

LISTA A

Candidatura aos Órgãos Associativos

2026 | 2029



**CRESCER
COM
CONFIANÇA**

AMBIÇÃO, DETERMINAÇÃO, VISÃO DE FUTURO.



AVANÇAMOS, JUNTOS.

Num mundo que muda a uma velocidade vertiginosa, temos uma certeza: **nenhum país, comunidade ou pessoa caminha sozinho.**

Em Portugal e no mundo, as mudanças refletem-se no dia-a-dia de pessoas e organizações, pressionam orçamentos familiares e exigem respostas concretas em áreas tão diversas como a habitação, a saúde, a educação, a proteção do presente ou a preparação do futuro.

Conhecemos bem estes desafios e o trabalho que realizámos nos últimos quatro anos responde-lhes com **soluções inovadoras, estáveis, sólidas** e apontadas ao **crescimento**.

À incerteza, respondemos com uma convicção: **partilhar recursos e apoiar quem mais necessita em cada momento é o caminho para construir comunidades mais fortes, mais seguras**

e mais preparadas para prosperar em conjunto.

É este futuro diferente que ambicionamos – e que convidamos a sufragar com o seu voto –, suportado na estratégia de afirmação, geração de valor e impacto social positivo que definimos para a maior e mais abrangente associação portuguesa: A sua! A nossa! A Associação Mutualista Montepio Geral.

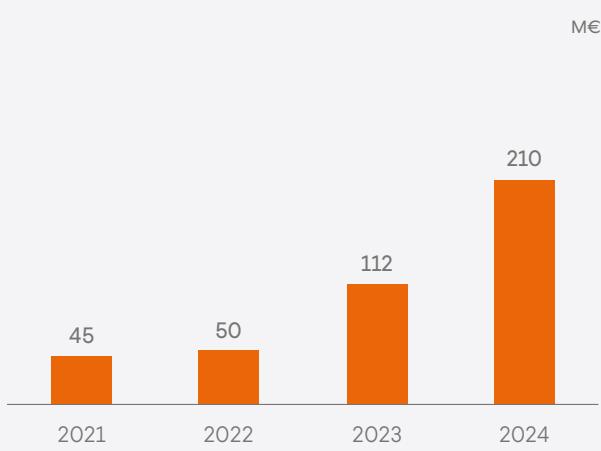
O programa que lhe apresentamos, elaborado de olhos postos na construção de um futuro diferente, porque mais próspero, mais equitativo e mais sustentável, projeta na maior associação portuguesa a força, a ambição e a capacidade de transformação que suportam uma certeza: **Avançamos, juntos!**

CUMPRIMOS.

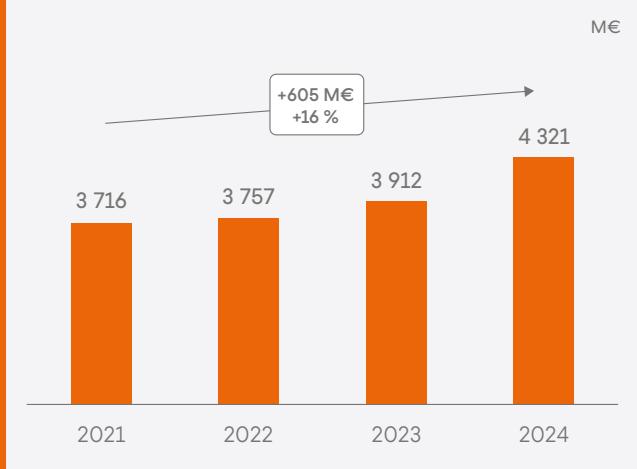
O trabalho que realizámos e os bons desempenhos que registámos resultam do esforço, da qualificação e dedicação das nossas equipas, do apoio de quantos connosco se relacionam, dos reguladores aos parceiros, e do conjunto de medidas que implementámos, a partir de um plano de ação claro nos objetivos e rigoroso na implementação. O caminho traçado em 2021 foi percorrido e os resultados confirmam os compromissos que cumprimos.

