



REGULAMENTO DA 5ª CORRIDA MEXA-SE PELA VIDA

APRESENTAÇÃO

O *Mexa-se Pela Vida* é um projeto **sem fins lucrativos** de conscientização e incentivo ao exercício físico como forma de prevenir a depressão, o sobrepeso, a obesidade, diabetes e outras enfermidades ligadas à síndrome metabólica. Todo valor da inscrição será revertido em benefícios e estrutura para atendimento do atleta participante.

I. DA FINALIDADE E ORGANIZAÇÃO

Art. 1. Objetivos

1. Propiciar a prática de exercícios físicos.
2. Contribuir com o projeto *Mutirão de Natal* por meio de arrecadação de alimentos. Todos os alimentos arrecadados serão doados para famílias carentes e entidades beneficentes.

Art. 2. Organização

O Desafio Mexa-se Pela Vida será organizado pela Rede Educacional Adventista de Joinville (Unidades Saguçu, Costa e Silva, Bom Retiro e Centro).

2.1. Contatos

Organizador:

Leonid Soares de Oliveira Primo (Pastor Escolar)

Telefone: (47) 3043-5300

E-mail: leonid.primo@educadventista.org.br

Instituição organizadora:

Colégio Adventista de Joinville – Unidade Saguçu (CAJ)

Endereço: Rua Casemiro de Abreu, 100 – Saguçu, Joinville – SC, 89221-356

Telefone: (47) 3043-5300

E-mail: secretaria.caj@educadventista.org.br

Instituições envolvidas:

Escola Adventista do Costa e Silva (EACS)

Endereço: Rua Juta W G Wendel, 194 – Costa e Silva, Joinville – SC, 89218-470

Telefone: (47) 3425-2318

E-mail: seccajcs.ac@adventistas.org.br

Escola Adventista do Bom Retiro (EABR)

Endereço: Rua Nova Trento, 226 - Bom Retiro, Joinville - SC, 89222-510

Telefone: (47) 3435-1626

E-mail: admcajbr.ac@adventistas.org.br

Escola Adventista Central de Joinville (EACJ)

Endereço: Rua Rio do Sul, 288 - Bucarein, Joinville - SC, 89202-201

Telefone: (47) 3422-1291

E-mail: admcajc.ac@adventistas.org.br

II. DA PROVA

Art. 3. Realização

Data: 27 de novembro de 2022

Local de largada e chegada: Colégio Adventista de Joinville, Rua Casemiro de Abreu, nº 100 – Saguazu

Duração da prova: 1h30min (uma hora e trinta minutos).

Expirado o tempo de duração será desativado o esquema de segurança, estrutura de percurso e atendimento médico.

Art. 4. Programação

05:30 – Montagem de estrutura para Assessorias e equipes

06:00 – Início da entrega do KIT ATLETA para atletas de fora da cidade

06:45 – Encerramento da entrega do KIT ATLETA e início do aquecimento

06:58 – Início da largada por Categorias

Superação: 6:58

Corrida 10K: 7:00

Corrida 5K: 7:05

Caminhada 5K: Após a Categoria 5K

08:15 – Largada Maratoninha Categorias D e E

08:30 – Início das baterias da Maratoninha Categorias A, B e C

09:00 – Início da premiação (Entrega de Troféus)

III. DAS INSCRIÇÕES

Art. 5. Período de inscrições

Inscrições de 15/08/2022 até 10/11/2022 para kit com camiseta e de 15/08/2022 até 10/11/2022 para kit sem camiseta (enquanto houver vagas disponíveis), podendo ser realizada a inscrição pelo site Ticket Agora (<https://ticketagora.com.br/>) ou diretamente na instituição organizadora (Unidade Saguaiçu).

