

Walter Riso

Manual para não morrer de amor

Saiba como evitar os erros
que podem arruinar o seu
relacionamento

academia

PREÇO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Walter Riso

Manual para não morrer de amor

Saiba como evitar os erros
que podem arruinar o seu
relacionamento

Tradução

Sandra Martha Dolinsky

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Walter Riso, 2010
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2011, 2017, 2026
Copyright da tradução © Sandra Martha Dolinsky, 2011
Publicado de acordo com Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com
Todos os direitos reservados.
Título original: *Manual para no morir de amor*

Preparação: Alyne Azuma
Revisão: Tulio Kawata e Silvana Gomes
Capa: Estúdio Insólito

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Riso, Walter

Manual para não morrer de amor : saiba como evitar os erros que podem arruinar seu relacionamento / Walter Riso ; tradução de Sandra Martha Dolinsky. – 4. ed. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
192 p.

ISBN 978-85-422-4187-7

Título original: Manual para no morir de amor

1. Amor — Aspectos psicológicos 2. Relações afetivas 3. Desenvolvimento pessoal I. Título II, Dolinsky, Sandra Martha

26-1105

CDD 158.2

Índice para catálogo sistemático:

1. Amor — Aspectos psicológicos



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

11 Introdução

PRINCÍPIO 1

19 Se já não o amam, aprenda a perder e retire-se com dignidade

PRINCÍPIO 2

33 Casar-se com o amante é como pôr sal na sobremesa

PRINCÍPIO 3

47 Evite o sacrifício irracional: não se anule para que seu companheiro seja feliz

PRINCÍPIO 4

57 Nem com você nem sem você? Corra para o mais longe possível!

PRINCÍPIO 5

71 O poder afetivo está na mão daquele que precisa menos do outro

PRINCÍPIO 6

85 Nem sempre um prego tira o outro: às vezes, os dois ficam dentro

PRINCÍPIO 7

- 103 Se o amor não é visto nem sentido, não existe ou não lhe serve

PRINCÍPIO 8

- 123 Não idealize a pessoa amada; veja-a como é, cruamente e sem anestesia

PRINCÍPIO 9

- 144 O amor não tem idade, mas os apaixonados sim

PRINCÍPIO 10

- 159 Algumas separações são instrutivas; ensinam o que você não quer saber do amor

EPÍLOGO

- 183 Para não morrer de amor

- 189 Bibliografia

Princípio 1

Se já não o amam, aprenda a perder e retire-se com dignidade

O esquecimento é uma forma de liberdade.

K. Gibran

Todas as paixões são boas quando se é dono delas,
e todas são más quando nos escravizam.

J.-J. Rousseau

ANATOMIA DO ABANDONO

1. A surpresa

Não acreditamos que algo assim possa acontecer conosco. Quem acredita? Quem imagina que, um dia qualquer, a pessoa que amamos vai nos dar a má notícia de que já não sente nada ou muito pouco por nós? Ninguém está preparado, e por isso a mente ignora os dados: “Às vezes sinto que está mais distante, que já não me olha como antes, mas deve ser imaginação minha”. Mas, um dia qualquer, seu companheiro pede para conversar com você, e com uma seriedade pouco habitual e um olhar desconhecido, diz à queima-roupa: “Eu não o amo mais, quero me separar, é melhor para nós dois”. Na realidade, ele tem razão;

é melhor para os dois. Para que ficar com alguém que não nos ama? Ou para que ficar com alguém a quem não amamos? Mas isso não é consolo, de nada serve a “lógica”, porque tínhamos metas, sonhos, projetos... A ruptura não é um ato administrativo e dói na alma; não importa como venha embrulhada.

