ROGER COLE

missão *de* amor

A JORNADA DE UM
MÉDICO E SEUS PACIENTES
POR UM CAMINHO
DE LIBERTAÇÃO E LUZ.

BRAHMA KUMARIS
3ª EDIÇÃO

missão de amor

ROGER COLE

missão de amor

A JORNADA DE UM MÉDICO E SEUS PACIENTES
POR UM CAMINHO DE LIBERTAÇÃO E LUZ

TRADUÇÃO
Bete Torii

BRAHMA KUMARIS

2011

Missão de Amor
Roger Cole
Prefácio de Bryce Courtenay
Brahma Kumaris
Copyright@ Roger Cole 1999 revised edition
published in 2005 - in addition the buyer
undertakes to include the folllowing notice
in all his editions
First publishing in Australia 1999 by
Thomas C. Lothian Pty Ltd11 Munro Street,
Port Melbourne, Victoria 3207
Título original: Mission of Love
A physcian's personal
Journey towards a life beyond

Editora
Brahma Kumaris
Coordenação Editorial
Lakshmi Atmo
Capa e projeto gráfico
Ninah Belletato
Editoração Eletrônica
SGuerra Design
Tradução
Bete Torii
Revisão
Adriana Miotto

Dados Internacionais de Catalogação na Publicacão (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)
Cole, Roger

Missão de Amor
A jornada de um médico e seus pacientes por
um caminho de libertação e luz / Roger Cole, tradução de Bete Torii
São Paulo Brahma Kumaris, 2011
Título original **Mission of Love**

Bibliografia

ISBN 978-85-86448-26-3

1. Autorrealização 2. Doentes em fase terminal Aspectos psicológicos
3. Meditacão 4. Morte Aspectos psicológicos 1 Título.

01-1847

CDD-158.1

Índices para Catálogo Sistemático

1. Morte: Aceitação Pacientes Terminais: Psicologia Aplicada 158.1
2. Pacientes terminais; Morte: Aceitacão Psicologia aplicada 158.1

Todos os direitos desta edição são reservados
à Organização Brahma Kumaris
Rua Dona Germaine Burchard, 508 São Paulo SP CEP 05002-062
Tel. 11 3873 3304 Fax 11 3673 3836
e-mail: editora@bkumaris.org.br | www.editorabk.org.br

Sumário

Introdução .7
Agradecimentos .15
Prefácio de Bryce Courtenay .17

1 **Querido John** .21
2 **Fazer diferença** .27
3 **Negócios inacabados** .33
4 **Catarse: uma experiência pessoal** .39
5 **Aceitação** .47
6 **A inocência perdida** .53
7 **Vida após a morte** .59
8 **Iluminação** .71
9 **O caminho da realização** .77
10 **Meditação** .81
11 **A apreciação:** um esforço espiritual .87
12 **Exercício de meditacão:** absorver e desenvolver virtudes .97
13 **Esforço espiritual:** pensamentos positivos e atitudes .103
14 **Exercícios de meditacão:** tornar-se positivo .113
15 **Esforço espiritual:** eliminar o desânimo e a negatividade .119
16 **Exercícios de meditacão:** distanciamento espiritual .129
17 **Esforço espiritual:** libertar-se .135

18 .....**Exercício de meditação:** ser depositário e hóspede .145
19 .....**Esforço espiritual:** manter a união com o Divino .149
20 .....**Exercício de meditação:** união divina e estado de alerta .163
21 .....**Passos no caminho da realização** .167
22 .....**Estado de realização:** autodomínio ou graça .171
23 .....**O estágio *karmateet*:** um estado de realização .179
24 .....**Estado de aquisição:** pleno com todos os poderes .193
25 .....**Estado de realização:** um servo do mundo .201
26 .....**Estado de realização:** o estágio de um anjo .207
27 .....**Uma missão de amor** .215
28 .....**Missão do amor** .223
29 .....**O poder do amor** .227
30 .....**Visão misericordiosa** .233
31 .....**A compreensão do ciclo** .237
32 .....**Através do ashram de sua vida** .249
33 .....**Simplicidade** .255

I

Introdução

Sou médico desde 1979 e não lembro de querer outra profissão. Não posso dizer, com honestidade, que a compaixão fosse minha mola mestra. Ao contrário, eu era um realizador ansioso por sucesso e reconhecimento, movido pelo interesse próprio e pelo medo do fracasso. Não houve nada em minha formação universitária nos hospitais Guy´s e King´s College, em Londres, que mudasse isso. Fui treinado para ser científico, ter distanciamento clínico e não me deixar envolver pelo sofrimento humano. Deixei a universidade sem saber que as pessoas precisam de médicos que se importem com elas e com quem possam se comunicar. Na verdade, esse tipo de cuidado me deixava embaraçado e fazia com que me sentisse vulnerável.