Art. 6. Categorias de inscrições para o ano de 2022 (Inscrição: R\$ + 1 kg de alimento)

6.1. Maratoninha (4-13 anos)

Lote Único SEM CAMISETA (13/09 até 24/11):	Ticket Agora: R\$ 45,00	Na instituição: R\$ 40,00
Lote Único COM CAMISETA (13/09 até 10/11):	Ticket Agora: R\$ 60,00	Na instituição: R\$ 55,00

6.2 Caminhada 5k

Lote Único SEM CAMISETA (13/09 até 24/11):	Ticket Agora: R\$ 50,00	Na instituição: R\$ 45,00
Lote Único COM CAMISETA (13/09 até 10/11):	Ticket Agora: R\$ 65,00	Na instituição: R\$ 60,00

6.3. Corrida 5K, 10K e Superação (cadeirantes)

1º Lote SEM CAMISETA (13/09 até 13/10):	Ticket Agora: R\$ 50,00	Na instituição: R\$ 45,00
1º Lote COM CAMISETA (13/09 até 10/10):	Ticket Agora: R\$ 65,00	Na instituição: R\$ 60,00

2º Lote SEM CAMISETA (14/10 até 24/11):	Ticket Agora: R\$ 55,00	Na instituição: R\$ 50,00
2º Lote COM CAMISETA (14/10 até 10/11):	Ticket Agora: R\$ 70,00	Na instituição: R\$ 60,00

6.4. Observações

6.4.1. Os atletas podem participar do evento inscrevendo-se em uma única categoria.

6.4.2. Não será realizada inscrição no dia da prova.

6.4.3. A ORGANIZAÇÃO reserva o direito de suspender as inscrições a qualquer momento se entender que o número de inscritos atingiu o limite de segurança do evento.

6.4.4. Ao se inscrever no evento o atleta o faz de forma pessoal e intransferível, não havendo possibilidade de transferência desta inscrição para outro atleta, reembolso ou crédito para corridas futuras.

6.4.5. No ato da inscrição, ao concordar com o regulamento assinalando a opção apresentada no sistema on-line, o participante aceita todos os termos do regulamento e assume total responsabilidade por sua participação no evento.

6.4.6. O corredor receberá a confirmação de inscrição após efetuar o pagamento do boleto bancário, ou confirmação do pagamento via cartão de crédito, ou confirmação de depósito bancário (com envio de comprovante de depósito por e-mail: leonid.primo@educadventista.org.br).

6.4.7. Idade mínima para participação: Caminhada (14 anos, se menor de 14 anos, precisa estar acompanhado de um adulto que seja o seu responsável); Corrida 5K (14 anos); Corrida 10K (16 anos); Superação 5K (14 anos, se menor de 14 anos, precisa estar acompanhado de um condutor adulto); Superação 10K (16 anos, se menor de 16 anos, precisa estar acompanhado de um condutor adulto).

6.4.8. Na inscrição o atleta poderá optar realizar inscrição **COM** ou **SEM** camiseta, se optar na inscrição COM camiseta, deverá escolher o tamanho da camiseta:

Baby look tamanho único: "M";

UNISEX: PP-P-M-G-GG-EG;

Infantil tamanhos: 6-8-10-12.

6.5. Maratoninha

6.5.1. A Maratoninha é uma prova de caráter lúdico para crianças de 6 até 13 anos, distribuídas nas seguintes categorias:

Categoria A:	4-5 anos	(nascidos em 2017 e 2018)
Categoria B:	6-7 anos	(nascidos em 2015 e 2016)
Categoria C:	8-9 anos	(nascidos em 2013 e 2014)
Categoria D:	10-11 anos	(nascidos em 2011 e 2012)
Categoria E:	12-13 anos	(nascidos em 2009 e 2010)

6.5.2. Quantidade de vagas: limite de 500 participantes.

6.5.3. Os participantes de 4 até 13 anos disputarão baterias com distâncias de acordo com a idade.

6.5.4. Composição das baterias:

Nascidos em 2017 e 2018	4-5 anos	(50 metros)
Nascidos em 2015 e 2016	6-7 anos	(120 metros)
Nascidos em 2013 e 2014	8-9 anos	(120 metros)
Nascidos em 2011 e 2012	10-11 anos	(800 metros)
Nascidos em 2009 e 2010	12-13 anos	(800 metros)

Art. 7. Forma de inscrição e pagamento

7.1. As inscrições serão realizadas pelo site Ticket Agora (<http://ticketagora.com.br/>) ou diretamente na instituição organizadora (CAJ).

