

Gestão Financeira Moderna PDF

JUNE ALISSON WESTARB CRUZ



Teste gratuito com BooiKey



Sobre o livro

Detalhes do Produto

Este livro traz uma abordagem pedagógica voltada para profissionais que atuam na economia, explorando tópicos fundamentais para a gestão financeira de forma acessível e direta. Entre os temas discutidos, destacam-se o orçamento, o capital de giro e a análise de investimentos, apresentados sem o peso excessivo da linguagem acadêmica.

Teste gratuito com Bookey



Por que usar o aplicativo Bookey é melhor do que ler PDF?



Teste gratuito com Bookey



Ad



Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie **1000+** títulos, **80+** tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

Product & Brand

Liderança & Colaboração

Gerenciamento de Tempo

Relacionamento & Comunicação

Estratégia de Negócios

Criatividade

Memórias

Conheça a Si Mesmo

Psicologia

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mi

Visões dos melhores livros do mundo

amento
pos

Os 7 Hábitos das
Pessoas Altamente
Eficazes



Mini Hábitos



Hábitos Atômicos



O Clube das 5
da Manhã



Como Fazer Amigos
e Influenciar
Pessoas



Com
Não

Teste gratuito com Bookey





Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros



Conteúdo de 30min

Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.



Clipes de Ideias de 3min

Impulsione seu progresso.



Questionário

Verifique se você dominou o que acabou de aprender.



E mais

Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey





As melhores ideias do mundo desbloqueiam seu potencial

Essai gratuit avec Bookey



Digitalizar para baixar



Gestão Financeira Moderna Resumo

Escrito por IdeaClips

Teste gratuito com Bookey



Quem deve ler este livro **Gestão Financeira Moderna**

O livro "GESTÃO FINANCEIRA MODERNA" por June Alisson Westarb Cruz é indicado para estudantes e profissionais da área de administração, contabilidade e finanças que desejam aprofundar seus conhecimentos sobre práticas e teorias contemporâneas de gestão financeira. Além disso, empreendedores e gestores de pequenas e médias empresas que buscam melhorar a saúde financeira de seus negócios podem se beneficiar das estratégias e insights apresentados na obra. O livro também pode ser útil para acadêmicos que estão preparando pesquisas e teses relacionadas à gestão financeira, pois oferece uma abordagem atualizada e prática sobre o tema.

Teste gratuito com Bookey



Principais insights de Gestão Financeira Moderna em formato de tabela

Capítulo	Tema	Principais Conceitos
1	Introdução à Gestão Financeira	Definição de gestão financeira, sua importância no ambiente empresarial e objetivos da gestão financeira.
2	Planejamento Financeiro	Conceitos de planejamento financeiro, elaboração de orçamentos e previsões financeiras.
3	Análise de Investimentos	Métodos de avaliação de investimentos, incluindo VPL (Valor Presente Líquido) e TIR (Taxa Interna de Retorno).
4	Estrutura de Capital	Discussão sobre fontes de financiamento e a importância da estrutura de capital para a maximização do valor da empresa.
5	Gestão de Capital de Giro	Conceitos sobre capital de giro, sua gestão e a importância da liquidez para a operação da empresa.
6	Avaliação de Desempenho Financeiro	Indicadores financeiros, análise de balanços e demonstrativos de resultados.
7	Gestão de Riscos Financeiros	Identificação, análise e estratégias de mitigação de riscos financeiros.
8	Finanças	Aspectos de finanças corporativas, fusões e

Teste gratuito com Bookey



Capítulo	Tema	Principais Conceitos
	Corporativas	aquisições, e decisões estratégicas financeiras.
9	Tendências em Gestão Financeira	Discussão sobre as novas tendências e práticas em gestão financeira no contexto atual.