Em meu último ano como aluno de medicina, fiz um estágio de pediatria em Darwin e me apaixonei pela Austrália. Num impulso, voltei ao Hospital de Darwin como residente depois de ter feito meus exames finais. Minha esposa Sue havia acabado de se formar em odontologia e deu seu apoio à aventura. Tivemos um ano maravilhoso. Sue teria adorado ficar lá, mas eu tinha minhas ambições. Queria tornar-me um especialista, o que significava mudar para o Sidney´s Royal Prince Albert Hospital (RPA). Envolvi-me no competitivo ambiente acadêmico, o que me permitiu permanecer focado em objetivos, autocentrado e ser bem-sucedido.

Ao final de 1983, tive meu grande momento ao ser aprovado no exame de especialidade. Pude ingressar no treinamento em oncologia sem nenhum outro exame pela frente. Com mais três anos de supervisão, eu me tornaria membro da Academia Australiana de Médicos

(FRACP- Fellow of the Royal Australian College of Physicians).

Depois de três meses de euforia, voltei a pôr os pés no chão. Agora que havia alcançado meu maior objetivo, não havia mais nada pelo que lutar. Eu não tinha um foco e percebia que estava desperdiçando tempo. Havia falta de disciplina em minha vida e tive uma crise de identidade. Sem um objetivo, sentia-me vazio e não sabia quem era. Lutei procurando novos desafios para vencer.

Colegas ambiciosos como eu sugeriram que publicasse trabalhos científicos, fizesse pesquisas e obtivesse um título PhD para ter sucesso na medicina. Ao pensar a respeito, descobri dentro de mim uma nova voz. Ela dizia: 'Não! Pense nas pessoas.' Minha ambição havia me levado a enxergar os doentes como um problema a resolver e não como uma oportunidade para ajudar e curar. Comecei a ver além dessa arrogância. As pessoas não desenvolviam câncer para contribuir com minha carreira; elas e suas famílias sofriam. Eu sentia a necessidade de entender melhor aquilo, e me revoltei contra um sistema que parecia acadêmico e fora de alcance. Comecei a conversar com meus pacientes para descobrir como era viver com câncer, encarar a morte e perder alguém a quem se ama. Para minha surpresa, isso realmente os ajudava, e descobri que as pessoas se afeiçoavam a mim de uma maneira que nunca experimentara antes. Elas estavam me ensinando a amar.

O acontecimento decisivo foi meu envolvimento com um jovem paciente de câncer que me forneceu a informação sobre o *workshop* com Elisabeth Kübler-Ross,

em 1984. O evento tinha como objetivo ajudar profissionais a se tornarem mais eficientes no cuidado com pacientes terminais. O método, não revelado no anúncio do *workshop*, era fazer com que os participantes enfrentassem suas dores e repressões. Durante o *workshop*, tive uma experiência catártica de pesar, descrita no capítulo 4, que foi seguida por um intenso sentimento de amor puro e incondicional. Senti-me separado de meu corpo físico e, ao mesmo tempo, experimentei uma felicidade extasiada e desapegada. Pela primeira vez em minha vida compreendi que era um espírito, e que o amor, a paz e a felicidade eram atributos naturais da alma. Quando suprimimos esses atributos, surgem a doença e o pesar. Entendi também que ninguém morre, e que todos, em algum momento, redescobrem sua pureza, amor e poder.

Passei o ano seguinte afastado da corrente principal da oncologia, criando um centro no RPA que oferecia informação, aconselhamento e apoio a pessoas com câncer. Aprendi técnicas de aconselhamento, desenvolvi grupos de apoio aos pacientes de câncer e pesquisei terapias alternativas. Comecei a meditar e a ensinar meditação aos pacientes interessados e a suas famílias. Acima de tudo, desarmei minhas defesas e adotei uma postura mais aberta e acessível e desfrutei o prazer de ser eu mesmo em meu relacionamento terapêutico. Eu encontrara o amor e agora descobria que para curar é necessário equilíbrio entre competência e compaixão. Os pacientes eram mais beneficiados por meu conhecimento, habilidade e compreensão quando eu era apenas eu mesmo.

