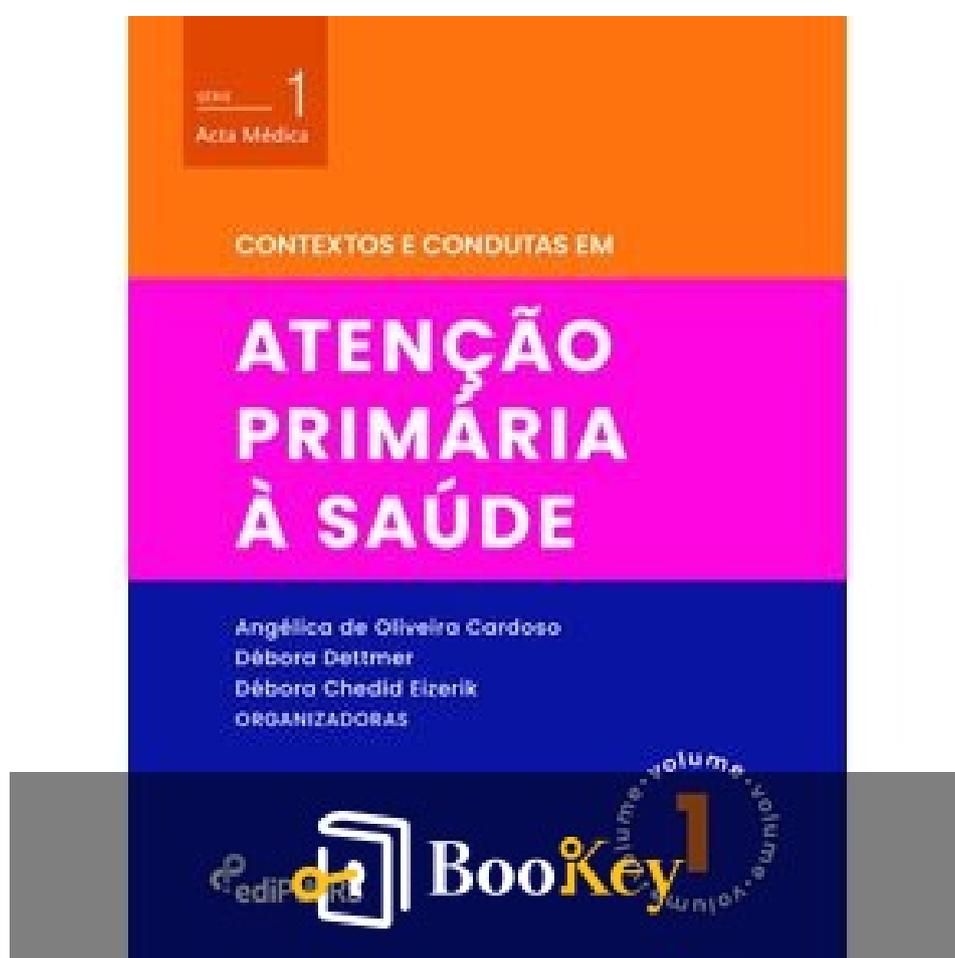


Contextos E Condutas Em Atenção Primária À Saúde – Volume 1 PDF

ANGÉLICA DE OLIVEIRA CARDOSO



Mais livros gratuitos no Boockey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Análise do Volume da Acta Medica

É com grande entusiasmo que revisito as seções deste volume da Acta Medica. Cada capítulo oferece uma perspectiva valiosa sobre a prática diagnóstica e as abordagens terapêuticas de condições de saúde que são comumente encontradas no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS).

Além de apresentar temas relevantes, os conteúdos discutem questões contemporâneas significativas, incluindo Violência, Suicídio, Obesidade, Transtornos do Déficit de Atenção e Desmedicalização.

Com base nessa análise, considero que a leitura desses capítulos é extremamente benéfica para aqueles que buscam aprimorar suas práticas médicas. Essa obra serve como um recurso inestimável não apenas para profissionais atuantes na APS, mas também para qualquer pessoa interessada em expandir seu entendimento sobre os desafios de saúde na sociedade atual.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Por que usar o aplicativo Bookey é melhor do que ler PDF?



