

# CARTILHA EDUCACIONAL

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS E ENSINO MÉDIO



# SAÚDE, ALIMENTO & CULTURA

Apresentação

Patrocínio

Produção

Realização



Lei de  
Incentivo  
à Cultura  
Lei Rouanet

SIEMENS | Fundação

GEA

belavista  
CULTURAL

incentiv

MINISTÉRIO DA  
CULTURA



**PÚBLICO-ALVO:** Ensino Fundamental Anos Finais e Ensino Médio.

“Cabe aos sistemas e redes de ensino, assim como às escolas, em suas respectivas esferas de autonomia e competência, incorporar aos currículos e às propostas pedagógicas a abordagem de temas contemporâneos que afetam a vida humana em escala local, regional e global, preferencialmente de forma transversal e integradora. Na BNCC, essas temáticas são contempladas em habilidades dos componentes curriculares, cabendo aos sistemas de ensino e escolas, de acordo com suas especificidades, tratá-las de forma contextualizada.”

**MEC, BNCC, 2018.**

## O PROJETO CULTURAL

### APRESENTAÇÃO

Este roteiro de trabalho traz propostas pedagógicas direcionadas ao público do Ensino Fundamental Anos Iniciais, acerca dos temas desenvolvidos no livro **Saúde, alimento e cultura** com adaptações para atender diferentes faixas etárias.

O principal objetivo desse projeto é conscientizar os estudantes e o leitor em geral sobre a importância dos bons hábitos alimentares e, conseqüentemente, o quanto isso interfere na nossa qualidade de vida.

Os alimentos fazem parte da cultura do ser humano e beneficiam diretamente tanto o seu corpo como a mente equilibrando ou, se for falho, desequilibrando nosso organismo. A ideia desse projeto é justamente mostrar caminhos que possam levar o estudante/leitor a viver bem, sempre com base em dados levantados pela ciência.

A partir dessa premissa, em cada atividade é possível encontrar siglas de habilidades relacionadas às indicações oficiais da BNCC (Base Nacional Curricular Comum) e, ao final dessa cartilha temos um link com toda a descrição de cada uma dessas habilidades, para que você, professor, possa atingir amplamente os objetivos no desenvolvimento de cada um dos nossos futuros cidadãos.

**SINOPSE DO LIVRO**

Cada grupo de alimentos tem sua função específica, e entender a correta proporção entre eles nos assegura o bom funcionamento do organismo.

Desde a Grécia antiga, berço da filosofia e da civilização ocidental, surgiu o ideal de corpo humano perfeito, harmônico em suas proporções, quase sempre conquistado por meio de árduo treino físico. Por séculos, o homem procura produzir alimentos em quantidade suficiente para atender suas necessidades diárias e hoje o desafio consiste em separar o que faz bem e o que pode ser prejudicial ao nosso organismo,

Sabemos que os hábitos alimentares deixam seu legado em diferentes esferas do nosso organismo, por esse motivo, adotar uma alimentação saudável e adequada a cada fase do desenvolvimento humano, nas várias etapas da vida, é de extrema importância para o correto funcionamento do nosso corpo e seu bem estar