Teste gratuito com Bookey



Gestão Financeira Moderna Lista de capítulos resumidos

1. Introdução à Gestão Financeira e seus Fundamentos Essenciais
2. Análise e Importância do Planejamento Financeiro Estratégico
3. Ferramentas e Técnicas para a Avaliação de Desempenho Financeiro
4. Gestão de Riscos Financeiros em Ambientes de Incerteza
5. A Influência da Tecnologia na Gestão Financeira Contemporânea
6. Práticas de Governança Corporativa e Sustentabilidade Financeira

Teste gratuito com Bookey



1. Introdução à Gestão Financeira e seus Fundamentos Essenciais

A gestão financeira é uma disciplina fundamental para o sucesso de qualquer organização, seja ela uma empresa, uma ONG ou uma instituição pública. Este campo de estudo é responsável por cuidar dos recursos financeiros, visando a maximização do valor e a sustentabilidade das entidades. No contexto da obra "GESTÃO FINANCEIRA MODERNA" de June Alisson Westarb Cruz, a introdução à gestão financeira e seus fundamentos essenciais constitui a base para o entendimento dos conceitos, práticas e desafios que permeiam a administração das finanças organizacionais.

A gestão financeira envolve o planejamento, a organização, a direção e o controle das atividades financeiras. Isso inclui a captação de recursos, a aplicação e o monitoramento do uso desses recursos, além da avaliação contínua dos resultados. Para que uma gestão financeira seja eficaz, é necessário compreender alguns conceitos-chave, como o custo de capital, a estrutura de capital, fluxos de caixa e a relação entre risco e retorno. Um dos principais objetivos da gestão financeira é garantir que a entidade tenha recursos suficientes para cumprir suas obrigações financeiras, ao mesmo tempo em que busca oportunidades de investimentos que possam gerar retornos significativos.

Dentre os fundamentos essenciais da gestão financeira, destaca-se a

Teste gratuito com Bookey



importância do planejamento financeiro. Este processo permite que as organizações visualizem suas metas financeiras de curto e longo prazo, possam estabelecer prioridades e tomem decisões embasadas em análises rigorosas. O planejamento financeiro não é apenas uma ferramenta de previsão, mas um guia que orienta a alocação de recursos, ajudando a minimizar riscos e maximizar retornos.

Outro ponto fundamental é a análise de desempenho financeiro, que se refere à avaliação da saúde financeira da organização com base em indicadores e métricas. Isso não apenas inclui a análise de demonstrações financeiras, mas também envolve a comparação com benchmarks do setor e a realização de análises de tendências. Compreender esses aspectos é vital para que gestores possam tomar decisões informadas e estratégicas.

As organizações também precisam estar atentas ao ambiente econômico e a variáveis macroeconômicas que podem impactar suas operações financeiras. Nesse contexto, a gestão de riscos se torna um componente crítico. A identificação, análise e resposta a riscos financeiros são imprescindíveis para garantir a estabilidade e o sucesso a longo prazo da entidade.

Em suma, a introdução à gestão financeira aborda aspectos fundamentais que todos os gestores devem compreender para conduzir suas organizações de forma eficaz. O conhecimento sobre os princípios da gestão financeira

Teste gratuito com Bookey



não apenas prepara líderes para enfrentar desafios financeiros, mas também os capacita a buscar inovações que impulsionem a competitividade e a sustentabilidade no ambiente de negócios contemporâneo.

Teste gratuito com Bookey



2. Análise e Importância do Planejamento Financeiro Estratégico

O planejamento financeiro estratégico é uma das bases essenciais para a saúde financeira de qualquer organização. Ele se refere ao processo sistemático de prever, analisar e tomar decisões relevantes sobre os recursos financeiros da empresa ao longo do tempo. A sua importância está enraizada na capacidade que proporciona para alinhar as metas financeiras com a visão e a missão da empresa, garantindo que todos os esforços estejam direcionados para o crescimento sustentável.

Uma das primeiras funções do planejamento financeiro estratégico é a identificação dos objetivos de longo prazo da organização. Esses objetivos devem ser claros e mensuráveis, o que possibilita construir um roteiro detalhado sobre como alcançá-los. Para tanto, é imprescindível analisar fatores internos e externos, como condições econômicas, tendências de mercado, competências organizacionais e recursos disponíveis. Este cenário proporciona uma compreensão mais profunda de onde a empresa se encontra e onde deseja chegar.

Além disso, o planejamento financeiro estratégico é fundamental para a alocação eficiente de recursos. Ao utilizar técnicas de previsão de receitas e despesas, as empresas podem garantir que possuem a liquidez necessária para operar no dia a dia, ao mesmo tempo em que investem em

Teste gratuito com Bookey



oportunidades de crescimento. Isso se torna ainda mais crítico em tempos de incerteza econômica, onde decisões apressadas podem levar a desperdícios e perdas financeiras significativas.

