

GABINETE DE COMUNICAÇÕES HUBBARD  
Saint Hill Manor, East Grinstead, Sussex  
BOLETIM HCO DE 26 DE JUNHO DE 1978 RA  
Emissão II

REVISTO EM 4 DE SETEMBRO DE 1978

RE-REVISTO 15 DE SETEMBRO DE 1978

Remimeo  
Todos os Auditores

CANCELA

HCOB 26 de Maio de 1978 edição II

BTB 6 de Maio 1969 RA edição II

*Dianética de Nova Era série 6 RA*

*Importante: Está incluída uma alteração na ordem dos comandos de R3RA e dados adicionais sobre EPs de Dianética e postulados.*

## **ROTINA 3RA PERCURSO DE ENGRAMAS POR CADEIAS**

Ref: HCOB Abr. 23 69RII APAGAMENTO DIANÉTICO & COMO ATINGIR

HCOB 2 dez 69R TA SUBINDO

HCOB 28 de Maio 69R COMO NÃO PARA APAGAR

HCOB 23 pode 69R AUDITANDO SESSÕES DE NARRATIVOS

HCOB 2 abr. 69RA ASSISTÊNCIAS DIANÉTICAS

HCOB 13 Set. 78 R3RA PERCORRENDO ENGRAMAS por CADEIAS E

NARRATIVA R3RA — UMA DIFERENÇA ADICIONAL

HCOB 16 Set. 78 POSTULADO FORA IGUAL A ELIMINAÇÃO

A pesquisa para desvendar o mistério da mente humana foi tão longa e tão complexa que tinha muita limalha. Métodos foram alterados, a fim de serem aperfeiçoados à medida que a compreensão aumentava na linha da investigação. Infelizmente isto foi aproveitado por alguns com intenções questionáveis. Porque tinha havido mudanças e ações de aperfeiçoamento, eles puderam introduzir mudanças não funcionais que passaram relativamente não detetadas.

Provavelmente este é o destino de todos os assuntos e a razão pela qual o homem, embora estando num estado de alta realização material cultural, ainda não tem equipamento realmente viável e está numa confusão terrível, rodeada por todos os lados de uma cultura material a falhar.

Provavelmente o chapéu mais pesado que tenho usado nos últimos anos é o da recuperação de tecnologia perdida de Dianética e Cientologia e erradicação e correção de alterações introduzidas no assunto por outros.

Tendo um conhecimento da composição e comportamento da pista temporal, o percurso de engramas por cadeias é tão simples que qualquer auditor começa por complicar demais. Quase que não conseguem ser suficientemente simples na audição de engramas.

Ao ensinar pessoas a percorrer engramas em 1949, o meu maior desespero chefe foi resumido numa frase para o grupo que estava instruindo: "todos os auditores falam muito." E isso é a primeira lição.

A segunda lição é: "todos os auditores acusam muito pouco a receção." Em vez de acusarem alegremente o que o pc disse e dizerem: "Continua", os auditores sempre estão pedindo mais dados e normalmente mais dados do que o pc poderia alguma vez dar. Exemplo: Pc: "Vejo uma casa aqui." Auditor: "Tudo bem. De que tamanho?"

Isso não é audição de engrama, é apenas um ruim "Q & A".

A Ação correta é: Pc: "Eu vejo uma casa aqui." Auditor: "Tudo bem. Continua."

As exceções a esta regra são inexistentes. Esta não é um tipo especial de audição de engramas. É a moderna audição de engrama. Foi a primeira audição de engrama e é a mais recente e podem colocar de lado qualquer outra complicação.

A regra é ACUSAR A RECEÇÃO DO QUE O PC DIZ E DIZER-LHE PARA CONTINUAR.

Depois há a questão de estar duvidoso do controlo. Exemplo errado: Auditor:

"Move-te para ontem. Estás lá? Como sabes que é ontem? O que vês que te leva a pensar..." FLUNK, FLUNK, FLUNK.

Exemplo certo: Auditor: "Move-te para o início do incidente e diz-me quando lá estiveres." (Respostas do pc). "O que vês? . . . . . "Bom.

Outro erro é o fracasso de apanhar os dados do pc. Apanham os dados do pc. Nunca as suas ordens.