2. Colapso e aturdimento

Quando ficamos sabendo, tudo acontece muito rápido, e em poucos minutos passamos por uma montanha-russa emocional. Depois do impacto da notícia, a angústia nos faz perguntar bobagens: “Você tem certeza? Já pensou bem?”. Na realidade, que mais podemos fazer senão perguntar e chorar? Não obstante, o organismo insiste, e uma esperança arrastada à força, tão lânguida quanto impossível, nos torna especialmente ingênuos: “Pensou bem? Não quer dar um tempo?”. Como se fosse questão de tempo! E a resposta do outro chega como um jato de água fria: “Não, não, já pensei bem”. Em algum momento, lançamos mão da manipulação: “Você não se importa em me fazer mal!”, “E se você se arrepender?”. Silêncio. Não há muito que responder nem muito mais a acrescentar; isso é o que ele quer. Outra vez o pranto. A crise aumenta, parece que vamos explodir, principalmente porque percebemos que ele não está mentindo. Será que existe algo mais insuportável que a segurança de quem nos abandona?

3. A pergunta inevitável: por que não me ama mais?

Algumas possibilidades: tem outra pessoa, quer se reinventar, e para isso precisa de solidão (você seria um estorvo),

ou, simplesmente – e essa é a pior –, o sentimento acabou sem razão nem motivos especiais.

Um homem me dizia entre lamentos: “O que torna tudo mais cruel, o que mais me dói, mesmo que pareça absurdo, é que ela não me trocou por ninguém! Nada a impede de ficar comigo, senão ela mesma”. E é verdade, um desamor sem razões objetivas é mais difícil de superar porque não absorvemos a conclusão facilmente: “Se não há nada externo, nem amantes, nem crise, nem uma doença, não resta dúvida: o problema sou eu!”. Mais tarde, vem o repasse histórico, buscando até o mínimo erro ou inventando um: o que fizemos de errado, o que poderíamos ter feito melhor e não fizemos, os defeitos que deveríamos corrigir (se tivéssemos outra oportunidade), enfim, todo o aspecto pessoal é rigorosamente examinado.

4. Você me aceitaria novamente se eu promettesse mudar?

Uma força desconhecida o leva a pensar que você é capaz de fazer uma mudança extrema em sua pessoa e reconquistar o amor perdido (acredita sinceramente que, onde houve algo tão maravilhoso, alguma coisa deve restar). Você conta a “boa-nova” a seu ex, jura que ele terá a seu lado uma pessoa renovada e faz um haraquiri emocional em sua presença, mas torna a encontrar o silêncio aterrador de antes. Como último recurso, inventa um otimismo de segunda: “Talvez amanhã ele mude de ideia, talvez amanhã acorde dessa letargia”. E como no dia seguinte nada acontece, você resolve esperar um pouco mais, e assim se passam as horas e os dias. Um mês depois, você perdeu 5 kg e

seu ex se mantém firme na decisão. Uma vez mais: o amor acabou. É caso encerrado, e você se nega a ver a realidade.

5. Vencer ou morrer

Quando tudo parece liquidado, você tira um ás da manga. Desde sua mais tenra infância lhe ensinaram a nunca se dar por vencido e a lutar pelo que considera justo e valioso, e você tenta uma reconquista. Mas a cada tentativa você se humilha, e a rejeição se confirma. Pensar que as coisas que fazemos por amor nunca são ridículas é uma invenção dos apegados: o amor nos subjuga, faz que nos arrastemos, e, se nos descuidarmos, acaba conosco. Com o passar dos dias, à medida que o abandono se torna evidente, nossa autoestima diminui. Não podemos lutar quixotesicamente contra o desamor da pessoa amada e tentar salvar a relação. São necessárias duas pessoas, duas vontades, duas necessidades, dois que “queiram querer”.

Quando realmente não nos amam mais, independente das razões e causas possíveis, temos que abandonar o espírito guerreiro e não travar uma batalha inútil e lancinante. Lutar por um amor impossível, novo ou velho, deixa muitas sequelas. Melhor sofrer a perda de uma vez que submeter-se a uma incerteza constante e cruel; melhor um realismo desconsolador que a fé cega, que nunca move montanhas.

HÁ OUTRA PESSOA?

Se seu companheiro é infiel, você se transformará em um obstáculo para seus planos: o desamor que sentirá por

you não será tão limpo nem tão honesto. A pessoa amada vai querer tirá-lo do caminho para ficar livremente com o substituto. É uma questão de espaço: “Outra pessoa entrou em meu coração e não cabem dois”. Não se trata de afastamento transitório, e sim de exclusão e, às vezes, de desprezo. Também existe outra possibilidade que soma mais dor e desconcerto ao que você já tem: não só o abandona porque tem outro alguém, como ainda por cima o culpa diretamente pelo ocorrido.