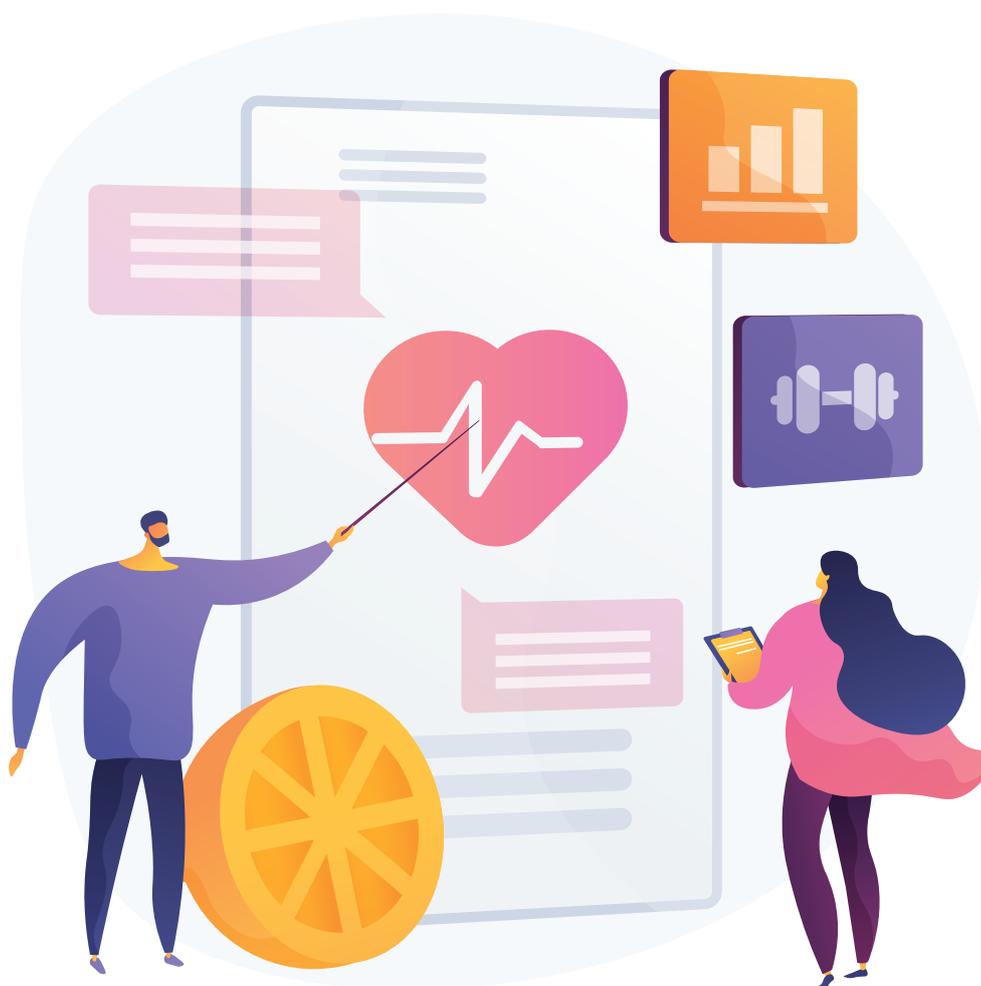
**SUGESTÕES DE ATIVIDADES**

***Dica: antes de propor quaisquer atividades ao grupo, aproprie-se da linguagem, pesquise e construa seu próprio banco de dados acerca do assunto. Não esqueça de adequar a atividade à faixa etária da turma.***

## SAÚDE, ALIMENTO E CULTURA

“...não basta que os conhecimentos científicos sejam apresentados aos alunos. É preciso oferecer oportunidades para que eles, de fato, envolvam-se em processos de aprendizagem nos quais possam vivenciar momentos de investigação que lhes possibilitem exercitar e ampliar sua curiosidade, aperfeiçoar sua capacidade de observação, de raciocínio lógico e de criação, desenvolver posturas mais colaborativas e sistematizar suas primeiras explicações sobre o mundo natural e tecnológico, e sobre seu corpo, sua saúde e seu bem-estar, tendo como referência os conhecimentos, as linguagens e os procedimentos próprios das Ciências da Natureza”

**MEC, BNCC, 2018.**



## A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### EM13LP15

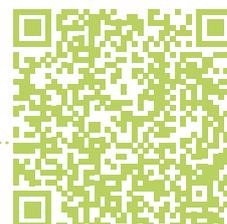
- Na Grécia antiga surgiu a expressão “*Corpo são, mente sã*”. Quais seriam outras expressões relacionadas à saúde e que podemos citar? Normalmente, frases motivacionais ajudam a enfrentar situações desafiadoras no dia a dia. Oriente a turma, para que bolem outras frases motivacionais que estejam relacionadas com o ambiente escolar. Peça que levem em conta os espaços coletivos para imaginar essas frases.

### EM13LGG501

- Que tal uma gincana para movimentar o corpo e alegrar o nosso dia? Organize a turma em grupos e determine as atividades a serem desenvolvidas: todos em fila, passar a bola por cima da cabeça, corrida do saco, corrida do ovo na colher, pique bandeira e tantas outras possibilidades.