Ao mesmo tempo em que me aperfeiçoava como médico, comecei também a integrar a espiritualidade a meu trabalho com as pessoas que sofriam com o câncer; não lhes fazendo pregações, mas por meio das virtudes do amor e do respeito. Compreendi que podemos nos aproximar das pessoas através das atitudes e da natureza, e que o desenvolvimento espiritual permite oferecer apoio espiritual sem palavras. Apesar de me sentir tentado a deixar a medicina e a adotar métodos de cura mais esotéricos, uma voz interior me instava a ser paciente e tolerante. Eu devia continuar ortodoxo, ainda que ao largo da medicina "corrente". Meu despertar espiritual não acontecera por acaso logo após meu sucesso no exame de especialidade. De uma certa maneira, eu tinha que estar onde estava. Hoje meus colegas me vêem como "diferente", mas respeitam minha opinião, e estou feliz com isso.

Após os esforços de meu treinamento em oncologia, mudei para o tratamento paliativo, tornando-me o diretor dessa área dos Hospitais Prince Henry e Prince of Wales, em 1987. Oferecer conforto, apoio e alívio para pessoas que iam morrer era muito gratificante. Parecia uma expressão muito honesta da medicina, e me deu a sensação de servir a humanidade. Há lições notáveis para se aprender as pessoas que estão próximas da morte, especialmente quando o estado que chamamos de aceitação se manifesta. A alma se torna quase visível. Pura e serena, ela pode encher um quarto de amor e deixar em todos o sentimento de que a morte é bela. A aceitação revela o potencial sempre presente, ainda que esquecido, que a alma tem para amar incondicionalmente.

Ao testemunhar tais coisas, comecei a falar sobre elas e descobri que fazia as pessoas se sentirem elevadas. Isso lhes dava um sentido de espiritualidade, um sentimento de esperança e confiança no amor. Encontrei ali um sentimento de vocação. As pessoas podiam ser despertadas ou encontrar alívio quando eu compartilhava observações e experiências. Isso significa, algumas vezes, ser tanto sincero quanto vulnerável. Outras tantas, significa assumir riscos em relação ao que está estabelecido. E é gratificante, porque sinto agora amor e respeito por aqueles com quem trabalho e de quem cuido. Foi com esse espírito que escrevi *Missão de Amor*. Ele é composto por histórias vividas em minha jornada com os que estão morrendo e por reflexões originadas dos meus estudos sobre meditação.

O objetivo é oferecer conhecimento e compreensão, bem como um direcionamento para a compaixão e a paz, na esperança de que outros procurem o entendimento antes do fim de suas vidas. Ele pode ser considerado uma tapeçaria espiritual tecida com experiências da vida de muitas pessoas, inclusive da minha. Como a evolução espiritual nos leva muito além da possibilidade cotidiana de expressão, tive que procurar as palavras certas para demonstrar as emoções mais profundas de minhas convicções e crenças.

Comecei relatando minha aproximação com pessoas que vivem e morrem com doenças como o câncer adiantado, a aids e doenças neuromotoras. Recorri a minhas experiências pessoais e às de meus pacientes para delinear a espiritualidade como um processo de iluminação e autorrealização. O livro oferece diversos

exercícios para guiar os leitores nas técnicas de meditação e sua aplicação à vida cotidiana. Espero, assim, entrosá-los com nosso potencial comum para a mudança e o crescimento.

A

Agradecimentos

Missao de amor miolo .indd 15 12/01/2011 14:48:32

Escrevendo Missão de Amor me tornei devedor dos pacientes e dos profissionais que conheci como médico na área de cuidados paliativos. Vocês me ensinaram a procurar mais fundo, a encontrar amor, a julgar menos e a ser mais compassivo.

Incluí no texto muitos estudos de caso. Na maioria deles, mantive a confidencialidade combinando histórias ou alterando dados como nome, gênero ou diagnóstico. Em alguns outros, as identidades são reveladas ou as histórias são reconhecíveis. Agradeço especialmente àqueles que me deram permissão para a inclusão deles. Vocês sabem quem são, e desejo que saibam que isso significou muito para mim.

