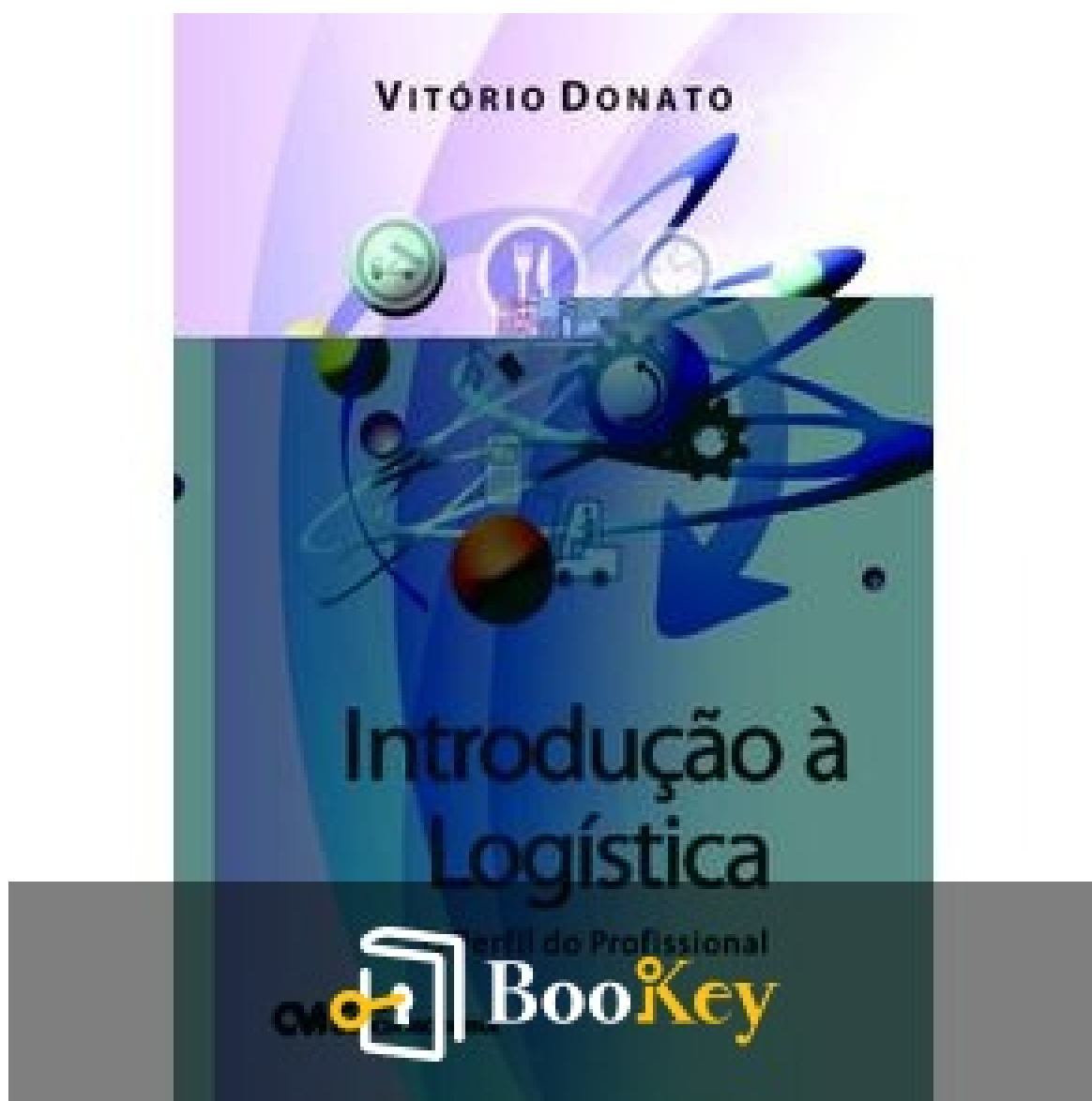


Introdução A Logística PDF

VITORIO DONATO



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Resumo do Produto

Este livro oferece um panorama completo sobre a evolução da logística, detalhando os requisitos educacionais necessários para atuar na área.

Apresenta modelos diversos de cursos disponíveis no mercado, além de categorizar os diferentes cargos e funções dentro do setor. O conteúdo aborda também as competências e habilidades que o mercado exige dos profissionais da logística, além de incluir uma introdução aos princípios lógicos pertinentes à área.