A análise de cenários futuros também é uma característica importante desse planejamento. Por meio de simulações, as empresas podem antecipar possíveis desafios e oportunidades no ambiente externo, permitindo que ajustem suas estratégias proativamente. A criação de diferentes cenários ajuda a mitigar riscos e aumenta a resiliência da organização, uma vez que possibilita a formulação de alternativas se as circunstâncias mudarem repentinamente.

Outro aspecto significativo do planejamento financeiro estratégico é a comunicação e o engajamento com todas as partes interessadas. Quando todos na organização entendem as diretrizes financeiras e suas implicações, é mais provável que trabalhem de forma coesa em direção aos objetivos comuns. Isso fomenta uma cultura organizacional que valoriza a responsabilidade financeira e a ética nos negócios.

Por fim, o acompanhamento e a revisão contínua do planejamento financeiro estratégico são cruciais para o sucesso a longo prazo. O ambiente de negócios está em constante evolução, e as empresas precisam ser ágeis em suas abordagens financeiras para se adaptar a novas realidades. Por meio do

Teste gratuito com Bookey



monitoramento regular dos indicadores de desempenho financeiro em relação aos objetivos planejados, as empresas podem identificar rapidamente áreas que necessitam de ajustes e garantir que permanecem na trilha do sucesso.

Em resumo, o planejamento financeiro estratégico é uma ferramenta indispensável que não apenas orienta as ações financeiras de uma organização, mas também integra a sua visão e objetivos operacionais. Ao olhar para o futuro e alinhar os recursos de forma inteligente, as empresas podem criar um caminho sólido para o desenvolvimento e a sustentabilidade a longo prazo.

Teste gratuito com Bookey



3. Ferramentas e Técnicas para a Avaliação de Desempenho Financeiro

A avaliação de desempenho financeiro é um componente crucial na gestão financeira moderna, pois possibilita às organizações medir sua eficiência, rentabilidade e viabilidade no mercado. Para esse propósito, diversas ferramentas e técnicas têm sido amplamente adotadas, permitindo que os gestores tomem decisões mais informadas e estratégicas.

Uma das ferramentas mais utilizadas na avaliação de desempenho é a análise das Demonstrações Financeiras. Este processo envolve a interpretação de documentos como o Balanço Patrimonial, a Demonstração do Resultado do Exercício e o Fluxo de Caixa. Através da análise vertical e horizontal, os gestores podem identificar tendências e variações significativas ao longo do tempo, ajudando a compreender a saúde financeira da organização.

Outra técnica importante é a utilização de Indicadores de Desempenho Financeiro (KPIs), que fornecem insights qualitativos e quantitativos sobre diferentes aspectos da performance financeira. Indicadores como o Retorno sobre Investimento (ROI), Margem de Lucro Líquido e Liquidez Corrente são essenciais para avaliar a rentabilidade, eficiência operacional e a capacidade de uma empresa em honrar suas obrigações financeiras. A combinação e o ajuste desses KPIs às metas específicas de cada organização permitem um controle mais eficaz sobre o desempenho.

Teste gratuito com Bookey



Além das análises e indicadores tradicionais, a metodologia de orçamentação e previsão financeira também desempenha um papel vital na avaliação do desempenho. O orçamento serve como um plano financeiro que estipula como os recursos devem ser alocados ao longo do período, enquanto as previsões, baseadas em dados históricos e tendências de mercado, ajudam na antecipação de cenários financeiros futuros. Ambos são fundamentais para a elaboração de estratégias que visem resultados concretos e mensuráveis.

Os modelos de Avaliação por Múltiplos e Fluxos de Caixa Descontados (FCD) são outras abordagens que têm se mostrado eficazes na avaliação do desempenho financeiro de uma empresa. A avaliação por múltiplos permite compreender como uma empresa se posiciona em relação a seus pares no mercado, utilizando métricas como o Preço/Lucro (P/E) e Preço/Valor Patrimonial (P/BV). Já a metodologia FCD, embora mais complexa, considera o valor atual dos fluxos de caixa projetados e é altamente valorizada em negociações e na determinação do valor econômico das empresas.

