

WILLIAM DOUGLAS

DAVI LAGO

FORMIGAS

*Lições da sociedade
mais bem-sucedida da terra*



WILLIAM DOUGLAS
E DAVI LAGO

FORMIGAS

LIÇÕES DA SOCIEDADE MAIS
BEM-SUCEDIDA DA TERRA



mundocristão
São Paulo

Sumário

<i>Apresentação</i>	17
<i>Prefácio</i>	19
<i>Introdução</i>	23
Lição 1	
Formigas não fogem do trabalho	29
Lição 2	
Formigas trabalham com um propósito	35
Lição 3	
Formigas são organizadas	41
Lição 4	
Formigas têm iniciativa	55
Lição 5	
Formigas adquirem recursos	61
Lição 6	
Formigas não desperdiçam nada	69
Lição 7	
Formigas trabalham em equipe	79
Lição 8	
Formigas administram o tempo com inteligência	87
Lição 9	
Formigas concluem suas atividades em vez de adiá-las	93

Lição 10	
Formigas desfrutam do descanso e dos resultados de seu trabalho	99
<i>Conclusão</i>	105
<i>Apêndice — Dez lições que aprendemos com as formigas</i>	113
<i>Notas</i>	115
<i>Bibliografia</i>	117
<i>Sobre os autores</i>	119

Prefácio

Considero uma traição ao texto sagrado o uso da Bíblia exclusivamente como manual para sucesso profissional. A Bíblia não se presta a esse papel. Essa mentalidade utilitarista, que invade inclusive as dimensões sublimes e profundas da espiritualidade, é fruto da sociedade moderna pragmática e positivista, que acredita que todas as coisas devem e podem se submeter à lógica do código que possibilita controle e favorece o sistema de mercado: produção e consumo, cujo fim maior é o bem-estar de quem pode pagar.

Qualificar Jesus como o maior psicólogo que já existiu, vencedor eficaz, mestre da formação de equipes, e CEO do ano é um sacrilégio. Atribuir o êxito de Jesus às técnicas passíveis de replicação por qualquer pessoa para qualquer propósito em qualquer lugar implica a desconstrução do próprio evangelho. Jesus possuía uma natureza peculiar, sua vida atendeu a um propósito singular, sua lealdade se dirigia aos céus, e sua dinâmica de atuação se sustentava em um poder de inusitada aparição no mundo de então.

As afirmações de Jesus a respeito de sua relação com o Espírito Santo e com Deus, o Pai, fazem dele alguém incomparável em termos de vida, propósito e missão: “a minha comida é fazer a vontade do meu Pai”, “o Filho não pode fazer nada de si mesmo; só pode fazer o que vê o Pai fazer, porque o que o Pai faz o Filho também faz”, “o Espírito do Senhor está sobre mim”, “toda a autoridade me foi dada, no céu e na terra”, e a surpreendente “eu e o Pai somos um”.

Reduzir a pessoa, a vida e a obra de Jesus às relações da equipe de vendas com seu gerente, do CEO com seu conselho de administração, ou do diretor comercial com o desafio das metas do

trimestre passa perto da blasfêmia. Transformar Jesus em paradigma de sucesso profissional e modelo de alta performance no mundo corporativo é digno de caricaturas do Charlie Hebdo. Acho até engraçada a qualificação contemporânea de Jesus como padrão de pedagogia. Ninguém entendia nada do que ele falava. Não fosse o cuidado de explicar em off algumas parábolas, nem mesmo seus discípulos mais próximos as teriam compreendido. A Bíblia e Jesus Cristo estão em outra categoria de literatura. As prateleiras de autoajuda não suportam seu peso.

Mas com as formigas é diferente. A própria Bíblia recomenda que nelas se preste atenção. O sábio aprende observando as formigas, diz o texto sagrado. Os sábios William Douglas e Davi Lago são bons guias na trilha das formigas. Estudaram, refletiram e registraram de maneira inteligente e clara a sabedoria presente no formigueiro. Seguiram o exemplo de notáveis como Esopo, Mark Twain, H.G. Wells, Olavo Bilac e Lygia Fagundes Telles, apenas para citar uns poucos que antes deles ouviram o conselho do sábio Salomão: “aprenda com as formigas”.