### EM13LP01

- Proponha a leitura do texto da Sociedade Brasileira de Clínica Médica: [\*Corpo em movimento: os benefícios do exercício\*](#) e, depois, peça a turma que destaque os pontos mais significativos.



### EM13LGG601

- Que tal uma sessão de cinema para falar de práticas esportivas e tudo o que está envolvido nisso? O filme “*Coach Carter – Treino para a vida*”, de 2015, traz uma boa reflexão, não só sobre o treino de basquete para competições, mas também sobre as relações humanas, a empatia, o respeito, entre outras.

**DICA! Pesquise o esporte preferido da turma e organize as Olimpíadas da Sala. Estipule um dia de jogos, cada time deverá usar uma cor de camiseta para disputar as partidas. Faça registros do evento: fotos, vídeos e entrevistas com os “atletas”, certeza de que serão momentos divertidos e até inesquecíveis! (EM13CHS102)**

### EF15LP01

- Mostre aos alunos, o vídeo do Ministério da Saúde [\*Guia Alimentar para crianças e adolescentes\*](#), do Youtube, converse com a turma sobre o tema, destacando os pontos mais importantes, incluindo dicas para essa faixa etária.



**EF69LP34**

- O mapa da obesidade no Brasil mostra dados muito preocupantes a respeito da saúde da nossa população, com muitas crianças e adultos acima do peso e sujeitos aos males decorrentes dessa situação. Faça a leitura do texto *Mapa da Obesidade*, da página da ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome metabólica), com os alunos e peça que passe os dados para gráficos de diferentes tipos.

**EF01LP22**

- Mostre a pesquisa da FAPESP chamada *A saúde dos adolescentes*, do canal da FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo) no Youtube. Depois, promova uma reflexão com a turma sobre a interpretação dos fatos apontados relacionados com o seu dia a dia.

**EM13LP44**

- O consumidor recebe a todo momento apelos publicitários para consumir determinados alimentos, sobretudo ultraprocessados. Que tal inverter essa lógica e produzir propagandas sobre alimentos naturais e saudáveis? O brócolis, o chuchu e a couve-flor podem virar protagonistas de uma bela peça comercial. Sugira que os alunos gravem vídeos procurando “vender” esses alimentos ao público jovem. Eles devem se preocupar com a imagem, com o som e com a apresentação, além, claro, do conteúdo a ser apresentado. Podem falar das vitaminas, dos benefícios do consumo e até indicar alguma receita. A atividade pode ser feita em pequenos grupos e separe uma data para que possam apresentar esses vídeos para o restante da turma.

**EM13LP01 EM13LP17**

- Proponha a leitura do texto *Os 9 segredos das “Blue Zones”, as regiões do planeta em que se vive mais* da revista Veja. Peça que em grupos os alunos idealizem tipos de *blue zones* na escola: do que precisariam nesse ambiente saudável para todos para viverem mais e com qualidade de vida? Eles podem utilizar qualquer diferentes tecnologias e mídias: como podcasts, vídeos, entrevistas, documentários entre outros.



**DICA!** Que tal visitar um museu que possa proporcionar conhecimento científico e histórico ao mesmo tempo? O Museu de Anatomia Humana da USP, localizado na Cidade Universitária em São Paulo, pode ser um destino muito interessante. Durante a visita, peça aos alunos que registrem os pontos mais interessantes e, depois, na sala de aula proponha uma roda de conversa sobre curiosidades e descobertas. (EF01CI02)

## DA CONQUISTA DO BRASIL AOS DIAS DE HOJE

### EF05HI03 EM13CHS102

- Faça a leitura do texto [Portugueses puseram sal na carne e na cozinha brasileiras](#), da página da Folha Online, na mesma página, há outros títulos relacionados, como por exemplo: “*Cultura da raiz mandioca molda e sustenta o país*”, “*Africanos foram forçados a reinventar sua culinária*”, “*No Brasil, nem tudo se come*”. Depois, discuta com a turma sobre os pontos mais relevantes dessas leituras.



