



CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL EM COMPETÊNCIAS AVANÇADAS DE COACHING

22 DE SETEMBRO DE 2025 - 102 HORAS

Sentes o chamado para fazer a diferença na tua vida e na vida dos que te rodeiam?



A Xpand é um instituto experiente certificado pelo ICI - International Association of Coaching Institutes, atuando, em parceria, para formar Coaches de acordo com os elevadíssimos standards internacionais desta organização.

ÍNDICE

I.	Sê muito Bem-vindo(a)	1
II.	Porquê uma Certificação Internacional em Coaching?	2
III.	O que é o coaching?	4
IV.	O que vais aprender	6
V.	Objetivos da certificação	8
VI.	Itinerário pedagógico	9
VII.	Avaliação	13
VIII.	Trainers	14
IX.	Ofertas - Points of You + Structogram	20
X.	Certificação	21
XI.	Duração e Modalidade de Funcionamento	22
XII.	Investimento e Modalidades de Pagamento	23
XIII.	Inscrições	24
XIV.	ICI - International Association of Coaching Institutes	25
XV.	Xpand - Coaching, Formação e Consultoria	26

I. SÊ MUITO BEM-VINDO(A)

Acredito que todos temos a capacidade para atuar em níveis superiores de consciência.

Acredito, igualmente, que todos somos únicos e que ao descobrir o enorme poder da nossa individualidade e genuinidade, nos capacitamos para construir mudanças sustentáveis que nos permitam viver de forma mais alinhada, vidas com mais autenticidade, congruência e significado.

SÊ BEM-VINDO(A) A ESTE CAMINHO.

FAZEMO-LO JUNTOS?

PAULA TRIGO



ACEITAS O MEU CONVITE
PARA UMA
MARAVILHOSA VIAGEM
SEM RETORNO, RUMO
AO MAIS PROFUNDO DO
TEU SER?

II. PORQUÊ UMA CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL EM COACHING?

Sentes que poderias SER e FAZER mais, se tivesses a clareza, a direção e a responsabilidade de que precisas para te sentires confiante e agires?

O Coaching é uma das mais poderosas ferramentas de desenvolvimento humano da atualidade e uma Certificação na área pode ser o instrumento de excelência para começares a trilhar esse caminho.

As Certificações Internacionais em Coaching da Xpand são facilitadas pela Paula Trigo, Master Trainer Internacional em Coaching, em PNL e em Hipnose, que estudou com os mais conceituados nomes destas áreas e possui uma vastíssima experiência no trabalho com pessoas. A Paula acredita que todos os humanos têm a capacidade para atuar em níveis superiores de performance e de construir mudanças sustentáveis para viverem de forma mais alinhada, vidas com mais significado e é com toda a paixão que transporta isso para as suas certificações.



Fazer uma Certificação Internacional em Coaching vai iniciar-te numa profunda e desafiadora jornada de autoconhecimento, autoconsciência e autorresponsabilização e vai dar-te acesso a níveis de conhecimento e ferramentas de transformação fantásticas para atuares junto de outras pessoas. Tem presente que o desenvolvimento profissional de um Coach é contínuo e não pode ser feito em meta posição. Quer isto dizer que não há desenvolvimento profissional sem desenvolvimento pessoal agregado, sem o coach se dar a ele próprio a possibilidade e, porque não dizê-lo, a exigência de vivenciar os seus próprios processos de autodescoberta e de desenvolvimento pessoal na primeira pessoa. É por isso que na nossa Certificação, a mudança começa primeiro contigo para que, mais tarde, se assim o escolheres, melhor possas apoiar os outros nos seus próprios processos de descoberta.

Com a nossa abordagem, podes decidir se queres abordar o Coaching como agente ativo do seu próprio desenvolvimento e aprender algumas ferramentas para aplicares em ti, ou se queres tornar-te um profissional acreditado pelo maior e mais respeitado Instituto Europeu de Coaching, de forma a poderes facilitar a outros o caminho para a excelência humana.

Vais escolher iniciar este percurso agora ou continuar a adiar a vida que queres viver?



An aerial photograph of a complex highway interchange with multiple overpasses and ramps. A circular graphic overlay, consisting of three concentric circles in shades of orange and white, is positioned in the lower-left quadrant of the image. The background shows a dense urban area with buildings and trees.

III. O QUE É O COACHING?

Existem inúmeras definições, como é natural. Na nossa perspetiva, o coaching é uma abordagem potenciadora do desenvolvimento humano, que utiliza técnicas, ferramentas e conhecimentos de diversas áreas tais como a Neurociência, a Programação Neurolinguística, a Gestão, os Recursos Humanos, o Planeamento Estratégico, entre outras, e cujo objetivo é apoiar pessoas e profissionais, em qualquer área de atuação, a maximizar os seus resultados com base na otimização dos seus próprios recursos técnicos e emocionais.

Não querendo esgotar a lista de motivações que leva o cliente a recorrer a um coach, aqui ficam algumas:

Para trazer clareza a objetivos. O coaching conduz a um aumento do auto e hetero conhecimento, permitindo a definição clara daquilo que o cliente pretende alcançar ou de situações que pretenda resolver, proporcionando um maior alinhamento pessoal;

Para ultrapassar um “jogo interno” não potenciador. Mais do que as barreiras externas, são muitas vezes as barreiras internas que nos impedem de ter uma performance ao mais alto nível (Timothy Gallwey: “The Inner Game of Tennis”). Estas barreiras criam um jogo interno dentro da mente, levando a que pessoas, que querem operar a um nível excepcional num determinado contexto acabem, muitas vezes, a operar com lapsos de concentração, nervosismo, insegurança, falta de confiança, em suma, com dúvidas sobre si próprio e sobre as suas competências, o que pode ser ultrapassado com trabalho de coaching;

Para se (re)descobrir e encontrar sentido e propósito na vida. Mais recentemente, muitas pessoas procuram também um coach para as ajudar nos seus processos de evolução espiritual ou de consciência. A abundância material que caracteriza as sociedades ocidentais, não trouxe consigo o bem-estar espiritual que todos anseiam. Assim, a busca por sentido, por propósito, pela descoberta de quem somos verdadeiramente por baixo de todos os papéis que representamos, a busca por conexão a algo muito maior que nós e à nossa missão de vida, está também na ordem do dia.

