diversos aditivos e açúcares nocivos que vem nos produtos alimentícios.

Mas se você tem uma alimentação **LIMPA**, come apenas comida de verdade, largue mão de ter medo de comer fruta, até porque quando consumimos frutas ingerimos vários nutrientes, principalmente fibras que reduz o impacto glicêmicos.

Além do mais, aprendemos desde cedo que as frutinhas só fazem bem à nossa saúde por conter vitaminas, minerais, fitoquímicos, inclusive **ANTIADIPOGÊNICOS** por expressão de diversos genes.

Na dieta **LOW CARB**, inserimos frutas porém contabilizamos somente os carbos digeríveis, ou seja, apenas os carbos menos as fibras e priorizando frutas com baixo carboidratos, ex: limão, maracujá, morango e frutas vermelhas, melão, kiwi, abacate, etc.



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**

Você não precisa necessariamente se...

- Não tem Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)
- Não busca emagrecimento (apenas uma das formas)
- Não se adapta bem;
- Se deseja aumentar massa muscular;
- Não possui esteatose hepática;
- Não tem hipercolesterolemia;

O que comer? Comida de verdade!

Carne (qualquer tipo: gado, aves, porco), peixes, ovos inteiros, frutas, vegetais, raízes e tubérculos, gorduras naturais (como óleo de coco, azeite de oliva, manteiga, banha de porco, queijos amarelos, bacon, creme de leite fresco e iogurte natural integral).

A forma Fácil de Perder Peso, Reverter a Diabetes e Proteger seu Coração.



O que **NÃO** comer

Açúcar: sem exceções. Nenhum tipo de açúcar é saudável;

Alimentos açucarados: refrigerantes, doces, sucos de fruta, bebidas “energéticas” ou esportivas, chocolates, bolos e tortas, sorvetes, cereais matinais;

Amido: todos os derivados do trigo (sendo integrais ou não). Arroz, mingaus, granolas, pão de queijo; Óleos vegetais (milho, canola, amendoim, girassol) e margarina;

Cerveja: rica em carboidratos, principalmente a maltose, um açúcar que apesar de não ser doce, eleva a insulina e acumula gordura na barriga; Produtos alimentícios, mesmo em versões diet, light. E nas versões desnatados.



OS SEGREDOS da Dieta LOW CARB

Quantidade X Qualidade

Low Carb não é uma CLASSE alimentar, ela é uma estratégia que apenas QUANTIFICA os carboidratos ao dia. Não existe alimento Low Carb, tampouco ha nada proibido, porém, existem alimentos com adequados e os que não são indicados, como foi citado anteriormente.

A razão pela qual é a quantidade que irá comer, sem contar na resposta hormonal que cada nutriente provoca no organismo, contribuindo para saciedade.



Pão de forma integral

2 fatias (60g)

157 calorias

24g de carboidratos

3,2g de fibras

Carga Glicêmica: 25,6 (alta)



Batata doce cozida

Porção de 131g

100 calorias

24g de carboidratos

2,9g de fibras

Carga Glicêmicas: 14,7 (Média)

A forma Fácil de Perder Peso, Reverter a Diabetes e Proteger seu Coração.



Impacto Glicêmico

É nada mais do que o que os alimentos fontes de carboidrato causam no nosso corpo. O que vai alterar significativamente ou não sua glicemia conseqüentemente ativar a insulina é a velocidade que o “açúcar” entra na corrente sanguínea.

Para quantificar isso temos o **Índice Glicêmico (IG)**, que é o efeito sobre a glicemia de um determinado alimento. E, quanto mais alto for o IG, mais o pâncreas produz insulina para manter os níveis de glicose no sangue dentro dos limites normais.

Porém, esse aumento insulínico reduz o poder de saciedade após uma refeição, levando ao consumo excessivo de alimentos, conseqüentemente contribuindo para desenvolver sobrepeso, obesidade, resistência à insulina, diabetes tipo 2, dentre outras doenças. Por isso, carboidratos refinados (pães, biscoitos, massas) e doces quanto mais você come, mais tem vontade de comer.

Porém, é necessário que se atente também a **Carga Glicêmica (CG)**, a qual é um produto do índice glicêmico mais ela que irá medir o impacto glicêmico da refeição como um todo.

O que de fato irá ter importância, porque ao consumirmos um carboidrato + Proteína ou fibras, reduzem a velocidade de entrada de açúcar na corrente sanguínea, reduzimos seu índice glicêmico, ativando menos insulina.