Teste gratuito com Bookey



Ad



Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie **1000+** títulos, **80+** tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

Product & Brand

Liderança & Colaboração

Gerenciamento de Tempo

Relacionamento & Comunicação

Estratégia de Negócios

Criatividade

Memórias

Conheça a Si Mesmo

Psicologia

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mi

Visões dos melhores livros do mundo

amento
pos

Os 7 Hábitos das
Pessoas Altamente
Eficazes



Mini Hábitos



Hábitos Atômicos



O Clube das 5
da Manhã



Como Fazer Amigos
e Influenciar
Pessoas



Com
Não

Teste gratuito com Bookey





Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros



Conteúdo de 30min

Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.



Clipes de Ideias de 3min

Impulsione seu progresso.



Questionário

Verifique se você dominou o que acabou de aprender.



E mais

Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey





As melhores ideias do mundo desbloqueiam seu potencial

Essai gratuit avec Bookey



Digitalizar para baixar

Contextos E Condutas Em Atenção Primária À Saúde – Volume 1 Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Contextos E Condutas Em Atenção Primária À Saúde – Volume 1**

O livro "CONTEXTOS E CONDUCTAS EM ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE – VOLUME 1", de ANGÉLICA DE OLIVEIRA CARDOSO, é uma leitura indispensável para profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros e agentes comunitários, que atuam em unidades de atenção primária e buscam aprimorar sua compreensão sobre práticas e contextos relevantes para o atendimento ao paciente. Além disso, estudantes de cursos na área da saúde, gestores e políticas públicas também se beneficiarão deste material, pois ele oferece uma análise crítica e abrangente sobre as condutas e os desafios enfrentados na atenção primária, facilitando o desenvolvimento de habilidades essenciais para uma prática centrada no paciente e em suas necessidades.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Contextos E Condutas Em Atenção Primária À Saúde – Volume 1 em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução à Atenção Primária à Saúde	Exploração dos princípios e importância da atenção primária na saúde pública, destacando seu papel na promoção do bem-estar e na prevenção de doenças.
2	Histórico da Atenção Primária	Análise do desenvolvimento histórico da atenção primária no Brasil e suas influências nas políticas de saúde.
3	Modelos de Atenção Primária	Estudo dos diversos modelos de atenção primária existentes, suas características e a aplicabilidade no contexto brasileiro.
4	Práticas de Saúde	Descrição das práticas de saúde realizadas na atenção primária, enfatizando a integralidade do cuidado e a construção do vínculo entre profissionais e usuários.
5	Gestão em Saúde	Discussão sobre a gestão em saúde no nível da atenção primária, incluindo a organização dos serviços e a coordenação do cuidado.
6	Educação em Saúde	Reflexão sobre a educação em saúde como ferramenta fundamental na promoção da saúde e na prevenção de doenças.
7	Desafios e	Identificação dos principais desafios enfrentados



Capítulo	Tema	Resumo
	Oportunidades	pela atenção primária à saúde no Brasil e as oportunidades para melhorias.
8	Considerações Finais	Síntese dos principais pontos abordados ao longo do volume e sugestões para futuras pesquisas e práticas na área.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Contextos E Condutas Em Atenção Primária À Saúde – Volume 1 Lista de capítulos resumidos

1. A importância da Atenção Primária em Saúde no Brasil contemporâneo
2. Aspectos históricos e teóricos que moldaram a APS
3. Práticas integrativas e complementares na Atenção Primária
4. O papel da família e comunidade na saúde coletiva
5. Desafios e perspectivas para a gestão em saúde pública
6. Intervenções e abordagens voltadas para a promoção da saúde

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. A importância da Atenção Primária em Saúde no Brasil contemporâneo

A Atenção Primária em Saúde (APS) ocupa um lugar central no sistema de saúde brasileiro, representando a porta de entrada para o atendimento e a efetivação de políticas públicas de saúde. Com suas raízes profundas na filosofia da saúde coletiva, resultado de um processo histórico que se iniciou com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS) em 1988, a APS é fundamental para promover o acesso universal e a equidade no cuidado, sendo vital para a construção de um sistema de saúde mais justo e eficaz.

No Brasil contemporâneo, a APS é reconhecida como um eixo estruturante do processo de prevenção de doenças e promoção da saúde da população. A sua abordagem integral e contínua permite que profissionais de saúde sejam capazes de enfrentar não somente as questões clínicas, mas também os determinantes sociais da saúde, que muitas vezes afetam a qualidade de vida dos indivíduos e comunidades. Essa perspectiva ampla é essencial para atender à diversidade e às particularidades da população brasileira, que apresenta um mosaico de realidades socioeconômicas e culturais.

