



# 30 DIAS MUITAS DIETAS

UMA JORNADA ESPIRITUAL  
APROVEITANDO A SABEDORIA DE  
A FLORESTA TROPICAL

LOCALIZAÇÃO: ACRE - AMAZONAS - BRASIL  
ALDEIA YAWARANÍ

**5 de novembro a 5 de dezembro**

**Com: Pai Nani**

informações e  
inscrições: [lundgrenpastrana@gmail.com](mailto:lundgrenpastrana@gmail.com)



## CAROS FAMÍLIA, IRMÃOS, IRMÃS E AMIGOS, BEM-VINDO

### Um lindo convite

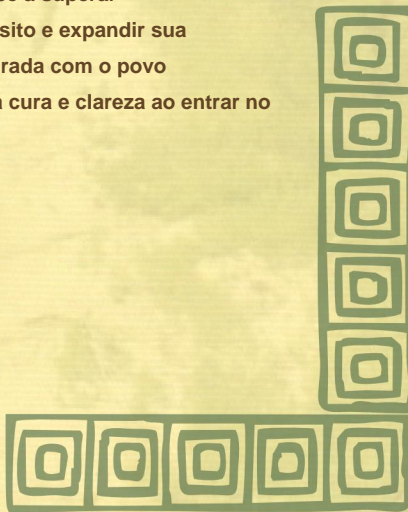
Temos a honra de estender este sincero convite de Pai Nani (Nani Kateyuve) para nos juntarmos a eles no Acre, Brasil, nas profundezas da floresta amazônica. Você está convidado a descobrir a magia de duas aldeias: Yawaraní. Esta jornada oferece uma experiência inspiradora, conectando você às medicinas sagradas da floresta, gentileza, simplicidade e uma vida dedicada ao trabalho espiritual.

### Sabedoria Antiga e Medicamentos Sagrados

Os anciãos dessas aldeias carregam uma sabedoria profunda, enraizada na antiga linhagem Yawaraní e no conhecimento de seus ancestrais. Por meio de seus ensinamentos, orações, cânticos de cura e cerimônias, eles oferecem uma experiência profundamente transformadora. Este trabalho espiritual é projetado para fortalecer nossos caminhos individuais por meio da prática de Dietas — uma pedra angular da espiritualidade Yawanawá. Essas práticas nos permitem conectar mais profundamente conosco mesmos e com o sagrado.

### Propósito e Transformação Esta

jornada é mais do que apenas um retiro — é uma experiência transformadora projetada para ajudar você a superar obstáculos, descobrir seu verdadeiro propósito e expandir sua consciência. Por meio desta conexão sagrada com o povo Yawanawá e a floresta tropical, você encontrará cura e clareza ao entrar no próximo capítulo de sua vida.



# Sobre os Yawanawa Tribo

O povo Yawanawa vive ao longo do Rio Gregório no Acre, Brasil. Sua história é marcada por uma profunda conexão com suas terras ancestrais e um forte compromisso com a preservação de suas tradições culturais.

Os Yawanawa fizeram o primeiro contato com os não-povos indígenas no século XIV, enfrentando conflitos com os barões da borracha e missionários que tentaram suprimir sua língua, cultura e espiritualidade.

Na década de 1980, o cacique Biraci Nixiwaka Brasil liderou seu povo em uma luta bem-sucedida para recuperar suas terras ancestrais, tornando-se o primeiro grupo indígena no Acre a garantir direitos oficiais à terra.