O que é importante salientar, é que o desejável num processo de coaching é que os resultados correspondam mais do que a uma mudança exterior, a uma efetiva mudança interior, e que a mesma promova nos clientes novas tomadas de consciência sobre si próprios, que lhes permitam viver de forma mais plena, mais feliz e mais alinhada com os seus propósitos e missão de vida.

IV. O QUE VAIS APRENDER?

INICIAÇÃO AO COACHING

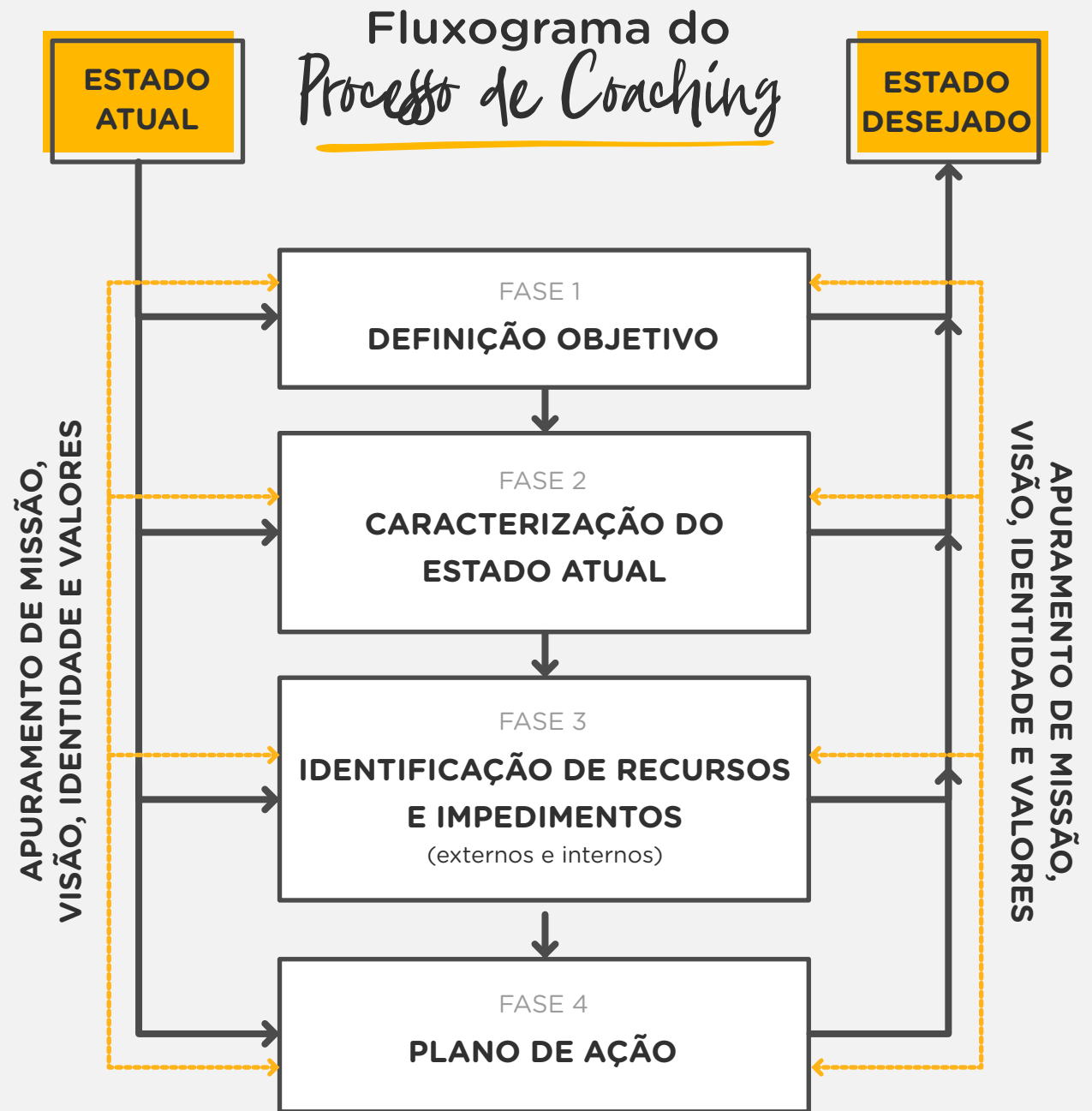
Numa primeira fase, ficas a conhecer um conjunto de ferramentas que são utilizadas ao longo de todo o processo e que são instrumentos de trabalho fundamentais para qualquer profissional desta área, designadamente:

- OBSERVAÇÃO VERSUS INTERPRETAÇÃO
- COMO UTILIZAR A LINGUAGEM
- LINGUAGEM DE ESPECIFICAÇÃO E DE ABSTRAÇÃO
- PERGUNTAS PODEROSAS
- METÁFORAS
- ACUIDADE SENSORIAL
- CALIBRAÇÃO
- RAPPORT
- ESTADO INTERNO



COMPETÊNCIAS AVANÇADAS DE COACHING

Numa segunda fase, vais aprender uma série de técnicas e metodologias que poderás aplicar em cada uma das fases dos teus processos de coaching. Vais também praticar todas estas técnicas nas qualidades de coach e de cliente.