7.2. O pagamento será realizado pelos meios disponibilizados pelo site Ticket Agora (boleto bancário ou cartão de crédito) ou depósito bancário:

BRADERCO, Ag. 2693, CC. 39697-4, Inst Sul Bras de Educação, CNPJ 76.726.884/0087-06

7.3. Conforme previsto em LEI, pessoas com 60 anos completados até 31/12/2019 pagam 50% sobre o valor da inscrição.

Art. 8. Limite de inscrições

8.1. Para que a segurança dos atletas seja garantida, a ORGANIZAÇÃO limita as inscrições à 1.500 participantes na *Corrida 5K-10K / Caminhada 5K* e 500 participantes na *Maratoninha*.

8.2. A Comissão Organizadora poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, elevar ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio.

8.3. Os participantes são responsáveis pela veracidade das informações fornecidas na ficha de inscrição. Caso haja fraude comprovada, o(a) atleta será desclassificado da prova.

IV. SOBRE O KIT ATLETA

Art. 9. Composição do Kit Atleta

9.1. Maratoninha (4-13 anos):

Kit Atleta (Categoria A, B e C):

Pré-prova: número de peito e camiseta (se a camiseta foi optada no momento da inscrição).

Pós-prova: medalha ao concluir a prova, kit frutas e hidratação.

Obs.: nas categorias A, B e C **o atleta não receberá chip descartável**, devido a curta distância e a chegada muito próxima dos atletas, a cronometragem poderá não ser exata.

Kit Atleta (Categoria D e E):

Pré-prova: número de peito com nome, chip descartável e camiseta (se a camiseta foi optada no momento da inscrição).

Pós-prova: medalha ao concluir a prova, kit frutas e hidratação.

9.2. Caminhada 5K, Corrida 5K, 10K e SUPERAÇÃO (cadeirantes):

Pré prova: número de peito com nome e chip descartável e camiseta (se a camiseta foi optada no momento da inscrição).

Pós-prova: medalha ao concluir a prova, kit frutas e hidratação.

9.3. Para a retirada do KIT ATLETA o participante deve apresentar um documento com foto original ou autenticado que apresente sua data de nascimento.

9.4. Sobre o Chip Descartável: É obrigatório o uso do chip descartável para monitoramento do tempo do atleta durante a prova, se o atleta não utilizar o chip estará impossibilitado de participar da classificação e receber premiação.

9.5. Sobre o Número de peito: O número recebido deverá ser fixado na parte frontal da camiseta e não poderá ser removido até que tenha ultrapassado o funil de chegada, se o atleta não utilizar o número de peito estará impossibilitado de receber o Kit Atleta pós prova.

9.6. Descrição dos itens do KIT ATLETA:

- Medalha: de metal com tira sublimada personalizada do evento.
- Camiseta: poliamida com impressão na frente e nas costas.
- Número de peito: impressão do número, nome do atleta e logotipo da corrida.
- Chip descartável: utilizado para o monitoramento do tempo do atleta.

Art. 10. Retirada do KIT ATLETA

10.1. MUTIRÃO DE NATAL: cada atleta inscrito (de todas as categorias) deverá entregar UM quilo de alimento não perecível no momento da retirada do Kit Atleta.

10.2. Data, horário e local para retirada do Kit Atleta:

Data: 24/11/2022 (quinta-feira)

Horário: 18:00 – 20:00

Local: Colégio Adventista de Joinville, Rua Casemiro de Abreu, n100 – Bairro Saguauçu – Joinville – SC

Data: 25/11/2022 (sexta-feira)

Horário: 16:00 – 17:30

Local: Colégio Adventista de Joinville, Rua Casemiro de Abreu, n100 – Bairro Saguauçu – Joinville – SC

Data: 26/11/2022 (sábado)

Horário: 19:00 – 21:00

Local: Colégio Adventista de Joinville, Rua Casemiro de Abreu, n100 – Bairro Saguacu – Joinville – SC

Data: 27/11/2022 (domingo) – Para atletas de fora de Joinville.