Missão de Amor não poderia ter sido escrito sem a sabedoria da Organização Brahma Kumaris. Muitos dos *insights* aqui incluídos refletem seus ensinamentos da meditação *Raja Yoga*. Gostaria de agradecer especialmente a Baba, Dadi Janki e Didi Nirmala pelo conhecimento espiritual e aconselhamento durante o desenvolvimento deste livro. Os direitos autorais da venda são dedicados ao trabalho mundial feito por essa instituição.

Gostaria de agradecer às pessoas que leram e comentaram os primeiros esboços do manuscrito. Nisso, sou especialmente grato a Therese Nichols e Jo Heathcote.

E, não menos importante, meu incondicional amor e gratidão a vocês, Sue, Sam e Lucinda, pelo tempo que não passamos junto.

P

Prefácio de Bryce Courtenay

Sempre me espantou o número de médicos que se tornam bons escritores. Principalmente quando, depois de olhar um receituário normal, se é forçado a concluir que a maior parte dos praticantes da medicina deve beirar o analfabetismo.

É perfeitamente válido usar a defesa de que o conteúdo é mais importante que a forma, que aquilo que temos a dizer é mais importante do que a forma como o dizemos. Sinceramente, o livro de Roger Cole contém material suficiente para torná-lo válido mesmo que fosse escrito em grunhidos e resmungos. Mas não é assim. É adoravelmente escrito e contado com amor. É um livro que tivemos que esperar meio século para ler. Ou seja, desde que a profissão médica se tornou obcecada por pílulas e poções e esqueceu o amor e o carinho. Ele trará alegria, alívio, esperança e compreensão para muitas vidas. Como eu gostaria que ele já existisse quando ficamos sabendo que Damon, nosso filho mais novo, ia morrer de aids.

Roger Cole entrou em nossa vida quando nosso filho Damon estava nos últimos estágios da aids. Ele era hemofílico e contraiu o vírus HIV em uma transfusão de sangue logo no início da pandemia. Naquela época, praticamente nada se conhecia do vírus e, colocando em termos leigos, os médicos, aparentemente sem opções, experimentavam de tudo, muitas vezes com resultados bem desastrosos.

Para os leitores que não conhecem os prognósticos da aids, seria útil uma rápida explicação. Em resumo, o vírus destrói as células T do nosso corpo que combatem as infecções, elas são as tropas de infantaria que

evitam que entrem em cada organismo a maior parte dos vírus e doenças mortais que estão sempre rondando na periferia. Em outras palavras, constituem grande parte de nosso sistema imunológico. O vírus da aids acaba destruindo todas essas células T, permitindo que qualquer doença invada o corpo sem ser repelida.

O doente de aids não morre dessa doença, mas de diversas infecções que se combinam. Em qualquer estágio, ele pode sofrer de duas ou três diferentes doenças virais. Elas exigem diferentes tratamentos e incluem medicamentos que nem sempre são compatíveis entre si. Além disso, Damon era hemofílico, o que, por si só, exigia medicação constante e complexa. Ele tomava um coquetel descoordenado de medicamentos com efeito desastroso.

Um medicamento lhe dava constipação aguda que, em seu estado enfraquecido, era grave o suficiente para ser uma ameaça a sua vida; o outro provocava diarréia que o deixava perigosamente desidratado; um terceiro causava náusea, e outro ainda o fazia ter convulsões graves. Embora possa parecer estranho na prática médica de hoje, com cinco médicos diferentes cuidando dele ao mesmo tempo, nenhum deles, que eu saiba, achou adequado verificar o tratamento que cada um dos outros tinha prescrito. Damon simplesmente estava morrendo por causa da medicação que recebia, e de maneira muito cruel.

Então Roger Cole entrou em nossa vida. No meu livro *April Fool´s Day* há duas frases que dizem simplesmente: 'Doutor Cole, se o senhor ler este livro, saiba o quanto lhe devemos. Damon o amava e nós agradecemos sua franqueza, compaixão e amor.'