### EF15AR25 EM13LP48

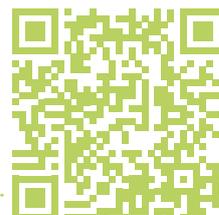
- Que tal a releitura da obra [Um jantar brasileiro](#), de Jean-Baptiste Debret! Primeiro, converse com a turma sobre as características da obra, oriente que foquem no contexto histórico e nos detalhes mais interessantes. Depois, cada um deverá fazer a sua releitura utilizando materiais pré-determinados: tinta guache, lápis de cor, giz de cera. Exponha as releituras pela sala. Não esqueça de colocar o título e a explicação do objetivo dessa atividade.

### EF69AR01 EM13LP54

- Pero Vaz de Caminha chegou junto com Cabral e descreveu nas cartas ao Rei de Portugal as condições encontradas no Brasil, onde cita também a alimentação dos indígenas: “*Eles não lavram nem criam. Nem há aqui boi ou vaca, cabra, ovelha ou galinha, ou qualquer outro animal que esteja acostumado ao viver do homem. E não comem senão deste inhame, de que aqui há muito, e dessas sementes e frutos que a terra e as árvores de si deitam. E com isto andam tais e tão rijos e tão nédios que o não somos nós tanto, com quanto trigo e legumes comemos.*” Peça que interpretem esse trecho da carta e comentem suas impressões. Depois, divididos em grupos, peça que imaginem como seria a forma de comunicação de Pero Vaz de Caminha nos dias de hoje. Qual seria o principal meio de comunicação utilizado? Qual seria o vocabulário utilizado?

### EF02CI05

- Para representar as atividades indígenas, que tal criar uma horta suspensa, feita de garrafas pet adaptadas. Pesquise os alimentos que são mais simples e fáceis de cuidar e manter. Você pode utilizar técnicas simples de plantio utilizando aqueles alimentos consumidos na própria escola, como caroços de frutas ou sementes de legumes, além de utilizar adubos orgânicos. O canal [Word Click](#) tem um vídeo que pode orientar essa atividade.



**EM13LP47**

- Um *poema de Oswald de Andrade* traz uma reflexão sarcástica sobre o comportamento e o tipo de vestimenta dos portugueses e indígenas no Brasil colônia, ou seja, duas nações tão diferentes. Pense, qual o motivo dessas diferenças entre dois povos? Estimule a turma para que relatem suas impressões sobre a chegada dos portugueses sob a perspectiva do poeta e o choque de civilizações.



**EF06HI08**

- Baseando-se no fato de que os africanos escravizados foram trazidos de diferentes locais da costa, como Senegal, Gabão, Congo, Angola, Moçambique e de outros países e, desde então sua cultura se espalhou por todo Brasil. Peça uma pesquisa para os alunos, de maneira que levantem práticas culturais miscigenadas e de origem africana, nas diferentes regiões brasileiras. E, especificamente com relação à alimentação, que tipo de influências nas regiões brasileiras podemos encontrar até hoje?

**EF06ER03**

- Aproveite para falar sobre as diferentes religiões no Brasil e que foram, de certa forma, trazidas por portugueses, africanos ou mesmo aquelas influenciadas com elementos da cultura indígena. Peça que cada um conte o que sabe sobre a sua religião, sendo praticante ou não. Destaque que o mais importante não é a religião em si, mas os valores e os princípios que são ensinados em suas práticas.

**EM13CHS104**

- A *Universidade Federal de Goiás* publicou em sua página na internet, um texto bastante elucidativo sobre a Diversidade Religiosa e Tolerância. Proponha uma roda de conversa com os alunos e após a leitura em grupo, registre as impressões da turma sobre o tema.



## A INFLUÊNCIA DOS IMIGRANTES E O REGIONALISMO

### EF04HI10

- Vamos investigar? Instrua os alunos a pesquisarem sobre suas origens familiares, ou seja, a sua árvore genealógica. Qual é a descendência de cada um deles? Quais nacionalidades estão presentes na família? Fale com os pais, avós e tios para saber de onde vieram seus antepassados? Peça que construam a árvore genealógica, com as informações que conseguirem, se for o caso, incluindo parentes que imigraram.