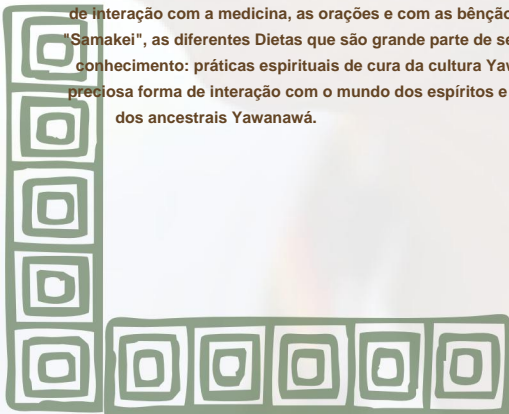
Desde então, os Yawanawa resgataram seus medicamentos sagrados, rituais, música, dança, festivais, pinturas corporais e artes tradicionais, embarcando em uma profunda jornada de renascimento cultural.

## NANI KATEYUVE "PAI NANI"

Nani Kateyuve, (ou Pai "pai" Nani como é frequentemente chamado), é o líder espiritual da aldeia Yawaraní. Ele tem 60 anos e foi iniciado na espiritualidade Yawanawá por seus ancestrais. Filho de Antonio Luis, forte líder da tribo Yawanawá, Pai Nani aprendeu sobre a espiritualidade Yawanawá com Pajé Yawaraní que viveu até os 106 anos e foi seu sogro: o pai de Dona Fátima (esposa de Pai Nani). Pai Nani é um ancião, um professor e um médico curador de sua tribo, que carrega conhecimentos antigos passados de geração em geração, ele está trabalhando ativamente para manter vivas as tradições dos Yawanawá, apoiado por Fátima na visão e no crescimento de uma aldeia que é um exemplo de comunidade funcional, autônoma e sustentável: Yawaraní, uma aldeia que leva o nome do Pajé que faleceu e está continuando seus ensinamentos espirituais.

Lá, Pai Nani dedica sua vida à família, à floresta e à espiritualidade: plantando diferentes espécies de árvores, colhendo, cultivando plantas medicinais, criando Tepi e Curipies. Ele compartilha histórias da cultura Yawanawá com seu povo e com a grande quantidade de pessoas que vêm à aldeia para receber seu tratamento de cura, Dietas, ensinamentos e bênçãos. Pai Nani é um guardião da autenticidade da cultura Yawanawá, focando especialmente na língua, nas orações, nas canções e em uma compreensão muito profunda do mundo dos ancestrais.

A língua indígena é um patrimônio imaterial de toda a humanidade, um fundamento de identidades através do qual o conhecimento tem sido transmitido desde tempos imemoriais, os Yawanawás são pessoas de tradição oral. Pai está formando uma escola e ensina a língua da família Pano que atualmente é falada por muito poucos, embora muitos Yawanawás entendam a língua ou parte dela, apenas 20% deles é fluente nela, a maioria pessoas mais velhas, entre os mais jovens, muito poucos são bilíngues. Pai Nani se dedica particularmente a este aspecto do trabalho que é também uma forma fundamental de interação com a medicina, as orações e com as bênçãos do "Samakei", as diferentes Dietas que são grande parte de seu profundo conhecimento: práticas espirituais de cura da cultura Yawanawá e preciosa forma de interação com o mundo dos espíritos e o caminho dos ancestrais Yawanawá.



# A DIETA DO ADN TODOS OS MEDICAMENTOS E TRABALHO DE CURA

**Durante a sua estadia na aldeia, você aprenderá sobre esses medicamentos que são usados durante sua dieta**

## **SESSÃO DE CURA** As sessões

individuais de “Vekushi/Rakushi” duram de 30 minutos até 1-1,5 horas, são boas para limpeza do corpo energético, para receber orientação e para clareza física, mental e espiritual. O pajé pede a bênção e a orientação do grande espírito na vida das pessoas para acompanhar seu caminho e apoiar seus processos. Se alguém deseja receber sessões de cura, há uma chance de ir mais fundo com os mais velhos.

## **SEPA**

Durante a cerimônia será utilizado o Sepá, uma resina que serve para purificar e regenerar o ar e as energias, estabelecendo uma ordem de aterramento no espaço e clareza.

Geralmente será servido quando os pajés nos disserem para apoiá-los com isso, especialmente durante as sessões de cura pessoal, mas também quando o altar sentir que o espaço precisa disso.