Assim resultando numa carga glicêmica menor

Classificação	IG do Alimento (%)	CG do Alimento (g)	CG Diária (g)
Baixo	<55	<10	<80
Médio	56 a 69	11 a 19	-
Alto	>70 ou mais	>20	>120

Fonte: Adaptado de Brand-Miller e cols. (19)

IG: Índice glicêmico; CG: Carga glicêmica



Os poréns da Low Carb

#1. Saciedade

Dieta de baixo teor de gordur ($<30\%$ gordura, $<7\%$ de gordura saturada) = REDUÇÃO DE PYY (PEPTÍDEO YY) ou seja, NÃO PROPORCIONA SACIEDADE, aumentando possivelmente ingestão alimentar.

Peptídeo YY: responsável pela SACIEDADE. liberado pelo intestino delgado distal e do cólon após as refeições e reduz o apetite aumentando a saciedade.

A perda de peso aumenta os hormônios estimulantes do apetite, como a grelina e diminui os hormônios da saciedade, como PYY;

Estudos sugerem que a saciedade pode ser melhor preservada em uma dieta com baixo teor de carboidratos (low carb), em comparação com uma dieta com baixo teor de gordura (low fat).

Sendo assim, uma estratégia LCHF é capaz de aumentar a saciedade, evitando episódios de fome constante e compulsão alimentar.



Os poréns da Low Carb

#2. Lácteos

O leite contém um açúcar chamado lactose, que é formada por 1 molécula de glicose, e outra de galatose, as quais as duas são açúcares simples.

Cada 100ml de leite contém aproximadamente 5g de açúcar, ou seja, em um copo de 300ml conterá 15g, o que equivale a uma colher de sopa cheia.

Porém, queijos, iogurtes, coalhadas, kefir, dentre outros derivados do leite, realizam a fermentação, de forma natural por ação dos lactobacilos (bactérias boas para uma manutenção da saúde intestinal). Consequentemente, a lactose é convertida em sua maioria, em ácido láctico.

Queijos gordurosos, nata e manteiga não causam problemas cardiovasculares.

As meta-análises demonstram que o consumo de produtos lácteos está associado a um risco reduzido de morte por problemas cardíacos, especificamente doença cardíaca isquêmica e acidente vascular cerebral.



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**

É aconselhável evitar o consumo de laticínios, até mesmo os fermentados, quem já possui dificuldades para perder peso SOP (Síndrome dos Ovários Policístico) ou espinhas.

Laticínios fermentados, desde quando não aja uma intolerância ou sensibilidade pelo consumidor, não há problema de ser inserido na rotina alimentar pois possuem ótimo perfil lipídico e proteínas de alto valor biológico.

Estudo de corte multicêntrico com 15.105 adultos com idades entre 35 e 74 anos afirma que ingestão de produtos lácteos no total, especialmente de produtos fermentados, foi inversamente associado com medidas de glicemia e insulinemia.

A inclusão de iogurte, inclusive num café da manhã com alto índice glicêmico, reduziu consideravelmente a glicemia pós-prandial e insulinemia em comparação com a refeição de referência.

O consumo de iogurte integral foi associado a mudanças na circunferência da cintura e maior probabilidade de reversão da obesidade abdominal.

Opte sempre por iogurte natural (sem sabor) e com menos ingredientes, priorize o que tiver apenas estes dois: leite e fermento lácteo.



Os poréns da Low Carb

#3. Mau hálito

Este problema não é causado pelas cetonas como pensam e sim pelo excesso de proteínas, que será convertido em glicose pelo fígado, ocasionando a liberação de nitrogênio e aminoácidos.

Conseqüentemente esse nitrogênio, é convertido em amônia.

O que também vai deixar a urina e o suor do indivíduo com cheiro forte e característico.

A maioria da pessoas acham que comendo menos carboidratos terá que comer muita proteína mas uma dieta mesmo quando hiperproteica tem que ser calculada pois existe uma recomendação máxima para que não traga conseqüenciais a saúde e boa forma corporal.



OS SEGREDOS da Dieta **LOW CARB**



Low Carb e Hipertrofia

Para quem deseja ganho de massa muscular, essa estratégia não é uma das mais eficazes. Carboidratos são necessários para repor o glicogênio muscular, o qual é usado pelo próprio músculo, como fonte de energia na contração muscular.

Se não houver um bom estoque de glicogênio no músculo irá entrar em fadiga muscular e prejudicar a recuperação, consequentemente a hipertrofia.

Glicídios (carboidratos) são importantes para um bom desempenho. Não tem como melhorar a performance esportiva que exige utilização energética das vias glicolíticas comendo pouco carboidrato.

A forma Fácil de Perder Peso, Reverter a Diabetes e Proteger seu Coração.



Como sei quanto de carboidrato tem na minha refeição?

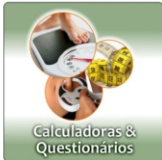
Se você ainda não pode ser acompanhado por um nutricionista, isso não é desculpa para não comer bem e não ter equilíbrio.