Diligência no trabalho, foco no propósito, proatividade organizada, inteligência logística para provisão e cultura de consumo consciente, cooperação e trabalho em equipe, gestão do tempo e planejamento de ações harmônicas são algumas lições que podem saltar da atividade autômata das formigas para a ação consciente, deliberada, aprendida e desenvolvida com disciplina e esforço pelo bicho homem, cujas capacidades, habilidades e atitudes não vêm impressas e programadas em chips originais de fábrica. O que para as formigas é natural, para nós, humanos, é comportamento aprendido e aperfeiçoado. Aquilo que as formigas fazem porque geneticamente programadas por Deus em seu ato criador, que contemplou suas criaturas com a diversidade de suas múltiplas e infinitas inteligências, para nós, seres humanos, se aproveita quando fazemos bom uso de nossa liberdade e autonomia.

O ser humano, criado à imagem e semelhança de Deus, carrega em si a sagrada responsabilidade do protagonismo na construção de si mesmo e sua história. Tem sobre seus ombros o divino encargo de contemplar os infinitos horizontes abertos pelo exercício da criatividade que herdou de Deus, e fazer escolhas de

destinos e caminhos. Mas precisa ser humilde, a fim de descer de sua sublime posição e se colocar em situação de aprender com as formigas. Quem sabe a antiga sabedoria dos textos sagrados, onde também se encontra a revelação bíblica, já apontasse o que hoje é ainda incipiente: o planeta Terra e todos os seus habitantes não são o armazém dos recursos que nós, humanos, extraímos de maneira predatória e irresponsável para o nosso exclusivo bem e conforto, mas a casa, onde todos nós, inclusive nós, humanos, com potencial de divindade, juntamente com as formigas, somos hóspedes do Deus Criador.

A relação entre a tradição espiritual judaico-cristã e os guias e os manuais de autodesenvolvimento e eficácia pessoal e profissional é tensa e complexa. A respeito da Bíblia, é inegável que, mesmo quem não a considera texto sagrado e não a adota como revelação divina que exige resposta de fé, nela encontrará um horizonte infinito — que não apenas consolida o bom senso expresso nas múltiplas tradições religiosas e filosóficas como também oferece sabedoria existencial em termos originalíssimos, próprios do monoteísmo judaico que vai culminar no inigualável Jesus de Nazaré. Há sempre o perigo de manipular a Bíblia Sagrada como algo do tipo *48 leis do poder* ou *A arte da guerra*, mas o risco compensa quando se tem em vista a milenar sabedoria que tem guiado homens e mulheres nas noites escuras da alma e nas quadras mais tenebrosas da história da humanidade. Foi com esse cuidado que William Douglas e Davi Lago abordaram o texto bíblico: discernindo seu conteúdo de fé pessoal de sua sabedoria existencial universal. E o fizeram com o temor e tremor que o Deus do Livro exige daqueles que dele, por ele e para ele vivem.

Minha primeira reação ao receber o surpreendente convite de William Douglas para prefaciá-lo um livro a respeito da sabedoria das formigas foi dizer “sim”. Embora sobrecarregado com as atividades de final de ano, jamais me atreveria a assinar o recibo da insensatez, com desculpas que evidenciaríamos que sou mau aluno na escola das formigas. Obrigado, amigo, pela oportunidade de rever meus caminhos, olhando-me no espelho das formigas, e pela honra de cooperar com sua jornada de produção diligente e relevante.

Divirta-se o leitor, com a sabedoria de tantas inteligências citadas nas páginas escritas pelos inteligentes autores, que condensaram a inteligência bíblica, e resumiram a inteligência das formigas. Seja inteligente, aprenda com quem aprendeu. Seja humilde, aprenda com as formigas.

ED RENÉ KIVITZ

Escritor e pastor da Igreja Batista de Água Branca (São Paulo, SP)

Introdução

Observe a formiga, preguiçoso, reflita nos caminhos dela e seja sábio! Ela não tem chefe, nem supervisor, nem governante, e ainda assim armazena as suas provisões no verão e na época da colheita ajunta o seu alimento. Até quando você vai ficar deitado, preguiçoso? Quando se levantará de seu sono?