Ele acalma, aterra e dá proteção.

## RUME - RAPÉ

Tabaco sagrado da selva, geralmente da casca de uma árvore chamada Tsunu, cujas cinzas queimadas serão misturadas ao tabaco na forma ancestral tradicional de preparação. Rapé tem usos infinitos e é um remédio que pode realmente curar muito nas pessoas, é um espírito para estabelecer uma conexão. Um aliado forte e poderoso que precisa ser honrado e respeitado. Ele limpa a glândula pineal e a conexão com a orientação interna das pessoas, limpa também de energias que não pertencem ao corpo da pessoa, para trabalhar acompanhado de intenção precisa, o rapé pode abrir portas para o crescimento, cura e libertação de obstáculos.

-

## SANANGA É o espírito

de uma raiz amazônica, uma vez extraída da terra, deve-se esfregar sua casca e misturá-la com água. De acordo com a mistura e a qualidade da planta (idade, tamanho etc.), este medicamento é uma ferramenta incrível para melhorar a visão, livrar-se de *panema* (pensamentos negativos ou áurea escura) e é benéfico para o corpo, dando uma espécie de tremor muscular que ajuda a aterrar e voltar ao corpo físico. É possível ter visões e esclarecimentos através do espírito de Sananga, mas não é obrigatório.

Como todas as outras medicinas da Rainforest, é um espírito forte e poderoso: alguns podem achar doloroso. A verdade é que os ensinamentos de Sananga tocam o coração e a visão da pessoa que naturalmente deve estar pronta para receber e se conectar com o espírito.

## KAMPUM A

medicina do Kambo é um método de cura tradicional dos povos indígenas da Amazônia brasileira. A secreção do sapo lêmure gigante (lat. *Phyllomedusa bicolor*). O tratamento fortalece o sistema imunológico (pode ser usado como uma "vacinação", embora não seja uma imunização), cura inflamações e causa uma limpeza altamente eficaz de células e órgãos. (Mais informações em um pdf separado).

**PLANTBATHANDCLAYBATH** Conectar-se com o espírito da planta da Amazônia pode ocorrer com diferentes práticas, uma delas está definitivamente relacionada ao banho de planta e ao banho com argila. Esses métodos tradicionais de cura são extremamente benéficos para o corpo, energética e fisicamente: para encontrar paz, relaxamento e para aterrar e proteger o corpo. Banhos de planta são saudáveis, especialmente após cerimônias, banhos de argila são tradicionalmente também a maneira de fechar uma Dieta e, em geral, o espírito da argila carrega consigo uma história muito antiga para ser ouvida.

## A DIETA ( S amakei )

( DE 1 ATÉ 3 MESES )

A Dieta é um momento de reconexão na vida de uma pessoa que quer ir mais fundo em si mesma e abrir uma porta para o reino espiritual. É um tempo de duração de pelo menos um mês, começando após o ato do Pajé de rezar em um pote feito de barro. É um tempo de crescimento e introspecção, um tempo para entrar com intenções especialmente com o propósito de curar acolhendo esta prática como uma experiência transformadora e como a possibilidade de receber a conexão com os espíritos. (Vana Tkiwa).

Nas tradições Yawanawá a primeira Dieta consiste em beber Caiçuma, é uma sopa cozida com milho (em Yawanawá: *Sheki*) que dá a esta prática espiritual o nome de *Mamá*. Para os Yawanawá existem diferentes tipos de Caiçuma comumente conhecidos como Mandioca) o *Mamá* (o milho) é aquele com o qual os participantes geralmente começam, a fim de limpar e preparar o corpo para abrir o caminho espiritual com Yawanawá.



**Mamá** é uma boa chance de remover obstáculos ou tópicos que estão bloqueando o crescimento espiritual do aspirante, ela representa como a ressonância do nome uma energia feminina, protege o corpo e aumenta a consciência das pessoas em seu caminho de vida.

