

# SiMbiose

Luciano Holanda de Menezes

Associação de Miopatia Mitochondrial Integrada aos Grupos Organizados em prol da Saúde



Conscientização sobre  
**Miopatia Mitochondrial**  
Mitochondrial Myopathy Awareness



# SiMMbiose



**Quem eu sou, quem soMMos nós!?**



**A história da MMinha vida...**



**A inforMação salva vidas!**



**SiMMbiose: Ações e Reações...**



**AgradeciMMentos!**



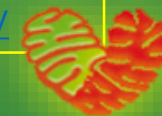


# Quem eu sou, quem soMMos nós!?



- Tecnólogo da Informação/Analista de Sistemas, pai da Clarice, presidente da aMMigos
- Sou irMMão da Viviane e priMMo da Fabiana e Fernanda, somos afetados Miopatia Mitochondrial (MM), mais especificamente pela Síndrome da Depleção Mitochondrial (TK2d).
- Como paciente impaciente, pratico a conscientização sobre MMitochondrial através da aMMigos pela SiMMbiose de pacientes com profissionais da Saúde, por uma vida longa e melhor para todos: “Viver é persistir e acreditar na perfeição das incertezas da vida.” (L#MNZ’s)
- As MM compreendem um grupo de síndromes raras (congenitas ou adquiridas) caracterizada pela disfunção mitocondrial que causa deficiência na geração de energia celular, afetando predominantemente o nosso sistema muscular.
- A aMMigos – Associação de Miopatia Mitochondrial Integrada aos Grupos Organizados em prol da Saúde – surgiu da inquietude de diversos pacientes impacientes afetados por Miopatias Mitochondriais (MM), com aproximadamente 1.800 integrantes nacionais e internacionais (pacientes, familiares e profissionais da saúde).
- Com ações desde 21/Fevereiro/2012, fomos inspirados pelos grupos organizados em prol dia mundial das doenças raras, cujos eventos ocorrem sempre no mês de fevereiro, bem como pelos da semana mundial de conscientização mitocondrial (celebrada na terceira semana do mês de setembro), assim somos pioneiros nesta conscientização no Brasil.

Saiba mais sobre mim profissionalmente: <https://www.linkedin.com/in/lhmenezes/>

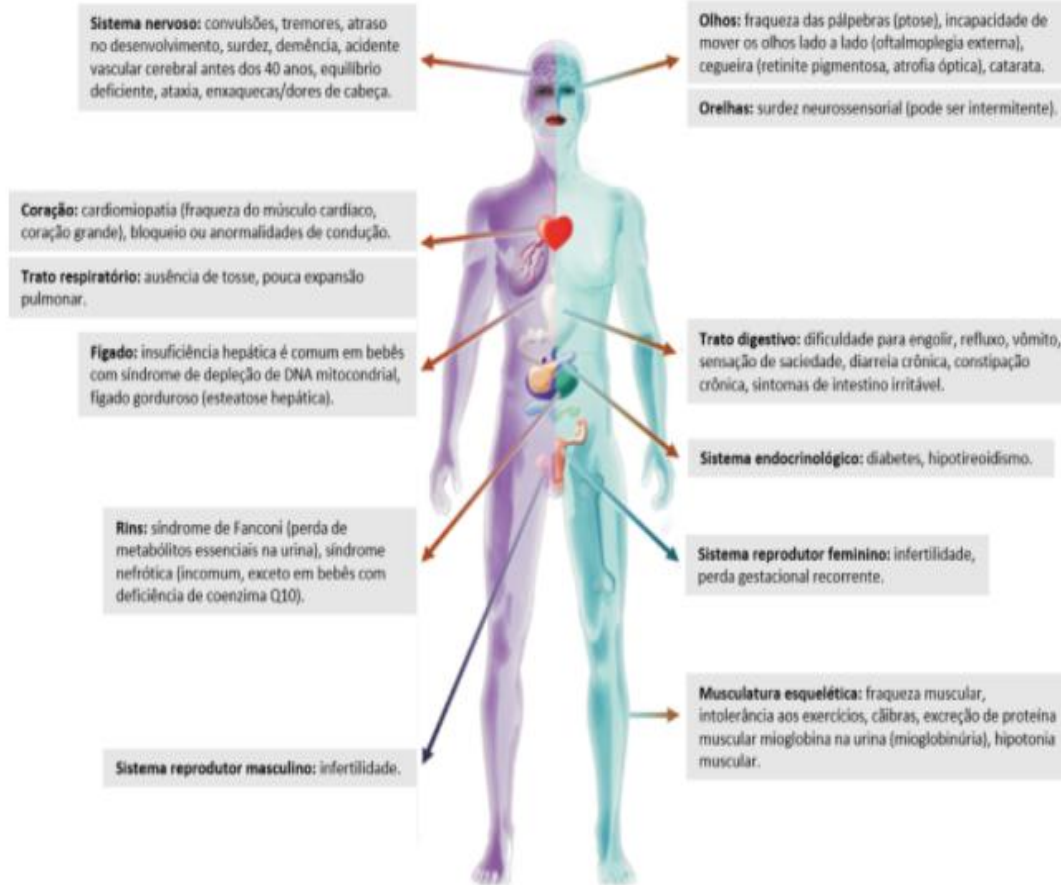






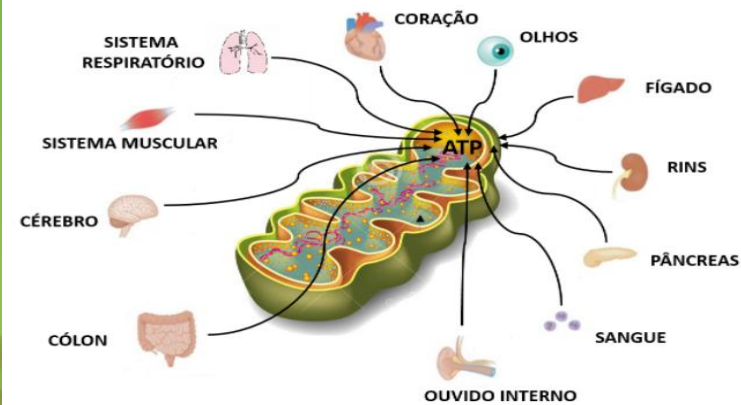
# Quem eu sou, quem soMMos nós!?