ATIVIDADE 2021 – 2024 INDICADORES

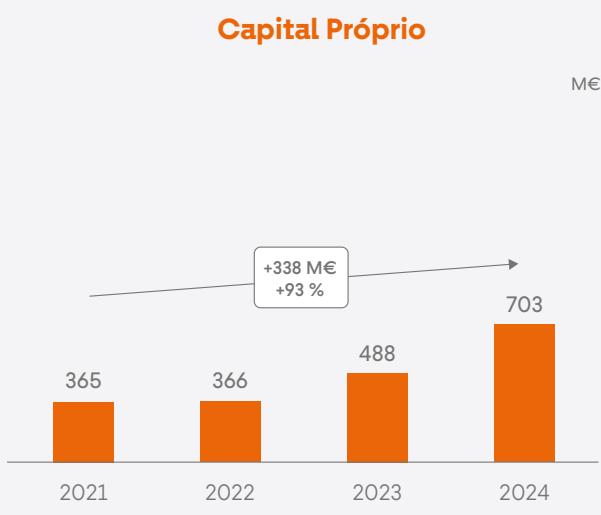
Resultado Líquido



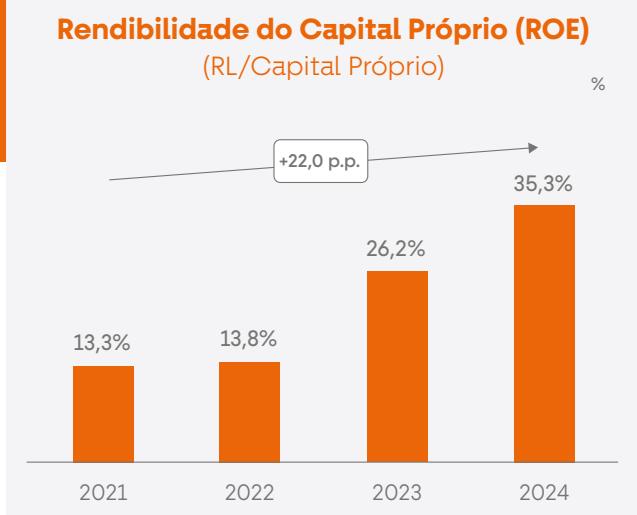
Ativo Líquido



Capital Próprio



**Rendibilidade do Capital Próprio (ROE)
(RL/Capital Próprio)**



CUMPRIMOS.

- **Simplificámos, reorganizámos e consolidámos o Grupo Montepio,**

na sua dimensão financeira e mutualista, centrando-o na atividade essencial, abdicando de entidades não estratégicas e orientando as várias empresas a objetivos estratégicos claros – condição fundamental a um grupo organizado, estável, consistente, competitivo e preparado para os processos de transformação e fortalecimento que se impõem.

- **Racionalizámos estruturas**, ajustámos o funcionamento, promovemos melhores e maiores sinergias entre as empresas do Grupo **e reduzimos custos**, garantindo a viabilidade económica e financeira de cada empresa e o seu contributo positivo para o todo institucional;

- **Ajustámos o modelo de governo de todas as empresas, reduzimos o número de gestores** e subordinámos a gestão à Carta de Missão fixada para cada empresa, a partir da qual foram definidos os objetivos qualitativos e quantitativos com que contribuem para o Grupo;

- **Integrámos o Grupo e o seu funcionamento**, a partir de um Comité Estratégico que promoveu a articulação transversal e virtuosa de todas as empresas e atividades;

- Atualizámos as modalidades de poupança, previdência e proteção, **renovámos e ajustámos a oferta** e respondemos às necessidades dos associados;

- Garantimos **propostas inovadoras nos domínios da habitação, da saúde preventiva e da longevidade**, através

de um novo Regulamento de Benefícios, e estamos agora prontos a responder às necessidades do presente e do futuro, com especial atenção às questões da longevidade e envelhecimento, saúde, educação, aquisição ou arrendamento de habitação digna e a custos moderados para associados e famílias;

- **Implementámos um plano de transformação e digitalização** que reforçou o serviço prestado a partir de canais digitais e garantiu aos associados uma relação plena com a sua Associação, 24 horas/dia, 365 dias/ano;

- **Desenvolvemos novos modelos de gestão da relação associativa e acompanhamento ao Associado**, preparando a rede de gestores para soluções de atendimento e resposta suportados em tecnologia e adaptados às melhores práticas de acompanhamento à distância.

- **Valorizámos a história, memória e passado desta Associação** centenária, a partir da criação do Montepio Museu e da disponibilização, física e digital, do espólio e registo do que fazemos, há 185 anos, ao serviço de milhares de portugueses, de várias gerações.

SEGUIMOS JUNTOS, RUMO A 2029.