A oração, ou melhor, a cerimônia é algo muito especial, ao qual outras pessoas podem se juntar em um pequeno grupo, bebendo remédios, ouvindo as orações, as canções e as histórias que os Pajés estão compartilhando. Pode durar de 1 a 3 horas (às vezes mais) e, em geral, os Pajés estão rezando até duas pessoas por noite.

De acordo com as intenções e a opinião do Pajé a Dieta pode ter outros tratamentos vegetais, trabalho com Sepá ou banho de plantas envolvidos. A Caiçuma é servida em um pote especial abençoado (Shumu) após o Raná: as orações que estão fazendo o "pedido" e acolhendo um número numeroso de espíritos que têm o objetivo de apoiar e fortalecer o caminho espiritual dos participantes.

Os Yawanawá têm 3 Dietas principais que são Mamá – Nanê – Mûka, juntamente com Uxi (pimenta vermelha) e a saliva de uma cobra, estes são os passos mais importantes para o mundo da sua sabedoria interior e para o crescimento pessoal/espiritual.

## Compreendendo o processo da dieta

Um estudante de medicina precisa receber as orações para descobrir o crescimento pessoal, autorização para fazer este trabalho e se conectar com a força dos espíritos das plantas. É uma prática para entender profundamente a missão de se tornar um *curandero*. Assim como para muitos outros propósitos, esta prática deve ser vista como um ato de sacrifício aos espíritos, a fim de receber cura, proteção e alinhamento de nossas ações para o bem comum, para os benefícios da mãe terra e de todos os seres sencientes.

Após receber a oração, você entrará em 10 dias de jejum rigoroso, apenas 1 L de Caiçuma e uma bola de banana verde por dia. Depois, os participantes podem abrir para uma variação de comida específica como vegetais, salada, diferentes variações de comida de milho, arroz e porções de nutrientes básicos apenas para se sustentar, então as refeições serão mantidas em porções muito pequenas, sem sal, açúcar em todas as formas - significa também sem frutas doces.

Quanto à carne, será possível comer apenas animais específicos da floresta como uma conexão espiritual (nossos mais velhos costumam compartilhar isso com os participantes em momentos específicos, é claro que é carne de caça da floresta).

Durante a Dieta não haverá água pura envolvida, pois se trata de beber Caiçuma e se conectar com o poder da planta; a água, como também é um remédio, lava isso. Depois de alguns dias, pode-se também beber outros sucos ou chás, mantendo totalmente o 1L de líquido por dia entre Caiçuma e os outros líquidos.

Você pode manter o tempo de Caiçuma e banana-ball por mais tempo se você sentir vontade de manter suas orações e estiver determinado. Também é permitido colocar na comida um molho de pimenta natural que está ajudando em caso de tontura.

Os ancestrais Yawanawá também não tomavam banho durante todo esse tempo. Agora há mais flexibilidade nesse sacrifício, mas os participantes são livres para fazê-lo se sentirem o chamado. Na Dieta, não se pode compartilhar Rapé ou comida com ninguém que não esteja em uma Dieta.

O Kampoo também não é permitido, pois ele retira a energia que nos conecta durante o ato de oração da primeira noite, mas é uma decisão individual do Pajé deixar usar este medicamento de acordo com o processo individual.



## As principais regras para aderir à DIETA

A primeira noite da reza é muito importante, quando a cerimônia termina, é importante tirar o máximo de tempo que puder consigo mesmo, especialmente cultivando a conexão com seus sonhos. Na cultura Yawanawá os sonhos são uma chave forte para a cura. Aconselhamos continuar escrevendo e compartilhando-os com os Pajé em seus encontros regulares com eles, onde você também tem a chance de mantê-los at seus processos.