### EF04HI09

- Leia o texto [\*Imigração no Brasil\*](#), do site Brasil Escola. Formule questões a esse respeito e peça que os alunos respondam em seus cadernos.



### EM13CHS105

- Pensando em todos os povos que compõem o caldeirão cultural brasileiro, peça que os alunos se organizem em pequenos grupos para falar das regiões brasileiras e suas principais influências migratórias. Levantes dados culturais, econômicos e hábitos alimentares. Os alunos deverão escolher a melhor forma de apresentar os dados: cartazes, slides, danças, receitas culinárias, entre outras.

### EF67LP21

- Organize uma pequena mostra cultural para que os alunos possam expor suas atividades para as demais turmas da escola. Convidar a comunidade também pode ser uma boa opção.

**DICA! Que tal conhecer o Museu da Imigração, no Brás em São Paulo, e saber mais sobre todas essas influências culturais dos grupos que formam a nação brasileira? No acervo, consta informações interessantes sobre os principais grupos de imigrantes que chegaram ao Brasil. Os valores de ingressos são bastante acessíveis e, no site, existem vários materiais educativos a disposição. (EF04HI10 | EF04HI09 | EM13CHS105)**

# ORIGEM, PRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS NO BRASIL

## EM13CNT103

- Para falar dos alimentos que fazem parte da nossa culinária, o texto [Quem produz os alimentos que chegam à mesa do brasileiro?](#), da jornalista Nádya Pontes, traz índices importantes e um diagnóstico preciso sobre as safras de 2017. Proponha a leitura aos alunos.



## EF03GE10

- Já o [site G1](#), faz percurso pelo campo apresentando de que forma é produzida a comida que chega até a nossa mesa. Como se trata de uma série, com vários textos, divida a turma em grupos para que cada um apresente as curiosidades e destaques da leitura.

## EF08GE24

- Para saber mais sobre agricultura familiar que de acordo com dados de 2017 abrange 77% dos estabelecimentos agrícola do país e os seus benefícios sociais e econômicos, leia o [texto do site da Embrapa](#) e peça para que os alunos transformem os dados em gráficos que possam elucidar a contribuição dessa atividade para a sociedade como um todo.



## EM13CNT206

- O [site Radio Agência](#) apresenta um texto com áudio sobre a importância da agricultura familiar na composição da merenda escolar no país. Mostre aos alunos e peça que façam uma análise do conteúdo, de maneira que montem um projeto de utilização da agricultura familiar na escola e na comunidade.

## EM13CNT309

- Apresente aos alunos o vídeo [Cinturões + verdes](#), da Fundação Getúlio Vargas (FGV), para que percebam as estratégias criadas para manter o meio ambiente equilibrado e entendam a relação entre as zonas urbanas denominadas cinturões verdes a agricultura e a proteção ao meio ambiente.



## EM13CHS301

- Mostre o vídeo [Desperdício](#), do Instituto Akatu, no Youtube.

**EM13CNT303**

- Leia a [reportagem sobre desperdício no Brasil por Miriam Gasparin](#). Depois, peça então que os alunos pesquisem na comunidade ao redor da escola, como os moradores lidam com os alimentos, eles chegam a desperdiçar? Como e por que isso ocorre? O que normalmente é descartado ou reaproveitado?



**EM13CNT309 EF05CI08**

- Após coletar os dados e refletir sobretudo o alimento que é desperdiçado, solicite aos alunos uma pesquisa sobre como reaproveitar os alimentos. A atividade principal é montar um livro de receitas procurando reaproveitar os restos de alimentos, tais como cascas, sementes etc. E, sobre os ingredientes principais de cada receita, eles devem relatar o tipo de vitamina que o alimento fornece e seus benefícios para a nossa saúde.