ROTEIRO PARA O QUADRIÉNIO



Estamos prontos a responder às necessidades do presente e do futuro, com especial atenção às questões da longevidade e envelhecimento, da saúde e educação, mas também da aquisição ou arrendamento de habitação digna e a custos moderados para associados e famílias.

SERVIR OS ASSOCIADOS

Esta é a nossa grande missão, respondendo às necessidades de previdência, saúde, habitação, apoio na longevidade e qualidade de vida, através das novas modalidades e da simplificação de funcionamento, para servir os associados com qualidade.

CRESER DE FORMA SUSTENTÁVEL

A solidez financeira e o crescimento sustentável da Associação é objetivo fixado entre os primeiros.

Aprofundaremos o trabalho orientado à melhoria da rendibilidade e da solvabilidade, preservaremos a gestão de ativos e investimentos e asseguraremos o imperioso equilíbrio entre capital, retorno, liquidez e risco.

Este é o caminho que nos permite remunerar melhor as suas modalidades e ampliar os benefícios que lhe proporcionamos.



Nuno Pinto de Magalhães

Gestor

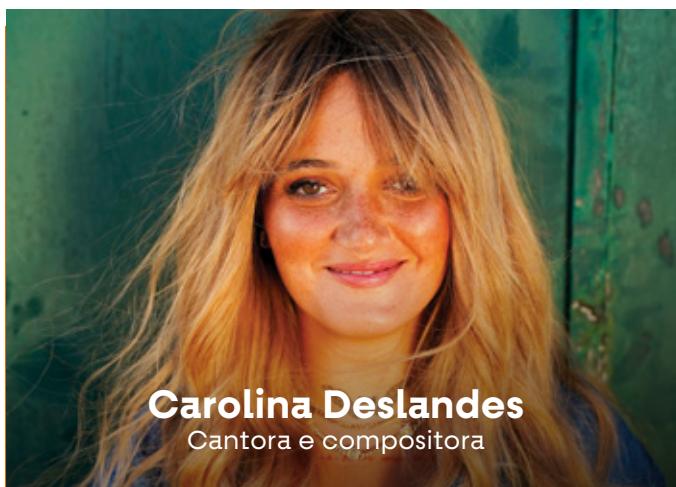
“

O Montepio Associação Mutualista é uma IPSS que tem desempenhado um papel relevantíssimo nas áreas sociais, de lazer e culturais, promovendo nesta última o surgimento de novos talentos, muitos deles entretanto já consagrados.

”

AFIRMAR A ASSOCIAÇÃO, O VALOR SOCIAL E A MARCA MONTEPIO

Asseguraremos todos os contributos necessários à atualização do Código das Associações Mutualistas, em particular do Regime de Solvência, apoiando a superação das indefinições legais que subsistem e preservando a singularidade da Associação e da atividade.



Carolina Deslandes

Cantora e compositora

PRESERVAR A SINGULARIDADE

Afirmaremos a singularidade da Associação - base de diferenciação de todo o Grupo -, **assim como a força da marca Montepio**, reforçando os atributos de confiança, proximidade e identidade mutualista, e divulgando a Associação e os seus valores e princípios junto da comunidade.

“

O Montepio Associação Mutualista é a minha casa e da minha família. Nesta casa pensamos nos outros, promovemos a cultura, e acreditamos que ser solidários e empáticos é a única forma de construir um futuro mais justo para todos. Gostamos muito de cá morar.

”



Alfredo Cunha
Fotógrafo

“

Não sei quantos projetos realizei com o apoio do Montepio. Apenas sei que na Cultura Portuguesa é uma instituição incontornável!!!

”

AMPLIAR OS BENEFÍCIOS

Ampliaremos os benefícios entregues aos associados, a partir de parcerias de âmbito social, cultural e educativo, ampliando a presença da Associação na sociedade e promovendo o crescimento da comunidade de membros. **Quantos mais formos, mais fortes seremos e melhores condições teremos para crescer, gerar valor e distribuir benefícios por todos.**

REFORÇAR A PROXIMIDADE

Aprofundaremos a relação com associados e clientes, com as entidades da Economia Social, com reguladores e autoridades, caminhando juntos com vista ao desenvolvimento da Associação e do Grupo e à afirmação do Mutualismo.

Responderemos às necessidades das famílias com projetos estruturantes em áreas prioritárias, em particular na habitação.