Horário: 06:00 – 06:45

Maratoninha: 06:00 – 08:00

Local: Colégio Adventista de Joinville, Rua Casemiro de Abreu, n100 – Bairro Saguacu – Joinville – SC

V. DO PERCURSO

Art. 11. O posicionamento escolhido pelo(a) atleta no local de largada disponível no evento ou disponibilizado pela ORGANIZAÇÃO, é de única e exclusiva responsabilidade do(a) participante.

Art. 12. O(a) atleta deverá observar o trajeto, não sendo permitido qualquer meio auxiliar para alcançar qualquer tipo de vantagem. Igualmente, não será permitido o acesso às áreas do evento utilizando-se de caminhos sem serem os sinalizados para tal situação, sendo proibido pular as grades, faixas ou cavaletes que delimitam estas áreas para entrar na pista em qualquer momento da prova. O descumprimento destas regras causará a desclassificação do(a) atleta.

Art.13. O percurso poderá sofrer modificações sem aviso prévio caso exista alguma condição de risco aos participantes ou a pedido das autoridades locais.

Art. 14. Percurso da Maratoninha

- | | |
|--------------------|---|
| Categoria A | 50 metros
Percurso: em frente ao colégio (R. Casemiro de Abreu) |
| Categoria B | 120 metros
Percurso: R. Padre Antônio Vieira, na esquina da KNN (largada)
Rua Casemiro de Abreu, em frente ao colégio (chegada) |
| Categoria C | 120 metros
Percurso: R. Padre Antônio Vieira, na esquina da KNN (largada)
Rua Casemiro de Abreu, em frente ao colégio (chegada) |
| Categoria D | 800 metros
Percurso: Rótula R. Dona Francisca / R. Padre Antônio Vieira (largada)
Rótula R. Padre Antônio Vieira / Av. José Vieira (retorno)
R. Padre Antônio Vieira, R. Casemiro de Abreu (chegada) |
| Categoria E | 800 metros
Percurso: Rótula R. Dona Francisca / R. Padre Antônio Vieira (largada)
Rótula R. Padre Antônio Vieira / Av. José Vieira (retorno)
R. Padre Antônio Vieira, R. Casemiro de Abreu (chegada) |

Art. 15. Percurso da CORRIDA 5K, CAMINHADA 5K e SUPERAÇÃO 5K (5,1 Km), UMA volta.

➔ R. Casemiro de Abreu (largada), R. Padre Antônio Vieira, Av. Marcos Welmuth, RETORNO cruzamento com a Rua Aracajú, Av. José Vieira, cruzamento com a Rua Itaiópolis, Av. José Vieira (contramão), RETORNO Av. Max Collin, Av. Hermann August Lepper, Av. José Vieira, R. Padre Antônio Vieira, R. Casemiro de Abreu (chegada).

Art. 16. Percurso da Corrida 10K e SUPERAÇÃO 10K (10 Km), DUAS voltas.

➔ R. Casemiro de Abreu (largada), R. Padre Antônio Vieira, Av. Marcos Welmuth, RETORNO cruzamento com a Rua Aracajú, Av. José Vieira, cruzamento com a Rua Itaiópolis, Av. José Vieira (contramão), RETORNO Av. Max Collin, Av. Hermann August Lepper, Av. José Vieira, R. Padre Antônio Vieira, CRUZAMENTO com a R. Casemiro de Abreu (INÍCIO DA SEGUNDA VOLTA). R. Padre Antônio Vieira, Av. Marcos Welmuth, RETORNO cruzamento com a Rua Aracajú, Av. José Vieira, cruzamento com a Rua Itaiópolis, Av. José Vieira (contramão), RETORNO Av. Max Collin, Av. Hermann August Lepper, Av. José Vieira, R. Padre Antônio Vieira, R. Casemiro de Abreu (chegada).