Baseado na experiência prática do autor e em pesquisas de campo, o texto é reforçado pela colaboração de especialistas que contribuíram com informações valiosas. Para enriquecer ainda mais a experiência do leitor, a obra contém um glossário com termos técnicos usados na logística e exercícios práticos que facilitam o aprendizado.

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

Introdução A Logistica Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro Introdução A Logística

O livro "Introdução à Logística" de Vitorino Donato é essencial para estudantes e profissionais da área de Administração, Engenharia de Produção e Logística. É indicado para aqueles que buscam uma compreensão aprofundada dos princípios e práticas logísticas que envolvem o planejamento, implementação e controle eficientes do fluxo de mercadorias. Além disso, gestores e empresários que desejam otimizar suas operações e melhorar a gestão da cadeia de suprimentos também se beneficiarão das diretrizes e exemplos apresentados na obra. O conteúdo acessível e prático faz do livro uma ferramenta valiosa para iniciantes e para aqueles que já atuam no campo e desejam atualizar seus conhecimentos.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Introdução A Logística em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Conceito de Logística	Definição de logística e sua importância na cadeia de suprimentos.
2	História da Logística	Evolução histórica da logística desde a antiguidade até os dias atuais.
3	Componentes da Logística	Principais componentes da logística: transporte, armazenagem, e gestão de estoques.
4	Logística e Cadeia de Suprimentos	Relação entre logística e cadeia de suprimentos, e o papel de cada um.
5	Gestão de Estoques	Importância da gestão de estoques e técnicas para otimização.
6	Transporte	Tipos de transporte e suas respectivas vantagens e desvantagens.
7	Armazenagem	Estratégias de armazenagem e layout de armazéns.
8	Tecnologia na Logística	Impacto das tecnologias, como sistemas de informação, no setor logístico.



Capítulo	Tema	Resumo
9	Sustentabilidade na Logística	Discussão sobre práticas sustentáveis e a logística verde.
10	Tendências Futuras	Tendências e inovações que estão moldando o futuro da logística.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Introdução A Logistica Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Logística como Vantagem Competitiva nas Empresas Modernas
2. Capítulo 2: Fundamentos da Cadeia de Suprimentos e Seus Componentes
3. Capítulo 3: Planejamento e Gestão de Estoques Eficientes
4. Capítulo 4: Transportes: Modalidades e Importância na Logística
5. Capítulo 5: O Papel da Tecnologia da Informação na Logística Atual
6. Capítulo 6: Desafios e Tendências Futuras na Logística Global

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: A Logística como Vantagem Competitiva nas Empresas Modernas

No cenário atual de negócios, onde a competição é acirrada e a globalização se intensifica, a logística emerge como um fator determinante para o sucesso das empresas. A habilidade de gerenciar eficientemente o fluxo de produtos, informações e financeiro não apenas melhora a operacionalidade interna das organizações, mas também serve como uma poderosa vantagem competitiva.

A logística, que envolve o planejamento, implementação e controle do fluxo e da armazenagem de mercadorias e serviços desde o ponto de origem até o ponto de consumo, permite que as empresas atendam de maneira eficaz às necessidades dos clientes. Nesse contexto, as organizações que dominam os princípios da logística podem responder rapidamente às demandas do mercado, reduzir custos operacionais e melhorar o nível de satisfação do cliente, criando, assim, um diferencial em relação aos concorrentes.

Uma das formas mais significativas pelas quais a logística pode se transformar em uma vantagem competitiva é através da eficiência operacional. Empresas que investem em processos logísticos otimizados conseguem minimizar o tempo de entrega e maximizar a utilização de recursos, o que resulta em economias significativas. Por exemplo, a implementação de sistemas de gerenciamento de estoque automatizados permite um controle rigoroso sobre a disponibilidade dos produtos,



reduzindo perdas e excessos.

Além disso, a logística eficaz também facilita a capacidade de inovação. As empresas que conseguem alinhar suas operações logísticas com suas estratégias de mercado são mais ágeis na introdução de novos produtos e adaptações às mudanças de demanda. Isso não apenas impulsiona a competitividade, mas também ajuda a construir uma imagem de marca mais forte e adaptativa às necessidades dos consumidores.