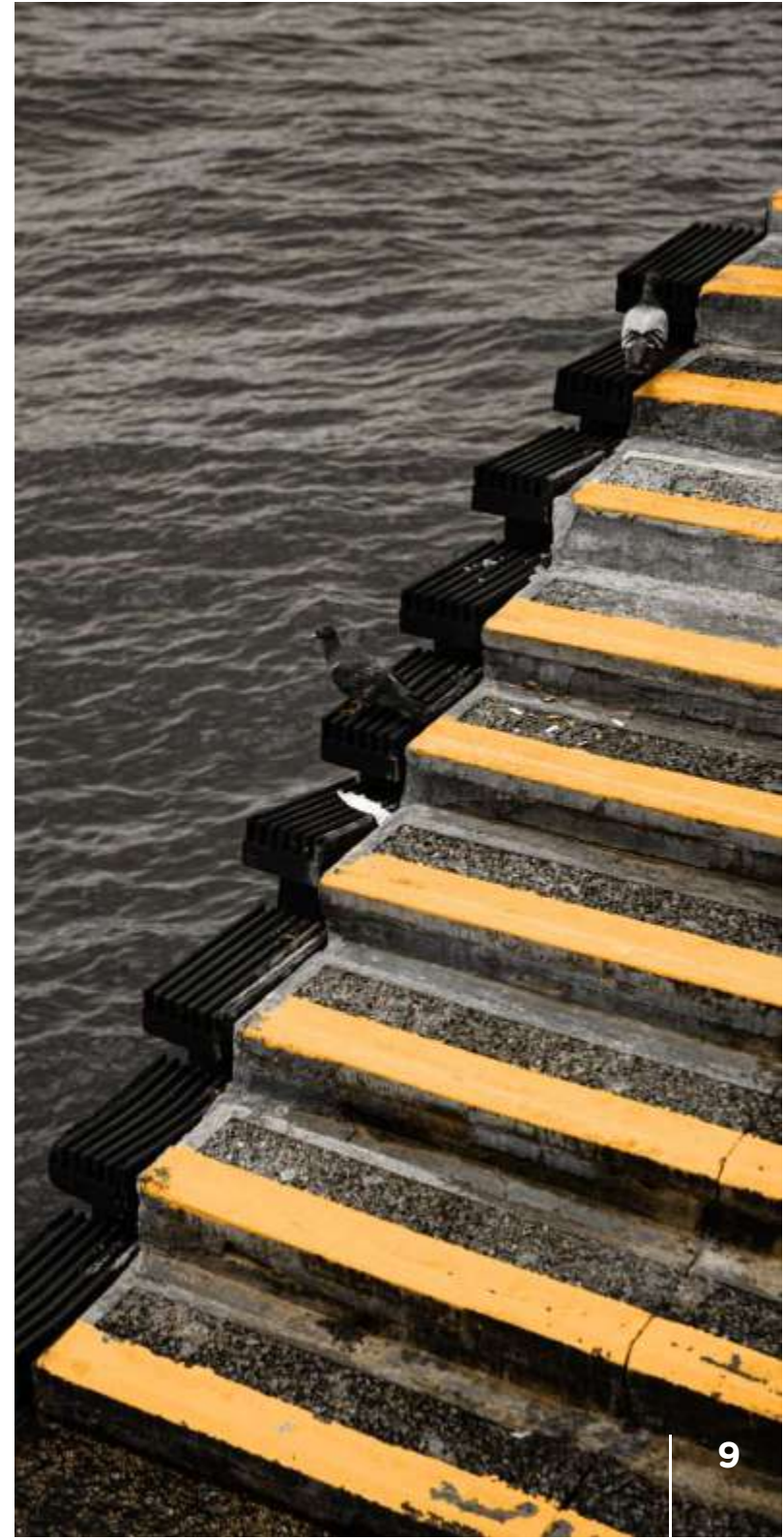
V – OBJETIVOS DA CERTIFICAÇÃO

- Aprenderes a utilizar o Coaching como ferramenta para o teu próprio percurso
- Vivenciares um processo de Coaching para poderes facilitá-lo;
- Aprenderes a estruturar uma sessão de Coaching
- Aprenderes a utilizar e a refletir sobre competências de Coaching, tais como:
 - ▷ Questionar
 - ▷ Escutar ativamente
 - ▷ Partilhar observações e hipóteses
 - ▷ Desafiar
 - ▷ Formular planos
 - ▷ Criar Rapport
 - ▷ Monitorizar o teu próprio estado mental
 - ▷ Gerir o teu próprio diálogo interno
- Aprenderes a desenhar e conduzir um processo de Coaching, adequando cada sessão à fase do processo em que o teu cliente se encontra
- Aprofundares consciência sobre o teu papel enquanto Coach
- Ganhares uma noção clara do que é ser um Coach e como iniciar esta profissão
- Aprenderes e praticares as técnicas e ferramentas que te levam a abordar o Coaching de uma perspetiva profissional
- Manteres-te centrado e congruente contigo
- Trabalhares o teu Marketing pessoal