## Alguns sintomas das doenças mitocondriais



Adaptado de Khan et al., 2015 (<https://doi.org/10.4103/0971-5916.154489>).

## SISTEMAS/ÓRGÃOS AFETADOS PELA DISFUNÇÃO MITOCONDRIAL



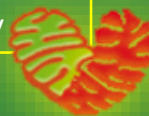
Adaptado de Johns, 1995 (<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJM199509073331007>).

## EFEITOS DE UMA MIOPATIA MITOCONDRIAL



Design por Ana Paula de Lima

Saiba mais em: <https://www.informasus.ufscar.br/cafe-com-ammigos-um-dialogo-com-luciano-menezes-fundador-da-associacao-de-miopatia-mitocondrial-integrada-aos-grupos-organizados-em-prol-da-saude/>







# A história da MMinha vida...

**“Na história da humanidade (e também dos animais) quem aprendeu a colaborar e improvisar foi quem prevaleceu.”**

**(Charles Darwin)**

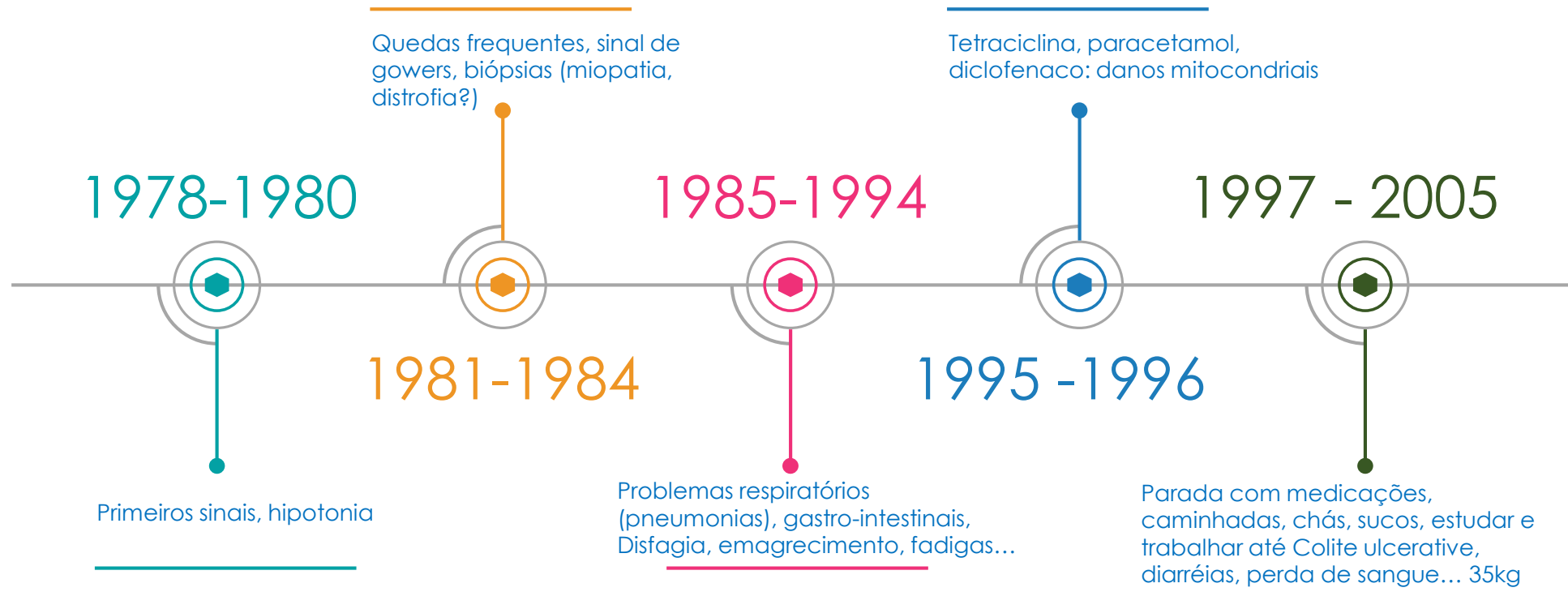
Charles Darwin's Mitochondria: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3632469/>