Outro aspecto fundamental é o papel da logística na criação de parcerias estratégicas ao longo da cadeia de suprimentos. A colaboração entre fornecedores, distribuidores e varejistas proporciona uma visão integrada do processo logístico, otimizando o fluxo de produtos e reduzindo redundâncias. Com essa postura colaborativa, as empresas conseguem não apenas melhorar sua eficiência, mas também desenvolver uma rede de suporte que proporciona vantagens competitivas adicionais.

Ademais, a experiência do cliente se torna cada vez mais dependente da eficiência logística. A entrega pontual e a capacidade de atender a pedidos personalizados são expectativas estabelecidas entre os consumidores contemporâneos. Assim, empresas que investem em soluções logísticas que melhoram a experiência do cliente, como opções flexíveis de entrega e rastreamento em tempo real, não apenas satisfazem seus clientes, mas



também fomentam a lealdade à marca.

Por último, a logística também é um meio eficaz para a sustentabilidade e responsabilidade social. Empresas que implementam práticas logísticas sustentáveis, como a otimização de rotas de transporte ou o uso de embalagens ecológicas, não só atendem a regulamentações ambientais, mas também atraem um público cada vez mais consciente e preocupado com questões ambientais. Isso é um diferencial competitivo em um mercado que valoriza a ética e a responsabilidade.

Em resumo, a logística é indiscutivelmente um elemento essencial para a competitividade das empresas modernas. Através de uma gestão logística eficaz, as organizações podem não apenas atender às demandas do mercado de forma mais eficiente, mas também criar uma base sólida para o crescimento sustentável e a inovação. Os líderes empresariais devem, portanto, reconhecer e investir na logística como um pilar central de suas estratégias competitivas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: Fundamentos da Cadeia de Suprimentos e Seus Componentes

A cadeia de suprimentos é um conceito fundamental no contexto da logística moderna, sendo um sistema complexo que envolve a coordenação de diversos processos, desde a aquisição de matérias-primas até a entrega do produto final ao consumidor. A compreensão dos fundamentos da cadeia de suprimentos é crucial para otimizar as operações logísticas e garantir a eficiência na movimentação de bens e serviços.

No coração da cadeia de suprimentos estão os materiais e produtos, que transitam entre fornecedores, fabricantes, distribuidores e varejistas. Essa rede de empresas e atividades é interligada por informações, que desempenham um papel vital na tomada de decisões. Para que a cadeia funcione efetivamente, é essencial que exista uma comunicação clara entre todos os envolvidos, permitindo que a informação sobre demanda, estoques e prazos de entrega seja compartilhada de forma ágil e precisa.

Os principais componentes da cadeia de suprimentos incluem o planejamento, a aquisição, a produção, a entrega e o retorno. O planejamento envolve a previsão da demanda de produtos e a programação das atividades necessárias para atendê-la. A aquisição refere-se à obtenção das matérias-primas necessárias para a produção, enquanto a produção diz respeito à transformação dessas matérias-primas em produtos acabados. A



entrega abrange todas as etapas de distribuição e transporte até que o produto chegue ao consumidor final. Por fim, o retorno trata do processo de devolução de produtos, manutenção e reciclagem, um componente cada vez mais importante em um mundo que busca a sustentabilidade.

A eficiência da cadeia de suprimentos depende da integração e colaboração entre suas partes. O conceito de cadeia de suprimentos integrada sugere que as empresas devem trabalhar juntas para maximizar a eficiência global, em vez de apenas focar em suas próprias operações isoladamente. Isso pode envolver o compartilhamento de informações, o alinhamento de processos e a implementação de estratégias que beneficiem toda a rede.

Adicionalmente, as tendências atuais, como a digitalização e o uso de tecnologias emergentes, estão revolucionando o gerenciamento da cadeia de suprimentos. Ferramentas como ERP (Enterprise Resource Planning), IoT (Internet das Coisas) e análise de big data têm permitindo que as empresas obtenham maior visibilidade e agilidade nos processos logísticos. Como resultado, as empresas podem responder rapidamente a flutuações na demanda do mercado e melhorar a eficiência operacional, reduzindo custos e aumentando a satisfação do cliente.