Por fim, a utilização de softwares e ferramentas tecnológicas de análise financeira tem revolucionado a forma como o desempenho financeiro é avaliado e monitorado. Com a crescente quantidade de dados disponíveis e a complexidade dos mercados, programas de Business Intelligence (BI) e

Teste gratuito com Bookey



análise de dados têm proporcionado aos gestores insights mais profundos e instantâneos, permitindo uma resposta mais rápida e ágil às mudanças de cenário.

As ferramentas e técnicas para avaliação de desempenho financeiro não apenas auxiliam na mensuração do sucesso organizacional, mas também oferecem um alinhamento estratégico às metas de longo prazo. Ao adotar uma abordagem abrangente e integrada, as empresas podem não só sobreviver em ambientes competitivos mas também prosperar, alavancando seu potencial de crescimento e fortalecendo sua posição no mercado.

Teste gratuito com Bookey



4. Gestão de Riscos Financeiros em Ambientes de Incerteza

A gestão de riscos financeiros é uma componente vital da administração financeira moderna, especialmente em um cenário global caracterizado por constantes incertezas e volatilidade. Em ambientes de incerteza, as organizações enfrentam uma variedade de riscos que podem impactar significativamente sua saúde financeira e, por conseguinte, sua continuidade operacional e crescimento. Portanto, implementar um framework robusto de gestão de riscos financeiros é essencial para a sobrevivência e a prosperidade das empresas.

Os riscos financeiros podem ser classificados em diferentes categorias, como riscos de mercado, riscos creditícios, riscos de liquidez e riscos operacionais. Os riscos de mercado, por exemplo, são influenciados por fatores como flutuações nas taxas de câmbio, variações nos preços das commodities e mudanças nas taxas de juros. Esse tipo de risco pode resultar em perdas significativas se não for adequadamente gerido. A avaliação e a previsão das condições de mercado requerem um profundo entendimento dos indicadores econômicos e das tendências do setor.

Outro aspecto crucial na gestão de riscos financeiros é o risco creditício, que se refere à possibilidade de que um cliente ou parceiro comercial não cumpra suas obrigações financeiras. Para mitigar esse risco, as empresas precisam

Teste gratuito com Bookey



estabelecer critérios rigorosos de análise de crédito e monitorar continuamente a saúde financeira de seus clientes. Isso pode ser realizado por meio da utilização de modelos de previsão de inadimplência e fazer uso de garantias e seguros que podem minimizar as perdas em caso de não pagamento.

A gestão de riscos de liquidez também merece destaque. Em períodos de incerteza, a capacidade de uma empresa de honrar suas obrigações financeiras a curto prazo pode ser ameaçada. Portanto, manter um controle rígido sobre o fluxo de caixa e ter acesso a linhas de crédito ou reservas financeiras adequadas é fundamental para garantir que a empresa possa enfrentar períodos difíceis sem sofrer paralisações operacionais.

Além da identificação e análise dos riscos, a gestão de riscos financeiros em ambientes incertos envolve a adoção de estratégias de mitigação. Uma abordagem comum é a diversificação de investimentos, que permite que uma empresa espalhe seu risco em diferentes ativos, reduzindo a exposição a eventos adversos que possam afetar um único setor ou mercado. Outra estratégia eficaz é o uso de instrumentos financeiros, como derivativos, que podem servir como proteção contra variações indesejadas nos preços e taxas.

Finalmente, a cultura de gestão de riscos deve estar integrada em todos os níveis da organização. Isso implica que os colaboradores, desde a alta

Teste gratuito com Bookey



administração até os funcionários da linha de frente, devem estar cientes da importância da gestão de riscos e capacitados para identificar e reportar possíveis problemas. Com isso, as empresas podem criar um ambiente mais sustentável e com menor probabilidade de perdas financeiras causadas por fatores imprevistos.

Em resumo, a gestão de riscos financeiros em ambientes de incerteza exige um entendimento robusto das vulnerabilidades à frente de uma organização, além da implementação de estratégias eficazes para mitigar os impactos desses riscos. Com uma gestão de riscos bem estruturada, as empresas podem não apenas sobreviver em tempos difíceis, mas também encontrar oportunidades de crescimento e inovação.