Você deveria se alegrar por uma pessoa assim sair de sua vida; porém, a dignidade costuma se ajoelhar diante da avalanche de perguntas motivadas pelo desespero e pelo apego: “Por que comigo?”; “O que ele tem que eu não tenho?”; “Desde quando é infiel?”; “É uma pessoa mais velha que eu, tem mais dinheiro, é mais atraente?”. A vontade de saber, vasculhar e colocar o dedo na própria ferida tem muito de masoquismo e bastante de desespero. O como, quando e onde não pesam tanto quanto o que a pessoa lhe fez. O que importa é que foi infiel e não o ama; o resto é secundário ou uma curiosidade mórbida. Você realmente espera que o Universo, em sua infinita bondade, lhe devolva seu amor em perfeito estado e como se nada houvesse acontecido? Os “milagres amorosos” e a “ressurreição afetiva” são pura superstição: quando o amor acaba, é preciso enterrá-lo.

O DESAMOR QUE LIBERTA

É o lado feliz do despeito, a perda que merece ser festejada. Quem diria? Às vezes, o desamor do outro tira de nós o peso da incerteza: você já não precisará desfolhar a margarida! Acabaram-se as indagações e os questionamentos

existenciais! Há dúvidas dolorosas que a certeza acalma. Uma paciente comentava comigo: “Eu já não tinha certeza de que ele me amava e durante meses tentei decifrar seus sentimentos. Quanto soufri! Passava da ilusão à desilusão em um instante. E é curioso, mas quando ele disse que queria se separar, foi um alívio”. Como não seria? Como não reconhecer que o sofrimento de ver as coisas como são, cruamente, traz em si certo bem-estar? Já sabemos onde estamos pisando!

Nem todo desamor é ruim e nem todo amor é sustentável. Eu me lembro de uma mulher que era amante de um mafioso, e o homem a usava como uma escrava sexual. Ela tinha que estar disponível 24 horas por dia e vivia ameaçada de morte se olhasse para outro homem. Acontece que o vigarista se enroscou com uma mocinha de dezoito anos de idade e automaticamente minha paciente passou a ser uma bruxa feia e velha. Quando ela me perguntou o que podia fazer, recomendei que se enfeasse o máximo possível, para dar uma mãozinha ao destino. Em pouco tempo, ele a pôs na rua, sem o menor cuidado. Na realidade, abriu sua gaiola e a deixou voar. Bendito o desamor que chega aos malcasados, aos mal acompanhados, aos que se machucam em nome do amor.

PROPOSTAS PARA NÃO MORRER DE AMOR QUANDO JÁ NÃO NOS AMAM MAIS

1. Aprender a perder, mesmo que doa

Faz sentido perseguir algo ou alguém que já fugiu ao nosso controle? Foi embora, não está mais aqui, já *não quer*

estar, para que insistir? Algumas coisas são impossíveis; não importa o desejo e a vontade que tenhamos. O que você acharia de alguém que tivesse um chique e se contorcesse de raiva porque está chovendo? Não seria melhor pegar o guarda-chuva em vez de choramingar e reclamar da água? Aprender a perder é a capacidade que uma pessoa tem de discernir o que depende dela e o que não, quando insistir e quando se deixar levar pelos fatos. Não faz muito sentido “convencer” alguém a nos amar (o amor não segue esse caminho), mas podemos limpar a mente para deixar entrar uma pessoa que se sinta feliz por nos amar. Cada gota de energia e suor que você investe em se lamentar pelo que poderia ter sido e não foi será mais bem empregada na cura de sua alma. Quem ama a si mesmo utiliza essa frase afirmativa e orgulhosa, saudável enfim: *Se alguém não me ama, não sabe o que está perdendo.*

