



Por Que Nós Jejuamos?

Enquanto numa grande parte do mundo há o problema da fome, um dos maiores problemas na América é comer demais ou comer as coisas erradas; a tensão nervosa pode nos levar a comer demais. Então quando se apresenta um período de jejum e oração a uma igreja, é bom considerá-lo do ponto de vista espiritual e científico para que possamos entendê-lo melhor. Não devemos divorciar o bom e saudável entendimento que tem vindo através da ciência, e dizermos: "Vamos ficar somente com aquilo que pensamos, que entendemos das Escrituras".

Quanto mais aprendemos, mais descobrimos que não há conflito entre a ciência estabelecida e a Palavra de Deus, mas tem havido um mal entendimento de ambas as partes, uma coisa que é mal-entendida é o jejum. As pessoas têm o medo, de que se passarem alguns dias sem comer três refeições por dia, elas irão morrer de fome. Primeiro vamos olhar nas Escrituras para ter um quadro do jejum.

"Por que temos nós jejuado, dizem eles, e tu não atentas para isso? Por que temos afligido as nossas almas, e tu não o sabes? Eis que no dia em que jejuais, prosseguis nas vossas empresas, e exigis que se façam todos os vossos trabalhos". Isaías 58:3. O povo judeu sempre foi grande para jejuar. Todos os povos orientais jejuam como parte da sua religião, porque acham mérito nisso. Mas eles perguntaram: "Por que jejuamos, e tu não atentas? Por que afligimos nossas almas e tu não o sabes". E a resposta veio logo: "Porque, no dia do teu jejum, fazes a tua própria vontade e exigis todos teus trabalhos".

O jejum não é apenas ficar sem comer, o jejum é algo espiritual, um tempo de aproximar-se de Deus, de buscar a Sua face e tentar receber uma resposta de Deus, chegando mais perto d'Ele. O verdadeiro jejum é um reconhecimento de que Deus está falando, de que Ele está preocupado em revelar a Sua vontade, mas que você tem estado tão ocupado em comer, tão ocupado com os cuidados da vida e seu próprio prazer, que você não tem estado perto o suficiente para ouvir a voz do Senhor. Jejuar é aproximar-se para que possa ouvir Sua voz. Se encarar desta maneira, você estará seguro, mas se você pensar: "Vou jejuar durante sete dias", e depois achar que merece que Deus o ouça e que merece uma resposta para suas orações porque tem estado se matando de fome, você está no caminho errado. Você não irá receber nada dessa maneira, em vez disso aproxime-se de Deus com fé, sabendo que Ele é bom, e que Ele está falando, Ele quer ajudá-lo e quer lhe dar a resposta, mas você não pode ouvi-la nem recebe-la por causa das coisas no caminho, então você jejuar e se aproxima do Senhor para que possa receber as respostas.

Versículo 4 continua: *"Eis que para contendas e rixas jejuais, e para ferirdes com punho iníquo! Jejuando vós assim como hoje, a vossa voz não se fará ouvir no alto".* Eles tinham o motivo errado, eles jejuavam para se vingar dos inimigos, para que o Senhor os derrubasse. Isto é o "ferirdes com punho iníquo"; eles jejuavam para fazer suas vozes ouvidas no alto, em outras palavras: eles jejuavam para merecer que suas orações fossem ouvidas, para forçar as suas orações até Deus. Este é o modo errado de se jejuar.

"Seria esse o jejum que eu escolhi? O dia em que o homem aflija a sua alma? Consiste, porventura, em inclinar o homem a cabeça como junco, e em estender debaixo de si saco e cinza? Chamarias tu a isso jejum e dia aceitável ao Senhor?" **Versículo 5.** O Senhor amplia isto no Novo Testamento, Ele disse: *"Quando jejuardes, não o façais para parecer aos homens que jejuais, mas deveis ungir vossa cabeça e alegrar-vos"* (**Mateus 6:16-18**). Uma cara comprida não é o que você deve praticar quando jejuar, porque você não deve dizer aos homens que está jejuando. Em Mateus 5 e 6 muitos princípios do Reino são dados no Sermão do Monte. A oração não deve ser feita nas esquinas para todos poderem saber o santo que você é, *"... mas você deve entrar no quarto, fechar a porta, e orar ao Pai em segredo..."*, *"... e teu pai que vê em secreto, te recompensará"*, **Mateus 6:6.** O Senhor odiava a auto-justiça e exibicionismo dos fariseus, Ele queria que as pessoas orassem e jejuassem para somente Ele ver.