Art. 17. Hidratação durante e pós percurso

17.1. Caminhada 5K e Corrida 5K (2 postos de hidratação): Km 2.5 e na chegada.

17.2. Corrida 10K (4 postos de hidratação): Km 2.5, 5.0, 7.5 e na chegada.

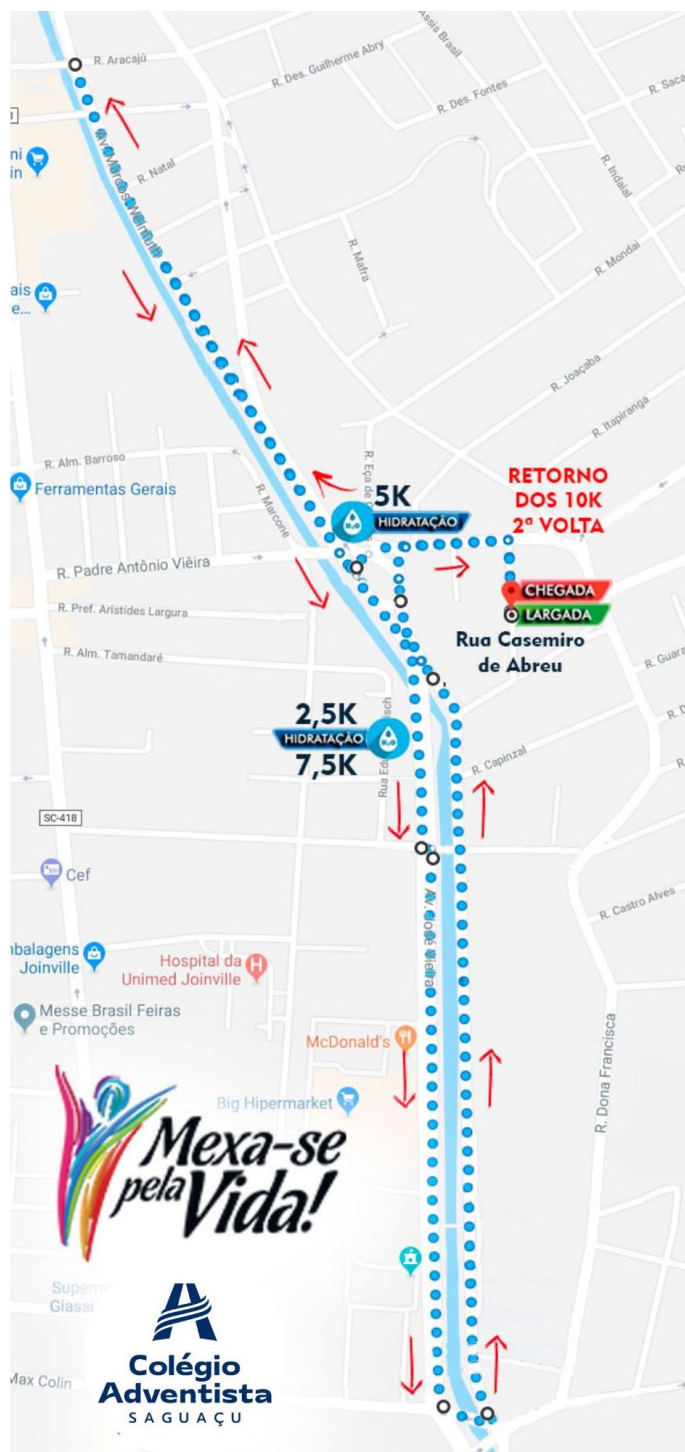
VI. DA PREMIAÇÃO

Art. 18. Premiação por classificação Geral (Corrida 5K E 10K)

Masculino e Feminino

- 1º Lugar - troféu
- 2º Lugar - troféu
- 3º Lugar - troféu
- 4º Lugar - troféu
- 5º Lugar - troféu

* 5K: poderão participar atletas com 14 (catorze) anos completados até 31/12/2022 nascidos em 2008.