### PERCURSO DE ENGRAMAS ANTERIOR

Nenhum auditor que tenha aprendido a percorrer engramas mais cedo do que Junho de 1978, deve considerar que sabe como percorrer engramas.

A rotina 3RA é ela mesma. Não tem *nenhuma* dependência de métodos anteriores de audição de engramas. Falha de estudar e aprender R3RA "porque se conhece como auditar engramas " provocará um monte de falhas de caso.

Se você souber a antiga audição de engramas, não há nenhuma tentativa aqui de o invalidar nem a si nem a esse conhecimento ou torná-lo errado de qualquer forma. São todas formas de percorrer engramas e deram-lhe uma melhor compreensão sobre elas. Apenas gostaria de chamar a vossa atenção que R3RA não é o antigo percurso de engramas.

### ROTINA 3RA

O percurso de Engramas por cadeias é designado "Rotina 3RA."

É um novo triunfo de simplicidade. Não exige logo Visio, sónico ou outra percepção pelo pc. Ela desenvolve-os.

### R3RA REVISTA POR ETAPAS

A primeira coisa que o auditor faz é certificar-se de que a sala e a sessão estão preparadas.

Por outras palavras, isso significa que a sala está tão confortável quanto possível e livre de interrupções e distrações; que o e-metro do auditor está totalmente carregado e preparado e que o auditor tem todos os acessórios administrativos que vai precisar para a sessão. Também devem ser incluídas Listas de correção preparadas para Dianética.

Ele tem o C/S para essa sessão.

O pc está sentado na cadeira mais afastada da porta e é-lhe pedido para pegar nas latas.

As verificações de auditor que o pc tem tido o suficiente para comer, fazendo o teste de metabolismo e também verifica que o pc tem a sensibilidade correta configuração tendo o pc espremer as latas e ajustando o botão de sensibilidade para que a agulha registra um terço de uma dial cair quando apertando as latas.

O auditor, em seguida, inicia a sessão, dizendo, "Esta é a sessão" (Tom 40).

O auditor, em seguida, coloca o fator R (realidade) com o pc dizendo-lhe brevemente o que vai fazer na sessão.

### ETAPA PRELIMINAR:

Estabeleça o tipo de cadeia que o pc deve percorrer por assessment. Ref: HCOB 18 de Junho de 78 Nova Era Dianética série 4, ASSESSMENT E COMO OBTER O ITEM.

### COMANDOS DE R3RA

FLUXO 1:

ETAPA UM:

Localize o primeiro incidente pelo comando "*Localize uma ocasião em que teve \_\_\_\_\_*."

ETAPA DOIS:

"*Quando foi isso?*" Aceite qualquer hora ou data, ou aproximação que o pc lhe dê.

Não tente qualquer exercício de datação.

#### ETAPA TRÊS:

Mova o pc para o incidente com o comando, "*Mova-se para esse incidente*".

(Esta etapa é omitida se o pc continua dizendo que já está lá.)

#### PASSO QUATRO:

"*Qual é a duração do incidente?*" Aceite qualquer duração que o pc lhe dê ou qualquer afirmação que ele fizer sobre isso. Não tente usar o e-metro para conseguir uma duração mais precisa.

#### ETAPA CINCO:

Mova o pc para o início do incidente com o comando: "*Mova-se para o início do incidente e diga-me quando lá estiver.*"

#### ETAPA SEIS:

Pergunte ao pc para o que é que está olhando com o comando exato : "*O que vê?*"

(Se os olhos do pc estão abertos, diga-lhe primeiro, "*Feche os olhos,*" acuse a receção calmamente por ele o fazer e, em seguida, dê-lhe o comando.)

#### ETAPA SETE:

"*Mova-se através desse incidente a um ponto (duração que o pc disse) mais tarde.*"

#### ETAPA OITO:

Não pergunte nada, não diga nada, não faça nada (exceto observar o e-metro ou fazer anotações *silenciosamente* ) enquanto o pc está atravessando o incidente. Se o pc fizer comentários antes de chegar ao final, diga "*OK, continue.*"

#### ETAPA NOVE:

Quando o pc chegar ao fim do incidente diga só: "*O que aconteceu?*"

Aceite o que quer que seja que o pc diga, só reconheça conforme necessário. Não diga mais *nada*, não peça mais *nada*. Quando pc disse pouco ou muito e terminou de falar, dê-lhe um acuso de receção final.