Você não deve jejuar e estender debaixo de si saco e cinza para parecer uma pobre e miserável alma afligindo-se para que todos sintam pena e simpatizem com você, jejum deve ser feito secretamente ao Senhor.

Os primeiros cinco versículos de **Isaías 58** dão um quadro negativo do jejum errado, mas o versículo seis começa com o quadro positivo daquilo que o jejum realmente constitui: *"Acaso não é este o jejum que escolhi? Que soltes as ligaduras da impiedade, que desfaças as ataduras do jugo? E que deixes ir livres os oprimidos? Que vendo o nu, o cubras, e não te escondas da tua carne?"*, **versículos 6-7**.

O jejum não deve ser feito por um motivo egocêntrico, mas para libertar a outrem, para quebrar o jugo sobre outra pessoa. Não é sábio você jejuar muito por seu próprio ministério. Têm sido escritos livros que têm aberto os olhos das pessoas para o jejum, mas geralmente eles ensinam o povo a jejuar por seus próprios desejos egoísticos e suas ambições, dons e ministérios pessoais. Para que o jejum realmente conte, em quase todas as vezes precisa ser um jejum para ajudar o outro, você precisa realmente de um fardo pela Igreja e pelo povo de Deus.

Quando você começar a jejuar porque está preocupado consigo mesmo, ele falhará por si próprio; o impulso da ambição acaba em poucos dias de jejum; todas as coisas que você gostaria de ter ou gostaria de ver feitas na sua vida automaticamente morrem. Se você começar o jejum com uma motivação egoística, o jejum irá encarregar-se dela, e o seu propósito será derrotado, mas se você se consagrar primeiro com uma motivação de amor, ela ficará mais forte enquanto prosseguir no jejum, e você terá mais e mais fé para orar pelo irmão que está em necessidade. Não é este o jejum verdadeiro? *"Que soltes as ligaduras da impiedade, que desfaças as ataduras do jugo? E que deixes ir livres os oprimidos e despedaces todo jugo? Porventura não é também que repartas teu pão com o faminto, e recolhas em casa os pobres desamparados? Que vendo o nu o cubras, e não te escondas da tua carne?"*. É isto que Deus quer, que oremos uns pelos outros, esta é regra do jejum: orar uns pelos outros, orar pelo irmão fraco, sustentá-lo em oração. Este é o meio pelo qual a igreja ajuda-se entre si.

Assim sendo, o que acontecerá com você pessoalmente? *"Então romperá a tua luz como a alva, e a tua cura apressadamente brotará..."* (Se nós entendermos isso, provavelmente há uma base científica atrás da verdade de que ao ter um fardo e preocupar-se com os outros, seu corpo terá saúde e força). *"... E a tua justiça irá adiante de ti; e a glória do Senhor será a tua retaguarda. Então clamarás, e o Senhor te responderá; gritarás, e Ele dirá: Eis-me aqui"*, **versículos 8,9**.

"Se tirares do meio de ti o jugo..." O jugo é a figura de como as pessoas amarram umas as outras, elas colocam uma escravidão umas nas outras! Especialmente pessoas com auto-justiça; você já notou como as pessoas ficam em escravidão a elas? Você já esteve perto de uma pessoa especialmente forte na igreja, um líder com estilo próprio e notou como as outras pessoas olham para ver o que ele pensa antes de dizer alguma coisa? Essa pessoa tem trazido outros à escravidão, não é bom estar sob escravidão a outro homem. **"... O estender do dedo, e o falar iniquamente..."** O apontar do dedo é o espírito de acusação e julgamento, jejuando, você tira este jugo e o apontar do dedo em acusações e julgamento.

"E se abrires a tua alma ao faminto, e fartares ao aflito; então a tua luz nascerá nas travas, e a tua escuridão será como o meio-dia. O Senhor te guiará continuamente, e te fartará até em lugares áridos, e fortificará os teus ossos; serás como um jardim regado, e como um manancial, cujas águas nunca faltam. E os que de ti procederem edificarão as ruínas antigas", (isto significa voltar para restaurar os fundamentos da Igreja primitiva) *"e tu levantarás os fundamentos de muitas gerações; e serás chamado reparador da brecha"*, (onde a muralha tiver uma brecha, você será um reparador para que o inimigo não possa passar) *"e restaurador de veredas para morar"*, **versículos 10-12**. Esta é uma das passagens mais importantes na Palavra de Deus para nos dar a base espiritual por trás do jejum.