Art. 19. Premiação por classificação de Categorias (Corridas 5K, 10K e Maratoninha)

19.1. Corrida 5K e 10K

Masculino e Feminino

- 1º Lugar - troféu
- 2º Lugar - troféu
- 3º Lugar - troféu

* 5K: poderão participar atletas com 14 (catorze) anos completados até 31/12/2022, nascidos em 2008.

19.2. Maratoninha

- 4-5 anos
 - 1º Lugar de cada bateria - troféu
- 6-7 anos
 - 1º Lugar de cada bateria - troféu
- 8-9 anos:
 - 1º Lugar de cada bateria - troféu
- 10-11 anos:

Masculino e Feminino

 - 1º Lugar - troféu
 - 2º Lugar - troféu
 - 3º Lugar – troféu
- 12-13 anos:

Masculino e Feminino

 - 1º Lugar - troféu
 - 2º Lugar - troféu
 - 3º Lugar - troféu

Art. 20. Premiação por equipe

Haverá premiação especial para as três primeiras equipes que tiverem mais atletas inscritos, somando todas as categorias.

- 1º Lugar - troféu
- 2º Lugar - troféu
- 3º Lugar - troféu

Art. 21. Categorias para premiação (5K e 10K)

21.1. Categorias 5K

14/15 - 16/19 - 20/24 - 25/29 - 30/34 - 35/39 - 40/44 - 45/49 - 50/54 - 55/59 - 60/64 - 65/69 - 70+.

21.2. Categorias 10K

16/19 - 20/24 - 25/29 - 30/34 - 35/39 - 40/44 - 45/49 - 50/54 - 55/59 - 60/64 - 65/69 - 70+.

Art. 22. Superação 5k e 10K (cadeirantes)

Premiação de participação.

Art. 23. Observações

23.1. Não serão entregues medalhas e camiseta após o encerramento do evento.

23.2. A colocação geral masculina e feminina será definida por ordem de chegada, bem como as colocações das categorias que serão definidas pela apuração do tempo bruto, gasto por cada competidor para completar o percurso, definido e delimitado pelos tapetes de cronometragem e uso do Chip descartável.

23.3. Recebem medalha de participação todos os atletas que concluírem o percurso.

VII. INFRAESTRUTURA

Art. 24. Guarda volumes

24.1. Serão colocados à disposição dos participantes, guarda-volumes nas dependências do Colégio (largada/chegada).

24.2. O guarda volume será desativado após 30 minutos do término da corrida.

24.3. Somente serão acolhidos os volumes acondicionados em sacolas, bolsas ou mochilas; não serão aceitos volumes avulsos. Todos volumes serão identificados com o número destacável que se encontra no número de peito.

24.4. Não haverá reembolso, por parte da comissão organizadora, bem como de seus patrocinadores e apoiadores, de nenhum valor correspondente aos equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos participantes no evento, independente de qual for o motivo, nem tampouco, por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que porventura os atletas/ participantes venham a sofrer durante a participação neste evento.

Art. 25. Sanitários

Os participantes terão sanitários à disposição nas dependências do Colégio (largada/chegada).

Art. 26. Estacionamento

Neste dia não será permitido transitar com carros e estacionar na Rua Casemiro de Abreu entre as 6:00 e 11:30 (salvo algum morador da Rua Casemiro de Abreu que deseje acessar a sua residência ou sair, respeitando o trânsito dos atletas). Os veículos deverão ser estacionados nas ruas próximas ao evento.

VIII. DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 27. Atletas sem o número de peito serão impedidos de adentrar o funil de chegada e não terão direito a medalha.

Art. 28. Para receber a premiação no pódio o atleta deverá estar adequadamente trajado.

Art. 29. As premiações serão entregues no dia do evento. Os troféus não retirados no momento da premiação serão guardados por um tempo de três meses, após esse período serão descartados.

Art. 30. As punições aplicadas serão irreversíveis, não sendo aceitos recursos para a direção da prova.