Teste gratuito com Bookey



5. A Influência da Tecnologia na Gestão Financeira Contemporânea

A tecnologia tem se tornado um pilar fundamental na gestão financeira contemporânea, revolucionando a forma como empresas e indivíduos gerenciam suas finanças. Essa transformação é impulsionada por um conjunto de inovações tecnológicas, que vão desde ferramentas de software sofisticadas até a utilização de inteligência artificial (IA) e big data para tomar decisões financeiras mais informadas e assertivas.

Uma das principais influências da tecnologia na gestão financeira é a automação de processos. Com a implementação de sistemas integrados de gestão financeira, as empresas têm conseguido automatizar tarefas repetitivas e demoradas, como lançamentos contábeis, conciliações bancárias e relatórios financeiros. Isso não apenas aumenta a eficiência operacional, mas também minimiza o risco de erros humanos, permitindo que os profissionais de finanças se concentrem em análises estratégicas e na tomada de decisões.

Além da automação, a tecnologia também facilita a coleta e o tratamento de dados financeiros. Soluções de big data oferecem a capacidade de analisar grandes volumes de dados em tempo real, permitindo que as empresas identifiquem tendências, comportamentos do consumidor e oportunidades de mercado mais rapidamente. Essa análise orientada por dados é crucial para o

Teste gratuito com Bookey



planejamento financeiro e a previsão financeira, oferecendo uma base sólida para construir estratégias de crescimento e sustentabilidade.

Outra inovação significativa é a acessibilidade a plataformas de gestão financeira na nuvem, que proporcionam uma maneira flexível e escalável de gerenciar finanças. Essas plataformas permitem que empresas de todos os tamanhos tenham acesso a tecnologias avançadas sem a necessidade de investimentos pesados em infraestrutura de TI. Além disso, a nuvem oferece facilidades de acesso remoto, o que é especialmente relevante em um mundo cada vez mais globalizado e teletrabalhador.

A inteligência artificial desempenha um papel transformador na gestão financeira ao fornecer insights preditivos e análises comportamentais. Através de algoritmos sofisticados, a IA pode identificar padrões que podem passar despercebidos pelos analistas humanos. Essa capacidade de previsão ajuda as empresas a se prepararem para futuras condições de mercado e a ajustarem suas estratégias financeiras de acordo com as mudanças nas necessidades dos consumidores e nas exigências econômicas.

Por último, a tecnologia também está promovendo uma maior transparência e confiança na gestão financeira. Ferramentas de blockchain, por exemplo, estão mudando a forma como as transações são registradas e verificadas, oferecendo um sistema mais seguro e rastreável. Isso não apenas reduz as

Teste gratuito com Bookey



fraudes e melhora a conformidade, mas também fortalece a governança corporativa, ao proporcionar aos stakeholders uma visão mais clara dos fluxos financeiros da empresa.

Em resumo, a influência da tecnologia na gestão financeira contemporânea é profunda e abrangente. Ela promove eficiência, precisão, transparência e acessibilidade, permitindo que as empresas não apenas sobrevivam, mas prosperem em um ambiente de negócios em constante mudança. À medida que a tecnologia continua a evoluir, o desafio será para os gestores financeiros se adaptarem rapidamente a essas inovações, garantindo que suas organizações não fiquem para trás na corrida pela excelência na gestão financeira.

Teste gratuito com Bookey



6. Práticas de Governança Corporativa e Sustentabilidade Financeira

As práticas de governança corporativa tornaram-se essenciais para a sustentabilidade financeira das organizações contemporâneas. A governança corporativa se refere ao conjunto de regras, práticas e processos que regem a gestão de uma empresa, visando a transparência, a responsabilidade e a equidade entre todos os stakeholders. Um dos principais objetivos da governança corporativa é minimizar os conflitos de interesse entre acionistas, gestores e demais partes interessadas, proporcionando um ambiente de maior confiança e segurança para todos os investidores.