Portanto, entender os fundamentos da cadeia de suprimentos e seus componentes é essencial para qualquer empresa que busca não apenas

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

sobreviver, mas prosperar em um ambiente econômico cada vez mais competitivo e dinâmico. As organizações que conseguem articular bem esses elementos estarão mais bem posicionadas para obter vantagens competitivas sustentáveis.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Capítulo 3: Planejamento e Gestão de Estoques Eficientes

O Capítulo 3 de "INTRODUÇÃO A LOGÍSTICA" de Vittorio Donato aborda a importância do planejamento e da gestão de estoques eficientes como pilares fundamentais para a operação de qualquer empresa. Os estoques representam um dos ativos mais significativos dentro de uma organização, e sua administração adequada pode ser um diferencial competitivo crucial.

A gestão de estoques envolve uma série de decisões relacionadas à quantidade, ao tipo e ao local dos produtos armazenados. O autor enfatiza que o planejamento eficaz deve estar alinhado com as necessidades do mercado e a demanda do cliente, pois estoques excessivos podem gerar custos desnecessários e, por outro lado, a falta de produtos pode resultar em vendas perdidas e insatisfação do cliente.

Um dos conceitos centrais discutidos é o modelo de gestão Just in Time (JIT), que visa minimizar os estoques ao máximo, recebendo os produtos exatamente quando são necessários para a produção ou venda. Donato destaca como essa estratégia pode levar a uma redução significativa dos custos operacionais, embora exija um alto nível de coordenação e um bom relacionamento com fornecedores.



O autor também aborda a importância da previsão de demanda no contexto do planejamento de estoques. Uma previsão precisa permite às empresas manter níveis ideais de estoque, evitando tanto o excesso quanto a falta de produtos, o que é vital para a eficiência operacional. Ferramentas de análise e software especializado para o gerenciamento de estoques são apresentados como soluções para otimizar esse processo.

Outro aspecto relevante mencionado é o Controle de Estoque, que se refere ao acompanhamento contínuo dos níveis de estoque para garantir que as quantidades estejam sempre adequadas. O Capítulo discute técnicas como a classificação ABC, onde os itens em estoque são categorizados com base em sua importância, permitindo uma gestão mais focada nas mercadorias que têm maior impacto financeiro.

Além disso, a rotação de estoques deve ser considerada para garantir que os itens mais antigos sejam vendidos antes que expirem ou se tornem obsoletos. O autor introduz conceitos como o FIFO (First In, First Out) e LIFO (Last In, First Out) como métodos de gestão que ajudam a maximizar a eficiência e minimizar o desperdício.

Por fim, o capítulo conclui abordando os desafios que as empresas enfrentam na gestão de estoques, incluindo flutuações inesperadas na demanda e problemas na cadeia de suprimentos. Donato encoraja as empresas a adotar



uma mentalidade proativa, permitindo que se adaptem rapidamente às mudanças do mercado e se mantenham competitivas. Com uma gestão de estoques bem planejada e executada, as empresas podem não apenas reduzir custos, mas também melhorar o nível de serviço ao cliente, resultando em uma operação logística mais eficaz.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: Transportes: Modalidades e Importância na Logística

No Capítulo 4 do livro "Introdução à Logística", Vittorio Donato aborda o tema crucial dos transportes, analisando suas diversas modalidades e a importância fundamental desse setor dentro da lógica da logística.

Os transportes são a espinha dorsal de qualquer operação logística, funcionando como o elo que conecta os pontos de produção e consumo. Donato categoriza as modalidades de transporte em quatro principais tipos: rodoviário, ferroviário, aquaviário e aéreo, cada uma com suas características, vantagens e desvantagens.

O transporte rodoviário se destaca pela flexibilidade e pela capacidade de alcançar regiões remotas, permitindo entregas porta a porta. Essa modalidade é ideal para entregas rápidas e para a movimentação de pequenas cargas, embora seu custo por unidade transportada seja geralmente mais elevado em comparação com outros modais, especialmente em longas distâncias.

Já o transporte ferroviário é reconhecido pelo seu custo efetivo e pela capacidade de movimentar grandes volumes de carga, sendo especialmente vantajoso para produtos pesados e a granel. No entanto, a sua desvantagem reside na menor flexibilidade, já que as rotas são fixas e dependem da



infraestrutura ferroviária existente.