PROVÉRBIOS 6.6-9

Formigas. Qual de nós nunca teve a atenção despertada, em algum momento, por esses pequenos insetos? Quem nunca ficou curioso para ver até onde vai a trilha de formigas que se embrenha mata adentro? Ou quem nunca as encontrou em um cantinho de casa, ou em cima daquele doce delicioso esquecido sobre a mesa? Pois saiba que as formigas, essas nossas velhas conhecidas, não são apenas insetos; são máquinas de trabalho, extremamente capacitadas para a luta pela sobrevivência. Nesse aspecto, elas são seres muito bem-sucedidos e aparelhados para a vida. Segundo os biólogos, as formigas existem há bastante tempo. Elas enfrentaram transformações profundas na estrutura do planeta: resistiram a mudanças climáticas, cataclismos, choques de asteroides e outras catástrofes globais. Milhares de espécies animais se extinguíram ao longo da história de nosso mundo, em uma estimativa de 140 mil por ano, mas as formigas permaneceram.

Elas habitam os cinco continentes; vivem em todas as faixas de climas e altitudes; resistem a baixas temperaturas; sobrevivem no calor dos desertos, no topo das montanhas e nas mais profundas formações geológicas.

Estima-se que um quinto da biomassa — massa orgânica formada pelo conjunto de todos os seres vivos, animais ou vegetais — do globo seja composto por formigas. Se fosse possível reunir todas as formigas do planeta, elas somariam algo como dez quatrilhões (um dez seguido por quinze zeros!) de indivíduos e seriam mais pesadas que toda a humanidade junta. Por isso tudo, a Terra bem que poderia ser chamada de “planeta formiga”.

Há um ramo específico da entomologia (área da zoologia que estuda os insetos) dedicado às formigas, chamado mirmecologia. Há 15.738 espécies de formigas já catalogadas, mas os biólogos acreditam que elas podem ultrapassar vinte mil, segundo a professora Inara Leal, especialista da Universidade Federal de Pernambuco.

As formigas são tenazes, fortes, resistentes. Cada uma delas é capaz de carregar o equivalente a até cem vezes seu próprio peso. Como outros insetos, as formigas têm seis patas, articuladas em três junções; e essas estruturas são muito fortes. Elas apresentam ainda ferramentas de defesa bastante eficientes, como ferrões afiados e substâncias tóxicas e corrosivas lançadas contra o inimigo em caso de luta ou perigo.

Isolada, a formiga é um animal frágil e desprotegido, que pode ser esmagado facilmente com apenas um dedo. Mas é na unidade que encontra sua força. Quando em grupo, as formigas se tornam fortes, capazes e produtivas. Dotado, pelo Criador, de extrema sociabilidade (com poucos paralelos no reino animal), esse tipo de inseto se reúne para construir colônias, buscar alimento, defender seu território, combater predadores e perpetuar sua espécie.

Isolada, a formiga é um animal frágil e desprotegido, que pode ser esmagado facilmente com apenas um dedo. Mas é na unidade que encontra sua força.

Embora, por vezes, possam parecer assustadoras — ainda mais quando atacam plantações e devoram tudo que encontram

pela frente —, as formigas fascinam o homem há milênios. Desde os primórdios da nossa civilização, elas têm lugar de destaque na cultura humana. Alguns povos do passado criam que as formigas foram os primeiros habitantes do planeta, ancestrais de todas as formas de vida. Para outros, esses insetos eram considerados mensageiros de divindades: seu comportamento era visto como sinal para os mais diversos presságios e sortilégios. Formigas também eram usadas em cerimônias de iniciação e ritos de passagem. Até hoje, em muitos povos e tribos indígenas, inclusive no Brasil, os rapazes são obrigados a resistir a picadas de formigas atizadas pelo fogo como parte das cerimônias de ingresso na vida adulta.

A relação entre o homem e as formigas vem de longe. Bastante úteis à agricultura, elas perfuram o solo, tornando-o mais fértil e permeável, o que facilita a germinação das sementes. Além disso, são inimigas naturais de várias pragas das plantações, como lagartas e gafanhotos. Acima de tudo, sempre despertaram o interesse dos entomólogos por sua capacidade de organização e disciplina. Embora as consideremos irracionais, elas seguem um rígido sistema de vida, no qual o trabalho em equipe é o destaque.

