



DIEGO ARAÚJO
PSICÓLOGO

CRP04/40516

AUTOESTIMA COMO HÁBITO

Por Diego Araújo

E - B O O K



SUMÁRIO

04. INTRODUÇÃO

05. AUTOESTIMA E SEUS PILARES

06. O que é autoestima?

08. Os pilares da autoestima

13. MODA, AUTOESTIMA, DIGITAL E AMOR-PRÓPRIO

14. Autoestima x amor-próprio

16. Autoestima em tempos digitais

18. A moda como expressão do 'eu'

20. INFÂNCIA E SUA IMPORTÂNCIA NA AUTOESTIMA

21. A infância e a formação da autoestima

23. AUTOESTIMA E RELACIONAMENTO

24. O medo da solidão

27. LIVROS E BIBLIOGRAFIA

AUTOESTIMA COMO HÁBITO



INTRODUÇÃO

Olá... Que alegria te encontrar mais uma vez! Aproveite a leitura. Não podemos perder as esperanças. Então, espero que ela melhore seu dia.

Que tempo é este em que a incerteza faz presença? É o tempo disponível para aprender a gastar, reaprender a viver e ressignificar o acreditar.

Esse E-book, construído com muito carinho, tem o objetivo principal de esclarecer sobre a autoestima e ajudá-lo a passar pelas adversidades de maneira mais calma e respeitando o seu momento.

A partir disso, discutiremos sobre os pilares da autoestima, sua origem, como ela interfere nos relacionamentos e na sua saúde. Também trago um texto explicando como o bullying, tanto na fase escolar como na adulta, colabora para a formação de um quadro grave que pode durar a vida toda.

Além disso, trago inspirações e dicas, além de falar sobre a importância da autoestima em nosso dia a dia.

Espero que goste, e lembre-se de que:

Se preciso, procure um profissional da psicologia para te auxiliar a lidar com questões difíceis e com o autoconhecimento.

Com carinho,

Diego



AUTOESTIMA E SEUS PILARES

O QUE É AUTOESTIMA?

Particularmente, adoro uma afirmação de Platão, segundo a qual “a beleza está nos olhos de quem vê”. Isso é mais profundo do que parece. Vejamos:

Partindo da singularidade, a beleza se configura como as características físicas. Quando Platão faz sua afirmativa, automaticamente ele entende como a identificação da beleza sendo responsabilidade do observador, de acordo com o repertório de cada um. Esse entendimento nos permite perceber a dimensão da beleza ou daquilo que é belo.

Sócrates, certa vez, disse: “Ainda não cheguei a ser capaz, como recomenda a inscrição délfica, de conhecer a mim próprio. Parece-me ridículo, pois, não possuindo eu ainda esse conhecimento, que me ponha a examinar coisas que não me digam respeito. Não são as fábulas que investigo: é a mim mesmo.”

O aforismo clássico da Grécia antiga



“conhece a ti mesmo” evidencia como, desde sempre, existe a preocupação acerca do 'eu interior' e como ele influencia no 'eu exterior' e no entendimento do mundo.

Mas, afinal, o que é autoestima?

Nathaniel Branden, psicoterapeuta e autora do livro 'os seis pilares da autoestima', definiu a autoestima como: “Confiança em nossa capacidade de pensar; confiança em nossa habilidade de dar conta dos desafios básicos da vida; confiança em nosso direito de vencer e sermos felizes; a sensação de que temos valor e de que merecemos e podemos afirmar nossas necessidades e aquilo que queremos alcançar nossas metas e colher os frutos de nossos esforços.”

Confiança... Essa é a palavra que melhor define a autoestima. Ao contrário do que muitos pensam, autoestima não tem relação com arrogância, prepotência ou palavras do tipo.

Valorizar-se é a palavra de ordem em relação ao tema. Quando temos autoconhecimento sobre nós, pode-

mos ter a confiança de quem somos e o que merecemos. Valorizar-se reside aí, em encontrar o nível de merecimento e de compreensão sobre si, podendo ser racional ou irracional.

Como identificar a boa autoestima?

Uma boa autoestima é a plena percepção do indivíduo como protagonista da própria vida.

- 1.** Compreende as qualidades e os defeitos;
- 2.** Sabe que o processo de desenvolvimento pessoal é contínuo;
- 3.** Acredita no próprio potencial;
- 4.** É autorresponsável;
- 5.** Não teme os julgamentos alheios;
- 6.** Não depende de estímulos externos para realizar alguma atividade;
- 7.** Aceita críticas construtivas;
- 8.** Aceita a alegria e a conquista de outras pessoas;
- 9.** Compreende as múltiplas formas de pensar sem acreditar ser um 'ataque pessoal';

OS PILARES DA AUTOESTIMA

Walter Riso, autor de 'Apaixone-se por si mesmo', define que a autoestima possui quatro pilares: autoconceito, autoimagem, autorreforço e autoeficiência.

1. Autoconceito

Conceituar é definir as características. O autoconceito é a definição que você possui de si. Partindo dessa lógica, a concepção refletirá na maneira como você se encara, logo, podemos entender que podemos nos amar e nos mimar, bem como também nos destruir. É a mesma filosofia do 'com amor ou com dor'.

A percepção de si é tão importante quanto a percepção do mundo, pois a primeira está intrinsecamente ligada à segunda e vice-versa.

A autocrítica é saudável quando feita de maneira cautelosa. A curto prazo, pode servir para corrigir comportamentos ou mudar padrões não



desejados, mas, a longo prazo, se feito de maneira indiscriminada, resulta na insatisfação em si.

Como salvaguardar um autoconceito saudável:

- Não seja tão intransigente consigo;
- Reafirme suas metas e as possibilidades reais de alcançá-las;
- Encontre suas qualidades, não concentre sua atenção apenas nos defeitos;
- Não refira a si com palavras agressivas e ofensivas;
- Ame-se durante o processo;
- Entenda o 'eu' real sem se culpar pelo 'eu' ideal;
- Compreenda que perder também é um processo de aprendizagem.

2. Autoimagem

Voltaremos a Platão e sua percepção sobre beleza. Ao tempo e às culturas recorreremos para entender sobre os padrões de beleza, porém, ele é um pouco injusto, pois define como

padrão aquilo que não é atingível. E sabe por quê? Porque depende de muito mais que querer ser. Sua estrutura corporal influencia, sua genética, seus hábitos influenciam. Seja como for, a premissa dos 'parâmetros estabelecidos' é excludente.

O que realmente deve ocupar nosso pensamento em relação à beleza é a nossa visão em relação ao saudável e ao belo em nós.

Tais parâmetros colaboram para o erro da comparação, fazendo assim avaliação errada e tomando como indicadores características que não são nossas, então, haverá dois pesos e duas medidas.

Como ter uma autoimagem saudável?

- Defina o que é belo ou estético de acordo com o seu repertório;
- Esqueça a necessidade da perfeição e os critérios rígidos para alcançá-la;
- Valorize o que você acha bonito em você;

- Note que a maneira como você se compreende será transmitida aos outros;
- Lembre-se de que a autoimagem é o conjunto de muitas características, como inteligência, beleza, educação, gentileza e muitas outras coisas;
- Não aumente o que você não gosta em você;
- Saiba que sempre haverá alguém que te amará;
- Evite se comparar. A comparação é a maior injustiça que você pode fazer.

3. Autorreforço

Somos capazes de trocar tempo de qualidade por trabalho. Não estou dizendo daquilo que é nossa responsabilidade, estou dizendo o excedente. Os prazeres da vida vão sendo deixados de lado de acordo com o que vamos envelhecendo, nossa capacidade de passar horas no parque ficou entre a infância e a juventude, os dias de preguiça são cada vez mais 'malvistos', e quanto

mais produtivo você for pelo maior número de horas, melhor.

Hedonismo significa prazer, logo a filosofia hedonista é responsável por estimular um estilo de vida voltado à busca do prazer. Isso quer dizer que não teremos mais obrigações? Não. Quer dizer que uma vida baseada em equilíbrio é sinônimo de qualidade de vida, ou seja, autoestima.

Para estarmos bem conosco e com o próximo, precisamos de tempo, algo tão precioso e escasso atualmente. Ele nos permite o autocuidado, o descanso, o trabalho, a diversão, o autoconhecimento, a organização, os afazeres. O tempo nos permite viver.

As pessoas que escolhem para si o hedonismo não viverão em um mundo sem problemas, mas viverão uma vida com a capacidade de se encantarem e se surpreenderem.

Autorreforço é dizer a você o que é importante, reforçar mesmo, reafirmar.

Como viver mais o autorreforço?

- Aproveite o tempo;
- Permita-se sentir gratidão pelos momentos ociosos;
- Não racionalize os momentos e as emoções agradáveis;
- Elogie-se com frequência;
- Agradeça a si em todos os momentos de autocuidado;
- Não reprima suas emoções.

4. Autoeficiência

De acordo com Walter Riso, é dado o nome de autoeficiência 'a confiança e convicção de que é possível atingir os resultados esperados'.

A partir disso, fica clara a possibilidade de autoeficácia e baixa eficácia. A baixa autoeficiência leva a refletir sobre a incapacidade, fazendo o indivíduo não acreditar em si, o que pode gerar um círculo vicioso. Ou seja, funcionar de maneira muito dura consigo gera um resultado de autoconceito fácil de ser destruído, deixando-o frágil e inseguro.

Ao contrário disso, a alta autoeficiência fará com que a pessoa tenha uma opinião afetiva de si. Os frutos disso é entender que uma meta deve ser sólida, além de permitir persistir diante das adversidades por acreditar de maneira segura no seu propósito.

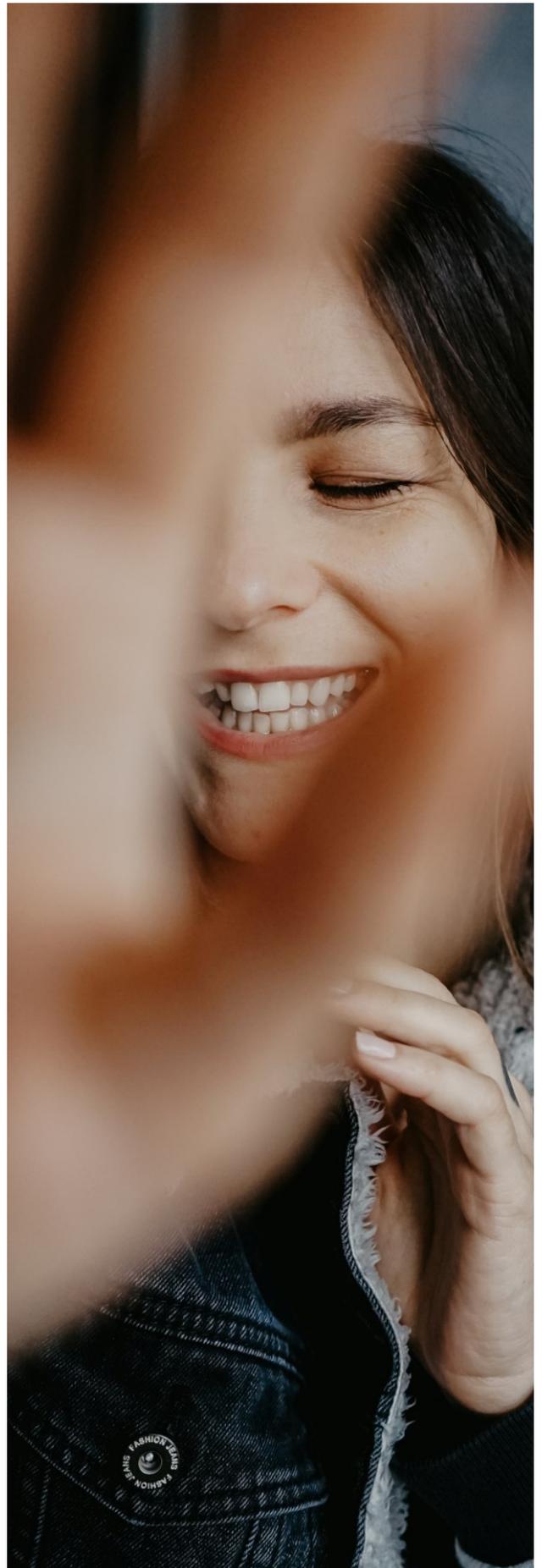
O principal alimento do autoconceito são os desafios, a serem superados com a autoeficiência. Entendendo isso, percebemos que, entrelaçados, eles se completam, porque a nossa autoestima é a soma de todos os pilares, possibilitando um resultado.

Como superar a baixa autoeficiência?

- Entenda que mesmo com percalços você é capaz;
- Tenha uma visão otimista e vá à ação;
- Saiba que sua situação atual não define o resto da sua vida;
- Seja realista;
- Tenha uma recordação integral de

você, destaque as qualidades;

- Trace metas realistas;
- Esteja disposto a agir e a correr riscos;
- Lembre-se de que recomeçar é sempre uma alternativa;
- Não sofra criando expectativas.



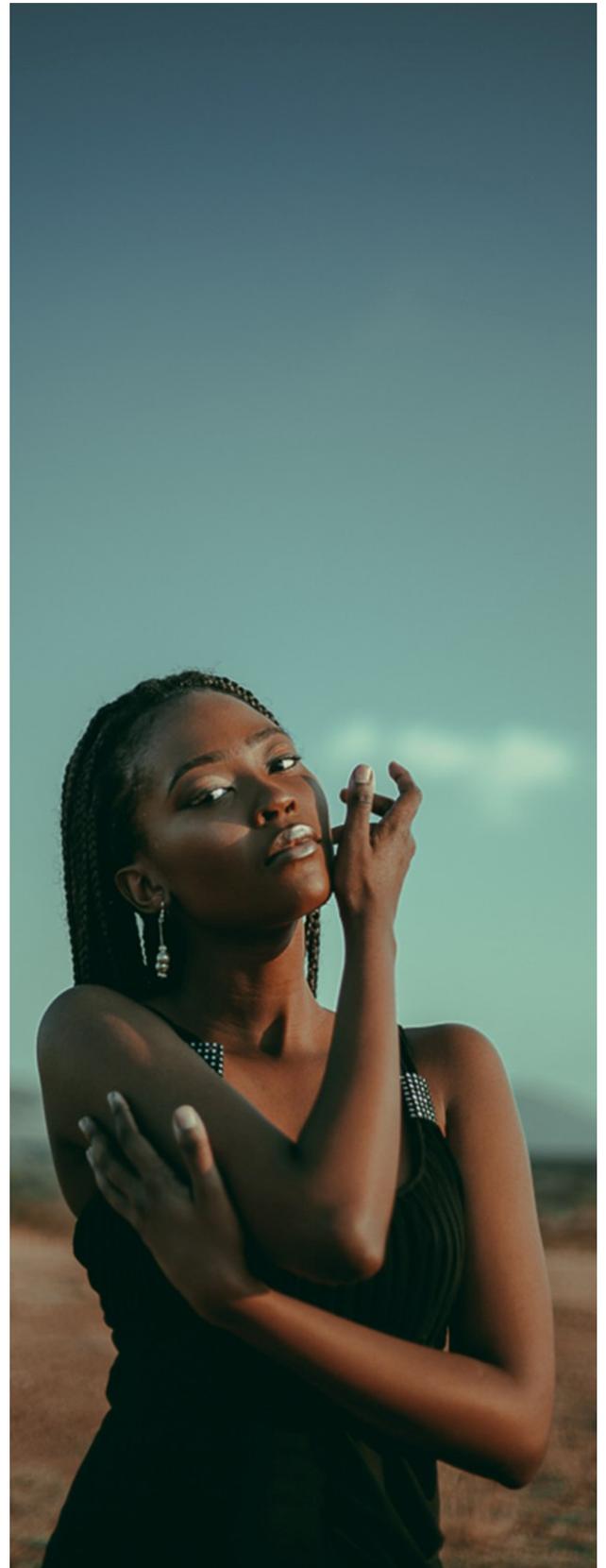
MODA, AUTOESTIMA, DIGITAL E AMOR-PRÓPRIO

AUTOESTIMA X AMOR-PRÓPRIO

Ao contrário do que muitos pensam, amor-próprio não é só sinônimo de uma taça de vinho no sábado à noite, isso é autocuidado. Na verdade, é muito maior, envolve autoconhecimento.

O processo de autoconhecimento pode ser doloroso, envolve entender sua luz e sua escuridão. Sua luz é o que se destaca, suas qualidades, potências e habilidades. Já sua escuridão são seus defeitos, aquilo que lhe afeta.

Nesse sentido, uma tarefa muito complexa da existência humana é a busca do amor-próprio. Exemplo disso está em um artigo do ano de 2014, do Dr. David Sack, que mostra a preferência de algumas pessoas em se manterem tristes e viciados em infelicidades em vez de buscar a felicidade. Tal vício é alimentado, dentre outros motivos, pela falta de autoestima, resultando na crença do não merecimento em ser feliz.



O amor-próprio é, primeiramente, construído na infância, na percepção que os pais possuem da criança, a forma de amor, respeito e acolhimento. Posterior a isso, as relações interpessoais na escola também influenciam, e aqui destacamos que a ocorrência do bullying durante a fase escolar pode surtir efeitos longínquos ou eternos na percepção de amor-próprio do sujeito.

Sigmund Freud, pai da psicanálise, parte do questionamento do Grego Sócrates para aprofundar a teoria do inconsciente, comparando com a formação de um iceberg. A parte visível é o consciente e a submersa é o inconsciente, a parte à qual não temos acesso, para onde, segundo Freud, a maior parte das ações que precisam ser tomadas seriam direcionadas.

Por isso, conforme Freud, devemos sempre olhar para nosso interior (profundezas), pois o autoconhecimento é significativamente importante. Somado a isso, devemos fazer nossa autoavaliação, que é formada

pelo autoconhecimento (positiva) ou pela falta dela (negativa). Afinal, de acordo com Fernando Pessoa, nós somos do tamanho de como nos vemos e não do tamanho físico.

Aqui vale ressaltar que o contraste entre amor-próprio e autoestima é o autoconhecimento e a formulação de suas metas depende de ambas. Então...

Como aumentar o amor-próprio?

- Liste suas qualidades;
- Perceba sua luz e sua escuridão;
- Não cobre a perfeição;
- Faça algo em que você é bom;
- Não se compare;
- Pratique a felicidade;
- Aprimore o que você faz bem;
- Supere o passado;
- Tenha confiança em você e nos seus objetivos.

AUTOESTIMA EM TEMPOS DO DIGITAL

Existe uma peculiaridade na maneira que nos percebemos desde que a internet e as redes sociais ganharam espaço e presença entre nós. É comum a experiência de abrirmos alguma rede social e nos depararmos com pessoas aparentando o que chamaremos de perfeição.

A perfeição é composta por um corpo diferente do nosso, paisagens diferentes das nossas e realidades diferentes das nossas. Quanto mais diferente, mais fascinação nos causa. A partir disso, temos um discurso recorrente da autoaceitação, que, por um lado, é poderosíssimo, porém, por outro, nos traz culpa.

De maneira geral, a autoaceitação pressupõe algo imutável, logo apenas aceitamos e 'seguimos a vida', como em uma catástrofe, por exemplo. Mas iremos refletir: se o sentido da autoestima e do amor-



próprio é o bem-estar e a auto-análise, concordamos que, quando nos realizamos fisicamente, por exemplo, influencia tanto? Então, por que o autoconhecimento parte da autoaceitação?

A questão é o início, o autoconhecimento é o que existe fora da zona de conforto, logo suas perfeições e imperfeições são descobertas e compreendidas. Compreender é entender a existência e, a partir disso, decidir se haverá mudança ou não.

A mudança é outro processo de autodescoberta e autoconhecimento. Mudar é sempre bom. A autoaceitação, nesse sentido, contribui para uma visão saudável sobre si. A fim de se conformar com algo ou decidir mudar, esse é um passo importante.

A culpa, por sua vez, enraíza na tentativa de agradar um observador oculto, escondido dentre tantos perfis de redes sociais. Comparamos constantemente, projetando no outro uma perfeição que é imper-

feita em sua existência, da mesma forma que nos culpamos por projetarmos em nós o cumprimento das expectativas alheias.

Diante disso, o que nos resta é praticar o 'não'. Dizer 'não' te aproxima dos seus propósitos. Essa negativa é a porta de entrada para observar a plenitude em si.

Assim, a autoestima em tempos digitais é um desafio. É preciso perceber as mudanças contínuas e entender que não precisamos fazer parte de todas, mas necessitamos achar nossa identidade.

A MODA COMO EXPRESSÃO DO 'EU'

Existe uma máxima no mundo da moda que corresponde ao fato de transmitirmos uma mensagem ao mundo de acordo com o que vestimos. A moda, para além de uma fonte inesgotável de inspirações artísticas, é uma representação do 'eu' verdadeiro. A expressão de nosso amor por nós, de cuidado e de preocupação. Não preocupação no sentido de como os outros encararam suas roupas, mas como você decidiu passar o seu dia.

Percebo que todas as vezes quando uso uma roupa que condiz comigo, consigo transmitir minha verdade ao outro, sem deixar perder o que há de mais bonito, a autoestima.

Cultivar a moda em si é cultivar o estilo de vida baseado no autocuidado. Escrevi este e-book com o objetivo inicial de compartilhar com vocês as práticas de autoestima



como hábito, e logo, me proponho a definir que a autoestima é um hábito porque está sempre em construção.

Não há uma autorrealização da noite para o dia, mas se trata de um processo, dia após dia. Essa constância forma bases estáveis e seguras, assim como a moda.

Na moda nada se cria, tudo se transforma. Na vida, também é assim. A nossa percepção é ressignificada a cada fase da existência, isso não exclui o seu 'eu' do passado, bem como não engatilha o seu 'eu' do futuro.

O seu estado atual estipula a sua percepção de si, fazendo com que, de maneira integral, haja a formação do seu estilo, seja financeiro, emocional, profissional, pessoal, etc.

Você é a junção de tudo isso. Somos a junção de tudo isso, e precisamos aceitar, não de maneira conformista como já conversamos, não de maneira passiva, como se não houvesse nada a ser feito, mas de maneira ativa e atenta.

A sua moda é a constância daquilo que se repete, dia após dia. Ela é única, assim como cada um aqui, mas é também plural, assim como cada 'eu' aqui.



A close-up, warm-toned photograph of a man's face. He is wearing black-rimmed glasses and has a bright, joyful smile, showing his teeth. The background is softly blurred, featuring a glowing yellow circular light source in the upper left corner. The overall mood is positive and optimistic.

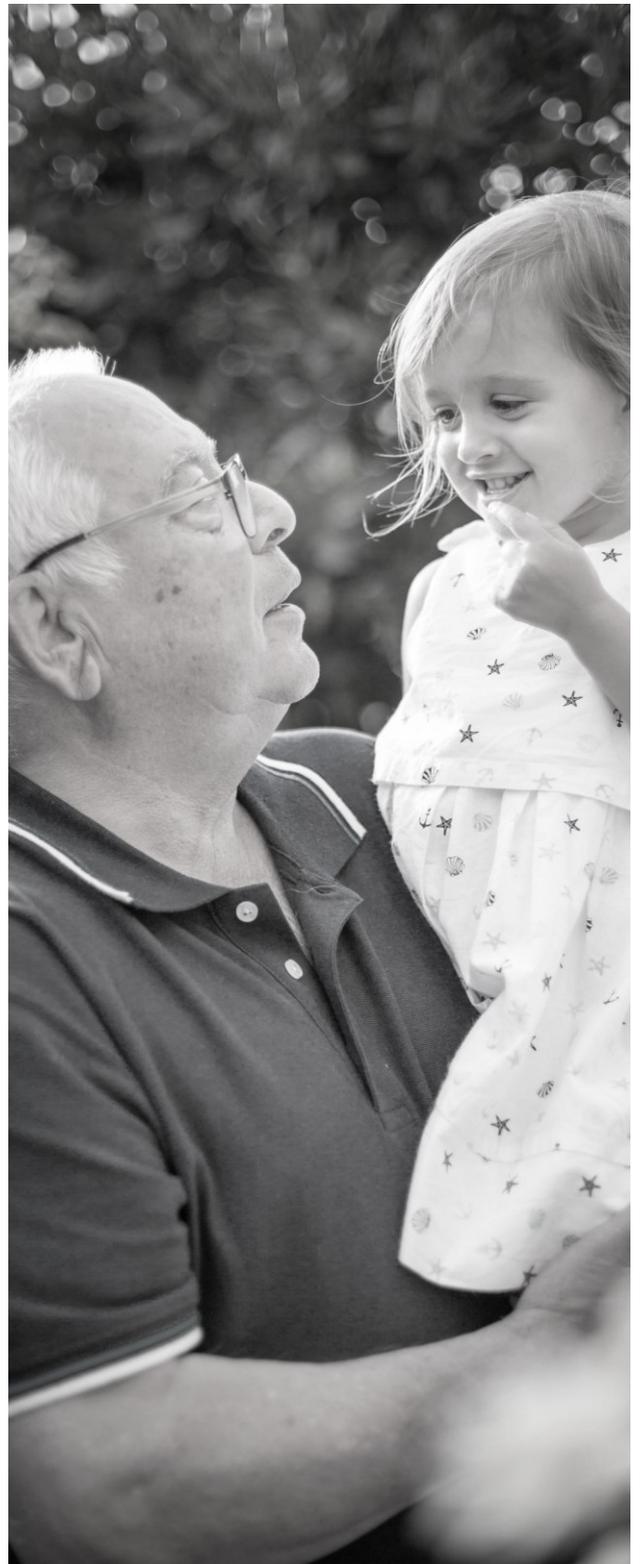
INFÂNCIA E SUA IMPORTÂNCIA NA AUTOESTIMA

A INFÂNCIA E A FORMAÇÃO DA AUTOESTIMA

A criança é a representação de todos os estímulos ao seu redor. É na construção da relação com o restante do mundo que a ela vai se desenvolvendo e se conhecendo, por isso é criada uma relação de referência a ser seguida como os adultos responsáveis. Essa relação não é como um espelho, de apenas copiar, mas de admiração pelo que o outro representa, querendo, assim, imitá-lo.

Quando essa criança entra na fase escolar, é a primeira experiência de descoberta e interação com o diferente. Porém, a partir dessa etapa, é comum se deparar com a questão do bullying no ambiente escolar.

Bullying é como definimos atos de violências físicas ou psicológicas, feitas intencionalmente e de maneira repetida, praticadas por um indivíduo, a um grupo, com o objetivo de humilhar e intimidar.



De acordo com a autora do livro 'Fenômeno Bullying: Como Prevenir a violência nas escolas e educar para a paz', o bullying pode ocorrer em qualquer contexto social, como escolas, universidades, famílias, vizinhança e locais de trabalho. Sendo assim, todos estamos constantemente propensos a passar por essa situação. Porém, quando sofrido entre a infância e a adolescência, pode acarretar consequências na vida adulta.

Pesquisas revelam que os principais sintomas apresentados por adultos que sofreram bullying em alguma fase da vida foram: tristeza, ansiedade, falta de vontade de fazer planos, além de poder afetar pelo resto da vida, com sintomas graves, incluindo baixa autoestima e tristeza profunda.

De acordo com o psiquiatra Diogo Lara, há uma diferença entre a forma que afeta as meninas e os meninos: "Meninas sofrem mais com o bullying verbal. Já os meninos por bullying físico", da mesma forma que

quanto mais tempo a pessoa sofreu, mais repercussões negativas ela tem. Contudo, muitos psicólogos concordam que os casos tratados logo no início, a probabilidade de haver sucesso é grande.

Isso nos faz pensar em alguns questionamentos: Como nossas crianças estão crescendo? Como nós crescemos? Quais desses sintomas te assombram até hoje? E como isso impactou nas suas conquistas?

Às vezes, tudo começa com uma piada em que todos riem, menos você, ou quem sabe um apelido que sempre te incomodou. O fato é que muitos adultos carregam questões da infância, podendo influenciar na maneira como a pessoa se relaciona com as outras, com ela mesma e com uma relação amorosa.

AUTOESTIMA E O RELACIONAMENTO



O MEDO DA SOLIDÃO

Quando a baixa autoestima te afeta, o medo da solidão te deixa só. O medo de ser notado te deixa só. A pessoa que se julga incapaz e sofre de baixa autoestima acaba sabotando o próprio relacionamento amoroso. Existem duas possibilidades quando isso acontece:

1. A pessoa que sofre de baixa autoestima e é insegura acaba se relacionando com outra pessoa com o mesmo perfil.

2. A pessoa quando encontra o 'amor ideal', com medo de perder, sabota-se, colocando a insegurança e o ciúmes à frente, sentindo-se pouco valorizado e amado.

Quando a autoestima é desequilibrada, comumente encontramos tais comportamentos:

1. Baixa

- Submissão no relacionamento;
- Sentimento de posse;



- Vitimização;
- Autossabotagem;
- Medo da solidão;
- Antecipação do sofrimento.

2. Alta

- Orgulho;
- Brutalidade;
- Desvalorização do companheiro;
- Relação sem diálogo;
- Não precisa de mais ninguém além dele para viver.

A junção do desequilíbrio com o próprio amor faz com que haja relacionamentos abusivos, voltados ao ataque psicológico e até mesmo físico. Sabe-se que, nesses casos, a vítima geralmente acredita estar sozinha na situação, mesmo tendo o apoio dos familiares e amigos para sair da relação. Por fim, a pessoa vítima de um relacionamento abusivo prefere deixar de ser quem é, logo perder sua identidade, a fim de agradar um pseudoamor.

Tal relação, porém, acarreta cada vez

mais a diminuição do amor-próprio. Estudos sugerem que pessoas que sofreram algum tipo de agressão verbal ao longo da vida, como relações abusivas ou bullying, possuem mais chances de desenvolverem câncer, obesidade e doenças inflamatórias, bem como tem sua expectativa de vida diminuída em 20 anos.

O equilíbrio do amor-próprio é imprescindível para um relacionamento, tanto para si, como para o outro, pois, apenas assim, é delimitado um espaço a ser compartilhado, entendendo a necessidade de cada momento. Sendo assim:

Como melhorar o relacionamento?

Mesmo estando em um relacionamento, é muito importante entender e aceitar a individualidade;

- A autoestima ajuda na hora de impor limites. Não permita que a outra pessoa o/a trate de maneira inadequada;
- Não aceite uma relação abaixo daquilo que você merece;

- A autoestima te blinda de acreditar que para ser amada é preciso ser outra pessoa. Não aceite mudar sua identidade.



LIVROS E BIBLIOGRAFIA





Apaixone-se por si mesmo. O valor imprescindível da autoestima

Walter Riso

Neste livro, o autor traz uma perspectiva da autoestima a partir de quatro pilares definidos.

Este livro foi usado como base para alguns capítulos deste E-book, então acredito que irão adorar ler os textos na íntegra.



A arte da imperfeição

Brené Brown

Através de sólidas pesquisas e de emocionantes histórias, a autora mostra como podemos nos libertar do perfeccionismo, da vergonha e do medo. O maior objetivo do livro é que você se aproprie da verdade de ser digno de amor e se abra para um lindo processo de transformação interior.

Texto: apresentação da obra pela Amazon Livros



Autoestima como hábito

Gislene Isquierdo.

“Autoestima é o quanto você se gosta, é o valor que você se dá, é o quanto você se ama, e este sentimento influencia em todas as áreas da sua vida”.

Neste livro, Gislene descreve como a autoestima é formada, como fazer para ter uma boa autoestima, discorrendo também sobre a baixa autoestima e as visões da psicologia e neurociência.



A coragem de ser imperfeito

Brené Brown

Neste livro, a autora conversa sobre assuntos que, até então, geravam grande desconforto, como vulnerabilidade, medo, imperfeição e como vencer a vergonha.

“Viver é experimentar incertezas, riscos e se expor emocionalmente. Mas isso não precisa ser ruim. Como mostra Brené Brown, a vulnerabilidade não é uma medida de fraqueza, mas a melhor definição de coragem.”

BIBLIOGRAFIA

ALENCAR, NAJMA A autoestima interfere no seu relacionamento amoroso - Fala Psico - Vittude Blog

AUR, Deise. Eleve sua autoestima com o filósofo Michel de Montaigne - GreenMe Brasil

BROWN, BRENÉ. A CORAGEM DE SER IMPERFEITO.

BROWN, BRENÉ A ARTE DA IMPERFEIÇÃO.

ISQUIERD, GISLENE. AUTOESTIMA COMO HÁBITO.

KOTAKA. Luciana. Bullying como gerador de baixa autoestima - Dicas de Mulher

MARTINS, DANIELA Como a autoestima influencia os relacionamentos | Personare

PIMENTA, Tatiana. Amor-próprio: buscá-lo é um desafio, mas é necessário - Blog Vittude

RIBEIRO, DANIELA POLES. COMO O AMOR PRÓPRIO PODE INFLUENCIAR SUAS ESCOLHAS E O DESENVOLVIMENTO DA AUTOESTIMA (terapiadebolso.com.br)

RISO, Walter. Apaixone-se por si mesmo. O valor imprescindível da autoestima.

SALINET. Roberta. Jornal Hoje - Vítimas de bullying podem ter problemas por toda a vida (globo.com)

SONSIN. Juliana. O Que é Autoestima? Autoestima e Psicologia - Por Que Melhorar | TelaVita

DIREITOS AUTORAIS

Este E-book possui referência científica, devidamente citados em bibliografia.

As partes autorais possuem todos os direitos autorais e intelectuais reservados ao autor, não podendo ser reproduzido para fins comerciais ou qualquer outro, apenas mediante autorização.

Gostou do e-Book?

Indique para alguém que possa se interessar.

📷 psicologodiegoaraujo

f psicologodiegoaraujo

🏠 <https://psicologodiegoaraujo.com.br/>

✉ diego.araujopsico@gmail.com



DIEGO ARAÚJO
PSICÓLOGO