Se o TA subiu (a partir de sua posição na etapa 1) o auditor verifica imediatamente um incidente anterior (etapa G). Se nenhum incidente anterior, pede um início anterior ao incidente (etapa H).

Se o TA está igual ou mais baixo, ele atravessa o incidente novamente (passo A).

Passando por um incidente uma segunda vez ou nas sucessivas, NÃO se solicita a data nem a duração ou qualquer descrição.

A. (quando o pc disse o que aconteceu e o auditor acusou a receção) "*Mova-se para o início do incidente e diga-me quando estiver lá.*"

B. "*Mova-se através do incidente até ao seu final.*"

C. (quando o pc já o fez) "*Diga-me o que aconteceu.*"

CA. "*Esse incidente está se apagando ou tornando-se mais sólido?*" (Um TA a subir significa que o incidente se tornou mais sólido, portanto a pergunta é desnecessária se o TA ficou mais elevado.)

Se o incidente se está apagando, percorra-o novamente (etapa D).

Se está mais sólido, peça um incidente anterior (etapa G) e, se não houver nenhum incidente anterior, peça um início anterior (etapa H).

D. "*Volte ao início desse incidente e diga-me quando estiver lá.*"

E. "*Mova-se através do incidente até ao seu final.*"

F. "*Diga-me o que aconteceu.*"

FA. "*Esse incidente está se apagando ou tornando-se mais sólido?*" (Um TA a subir significa que o incidente se tornou mais sólido, portanto a pergunta é desnecessária se o TA ficou mais elevado.)

Se o incidente se está apagando, percorra-o novamente (etapa D).

Se está mais sólido, peça um incidente anterior (etapa G) e, se não houver nenhum incidente anterior, peça um início anterior (etapa H).

G. *"Há um incidente anterior em que tinha um (exatamente a mesma somática)?"*

Continue pela cadeia do MESMO somático usando as etapas 2-9, A, B, C, D, E, F, G, H, e Y.

H. *"Existe um início anterior neste incidente?"* ou *"Aquele que estamos percorrendo começa mais cedo?"* ou *"Parece haver um ponto de partida mais cedo neste incidente?"*

(Se não, dê o comando D e ponha novamente o pc através do incidente. Se não houver um início anterior, dê o comando Y.)

Y. *"Vá para o novo início do incidente e diga-me quando estiver lá."*

(Seguido por B, C.)

### POSTULADO FORA IGUAL A ELIMINAÇÃO

Quando parece que chegou ao incidente básico da cadeia e ele está-se apagando, após cada passagem através dele, pergunte:

*"Ele apagou-se?"*

O pc às vezes pensa que o incidente se está apagando, mas não está, portanto tem que ir para trás para os seus passos G., H., Y., seguido de 2-9, A-Y. Em alguns casos isso pode acontecer várias vezes numa cadeia.

*O postulado saindo é o EP da cadeia e significa que se obteve uma eliminação. Esta será acompanhada por F/N e VGIs.*

O importante é obter o postulado. Mesmo se obtenha uma F/N não a indica ATÉ ter obtido o postulado e, nesse momento chegou ao EP e termina essa cadeia.

Se o pc diz que a cadeia está apagada, mas o postulado feito na altura do incidente não foi oferecido pelo pc, pergunte:

*"Fez um postulado na altura do incidente?"*

Somente quando o postulado sai com F/N e VGIs se pode considerar que o EP completo de um incidente ou cadeia de Dianética foi atingido.

Tem de reconhecer o que é o postulado quando ele surge. Se fizer Overrun para além do postulado, pode realmente atrapalhar um pc e ele pode necessitar de reparação extensa. Tudo o que está tentando retirar é o postulado. Isso é o que está mantendo a Cadeia ali.

Se o pc tiver dado o postulado com F/N e VGIs, é tudo. Alcançou o EP dessa cadeia.

### INDO MAIS CEDO

Normalmente atravessa-se um incidente por duas vezes, (etapas 1-9 seguido de A-C), para desafogá-lo e permitir que o pc localize incidentes anteriores da cadeia.

No entanto, o TA subindo na etapa 9 é uma indicação de que existe algo anterior.

Se o auditor observa o TA subindo, deveria perguntar ao pc se há um incidente anterior, usando o comando com exatamente o mesmo somático ou sensação usado na etapa 1. Se não houver nenhum incidente anterior ele pergunta se há um início anterior.