Como consolo, digo que conheci uma infinidade de pessoas que foram abandonadas e, com o tempo, acabaram agradecendo a ruptura porque encontraram alguém melhor. Pense nos amores que passaram por sua vida, no que representaram na época, naquela adolescência cega e frenética de amor, e olhe para tudo isso agora com a perspectiva dos anos. Provocam-lhe algum impulso irrefreável, algum sentimento incontrollável: agitam-no, mobilizam-no, angustiam-no? Não, não é mesmo? A memória emocional deu lugar a uma memória mais conceitual, mais fria e inteligente. Muitas dessas recordações não passam de casos passados, elementos de sua história pessoal e parte de seu currículo afetivo. E você teria feito qualquer coisa para manter esses relacionamentos! Na época, você pensava e sentia que ia morrer em cada adeus, em cada amor não correspondido, e atualmente não lhe fazem nem cócegas. Pois o mesmo vai acontecer com a pessoa que hoje deixou

de amá-lo; será só mais uma recordação, cada vez mais aséptica e distante. À medida que o tempo passar e você começar a viver sua vida, chegará a calma.

Não há remédio para esse tipo de dor, não há uma pílula do dia seguinte ou para os seis meses posteriores, que é mais ou menos o que dura um luto. É preciso suportá-lo e resistir, como se fosse uma luta de boxe: hoje você ganha um assalto do sofrimento, e amanhã quem ganha é ele. A única coisa com que deve se preocupar é não perder por nocaute, porque se aguentar, mesmo caindo na lona várias vezes, garanto que vai ganhar por pontos.

2. Nos amores impossíveis, a esperança é a primeira coisa que deve morrer

Nada de futuro. Realismo cru: o aqui e o agora nu e sem analgésicos. Você aprendeu que a esperança é a última que morre, o que possivelmente é verdade em algumas circunstâncias extremas, mas, no amor impossível ou no desamor declarado e demonstrado, a desesperança é um bálsamo. Se já não o amam, não espere nada, não antecipe positivamente: um pessimista inteligente é melhor que um otimista mal informado. Uma adolescente à beira da depressão me dizia: “E se ele voltar a me amar e eu já não o quiser mais?”. Minha resposta foi simples: “Então, você não vai estar nem aí para o fato de ele a amar ou não!”. Amores tardios são amores doentes e indesejáveis.

3. A distorção confirmatória: “Ainda me ama”

O desespero pode levá-lo a acreditar que, por algum passe de mágica ou sabe-se lá que feitiço, tudo voltaria a ser

como antes: “Se eu desejar com todo meu coração, meus sonhos se tornarão realidade”. Pura quimera, com um toque de alucinação. A esperança irracional e injustificada faz a mente distorcer a informação, e começamos a ver o que queremos ver e a sentir o que queremos sentir. Um olhar, um sorriso, uma expressão, um gesto, uma ligação, tudo é interpretado como um renascimento do velho amor.

Um paciente, à beira do delírio, apresentava-me seus próprios sentimentos como prova de que sua ex ainda o amava: “Eu sei que ela me ama. Eu sinto, a sensação me chega, é como uma premonição”. Armado de uma confiança à prova de bala, tentou a reconquista, e o que conseguiu foi uma denúncia por assédio. Em outro caso, uma mulher havia pedido ajuda porque seu namorado a havia trocado por sua melhor amiga. Em uma sessão, ela comentava cheia de otimismo: “Ontem eu o encontrei depois de quatro meses e tenho certeza de que continua me amando. Pelo jeito como olhou para mim, sei que não me esqueceu. Entendi isso quando me deu o beijo de despedida. E tenho certeza de que flertou comigo”. Alguns dias depois, na mais profunda tristeza, ela me dizia: “Estou confusa, não sei o que pensar. Acabo de saber que ele vai se casar com ela. Ele me mandou um convite!”. Armações da mente, enigmas patrocinados por um coração que se apega ao pensamento mágico.

“Ainda me ama, mas não sabe.” Há maior autoengano que esse? Ouvi isso de uma garota que estava havia três anos com alguém que nunca lhe havia dito que a amava. O amor romântico não é mágico, é o resultado de uma realidade que construímos com esforço, guiados pelo sentimento e por nossas crenças. Infelizmente, algumas são francamente irracionais.