As formigas também têm povoado o imaginário coletivo e a literatura. É famosa a fábula da cigarra e da formiga, atribuída ao escritor grego Esopo, do século 6^o a.C. Ela conta a história de dois insetos que enxergavam a vida de maneira muito diferente. Enquanto a grande e vistosa cigarra, conhecida por seu canto inconfundível, passa o tempo se divertindo, a pequena formiga ocupa-se com seu trabalho, juntando comida para o inverno.

Os diálogos entre ambas são marcados pela ironia da cigarra, que critica a amiga trabalhadora por não desfrutar da vida. Por sua vez, a formiga dá lições de previdência à cigarra, advertindo-a de que o tempo é curto para se fazer o que é necessário. Passam-se as estações, chega o inverno e a formiga pode, enfim, ver a retribuição de seu trabalho duro, graças às provisões que acumulou para atravessar aquele período de escassez. Enquanto isso, a cigarra já não vê graça na vida, pois tem de enfrentar todo tipo de necessidade. Séculos se passaram e a narrativa de Esopo continua sendo contada e recontada.

Em tempos mais próximos, formigas foram tema de escritos de autores como Mark Twain e H. G. Wells. Na literatura brasileira, *As formigas* é o título de um conto de Lygia Fagundes Telles. No cinema e na TV, elas também são estrelas. O divertido desenho animado *Formiga atômica*, dos estúdios Hanna-Barbera, fez enorme sucesso nos anos 1970 e 1980. O filme *Querida, encolhi as crianças* (Joe Johnston, 1989) apresenta a interação entre crianças e uma formiga do quintal de sua casa — os meninos foram “reduzidos” por uma “máquina de encolher”, por isso a formiga, vista de perto, se tornou assustadora. Já na animação *Vida de inseto*, a simpática formiguinha Flick, inconformada com a rotina do formigueiro e a exploração de seus semelhantes por uma gangue de gafanhotos, torna-se uma heroína. *Formiguinhaz*, por sua vez, conta as peripécias de Z, uma formiga que, entre cinco milhões de irmãos, detesta seu trabalho como operário. Após trocar de lugar com uma formiga-soldado, Z vai à guerra, apaixonou-se por uma princesa e salva seu formigueiro da destruição. Outra personagem dos formigueiros, o simpático Smilingüido, criado pelos brasileiros Márcia d’Haese e Carlos Tadeu Grzybowski, é protagonista de livros, tirinhas, revistas, cartões e uma série de produtos nos quais algumas das principais características das formigas, como o pequeno tamanho e a fragilidade, são superadas pela união. Frágeis sozinhos, mas fortes quando unidos, Smilingüido e sua turma superam desafios, aprendem grandes lições de vida e passam mensagens positivas sobre fé, amizade, honestidade e perseverança.

Essas histórias são baseadas na capacidade que as formigas têm de trabalhar por seus objetivos — uma característica que pode inspirar todos nós. Apesar de bem conhecidos, esses minúsculos animais podem passar despercebidos no dia a dia, sobretudo aos moradores das cidades. O que é uma pena, pois, silenciosamente, esses insetinhos nos proporcionam preciosas lições de vida. Há três mil anos, a Bíblia já destacava a admirável capacidade das formigas. O livro de Provérbios, escrito em grande parte por Salomão, o terceiro rei de Israel, enaltece esse animal e o usa para confrontar o pecado da preguiça. Em sua palestra para líderes intitulada “A teologia das formigas”, o pastor Reginaldo Martins defende que tais criaturas são apontadas na Bíblia como um dos importantes

exemplos de serviço. Martins afirma que tanto o preguiçoso quanto o líder, a equipe e os trabalhadores em geral devem olhar para as formigas e aprender com elas como fazer o melhor. Ele afirma que os povos árabes têm a sabedoria da formiga em tão alta estima que, quando nasce uma criança, costumam pôr em suas pequenas mãos um desses insetos, repetindo estas palavras: “Oxalá seja igualmente inteligente e hábil”.

Formigas não fogem do trabalho, trabalham com um propósito, são organizadas, têm iniciativa, adquirem recursos, não desperdiçam nada, trabalham em equipe, administram o tempo com inteligência e concluem suas atividades em vez de adiá-las. A despeito de tudo isso, sabem usufruir do descanso e desfrutam dos resultados de seu trabalho. Se queremos viver melhor, essas são dez valiosas lições que precisamos aprender com as formigas — que formam a sociedade mais bem-sucedida do mundo!