# A história da MMinha vida...

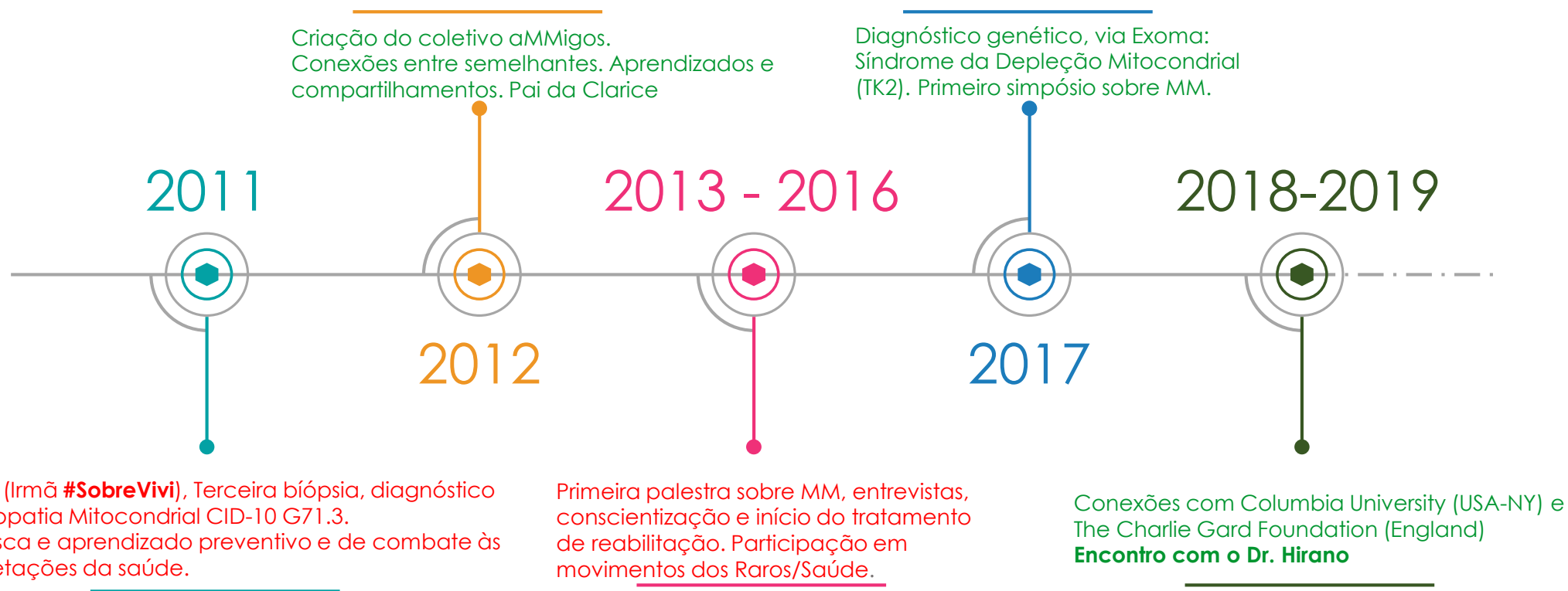
“Nunca se pode consentir em rastejar quando se sente o impulso de voar alto.” (Helen Keller)





# A história da MMinha vida...

No meio do caminho tinha uma pedra, Tinha uma pedra no meio do caminho  
Tinha uma pedra, No meio do caminho tinha uma pedra... (C. Drummond)







# A história da MMinha vida...







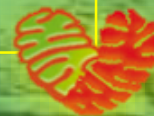
# A inforMação salva vidas!

PRIMUM NON NOCERE

HIPPOCRATES

SIGNIFICA

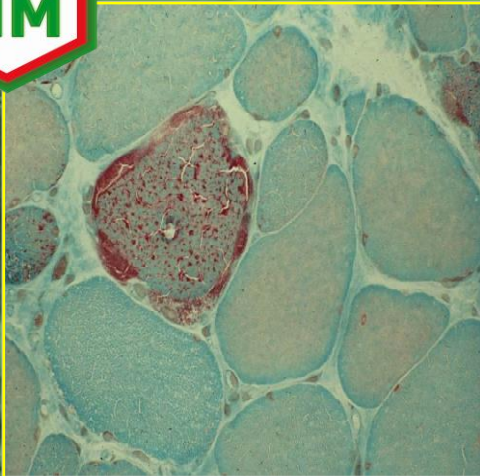
EM PRINCÍPIO NÃO CAUSAR DANOS







# A inforMação salva vidas (1978-2011-17)...



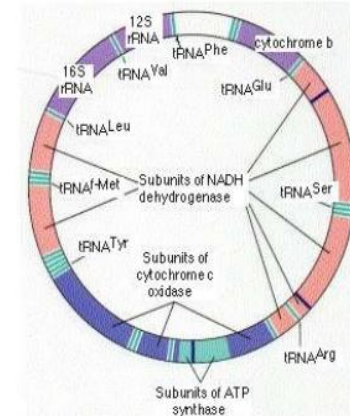
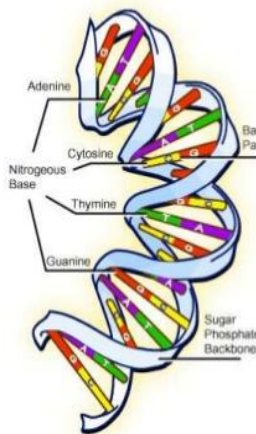
DIAGNÓSTICO: MIOPATIA MITOCONDRIAL, COM PRESENÇA CONCOMITANTE DE ALTERAÇÕES MIOPÁTICAS (PROLIFERAÇÃO FIBROSA, NECROSE E MACROFAGIA, FIBRAS HIALINAS)  
NOTA :ENCAMINHAR PARA DRA. CÉLIA PARA ESTUDO DO DNA MITOCONDRIAL.

Movimentação do corpo

Alimentação  
adequada

Pensamento  
positivo

Sono  
respeitado



jbendcranduat@gmail.com

## Exame: Sequenciamento do exoma

### Resultado

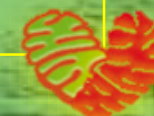
Diagnóstico: Síndrome de depleção mitocondrial 2, forma miopática (OMIM # 609560)

Gene	Posição	Variação	Consequência	Cópias
TK2	chr16:66.565.335	G > A	p.Thr108Met ENST00000451102	Homozigose (2 cópias)

5

5 Definitivamente patogênico

Transaminase Pirúvica (Amino Transferase de Alanina)	140 U/L *	128 U/L *	74 U/L *	72 U/L *	10 a 40 U/L
Creatinofosfoquinase (CPK)	1185 U/L *	1366 U/L *	-	1766 U/L *	32 a 294 U/L
Transaminase Oxalacética (Amino Transferase Aspartato)	90 U/L *	103 U/L *	42 U/L *	78 U/L *	Entre 15 e 40 U/L