4. Para que se humilhar?

A humilhação, em qualquer uma de suas formas: suplicar, jurar, “baixar a cabeça”, escravizar-se ou elogiar excessivamente o outro, tem um efeito bumerangue. Más notícias para os que aderem a um amor sem limites: a submissão, com o tempo, irrita. Restava um pouco de afeto? Perde-se! Havia um pouco de respeito? Acaba-se. Quer que tenham dó de você? Quer dar mais poder à pessoa que não o ama? Quer aumentar o ego dela? Se fosse tão fácil convencer o desapaixionado! Como salvar a autoestima de um lacônico e lastimoso “por favor, me ame!”? As palavras não vão modificar o comportamento de quem não sente nada por você. Aceite isso com maturidade. Para que se humilhar se com isso não vai conseguir ressuscitar o amor?

Um recesso ajuda. Voltar a falar com sua família, recuperar suas raízes, aqueles valores que lhe pertencem e que hoje parecem difusos por conta do afã e desespero de um amor que não lhe convém. Enfie isso em sua cabeça e em seu coração: *princípios não se negociam*. Se você quer sofrer, chorar e acabar com todas as lágrimas, gemer em voz alta, arrastar-se pelo quarto quando está sozinho... se quer fazer isso e muito mais, faça, mas não entregue sua soberania, não esmague seu ser. Sofra o quanto quiser, mas não machuque seu amor-próprio.

5. Cerque-se de gente que o ame

Algumas pessoas se especializam em jogar sal nas feridas. Isso já não aconteceu com você? Imagine que sua “melhor amiga” lhe diz: “Você perdeu um grande homem. Ele era o melhor, entendo como você se sente”. Como as-

sim? “Um grande homem” ou “o melhor”? Não há dúvida: inveja ou malquerença acumulada da suposta amiga. Qual a necessidade de fazer um comentário desses a uma desesperada quase moribunda? Quem nos ama de verdade toma partido e nos defende, tenta nos puxar para cima, não importa se temos razão ou não, preocupa-se conosco e pronto. Sabe essa mulher que adota o papel de camarada e lhe recorda a cada instante quão estúpida você foi ou é? Deixe-a de molho, afaste-se, e, se quiser fazer uma catarse, mande-a catar coquinho na descida! E também aqueles amigos que pretendem ser “objetivos” e procuram equilibrar o que não pode ser equilibrado. Eu me refiro a quem, em tom de conselho, diz: “É verdade que ela era uma mulher muito complicada, mas há de reconhecer que você não é nada fácil”. Que hora para ressaltar seus defeitos e fraquezas! Vá limpando o caminho e o hábitat afetivo.

O que você necessita é apoio, suporte afetivo, silêncios compartilhados, o tapinha nas costas, a palavra de ânimo, o amor da família, dos que buscam diminuir seu sofrimento. Precisa de “gentis mentirosos” que lhe digam que você é demais, atraente, bom partido ou qualquer outra coisa que faça bem a seu maltratado “eu”. A crítica construtiva deve ficar para depois que passar a tempestade. Você precisa sair do buraco, e nesse processo aqueles que gostam de você de verdade ajudarão muito. E é aí, nessa base segura da amizade, que irá reconstruindo sua capacidade de amar, pouco a pouco.

6. Afaste-se de tudo aquilo que faça lembrar seu ex

Nada de romantismos melados. Além do mais, que romance, se já não tem com quem? Você não precisa fre-

quentar sozinho os lugares contaminados de recordações afetivas. Para que ocupar “o breve espaço em que você não está” e apegar-se à música, aos cheiros, aos presentes? Às vezes, mergulhar fundo na recordação e sofrer até onde o organismo agüente tem uma função terapêutica, mas é melhor que essas “inundações” sejam dirigidas por um profissional especializado no assunto. Tente criar a seu redor um microclima de paz que se reflita em seu interior; limpe seu lugar e gere um novo ambiente motivacional. Lembre-se: não há mais esperança, já deixaram de amá-lo, é irrecuperável. Então, o que você está esperando? Jogue fora, empacote e doe tudo o que tenha restado da relação. Comece do zero, mas comece.