WILLIAM DOUGLAS
E DAVI LAGO

FORMIGAS

LIÇÕES DA SOCIEDADE MAIS
BEM-SUCEDIDA DA TERRA

GUIA DE ESTUDOS



mundocristão
São Paulo

Introdução

Ninguém consegue conter as formigas! Incontáveis, presentes em todo o planeta, com milhares de diferentes espécies e adaptadas a todo tipo de ambiente, esses insetos fascinantes têm muitas lições a ensinar. O Guia de Estudos *Formigas: lições da sociedade mais bem-sucedida da terra* tem como objetivo auxiliar você a fixar todo o aprendizado que obteve com essas criaturas extraordinárias.

O juiz federal e escritor William Douglas e o pastor, gestor e palestrante Davi Lago mostram como animais tão pequenos e frágeis são capazes de façanhas extraordinárias. Ao responder às perguntas deste Guia, você vai focar nas preciosas lições de perseverança, coragem, tenacidade, previdência, organização e inteligência que aprendemos com as formigas.

Procure responder às questões sem consultar o livro. Ao final de cada lição, se tiver dificuldade com alguma das perguntas, vá ao texto original e releia. Assim você vai reter muito mais o aprendizado obtido.

Quais têm sido os propósitos de sua vida? Como você lida com seus sonhos e pensa em realizá-los? Que resultados tem obtido a partir de seu trabalho, e o que acha que lhe falta para alcançar o sucesso? Em *Formigas: lições da sociedade mais bem-sucedida da terra*, você vai encontrar respostas para essas e muitas outras inquietações pessoais, demandas familiares, aspirações financeiras e dúvidas com relação ao futuro.

Lição 1

Formigas não fogem do trabalho

1. Que aprendizado as formigas podem nos dar no que se refere à superação de obstáculos?

2. Identifique quais são os principais problemas que a preguiça pode provocar. Em seguida, indique de que maneiras práticas você pode combatê-la.

3. Que reflexões a equação *Desejos + Nenhuma ação prática = Morte* provoca e como ela pode ser aplicada à sua vida em forma de ações?

Lição 2

Formigas trabalham com um propósito

1. A vida das formigas nos mostra que trabalho envolve propósito. Especifique que propósitos há na sua vida profissional atualmente.

2. Se você detectou que os seus propósitos profissionais não estão claros ou são errados, que medidas práticas pretende tomar para solucionar o problema?

3. Vimos que a pessoa que teme ao Senhor faz de seu trabalho uma missão neste mundo. De que maneiras suas atividades profissionais têm contribuído com a sociedade e o próximo? Se você percebe que a única motivação do seu trabalho é a recompensa financeira, o que pretende fazer para mudar isso?

Lição 3

Formigas são organizadas

1. De que maneira você se organiza nas atividades profissionais para alcançar as metas e planejar os processos necessários a uma carreira de sucesso? Em sua opinião, seu método de trabalho tem contribuído para atingir seus objetivos? Em caso negativo, que medidas práticas deve adotar?

2. Com relação ao seu planejamento profissional, quais são seus objetivos e que estratégias tem traçado para atingi-los?

3. Você tem buscado bons conselheiros para obter máximo desempenho profissional? Em caso negativo, identifique onde pode buscar os melhores conselhos e o que pretende fazer de modo prático para obtê-los.

Lição 4

Formigas têm iniciativa

1. Avalie com honestidade: você é um profissional de iniciativa? Ou será que incorre no hábito de adiar as coisas ou esperar alguém mandar que realize suas tarefas? Se identificar que não tem sido tão proativo quanto deveria, que medidas práticas pretende adotar para solucionar esse problema?

2. Explique o que você entende do ditado “O caminho chamado ‘Amanhã’ leva à cidade chamada ‘Nunca’”. Elabore outro ditado que apresente a solução para a procrastinação.

3. Identifique quais desculpas você usa com mais frequência para procrastinar ações e não realizar o que poderia de forma proativa. Como pode resolver esse problema?

Lição 5

Formigas adquirem recursos

1. Se é verdade que trabalhamos para obter muito mais do que o simples sustento físico, quais você acredita que são os demais benefícios de uma vida profissional bem-sucedida?

2. Se a Teologia da pobreza, o materialismo e a Teologia da prosperidade são caminhos errados, qual é, na sua opinião, o caminho equilibrado e correto no trato com o dinheiro?