Mais uma passagem para considerar é Mateus 17: *"Quando chegaram à multidão, aproximou-se de Jesus um homem que, ajoelhando-se diante dele, disse: Senhor, tem compaixão de meu filho, porque é epilético e sofre muito; pois muitas vezes cai no fogo e muitas vezes na água. Eu o trouxe aos teus discípulos, e não o puderam curar. Jesus*



respondendo, disse: *Ó geração incrédula e perversa! Até quando estarei convosco? Até quando vós sofrerei? Trazei-mo aqui. Então Jesus repreendeu ao demônio, o qual saiu do menino, que desde aquela hora ficou curado. Depois os discípulos aproximando-se de Jesus em particular, perguntaram-lhe: porque não pudemos expulsá-lo?" Mateus 17:14-19.* Os discípulos tinham uma boa pergunta, eles tinham sido bem sucedidos nas outras tentativas de curar os enfermos e expulsar os demônios, mas desta vez não funcionou e eles ficaram bem desconcertados. Perguntas sempre se levantam quando a coisa não funciona da maneira como você pensava que deveria.

Os discípulos perguntaram: *"Porque não pudemos expulsá-lo? Disse-lhes Ele: por causa da vossa pouca fé; pois em verdade vos digo que se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a este monte: passa daqui para acolá, e ele há de passar; e nada vos será impossível. Mas esta casta de demônios, não se expulsa senão à força de oração e de jejum", Mateus 17:20-21.* Esta é a grande declaração, de que nada será impossível para você, temos que encarar isto, a culpa não é do Senhor; a culpa é da nossa fé, se nós pudermos crer, todas as coisas são possíveis (**Marcos 9:23**), se nós pudermos nos agarrar em Deus e deixar que Ele opere nas nossas vidas.

Em muitos casos na Bíblia, o jejum trouxe certos resultados, e você pode estar precisando de alguns destes: um deles é a clarividência ou visão espiritual que vem quando você jejuar. Moisés jejuou por 40 dias e viu a glória de Deus; tão grande foi o que aconteceu que até a pele de sua face brilhou depois do contato que teve com o Senhor (**Êxodo 34:28-29**). Daniel teve uma visão que o resto do povo não teve, como resultado de jejum e oração (**Daniel 10:2-8**).

Depois de treze dias sem comer nada, durante uma grande tempestade no oceano, Paulo viu um anjo (**Atos 27:21-24**). O pastor de Hermes foi um dos pais da igreja para quem o Senhor apareceu quando num jejum prolongado. Diz-se que São Tomás de Aquino viu o Senhor enquanto jejuava, ele vinha jejuando por sabedoria, e quando a recebeu, recusou a terminar a teologia que estava escrevendo porque reconheceu pela visão, que ela não correspondia àquilo que ele tinha visto. Policarpo, na igreja primitiva em 110 A.D. aconselhava seriamente o jejum como uma grande bênção.

Principalmente se você sentir que está vindo uma mudança espiritual para sua vida, é bom jejuar. Quando estou para entrar num nível diferente, o jejum é importante para mim, quando você está pronto para entrar num novo passo, o jejum é importante para você.

Antes de um peixe ser mudado de um aquário para outro, ele é submetido a um jejum de três dias que o capacita a fazer a mudança sem danos. Quando animais são mudados de uma jaula para outra, também são submetidos a um jejum de três dias para que não façam greve de fome, se não for assim, ambos o peixe e os animais frequentemente recusam-se a comer e morrem de fome no seu novo ambiente, e quando são colocados de jejum primeiro, a adaptação é de alguma forma feita.

Se Deus está preparando-se para colocá-lo num nível novo e você sente a mudança espiritual vindo, talvez seja bom jejuar um pouco, para que quando o Senhor mudá-lo de um tanque para outro, você possa adaptar-se a ele! Isto o ajudará a fazer a mudança com verdadeira graça.