Um auditor nunca deve solidificar o banco do pc colocando-o através de um incidente por DUAS VEZES quando, pela observação do TA, é claro que o incidente ficou mais sólido no final do PRIMEIRO percurso.

Pedir um incidente anterior após o primeiro percurso (se o TA tiver subido) é a solução para isso.

Se, após a segunda passagem, quando perguntou ao pc *"Esse incidente está se apagando ou tornando-se mais sólido?"* e o pc não sabe ou não está seguro, peça um incidente anterior.

Nunca pergunte apagar/sólido no meio de um incidente.

### RESSALTADORES

Se o pc está fora de sessão, do incidente, salta do incidente, etc., teria de o fazer RETORNAR ao início do incidente e mover-se através do incidente, retornando-o para o incidente, tanto quanto necessário.

O pc que salta para fora de um incidente com um "ressaltador" tem que ser colocado de volta no incidente e continuar a percorrê-lo.

Os comandos para fazer isso são: assim que observar que o pc saltou para fora, dê-lhe o comando D ("Volte ao início desse incidente e diga-me quando estiver lá."), seguido de E. F. FA.

### FLUXOS 2, 3 E 0

Os comandos das etapas Um e G (indo mais cedo) para os Fluxos 2, 3 e 0 são:

FLUXO 2:

ETAPA UM:

*"Localize um incidente em que causou a outro \_\_\_\_\_ (o exato somático ou sensação do Fluxo 1)."*

ETAPA G:

*"Há um incidente anterior em que causou a outro \_\_\_\_\_ (o exato somático ou sensação usado no Fluxo 1)?"*

FLUXO 3:

ETAPA UM:

*"Localize um incidente de outros causando a outros \_\_\_\_\_ (plural do somático ou sensação usado no Fluxo 1)."*

ETAPA G:

*"Há um incidente anterior de outros causando a outros \_\_\_\_\_ (plural do somático ou sensação usado no Fluxo 1)?"*

FLUXO 0:

ETAPA UM:

*"Localize um incidente de você causando a si mesmo \_\_\_\_\_ (o exato somático ou sensação usado no Fluxo 1)."*

ETAPA G:

*"Há um incidente anterior de você causando a si mesmo \_\_\_\_\_ (o exato somático ou sensação usado no Fluxo 1)?"*

Cada uma destes comandos das Etapas Um e G são percorridos integrados nas etapas 1-9, A-Y feitas textualmente conforme dadas neste documento.

### NARRATIVAS R3RA

Um item narrativo é frequentemente usado para percorrer a experiência física que a pessoa acabou de sofrer. Isso poderia ser, por exemplo, um acidente, uma doença, uma operação ou um choque emocional.

No entanto, uma condição ou circunstância sem um incidente NÃO é uma narrativa. É apenas um item incorreto. Um exemplo disto seria tentar percorrer o item "Obstrução à Justiça." Não se conseguiria percorrer visto que não há aí nenhum incidente exato.

Os Narrativos são percorridos demasiadas vezes apenas uma ou duas vezes e abandonados. Isso, infelizmente, deixa o incidente ainda com carga que afeta o pc. Um narrativo tem de ser percorrido uma e outra vez e outra vez como incidente. O que se está fazendo é percorrer o incidente narrativo até eliminação e só se vai a anterior semelhante se ele começa a remoer muito.

A maioria dos narrativos serão percorridos por si mesmos sem ter de se ir a anterior mesmo que leve um tempo muito longo, mas se quiser mudar a vida de alguém, é como o deve fazer.

Quando estiver percorrendo um narrativo adicione sempre o incidente conhecido ao comando.

Usar o comando de início anterior na audição de narrativos é essencial. Por exemplo: se o pc está a percorrer a morte de alguém estreitamente relacionados com ele, vai descobrir que o incidente realmente começou quando ele ouviu o telefone tocar, a seguir, mais cedo, quando alguém olhou para ele peculiarmente, etc.

Então, usando o comando de início anterior no percurso de narrativos é VITAL.

Os comandos para o narrativo são:

#### FLUXO 1:

##### ETAPA UM:

*"Retorne à ocasião em que \_\_\_\_\_ (incidente específico) e diga-me quando estiver lá."*

Seguem-se as etapas 2 a 9 (3 é omitido, visto que já tem o pc no incidente, dando-lhe o primeiro comando, " Volte à ocasião...").