# A inforMação salva vidas (2012)!

Classe de Medicamentos	Medicamentos
<b>Alcoolismo</b>	Disulfiram (Antabusem)
<b>Analgésicos (para dores) e anti-inflamatórios</b>	Aspirina, acetaminophen (Tylenol), diclofenac (Voltaren®, Voltarol®, Diclon®, Dicloflex®, Difen and Cataflam®), fenoprofen (Nalfon®), indomethacin (Indocin, Indocid, Indochron E-R®, Indocin-SR®), Naproxen (Aleve®, Naprosyn®)
<b>Anestésicos</b>	Bupivacaine, lidocaine, propofol
<b>Angina (dor ou desconforto torácico)</b>	Perhexiline, amiodarone (Cordarone®), Diethylaminoethoxyhexesterol (DEAEH)
<b>Anti-arritmias (regulação dos batimentos cardíacos)</b>	Amiodarone (Cordarone)
<b>Antibióticos</b>	Tetraciclina, antimycin A
<b>Antidepressivos</b>	Amitriptyline (Lentizol), amoxapine (Asendis), citalopram (Cipramil), fluoxetina (Prozac, Symbyax, Sarafem, Fontex, Foxetin, Ladose, Fluctin, Prodep, Fludac, Oxetin, Seronil, Lovan)
<b>Antipsicóticos</b>	Chlorpromazine, fluphenazine, haloperidol, risperidone, quetiapine, clozapine, olanzapine
<b>Ansiedade</b>	Alprazolam (Xanax®), diazepam (valium, diastat)
<b>Barbitúricos (calmantes ou sedativos)</b>	Amobarbital (Amytal®), aprobarbital, butabarbital, butalbital (Fiorinal®, hexobarbital (Sombulex®), methylphenobarbital (Mebaral®), pentobarbital (Nembutal®), phenobarbital (Luminal®), primidone, propofol, secobarbital (Seconal®), Talbutal®, thiobarbital
<b>Colesterol</b>	Statins – atorvastatin (Lipitor®, Torvast®), fluvastatin (Lescol®), lovastatin (Mevacor®, Altacor®), pitavastatin (Livalo®, Pitava®), pravastatin (Pravachol®, Selektine®, Lipostat®), rosuvastatin (Crestor®), simvastatin (Zocor®, Lipex®) bile acids – cholestyramine (Questran®), dofibrate (Atromid-S®), ciprofibrate (Modalim®), colestipol (Colestid®), colesevelam (Welchol®)
<b>Câncer (quimioterapia)</b>	Mitomycin C, proflomycin, adriamycin (também conhecido como doxorubicin e hydroxydaunorubicin e incluídos nos seguintes regimes quimioterapêuticos – ABVD, CHOP, e FAC)
<b>Demência</b>	Tacrine (Cognex®), Galantamine (Reminyl®)
<b>Diabetes</b>	Metformin (Fortamet®, Glucophage®, Glucophage XR, Riomet 1), troglitazone, rosiglitazone, buformin
<b>HIV/AIDS</b>	Atripla®, Combivir®, Emtriva®, Efavirenz® (abacavir sulfate), Epzicom®, Hivid® (ddC, zalcitabine), Retrovir® (AZT, ZDV, zidovudine), Trizivir®, Truvada®, Videx® (ddI, didanosine), Videx® EC, Viread®, Zerit® (d4T, stavudine), Ziagen®, Racivir®
<b>Epilepsia/Convulsão</b>	Valproic acid (Depacon®, Depakene®, Depakene syrup, Depakote®, depakote ER, depakote sprinkle, divalproex sodium)
<b>Estabilizadores do Humor</b>	Lithium
<b>Doença de Parkinson</b>	Tolcapone (Tasmar®, Entacapone (COMTan®, também na combinação com o medicamento Stalevo®)

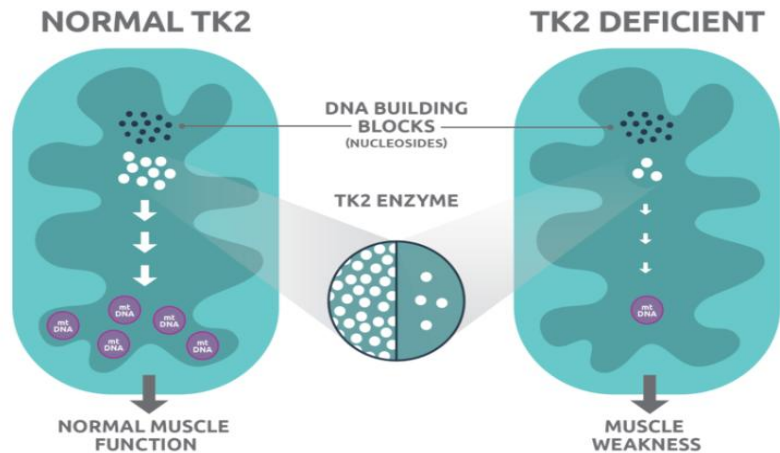
Fonte: <http://psychrights.org/research/Digest/NLPs/DrugsCauseMitochondrialDamage.pdf>



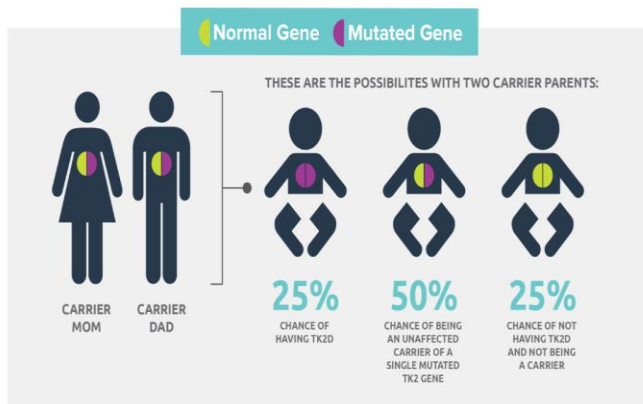


# A inforMação salva vidas(2017-2023)...

Com TK2d, menos mtDNA está sendo feito. O resultado é menor produção de ATP, o que significa que os músculos não têm energia suficiente e não podem funcionar corretamente. Quanto mais depleção de mtDNA você tiver, pior será seu TK2d.