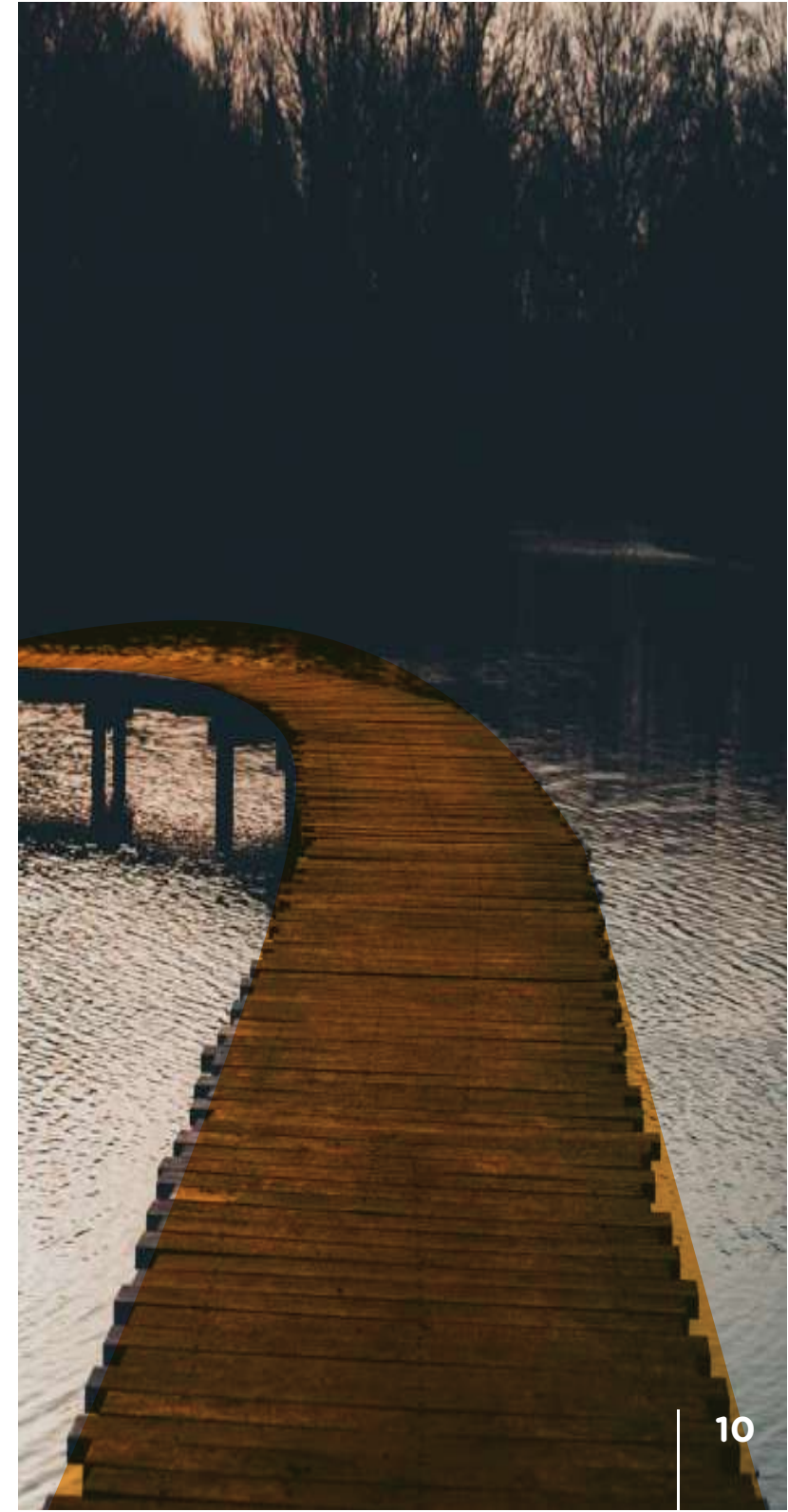


VI - ITINERÁRIO PEDAGÓGICO

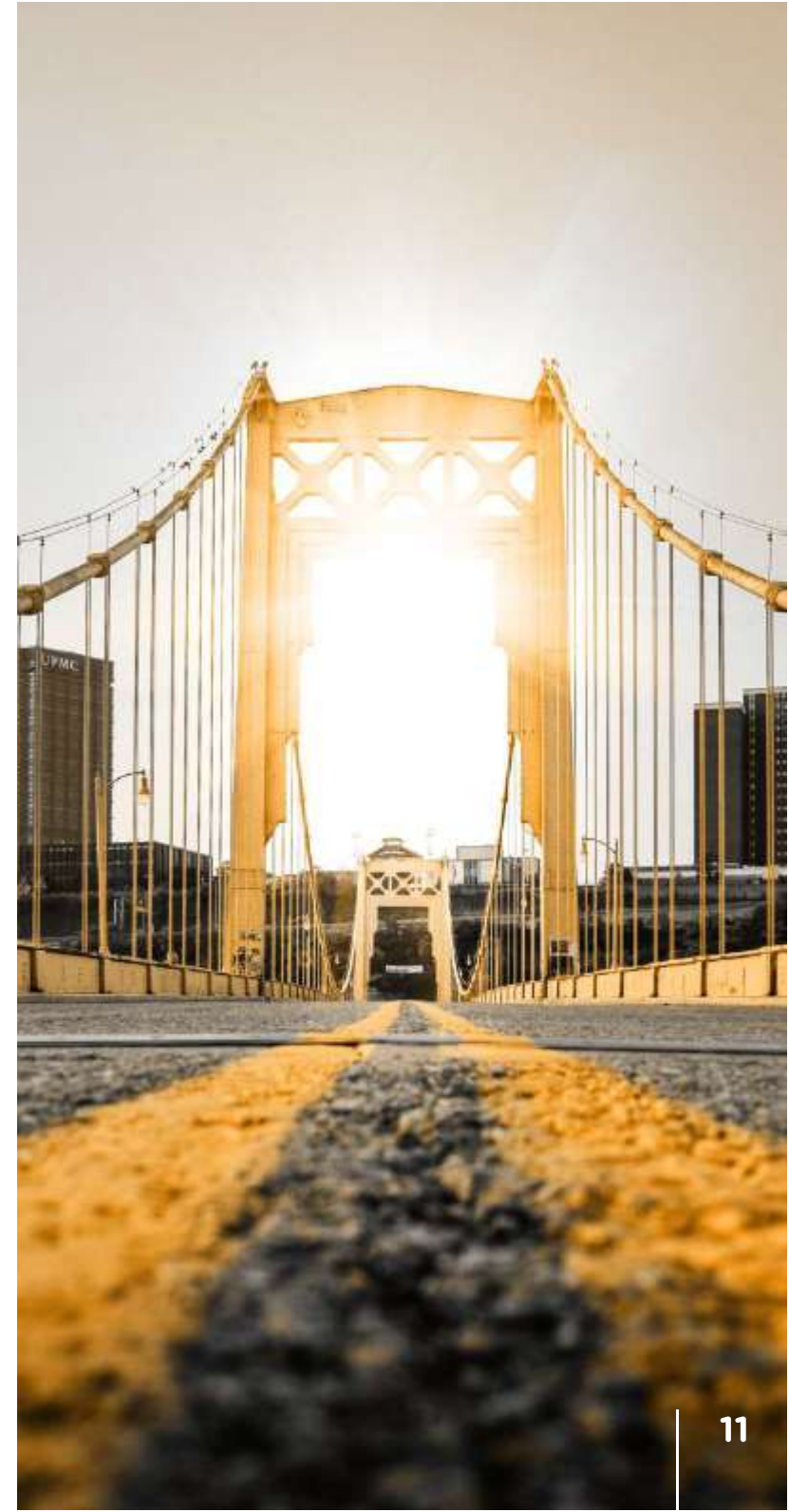
- O que é o Coaching
- Origens do Coaching
- Fundamentos do Coaching
- Coaching V.S. Outras abordagens
 - ▷ Psicologia
 - ▷ Psicoterapia
 - ▷ Mentoring
 - ▷ Consultoria
 - ▷ Aconselhamento
- Identificação das necessidades do cliente - O cliente precisa de um Coach?
- Competências em Coaching
- O papel do Coach
- Rapport
 - ▷ O que é o Rapport
 - ▷ Tipos de Rapport
- Modelo de Comunicação PNL - Mapa não é território
- Desenvolvimento de trabalho no mapa do cliente
- Escuta V.S Julgamento