7. Aplique a técnica do *stop*

Cada vez que surgir um pensamento referente a ele ou ela, uma imagem ou uma recordação, bata palmas e diga em voz alta: *Stop!* É um “pare”, um “alto lá” que desorganiza o pensamento por alguns instantes e lhe dá um respiro. Depois de tentar algumas vezes, não precisará mais dizer em voz alta; o *stop* simplesmente fará parte de sua linguagem interna. Não é a grande solução, mas ajuda e alivia. Não se tranque em sua própria mente, nem se afaste das pessoas. É bom ir ao cinema (mas não a filmes de amor ou de doces vampiros), comer fora (não ao lugar aonde você ia com ele, nem pedir o prato favorito dele), visitar um amigo (proibido falar do assunto), enfim, sair, expor-se ao mundo e ao próximo. Embora seja difícil acreditar, o sol continuará nascendo e o movimento da vida não deterá seu curso. Repito: quando se vir em algum ritual negativo motivado pela

saudade, escrevendo sua própria telenovela, use o *stop*, e a trama se dissolverá até um próximo capítulo.

8. Recorde tanto o bom quanto o ruim

É uma distorção típica. A mente gosta da nostalgia, regozija-se nela e se autocompadece sempre que pode. Não faz muito sentido exaltar e recordar os “anos gloriosos” nem os “belos momentos”. Equilibre! Sem precisar cair no tédio visceral, balanceie a informação: não esqueça o negativo, não santifique a quem já não o ama. Não adoce o desagradável, não desculpe o que merece ser repudiado. O sexo não era bom? Ele era egoísta? Ela foi infiel? Era indiferente? Não tinham do que conversar? Não esconda isso! Puxe-o da memória, reproduza os fatos! Não digo para amaldiçoar nem se deixar pegar pela vingança ou pelo ódio; o que proponho é *ter consciência* do lado ruim da relação. Porque, se você começar a maximizar e exagerar os atributos positivos do outro, será mais lento e difícil elaborar o luto. Separar-se de um anjo é muito mais complicado que de um ser humano.

9. Se você tem filhos, una-se a eles

Não me refiro ao apego doentio. Nem sugiro que deixe de lado seus outros papéis para se transformar exclusivamente em pai ou mãe. Mas os filhos são parte de uma missão que está incorporada em nossos genes. Seus filhos são parte de você, e o amor que sente por eles e que eles sentem por você vence praticamente todas as provas. Então, dedique-se a eles, a esse amor genuíno e descontaminado; veja-os como algo que o alegra e torna a vida mais fácil.

Eles não têm culpa e precisam de você forte e eficiente. Por mais triste que se sinta, você tem que continuar educando-os, cuidando deles, estando a seu lado. A fórmula parece funcionar assim: seu ex o afunda, seus filhos o puxam para cima. Seu ex não é nada seu, seus filhos são seu sangue; seu ex não o ama mais, seus filhos o amam incondicionalmente. Não é só o amor romântico que nos realiza: o amor aos filhos também.

academia

Um guia essencial para amar sem se perder, se entregar sem se destruir e transformar dor em força

A rejeição, a incerteza de não saber se nos amam, a espera, o impossível, a dependência, o “não” que chega como um balde de água fria. Não há quem não tenha sofrido por gostar demais. Ou, ao contrário, por não conseguir se entregar a uma relação. Mas é possível amar de verdade, intensamente, sem sofrer? Muitas pessoas acreditam que não. Acham que o sofrimento faz parte de toda grande história de amor e estão presas a uma relação que provoca mais angústia do que prazer. É como se não conseguissem enxergar – não física, mas emocionalmente.

Em *Manual para não morrer de amor*, o respeitado psicólogo Walter Riso seleciona os comportamentos mais comuns nas relações destrutivas e, a partir de uma série de orientações, encoraja você a reinventar o amor e a viver um relacionamento mais saudável, no qual não haja lugar para resignação ou martírio. É preciso saber viver o amor, e não morrer por causa dele.



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. A VENDA É PROIBIDA.

- 📖 planetadelivrosbrasil
- 📍 planetadelivrosbrasil
- 📧 seloacademia
- 📖 planetadelivrosbrasil
- 🌐 planetadelivros.com.br