O TK2d é uma doença genética hereditária muito rara. Para ter TK2d, tanto sua mãe quanto seu pai devem ser portadores de cópias mutadas (ou alteradas) do gene TK2 e passar esses genes mutantes para você. Isso é chamado de herança autossômica recessiva.



RDCRN  
Contact Registry

Casa

Perfil

Sair

## PACIENTES



42,1%  
Masculino



57,1%  
Fêmea



34,0  
Idade Média (anos)



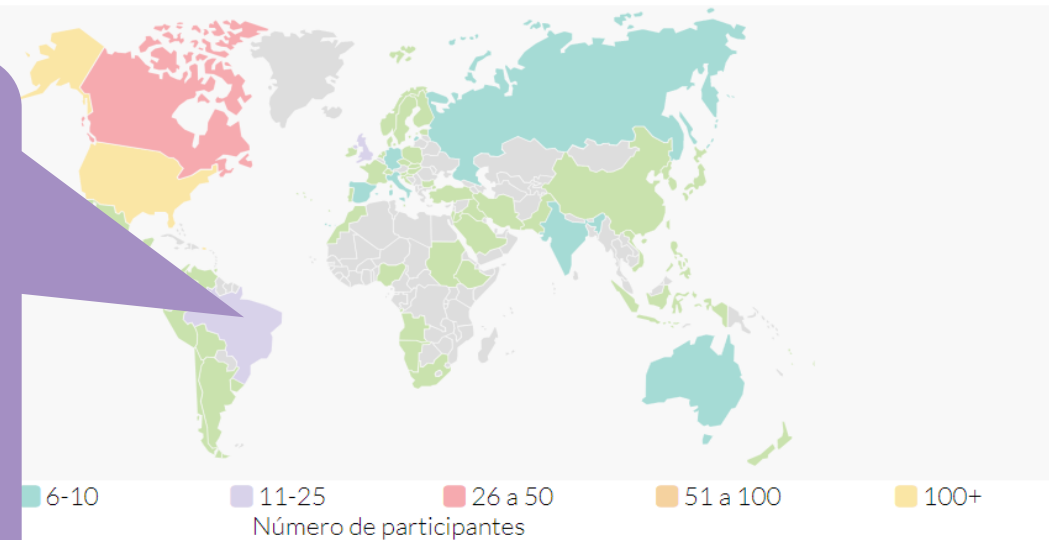
Tipo de doença?

Participação em todo o mundo

Brazil:  
Mitochondrial  
Depletion  
Syndrome (TK2d) =

22

22 patients, 2024  
16 patients, 2023  
11 patients, 2022  
09 patients, 2021  
08 patients, 2020  
07 patients, 2019  
06 patients, 2018  
05 patients, 2017



Know more: <https://www.tk2d.com/>







# SiMMbiose: Ações e reações

**“Tudo no mundo começou com um siMM. Uma molécula disse sim a outra molécula e nasceu a vida.”**  
(A hora da estrela, C.L.)







# SiMMbiose: Ações e reações

"História da humanidade (e dos animais também) aqueles que aprenderam a colaborar e improvisar foram os que prevaleceram." (Charles Darwin)

## Se7embro Verde

Conscientização Mundial sobre Doenças Mitocondriais!

f /MiopatiaMitocondrial

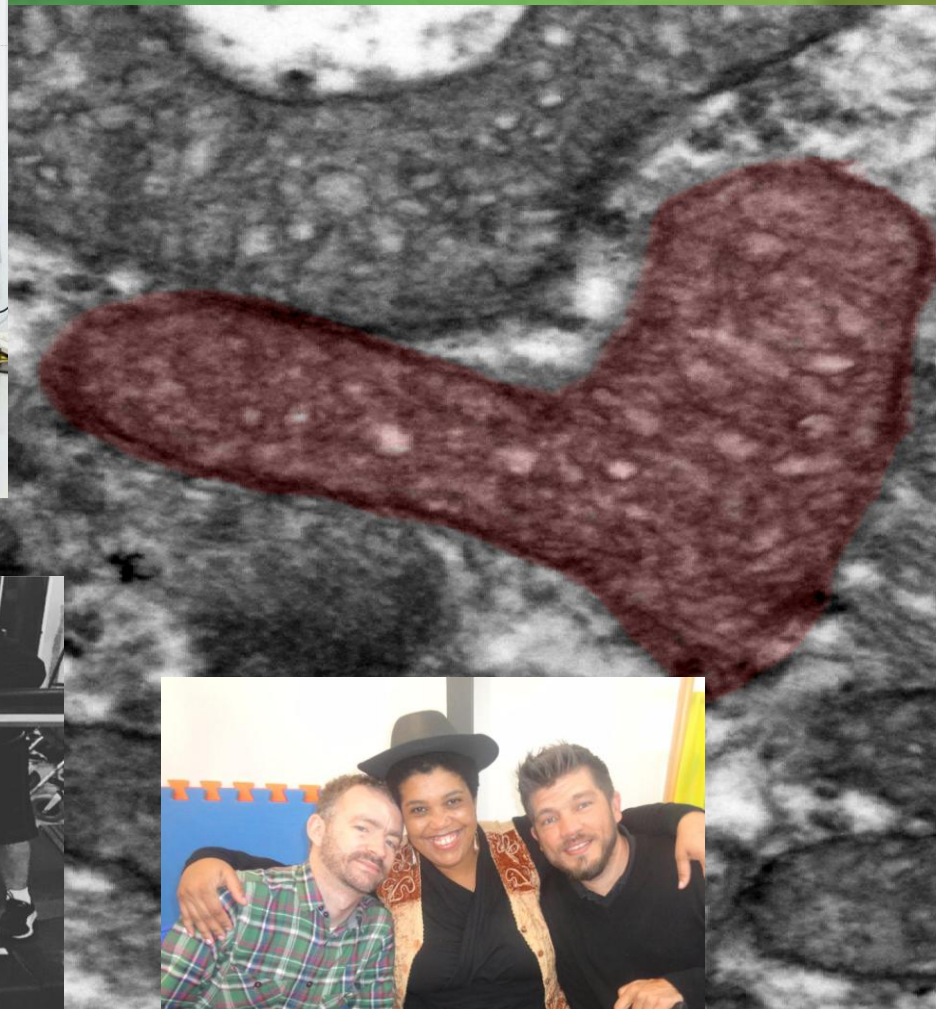
Por um tratamento preventivo e multidisciplinar integrado!