Art. 31. A corrida acontecerá com quaisquer condições climáticas, somente podendo ser cancelada e adiada caso alguma condição venha a pôr em risco a integridade física dos participantes, sem a devolução do valor da inscrição.

Art. 32. Ao proceder a inscrição, o participante declara-se conhecedor do REGULAMENTO, como também declara estar em perfeitas condições de saúde, isentando a ORGANIZAÇÃO de qualquer responsabilidade.

Art. 33. Atletas suspensos pela CBAt – não poderão participar.

Art. 34. Os casos omissos serão resolvidos unicamente pela COMISSÃO ORGANIZADORA.

Art. 35. A ORGANIZAÇÃO poderá a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos, elevar os valores ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio.

Art. 36. Não serão aceitas reclamações cadastrais depois da retirada do CHIP.

Art. 37. Cada ATLETA é responsável pelo seu próprio CHIP, assim, deixando a ORGANIZAÇÃO totalmente isenta de qualquer problema que venha a ocorrer, como no caso de perda ou danos.

Art. 38. No momento da retirada do CHIP, o ATLETA deverá conferir seus dados pessoais (nome e data de nascimento).

Art. 39. O acompanhamento dos (as) atletas por treinadores/assessoria, amigos, etc., com bicicleta e outros meios (*padding*), resultarão na desclassificação do participante. O *padding* somente será permitido se o acompanhante estiver devidamente inscrito na prova.

Art. 40. Ao participar da prova, o(a) atleta assume a responsabilidade por seus dados fornecidos e aceita totalmente o REGULAMENTO DA PROVA, participando por livre e espontânea vontade, sendo conhecedor de seu estado de saúde e de sua aptidão física para participar da corrida.

Art. 41. O atleta tem o prazo de 7 (sete) dias após a data do pagamento da inscrição para solicitar o reembolso de acordo com o código de defesa do consumidor;

Art. 42. Todos(as) os(as) atletas participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova, pois a ORGANIZAÇÃO não se responsabilizará pela saúde dos(as) atletas. O competidor é responsável pela decisão de participar da prova, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição.

Art. 43. A ORGANIZAÇÃO não tem responsabilidade sobre o atendimento médico, no entanto haverá, para atendimento emergencial aos atletas, um serviço de AMBULÂNCIA para remoção e o atendimento médico propriamente dito, tanto de emergência como de continuidade, será efetuado na Rede Pública sob responsabilidade desta. O(a) atleta ou seu (sua) acompanhante responsável poderá decidir por outro sistema de atendimento eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer responsabilidade, desde a remoção/transferência até seu atendimento médico.

Art. 44. Não será permitido ao atleta correr sem camiseta.

Art. 45. O(a) atleta que se inscreve e/ou participa da corrida está incondicionalmente aceitando e concordando em ter sua imagem divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos à corrida, sem acarretar nenhum ônus aos organizadores, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos, aos patrocinadores ou meios de comunicação em qualquer tempo/data. Todos os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem.

Art. 46. Ao se inscrever nesta prova, o atleta assume automaticamente o conhecimento de todos os termos deste REGULAMENTO, ficando de acordo com todos os itens supracitados e acata todas as decisões da ORGANIZAÇÃO, comprometendo-se a não recorrer a nenhum órgão ou Tribunal, no que diz respeito a qualquer punição imputada pelos organizadores do evento.

Art. 47. A ORGANIZAÇÃO poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do evento, alterar ou revogar este regulamento, total ou parcialmente, informando as mudanças pelo site oficial do Colégio Adventista de Joinville, unidade Saguauçu.

IX. PARCEIROS

APOIO:
**Secretaria
de Esportes**



#PartiuMexaSePelaVida – 5ª EDIÇÃO

CONTATO

leonid.primo@educadventista.org.br

PÁGINAS

<https://web.facebook.com/PartiuMexaSePelaVida>

<https://www.ticketsports.com.br/e/5ª+corrida+mexa-se+pela+vida-34345>