Além disso, a APS representa um espaço privilegiado para a construção de vínculos entre profissionais e usuários, favorecendo a confiança e a participação ativa da população no processo de cuidado. Isso é especialmente importante em um país onde o acesso a serviços de saúde



pode ser desigual e vulnerável a diferentes fatores externos. A presença da APS nas comunidades atua como um mitigador dessas desigualdades, garantindo que ações preventivas e educativas alcancem aqueles que mais necessitam.

Os aspectos históricos que moldaram a APS no Brasil estão intrinsecamente relacionados às conquistas sociais e à luta por direitos. A criação do SUS foi fruto de um movimento popular que defendia que a saúde é um direito de todos e um dever do Estado, o que reforça a importância da APS como um mecanismo de inclusão e cidadania.

Ao longo dos anos, o fortalecimento da APS foi acompanhado por investimentos em formação de profissionais, ampliação da rede de serviços e desenvolvimento de práticas que promovem a saúde de forma integral. Essas iniciativas contribuem para que a APS não só trate doenças, mas também promova o bem-estar, respeitando as singularidades de cada indivíduo.

A implementação de modelos que priorizam a saúde da família como uma unidade de atenção demonstra um avanço significativo das políticas públicas, alinhando recursos e esforços para atender as necessidades locais de saúde. Nesse sentido, a APS se configura como um espaço não somente de atendimento clínico, mas de construção de saúde coletiva, envolvendo a participação ativa da comunidade e da família nas decisões e ações de



cuidado.

Portanto, a APS no Brasil contemporâneo é essencial para a consolidação do SUS e para o alcance de uma saúde de qualidade para todos. A missão de levar saúde à população deve ser encarada como um desafio contínuo, e as estratégias de atenção primária devem ser constantemente aperfeiçoadas e adaptadas às realidades locais, garantindo que cada cidadão tenha acesso à atenção necessária desde os primeiros sinais de adoecimento, fortalecendo, assim, a saúde pública e a qualidade de vida no país.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Aspectos históricos e teóricos que moldaram a APS

A Atenção Primária à Saúde (APS) no Brasil, ao longo das últimas décadas, emergiu como um pilar fundamental do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo várias vezes considerada a porta de entrada para o acesso ao cuidado em saúde. Para compreender a relevância da APS no contexto contemporâneo brasileiro, é necessário examinar os aspectos históricos e teóricos que moldaram sua evolução.

Historicamente, a evolução da APS no Brasil pode ser subdividida em diferentes períodos. A primeira grande mudança ocorreu na década de 1970, com a inserção de propostas que defendiam um modelo de saúde mais voltado para as necessidades da população. A Conferência Nacional de Saúde de 1986 é um marco nesse processo. Nela, enfatizou-se a necessidade de se construir um sistema de saúde que promovesse a equidade e a integralidade do cuidado, resultando na criação do SUS em 1990. A partir desse momento, a APS assume um papel central em assegurar a universalidade do acesso aos serviços de saúde.

Teoricamente, a APS é fundamentada em conceitos da medicina familiar e comunitária, que propõem um olhar abrangente sobre as necessidades de saúde dos indivíduos e comunidades. O modelo biopsicossocial, que considera fatores biológicos, psicológicos e sociais, fundamenta a prática na



APS, proporcionando uma visão integrativa e multidimensional do cuidado. Essa abordagem se contrapõe à visão biomédica tradicional, que frequentemente foca em doenças isoladas, sem considerar o contexto social e familiar do paciente.

Outro aspecto teórico relevante é o conceito de promoção da saúde, que ganha destaque nas diretrizes da APS. A partir dos anos 2000, com a ênfase em estratégias de promoção da saúde, busca-se não apenas a cura, mas também o fortalecimento das capacidades das pessoas e comunidades para gerir suas próprias condições de saúde. Essa mudança paradigmática implica em novas práticas de cuidado, orientadas à prevenção e ao bem-estar, fortalecendo a autonomia dos indivíduos e coletividades.

Além disso, a APS é também influenciada por movimentos sociais e pela luta por direitos, que reclamam a saúde como um direito fundamental. Essa perspectiva está em sintonia com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde e, especialmente, com os princípios do SUS que preveem a integralidade, a acessibilidade e a equidade na saúde.

