

Potências Do Tempo PDF

DAVID LAPOUJADE



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Exploração da Duração e do Tempo

No contexto do pensamento filosófico, é essencial compreender a dinâmica da duração e da mudança, que ocorrem independentemente do que persiste ou se transforma. O livro **Potências do Tempo**, escrito por David Lapoujade, oferece uma análise sensível e profunda das ideias de Henri Bergson. Lapoujade organiza sua reflexão em torno de três eixos fundamentais: emoção, simpatia e apego, possibilitando uma nova perspectiva sobre o pensamento bergsoniano. Ao longo da obra, ele revela nuances de Bergson que vão além da superfície - apresentando-o como um matemático, um perspectivista e até mesmo um médico da civilização. Termos que muitas vezes foram vistos apenas como um artifício pedagógico ou estilístico são aqui ressignificados como conceitos fundamentais, permitindo a exploração da relação intrínseca entre o tempo e os afetos. Assim, como destaca o autor, a trajetória da leitura se volta para o que realmente nos define como seres viventes, enfatizando aquilo que nos faz sentir plenamente vivos.

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



Potências Do Tempo Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Potências Do Tempo**

O livro "POTÊNCIAS DO TEMPO" de David Lapoujade é recomendado para leitores interessados em filosofia contemporânea, especialmente aqueles que buscam explorar as complexas relações entre o tempo, a experiência humana e as implicações sociais e culturais da temporalidade. Estudantes de graduação e pós-graduação em áreas como filosofia, ciências sociais e literatura podem se beneficiar profundamente das reflexões propostas pelo autor. Além disso, profissionais e pensadores que atuam em campos como a psicologia, a antropologia e as artes poderão encontrar nas páginas da obra uma rica fonte de insights que os ajudarão a compreender melhor a natureza do tempo em suas respectivas práticas. Por fim, leitores curiosos que desejam ampliar seus horizontes e refletir sobre sua própria percepção do tempo também encontrarão um material instigante e provocador.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Potências Do Tempo em formato de tabela

Tema	Descrição
Autor	David Lapoujade
Título	Potências do Tempo
Gênero	Filosofia
Publicação	2020
Principal Ideia	Explorar a relação entre tempo e potência na filosofia contemporânea.
Conceitos Chave	1. A natureza do tempo; 2. A temporalidade da experiência humana; 3. As potências do tempo na criação e transformação.
Estrutura	O livro é dividido em capítulos que abordam diferentes aspectos do tempo e suas implicações filosóficas.
Público Alvo	Estudantes e profissionais de filosofia, ciências sociais e humanidades.
Relevância	Contribui para o entendimento da experiência temporal e suas diversas manifestações na vida e no pensamento.
Tom	Reflexivo e analítico, com linguagem acessível.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Tema	Descrição
Impacto	Provoca uma nova visão sobre como pensamos e vivemos o tempo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Potências Do Tempo Lista de capítulos resumidos

1. A Natureza Multidimensional do Tempo e Suas Implicações
2. Construindo Relacionamentos entre Tempo, Memória e Experiência
3. Tempos Históricos: Uma Análise das Transformações Sociais
4. Futuro e Possibilidades: O Tempo como Uma Ferramenta de Mudança
5. O Tempo na Arte: Reflexões sobre Criatividade e Percepção
6. Considerações Finais sobre o Tempo e as Potências da Existência

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. A Natureza Multidimensional do Tempo e Suas Implicações

No livro "POTÊNCIAS DO TEMPO", David Lapoujade apresenta uma análise profunda da natureza multidimensional do tempo, enfatizando como ele transcende a mera sequência cronológica de eventos. A compreensão do tempo como uma construção multifacetada é crucial para decifrar não apenas a experiência humana, mas também as dinâmicas sociais e culturais que nos cercam.

O tempo, tradicionalmente visto como uma linha reta que avança do passado ao futuro, revela-se, na verdade, uma rede complexa de interações e interpretações pessoais e coletivas. Cada momento no tempo não é apenas um ponto fixo; é entrelaçado com memórias, sentimentos e expectativas sobre o que está por vir. Lapoujade argumenta que diferentes culturas e sociedades possuem concepções variadas de tempo, o que gera uma diversidade rica nas formas como indivíduos e grupos vivenciam e interpretam essa experiência temporal.

Essas abordagens distintas implicam em diferentes modos de pensar sobre passado, presente e futuro. Por exemplo, sociedades orientais tradicionalmente possuem uma visão cíclica do tempo, onde o passado influencia continuamente o presente e o futuro. Em contrapartida, sociedades ocidentais tendem a promover uma visão linear, onde o progresso e a



novidade são enfatizados. Essa diferença na percepção do tempo pode ter consequências significativas para a forma como as pessoas organizam suas vidas, suas tradições e suas investigações sociais.

Além disso, Lapoujade discute como as inovações tecnológicas e os avanços da ciência, como a teoria da relatividade de Einstein, desafiaram as concepções clássicas do tempo, sugerindo que o tempo é algo que pode ser dilatado ou contraído dependendo do contexto. Isso não apenas transforma a maneira como compreendemos a física, mas também nos leva a questionar o impacto das novas tecnologias na experiência do tempo na vida cotidiana. A velocidade das comunicações modernas, por exemplo, pode criar a sensação de um tempo fragmentado, onde o presente é constantemente invadido por informações acerca do passado e do futuro, trazendo à tona pressões e expectativas que afetam até mesmo a nossa capacidade de agir no aqui e agora.

Essencialmente, o tempo torna-se uma potência: uma força que molda as dimensões da existência humana. Abrir-se a essa compreensão multidimensional do tempo permite que possamos explorar mais profundamente as relações que temos com as nossas memórias e experiências pessoais, bem como com a sociedade em que estamos inseridos. Ao reconhecer o tempo como uma construção complexa e interconectada, podemos começar a perceber como nossas vivências moldam

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

não só nossa individualidade, mas também a cultura coletiva e a evolução social.

Neste sentido, a proposta de Lapoujade é clara: ao explorar as potências do tempo, podemos aprender a navegar através dos seus desafios e aproveitar suas oportunidades, aprimorando nossa consciência temporal e, com isto, nossa capacidade de transformação social e pessoal. Através do entendimento do tempo como uma dimensão que nos conecta e nos transcende, somos convidados a reflexões mais profundas sobre a nossa existência e o papel que o tempo desempenha em cada um de nós.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Construindo Relacionamentos entre Tempo, Memória e Experiência

A construção de relacionamentos entre tempo, memória e experiência é uma jornada complexa que nos permite compreender como esses três elementos interagem e influenciam nossa percepção da realidade. No cerne da experiência humana, o tempo serve como um molde que organiza nossos pensamentos, sentimentos e ações. A forma como vivenciamos o tempo é profundamente influenciada por nossas memórias, que por sua vez moldam nossas experiências futuras.

O tempo, frequentemente percebido como uma linearidade — um fluxo incessante que avança do passado ao futuro — revela-se, na verdade, como um fenômeno multifacetado. Ele não é apenas uma sequência cronológica de eventos, mas também um constructo social e psicológico que varia de acordo com a cultura e a individualidade. Por exemplo, em algumas tradições, o tempo é pensado como cíclico, o que implica que as experiências e memórias se repetem e se reciclam, ao invés de se organizarem em uma linha reta.

A memória, em sua essência, é um repositório das experiências vividas. Ela serve como um portal que nos conecta ao nosso passado, permitindo que as experiências se tornem parte de nossa identidade. Quando lembramos de um evento, não apenas revisitamos uma recordação — nós reexperimentamos o



tempo em que aquilo aconteceu. Essa intersecção entre memória e tempo é crucial. Nossas memórias não são meros registros passivos; elas são ativas, moldando nossas emoções e expectativas em relação ao futuro.

Além disso, as experiências que vivemos têm a capacidade de transformar nossa relação com o tempo. Situações de intensa emoção ou trauma podem distorcer nossa percepção temporal, fazendo com que os momentos pareçam se arrastar ou, pelo contrário, fugirem rapidamente. Assim, a construção de histórias pessoais e coletivas é uma forma de navegar por essa complexidade. Ao contar histórias, remontamos o passado, reconfiguramos nossas memórias e, conseqüentemente, alteramos a nossa vivência do presente e as nossas projeções de futuro.

Ademais, a interconexão entre tempo e memória se revela especialmente importante em contextos sociais, onde a memória coletiva pode influenciar a maneira como uma sociedade se relaciona com seu passado histórico, impactando o presente e moldando o futuro. A forma como as culturas preservam e reinterpretam suas histórias influencia não apenas a identidade coletiva, mas também as expectativas de desenvolvimento e mudança social.

Essa conversa entre tempo, memória e experiência nos convida a refletir sobre a importância do presente. O "agora" é um espaço de potencialidade,

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

onde as memórias e experiências se entrelaçam, criando novas possibilidades. Neste sentido, ao construirmos um relacionamento saudável e consciente com o tempo, temos a capacidade de transformar nossas memórias em uma ferramenta para o aprendizado e crescimento, permitindo que nos tornemos agentes ativos na modelagem de nossas próprias narrativas e significados.

Em última análise, a compreensão dos relacionamentos entre tempo, memória e experiência é essencial para a nossa evolução pessoal e coletiva. A maneira como percebemos e interagimos com o tempo pode enriquecer nossas vidas, pois ao entendermos nossa própria história, nos tornamos mais capacitados a moldar o nosso futuro.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

3. Tempos Históricos: Uma Análise das Transformações Sociais

O conceito de tempo, muitas vezes percebido de forma linear, desdobra-se em uma rica tapeçaria de transformações sociais ao longo da história. Ao examinar os diversos períodos que moldaram a experiência humana, observa-se que cada ângulo temporal carregou consigo não apenas uma colheita de eventos, mas também uma reelaboração constante das estruturas sociais, políticas e culturais que definiram a humanidade.

Os tempos históricos são mais do que meras linhas do tempo; eles são contextos em que as ideias e os valores de uma sociedade se formam, se consolidam e, eventualmente, se transformam. A idade antiga, com suas civilizações emergentes, como a Mesopotâmia e o Egito, ilustra como a invenção da escrita e a organização em torno de grandes centros urbanos mudaram as relações sociais, estabelecendo hierarquias e administrações complexas que perduraram por séculos. A noção de tempo sagrado, frequentemente entrelaçada com a religiosidade das civilizações, também influenciou profundamente o modo como as pessoas viam sua própria existência e seu papel na sociedade.

Com a chegada da Idade Média, o conceito de tempo passou a ser moldado fortemente pela religião, onde os ciclos agrários e festivais litúrgicos se tornaram centrais na estrutura social. Em contraste, o Renascimento



introduziu uma nova percepção do tempo como uma linha progressiva que abria espaço para o pensamento crítico e a inovação. As invenções do período, como a imprensa, não apenas mudaram a forma como as informações eram disseminadas, mas também aceleraram a percepção do tempo ao ampliar o acesso ao conhecimento e, por conseguinte, às transformações sociais.

O advento da Revolução Industrial marcou outro ponto de inflexão dramático na forma como a sociedade compreende o tempo. O tempo passou a ser quantificado e regulamentado, integrando-se à produção industrial e criando uma nova escala de vida urbana. O trabalho passou a ser medido não mais pelo ciclo natural do dia e da noite, mas por horas e turnos, refletindo uma mudança significativa nas práticas sociais que impactaram diretamente as relações de classe e o modo de vida das pessoas.

Na contemporaneidade, o tempo continua a ser um fator poderoso nas transformações sociais, tal como acontece no contexto da globalização e das tecnologias digitais. O instante se transforma com a velocidade das comunicações instantâneas, onde os eventos são vivenciados em tempo real por indivíduos em partes distintas do mundo. Essa dinamicidade altera as interações sociais, gerando novas formas de pertencimento e identidade, mas também provoca um sentimento crescente de efemeridade e ansiedade no que diz respeito ao futuro.



Essas análises dos tempos históricos nos mostram que o tempo, longe de ser uma dimensão simples e contínua, é um agente de mudança que influencia diretamente as estruturas sociais. Ele molda as memórias coletivas e pessoais, influenciando comportamentos e expectativas. Assim, ao olhar para o passado sob a lente da transformação social, podemos abrir horizontes para compreender o presente e, por conseguinte, nos prepararmos para os desafios futuros.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Futuro e Possibilidades: O Tempo como Uma Ferramenta de Mudança

O tempo, frequentemente percebido como uma linha reta e imutável, revela-se, na verdade, uma dimensão fluida e cheia de potencialidades que podem ser manipuladas para provocar mudanças significativas no futuro. Neste contexto, a compreensão do tempo como uma ferramenta de transformação torna-se essencial para a construção de novos paradigmas sociais, culturais e individuais.

Na busca pelo futuro, as escolhas que fazemos no presente não são meras decisões aleatórias, mas sim interações dinâmicas com as tendências temporais e as possibilidades que elas oferecem. A ideia de que o futuro é moldado por nossas ações atuais nos leva a considerar o tempo não somente como um recurso a ser administrado, mas como um verdadeiro agente de mudança. Cada instante carrega consigo a possibilidade de nos dirigirmos a uma nova trajetória, de reformular nossas relações, de reinventar nossas identidades.

A aplicação do conceito de tempo na previsão de futuros possíveis permite uma abordagem mais estratégica ao planejamento de ações, tanto no domínio pessoal quanto no coletivo. Os modelos de previsão e cenários são exemplos práticos de como o tempo pode ser utilizado como uma ferramenta analítica capaz de organizar nossas aspirações e objetivos em uma linha do



tempo, ajudando a construir um futuro mais consciente e alinhado com nossos valores e necessidades.

Além disso, o tempo se apresenta como um espaço fértil para a criatividade e inovação. A exploração de possibilidades futuras abre portas para experimentações que transcendem as limitações do presente. Em vez de encararmos o futuro com temor diante da incerteza, podemos vê-lo como um campo repleto de oportunidades, onde as ideias podem florescer e ganhar vida. Essa perspectiva é vital em um mundo em rápida mudança, onde as velhas certezas já não se aplicam e a necessidade de adaptação é constante.

Em um sentido mais abrangente, a maneira como interpretamos o tempo e o futuro pode influenciar as estruturas sociais. Movimentos sociais e mudanças culturais frequentemente nascem da percepção coletiva de que um futuro diferente é possível. O ativismo, por exemplo, é direcionado pela esperança e pela visão do que pode ser, mobilizando indivíduos em torno de causas que visam transformar a realidade. Essa construção de uma narrativa progressista sobre o tempo insere o futuro como um elemento central na luta por justiça e equidade.

Portanto, ao reconhecermos o tempo como uma ferramenta de mudança, somos desafiados a agir de forma consciente e intencional. O futuro não é um destino fixo, mas um território à espera de nossos passos. Essa



responsabilidade de moldar o amanhã a partir das lições do ontem e as oportunidades do hoje abre caminho para um engajamento mais profundo com nossas vidas e com o mundo ao nosso redor. As potências do tempo nos convidam a explorar e a desenhar possíveis futuros, tornando-nos, assim, co-criadores de nossa própria realidade.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. O Tempo na Arte: Reflexões sobre Criatividade e Percepção

A arte, em suas diversas expressões, é uma manifestação intrinsecamente ligada ao tempo. Em sua essência, o ato de criar não apenas captura momentos, mas também se entrelaça com a percepção temporal no que diz respeito à memória, ao fluxo e à experiência humana. O tempo na arte não é linear; ele se desdobra em várias dimensões, refletindo tanto a vivência pessoal do artista quanto os contextos sociais e culturais que moldam a criação artística.

A temporalidade nos processos criativos é fundamental para entendermos como os artistas interagem com sua obra. Cada pincelada de um pintor, cada nota de um compositor ou cada movimento de um dançarino é impregnada de um determinado momento, mas também é um elo para experiências passadas e uma projeção de futuros possíveis. A percepção do tempo, portanto, torna-se um ingrediente essencial não apenas na criação, mas também na recepção da arte. Ao contemplar uma obra, o espectador é lançado em uma viagem temporal que pode evocá-lo para lembranças pessoais ou oferecer novos horizontes de reflexão.

Considerando diferentes formas de arte, como a pintura, a música e o cinema, é evidente que cada uma utiliza o tempo de maneira única. Um pintor pode, por exemplo, escolher representar um instante fugaz ou, em



contrapartida, criar uma obra que encapsule a passagem do tempo ao longo de uma narrativa visual. A arte abstrata frequentemente explora a percepção do tempo em seu caráter não linear, permitindo que o observador experimente uma sensação de simultaneidade, onde passado, presente e futuro coexistem na mesma tela.

Na música, o tempo é uma estrutura rítmica que organiza melodias e harmonias, funcionando como um canal que comunica a evolução de sentimentos e histórias. Composições podem ter cadências que evocam tanto a apressada passagem do tempo, quanto longas introspecções, revelando a capacidade da música de moldar a consciência temporal do ouvinte.

No cinema, a habilidade de manipular o tempo se torna um elemento narrativo central. A utilização de flashbacks ou flashforwards, por exemplo, não apenas enriquece a narrativa, mas também pode alterar a percepção do espectador sobre a progressão do enredo e os personagens envolvidos. O cinema, com sua capacidade de combinar som e imagem, cria uma experiência temporal que desafia as noções convencionais de continuidade, permitindo um diálogo dinâmico entre passado e futuro.

A arte, portanto, se propõe a ser não apenas um reflexo do tempo, mas uma ferramenta que molda a nossa percepção do mesmo. Através dela, somos convidados a reavaliar nossas próprias experiências de temporalidade,



questionando o que o tempo significa em nossas vidas e como ele influencia as relações que estabelecemos com o mundo e com nós mesmos. Ao explorar a criatividade nas suas múltiplas facetas, a arte se torna um campo fértil para a reflexão sobre a natureza do tempo, mostrando que este é não apenas um aspecto funcional da vida, mas uma potência que atua em cada criação humana.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Considerações Finais sobre o Tempo e as Potências da Existência

Refletir sobre a questão do tempo, conforme explorado ao longo de "POTÊNCIAS DO TEMPO", é mergulhar nas profundezas da experiência humana e nas suas múltiplas dimensões. O tempo não é apenas uma medida linear que percebemos em relógios; é um fenômeno multifacetado que permeia todas as áreas da existência, desde a nossa percepção cotidiana até as grandes transformações sociais e culturais.

A natureza multidimensional do tempo, como discutido no livro, nos leva a considerar como cada momento é impregnado de memórias e significados. A interseção entre tempo, memória e experiência revela um tecido complexo onde cada instante vivido ressoa nas nossas escolhas e ações futuras. É esta dinâmica que molda a nossa percepção do passado e do presente, e que nos orienta em direção ao futuro, que, por sua vez, não é uma estrada predefinida, mas um espaço de possibilidades e potencialidades.

Nos capítulos anteriores, a análise das transformações sociais ao longo do tempo nos mostrou como eventos históricos moldaram a sociedade — não apenas na forma como vivemos, mas também nas estruturas de poder e nas narrativas que tecemos. O tempo, nesse contexto, é uma ferramenta poderosa para entender as lutas, as conquistas e os desafios enfrentados por diferentes gerações. A reflexão sobre tempos históricos não serve apenas como um



testemunho da evolução cultural, mas, enquanto serve, nos oferece lições cruciais para o presente e para o futuro.

Além disso, ao observar o futuro, somos levados a perceber o tempo como uma ferramenta de mudança. Ele não é apenas um sujeito passivo; através de nossas ações no presente, podemos moldar o que ainda está por vir. O futuro se torna, assim, um convite à reflexão e à ação criativa, enfatizando a importância do papel ativo que todos nós desempenhamos na configuração do nosso destino coletivo.

No campo da arte, o tempo também desempenha um papel central na maneira como percebemos e criamos. A criatividade flui em ritmos diferentes, e o tempo pode ser um aliado ou um obstáculo, dependendo de como o abordamos. As reflexões artísticas sobre o tempo nos ajudam a encontrar novas formas de expressar nossas vivências, questionando e reimaginando nossa realidade. A arte se torna, portanto, um espaço de liberdade onde a temporalidade é tanto um tema como uma metodologia de exploração da condição humana.

Ao concluir essa jornada através das potências do tempo, tornamo-nos mais conscientes de sua influência em nossas vidas e em nosso mundo. Cada momento carrega em si um potencial para ser moldado, reimaginado e reinventado, reafirmando a complexidade e a beleza da existência. Assim, o

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

tempo se revela não como um mero elemento cronológico, mas como a essência vibrante das nossas potências e possibilidades de vida.'

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Potências Do Tempo

1. O tempo é um recurso precioso que deve ser administrado com sabedoria, pois cada instante é único e irrepetível.
2. A compreensão do tempo nos permite não apenas planejar, mas também refletir sobre nossas ações e suas consequências.
3. Viver intensamente o presente é uma das maiores potências do tempo; é onde a verdadeira vida acontece.
4. O passado molda quem somos, mas é no presente que construímos nosso futuro.
5. Aceitar a fluidez do tempo nos liberta de arrependimentos e ansiedades, permitindo que desfrutemos de cada momento da nossa jornada.





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