3. Explique o que significa trabalhar com excelência no seu cargo e dentro de suas atribuições. Avalie se você tem sido excelente naquilo que faz.

Formigas não desperdiçam nada

1. Como você tem economizado? Será que sua forma de economizar recursos é a melhor? O que poderia melhorar? Estabeleça um plano prático de economia doméstica e profissional.

2. Honestidade é uma virtude essencial a todos os âmbitos da vida. Você tem agido com correção, ética e transparência em tudo o que faz ou há rachaduras em seu procedimento que tornam aceitável aos seus olhos pequenas transgressões? O que pretende fazer de forma prática para sanar o problema?

3. Como você lida com o consumismo? Será que tem exercido domínio próprio na hora de usar o cartão de crédito ou tem feito gastos e dívidas desnecessários? O que pretende fazer de forma prática para sanar o problema?

Lição 7

Formigas trabalham em equipe

1. Como você lida, em seus relacionamentos profissionais, com a humildade, a verdade e a inveja? Identifique se você vive com correção esses três elementos essenciais ou se há áreas que necessitam ser trabalhadas e aperfeiçoadas. Como, na prática, você pretende fazer esses ajustes?

2. Que tipos de sacrifício você já fez pela sua equipe? Se perceber que tem renunciado muito pouco em prol da coletividade, identifique por que isso ocorre e aponte soluções para o problema.

3. Você tem sido o melhor colaborador ou o melhor líder possível para sua equipe? O que pode ser aperfeiçoado nesse sentido? Que medidas práticas você pretende implementar para se tornar um profissional cada vez mais colaborativo e dedicado aos interesses do grupo?

Formigas administram o tempo com inteligência

1. Identifique que tipos de problema você enfrenta, nos diversos âmbitos de sua vida (profissional, familiar, espiritual, entre outros), provocados pela má administração do tempo. Aponte que atitudes pode tomar para resolvê-los.

2. Em sua avaliação, você tem lidado bem com as distrações — televisão, Internet, *smartphone* e outros — ou tem perdido tempo precioso com o que é secundário?

3. Dentre os princípios bíblicos sobre a administração do tempo apontados neste capítulo, em quais você considera estar mais deficiente? Que medidas práticas pretende adotar para solucionar o problema?

Lição 9

Formigas concluem suas atividades em vez de adiá-las

1. Você se considera uma pessoa focada? Caso a resposta seja negativa, o que acredita que pode fazer para solucionar o problema? Estabeleça metas e prazos para aplicar as soluções.

2. Que mudanças em sua rotina você pode pôr em prática para que seu dia a dia seja mais bem aproveitado e produtivo?

3. Você tem o hábito de procrastinar decisões e ações? Que tipos de prejuízo a procrastinação tem gerado nos diversos âmbitos de sua vida? Que medidas práticas pretende adotar para solucionar o problema?

Lição 10

Formigas desfrutam do descanso e dos resultados de seu trabalho

1. Em sua avaliação, você tem descansado como deveria, seja em excesso, seja em escassez de sono e repouso? Se a resposta for negativa, o que pode fazer para mudar essa realidade?

2. Dentre as sugestões para você ter uma boa noite de sono, apresentadas neste capítulo, quais você poderia adotar como parte de sua rotina?

3. Você tem praticado a misericórdia, compartilhando os frutos de seu trabalho com os necessitados, os doentes e os aflitos? Caso sua resposta seja negativa, que medidas práticas pretende adotar para solucionar o problema?

Reflexões gerais

1. Cite as cinco lições principais que você aprendeu com as formigas.

2. Cite as cinco principais deficiências que você identificou em diferentes âmbitos da sua vida a partir da leitura deste livro.

3. Quais serão as mudanças prioritárias em sua vida, no que se refere a mudanças de atitude, a partir das percepções obtidas pela leitura deste livro?

4. Identifique uma pessoa de seu círculo de relacionamentos que você percebe ter problemas que poderiam ser solucionados a partir do que leu neste livro. Convide-a para conversar e a ajude com o que você aprendeu.

5. Se você considera que extraiu um bom aprendizado para sua vida a partir da sabedoria bíblica apresentada neste livro, não gostaria de conhecer mais da Bíblia? Se desejar, estabeleça uma