Rui Miguel Nabeiro
CEO do Grupo Nabeiro-Delta Cafés

“

A Associação Mutualista Montepio tem sabido preservar, ao longo da sua história, um propósito nobre: o de cuidar das pessoas e promover a solidariedade como base de uma sociedade mais justa e equilibrada.

Num tempo em que a confiança e a responsabilidade social são mais importantes do que nunca, esta associação continua a ser um exemplo de compromisso com o bem comum, apoiando famílias, instituições e comunidades em diferentes fases da vida.

O seu trabalho é uma referência de como é possível conciliar tradição com modernidade, mantendo viva a essência do mutualismo e reforçando a importância de colocar sempre as pessoas em primeiro lugar.

”

ACOMPANHAR AS FAMÍLIAS

Responderemos às necessidades das famílias com projetos estruturantes em áreas prioritárias, em particular na habitação. Além da nova modalidade de habitação, desenvolveremos o Plano de Investimento Imobiliário (orientado à resposta social e à valorização patrimonial) e alargaremos a resposta em alojamento para estudantes e residências seniores.

LIDERAR A TRANSFORMAÇÃO DA ECONOMIA SOCIAL

Aprofundaremos o trabalho de modernização e fortalecimento do movimento mutualista em Portugal, ampliando a competitividade da proposta de valor que disponibilizamos aos nossos mais de 610 mil membros e a centenas de milhar de famílias portuguesas. Queremos aprofundar sinergias entre mutualidades e outras entidades da economia social, essenciais à oferta de serviços que beneficiem ainda mais os associados e a comunidade, para afirmar o movimento mutualista na esfera nacional e internacional, reforçar a inovação e apoiar a criação de riqueza ao serviço das pessoas.

Continuaremos a promover relações próximas com as estruturas representativas de base nacional, local e internacional, de que constituem exemplo a RedeMut – Associação Portuguesa de Mutualidades e a AIM – Association Internationale de la Mutualité, mas também a sociedade civil.



Vasco Lourenço

Capitão de Abril.
Presidente da Associação 25 de Abril

“

Democracia e cidadania ativa caminham de mãos dadas. O que o Montepio Associação Mutualista nos mostra é uma real capacidade empreendedora e de realização, que emerge das pessoas para se concretizar em solidariedade, solidez e bem-estar social. Daí, o meu apoio à continuação da atual administração, presidida por Virgílio Boavista Lima.

”

Este é o caminho para a cooperação, a construção partilhada de projetos e a mutualização de meios e recursos.

REFORÇAR O APOIO À COMUNIDADE

Acreditamos no valor social partilhado, na economia circular e no voluntariado corporativo e associativo. Por isso, aprofundaremos a participação ativa da Associação, do Grupo e das equipas de colaboradores na construção de intervenções diferenciadoras e ajustadas às necessidades do país e das comunidades mais vulneráveis.

AMPLIAR A ATIVIDADE DA FUNDAÇÃO MONTEPIO

Aprofundaremos a atividade da Fundação Montepio tendo em vista a ampliação do seu papel enquanto agente de capacitação e apoio à comunidade, em particular nas áreas da filantropia e da responsabilidade social, promoção da cidadania e da inovação social, no plano nacional e local.

Reforçaremos a sua estrutura, competências e condições para concretização da missão que lhe cabe, assegurando uma atuação consistente, em matéria de afirmação da solidariedade e do mutualismo na economia, cumprimento dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e defesa absoluta da cidadania ativa, justiça social, coesão e humanização.

INTENSIFICAR A AÇÃO EM SUSTENTABILIDADE

Continuaremos a reforçar as políticas de sustentabilidade

a partir de um modelo de atividade economicamente viável e sustentável, socialmente justo, tecnologicamente neutro e alinhado com as melhores práticas de Inovação e Sustentabilidade, seja na perspetiva da eficiência energética, da redução de emissões e de consumos, seja, ainda, na gestão de resíduos ou na eliminação de materiais de utilização única.

Temos realizado trabalho nesta matéria, em particular pela adoção de soluções de mobilidade eficiente e sustentável em todo o Grupo, decisão tomada há anos e que selou o compromisso com a inovação, a responsabilidade e a sustentabilidade.

A Lista A reafirma o compromisso de prosseguir o caminho rumo à neutralidade carbónica, promovendo a compensação das emissões de CO₂, e apoiando projetos de eficiência energética e redução da pegada ambiental.