O Pajé provavelmente perguntará sobre os sonhos que você teve antes da noite da reza. As atividades durante a Dieta (Samakei) podem ser dedicadas à cura de traumas, autolibertação, descoberta de seu talento, bem como ao aprofundamento da cultura e cosmologia Yawanawá: a música, a língua, o canto, o artesanato e a história.

Na aldeia, porém, haverá compartilhamento regular de medicamentos como Uni (Ayahuasca) - Rapé/Rume (tabaco sagrado) - Sepá (resina de limpeza de incenso) - Banho de limpeza de ervas - Sananga - Kampoo.

A Dieta em si não é necessariamente relacionada com Uni, mas a medicina ajuda muito a trazer processos à tona. Pode-se decidir arriscar entrar na Dieta por um período de um mês ou até mais (isso precisa ser acordado com o Pajé Shaman).

## As principais regras a serem seguidas, em ordem para entrar totalmente na prática espiritual

- deve evitar: -
- alimentos doces
- - água pura - carne
- - sexo
- (também consigo mesmo) - sal Antes
- de se
- inscrever na Dieta, será obrigatório conversar com nossa equipe e abrir espaço para compartilhamento sobre as intenções,
- estudando assim a situação de cada um individualmente, para que possamos prepará-lo para o tempo na selva
- informando os Pajés sobre a participação e finalmente confirmar com eles juntos.
- 
- Você pode nos enviar um e-mail ou entrar em contato conosco pessoalmente para compartilhar sobre você e suas intenções.
- Antes de começar a Dieta, também é recomendável chegar alguns dias antes e fazer pelo menos uma aplicação
- de Kampoo: é bom receber as orações com o corpo limpo, por isso recomendamos manter um pouco de
- disciplina alimentar também antes de partir para a jornada.

LOGÍSTICA  
ACOMODAÇÕES &  
LOCAIS

**GRUPO DE DIETA SAMAKEI**

**Encontro na cidade de Rio Branco Retorno para a cidade de Rio Branco Nosso objetivo é sair da cidade de Rio Branco em direção a Tarauaca. O retorno da aldeia será um mês depois**

**Uma vez em Yawaraní, um lugar para dormir e comida regular serão fornecidos.**

**A acomodação oferece uma cabana de madeira compartilhada com duas ou quatro pessoas na qual você pode colocar sua rede. Se você tiver necessidade de ficar isolado, há uma chance de ficar sozinho, mas isso depende de quantas pessoas estão em Dieta ou presentes na vila.**

**Yawaraní está constantemente melhorando a infraestrutura e a capacidade de receber visitantes: muito em breve a vila estará pronta para receber mais pessoas em isolamento, mas ao mesmo tempo é nossa intenção criar formas sustentáveis para esse crescimento, respeitando as orações ancestrais, construindo casas tradicionais para manter a tradição e o nível de energia do lugar. Separados das casas, há chuveiros e banheiros secos, as pessoas também costumam tomar banho no rio. A eletricidade vinda de painéis solares está dispon**

**Durante esse tempo, é sua responsabilidade manter as regras e a consciência em relação ao seu processo.**

**Há indicações constantes de pessoas que têm conhecimento e experiência para orientá-lo no processo, é uma responsabilidade pessoal estar ciente e não quebrar a Dieta**



# A cultura Yawanawá tradicionalmente se concentra na c

A cultura Yawanawá tradicionalmente enfatiza uma dieta rica em carne e peixe, complementada por alimentos básicos como arroz, banana bol, sopa, milho e feijão. Como resultado, indivíduos que aderem a dietas vegetarianas podem achar sua experiência menos acomodatória, e é essencial abordar esse aspecto sem expectativas preconcebidas. No entanto, para aqueles que não seguem essas dietas, uma variedade de pratos tradicionais simples está disponível.

Além disso, estamos promovendo uma cultura de plantio dentro da vila. Um dos nossos principais objetivos, em colaboração com os líderes de Yawaraní, é promover maior soberania e independência dos recursos urbanos, cultivando assim um processo de autonomia apoiado pelos recursos da floresta.