A implementação de práticas de governança eficazes não só aprimora a gestão interna da empresa, mas também fortalece sua reputação no mercado, facilitando o acesso ao capital e aumentando seu valor de mercado. As organizações que adotam princípios sólidos de governança tendem a ter um desempenho financeiro superior, uma vez que evidenciam um compromisso com a ética e a responsabilidade corporativa. Além disso, a governança corporativa garante que as práticas de relato financeiro sejam claras, precisas e fiéis à realidade da empresa, fatores cruciais para a tomada de decisão informada por parte dos investidores.

Por outro lado, a sustentabilidade financeira está intrinsecamente ligada à governança corporativa, na medida em que envolve a gestão responsável e

Teste gratuito com Bookey



estratégica dos recursos financeiros a longo prazo. A sustentabilidade financeira refere-se à capacidade de uma organização em gerar lucros de forma contínua, sem comprometer sua integridade financeira e social. Para alcançar essa sustentabilidade, é fundamental que as empresas adotem uma visão holística, que leve em consideração não apenas a lucratividade imediata, mas também o impacto social e ambiental de suas atividades.

Nesse contexto, práticas de responsabilidade social corporativa (RSC) emergem como uma extensão das práticas de governança. A RSC envolve iniciativas que buscam criar um impacto positivo na sociedade e no meio ambiente, alinhando as operações da empresa com as expectativas e preocupações de seus stakeholders. Ao integrar a sustentabilidade em suas estratégias de negócios, as empresas não apenas atendem às demandas sociais contemporâneas, mas também se posicionam de forma competitiva no mercado. As organizações que investem em práticas sustentáveis, como redução de emissões de carbono, uso eficiente de recursos e responsabilidade social, tendem a se destacar e atrair a atenção de investidores que buscam empresas com forte governança e responsabilidade social.

Em suma, as práticas de governança corporativa e a sustentabilidade financeira são interdependentes e indispensáveis para a gestão bem-sucedida de qualquer organização que aspire a um desempenho duradouro e a um

Teste gratuito com Bookey



impacto positivo na sociedade. As empresas modernas devem considerar a implementação de políticas e práticas que favoreçam a transparência e a responsabilidade, assegurando não apenas o cumprimento das exigências legais, mas também a construção de um legado sólido e responsável no âmbito econômico e social.

Teste gratuito com Bookey



5 citações chave de Gestão Financeira Moderna

1. A gestão financeira é a alma da empresa, pois ela define o fluxo de recursos que permite a continuidade e a expansão dos negócios.
2. O planejamento financeiro é fundamental, não apenas para prever receitas e despesas, mas para traçar estratégias que guiem a empresa em tempos de incerteza.
3. A análise de investimentos deve ser criteriosa, utilizando ferramentas que garantam a viabilidade econômica e a segurança do capital aplicado.
4. A educação financeira é uma necessidade não só para os empresários, mas também para os colaboradores, pois todos devem compreender como as decisões afetam o orçamento da organização.
5. É essencial diversificar as fontes de financiamento, evitando a dependência e garantindo a solidez e a capacidade de enfrentar crises.

Teste gratuito com Bookey





Digitalizar para baixar



Bookey APP

Mais de 1000 resumos de livros para fortalecer sua mente

Mais de 1M de citações para motivar sua alma

Clipes de ideias de 3 minutos

Acelere seu progresso



Evitar Críticas em Relacionamentos Interpessoais

Criticar os outros apenas provoca resistência e prejudica a autoestima deles, despertando ressentimento ao invés de resolver problemas. Lembre-se de que qualquer tolo pode criticar, mas é preciso caráter e autocontrole para ser compreensivo e perdoar.

Exemplo(s) ▶

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas



Mantenha a Sequência

Desafio de crescimento de 21 dias

Desafio de Crescimento Pessoal de 21 Dias

Meta diária: 0/5 min

Lêla ou ouça para atingir sua meta

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

DIA 21

Obter recompensa do desafio



0 vezes

Você completou



Descobrir

Biblioteca

Eu

Escolha sua área de foco

Quais são seus objetivos de leitura?

Escolha de 1 a 3 objetivos

Ser uma pessoa eficaz

Ser um pai melhor

Ser feliz

Melhorar habilidades sociais

Abrir a mente com novos conheci...

Ganhar mais dinheiro

Ser saudável

Continuar