Existem vários aplicativos gratuitos no mercado que você consegue calcular quanto consome de carbo numa refeição e ao dia, assim como, de proteínas e gorduras.

O controle é altamente recomendado e necessário.

Na nossa Plataforma existe uma série de calculadoras gratuitas que vão te auxiliar no seu Projeto de Saúde.

CLIQUE AQUI!



ATENÇÃO: Seguir um plano alimentar constante sem acompanhamento nutricional para calcular a dieta adequadamente e periodizar o tratamento pode reduzir o efeito na perda de peso, gerar complicações metabólicas e promover deficiências nutricionais.

9 PODEROSOS Sucos DETOX



“O investimento que não te dá resultado
não passa de mais um gasto!”

Nesse **Ano**
O MELHOR PROJETO
EM QUE VOCÊ VAI
TRABALHAR
É EM VOCÊ MESMA.

E nada MELHOR
do que usar a
FERRAMENTA correta
e do jeito CERTO.

‘O que diferencia
as pessoas vitoriosas
que conquistaram um corpo
Bonito, Saudável e Desejável
das demais pessoas, é que:
Em algum momento do
percurso, elas decidiram
entender o que estavam
fazendo.’





Produtos & Serviços

Avaliação Física



*Entrevista

- Histórico de Atividade

* Antropometria

- Aferição em 3 Planos
Anterior
Lateral
Postero Lombar
- Aferição em 2 Medidas
Circular
Largura
- Adipometria
Dobras Cutâneas

* Condição Metabólica

- Bioimpedância 8 Sensores
- Índice de Massa Corporal
 - Gordura Corporal
 - Hidratação
- Massa Muscular Esquelética
- Taxa de Metabolismo Basal
 - Massa Livre de Gordura
 - Gordura Subcutânea
 - Gordura Visceral
 - Massa Muscular
 - Massa Óssea
 - Taxa de Proteína
 - Idade Metabólica

* Avatar Vídeo 360

* Simetrografia

- Desvios Posturais
Cifose
Lordose
Esgoliose

* Distribuição por Segmento

- Gordura
- Muscular
- Braços
- Tronco
- Pernas

* Morfologia Corporal

- Tipos de Corpo
- Depositos de Gordura
- Anormalidades
- Tipos de Shape
- Morfologia

* Mapa de Traumas

- Em acidentados

*Ficha de Treinos

- Pós Fisioterapia
- AVC

Clínica
Saúde & Movimento



Para mais informações

CLIQUE AQUI!



Produtos & Serviços

Avaliação Nutricional

* Entrevista

- Histórico de Atividade

* Antropometria

- Aferição em 3 Planos
Anterior
Lateral

Postero Lombar

- Aferição em 2 Medidas
Circular
Largura

- Adipometria

Dobras Cutâneas

* Condição Metabólica

- Bioimpedância 8 Sensores

- Índice de Massa Corporal

- Gordura Corporal

- Hidratação

- Massa Muscular Esquelética

- Taxa de Metabolismo Basal

- Massa Livre de Gordura

- Gordura Subcutânea

- Gordura Visceral

- Massa Muscular

- Massa Óssea

- Taxa de Proteína

- Idade Metabólica

* Distribuição por Segmento

- Gordura

- Muscular

- Braços

- Tronco

- Pernas

* Morfologia Corporal

- Tipos de Corpo

- Depósitos de Gordura

- Anormalidades

- Tipos de Shape

- Morfologia

* Anamnese

- Dores, Sintomas, Patologias

- Qualidade do Sono

- Frequência Alimentar

- Histórico Diário de Refeições

- Hidratação

- Evacuação

- Medicamentos

- Suplementos

- Saúde da Mulher

- Etilismo

- Tabagismo

- Composição de Pratos

* Laudo Avaliativo

- Solicitação de Exames

- Estratégias de Emagrecimento

- Calendário de Atividades

- Proposta Nutricional

Desafio Trimestral

Clínica

Saúde & Movimento



Para mais informações

CLIQUE AQUI!



Produtos & Serviços Consultoria

*Entrevista

* Consultoria Física

*Consultoria Nutricional

* Planos de Metas

Reeducação Alimentar

* Treinos em Vídeo

* Gráficos de Evolução

*Evolução Mensal

*Antropometria

* Registros Fotográficos

* Proposição Alimenar

* Acompanhamento de Exames

* Proposição Alimentar

Reeducação Alimentar

Consultoria 5/7

Clínica

Saúde & Movimento

Pós Graduação em:

- Nutrição Emagrecimento e Obesidade
- Nutrição Clínica na Saúde da Mulher
- Nutrição em Transtornos Alimentares
- Nutrição Fitoterapia

Cássio Silva

Educador Físico
& Nutricionista

Para mais informações

CLIQUE AQUI!