**Recomendamos utilizar os recursos da aldeia, pois isso fomenta uma mentalidade proativa dentro da comunidade, promove a descoberta de sabores autênticos e motiva a preservação das tradições indígenas, particularmente na agricultura e no cultivo de alimentos locais. Por exemplo, há "cipós" requintados, como o Açaí e o Burití, que, embora não alcoólicos, são chamados de "cipós" pelo povo Yawanawá. Essas bebidas incorporam os sabores ricos e vibrantes que definem a doçura na selva. Em última análise, adotar uma dieta requer uma compreensão profunda da cultura alimentar local, particularmente em relação às práticas de jejum e ao consumo de água e alimentos.**



# O ESPÍRITO PONTES

Com profunda humildade, respeito, simplicidade, calor e amor, estendemos um sincero convite para se juntar a nós nesses retiros verdadeiramente únicos e transformadores. Nossa missão é criar um espaço sagrado onde os indivíduos possam embarcar em profundas jornadas de cura pessoal, ao mesmo tempo em que contribuem para a maior transformação coletiva. Juntos, apoiamos a família Yawanawá com amor e intenção.

Como parte do Vivacre Retreat Organizer, nos dedicamos a semear as sementes da unidade e do empoderamento globalmente. Nós nos esforçamos para incorporar os valores de apoio mútuo, vivendo conscientemente e honrando a Mãe Terra e o Grande Espírito. Por meio do nosso trabalho, buscamos apoiar tribos indígenas, fortalecendo suas tradições e as famílias dentro delas.

Nossas orações servem como pontes, conectando-nos à sabedoria ancestral e nos lembrando que somos todos uma família. Somos nativos do planeta Terra, cada um com suas próprias origens cósmicas, nos unindo em unidade, amor e cura. Junte-se a nós nesta jornada sagrada.

## COM O APOIO DE TERESA LUNDGREN

Teresa é mãe de dois filhos; ela viveu na Suécia por 18 anos antes de retornar ao seu país natal, o Brasil, para responder à sua busca espiritual.

Em 2016, ela recebeu um convite de Tashka Yawanawa, para visitar Mutum para o Festival Mariri. Ela entrou em contato com o medicamento a primeira vez lá, e entrou nesse caminho espiritual. Depois desse primeiro contato, sua relação com a tribo se aprofundou; ela visitou outros territórios dos Yawanawa e também recebe membros da tribo em

a cidade de Rio Branco onde ela mora há 9 anos Ela é uma ponte entre os visitantes e os indígenas, muitas vezes coordenando a conexão de ambos.

Ela recebeu o estudo profundo da dieta do meme com Matsini e está comprometida em apoiar a continuação deste trabalho por mais pessoas encontrem a cura espiritual e física que estão procurando.



# GRUPO DE DIETA SAMAKEI

Encontro na cidade de Rio Branco nos dias 2 ou 3 de novembro

Retorno à cidade de Rio Branco nos dias 5 ou 6 de dezembro

## A Dieta Yawanawá de 30 dias: Uma Jornada Transformacional

Valor da contribuição:

R\$ 18.000 reais por 30 dias

### O que é a Dieta Yawanawá de 30 dias?

Esta jornada sagrada é uma imersão profunda nas práticas de cura e espiritualidade do povo Yawanawá. É uma dieta de 30 dias projetada para limpar o corpo, a mente e o espírito, guiada pela sabedoria dos xamãs indígenas.

Durante esse período, você participará de cerimônias, rituais e ensinamentos que visam uma profunda transformação pessoal.

#### Pontos-chave a considerar:

##### 1. Participação Individual Você

- pode escolher embarcar nessa dieta sozinho, mesmo que não fale português. No entanto, esteja ciente de que a comunicação pode ser um desafio.  
Existe a possibilidade de alguém na vila falar inglês, mas isso não é garantido.
- É sua responsabilidade ter conhecimentos básicos da língua portuguesa para garantir uma comunicação tranquila com os xamãs e moradores da aldeia.