- Observação V.S Interpretação
- Conceito de ecologia
- Perguntas Poderosas
- Feedback e Backtracking
- Conceito de estado interno e a sua escolha
- O Silêncio enquanto ferramenta de Coaching
- Captação e aquisição de clientes
- O posicionamento do Coach
- A segurança enquanto Coach
- A primeira sessão de Coaching
- Clarificação do objetivo
- Acordos e burocracias
- O sentimento de compromisso
- O contrato psicológico
- Reflexão referente à relação Coach - Coachee
- A gestão e dimensionamento dos objetivos
- Estratégias, métodos e intervenções
- Ecologia
- A utilização de comunicação analógica e digital orientada para objetivos
- Feedback e correção
- As sessões individuais integradas num processo de Coaching



- A coordenação do processo de acordo com os níveis lógicos
- A flexibilidade em situações “Stuck”
- Pressupostos e crenças limitadoras
- A Jornada do Herói
- A linguagem como instrumento
- Avaliação e monitorização do sucesso do processo
- Preparação de Auto-Coaching e encerramento
- A profilaxia do Burnout
- A capacidade de autorreflexão
- Trabalhar com supervisão (dos teus colegas)
- Avaliação e reflexão sistémica
- Objetivos ocultos
- Complicações sistémicas
- A integração de conflitos internos
 - ▷ Conceito de partes
 - ▷ Como criamos as partes que nos constituem
 - ▷ Partes em conflito
 - ▷ Como integrar partes
 - ▷ Como integrar conflitos entre partes
- Congruência pessoal e autenticidade
 - ▷ Valores
 - ▷ Hierarquia de valores
 - ▷ Diferença entre valores próprios e valores adquiridos



- Análise de Forças, Fraquezas e potencial
- Coaching numa perspetiva organizacional
- Utilizar o Coaching numa perspetiva de liderança
 - ▷ Como utilizar o Coaching como ferramenta para uma liderança positiva e potenciadora
 - ▷ O líder enquanto Coach
 - ▷ Quais as vantagens do Coaching enquanto ferramenta de liderança
- A diferença entre intenção e comportamento
- Lidar, gerir e criar hábitos
- Lidar, gerir e controlar medos
- O tempo como fator de sucesso na intervenção
- As crenças de um Coach
- A gestão da crise
- O que difere o Coaching da terapia e da Consultoria/Aconselhamentos
- Como trabalhar o Coaching em pessoas com necessidades especiais, como o Stress
- A Sessão de Coaching
 - ▷ A sessão individual integrada num plano de Coaching
 - ▷ A ética do Coach
 - ▷ Contrato de Coaching
- Marketing pessoal



VII - AVALIAÇÃO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

- Assiduidade de 100% - presença em todas as 92 horas de formação presencial;
- Prática diária de sessões de coaching em ambas as qualidades: Coach e Coachee;
- Elaboração de relatórios resultantes da aplicação das técnicas e ferramentas aprendidas a três pessoas externas à certificação, desenvolvidas no decorrer de 3 sessões individuais com a duração mínima de 2 horas cada.
- Realização de um exame final escrito;
- Um mínimo de 15 horas de Coaching supervisionado;
- Redação de um projeto demonstrando o nível de reflexão e a utilização das competências chave;
- Ser Coachee no mínimo em duas sessões conduzidas por um Coach Certificado;
- Exame Final: Realização de uma sessão de Coaching na presença dos colegas e Trainer, e subsequente feedback.



VIII – TRAINERS

Sou apaixonada por pessoas, organizações, transformação, inovação e criatividade. O meu drive é a aprendizagem contínua. Licenciiei-me em Direito com 22 anos, passei por um MBA em Gestão Internacional, por um mestrado em Tecnologias Educativas, por um Doutoramento em Formação de Adultos e por inúmeras certificações internacionais na área do Coaching, da Programação Neurolinguística, Time Line Therapy® e da Hipnose.

Estive ligada ao mundo corporate em cargos de direção executiva em Portugal e no estrangeiro durante quase 30 anos e desde sempre tive uma paixão enorme pela gestão das pessoas e pela e pela motivação das equipas que liderei.

Em 2014 fundei a Xpand Pro, marca que surge alinhada com o novo paradigma do trabalho e do desenvolvimento humano, onde sou hoje CEO, Palestrante, Executive Coach e Trainer de Programação Neurolinguística.

Mais do que trabalhar com Recursos Humanos, gosto de saber que contribuo para uma sociedade com cada vez mais HUMANOS com RECURSOS.





PAULA TRIGO

BREVE BIO

Paula Trigo é licenciada em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa • Pós-graduada em Multimédia na Educação pela Universidade de Aveiro • Pós-graduada em Informática Educacional pela Universidade Católica Portuguesa e Doutoranda em Formação de Adultos pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Esteve ligada ao setor da educação e formação por mais de 25 anos, possuindo vasta experiência na conceção, implementação, gestão e avaliação de projetos formativos nacionais e transnacionais. É formadora certificada com CCP (Certificado de Competências Pedagógicas), Formadora de Formadores (em modalidade presencial e a distância) e foi Formadora de docentes universitários no domínio de especializações pedagógicas para ensino a distância. É certificada pelo Conselho Científico Pedagógico da Formação Contínua de Professores da Universidade do Minho na área B03 – Educação e Desenvolvimento.

Trainer Certificada em Código Clássico e em Novo Código da PNL, treinada diretamente por John Grinder, Carmen Bostic St Clair e Michael Carroll • International Certified Coach pelo ICC (International Coaching Community) • Master Executive e Master Life Coach certificada pela ECA (European Coaching Association), pelo ICI (International Coaching Institute) e pela IHCOS (The International Humanistic Coaching Society) • PNL Practitioner certificada por NLP Training by Richard Bandler • PNL Master certificada por ABNLP • Master em Hipnose certificada pela American Board of Hypnotherapy e Master em Time Line Therapy certificada pela TLT Association. Possui também o nível de Practitioner em Generative Coaching (Level one in Generative Change Work) – Certificada pela IAGC - Stephen Gilligan e Robert Dilts,

É consultora internacional de Panorama Social Mental e Consultora Certificada em CTT – Cultural Transformation Tools - para processos de mudança cultural em organizações, pelo Barrett Values Centre.

É Facilitadora certificada na metodologia LEGO® SERIOUS PLAY® e certifica profissionais em vários níveis da Academia Points of You®.

Descomplicação, leveza, atitude, performance, paixão e congruência. Sou o Rui Filipe Trigo e estas são algumas das palavras que gosto de usar para me definir e para me guiar em tudo o que faço na vida.

12 anos de alta competição suscitaram em mim a curiosidade de perceber a diferença que fazia a diferença. Como é que pessoas com capacidades técnicas semelhantes podiam obter resultados tão diferentes?

Descubro uma nova forma de olhar para o ser humano, para o seu potencial e para os seus processos mentais, descubro que todo o ser é único e fascinante à sua maneira e assim nasce em mim uma nova paixão, a programação neurolinguística e o estudo da mente humana.

Acredito que o conhecimento e tudo o que nos faz crescer existe para ser partilhado, portanto dedico-me diariamente a trazer mudança positiva à vida de pessoas e organizações.





RUI FILIPE TRIGO

BREVE BIO

- Rui Filipe Trigo, licenciado em Biologia Celular e Molecular pela FCT e Psicologia pela UAL.
- Master Trainer Internacional em Coaching pela ICI e Master Trainer Internacional em PNL pela IN NLP.
- NLP Master Coach pela American Board of Neuro-Linguistic Programming.
- Coach Integrativo Sistémico pelo Metaforum Internacional.
- NLP New Code Practitioner pela NLP Academy.
- Level 2 Practitioner Certification pela Points of You Academy.
- Master Practitioner em TLT pela Time Line Therapy Association.
- Gestor de Formação desde 2020 certificado pela Cognos.

Olá, o meu nome é Jorge Feio e acredito em pessoas.

Acredito que todas as pessoas têm diariamente a oportunidade de se tornarem melhores versões de si mesmas, e é exatamente para isso que trabalho, para facilitar os processos de cada pessoa que escolhe diariamente ser uma melhor versão de si mesma.

Licenciei-me em Gestão de Recursos Humanos, e iniciei funções no dia seguinte, logo no primeiro dia percebi que dominava toda a burocracia e procedimentos, mas que me faltavam ferramentas para o que, para mim, realmente importava, o trabalho direto com pessoas.

Em 2010 iniciei a minha carreira como formador, completando a Certificação de Competências Pedagógicas.

Com o intuito de me tornar melhor, iniciei a minha procura por disciplinas que me oferecessem ferramentas para trabalhar melhor com pessoas e para pessoas. Em 2017 fiz a minha primeira certificação em Coaching, em 2018, a minha primeira certificação em PNL, em 2019 certifiquei-me na ferramenta de Coaching Points of You e em 2020 fiz a minha segunda certificação em Coaching, 2021 foi o ano que fiz a minha segunda certificação em PNL.

Nos últimos anos, tenho dedicado o meu tempo a trabalhar com e para líderes, pois acredito que a real melhoria da felicidade no trabalho começa com a liderança.

Em 2022 criei, em conjunto com a XPand, a Liderança Primitiva, um conceito de liderança que procura agrupar pessoas que encaram a liderança como uma forma de serviço às pessoas que lideram.

A comunicação, para além de ser a base do meu trabalho é o meu veículo de eleição.

Mais do que acreditar em pessoas, posso dizer que tenho realmente fé em pessoas.

JORGE FEIO





JORGE FEIO

BREVE BIO

Jorge Feio é licenciado em Gestão de Recursos Humanos pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP) da Universidade de Lisboa.

É formador certificado com CCP há mais de 12 anos, possuindo experiência na criação e facilitação de cursos de formação em várias áreas ligadas à Gestão e desenvolvimento de recursos humanos.

Coach certificado pela ICI, Practitioner em PNL duplamente certificado pela ITA NLP e pela IN NLP, Explorer em Points of You certificado pela PoY Academy.

É consultor em Recursos Humanos e orador motivacional.

IX - OFERTAS - POINTS OF YOU + STRUCTOGRAM

Ao participares nesta edição, beneficias de 2 ofertas únicas(*):

- Um workshop com a duração de 6 horas para aprenderes a utilizar as ferramentas de coaching Points of You nos teus processos de Coaching (valor de mercado: 225€);
- Um workshop com a duração de 6 horas correspondente ao nível 1 da formação em análise bioestrutural, que te permite ficar a conhecer a estrutura genética de base da tua personalidade (valor de mercado: 275€)

(*). Ofertas válidas para as datas indicadas na página 22 e em formato presencial



X - CERTIFICAÇÃO

Os participantes que cumpram, com êxito, os critérios de avaliação do presente curso, têm acesso ao diploma Internacional de Certificação em Competências Avançadas de Coaching.

Os certificados são individualizados com o nome do participante, a assinatura do Master Trainer que conduziu a Certificação e um selo numerado, que lhe atribui reconhecimento e validade.

Os participantes certificados poderão integrar a associação internacional que os certifica, a ICI - International Coaching Institutes de forma gratuita e vitalícia, e integrar a lista de coaches certificados em todo o mundo, por esta associação.



XI - DURAÇÃO E MODALIDADE DE FUNCIONAMENTO

Esta Certificação tem a duração de 102 horas e funcionará às segundas e quartas-feiras entre as 19:00h e as 22:00h em modalidade online na plataforma Zoom, tendo início a 22 de Setembro de 2025 e terminando em 04 de Fevereiro de 2026.

Os workshops de oferta funcionarão em formato presencial, nas nossas instalações da Ramada, nos dias 23 Outubro e 18 de Novembro de 2025.



XII – INVESTIMENTO E MODALIDADES DE PAGAMENTO

PAGAMENTOS A PRONTO:

Até 22 de julho de 2025	1.735€
Até 22 de agosto de 2025	1.835€
Até 22 de setembro de 2025	1.935€

PAGAMENTOS EM PRESTAÇÕES:

Valor do curso para pagamento em prestações - 2.085€

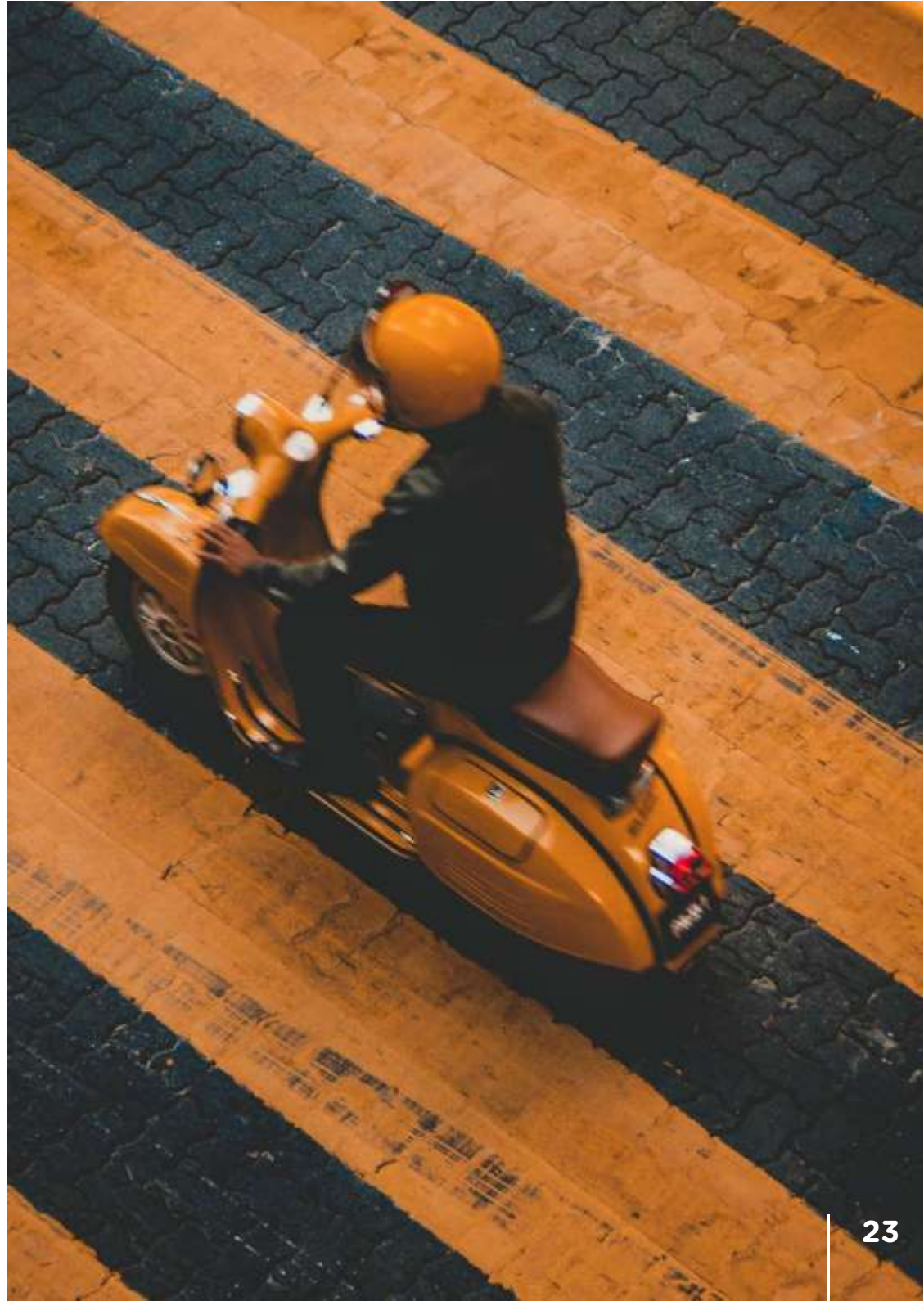
A Xpand permite aos seus alunos o pagamento, sem juros, das suas Certificações, se pagas dentro do número de meses em que o curso decorrer.

A Certificação Internacional em Competências Avançadas de Coaching tem a duração de 5 meses pelo que o seu pagamento pode ser parcelado em 5 prestações iguais e sucessivas, entre os meses de Fevereiro e Junho de 2025. Nesta situação, o pagamento da primeira prestação do curso deverá ser efetuado até ao dia 08 do mês de Fevereiro de 2025, e o pagamento da última até ao dia 08 de Junho de 2025.

Notas:

(1) Os Certificados só são entregues após o pagamento integral de todas as prestações.

(2) Aos valores de investimento supra referidos acresce IVA à taxa legal em vigor (23%).

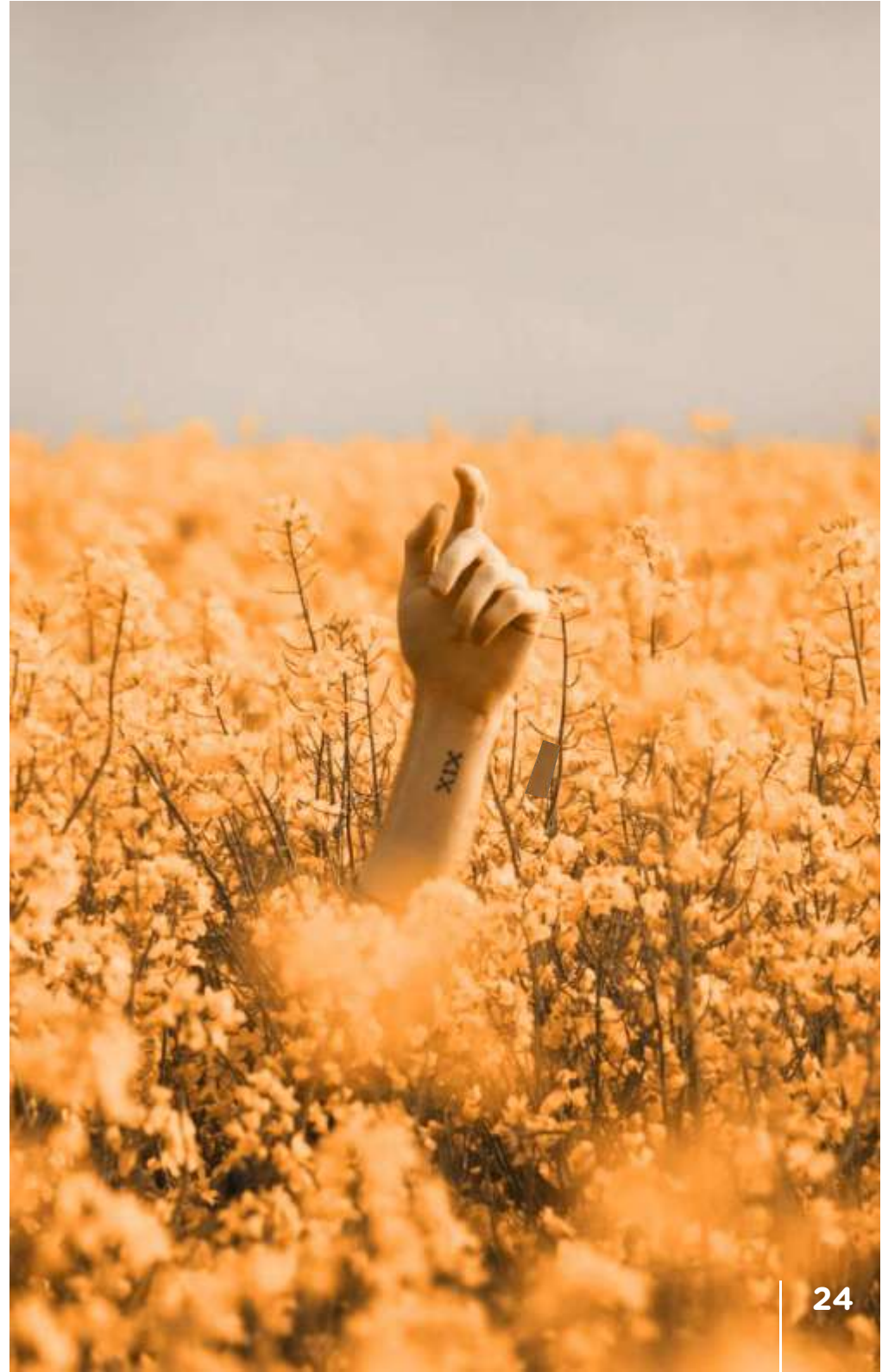


XIII – INSCRIÇÕES

Para inscrição na Certificação, preencha por favor o formulário de inscrição disponível no site da Xpand em <https://xpand.pt/evento/advanced-coaching-skills-6/>

Após a inscrição será contactado pelos nossos serviços para a formalização do pagamento. As inscrições só se tornam efetivas após este procedimento.

Informações adicionais para info@xpand.pt



XIV - ICI - INTERNATIONAL ASSOCIATION OF COACHING INSTITUTES



A **ICI** foi fundada em 2001 com sua associação irmã IN com o objetivo de garantir excelentes padrões de ética e qualidade em Coaching. Possui um Conselho de Diretores Central, Presidentes em diversos Países que contam com muitos membros associados,

Embaixadores, Comissões e “Coach Master Trainer, ICI” altamente qualificados. Coopera, permanentemente, com Universidades credenciadas e realiza Congressos Mundiais IN & ICI com regularidade. Possui membros profissionais qualificados em mais de 57 países do mundo.

Mais do que garantir padrões de excelência a nível da formação e da prática de Coaching, a ICI promove e vê na partilha a melhor forma de evolução, neste sentido, reunindo as visões dos profissionais que atuam em 57 países, apresenta uma abordagem ao Coaching rica e adaptada ao maior número de realidades possível.

WEBSITE

<https://www.coaching-institutes.net/pt>

EMAIL

office@in-ici.net

TELEFONE

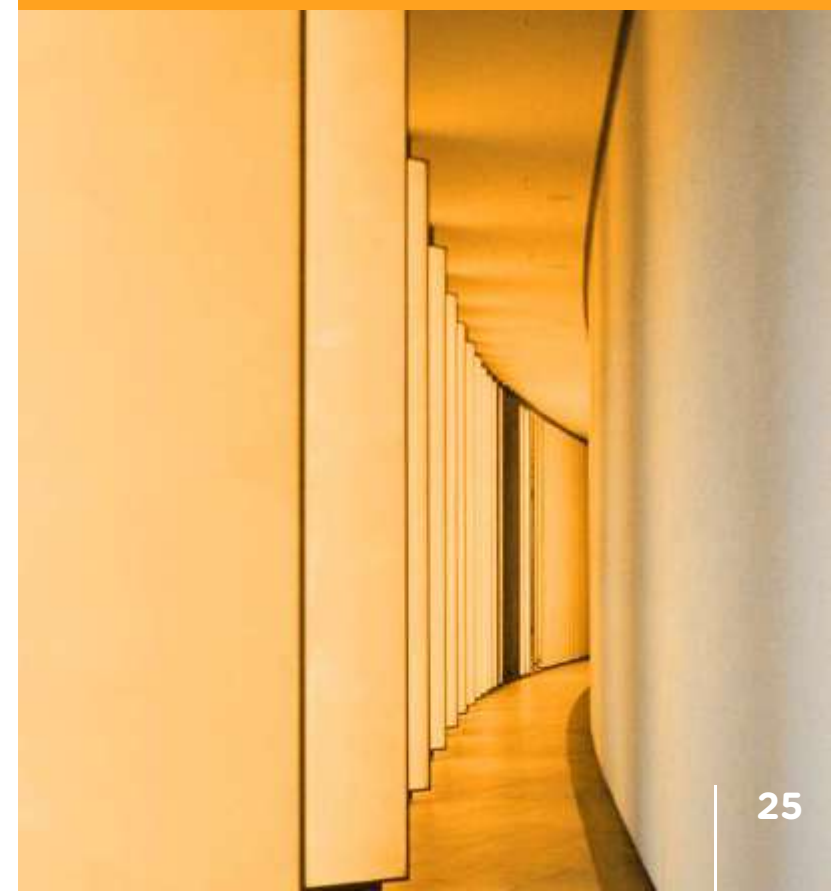
+49 30 21478174

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/ici.coaching>

LINKEDIN

<https://www.linkedin.com/company/ici-international-association-of-coaching-institutes/>



XV. XPAND - COACHING, FORMAÇÃO E CONSULTORIA



A Xpand possui a mais alta
certificação concedida pela ICI
- International Association of
Coaching Institutes, nas áreas

de Coaching, PNL (Programação Neurolinguística) e Hipnose, o que
evidencia a nossa dedicação aos processos de desenvolvimento
humano e nos vincula a um código de ética rigoroso e aos mais
altos standards formativos.

Orgulhamo-nos, sobretudo, da nossa essência. Desenvolvemos
trabalho DE PESSOAS PARA PESSOAS.

WEBSITE

<https://xpand.pt/>

EMAIL

info@xpand.pt

TELEFONE

(+351) 212 417 256

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/xpandpro>

INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/xpandpro/>





xpand^{PRO}

Mudamos vidas,
culturas e organizações

WWW.XPAND.PT | INFO@XPAND.PT

Mudando

... e