Filipa Pinto Coelho

Presidente Executiva
Associação VilacomVida / Café Joyeux Portugal

“

O Mutualismo, tal como o praticado pelo Montepio Associação Mutualista, é uma força silenciosa que transforma comunidades. Também a VilaComVida e o Café Joyeux se movem por essa mesma energia. A de acreditar nas pessoas, na dignidade e na oportunidade. São Causas que se tocam, porque partilham o mesmo propósito: fazer da inclusão um ato natural de justiça e alegria social.

”

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO



Os candidatos da *List A* conhecem a realidade do Grupo Montepio, a sua matriz, a estratégia de desenvolvimento e o papel que é chamado a desempenhar.



PRESIDENTE

VIRGÍLIO BOAVISTA LIMA

Associado n.º 32 309-9

Licenciado em Gestão, MBA, Mestrado em Gestão e Doutorando em Gestão (ISEG). Administrador do Montepio Associação Mutualista entre 2016 e 2020. Membro do Conselho Geral e de Supervisão da Caixa Económica Montepio (Banco Montepio), onde presidiu à Comissão de Matérias Financeiras e integrou a Comissão de Riscos. Administrador da Lusitania Seguros de 2008 a 2016.

Presidente do Montepio Associação Mutualista desde 2020, da Lusitania Companhia de Seguros, da Lusitania Vida, da Futuro, SA e da Fundação Montepio.



VOGAL EXECUTIVA
IDÁLIA SALVADOR SERRÃO
Associada n.º 963 792-2

Licenciada em Ciências Sociais - Serviço Social, Pós-graduada em Financeiras Tecnológicas pela Said Business School e em Economia Social pela UAL. Doutoranda em Política Social, no ISCSP. Foi Secretária de Estado Adjunta e da Reabilitação – Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social nos XVII e XVIII governos constitucionais, autarca de Freguesia e Câmara Municipal. Foi Deputada. Distinguida com a Grã-Cruz da Ordem Internacional do Mérito do Descobridor do Brasil Pedro Álvares Cabral. É Administradora do Montepio Associação Mutualista e Presidente da Residências Montepio, Serviços de Saúde, S.A. e Montepio Residências para Estudantes, S.A., desde 2019.

VOGAL EXECUTIVO
RUI MATOS HEITOR
Associado n.º 418 292-2

Licenciado em Direito, foi Administrador Não Executivo da Caixa Económica Montepio Geral, onde integrou a Comissão de Riscos, Comissão de Governo Societário Ética e Sustentabilidade e Comissão de Remunerações, Nomeações e Avaliações. Foi membro do Conselho Geral e de Supervisão da Caixa Económica Montepio Geral, Administrador em empresas de diferentes setores, Secretário-Geral adjunto do Montepio Associação Mutualista, responsável de áreas jurídicas e de recuperação de crédito no Grupo Montepio e Advogado com prática em Direito e Contencioso Bancário, Financeiro Insolvencial e Societário. É Administrador do Montepio Associação Mutualista, desde 2022, e Presidente do Montepio Serviços ACE, desde 2023.



VOGAL EXECUTIVO
FERNANDO CENTENO AMARO
Associado n.º 187 776-4

Licenciado em Gestão de Empresas, foi Diretor no Banco Montepio com experiência em diferentes áreas, com destaque para portfolio de oferta, estratégia de negócio, comunicação e dinamização comercial. Especializado em gestão comercial, marketing da Economia Social e Setor Público e Finanças Sustentáveis, foi Administrador Não Executivo das empresas Futuro, SGFP, SA, Montepio Gestão de Activos, SGFI, SA e Montepio Valor, SA. É Administrador do Montepio Associação Mutualista desde 2022, Vice-presidente da APM RedeMut e membro do Conselho Fiscal da Confederação Portuguesa de Economia Social.



VOGAL EXECUTIVO
HÉLIO GOMES MARQUES
Associado n.º 120 017-9

Mestre em Finanças e Pós-graduado em Corporate Finance, pelo ISCTE-IUL. Doutorando em Gestão, no ISEG - Universidade de Lisboa. Professor na área de finanças, com o título de Especialista em Finanças Empresariais.

Membro da Ordem dos Economistas e da Ordem dos Contabilistas Certificados. É Diretor no Grupo Montepio. Desempenhou funções de gestão em banca de retalho, banca de empresas e banca de investimento, onde exerceu as funções de Head of Corporate Finance. Desempenha funções como Diretor do Centro Corporativo do Montepio Associação Mutualista.