##### 2. Contribuição ao Xamã

- O valor de R\$ 18.000 é uma contribuição direta ao xamã e seus serviços ao longo dos 30 dias da dieta.
- Esta contribuição inclui todas as cerimônias, orientação espiritual e ensinamentos do xamã, mas não cobre logística externa ou transporte.



### 3. Participação em grupo e taxa do organizador

- Se um grupo de participantes estiver interessado em passar por essa experiência juntos e precisar de mim como organizador e guia pelos 30 dias completos, podemos discutir uma taxa adicional. Isso dependerá do tamanho do grupo e da necessidade da minha presença como facilitador durante o processo de dieta.

### 4. O que NÃO está incluído:

- Logística externa como transporte para a vila, hotéis, voos e traslados para o aeroporto não estão incluídos na contribuição de R\$ 18.000.
- Os participantes são responsáveis por providenciar seu próprio transporte e acomodação, se necessário.
- Contate-nos

### Interessado?

Se você se sentir chamado a participar dessa experiência única e transformadora, ou se tiver dúvidas sobre como organizar uma dieta em grupo, sinta-se à vontade para entrar em contato para um bate-papo. Vamos agendar uma conversa para discutir como essa jornada pode mudar sua vida.

Esta dieta de 30 dias oferece uma oportunidade rara e poderosa de se conectar com tradições antigas e embarcar em uma jornada de profunda cura e crescimento pessoal. Certifique-se de que você está pronto para o desafio e dê este passo em direção à transformação!





# O QUE TRAZER

**Redes com mosquiteiro ou tenda**

**Mosquiteiro**

**Garrafa de água com filtro**

**Lanterna**

**Vela**

**Isqueiro**

**Repelente orgânico,**

**Produtos de higiene pessoal,**

**Travesseiro, agasalho e cobertor para as noites frias de**

**Calçados seguros e confortáveis para a floresta.**

**Roupas escuras, cores de terra e floresta.**

**Carregadores para dispositivos eletrônicos.**

**Instrumentos musicais.**

**Álcool 70%.**

**Nota: tente comprar tudo com antecedência, antes de chegar a Tarauacá, devido ao pouco tempo disponível, e a possibilidade de falta de estoque no comércio. Não há lojas na vila, tudo vem da natureza. Ps: pagamentos em dólar não são aceitos, somente em real brasileiro. Leve algum real brasileiro caso queira comprar artesanato dos indígenas.**



# MAIS INFORMAÇÃO

O Ministério da Saúde recomenda a vacinação contra febre amarela e COVID19 para todos os viajantes que ingressam em áreas endêmicas do Brasil, o que vale para toda a Amazônia.

Os períodos de navegação podem variar de acordo com as condições climáticas e o volume de água do Rio Gregório:

As canoas no caminho da Vila de São Vicente para as aldeias não são cobertas, por isso é necessário proteger-se do sol e da possibilidade de chuva;

Por se tratar de uma dieta, as atividades nas aldeias não têm um roteiro a ser seguido, que pode variar de acordo com a dinâmica local e as condições climáticas; haverá vários momentos de tempo livre, sem atividades programadas para que as pessoas possam estudar, se conectar com a floresta, meditar, tomar banho de rio, etc.



# IMPORTANTE

Para se inscrever, cada participante deverá passar por uma conversa de anamnese e preencher a ficha de inscrição. O grupo será limitado e recomendamos É recomendável ter o cartão de vacina ou levar

teste covid 19 na semana anterior à dieta para a segurança de todos os participantes.

## Contate-nos

Para mais informações, dúvidas ou para agendar uma conversa, entre em contato através de:

lundgrenpastrana@gmail.com +55  
(68) 99999-9487 +55 (68)  
99930-4040

## COMEÇANDO SUA JORNADA