Na Bíblia há muitas maneiras de jejuar e às vezes os hábitos de jejum também são revelados nas Escrituras. Há trechos nas Escrituras que mencionam o jejum habitual, havia um hábito muito sistemático de jejuar tanto quanto o corpo humano pudesse suportar: eles jejuavam um, dois ou três dias, depois talvez comessem durante um dia ou dois, e então voltavam a jejuar de novo. Ana (**Lucas 2:37-38**) esperava ver o Senhor e jejuava habitualmente, os fariseus jejuavam muito, Paulo jejuava frequentemente, Cornélio estava jejuando em Atos 10. Eles tinham uma maneira habitual de viver, e esta era jejuando. Martinho Lutero tinha o hábito de jejuar e orar por dias, de uma vez só, especialmente durante o período em que estava traduzindo a Bíblia para o alemão. Ela tornou-se uma tradução sem rivais, a base da Bíblia alemã até hoje.

Existem também ocasiões de jejuns prolongados na Bíblia: Daniel (Daniel capítulo 10); Moisés (Êxodo capítulos 24 e 34 e Deuteronômio 9). Numa ocasião Moisés jejuou por 40 dias e noites e recebeu as tábuas do testemunho, e quando desceu da montanha e viu que os filhos de Israel tinham desviado-se, ele as quebrou e voltou para a montanha por



mais 40 dias de jejum para recebê-las novamente. Este provavelmente foi um dos períodos mais prolongados de jejum duro jamais feito, dois períodos de 40 dias cada, seguindo-se um imediatamente ao outro. Somente a graça e o milagre de Deus poderiam mantê-lo vivo durante aquele período. Eliseu foi um que jejuou durante 40 dias e noites (I Reis 19:8), o próprio Senhor Jesus jejuou durante 40 dias e noites (Mateus 4:2), Esdras proclamou um jejum quando estavam retornando para a Palestina (Esdras 8:23). Esses queriam voltar e ter um empreendimento bem sucedido, então jejuaram e oraram.

Nós poderíamos passar por muitas outras ocasiões em que as pessoas nas Escrituras jejuaram, mas agora vamos considerar algumas ilustrações tomadas de outras fontes além das Escrituras. Um líder de jejum foi um médico que escreveu livros sobre jejum, ele jejuou por 40 dias ou mais em três ocasiões diferentes para estabelecer o seu valor. Ele mesmo era um cristão, e as glórias inefáveis do mundo além, foram-lhe reveladas de maneira surpreendente durante esses períodos de jejum. Isso não prejudicou sua saúde porque ele viveu até 92 anos de idade e provavelmente foi um precursor do jejum moderno. Numa época em que as pessoas tinham medo de que se passassem um dia sem comer iriam morrer de fome, ele começou a ensinar-lhes o contrário; naquela geração em que as pessoas diziam que ninguém podia jejuar por 40 dias, ele jejuava sob observação muito cuidadosa de testemunhas para afirmar que um homem podia jejuar durante 40 dias e noites. Uma das discussões mais fortes dos modernistas na América há uns 50 a 75 anos atrás era a de a Bíblia ser um mito, porque ninguém podia jejuar durante 40 dias e sobreviver. Seu jejum provou que a Bíblia não estava errada. Alguns dos argumentos que as pessoas têm usado contra a Bíblia são surpreendentes.

Jejum não é inanição, devemos identificar o que realmente acontece, você tem energia depositada em todo o seu corpo, salientando-se em vários lugares feios, quando se olha no espelho, você pensa: "Tem uma dúzia de lanches bem aqui", e provavelmente você está sendo modesto na sua estimativa. No jejum, seu corpo passará por um período de fome durante alguns dias, regularmente, quando o relógio marcar meio-dia você sentirá os sucos gástricos roncando no estômago, pois ele está acostumado a você jogar-lhe comida naquela hora; o hábito existe.

Quando você passa por um restaurante e o cheiro vem, sua boca automaticamente começa a aprontar-se para funcionar, isto acontecerá durante alguns dias depois que você começar a jejuar, é uma fome por hábito. (Você realmente não está com fome, só pensa que está, você não pode estar com uma fome verdadeira porque há demasiados depósitos de gordura dos quais seu corpo pode viver!). Depois de alguns dias você eliminará o hábito da fome que vem periodicamente na hora da refeição, já aconteceu de eu perdê-lo no segundo dia de um jejum quando estava trabalhando duro, mas normalmente leva cinco ou seis dias, ou até uma semana, daí em diante, é fácil, pois seu corpo se ajustará a viver dos depósitos de gordura e apesar do fato de que no inverno você sentirá seus pés sempre frios enquanto jejuar, você verá que se sentirá bem melhor, você terá energia, mas virá em jatos. Você precisará de períodos frequentes e curtos de descanso e aí estará pronto a continuar.