Na categoria aquaviária, o transporte marítimo se revela essa modalidade como a mais eficiente para cargas volumosas e de longa distância. Apesar de ser mais demorado, os custos reduzidos de frete tornam esse modal atrativo para empresas que precisam transportar grandes quantidades de produtos. O transporte fluvial, embora menos utilizado, também merece destaque por sua eficácia em áreas específicas, como a Amazônia, onde acesso rodoviário é limitado.

Por último, o transporte aéreo é a forma mais rápida de mover produtos, especialmente itens perecíveis ou de alto valor agregado. Contudo, os custos elevados e as limitações de capacidade tornam essa modalidade uma opção viável apenas para nichos específicos, onde a velocidade é primordial.

Além das modalidades, Donato discorre sobre a importância dos transportes dentro da logística. Ele aponta que a escolha do modal a ser utilizado não deve se basear apenas no custo, mas também no tempo de entrega e na natureza da carga. A correta seleção do transporte impacta diretamente na eficiência da cadeia de suprimentos e na satisfação do cliente.

O autor também destaca a importância da integração multimodal, onde diferentes modais são utilizados em conjunto para otimizar a logística de



transporte. Essa estratégia permite aproveitar as vantagens de cada modalidade, resultando em operações mais econômicas e eficientes.

Por fim, Donato ressalta que o setor de transportes enfrenta desafios constantes, desde a necessidade de infraestrutura adequada até aumento da demanda e regulamentações ambientais. As empresas devem estar preparadas para adaptar suas estratégias de transporte e investir em novos sistemas e tecnologias que aprimorem a eficiência operacional.

Neste capítulo, Vittorio Donato conclui que os transportes são uma peça-chave na logística, influenciando todas as etapas do processo e, conseqüentemente, trazendo vantagens competitivas para as empresas que dominam essa área.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: O Papel da Tecnologia da Informação na Logística Atual

No contexto atual, em que a globalização e a competitividade se acentuam, a Tecnologia da Informação (TI) emerge como um componente essencial para a eficiência e eficácia das operações logísticas. Esse capítulo aborda como a TI transformou a logística, otimizando processos, aumentando a visibilidade da cadeia de suprimentos e proporcionando decisões mais informadas e ágeis.

A primeira grande mudança trazida pela TI diz respeito à automatização de processos. Sistemas como os ERP (Enterprise Resource Planning) integram diferentes áreas de uma empresa, permitindo um fluxo de informações contínuo e facilitando o planejamento e o controle das operações logísticas. Essa integração é crucial para evitar descon continuidades, que podem gerar atrasos e perdas financeiras. Além disso, softwares de gestão de transporte (TMS) e de gerenciamento de armazéns (WMS) contribuem para o aumento da eficiência operacional, permitindo o rastreamento em tempo real de cargas e estoques.

Outro aspecto relevante é a melhoria na comunicação entre os diversos elos da cadeia de suprimentos. Com o uso de plataformas digitais e aplicativos móveis, é possível estabelecer uma comunicação rápida e eficiente entre fornecedores, transportadoras e clientes. Essa conectividade não apenas



facilita a troca de informações, mas também promove uma colaboração mais estreita entre as partes envolvidas, levando a uma resposta mais rápida às mudanças na demanda do mercado.

A análise de dados é um diferencial significativo proporcionado pela tecnologia. Com a coleta e análise de grandes volumes de dados (Big Data), as empresas podem identificar padrões e tendências que, de outra forma, poderiam passar despercebidos. Esses insights são fundamentais para prever a demanda, otimizar os níveis de estoque e melhorar o planejamento logístico. Ferramentas de Business Intelligence (BI) permitem que gestores tomem decisões baseadas em dados concretos, reduzindo a incerteza e aumentando a probabilidade de sucesso nas operações.

Além disso, com o avanço da Internet das Coisas (IoT), a logística ganha novos contornos. Dispositivos conectados coletam dados em tempo real sobre a localização e o estado de produtos durante o transporte, permitindo que as empresas monitorem suas operações de forma proativa e respondam rapidamente a qualquer eventualidade. Essa tecnologia não apenas melhora a eficiência, mas também contribui para a transparência, uma vez que os clientes podem ser informados sobre a trajetória de suas encomendas.

A segurança da informação também é uma preocupação crescente. Com o aumento das transações digitais, as empresas devem garantir a proteção de

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

seus dados e a privacidade das informações dos clientes. A implementação de soluções de cibersegurança se torna necessária para mitigar riscos e proteger a integridade das operações logísticas.

Por fim, o capítulo conclui que a Tecnologia da Informação não é apenas um facilitador das operações logísticas, mas sim um elemento central na estratégia competitiva das empresas. Organizações que investem em tecnologia e inovação tendem a se destacar no mercado, oferecendo não apenas produtos, mas também serviços logísticos de alto valor agregado, que se traduzem em satisfação e fidelização dos clientes. A adoção de uma abordagem centrada na TI pode, portanto, redefinir a forma como as empresas operam, permitindo-lhes prosperar em um ambiente cada vez mais desafiador.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: Desafios e Tendências Futuras na Logística Global

O capítulo 6 do livro "Introdução à Logística" de Vittorio Donato aborda os desafios e as tendências que moldarão o futuro da logística global. Com o mundo em constante mudança, impulsionado por inovações tecnológicas e novas exigências do mercado, a logística enfrenta um conjunto de obstáculos que precisam ser superados para garantir uma operação eficiente e competitiva.

Um dos principais desafios é a necessidade de adaptação às novas demandas dos consumidores, que exigem serviços cada vez mais rápidos e personalizados. A ascensão do e-commerce e a expectativa por entregas em tempo recorde têm pressionado as empresas a repensarem suas estratégias logísticas. Ao mesmo tempo, a internacionalização dos mercados apresenta dificuldades burocráticas e regulatórias, especialmente em um cenário global onde as relações comerciais estão sendo frequentemente reconfiguradas.

Outro desafio significativo é a sustentabilidade. As preocupações ambientais estão se tornando centrais na logística, forçando as empresas a adotarem práticas mais verdes, desde a escolha de modos de transporte menos poluentes até a implementação de embalagens sustentáveis. Essa transição é complexa e exige investimento em novos processos e tecnologias.



Além disso, o aumento da digitalização e uso de tecnologias emergentes, como Inteligência Artificial, Internet das Coisas (IoT) e blockchain, trazem tanto oportunidades quanto desafios. Apesar de prometerem maior eficiência e visibilidade nas operações, a implementação dessas tecnologias requer um investimento substancial e uma requalificação da força de trabalho existente. As empresas precisam estar preparadas para lidar com questões de segurança de dados e a resistência à mudança cultural dentro das organizações.

Outra tendência importante discutida no capítulo é a automação. Robôs e veículos autônomos estão se tornando realidade em armazéns e centros de distribuição, trazendo a promessa de aumentos significativos na eficiência. Entretanto, o desafio será integrar essas novas tecnologias com os sistemas existentes, garantindo um fluxo de informações coerente e eficaz.

Os desafios geopolíticos também foram ressaltados, uma vez que tensões e conflitos podem impactar as cadeias de suprimentos globais. A necessidade de diversificação de fornecedores e a resiliência são mais importantes do que nunca, dado que as interrupções podem ocorrer a qualquer momento. A capacidade de adaptação e a flexibilidade se tornam competências essenciais para enfrentar essas incertezas.

Finalmente, o capítulo conclui que, apesar dos desafios, existem inúmeras oportunidades para a inovação na logística. As empresas que forem capazes



de enxergar as mudanças como oportunidades, e não apenas como barreiras, estarão melhor posicionadas para prosperar no futuro. Investir em tecnologias, repensar modelos de negócio e adotar uma cultura de inovação são passos fundamentais para assegurar a competitividade em um cenário logístico que promete ser dinâmico e cheio de transformações.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Introdução A Logística

1. A logística é a espinha dorsal da competitividade nas organizações modernas, promovendo a eficiência e a agilidade na entrega de produtos e serviços.
2. A gestão de estoques é fundamental para garantir que a demanda do cliente seja atendida sem que haja excessos que comprometam a rentabilidade do negócio.
3. A integração entre as diferentes áreas da empresa é primordial para o sucesso das operações logísticas, pois cada setor deve trabalhar em sintonia.
4. O uso da tecnologia na logística não é apenas uma tendência, mas uma necessidade para otimizar processos e facilitar a tomada de decisões.
5. O conceito de logística reversa, que envolve o retorno de produtos e sua correta destinação, se tornou crucial na estratégia ambiental das empresas.





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