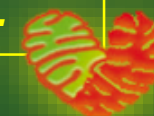




# SiMMbiose: Ações e reações(complementares)



*"Somos diferentes e complementares pela diversidade as oportunidades são múltiplas".*







# SiMMbiose: Ações e reações - I SBCMM(2017)



**+1173 Seguidores**  
Pacientes, Familiares,  
Cuidadores/profissionais da Saúde  
e Médicos.

**10,4 mil**  
**Pessoas**  
**Alcançadas**

**157**  
**Respostas**  
23% do Alcance Total



**14 Palestrantes**  
Integrados  
multidisciplinarmente  
+ Pacientes impacientes

**73% Mulheres**  
**(35-44) Público**  
23% do Alcance Total

**82 Pessoas**  
**Presentes**  
Contagem recepcionada

**126 Interessados**  
**78 Confirmados**  
Evento Facebook

## CONVITE ao aMMigo!



Primeiro encontro de conscientização da sociedade brasileira sobre doenças mitocondriais como a Miopatia Mitocondrial (MM).

As mitocôndrias estão em todas as células e são responsáveis por 90% da nossa energia para a vida!

Você sabia que existem medicamentos que causam dano mitocondrial? Quer saber mais sobre como sua vida pode ser longa e melhor?

**07 / OUTUBRO**  
**/ 2017.**

(Sábado, das 8h às 19h)



Venha conosco neste importante dia!

#aMMigos  
#MiopatiaMitocondrial  
#SobreVivi

**1o. Simpósio Brasileiro sobre**  
**Miopatia Mitocondrial (SBMM)**  
facebook.com/MiopatiaMitocondrial

Local: Auditório do Instituto da Criança do HCFMUSP  
Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 647 - Cerqueira César,  
S. Paulo-SP (Próx. ao Metrô Clínicas)

**Entrada gratuita, confirme sua presença!**



8 Voluntários

17 Apoiadores



Fonte: <https://www.facebook.com/events/1447237115364776/>







# SiMMbiose: Ações e reações (Healthier Together)

## IMP (International Mitochondrial Patients) welcomes aMMigos

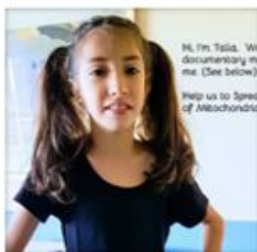
[About IMP](#)[Mito disease](#)[News 2018](#)[Research](#)[Awareness Week](#)[Support us](#)[Links](#)

### LATEST NEWS



02 May 2018

MYTO weekends big success



06 March 2018

The amazing life of Talia



04 February 2018

MitoAction to join IMP!



18 January 2018

Rare Disease Day 2018: 28 February

### LINKS

Font size  

### Member organizations of IMP

- > [www.aepmi.org](http://www.aepmi.org) - association of mitochondrial disease patients, Spain
- > [www.amdf.org.au](http://www.amdf.org.au) - Australian Mitochondrial Disease Foundation, Australia
- > [www.association-ammi.org](http://www.association-ammi.org) - association for mitochondrial disease patients, France
- > [www.boks.be/site](http://www.boks.be/site) - association for children and adults suffering from metabolic disease, Belgium
- > [www.dgm.org](http://www.dgm.org) - German organization for muscular disease, Germany
- > [www.thelilyfoundation.org.uk](http://www.thelilyfoundation.org.uk) - mitochondrial patient organization, United Kingdom
- > [www.musculardystrophyuk.org](http://www.musculardystrophyuk.org) - United Kingdom
- > [www.mitocanada.org](http://www.mitocanada.org) - mitochondrial disease patient organization, Canada
- > [www.mitocon.it](http://www.mitocon.it) - mitochondrial patient organization, Italy
- > [www.umd.org](http://www.umd.org) - United Mitochondrial Disease Foundation, United States of America
- > [www.stofwisselingsziekten.nl](http://www.stofwisselingsziekten.nl) - association for children and adults with metabolic disease, The Netherlands
- > [www.vsn/spierziekten.nl](http://www.vsn/spierziekten.nl) - Dutch association for muscular disease, The Netherlands

### Other patient information sites

- > [www.MiopatiaoMitochondrial.com.br](http://www.MiopatiaoMitochondrial.com.br) - Brazilian organisation for mitochondrial patients
- > [www.LHON.org](http://www.LHON.org) - patient information site on Leber's Hereditary Optic Neuropathy
- > [www.cmdn.org.uk/](http://www.cmdn.org.uk/) - the children's mitochondrial disease network, United Kingdom
- > [www.rareconnect.org](http://www.rareconnect.org) - The Eurordis website with a special forum on Leigh's disease