Você pode jejuar por bastante tempo. Há o caso de um paciente que vinha sofrendo de um ferimento de bala e não podia comer, ele viveu durante quatro meses sem comer, e seu peso foi de 72 até 27 quilos antes de morrer. Ele literalmente teve que morrer de fome porque seu estômago foi perfurado, e quando morreu 97% da gordura tinha desaparecido do seu corpo, ele tinha consumido 30% dos músculos, 56% do fígado, 63% do baço, 17% do sangue, mas dos centros nervosos nada foi perdido, ele esteve lúcido durante todo esse período, portanto, uma pessoa normal é capaz de sobreviver, tudo indo bem, durante um período de até quatro meses antes de realmente morrer de fome.

O que então é que faz com que as pessoas morram quando ficam sem comida e água? Ficar sem água causa a morte, mas não ficar sem comida. Você só pode sobreviver por uns poucos dias sem água, mas sem comida você pode sobreviver por algum tempo porque você tem bastante alimento dentro de si.

Pode-se trabalhar enquanto se jejuar? Sim, a não ser que seja trabalho muito pesado, pois o exercício aumenta os benefícios do jejum porque capacita seu sangue a circular mais vigorosamente e a apanhar e eliminar os venenos do seu corpo. Um jejum pode ser de grande benefício para você fisicamente. Algumas academias sob supervisão médica testam



os interessados que entram para ver se estão com boa saúde e descobrir se estão fora de forma: primeiro são colocados de jejum durante três a sete dias, depois do jejum eles são colocados em treinamento. Você pode pensar que esta deveria ser a última coisa que uma pessoa deveria fazer antes de começar a praticar exercícios e a levantar pesos, mas descobriram que o progresso era fenomenalmente melhor depois de três dias de jejum, sem o jejum, eles talvez tenham que lutar meses tentando fazer o corpo do indivíduo reagir como querem.

Quando você sente dor de cabeça enquanto jejua é por causa do corpo surpreendente que você tem, você pode não estar consciente do quanto ele pode ser abusado, e de quanto refugo e venenos há nele. O sangue tem uma maneira maravilhosa de apanhar e carregar os venenos e também de reconstruir as células. Às vezes quando você jejua, especialmente se você toma muito café, o sangue colocando o seu dever de casa em dia, começa a apanhar os venenos até toda a corrente sanguínea estar carregado de toxinas, você verá que sua cabeça irá doer, se sua cabeça dói, é um sinal certo de que você precisa do jejum, se achar difícil, jejeie somente uma refeição ou duas até que possa passar uma refeição sem ficar com uma severa dor de cabeça.

Se você fizer um jejum prolongado, por favor tenha sabedoria, não se mate com muito trabalho, o jejum deve ser um tempo de oração.

Não há nenhum valor nutritivo na água, então beba água para limpar seu organismo, tenha cuidado de usar durante o jejum todas as formas de eliminação que são naturais ao ser humano, para que seu corpo possa ser limpo de todas as impurezas e venenos que causariam dor de cabeça, náuseas e doenças. Se você não tiver uma evacuação normal, faça uma lavagem intestinal suave depois de alguns dias para poder se limpar e tome banhos mornos para que os poros possam se abrir e soltar os venenos no seu organismo. Beba bastante água para que seus rins continuem agindo e jogando fora os venenos que estão neles, se você fizer estas coisas, você sairá grandemente beneficiado do jejum.

Um dos precursores no estudo do jejum disse que com cada dia que você jejua a cada 10 dias, a sua vida pode ser aumentada um ano, se feito corretamente, eu não sei se isto é verdade ou não, mas eu conheço muitas pessoas que tem encurtado suas vidas por causa da carga de venenos que carregam consigo, até que finalmente algum órgão do corpo não aguenta, à partir daí o equilíbrio foi quebrado e elas lutam para manter-se em boa saúde.