**DICA! Que tal colocar em prática o conceito de reaproveitamento de alimentos? O site [Tudo Gostoso](#) traz algumas receitas deliciosas com dicas fundamentais para que isso possa ser feito. Combine a data, organize os materiais e transforme seus alunos em chefs que evitam o desperdício! (EF06MA15)**



## REFEIÇÕES NUTRITIVAS E BALANÇEADAS PARA MANTER A SAÚDE

### EM13CHS302

- O que será que tem na cesta básica do brasileiro? Leia com a turma, o texto *Saiba quais alimentos compõem nova cesta básica*, da Agência Brasil. Depois, promova um debate para que os alunos exponham sua opinião sobre o conteúdo.



### EM13LP44

- Como será que as redes sociais e a mídia em geral influenciam na nossa alimentação? Mostre aos alunos o vídeo *Veja como você é enganado pelas propagandas de alimentos*, do canal Você sabia? do Youtube. Em seguida, divida a turma em grupos e, cada um deles deverá criar um vídeo fazendo propaganda de um alimento natural, saudável e que seja essencial por seus benefícios. Agende a data para que os vídeos sejam mostrados para o restante da turma.



### EF07MA34

- Os alimentos naturais, via de regra, devem ser consumidos num tempo determinado. Sua produção depende do clima, da temperatura, das chuvas, das condições do solo entre outros tantos aspectos. O site do Ceagesp traz uma lista das frutas e os melhores meses do ano para o seu consumo. Mostre aos alunos esses dados e construa em conjunto uma tabela sazonal que fique à vista de todos.

### EF05CI09

- Mostre aos alunos o vídeo do Ministério da Saúde sobre o *Guia Alimentar para crianças e adolescentes* e converse a respeito com a turma. Para complementar, que tal uma visita ao supermercado do bairro para pesquisar os preços dos alimentos da cesta básica, que são indispensáveis no nosso dia a dia? Se houver a possibilidade, visite mais de um, para assim comparar os preços dos produtos básicos. E, se não for viável a visita presencial, façam uma pesquisa *on-line*.



**DICA! Que tal propor a produção de uma peça de teatro, em que os personagens sejam os nutrientes? Carboidrato (arroz, batata, mandioca, milho, macarrão), Proteína (carne magra bovina, frango, peixe ou ovos), Gordura (óleo vegetal para preparar os alimentos cozidos e azeite para as saladas), Vitaminas, Minerais e Fibras (hortaliças cruas e cozidas e frutas). Os alunos deverão se organizar para uma apresentação, por exemplo, em outras escolas da região, creches ou instituições do bairro. Criatividade, bom texto, cenário, som, efeitos especiais, tudo deve ser pensado. As cores dos alimentos podem oferecer uma pauta muito interessante para essa peça teatral. (EM13LP47)**

# BOA ALIMENTAÇÃO É SAÚDE, TUDO A VER

## EF07CI11

- Proponha uma roda de leitura para o texto [Mastigação: uma boa aliada da boa forma](#), da PUC de Minas Gerais. Depois, registre com a turma, os pontos mais importantes.



## EM13LP49 EF69AR07

- Faça a interpretação da poesia [Boca](#) de Carlos Drummond de Andrade. Depois, organize uma exposição fotográfica sobre “bocas”? Os alunos poderão fotografar suas bocas usando o celular e, depois, expor essas fotos em um mural.

## EF69AR30 EM13LP21

- Para falar sobre a água, vamos partir de músicas que abordam esse tema: “Planeta Água”, de Guilherme Arantes, “Água Mineral”, da Timbalada, “Águas de março”, de Tom Jobim cantada por Elis Regina e “Água”, de Djavan. Divida a turma em grupos e, atribua uma música para cada um deles. Cada grupo deverá produzir uma paródia da música indicada. Pode mudar o ritmo, pode alterar a letra e pode deixar a criatividade falar mais alto!

## EF07CI07

- Apresente aos alunos a [Cartilha da Água](#), produzida pela Companhia Vale do Rio Doce. Peça que façam um resumo destacando as partes mais significativas.



## EM13LP29

- Nosso corpo precisa de equilíbrio para funcionar bem. Segundo a cultura chinesa, Yin e Yang representam esse equilíbrio entre os elementos opostos, mas interdependentes. Leia o texto [Yin e Yang](#) do site Brasil Escola dando início ao estudo dessa relação.

