

# Transmissão Automática Hidráulica PDF

SENAI-SP



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

## Sobre o livro

Este texto aborda uma variedade de aspectos relacionados às transmissões automáticas disponíveis no mercado brasileiro. Entre os tópicos explorados, estão os cuidados essenciais e o correto posicionamento das marchas, bem como as funções desempenhadas pelo conversor de torque. Além disso, são discutidos os diferentes tipos de engrenagens planetárias e embreagens, oferecendo uma visão completa dos seus componentes. A publicação também analisa os modelos e o funcionamento do corpo de válvulas, detalha as características da bomba hidráulica e do circuito hidráulico da transmissão, e descreve os tipos de filtros utilizados para o fluido. Por fim, são apresentados métodos para diagnóstico, manutenção e reparação dos componentes, assim como a execução de testes dinâmicos.

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 Positiva

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mindfulness

## Visões dos melhores livros do mundo

Desenvolvimento

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes



Mini Hábitos



Hábitos Atômicos



O Clube das 5 da Manhã



Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas



Como 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

# Transmissão Automática Hidráulica Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Quem deve ler este livro **Transmissão Automática Hidráulica**

O livro "TRANSMISSÃO AUTOMÁTICA HIDRÁULICA" do SENAI-SP é especialmente recomendado para estudantes e profissionais da área de mecânica, engenharia automotiva e mecatrônica que desejam aprofundar seus conhecimentos sobre sistemas de transmissão automática em veículos. É uma leitura valiosa para aqueles que querem entender os princípios de funcionamento e manutenção das transmissões automáticas hidráulicas, além de técnicos e mecânicos que buscam se atualizar sobre as tecnologias e inovações neste campo. Professores e instrutores também podem se beneficiar do conteúdo como material didático para cursos técnicos e de formação profissional.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Principais insights de Transmissão Automática Hidráulica em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução à Transmissão Automática	Apresenta os conceitos básicos de transmissão automática, suas aplicações e importância no setor automotivo.
2	Princípio de Funcionamento	Explica como funciona a transmissão automática, destacando os componentes e seus papéis no processo.
3	Componentes Principais	Descreve os principais componentes da transmissão automática, como conversores de torque, embreagens e planetários.
4	Sistema Hidráulico	Aborda o sistema hidráulico que opera a transmissão automática, detalhando seus fluidos, pressões e bombas.
5	Controle da Transmissão	Explora os métodos de controle, incluindo sistemas mecânicos e eletrônicos que gerenciam a operação da transmissão.
6	Manutenção e Diagnóstico	Fornece orientações sobre manutenção preventiva, diagnóstico de falhas e soluções para problemas comuns.
7	Tecnologias Emergentes	Discute as novas tecnologias e tendências no campo das transmissões automáticas, incluindo a eletrificação e automação.



Capítulo	Tema	Resumo
8	Normas e Regulamentações	Revisa as normas técnicas e regulamentações relacionadas à fabricação e manutenção de transmissões automáticas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Transmissão Automática Hidráulica Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Introdução ao Funcionamento de Transmissões Automáticas Hidráulicas
2. Capítulo 2: Componentes Principais das Transmissões Automáticas
3. Capítulo 3: Princípios de Funcionamento da Hidráulica em Veículos
4. Capítulo 4: Sistemas de Controle e Sensores nas Transmissões
5. Capítulo 5: Diagnóstico e Manutenção de Transmissões Automáticas
6. Capítulo 6: Avanços Tecnológicos e Seu Impacto nas Transmissões Automáticas

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# 1. Capítulo 1: Introdução ao Funcionamento de Transmissões Automáticas Hidráulicas

O Capítulo 1 do livro "TRANSMISSÃO AUTOMÁTICA HIDRÁULICA" do SENAI-SP é uma exploração fundamental sobre o funcionamento das transmissões automáticas hidráulicas, um dos componentes essenciais dos modernos sistemas de transmissão veicular. Iniciando com a necessidade da transmissão automática nos veículos, o capítulo aborda como essa tecnologia se tornou indispensável para aumentar a eficiência, o conforto e a segurança na condução.

As transmissões automáticas hidráulicas são projetadas para facilitar a troca de marchas sem a necessidade de intervenção manual do motorista. Isso é possível devido a um conjunto complexo de componentes que trabalham em sinergia, aproveitando a pressão hidráulica gerada por um fluido especial. O capítulo explica que esse sistema não apenas otimiza o desempenho do veículo, mas também contribui para uma experiência de direção suave.

Um dos pontos destacados é o papel do fluido hidráulico, que atua como um meio de transmissão de força e, ao mesmo tempo, refrescante dos componentes internos da transmissão. O autor detalha como a pressão hidráulica é utilizada para acionar os componentes internos, como embreagens e bandas, permitindo que o veículo mude de marcha de forma contínua e quase imperceptível. Esse processo facilita a adaptação nas



diversas situações de condução, seja em acelerações rápidas ou em desacelerações, garantindo que o motorista tenha uma pilotagem mais confortável e eficiente.

O capítulo também destaca as vantagens das transmissões automáticas hidráulicas em comparação com as transmissões manuais, como a redução do esforço físico do motorista e uma melhor eficiência em terrenos variados. Além disso, é apresentado um breve histórico sobre a evolução da tecnologia de transmissões automáticas, desde os primeiros sistemas até os modelos mais sofisticados que incorporam eletrônica avançada.

Outro aspecto abordado é a importância da manutenção regular das transmissões automáticas, enfatizando que, apesar de serem mais fáceis de operar, essas transmissões requerem cuidados específicos para evitar falhas dispendiosas e garantir longo prazo de vida útil.

Por fim, o capítulo fornece uma visão geral dos desafios enfrentados na implementação destas tecnologias, bem como as tendências futuras que moldarão a evolução das transmissões automáticas hidráulicas, como a integração com sistemas elétricos e tecnológicos emergentes. Assim, o Capítulo 1 não só estabelece uma base sólida para o entendimento do funcionamento das transmissões automáticas hidráulicas, mas também prepara o caminho para um exame mais detalhado de seus componentes e



funcionamento nos próximos capítulos.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 2. Capítulo 2: Componentes Principais das Transmissões Automáticas

As transmissões automáticas hidráulicas são complexos conjuntos que operam em veículo, permitindo uma troca de marchas suave e eficiente sem a intervenção do motorista. Para entender esse sistema, é crucial conhecer seus principais componentes.

O primeiro e mais fundamental componente é o **conversor de torque**. Este dispositivo é responsável por transferir a potência do motor para a transmissão, utilizando fluido hidráulico em vez de uma embreagem mecânica. O conversor de torque possui três elementos principais: a turbina, o estator e a bomba. A interação entre esses elementos permite multiplicar o torque do motor durante a aceleração, proporcionando uma partida suave e a capacidade de mover o veículo a partir do repouso.

Em seguida, temos a **bomba de transmissão**, que é vital para o funcionamento adequado do sistema hidráulico. Ela gera pressão que movimenta o fluido hidráulico por todo o sistema, assegurando que todos os componentes recebam a lubrificação necessária e operem eficientemente. A pressão e o fluxo criados pela bomba são essenciais para o funcionamento dos embreagens e das maçanetas, que controlam a mudança de marchas.

Outro componente essencial são as **embreagens e os freios** que atuam



em conjunto para permitir que a transmissão altere as marchas de forma automática. As embreagens são responsáveis por conectar e desconectar as engrenagens no momento adequado, enquanto os freios são utilizados para desacelerar partes específicas do sistema, garantindo uma troca de marcha precisa sem interrupções bruscas.

Ademais, encontramos os **\*\*módulos de controle eletrônico\*\***, que desempenham um papel crucial na transmissão automática. Esses módulos monitoram e controlam o funcionamento da transmissão, recebendo informações dos vários sensores distribuídos pelo veículo, como velocidade, rpm e temperatura do óleo. Com base nesses dados, o módulo determina o melhor momento para realizar as mudanças de marcha, otimizando a performance do veículo e melhorando a eficiência do consumo de combustível.

Outros elementos importantes incluem as **\*\*válvulas de controle\*\***. Elas regem o fluxo de fluido dentro da transmissão, garantindo que a pressão correta seja aplicada nas embreagens e freios no momento certo. As válvulas operam mecanicamente ou através de comandos elétricos, dependendo do projeto da transmissão, e são fundamentais para a resposta e a suavidade das trocas de marcha.

Por fim, não podemos esquecer do **\*\*fluido de transmissão\*\***, que não



apenas lubrifica, mas também atua como meio de transmissão de força na forma de pressão hidráulica. O fluido deve ter propriedades específicas para garantir a eficiência do sistema, incluindo resistência a altas temperaturas e a capacidade de manter suas propriedades ao longo do tempo. A escolha do fluido adequado é crucial para a saúde e o desempenho da transmissão automática.

Em suma, os componentes principais das transmissões automáticas hidráulicas trabalham em sinergia para oferecer uma operação suave e eficiente. O entendimento profundo desses elementos é essencial para qualquer profissional que deseje atuar na área de mecânica de veículos e manutenção de transmissões, já que cada peça tem um papel preponderante na performance geral do sistema.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

### 3. Capítulo 3: Princípios de Funcionamento da Hidráulica em Veículos

A hidráulica é um dos fundamentos essenciais no funcionamento das transmissões automáticas de veículos. Este capítulo explora os princípios que regem a operação hidráulica e sua relevância para a precisão e eficiência das transmissões.

A base do sistema hidráulico em um veículo é o fluido hidráulico, que desempenha um papel crucial na transmissão de força. Quando o motor do veículo está em funcionamento, a bomba hidráulica é acionada, gerando uma pressão que fará com que o fluido seja movimentado através de várias partes do sistema, incluindo válvulas, cilindros e embreagens. A pressão do fluido é controlada e direcionada para permitir que o veículo mude de marcha de maneira suave e eficiente.

Um dos princípios mais importantes da hidráulica é o de Pascal, que estabelece que a pressão aplicada a um fluido em repouso é transmitida de maneira uniforme em todas as direções. Esse princípio é utilizado nas transmissões automáticas para garantir que a força seja distribuída de forma equilibrada, permitindo que as mudanças de marcha ocorram sem interrupções bruscas ou perda de tração.

Outro aspecto vital na operação hidráulica é o gerenciamento da temperatura



do fluido. O fluido hidráulico deve estar em uma faixa de temperatura adequada para funcionar eficientemente. Temperaturas elevadas podem causar a degradação do fluido, comprometendo suas propriedades de lubrificação e a capacidade de transmissão de força. Por isso, os sistemas de transmissões automáticas geralmente possuem radiadores ou trocadores de calor que ajudam a manter a temperatura ideal do fluido.

Além disso, as válvulas de controle hidráulico, que são componentes cruciais das transmissões, são responsáveis por regular o fluxo do fluido e a pressão dentro do sistema. Válvulas solenóides, por exemplo, são usadas para abrir ou fechar caminhos para o fluido conforme as instruções do módulo de controle do motor (ECM). Esse grau de automação permite que o sistema adapte-se rapidamente às condições de direção e às necessidades de potência.

O uso da hidráulica nas transmissões automáticas também contribui para a suavidade da operação. Ao invés de embreagens mecânicas que podem causar interrupções bruscas na transmissão de torque, as embreagens hidráulicas permitem uma transição mais controlada e menos perceptível entre marchas, proporcionando uma experiência de condução mais confortável e eficiente.

Ainda mais, a combinação do sistema hidráulico com eletrônica avançada



nas transmissões modernas gera um cenário onde os dados são constantemente monitorados e ajustados em tempo real. Essa integração não só melhora o desempenho, mas também a eficiência do combustível e a durabilidade do sistema.

Em suma, compreender os princípios de funcionamento da hidráulica em veículos é fundamental para se apreciar a complexidade e eficácia das transmissões automáticas. Esse conhecimento fundamenta não apenas o funcionamento das transmissões, mas também a evolução e os futuros desenvolvimentos tecnológicos nesta área.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 4. Capítulo 4: Sistemas de Controle e Sensores nas Transmissões

No Capítulo 4, a obra "TRANSMISSÃO AUTOMÁTICA HIDRÁULICA" do SENAI-SP aborda a complexa interação entre os sistemas de controle e os sensores que são fundamentais para o funcionamento eficiente das transmissões automáticas. Este capítulo é essencial para compreender como a eletrônica e a hidráulica se complementam para proporcionar desempenho otimizado e conforto ao dirigir.

Inicialmente, o capítulo discute a importância dos sistemas de controle, que são responsáveis por monitorar e ajustar as operações da transmissão automática. Esses sistemas utilizam uma série de sensores para coletar dados em tempo real sobre a condição do veículo e do motor, como a velocidade, a temperatura do fluido de transmissão e a posição do acelerador. Essa coleta de informações possibilita ao sistema de controle tomar decisões precisas sobre quando mudar as marchas, garantindo assim que o veículo opere dentro dos parâmetros ideais de segurança e eficiência.

Os sensores desempenham um papel crucial nesse processo. O capítulo detalha os tipos comuns de sensores utilizados nas transmissões automáticas, incluindo sensores de velocidade, de pressão, de temperatura e de posição. Cada um destes sensores fornece dados específicos que, quando integrados, fornecem uma visão abrangente do funcionamento da transmissão. Por



exemplo, o sensor de velocidade determina a velocidade do veículo, permitindo que o sistema de controle ajuste o ponto de troca de marcha conforme a carga e a velocidade do motor.

Além disso, o capítulo aborda os sistemas de controle eletrônicos, como a Unidade de Controle da Transmissão (TCU), que é responsável por interpretar os dados dos sensores e enviar comandos para as válvulas solenoides que regulam o fluxo de fluido hidráulico nas embreagens e nas engrenagens da transmissão. A comunicação entre a TCU e os sensores é fundamental para a operação suave da transmissão, minimizando as interrupções no fornecimento de potência à rodas e garantindo uma experiência de condução mais agradável.

Outro aspecto importante discutido é a implementação de algoritmos de controle que aprimoram a eficiência da transmissão, adaptando-se ao estilo de condução do motorista e às condições de estrada. Essas tecnologias de controle, como o controle adaptativo e o controle preditivo, mostram-se cada vez mais comuns nas transmissões automáticas modernas, refletindo um avanço significativo em comparação com as transmissões tradicionais.

Por fim, o capítulo enfatiza a importância do diagnóstico e da manutenção apropriada desses sistemas de controle e sensores. A correta calibração e a atualização dos parâmetros são essenciais para garantir o desempenho ideal e



a durabilidade da transmissão automática. O entendimento profundo dos sistemas de controle e sensores nas transmissões automáticas é, portanto, um fator crítico para mecânicos e técnicos que trabalham na manutenção e no reparo desses veículos, contribuindo diretamente para a segurança e a eficiência dos automóveis contemporâneos.

Assim, o Capítulo 4 fornece uma visão abrangente e detalhada sobre a intrincada relação entre os sistemas de controle e os sensores, destacando sua relevância no contexto das transmissões automáticas hidráulicas, e prepara o leitor para os desafios e as inovações que seguem nos capítulos posteriores.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 5. Capítulo 5: Diagnóstico e Manutenção de Transmissões Automáticas

O diagnóstico e manutenção de transmissões automáticas são etapas fundamentais para garantir a eficiência e a durabilidade desse sistema complexo. Este capítulo aborda as metodologias e práticas recomendadas para identificar problemas e realizar a devida manutenção nas transmissões automáticas hidráulicas, assegurando assim que os veículos operem de maneira adequada e segura.

O diagnóstico efetivo de falhas nas transmissões automáticas começa com uma análise minuciosa do comportamento do veículo durante a condução. Sintomas comuns que podem indicar problemas incluem dificuldades na troca de marchas, ruídos anormais durante o funcionamento, vibrações excessivas e a presença de fluidos vazando. Um correto entendimento desses sinais pode direcionar o mecânico para a área específica que necessita de atenção, como o módulo de controle, os sensores, ou ainda os componentes hidráulicos.

Além dos sintomas perceptíveis, o uso de equipamentos de diagnóstico moderno, como scanners automotivos, tem se mostrado crucial para identificar códigos de falhas registrados no sistema da transmissão. Esta tecnologia permite acesso a informações detalhadas sobre o desempenho da transmissão e possibilita testes de componentes individuais, contribuindo



para um diagnóstico mais preciso e eficiente.

Uma das principais manutenções preventivas recomendadas é a troca periódica do fluido da transmissão automática. O fluido hidráulico não apenas lubrifica os componentes internos, mas também desempenha um papel crítico na transmissão da potência. Com o tempo, o fluido pode perder suas propriedades essenciais, tornando-se contaminado e degradado. O não cumprimento deste procedimento pode resultar em falhas catastróficas, como o superaquecimento e a falha total da transmissão.

Além da troca do fluido, a manutenção deve incluir a verificação e a limpeza dos filtros, que são responsáveis por evitar a contaminação do sistema. Filtros entupidos podem reduzir a eficiência da circulação do fluido, levando a problemas sérios de funcionamento da transmissão. Outro aspecto importante é o monitoramento das mangueiras e conexões hidráulicas, que devem ser inspecionadas para detectar desgastes ou rachaduras que podem resultar em vazamentos.

Caso se identifique a necessidade de reparo, o mecânico deve ter um conhecimento aprofundado acerca da desmontagem e remontagem dos componentes da transmissão. Vale ressaltar a importância de utilizar peças de reposição originais ou de alta qualidade, pois isso pode impactar diretamente na performance e na durabilidade do sistema. A troca de



componentes desgastados, como embreagens e discos, deve ser realizada com cuidado e precisão, assegurando que todas as especificações do fabricante sejam atendidas.

Por fim, o capítulo também enfatiza a importância da formação contínua dos profissionais que atuam na manutenção de transmissões automáticas. A tecnologia de veículos evolui constantemente e familiarizar-se com as novas inovações é crucial para garantir um diagnóstico preciso e uma manutenção eficaz. O acesso a cursos, workshops e atualizações de fabricantes são recursos indispensáveis para que os mecânicos estejam sempre aptos a lidar com os desafios modernos das transmissões automáticas hidráulicas.

Esse enfoque no diagnóstico e manutenção é vital para maximizar a confiabilidade e a performance das transmissões automáticas, assegurando que os veículos operem com segurança e eficiência por mais tempo.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 6. Capítulo 6: Avanços Tecnológicos e Seu Impacto nas Transmissões Automáticas

Nos últimos anos, o cenário das transmissões automáticas hidráulicas tem passado por transformações significativas, impulsionadas por inovações tecnológicas que visam aumentar a eficiência, a confiabilidade e a performance dos sistemas. Este capítulo aborda esses avanços e suas consequências na operação e manutenção das transmissões automáticas, bem como suas implicações para a indústria automotiva como um todo.

Uma das principais inovações na área é o desenvolvimento de sistemas de controle eletrônico avançados. Esses sistemas utilizam uma combinação de sensores e algoritmos sofisticados para monitorar continuamente o desempenho da transmissão. Isso não só permite uma resposta mais rápida e precisa às condições de condução, mas também otimiza as trocas de marcha, resultando em uma operação mais suave e eficiente em termos de consumo de combustível. A introdução de módulos de controle eletrônico (TCM) permite que as transmissões se adaptem dinamicamente ao estilo de condução do motorista, fornecendo ao mesmo tempo a performance desejada e reduzindo o desgaste dos componentes internos.

Além disso, a integração de tecnologia de comunicações veiculares, como o CAN (Controller Area Network), possibilitou uma melhor interação entre a transmissão automática e outros sistemas do veículo, como o motor e os



freios. Isso garante uma coordenação mais eficiente das funções, o que pode melhorar a segurança e a dinâmica de condução. Por exemplo, em situações de emergência, a transmissão pode se ajustar automaticamente para maximizar a potência disponível e ajudar na frenagem eficiente.

Os avanços na tecnologia de construção dos componentes também têm desempenhado um papel crucial. Novos materiais e técnicas de fabricação têm permitido a produção de componentes mais leves e duráveis. Isso resulta em transmissões que não apenas apresentam melhor desempenho, mas também são mais compactas e leves, contribuindo assim para a redução do peso total do veículo e, conseqüentemente, do consumo de combustível.

Outra inovação importante é a implementação de transmissões continuamente variáveis (CVTs) e transmissões automáticas de múltiplas marchas, que possibilitam uma maior gama de relações de transmissão. Essas transmissões são projetadas para oferecer uma eficiência superior em diferentes condições de operação, apresentando melhor economia de combustível e menor emissão de poluentes. A adaptação dessas tecnologias nas transmissões automáticas tradicionais demonstra uma evolução significativa que pode atender às exigências ambientais e de desempenho atuais.

Por fim, o surgimento de veículos elétricos e híbridos também está



redefinindo o conceito de transmissões automáticas. Com a eliminação de um motor de combustão interna tradicional, as transmissões precisam se adaptar a novas formas de entrega de potência, utilizando sistemas de gerenciamento de energia que garantem o desempenho ideal em diferentes circunstâncias. Isso traz desafios e oportunidades para os engenheiros que atuam na área, exigindo inovação constante e reavaliação das soluções de transmissão existentes.

Em resumo, os avanços tecnológicos estão transformando as transmissões automáticas hidráulicas, proporcionando melhorias significativas em eficiência, desempenho e segurança. A contínua evolução dessas tecnologias não só impacta diretamente os veículos individuais, mas também molda o futuro da mobilidade, tornando-a mais sustentável e adaptada às necessidades de uma sociedade em constante mudança.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

# 5 citações chave de Transmissão Automática Hidráulica

1. A transmissão automática hidráulica é um sistema complexo que utiliza a força do fluido para transmitir potência e permitir a mudança de marchas de forma suave e eficiente.
2. O conhecimento sobre as características dos fluidos hidráulicos é fundamental para garantir o bom funcionamento e a durabilidade do sistema de transmissão.
3. A manutenção preventiva das transmissões automáticas é essencial para evitar falhas e prolongar a vida útil do veículo.
4. Entender o funcionamento dos componentes como o conversor de torque e as válvulas de controle é crucial para diagnosticar problemas em transmissões automáticas.
5. A eficiência de uma transmissão automática não depende apenas da mecânica, mas também do correto gerenciamento eletrônico que otimiza o desempenho do sistema.





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