Portanto, os aspectos históricos e teóricos que moldaram a APS no Brasil refletem uma trajetória de transformação e reivindicação na busca por um modelo de saúde que atenda de forma democrática e inclusiva. Ao unir teoria e prática, a APS se fixa como um elemento central para a construção



de uma saúde mais justa e acessível, desafiando as desigualdades e as barreiras que ainda persistem no acesso aos serviços de saúde no país.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Práticas integrativas e complementares na Atenção Primária

As práticas integrativas e complementares (PICs) na Atenção Primária à Saúde (APS) têm se tornado um componente essencial para a promoção da saúde e o bem-estar nos sistemas de saúde contemporâneos, especialmente no Brasil. Essas abordagens reconhecem a importância de um cuidado integral e multidimensional, que considera não apenas o aspecto biológico da doença, mas também os fatores sociais, emocionais e culturais que influenciam a saúde do indivíduo e da coletividade.

Historicamente, as práticas integrativas possuem raízes em saberes ancestrais e tradições culturais que valorizam o ser humano de forma holística. A articulação com a medicina convencional se apresenta como uma estratégia para ampliar as opções terapêuticas disponíveis à população, favorecendo um atendimento mais humanizado e respeitoso com as diferentes cosmologias e modos de vida. No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, instituída pelo Ministério da Saúde, reforça a legitimidade das PICs ao integrar terapias como acupuntura, homeopatia, fitoterapia, entre outras, no Sistema Único de Saúde (SUS).

Essas práticas são especialmente úteis no contexto da Atenção Primária, onde a relação entre profissionais de saúde e usuários é mais próxima e contínua. Na APS, as PICs podem ser utilizadas em conjunto com as



abordagens tradicionais, promovendo um cuidado mais completo e personalizado. As evidências sugerem que a incorporação de PICs pode resultar em melhorias significativas na saúde da população, reduzindo a demanda por serviços hospitalares e contribuindo para a satisfação do paciente.

Ademais, as práticas integrativas incentivam a participação ativa da comunidade e dos indivíduos na gestão do próprio cuidado. Elas promovem a autoconfiança e a autoeficácia, estimulando hábitos saudáveis e a prevenção de doenças. O uso de métodos como a fitoterapia, por exemplo, pode resgatar o conhecimento local e fortalecer laços comunitários, ao mesmo tempo em que oferece alternativas para o tratamento e a prevenção de condições de saúde.

Entretanto, a implementação destas práticas enfrenta desafios significativos, como a necessidade de formação adequada dos profissionais de saúde, a falta de evidências científicas robustas em algumas modalidades e a resistência institucional de algumas áreas do SUS. A integração das PICs na APS exige uma abordagem interdisciplinar e a construção de um espaço de diálogo entre diferentes saberes, o que pode enriquecer a formação dos profissionais e proporcionar uma maior valorização das práticas culturais locais.

Em suma, as práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à



Saúde representam uma oportunidade valiosa de evolução no cuidado à saúde, alinhando-se aos princípios da integralidade e da humanização, fundamentais para a efetividade dos serviços de saúde no Brasil. Com a devida formação, articulação e promoção, estas práticas podem contribuir significativamente para a construção de um sistema de saúde mais justo e equitativo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. O papel da família e comunidade na saúde coletiva

A saúde coletiva, ao ser entendida como uma construção social, implica a participação ativa de todos os setores da sociedade. Nesse contexto, o papel da família e da comunidade se torna fundamental, uma vez que estas unidades sociais são as primeiras instâncias de cuidado e apoio que os indivíduos encontram. A atenção primária à saúde (APS) no Brasil contemporâneo busca reconhecer e fortalecer essa relação, promovendo um modelo de saúde que vá além do tratamento de doenças e inclua a promoção de bem-estar e qualidade de vida, profundamente enraizados nas interações familiares e comunitárias.

As famílias desempenham um papel crucial na saúde dos indivíduos. Elas não apenas influenciam hábitos e comportamentos, como alimentação, atividade física e adesão ao tratamento, mas também oferecem suporte emocional, social e psicológico. Essa rede de apoio pode ser vital em momentos de crise de saúde, onde o acompanhamento e a assistência familiar contribuem significativamente para a recuperação e manutenção da saúde. Além disso, a educação em saúde, quando integrada no cotidiano das famílias, pode levar à formação de hábitos saudáveis e à prevenção de doenças.

Por outro lado, a comunidade se configura como um espaço essencial para a



saúde coletiva. O ambiente no qual as pessoas vivem impacta diretamente nas condições de saúde. Questões como o acesso a serviços de saúde, a presença de espaços públicos para lazer e atividade física, a qualidade do meio ambiente e o suporte social disponível são determinantes fundamentais na promoção da saúde. Comunidades que se organizam para discutir e solucionar problemas locais, envolvendo todos os segmentos da população — incluindo grupos mais vulneráveis — tendem a alcançar melhores resultados em saúde.