## EM13LP31

- Mostre aos alunos o vídeo [A alimentação pode afetar a saúde mental?](#), do canal Minutos Psíquicos e fale sobre o assunto em uma roda de conversa.



**DICA! Que tal conhecer de perto o centro de distribuição de alimentos da sua cidade? Em São Paulo, o CEAGESP oferece a chance de uma visita monitorada que certamente engrandecerá o projeto desenvolvido com a sua turma. (EF07CI08 | EM13CHS301)**

## RECEITAS FÁCEIS E PRÁTICAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

### EM13LP44

- Para finalizar o projeto, peça que cada aluno registre as principais dicas para uma vida saudável no formato de um folheto. Depois, faça uma eleição, para que a turma decida qual foi o melhor e mais completo folheto e este poderá ser distribuído para alunos e comunidade escolar, além de ser publicado nas redes sociais da escola.

*DICA! Com tantas atividades produzidas, que tal montar um portfólio com todos os registros, para guardar no acervo da escola? Certamente servirá de inspiração para outros projetos que virão. (EF69AR35 | EM13LGG703)*



## SUGESTÕES COMPLEMENTARES

### LIVROS:

- **CULTURAL**, Editora Bela Vista. A Cultura dos Alimentos. Editora Bela Vista Cultural, 2023.
- **CULTURAL**, Editora Bela Vista. Cores, flores e sabores dos alimentos. Editora Bela Vista Cultural, 2022.
- **DERAN**, Sophie. Os 7 pilares da saúde alimentar: Aprenda a resgatar uma relação saudável com a comida e o corpo por meio da mudança de hábitos. Editora Sextante, 2021.
- **GREGER**, Michel e Gene Stone. Comer para não morrer. Editora Intrínseca, 2021.
- **LAFONTE**, Editora. Alimentos que Curam: Ingredientes comuns na cozinha capazes de tratar desde dor de cabeça até pressão alta. Editora Lafonte, 2020.
- **SILVA**, Paula Pinto e. Farinha, feijão e carne-seca | Um tripé culinário no Brasil colonial. Editora SENAC São Paulo, 2005.
- **SOUZA**, Carolina Belomo de. O básico que funciona - Adquira consciência alimentar e um estilo de vida saudável com base no Mindful Eating. Editora Dialética, 2023.

### FILMES E DOCUMENTÁRIOS:

- **Tomates verdes fritos**, 1991
- **Ratatouille**, 2007
- **Muito além do peso**, 2012
- **Sustentável**, 2016
- **Que raio de saúde**, 2017
- **Fonte da juventude**, 2017

**PÁGINAS NA INTERNET:**



UNESCO



BIBLIOTECA VIRTUAL  
DE SAÚDE



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



ORGANIZAÇÃO  
PAN-AMERICANA  
DE SAÚDE



HOSPITAL ISRAELITA  
ALBERT EINSTEIN

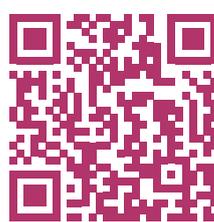
**REDES SOCIAIS:**



MENINA  
SE LIGA



ALIANÇA PELA  
ALIMENTAÇÃO  
ADEQUADA E  
SAUDÁVEL



APAN

**PODCASTS**



**A HORA  
DO CHÁ**



**DRAUZIICAST**



**PODCAST  
ALIMENTO  
É SAÚDE**

**VÍDEOS INTERESSANTES:**



**ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**



**NUTRIÇÃO E  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**



**PRINCÍPIOS DO  
GUIA ALIMENTAR**

**VÍDCOMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA FORMAÇÃO GERAL  
BÁSICA A SEREM APROFUNDADAS NESSE PROJETO:**



QUER CONVERSAR COM A NOSSA EQUIPE A  
RESPEITO  
DO CONTEÚDO DESTA CARTILHA?

ENTRE EM CONTATO ATRAVÉS DO E-MAIL:  
**EDUCACIONAL@BELAVISTACULTURAL.COM.BR**





belavista  
CULTURAL

[contato@belavistacultural.com.br](mailto:contato@belavistacultural.com.br)

11 3164.6352 | 11 9.4748.7754

 @belavistacultural  @belavistacultural