Existem numerosas ocasiões na Palavra de Deus em que as pessoas jejuaram, e estou adicionando alguns aspectos de saúde, mas realmente a Palavra de Deus não nos ensina a jejuar para sermos saudáveis, ela nos ensina a jejuar para nos aproximarmos de Deus, ela enfatiza somente os aspectos espirituais, mas eu penso que todo o assunto do jejum deve ser exposto à luz.

Enquanto estiver jejuando, o exercício deve ser proporcional à sua necessidade: respire profundamente, exercite-se levemente, se quiser, para que todo músculo do seu corpo tenha chance de ser movimentado corretamente, beba água à temperatura ambiente, beba-a vagarosamente, e em poucos dias a fome e fraqueza desaparecerão. Assim que você entrar num jejum por algum tempo, não se levante rápido demais porque há uma tendência à tontura e até ao desmaio. Se você fizer um jejum vagarosa e cuidadosamente, poderá ser uma experiência muito agradável.

Alguns de vocês nunca fizeram o tipo de jejum que lhes faria romper numa verdadeira experiência espiritual com o Senhor e lhes levaria à clarividência e visão espiritual que seria um marco no seu caminhar com Deus. Não é bom você viver das experiências das outras pessoas. Você pode dizer: "Irmão Fulano de Tal teve uma visão a meu respeito" mas nós estamos ansiosos para trazer você a uma experiência neste Caminhar para si mesmo e para você saber o que é o verdadeiro, e porque o experimentou.. Esta é a razão pelo qual o instruímos nesta linha de jejum.

Quando terminar um jejum, termine dizendo: "Agora meu corpo teve uma revisão total, é como se tivesse as válvulas ajustadas e novas porcas colocadas, o motor está um pouco justo e por isso vou precisar ter cuidado para andar com esta máquina nos primeiros mil seiscentos e nove quilômetros; terei que amaciá-lo suavemente". Saia do jejum devagar com isto em mente, a parte mais difícil do jejum é sair dele, pois uma vez que você começa a comer de novo, você pode fazer de si mesmo um porco, seu estômago parece que



encolhe, se você começar a se entrouxar com muita comida, ele pode ficar enjoado. Um homem jejuou por mais de 20 dias e decidiu sair do jejum com uma sopa de galinha, a gordura da sopa lhe causou convulsões. É uma vergonha as pessoas não aceitarem conselhos sobre como sair do jejum, a última coisa que você deve comer é carne ou algo com gordura animal, ela o fará ficar doente.

Em vez disso, tente um pouco de suco de frutas ou de verduras diluído, você pode sair de um jejum com qualquer coisa a não ser carne; penso eu, se você mastigar com muito cuidado, você pode até sair de um jejum com um pedaço de pão, mas se mastigá-lo até que esteja tão bem triturado que se torna líquido na sua boca. Alguns dizem que se deve evitar comidas pesadas e ricas, especialmente carne, depois que você sai de um jejum, pelo mesmo número de dias que se esteve jejuando, então, se você jejuou durante sete dias, então demore sete dias para entrar novamente numa dieta normal. Eu penso que este é um bom conselho; ele o impedirá de abusar do seu corpo. Benefícios permanentes surgirão se você sair do seu jejum com sabedoria, muito vagarosamente e cuidadosamente. Tome um pouco de suco frequentemente, depois adicione algumas verduras cozidas, depois das verduras cozidas você pode comer saladas, mastigando muito bem.

Algumas das coisas mais surpreendentes que jamais poderiam acontecer para uma pessoa podem acontecer num jejum, se elas não acontecerem no jejum, você ficará surpreso de ver como as circunstâncias da sua vida frequentemente são alteradas quando você sai desse jejum.

O ensinamento contido nesta mensagem foi dado originalmente como Palavra Viva para uma congregação. Sem dúvida, ele mudará sua vida assim como tem mudado a de muitos outros.

Esta e outras mensagens estão publicadas em nossa Biblioteca na Internet.

Acesse o site www.BibliotecaReinoNet.com.br, cadastre-se como usuário e desfrute dos ensinamentos do Reino de Deus.

Pedido de Mensagens:
Rua das Melancias, nº 58/203
Vila Clóris – Planalto
Belo Horizonte (MG)
CEP: 31.775-390
www.reinonet.com.br
grafica@reinonet.com.br
www.bibliotecareinonet.com.br