Roger Cole logo colocou Damon num regime de medicamentos que equilibrou os altos e baixos e tornou sua vida muito mais confortável. A aids é um modo horrível de morrer, simplesmente porque você morre de tudo. Tudo que posso dizer é que se não fosse por Roger Cole, meu filho teria morrido uma morte terrível, terrível. Não é simplesmente o fato de que ele é um brilhante especialista em tratamento paliativo, o que ele sem dúvida é, mas como homem ele devolve, à reputação um tanto desgastada da profissão médica, um brilho que o faz uma maravilhosa exceção não apenas como médico, mas como ser humano.

Roger Cole, que seu livro venda cem mil cópias só para começar. Ele é um complemento maravilhoso de seu talento como médico e conduzirá, eu sei, muitas famílias confusas, desesperadas, esgotadas, pesarosas e perdidas em profunda depressão de volta à luz pura da compreensão e da esperança.

Bryce Courtenay

1

Querido John

Missao de amor miolo .indd 21 12/01/2011 14:48:33

John tinha aids.

Ele havia recebido o diagnóstico quatro anos antes e vinha travando uma luta desesperada para sobreviver por meio da medicina ortodoxa e complementar. Sua coragem e otimismo iniciais deram lugar à depressão e à desesperança à medida que sentia seu fracasso e encarava a inevitabilidade da morte. Por força do amor, seus companheiros e sua família não desistiam, e o encorajavam a continuar lutando. 'Com a atitude certa você ainda pode vencer', eles diziam. Deus sabia o quanto havia tentando, ele pensava.

Na época em que foi internado para cuidados terminais, já havia sofrido muito. Com profundas olheiras no rosto encovado, seu corpo estava esgotado. Vergões marcavam sua pele esticada sobre os ossos. Suas costelas se projetavam sobre as pernas dolorosamente finas que já não suportavam o peso de seu corpo.

Ele estava totalmente dependente. Também já um pouco perturbado mentalmente e sabia que estava "perdendo a razão". A esse sofrimento somava-se a incontinência da diarréia decorrente da aids. Aqueles que cuidavam dele estavam completamente exaustos e haviam solicitado sua internação. John tinha apenas vinte e seis anos.

Quando o conheci, era evidente que estava à morte. Ele parecia totalmente infeliz. Seus olhos eram furtivos e me imploravam para ir embora. Percebi que não adiantaria que me relatasse seu histórico médico; ele precisava sentir gentileza, confiança e bondade humanas. No entanto, ressentia-se com minha intrusão, e saber como envolvê-lo era um desafio.

'Onde dói?', perguntei.

'Tudo!', ele respondeu, raivoso e desafiador. 'Olhe para mim, o que é que você acha?' Eu pude sentir seu ressentimento e fiquei sem saber como prosseguir.

'John, vou tentar dar-lhe algum conforto físico e fazer algo sobre a diarréia.', eu lhe disse. 'Não tenho ideia de como é estar em seu lugar, mas posso ver que você está sofrendo terrivelmente. Imagino que deve ser quase insuportável.'

'Quase!', ele escarneceu. 'Quase! Eu não aguento mais.'

'Ajude-me a compreender melhor.', pedi-lhe. 'O que é assim tão terrível neste momento? O que você não aguenta mais?' No começo relutantemente, mas a seguir com animação, ele me contou sobre a perda da saúde e, com ela, dos sonhos e esperanças. Descreveu seu desconforto físico, sua negra depressão, sua ira contra aqueles que haviam sido "incompetentes" e fracassado em sua cura. Ele descreveu a perda de sua dignidade. Contou-me o quanto detestava os conselheiros e aqueles que rapinavam pessoas como ele. Então, ficou quieto e pareceu recolher-se em si mesmo. Decidi correr um risco. Acertadamente ou não, perguntei-lhe: 'Você acredita em alguma forma de vida após a morte?'

Ele emergiu de dentro de si. Apesar de exausto, seus olhos endureceram, e a mensagem era clara: 'Sem conversa de cabeceira.', eles diziam. Suas palavras foram raivosas, violentas e definitivas: 'Quando você morre, está morto. Acabou!'. No desconfortável silêncio que se seguiu, senti que havia cometido um erro e fiquei sem saber o que dizer. Eu esperava que uma discus-

são positiva sobre o 'após a morte' lhe trouxesse algum consolo. Ao invés disso, parecia que eu havia arruinado qualquer chance de estabelecer um relacionamento de confiança. Mas algo me ocorreu em relação à forma de sua rejeição. Compreendi que, tendo sofrido por tanto tempo, a vida eterna, para John, significava sofrimento eterno. Ele só conseguia projetar para o futuro aquilo que estava vivenciando no momento. Sua esperança era a morte, porque ela representava um fim para o sofrimento. Mencionar o assunto da pós-morte, ainda que com boa intenção, era um desafio direto a isso.