Programas e intervenções em saúde pública que incorporam a perspectiva familiar e comunitária têm demonstrado maior eficácia. A participação da comunidade no planejamento e na implementação de ações, além do empoderamento das famílias, fortalece a capacidade de resposta a problemas de saúde locais e potencializa a eficácia das políticas públicas. Exemplos exitosos incluem as experiências de agentes comunitários de saúde, que atuam como ponte entre os serviços de saúde e a população, trazendo à tona as realidades e necessidades específicas da comunidade e promovendo ações dirigidas e contextualizadas.

Entretanto, a efetivação deste papel da família e da comunidade na saúde coletiva enfrenta diversos desafios. Questões como desigualdades sociais, dificuldades de comunicação e a falta de recursos podem limitar o envolvimento ativo e efetivo desses atores. Para superar esses obstáculos,



torna-se imprescindível que as políticas públicas reconheçam e integrem atitudes que favoreçam a valorização da participação comunitária e familiar, criando um ambiente onde todos se sintam parte do processo de cuidado à saúde.

Assim, ao se considerar o papel da família e da comunidade, a atenção primária à saúde se posiciona não apenas como um serviço de assistência, mas como uma estratégia de transformação social que visa à construção de redes solidárias de cuidado, reconhecendo que a saúde é um bem coletivo. O fortalecimento desses vínculos e a promoção de um ambiente de apoio e proteção à saúde estabelecem as bases para um modelo mais equitativo e sustentável de saúde pública no Brasil.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Desafios e perspectivas para a gestão em saúde pública

A gestão em saúde pública no Brasil enfrenta uma variedade de desafios que impactam diretamente a eficiência e a qualidade da Atenção Primária à Saúde (APS). Um dos principais obstáculos é a escassez de recursos financeiros e humanos, que limita a implementação de políticas públicas eficazes e a criação de serviços de saúde adequados para atender às necessidades da população. A desigualdade social é um fator agravante, evidenciando a necessidade de uma abordagem mais equitativa nas decisões de alocação de recursos, de forma a garantir que as populações mais vulneráveis tenham acesso a cuidados de saúde de qualidade.

Outro desafio significativo diz respeito à formação e capacitação dos profissionais de saúde. A falta de integração entre os diferentes níveis de atenção, bem como a escassez de formação adequada em temas como saúde coletiva, gestão e cuidados interdisciplinar, pode gerar lacunas no atendimento e dificultar a adoção de práticas inovadoras e integrativas na APS. A formação contínua e a valorização dos trabalhadores de saúde são fundamentais para promover um ambiente de trabalho estimulante, que favoreça o desenvolvimento de habilidades e competências essenciais para a transformação do sistema.

A necessidade de consolidação de uma cultura de avaliação e monitoramento



das políticas de saúde é outra questão crucial para a gestão em saúde pública. Espera-se que gestores e profissionais de saúde utilizem dados e evidências para orientar as práticas e tomar decisões informadas. Este desafio implica na criação de sistemas de informação robustos que permitam captar, analisar e disseminar informações sobre a saúde da população, promovendo uma gestão mais transparente e eficaz.

Por outro lado, as perspectivas para a gestão em saúde pública em um contexto de mudanças contínuas são promissoras. O fortalecimento da APS como porta de entrada do sistema de saúde e sua articulação com outras políticas públicas podem potencializar a promoção da saúde, melhorando a prevenção de doenças e o fortalecimento da comunidade. A implementação de modelos de gestão participativa, que considerem a voz da população e dos trabalhadores da saúde, pode ajudar a construir um sistema mais sustentável e responsivo às demandas sociais.

A inclusão de práticas integrativas e complementares na APS também apresenta uma perspectiva de inovação, contribuindo para o cuidado integral e holístico da saúde. Ao considerar as dimensões sociais, emocionais e espirituais do ser humano, a gestão da saúde pública tem a possibilidade de expandir formas de atendimento que sejam mais alinhadas com os preceitos da saúde como um bem-estar integral.



Em suma, os desafios para a gestão em saúde pública são numerosos e complexos, mas as oportunidades para melhoria e inovação também estão presentes. A APS, quando adequadamente fortalecida e gerida, tem o potencial de ser um pilar fundamental da saúde coletiva no Brasil, promovendo maior equidade e qualidade na assistência à saúde da população.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Intervenções e abordagens voltadas para a promoção da saúde

As intervenções e abordagens voltadas para a promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde (APS) são essenciais para a construção de um sistema de saúde que não apenas trate doenças, mas que também previna e promova o bem-estar da população. Nesse contexto, a APS assume um papel fundamental, pois atua na identificação de determinantes sociais que influenciam a saúde e na implementação de estratégias que fortalecem a qualidade de vida e a autonomia dos indivíduos e comunidades.