VOGAL NÃO EXECUTIVO
JOSÉ EDUARDO MARTINS
Associado n.º 888 764-7

Advogado, sócio da Abreu Advogados, especializado em Direito Público, particularmente nas áreas de Direito do Ambiente e recursos naturais, do Ordenamento do Território e da Energia. Docente convidado de programas de pós graduação na Universidade Católica e na Universidade Lusófona de Energias Renováveis. Presidente da Comissão de Ambiente e Energia da International Chamber of Commerce (ICC) Portugal desde 2021. Foi Secretário de Estado do Ambiente no XV Governo Constitucional. Secretário de Estado do Desenvolvimento Regional no XVI Governo Constitucional. Deputado à Assembleia da República de 1999 a 2011.



VOGAL NÃO EXECUTIVA
MARIA DA CONCEIÇÃO ZAGALO
Associada n.º 962 755-0

Gestora com carreira de 40 anos na IBM Portugal, foi vereadora da Câmara Municipal de Lisboa, é docente no ensino superior e mentora de programas de empreendedorismo, inovação social e desenvolvimento do terceiro setor, destacando-se pelo compromisso com a responsabilidade social, diversidade, inclusão e desenvolvimento do capital humano. Fundadora do Portugal Women Leadership Council (PWLC) na IBM Portugal e do GRACE, ao qual presidiu, foi reconhecida pela Amnistia Internacional pelo contributo nas áreas da cidadania, causas sociais e promoção da igualdade.

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

Um trabalho sério, rigoroso e esclarecido quanto aos desafios do futuro responde às necessidades e à vontade dos associados e demais partes interessadas.



PRESIDENTE

MARIA DE BELÉM ROSEIRA

Associada n.º 34 130-1

Jurista. Foi Ministra da Saúde e da Igualdade, Deputada, Vice-provedora da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Presidente da Assembleia Geral da Organização Mundial de Saúde, Fundadora da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima e Membro da Representação Portuguesa na Assembleia Parlamentar do Conselho da Europa e da União da Europa Ocidental. Distinguida com a Grã-Cruz da Ordem de Cristo.

1.º SECRETÁRIO

JOSÉ ALBERTO PITACAS

Associado n.º 39 429-3

Mestre em Economia e Política Social pelo ISEG, é professor universitário. Foi Diretor no Montepio Geral - Associação Mutualista, Membro do Conselho de Orientação do Institut de la Protection Sociale Européenne,

Vice-presidente do Centro de Estudos de Economia Pública e Social (CIRIEC Portugal) e Presidente do Conselho Fiscal do IPPS-ISCTE.

2.º SECRETÁRIO

ANTÓNIO DIAS SEQUEIRA

Associado n.º 45 139-8

Economista. Foi Diretor Bancário e membro do Conselho Geral do Montepio Geral - Associação Mutualista. Assume as funções de 2.º Secretário da Mesa da Assembleia Geral do Montepio Geral - Associação Mutualista, desde 2008.

1.º SUPLENTE

ANTÓNIO MANUEL GOUVEIA

Associado n.º 67 267-2

2.º SUPLENTE

ANTÓNIO PEREIRA GAIO

Associado n.º 620 100-5

CONSELHO FISCAL



PRESIDENTE

VICTOR SEABRA FRANCO

Associado n.º 840 307-6

Licenciado em Finanças e em Direito, Doctor em Ciencias Económicas y Empresariales pela Universidad Autónoma de Madrid e Professor Catedrático Emérito Aposentado do ISCTE, onde foi Presidente do Departamento de Contabilidade e do Conselho Científico. Partner de Grant Thornton & Associados, SROC, Lda, Advogado e Administrador Judicial de Insolvências.

VOGAL

ANA PAULA HARFOUCHE

Associada n.º 165 192-2

Licenciada em Gestão de Empresas, Pós-graduada em Administração Hospitalar e Doutorada em Ciências Sociais. Revisora Oficial de Contas. Professora Universitária e Investigadora. É Vogal do Conselho Fiscal do MGAM desde 2019.

VOGAL

PAULO DA SILVA RAIMUNDO

Associado n.º 126 706-0

Formado em Engenharia. Foi Administrador da N Seguros, SA, Diretor na Lusitania – Companhia de Seguros, SA e adjunto do Diretor Geral na Pearl de Portugal, Companhia de Seguros, SA.