Senti que para dar-lhe esperança, eu teria que dizer que estava morrendo e que logo tudo terminaria, mesmo que sua família tivesse implorado que não o fizesse. Eu disse: 'John, você está muito próximo do fim. Acho que faltam apenas poucos dias. Nós faremos com que sejam confortáveis para você. Não há mais necessidade de lutar. Seu sofrimento logo terminará.' Houve uma visível mudança nele. Seus olhos se suavizaram e se encheram de lágrimas. A sombra do medo se foi. Sua raiva se dissolveu e ele proferiu sua última palavra dirigida a mim: 'Obrigado'.

Sentei-me com ele enquanto se acalmava, e então deixei o quarto para me encontrar com sua família. Eles, naturalmente, ficaram muito zangados comigo por lhe falar sobre a morte, mas eu os ajudei a compreenderem que havia usado o bom senso e que naquele momento era melhor que ele soubesse.

Antes que John morresse, no dia seguinte, eles tiveram momentos especiais. Ao invés de lhe implorarem que continuasse lutando, eles permitiram que

morresse em paz. Aceitando sua morte, eles lhe deram apoio e o deixaram ir.

Antes de conhecer John, eu já trilhava há alguns anos um caminho espiritual. Nele, aprendera que a espiritualidade está relacionada com sensibilidade e compreensão, mais do que com a forma e a doutrina. Ao sentir que sua principal necessidade era libertar-se do sofrimento, pude dar-lhe esperança. Ao encontrar uma forma de trazer paz a sua mente, acredito que servi a uma necessidade espiritual. Ao comunicar sua família, ajudei-os a permitir que se fosse. Isso, por sua vez, possibilitou que ele morresse em paz.

Ao escrever este livro, tenho um débito com John. Ele me fez pensar. Ele fez com que eu questionasse por que algumas pessoas têm que sofrer. Ele fez com me perguntasse por que nos tornamos "espiritualmente cegos" e distanciados da nossa verdadeira identidade. Ele me fez imaginar como seria livrar-se do medo; experimentar a paz que se tornou evidente quando soube que estava morrendo e se eu esperaria até minha própria morte para descobrir. Ao fazer com que me questionasse, ele me incentivou a procurar o entendimento.

missão *de* amor

Este é um livro pelo qual tivemos de esperar meio século. Ele traz regozijo, alívio, esperança e compreensão para muitas vidas. Como eu gostaria que ele existisse quando tivemos a notícia de que Damon, nosso filho mais novo, iria morrer por causa da Aids. (Bryce Courtency)

Roger Cole é um homem ousado. Em um só livro, ele tem a coragem de relacionar ciência médica com percepção espiritual, e a maravilha da morte. Leia este livro se tiver coragem, ele despertará a sua alma. (Paul Wilson - Autor de The Calm Tecnique e Instant Calm)

Eu li e reli Missão de Amor e me senti espiritualmente fortificada. Cada parágrafo é um despertar espiritual e cada página é cheia de graça. (Irmã Mary Antony - Ordem de Nossa Senhora da Anunciação)

Amor, esperança e compaixão são as qualidades condutoras deste testemunho estimulante do doutor Roger Cole. Das vivências do trabalho que empreende junto a doentes terminais, o doutor Cole incorporou à sua própria jornada espiritual aquelas lições dadas por pessoas em seu leito de morte. Ele descreve os estágios de crescimento espiritual que estão disponíveis a todas as pessoas, incluindo exercícios de meditação que ajudam a focar a mente em direção à paz e à felicidade. Sua jornada espiritual é descrita com beleza e sinceridade e é uma descrição tocante dos estágios da transformação espiritual: o esforço necessário, sua prática e suas recompensas, bem como a promessa da autodescoberta. Se voçê está em um caminho espiritual, Missão de Amor pode ajudá-lo a realizar o verdadeiro potencial de sua vida.

ISBN-978-85-86448-26-3
9 788586 448263