Início anterior (Etapa H) é verificado após cada percurso através do incidente. Se houver um, envie o pc para o novo início do incidente (Etapa Y) em seguida, siga com as Etapas B e C.

Se não houver nenhum início anterior, retorne o pc ao incidente com a Etapa A, seguido por B e C, verificando novamente início anterior (Etapa H) no final de cada percurso através do incidente. No terceiro percurso e subsequentes através do incidente, use as Etapas D, E, F, certificando-se de pedir início anterior após cada passagem, e somente quando o pc está, obviamente, começando a remoer e não chega a nenhum lugar se usa o comando:

*"Há um incidente anterior e semelhante?"*

#### FLUXO 2:

##### ETAPA UM:

*"Retorne à ocasião em que causou o outro (incidente específico) e diga-me quando estiver lá."*

Seguem-se as etapas 2 a 9 (3 é omitido, visto que já tem o pc no incidente, dando-lhe o primeiro comando, " Volte à ocasião...").

Início anterior (Etapa H) é verificado após cada percurso através do incidente. Se houver um, envie o pc para o novo início do incidente (Etapa Y) em seguida, siga com as Etapas B e C.

Se não houver nenhum início anterior, retorne o pc ao incidente com a Etapa A, seguido por B e C, verificando novamente início anterior (Etapa H) no final de cada percurso através do incidente. No terceiro percurso e subsequentes através do incidente, use as Etapas D, E, F, certificando-se de pedir início anterior após cada passagem, e somente quando o pc está, obviamente, começando a remoer e não chega a nenhum lugar se usa o comando:

*"Há um incidente anterior e semelhante?"*

#### FLUXO 3:

##### ETAPA UM:

*"Retorne à ocasião em que outros causaram a outros (incidente específico) e diga-me quando estiver lá."*

Seguem-se as etapas 2 a 9 (3 é omitido, visto que já tem o pc no incidente, dando-lhe o primeiro comando, " Volte à ocasião...").

Início anterior (Etapa H) é verificado após cada percurso através do incidente. Se houver um, envie o pc para o novo início do incidente (Etapa Y) em seguida, siga com as Etapas B e C.

Se não houver nenhum início anterior, retorne o pc ao incidente com a Etapa A, seguido por B e C, verificando novamente início anterior (Etapa H) no final de cada percurso através do incidente. No terceiro percurso e subsequentes através do incidente, use as Etapas D, E, F, certificando-se de pedir início anterior após cada passagem, e somente quando o pc está, obviamente, começando a remoer e não chega a nenhum lugar se usa o comando:

*"Há um incidente anterior e semelhante?"*

#### FLUXO 0:

##### ETAPA UM:

*"Retorne à ocasião em que causou a si mesmo (incidente específico) e diga-me quando estiver lá."*

Seguem-se as etapas 2 a 9 (3 é omitido, visto que já tem o pc no incidente, dando-lhe o primeiro comando, " Volte à ocasião...").

Início anterior (Etapa H) é verificado após cada percurso através do incidente. Se houver um, envie o pc para o novo início do incidente (Etapa Y) em seguida, siga com as Etapas B e C.

Se não houver nenhum início anterior, retorne o pc ao incidente com a Etapa A, seguido por B e C, verificando novamente início anterior (Etapa H) no final de cada percurso através do incidente. No terceiro percurso e subsequentes através do incidente, use as Etapas D, E, F, certificando-se de pedir início anterior após cada passagem, e somente quando o pc está, obviamente, começando a remoer e não chega a nenhum lugar se usa o comando:

*"Há um incidente anterior e semelhante?"*

## SECUNDÁRIOS

Os Secundários são tratados com os mesmos comandos do R3RA. Se são narrativos secundários serão tratados com os mesmos comandos dos engramas narrativos R3RA.

O comando anterior semelhante é *"Há um incidente anterior e semelhante?"*

PERCORRA SEMPRE OS INCIDENTES NARRATIVOS FLUXO TRIPLO OU QUÁDRUPLO COMO ACIMA.