### Facebook groups for patients

- > IMP: closed community group IMP: <https://www.facebook.com/groups/581355625346442/> (english)
- > AEPMI: AEPMI families: <https://www.facebook.com/groups/60750279276068/> (spanish)
- > AMDF: Australian Mitochondrial Disease Foundation: <https://www.facebook.com/groups/44299119727/> (English)
- > BOKS: BOKS vzw: <https://www.facebook.com/groups/292738690935752/> (dutch)
- > The Lily Foundation: The Lily Family Mitochondrial Disease Support Group: <https://www.facebook.com/groups/lilyfamilymitosupport/> (english)
- > MitoCanada: <https://www.facebook.com/MitoCanada> (english)
- > Mitocon: AMICI DI MITOCON: <https://www.facebook.com/groups/120185648043280/> (italian)
- > Mitocon: Insieme per lo studio e la cura delle malattie mitocondriali: <https://www.facebook.com/groups/37493683308/> (italian)
- > UMD: United Mitochondrial Disease Foundation: <https://www.facebook.com/groups/umdfgroup/>

Fonte: <https://www.MitoPatients.org>





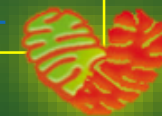


# SiMMbiose: Ações e reações (MMates 2018)



Da batalha judicial à morte 'trágica': linha do tempo mostra trajetória de bebê com doença rara no Reino Unido

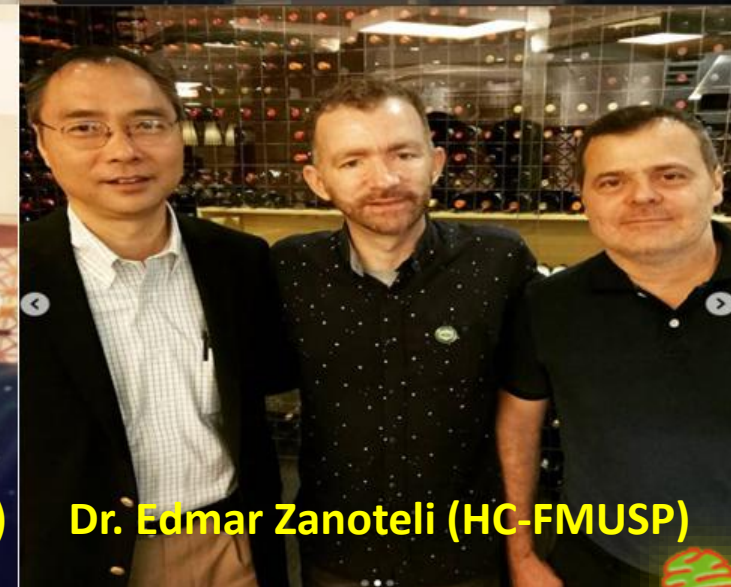
Fontes: <http://www.tk2cures.com/> <http://www.charliesfight.org/>  
<https://www.thecharliegardfoundation.org/>







# SiMMbiose: Ações e reações(encontros, 2018)



Art Estopinán (Tk2Cures.com)

Dr. Michio Hirano (Columbia University)

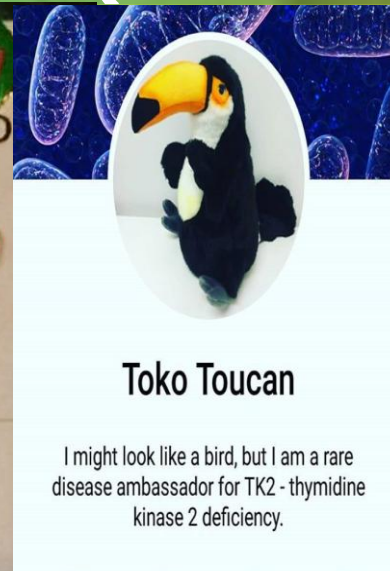
Dr. Edmar Zanoteli (HC-FMUSP)







# SiMMbiose: Ações e reações(UfsCar-LIGeM, 2019)



**LANÇAMENTO PROJETO DE LEI  
DA POLÍTICA MUNICIPAL DE  
ATENDIMENTO, DIAGNÓSTICO  
E TRATAMENTO DE DOENÇAS  
RARAS**

**13 DE MAIO DE 2019  
ÀS 9 HORAS**

Local: Plenário Ana Terra - Av. Loureiro da Silva, 255, 2º andar

REALIZAÇÃO: Frente Parlamentar

APÓIO:

- COMDEPA - COMISSÃO DE DOENÇAS RARAS E GRAVES - COMDEPA
- SiMM
- INSTITUTO FIOCRUZ
- ASSOCIAÇÃO GAUCHA DE AGADIM - DISTROFIA MUSCULAR
- AAATAD - ATAXIAS
- ARELA - Associação Regional da Síndrome Leontina Ambrósio de







# SiMMbiose: Ações e reações(Famílias, trabalho,2019)



No mês de Fevereiro é celebrado mundialmente o Dia Mundial sobre as Doenças Raras, no dia 28 ou 29 (quando um ano bissexto). Mas o que isso significa para nós? Como podemos trazer conscientização e promover mais saúde a partir do conhecimento dessa data?

As doenças raras são caracterizadas por uma ampla diversidade de sinais e sintomas, que podem variar não só de doença para doença, mas também de pessoa para pessoa. Esse tipo de doença é caracterizada pela dificuldade de diagnóstico e pela quantidade de pessoas que ela afeta: até 65 pessoas em cada 100.000 indivíduos, ou seja, 1,3 pessoas para cada 2.000 indivíduos. Atualmente, estima-se que existam entre 6.000 a 8.000 tipos diferentes de doenças raras em todo o mundo.

Nosso colaborador Luciano Menezes foi diagnosticado com Miopatia Mitocondrial em 2011. A partir da descoberta dessa doença rara, buscou novos conhecimentos e interações, para que pudesse evitar o avanço da doença. Estudos apontam que 80% das doenças raras decorrem de fatores genéticos. As demais tem fonte em causas ambientais, infecciosas e imunológicas, por exemplo.



Na ALESP ajudando para a instituição da portaria de doenças raras (Projeto Lei 660.)

Mas afinal, qual a lição que esse dia das doenças raras pode nos trazer? Luciano é categórico:

*"O que não conhecemos, não enxergamos. Por isso se conscientizar é fundamental. A dica é: Fiquem atentos a sinais no seu corpo e no de pessoas próximas, o que pode auxiliar em diagnósticos mais claros e antecipados. Pratique atividades físicas e faça as escolhas certas na alimentação, além de ficarem atentos ao sono e ao seu status psicológico. Aproveite a reflexão sobre o tema para olhar para seu bem estar e identificar melhorias pra sua vida", finaliza.*

People Team



*"Quando descobri a doença, iniciei uma busca por diversas terapias para aliviar para meu corpo, mente e alimentação, porém, ao descobrir essa doença, várias questões surgiram, e, apesar de parecerem catastróficas, me trouxeram novas visões, seja no trato com pessoas, como podemos trabalhar melhor e em conjunto e como podemos viver melhor", relata o profissional.*



[MiopatiaMitocondrial.blogspot.com.br/](http://MiopatiaMitocondrial.blogspot.com.br/)







# SiMMbiose: Ações e reações(sinergia, 2019)



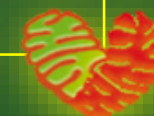
<https://www.instagram.com/miopatia.mitocondrial/>







# SiMMbiose: Ações e reações(MMissão, 2019)







# SiMMbiose: Ações e reações(II SBCMM, 2020)

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

2º Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial

**NA AURORA DE UM TEMPO PRIMORDIAL**

**Haverá Continuação...**

**Desafio das Mães de crianças com Miopatia Mitocondrial**

ENCONTRO DE MÃES

DIA 23/09 - QUARTA ÀS 18h

youtube | facebook | instagram  
@MiopatiaMitocondrial

DIA 07/11 - SÁBADO ÀS 19h

youtube | facebook | instagram  
@MiopatiaMitocondrial

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

36 vídeos • 239 visualizações • Última atualização em 9 de dez. de 2020

REPRODUZIR TUDO

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

36 vídeos • 239 visualizações • Última atualização em 9 de dez. de 2020

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

1. Miopatia Mitocondrial 3:01:51

2. Miopatia Mitocondrial 1:08:55

3. Miopatia Mitocondrial 1:12:45

4. Miopatia Mitocondrial 1:21:58

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

**Doenças Neuromusculares**

**Edmar Zanoteli**

Professor Associado, Departamento de Neurologia, FMUSP

edmar.zanoteli@usp.br

Dr. Edmar Zanoteli - Neurologista

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

**Decanulação: inspirando, vivendo mais e melhor (antes, durante e depois)**

**IN SPIRE**

**Vivendo**

Dra. Celiana Figueiredo - Fisioter...

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

**Caminhos para o Diagnóstico de Mitochondriopatias e uma Breve Introdução à Epigenética**

Luciano Menezes

Dra. Elizabeth Lucas - Médica Geneticista

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

**Genética - Avanços para Terapia Gênica de Doenças Mitocondriais**

**Dr. Carlos Moraes - Geneticista**

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

**Uma história de inspiração e seus caminhos em busca de um tratamento inovador!**

**Dr. Acary Souza Bulle Oliveira -**

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

**Mitôcondria: Loja de Consumo, ou Fábrica de Vidas?**

**Dr. Acary Souza Bulle Oliveira -**

**II Simpósio Brasileiro de Conscientização MMitocondrial**

**Síndromes de depleção do DNA mitocondrial**

**Dr. Cristiane Moreno**

Médica Neurologista

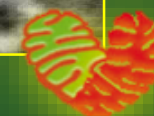
Prof. Neurologia FMUSP







# SiMMbiose: Ações e reações (compassivo, 2020/21)







# SiMMbiose: Ações e reações(III SBCMM, 2023)

 **AO VIVO**  
YOUTUBE

 **AO VIVO**  
FACEBOOK



## 3° Simpósio Brasileiro de CONSCIENTIZAÇÃO MMITOCONDRIAL

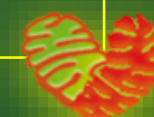
"Mentalidade em Movimento"

**PARTICIPE  
AO VIVO!**



 **PEDRO MENDES F. NETO**  
ADVOCACIA



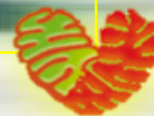






# AgradeciMMentos!

**"MITOCÔNDRIA, É A FORMA  
QUE DEUS CRIOU PARA  
FALAR COM OS SERES  
VIVOS".  
(SALVATORI DiMAURO)**







# Viva conosco a Semana Nacional de Conscientização Mitocondrial !!!



-  [/MiopatiaMitocondrial](#)
-  [@MMitocondrial](#)
-  [MiopatiaMitocondrial.com.br](#)
-  [Miopatia Mitocondrial](#)
-  [MiopatiaMitocondrial.blogspot.com.br/](#)
-  [MiopatiaMitocondrial.wordpress.com](#)
-  [/MiopatiaMitocondrial](#)

Foto: Picture Zoo Park da Montanha, by TripAdvisor: <https://media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-s/09/f4/8d/ac/zoo-park-da-montanha.jpg>