Um dos principais enfoques das intervenções de promoção da saúde é a educação em saúde, que busca conscientizar a população sobre a importância de hábitos saudáveis, como a alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas e a prevenção de doenças. A formação de grupos educativos, a realização de campanhas de conscientização e o uso de mídias sociais são algumas das estratégias adotadas para disseminar informações sobre saúde e incentivar a participação ativa dos cidadãos na sua própria saúde.

Outro aspecto crucial é o trabalho multidisciplinar nas unidades de saúde, onde equipes compostas por médicos, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas e outros profissionais colaboram para desenvolver ações integradas. Essas equipes atuam em conjunto para identificar risco à saúde e



promover intervenções que estejam alinhadas com as necessidades específicas da população, levando em conta o contexto social e cultural em que vivem.

O fortalecimento da atenção à saúde mental também ocupa um lugar de destaque nas intervenções de promoção da saúde, pois reconhece a saúde integral como um aspecto fundamental da vida. Programas de apoio psicológico e de prevenção ao uso abusivo de substâncias são estratégias que ajudam a reduzir a exclusão social e a promover um ambiente mais saudável para todos.

Além disso, a promoção da saúde deve incluir a participação e o empoderamento da comunidade. Iniciativas que incentivam a mobilização social e a criação de espaços de diálogo entre os cidadãos e profissionais de saúde são vitais para identificar as vulnerabilidades e as potencialidades locais. Isso se traduz em ações que visam a construção de uma rede de suporte comunitário robusta, capaz de oferecer assistência e promover a saúde de forma integral.

As intervenções na APS também devem ser avaliadas de maneira contínua, utilizando indicadores que permitam medir a efetividade das ações realizadas e o impacto na qualidade de vida da população. O uso de dados e pesquisas locais facilita a adaptação de práticas, possibilitando que as



intervenções se alinham progressivamente às necessidades transformadoras e aos desafios contemporâneos da saúde pública.

Por meio de uma abordagem holística e participativa, as intervenções e abordagens voltadas para a promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde se configuram como fundamentais para a construção de saúde coletiva, reduzindo desigualdades e promovendo um futuro mais saudável para todos.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Contextos E Condutas Em Atenção Primária À Saúde – Volume 1

1. "A atenção primária à saúde deve ser vista como um direito fundamental, assegurando acesso universal e equitativo a todos os cidadãos."
2. "O fortalecimento da atenção primária é essencial para a promoção da saúde, prevenção de doenças e redução das desigualdades sociais."
3. "No contexto da saúde, é imprescindível considerar as dimensões sociais, culturais e econômicas que influenciam o comportamento dos indivíduos e coletividades."
4. "As práticas em atenção primária devem estar fundamentadas em evidências, ajustadas às necessidades da população e construídas em processos colaborativos."
5. "A formação dos profissionais de saúde deve incorporar uma visão crítica e reflexiva, habilitando-os a atuar de forma integral e humanizada."





Digitalizar para baixar



Bookey APP

Mais de 1000 resumos de livros para fortalecer sua mente

Mais de 1M de citações para motivar sua alma

Clipes de ideias de 3 minutos

Acelere seu progresso



Evitar Críticas em Relacionamentos Interpessoais

Criticar os outros apenas provoca resistência e prejudica a autoestima deles, despertando ressentimento ao invés de resolver problemas. Lembre-se de que qualquer tolo pode criticar, mas é preciso caráter e autocontrole para ser compreensivo e perdoar.

Exemplo(s) ▶

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas



Mantenha a Sequência

Desafio de crescimento de 21 dias

Desafio de Crescimento Pessoal de 21 Dias

Meta diária: 0/5 min

Lêla ou ouça para atingir sua meta

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

DIA 21

Obter recompensa do desafio



0 vezes

Você completou



Descobrir

Biblioteca

Eu

Escolha sua área de foco

Quais são seus objetivos de leitura?

Escolha de 1 a 3 objetivos

Ser uma pessoa eficaz

Ser um pai melhor

Ser feliz

Melhorar habilidades sociais

Abrir a mente com novos conheci...

Ganhar mais dinheiro

Ser saudável

Continuar