## CONHECIMENTO DOS COMANDOS PELO AUDITOR

Estes comandos e procedimentos como dado acima devem ser cuidadosamente exercitados com TR 101, 102, 103 e 104 antes de qualquer audição de Dianética poder ser feita num pc.

Os pcs podem ser confundidos por comandos incorretos e desleixados.

## VELOCIDADE DE COMANDOS

Alguns pcs percorrem rapidamente e outros lentamente. Um auditor nunca deve apressar um pc ou atrasá-lo quando ele está pronto para continuar com o próximo comando. O auditor nunca deve manter um pc esperando por ele enquanto lida com sua administração ou atraso de comunicação antes de dar o próximo comando.

Tempo e velocidade são especialmente importantes quando o auditor dá o comando para atravessar o incidente após lhe ter dito para se mover para o início do incidente. Com um comando lento, o pc estaria a meio do incidente antes de receber o comando para o atravessar.

Quanto melhor um auditor souber os seus TRs, os seus comandos do processo, o seu e-metro e administração, mais rapidamente e mais que precisamente ele conseguirá funcionar. A velocidade é muito importante, especialmente quando a auditar pcs rápidos.

## INTERESSE DE PC

Ao fazer R3RA é necessário que (a) se escolham coisas em que o pc está interessado e (b) não se force um pc a percorrer coisas que ele está protestando serem percorridas.

## ÚLTIMO INCIDENTE ENCONTRADO

Se perguntar se há um início anterior e já tiver verificado um incidente anterior e o pc diz que não há nenhum início anterior, você não larga aquele que ele estava a percorrer. Envia o pc através dele novamente e ele irá apagar-se com os fenômenos finais completos ou o pc, em seguida, será capaz de ver um incidente anterior e continuar com a cadeia.

## CONCLUINDO CADEIAS

Se você fizer um R3RA desleixado e fizer uma coisa depois da outra sem obter o EP completo de:

- 1) o postulado real O QUAL VAI SER TAMBÉM A ELIMINAÇÃO,
- 2) F/N,
- 3) VGIs,

vai ter o pc preso na pista. Conclua cada cadeia até EP completo como acima, lembrando-se que, quando sai o postulado, ISSO é o seu EP. A cadeia vai ter desaparecido.

## F/Ns

Quando se percorre Dianética não se para ao primeiro sinal de uma F/N, não se indicam F/Ns durante o percurso. A Dianética é orientada apenas por perguntar ao pc se o incidente está apagando. Ignoram-se as F/Ns até o postulado ter saído com F/N e VGIs. DEPOIS indica-se a F/N e é o final dessa cadeia.

### APAGANDO POR INSPEÇÃO

Um auditor pode, ocasionalmente, encontrar um pc que apaga cadeias antes de lhe poder ter falado delas. Perto da Etapa 3 do R3RA, o TA tem um Blowdown, a agulha uma F/Ns e o pc diz: "Desapareceu" e os VGIs surgem. Isso é chamado de apagar por inspeção e ocorre de vez em quando com um pc rápido percorrendo uma cadeia leve.

Se era um básico para essa cadeia e o auditor falha em o reconhecer e lidar com isso, o pc entra noutra cadeia ou num pesado protesto.

### TERMINANDO A SESSÃO

Uma sessão de R3RA pode ser encerrada com segurança com a conclusão de uma cadeia completa com o EP de Dianética completo como indicado acima.

Isso não significa o fim de toda a audição de Dianética. Na próxima sessão outro assessment fará surgir mais sensações indesejadas, etc.

### TERMINANDO A DIANÉTICA

A Dianética é terminada somente quando um pc se tornou bem e feliz e permanece assim.

E aqui têm. Percurso de engramas superior a qualquer percurso de engramas alguma vez feito e dando resultados superiores e mais rápidos.

### RUNDOWN ESPECIAL DA DIANÉTICA DA NOVA ERA PARA OTS

A Dianética da Nova Era ou qualquer Dianética não é para ser auditada nos Clears ou acima ou em Clears de Dianética.

Clears e OTs devem ser auditados no Rundown Especial Da Dianética Da Nova Era Para OTs, disponível nas Orgs Avançadas e no Flag. (Ref: HCOB 12 Set. 78 Dianética Proibida em Clears e OTs.)

L. RON HUBBARD  
Fundador

LRH:LFG.mdf  
Copyright © 1978  
por L. Ron Hubbard  
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS