



2025

O GRÃO DE CADA DIA

O planner do concurseiro

por FERNANDA EVLAINE

DADOS PESSOAIS

NOME

E-MAIL

TELEFONE

INSTAGRAM

BOAS-VINDAS À SEXTA EDIÇÃO

Chat, elabore um texto criativo, envolvente e otimista para o GRÃO DE CADA DIA DE 2025. “É pra já”...


Olá, você. Você de novo (obrigada e obrigada) e você pela primeira vez. Boa, chat. Pegou até o referencial dos textos anteriores.

Observo o texto. Margens perfeitas, português impecável, concatenação de ideias e até o meu jeito de escrever. Uauuuu. Isso é mesmo impressionante. Eu realmente não preciso fazer mais nada? É isso? Algo parece me incomodar... é que... tá muito certo, não? Muito perfeito. Eu não faria igual. O robô fez melhor, ué. É. Mas não tem as minhas imperfeições. Claro. Ele é uma versão melhorada de você. Mas é que... não tem como ele ser a minha versão não melhorada? Tipo, eu mesma. Com a escrita desordenada, erros de vírgulas de vez em quando, palavras repetidas. Sei lá. Chat, você consegue errar para parecer mais real?

“Infelizmente não trabalhamos com equívocos, erros, incertezas ou vulnerabilidades. Para habilidades como as referidas, indicamos procurar seres humanos”.

Ok. Então vamos ao texto da versão não melhorada. Parece que, mesmo com os erros inevitáveis, ela tem coisas importantes (ou não) a dizer. Na era da IA, errar, ter dúvidas ou questionar algo parece um atentado contra a inteligência. Você já se deparou com um erro cometido por alguém e pensou: “cara, era só ter pesquisado antes”, ou “não é possível que você nunca tenha ouvido falar sobre isso”. Convenhamos: qualquer clique poderia ter evitado o equívoco. Erros não são mais tolerados. Que isso fique claro. Repito: erros não são mais tolerados.

No mundo da hiperinformação, é preciso saber tudo, numa corrida frenética pela velocidade. Informa melhor quem informa mais rápido e não quem informa com qualidade ou cautela. Saiu uma súmula nova, uma lei nova: posta, printa, manda. Você está desatualizado. Informações com profundidade ou que ultrapassem a duração do “reels” ou do TikTok não são mais palatáveis. Quem precisa assistir a um vídeo com uma hora de duração, quando tudo que você precisa saber (ou acha que precisa) pode ser resumido em alguns segundos? Não é preciso mais ler livros, há resumos com desenhos interativos por toda parte. Economize o seu tempo.



O tempo é o que há de mais precioso. Tempo é ouro. Mas o que fazemos com esse tempo que sobra mesmo? O sistema busca o tempo extra para se retroalimentar. Ele impõe uma urgência na forma de viver que impede a sobrevivência na calmaria. O tédio é insustentável. O tempo livre então é preenchido por mais consumo, velocidade e redes sociais que nos tornam, cada vez mais, seres não sociáveis. Ruuuun, Forrest, RUN! Se você sabe, DE FATO, porque está correndo, parabéns, eu já não sei. Perdão pelo triplex.


O pós-capitalismo também nos manda recados relevantes: se tem defeito, se não te agrada mais, troca! Quê (tem esse acento, chat?)


É isso mesmo. Na vibe Jorge e Matheus: “não deu carinho troca”, não há mais qualquer sentido para manter algo quebrado, defeituoso, manchado, quando se pode ter um novo, em precinho de black friday, entregue em menos de 24 horas, sem nem sair de casa. Não é difícil concluir que consertar é mais trabalhoso que comprar um novo, certo? Da mesma forma que tentar entender as cicatrizes, as vulnerabilidades do outro é mil vezes mais desgastante que simplesmente partir para o próximo “produto” ainda embalado, especialmente quando os aplicativos nos fornecem tantas promessas e qualidades nas “prateleiras do amor”. Uberiza-se o afeto, o carinho e o sexo. As cinco estrelas são por sua conta.

Chat, como finalizar esse texto?

“Você gostaria que eu reescrevesse o seu texto? As ideias estão soltas e sem concatenação. Posso reorganizá-lo em segundos pra você”. Nãooooo, chat. Eu só quero um desfecho. Mantenha a minha originalidade. “Desculpe. Não consigo criar um desfecho para algo que não fui eu que elaborei, mas posso, facilmente, melhorar o seu texto, criando novas ideias e ajustando o emaranhado de informações que estão com pontas soltas”. Chat, vá à merda!

Chat, quero deixar claro que não sou contra tecnologias, embora odeie cardápio em QR code, frise-se. Mas sinto falta das coisas de verdade, sabe? Das fotos sem filtro, dos rascunhos não ajustados, daquilo que é original, real, orgânico. Vocês não? Eu sei que causa certa estranheza ver aquilo que não é “o belo”, que não passou pela gourmetização. Mas





até que ponto esse padrão é nosso? O belo, o certo, o adequado. Quem criou os critérios? Somos operadores das máquinas ou operados por elas? Fernanda, o desfecho!! Não há desfecho para algo que está acontecendo, chat. É o agora. O amanhã. Eu ainda não possuo habilidades de futurologia, quer dizer, só pra antecipar as questões de prova para os meus alunos, mas isso não vem ao caso.

Tá. Mas vamos lá tentar ao menos fechar com algo para 2025. Ok. 2025 vem com um grande desafio: resgatar o genuíno quando todo o resto é aparente. Tolerar as imperfeições, principalmente as nossas, quando tudo mais é impecável. Esperar o NOSSO TEMPO (você já deveria ter passado, né?), quando tudo ao redor parece acontecer em segundos.


Que haja lucidez, consciência e questionamentos. Que saibamos sair da esteira de hamster e nos perguntar porque estamos correndo tanto e quem, afinal, está nos fazendo agir assim. Que saibamos esperar pela comida de que mais gostamos, ao invés de selecionar aquela que chega mais rápido, ainda que sem qualidade. Que possamos remendar o pijama usado, sem precisar trocar por um novo que não tem o nosso cheiro. Que saibamos tolerar os livros, as longas conversas, os papos fora das redes e o olho no olho com aqueles que nos amam, sem precisar fugir a cada segundo pra checar mensagens que sequer chegaram. Que, por fim, possamos entender que por mais tentador que seja um mundo sem equívocos, são eles que nos fazem ser o que somos. Sem a nossa essência, estamos fadados a um mundo de padronização, mecanização e sem qualquer significado.

“Chat, deletar texto criado para o GRÃO de 2025”. A minha versão não melhorada é melhor que a sua. Até já!

O GRÃO DE CADA DIA

Não há uma forma melhor de iniciar o nosso planner do que agradecendo pela chance de poder ser a sua companhia diária neste projeto e neste ano de 2025 que está começando. Estar mais perto de cada um de vocês sempre foi um sonho pessoal. Cada frase, cada texto, cada ferramenta desenvolvida foram pensados e criados com muito carinho,






para tornar essa caminhada ainda mais leve. Sabemos que estudar para concursos e processos seletivos requer de cada um de nós muita dedicação e renúncia, mas, quando munidos das ferramentas certas e das companhias edificantes, todo o processo pode e deve ser encarado e vivido com leveza e gratidão.

A NOSSA HISTÓRIA

Meu nome é Fernanda Evlaine, sou Defensora Pública Federal e fundadora e idealizadora da metodologia do Ciclos Método. Além disso, atuo como palestrante motivacional e possui um canal aberto com meus amigos seguidores nas redes sociais. Fui aprovada no concurso da Defensoria Pública da União e tomei posse aos 24 anos, após 11 meses estudando para concurso público. UAUUUU, não é? Pera lá que tá muito bonitinho isso aí. De todas as linhas que escrevi durante o planner, essas sem dúvida foram as mais difíceis e desconfortáveis. Primeiro porque a autopromoção nunca foi o meu forte (obrigada, painho), segundo porque o que vale mesmo em toda história não é o que acontece, é COMO acontece. E não por outro motivo, insisto em nunca contar a MINHA história, mas sim a NOSSA história. De todos os atributos aqui ditos, sem dúvidas o maior deles vem agora: ser filha de Jean e Eveline, meu painho e minha mainha, como costumamos chamar lá em Natal/RN. Agora é o momento em que vocês vão descobrir que sou mera coadjuvante desse cenário por eles preparado. Painho e mainha me criaram com muito amor e dedicação, porém com pouquíssimos recursos financeiros. Eles sempre foram comerciantes, ambulantes, “camelôs” no centro da cidade de Natal. Na “Banca Alternativa” aprendi sobre vender bolsa, cinto, carteira, adesivo do PiuPiu e também grandes valores que carrego pra vida toda: 1. A gente nunca tem tão pouco que não dê para dividir; 2. A vitória é de quem acredita nela (né, mainha?); e 3. O estudo é a única coisa que ninguém vai tirar de você. Meus pais tinham tudo pra se curvar ao movimento natural da vida: que os seus filhos tivessem o mesmo destino que eles. Pouco ou quase nenhuma chance de estudar, raras as possibilidades de ascensão social



e independência financeira. Mas não foi isso que eles decidiram fazer. Jean e Eveline foram ousados, lunáticos e atrevidos. Diziam aos quatro ventos no comércio que um dia a filha do “camelô” iria virar “dotôra”, denominação que muitas pessoas mais humildes dão aos que conseguem uma graduação, feito nunca obtido por ninguém da família. Dia após dia, painho e mainha foram depositando em mim a crença de que eu não tinha amarras, de que eu não era o “de onde vim” e sim o “para aonde vou”, seja colando as minhas provas acima de 9,0 nas paredes da cigarreira, seja me blindando dos pensamentos de pequenez e sabotagem.

No dia 09/09/2015, enfim pude viver o momento mais incrível da minha vida: tomar posse como Defensora Pública Federal em Brasília diante dos olhos emocionados dos meus pais, que ali estavam na plateia me aplaudindo e ouvindo o cerimonialista chamar meu nome como empossada. Nunca vou esquecer daquele olhar, daquela fração de segundos em que vi em seus olhos a mensagem de que TUDO VALEU A PENA.

Eu, de fato, não sei quais são os obstáculos que você tem enfrentado ou irá enfrentar ao longo dessa jornada rumo à aprovação. Mas toda essa história relatada tem o único objetivo de testemunhar que a vida não resiste aos que nela acreditam. De todas as coisas que meus pais fizeram, acreditar que um dia aquele momento chegaria foi a mais importante delas. A fé reverberou em mim a crença de que eu seria capaz, que eu não era diferente de ninguém, que a minha disciplina seria capaz de compensar quaisquer outros desafios que a vida me apresentasse.

E se hoje ainda me perguntam quem sou eu, preciso confessar que não sou a filha do camelô que virou doutora. Desculpa, painho. Eu sou e sempre serei, com orgulho, somente a filha do camelô, a filha de Eveline sacoleira, do careca da Kômbi, do vendedor do Mercadinho Comercial Real e da dona de casa, mãe e incentivadora mainha.

Se você aí do outro lado da página tem um sonho, por mais distante que possa parecer, lute por ele. Acredite. Insista. Persista. Não desista. A vitória é de quem acredita nela!

COMO USAR SEU PLANNER DO CONCURSEIRO

O GRÃO DE CADA DIA


Um dia qualquer, assim como um grão, se visto em sua individualidade quase nada significa, mas é a sua multiplicidade que realiza grandes feitos. Não é sobre o que falta, mas sim sobre o que podemos fazer diariamente. Nosso planner é repleto de ferramentas para o seu dia a dia, as quais irão te auxiliar no plantio diário do seu grão. Para ajudá-lo a se localizar, elas foram separadas pela sua periodicidade, divididas entre ferramentas Anuais (localizadas em livreto em anexo), Mensais, Semanais e Diárias.

FERRAMENTAS MENSAIS

De Olho no Orçamento: Ter uma boa organização financeira é de extrema importância para uma vida mais equilibrada! Pensando nisso, este espaço foi criado para que você organize o seu financeiro de cada mês! Marque aqui seu saldo inicial, as despesas fixas e as variáveis, e o saldo final. Além disso, também poderá refletir em como pode melhorar em relação a este aspecto e quais são as metas para o mês seguinte.

De Olho nos Hábitos: Construir um novo hábito pode ser um grande desafio, controlar a sua constância pode ajudar nesse processo. Aqui, iremos juntos mês a mês, acompanhar o seu desenvolvimento. Determine mensalmente quais os hábitos que quer desenvolver ou manter e marque os dias em que conseguiu ser constante.

Como Estou me Sentindo: Espaço designado para que você acompanhe como se sentiu em cada dia do mês e como foi seu rendimento nele. Sabemos que nem todo dia é igual, em alguns estamos no gás, já em outros na *bad* e em tantos outros fazemos um pouquinho, só para dizer




que foi feito, afinal, antes feito do que perfeito. Escolha três cores para a legenda e pinte cada lâmpada de acordo com a sua produtividade.

Resumindo o Mês: Mensalmente, você terá a oportunidade de analisar como foram os seus últimos 30 dias. Neste espaço, você fará uma reflexão sobre o que plantou e colheu, quais são as suas pendências para o mês seguinte, onde acertou e errou, como pode melhorar, pelo o que é grato, quais são os aprendizados tirados e marcar quantos dias foram de estudo.

FERRAMENTAS DIÁRIAS

O Grão de Hoje: Qual o dia mais importante de todos? É sempre o hoje! É apenas nele que devemos focar toda a nossa energia e atenção. É vivendo-o que construímos o amanhã. Por isso, neste espaço, temos dois *checklists*: um para você anotar suas tarefas do dia e outro para as coisas mais importantes, que não podem deixar de ser feitas no “hoje”. Além de alinhar suas tarefas diárias, aqui, você também terá a oportunidade de praticar o seu engrandecimento pessoal. Temos o hábito de viver em um ritmo muito frenético, realizando apenas atividades para o mundo e esquecendo de fazer algo por nós mesmos, o que é tão importante para o nosso bem-estar e nossa saúde física e mental. Por essa razão, aqui, você traçará qual será o seu momento do dia, o que fará apenas por si. Pode ser a prática de uma atividade física, meditação, ou qualquer outra coisa, desde que seja um autocuidado. Além disso, você também irá escrever suas afirmações, coisas que afirma sobre sua vida. Acreditar fielmente em algo e jogar isso para o universo é muito poderoso. Mentalize, visualize e afirme! Ademais, da mesma forma, irá mencionar pelo o que é grato no seu dia. Praticar a gratidão nos faz enxergar coisas simples que antes não víamos e traz uma forte onda de positividade para a nossa vida. Seja grato!



CALENDÁRIO 2025

JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

●06 CRES ●13 CHEIA ◐21 MING ○29 NOVA

01 Ano-Novo

FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

●05 CRES ●12 CHEIA ◐20 MING ○27 NOVA

MARÇO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

●06 CRES ●14 CHEIA ◐22 MING ○29 NOVA

- 04 Carnaval
- 05 Início da Quaresma
- 05 Quarta-feira de cinzas
- 08 Dia Internacional da Mulher

ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

●04 CRES ●12 CHEIA ◐20 MING ○27 NOVA

- 18 Sexta-feira Santa
- 19 Dia do Índio
- 20 Páscoa
- 21 Tiradentes
- 22 Descobrimento do Brasil

MAIO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

●04 CRES ●12 CHEIA ◐20 MING ○27 NOVA

- 01 Dia do Trabalho
- 11 Dia das Mães

JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

●03 CRES ●11 CHEIA ◐18 MING ○25 NOVA

- 12 Dia dos Namorados
- 19 Corpus Christi
- 24 Dia de São João

JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

●02 CRES ●10 CHEIA ▶17 MING ○24 NOVA

09 Dia da Revolução Constitucionalista

AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

●01 CRES ●09 CHEIA ▶16 MING ○23 NOVA ●31 CRES

10 Dia dos Pais

SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

●07 CHEIA ▶14 MING ○21 NOVA ●29 CRES

07 Dia da Independência do Brasil

21 Dia da Árvore

OUTUBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

●07 CHEIA ▶13 MING ○21 NOVA ●29 CRES

12 Dia das Crianças

12 Nossa Senhora Aparecida

NOVEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

●05 CHEIA ▶12 MING ○20 NOVA ●28 CRES

02 Finados

15 Proclamação da República

20 Dia Nacional da Consciência Negra

DEZEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

●04 CHEIA ▶11 MING ○19 NOVA ●27 CRES

25 Natal

FERIADO NA ÁREA: ESTUDAR OU NÃO ESTUDAR?

Sempre que tem feriado na área surge aquela velha dúvida: estudar ou não estudar? A resposta é: depende. Se, no momento, você não precisar, não quiser ou escolher tirar um momento de descanso, necessário, fundamental e imprescindível, é simples: não estude. Do contrário, todo dia é dia. O mais importante disso tudo é respeitar a escolha que você fez. Só não vale escolher estudar e ficar se lamentando ou deixar o cronograma de lado e ficar com a consciência pesada porque deveria estar executando-o. Independentemente de qual seja a sua escolha, que ela seja emocionalmente leve, respeitada e condizente com você. Não existe fórmula mágica. Ninguém passa ou deixa de passar em concurso porque está ou não estudando em todos os feriados do ano. Independentemente de qual seja a sua escolha, seja fiel a ela e esteja por inteiro onde escolheu estar.

VISÃO GERAL 2025

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO



VISÃO GERAL 2025

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

OUTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO



Janeiro





PROPÓSITO E ESCOLHA. COMECE!

Tem propósito aquele que, além de saber o que quer, sabe porque quer. Ter uma meta, um objetivo, um alvo são importantes em qualquer planejamento, mas ter propósito é **ESSENCIAL**. O propósito nada mais é do que as razões intrínsecas e verdadeiras que impulsionam o nosso sonho. É ele quem justifica as renúncias e aguça o retorno ao protocolo pós-derrotas. Quem tem propósito e está em inteira conexão com ele aceita os sacrifícios que deve fazer como uma simples troca com o universo para receber um bem maior tão desejado. Para quem tem propósito, estudar é uma escolha e um privilégio, o que torna a caminhada mais leve e cheia de significado. Por isso, meus amigos, não ousem ir além em 2025 sem antes definir qual é o seu real **PROPÓSITO**. Não é sobre qual carreira você pretende seguir ou qual cargo almeja, mas sim **PORQUE** esses são os seus objetivos. Porque você escolheu estar aqui começando ou recomeçamos a escrever essa história; qual a sua força motriz. Você sabe? Pois bem. Entendido qual o nosso propósito, eis que é hora de **COMEÇAR!** Começar com dúvida, começar com medo, mas começar. Começar algo novo, desafiador, pequeno e grandioso em igual forma. Algo para o qual talvez você não se sinta preparado, não se sinta pronto. Ninguém esperava mesmo que você estivesse. O que importa agora é que você está aqui. Você veio! Você decidiu se arriscar; decidiu se colocar na arena da vida. E aí, ao longo dessa caminhada que 2025 nos apresenta, você vai descobrir que é do tamanho que determina ser. **SIM!** Você é grande. Você é capaz, incrível e persistente, se assim determinar que é. E se tem uma coisa que posso lhe adiantar, antes dessa jornada começar, é que: nós temos todas as armas necessárias para concretizar os nossos sonhos. Afinal, o mundo não é daqueles que têm as melhores ideias e projetos. E sim dos que colocam em prática ideias e projetos razoáveis, com determinação tamanha a torná-los extraordinários. Comece!

JANEIRO



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18



JANEIRO

19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	Sementes do mês	

Sem falta!

① _____

⑤ _____

② _____

⑥ _____

③ _____

⑦ _____

④ _____

⑧ _____

DE OLHO NO ORÇAMENTO

JANEIRO

	SALDO INICIAL
--	---------------

DESPESAS FIXAS	
categoria	valor

DESPESAS VARIÁVEIS	
categoria	valor

	SALDO FINAL
--	-------------

Como eu posso melhorar:

Metas para o próximo mês



DE OLHO NOS HÁBITOS

JANEIRO

Sempre que queremos incluir uma nova atividade em nossa vida ou deixar de fazer algo que faz parte da nossa rotina, nos deparamos com a temática de criação e deleção de hábitos. Por isso, a cada mês iremos trazer uma DICA rápida que pode te ajudar a criar de vez esse HÁBITO que já está sendo adiado há tanto tempo. Vamos à primeira?

DICA 1: Decisão é motivação

Decida a atividade que você deseja implementar como novo hábito. Decisão pode parecer algo simples, mas todo processo que a envolve precisa necessariamente passar por um filtro de racionalidade na escolha, em que colocamos prós e contras que aquela atividade nos trará. Por exemplo, se decido no ano de 2021 estudar com constância e disciplina, é certo que precisarei saber que essa escolha trará renúncias e proveitos. “Terei menos tempo para lazer, amigos e familiares X terei a chance real de alcançar a aprovação com que tanto sonho”. O próximo passo é se questionar: Vale a pena? Qual coluna entre prós e contras pesa mais para você? Os proveitos superam as renúncias? Se sim, estamos prontos! Se não, é preciso voltar algumas casas para refletir melhor sobre o assunto. Vamos praticar? Em um papel, coloque: EU DECIDO... (escreva o seu compromisso) Abaixo, faça duas colunas com prós e contras dessa decisão e ao final escreva se há mais, qualitativamente, pontos de renúncia ou de proveitos. DECISÃO É MOTIVAÇÃO. Que comecemos os jogos!

Controle de hábitos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Anotações

COMO ESTOU ME SENTINDO