1.º SUPLENTE

JOSÉ DOMINGOS BARÃO

Associado n.º 29 734-5

2.º SUPLENTE

ANTÓNIO MENDES DE ALMEIDA

Associado n.º 29 877-1

ASSEMBLEIA DE REPRESENTANTES

VÍTOR MELÍCIAS LOPES

Associado n.º 33 151-5

EDMUNDO MARTINHO

Associado n.º 910 670-9

IVO SANTOS PINHO

Associado n.º 110 347-0

**RICARDO ALVES
FERNANDES**

Associado n.º 1 071 559-7

**HENRIQUE MANUEL
MONTEIRO**

Associado n.º 792 851-0

JOSÉ MIGUEL NOGUEIRA

Associado n.º 1 066 101-0

**MANUEL RUI DOS
SANTOS CASEIRÃO**

Associado n.º 132 285-3

GUTA MOURA GUEDES

Associada n.º 1 047 005-2

VÍTOR DA SILVA RUIVO

Associado n.º 26 628-2

**TERESA ALMEIDA
DAMÁSIO**

Associada n.º 1 152 539-1

MANUEL RAMOS LOPES

Associado n.º 35 806-4



**CARLOS RODRIGUES
LUCAS**

Associado n.º 1 105 654-3

**ANTÓNIO MENEZES
RODRIGUES**

Associado n.º 31 000-2

JOSÉ PINTO RABAÇA

Associado n.º 1 073 033-6

TIAGO SOUZA D'ALTE

Associado n.º 622 249-5

**FERNANDO
ALBUQUERQUE**

Associado n.º 989 463-9

JOSÉ LÚCIO LAMPREIA

Associado n.º 90 874-4

HERMÍNIO MARTINHO

Associado n.º 961 976-2

RUI SARAIVA FEVEREIRO

Associado n.º 34 469-6

FRANCISCO BATISTA

Associado n.º 907 758-2

JOSÉ MURTINHA

Associado n.º 34 936-1

LUÍS ANTERO RETO

Associado n.º 945 741-6

JOSÉ EDUARDO FRANCO

Associado n.º 733 010-8

LUÍS OLIVEIRA METELO

Associado n.º 1 068 913-1

RENATO COSTA

Associado n.º 27 316-5

**JOÃO VARANDAS
FERNANDES**

Associado n.º 1 087 815-9

**MARIA GUILHERMINA
MELO**

Associada n.º 32 412-4

MIGUEL JOSÉ CORREIA

Associado n.º 974 046-6

JOSÉ CUNHA RAINHO

Associado n.º 47 659-3

ALEXANDRE MEIRELES

Associado n.º 1 153 405-2

ROSA MARIA SIMÕES

Associada n.º 34 149-5

**ANTÓNIO SILVA
COELHO**

Associado n.º 954 615-2

**JOSÉ MAGALHÃES
MOREIRA**

Associado n.º 29 241-8

**DOMINGOS ALVES
ROSA**

Associado n.º 961 387-8

**MANUEL CARDOSO
MARTINS**

Associado n.º 28 346-9

OLÍVIA GOMES MIRA

Associada n.º 928 921-5

**FERNANDO DIAS
NOGUEIRA**

Associado n.º 598 938-6

DUARTE ALVES PEREIRA

Associado n.º 944 754-9

CÉLIA JESUS SALGADO

Associada n.º 863 427-2

PAULO PÁDUA

Associado n.º 1 001 944-2

ANA ISABEL SANTOS

Associada n.º 749 565-8

**CLARISSE CORDEIRO
BRÍGIDO**

Associada n.º 1 041 245-0

ANA MARTA COUTO

Associada n.º 754 233-6

**RAQUEL RELHO
CARDOSO**

Associada n.º 1 141 611-2

VÍTOR MEDINA GÓIS

Associado n.º 32 409-8

**ALEXANDRE RODRIGUES
FERNANDES**

Associado n.º 950 388-1

VOTE LISTA A

Até 19 de dezembro

**Não deixe
de participar**

Voto por
correspondência,
eletrónico
ou presencial

Saiba mais sobre o nosso
programa em
crescercomconfianca.pt

Siga-nos nas redes sociais

 mutualismo

 listaacrescercomconfianca

 mutualismo

