

APRESENTAMOS O

CHECKLIST
para
FORTALECER
seu
BEM-ESTAR
EMOCIONAL



escrito por

CARLOS
OLIVEIRA

comece por aqui

SUMÁRIO

[0 Início](#)

[I. Apoio Emocional](#)

[II. Manejo da Ansiedade e Depressão](#)

[III. Aceitação da Doença e do Processo de Luto](#)

[IV. Acesso à Informação e Recursos](#)

[V. Manutenção da Vida Social](#)

[VI. Planejando o Futuro com Tranquilidade](#)

[VII. Diretiva Antecipada da Vontade e Autonomia](#)

[VIII. Testamento Público: Formalizando seus
Desejos](#)

[Ação é a chave](#)

[Agradecimento](#)

[Contatos](#)

[Sobre o autor](#)

[Aviso Legal e Direitos Autorais](#)

[Referências Bibliográficas](#)

*toque ou clique no
capítulo desejado
e seja
direcionado/a
automaticamente a
ele.*



O INÍCIO

Seja muito bem-vindo, muito bem-vinda ao Checklist para Fortalecer seu Bem-Estar Emocional!

Parabéns por se permitir cuidar do seu bem-estar apesar das dificuldades ou limitações que você tem passado até aqui. Essa é a maior prova de amor por si mesmo/a.

Sei que lidar com uma doença grave não é fácil, mas quero que saiba que você não está sozinho/a! Preparei esse checklist para te ajudar a encontrar apoio e fortalecer seu bem-estar emocional durante essa fase.

Aproveite cada parte dele. Qualquer dúvida, pode me chamar.

[Voltar para o sumário.](#)

I. APOIO EMOCIONAL

1. Rede de Apoio:

Conecte-se com quem te faz bem: Abra seu coração para familiares e amigos, compartilhe seus sentimentos e necessidades. Participem de atividades juntos, permitindo-se receber ajuda e apoio.

Encontre grupos de apoio: Busque grupos específicos para sua doença ou questões emocionais. Compartilhe suas experiências, aprenda com outros e crie laços de amizade e compreensão.

Considere terapia em grupo: Trabalhe em conjunto com pessoas que enfrentam desafios semelhantes, desenvolvendo habilidades para lidar com suas emoções e compartilhando estratégias de enfrentamento.

[Voltar para o sumário.](#)

Minhas anotações:

[illegible]

2. Terapia Individual:

- Converse com um psicólogo:
Explore seus sentimentos e
pensamentos, desenvolvendo
ferramentas para lidar com a
ansiedade, a depressão e o
luto. Aprenda a aceitar a
doença e encontrar significado
na experiência.

3. Aconselhamento Espiritual/Religioso:

- Se desejar, busque apoio espiritual: Converse com um líder religioso ou espiritual, encontrando conforto em suas crenças e práticas. Participe de atividades religiosas ou espirituais que te façam bem.



II. MANEJO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

1. Técnicas de Relaxamento:

- Pratique exercícios de respiração profunda: Experimente a respiração diafragmática utilizando aplicativos ou vídeos para te guiar. Reserve alguns minutos para relaxar ao longo do dia.
- Experimente meditação: Utilize aplicativos ou vídeos guiados para praticar a atenção plena no momento presente. Crie um ambiente calmo para meditar e explore outras técnicas como yoga, tai chi, massagem, aromaterapia e musicoterapia. Experimente diferentes técnicas para encontrar o que funciona melhor para você.

2. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):

- Trabalhe com um psicólogo: Identifique pensamentos negativos e distorcidos, aprendendo a desafiá-los e substituí-los por pensamentos mais realistas e positivos. Desenvolva habilidades para lidar com a ansiedade e a depressão.

3. Medicação:

- Considere a medicação, se necessário: Converse com seu médico sobre as opções disponíveis, compreendendo os benefícios e riscos da medicação. Siga as instruções médicas rigorosamente.

[Voltar para o sumário.](#)

III. ACEITAÇÃO DA DOENÇA E DO PROCESSO DE LUTO

1. Permita-se sentir suas emoções:

É normal sentir tristeza, raiva, medo e frustração. Não reprima seus sentimentos, dê tempo e espaço para processar suas emoções.

2. Busque significado na experiência:

Refleta sobre o que a doença te ensinou, valorizando cada momento da vida e concentrando-se no que você ainda pode fazer e aproveitar.

3. Apoio para lidar com o luto e o medo da morte:

Considere terapia individual ou em grupo: Explore seus sentimentos e pensamentos sobre a morte, desenvolvendo ferramentas para lidar com o medo e a tristeza. Aprenda a se preparar para o final da vida.

4. Participe de grupos de apoio:

Compartilhe suas experiências com outras pessoas que estão passando pelo mesmo, encontrando conforto e apoio mútuo. Aprenda com as histórias e estratégias de outras pessoas.

[Voltar para o sumário.](#)



IV. ACESSO À INFORMAÇÃO E RECURSOS

1. Informações sobre a doença:

- Converse com seu médico: Tire todas as suas dúvidas sobre a doença, tratamento e prognóstico. Solicite materiais informativos confiáveis e participe de consultas de acompanhamento regular.
- Busque fontes confiáveis de informação: Utilize sites de instituições renomadas como o INCA, Ministério da Saúde e Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica. Participe de grupos de apoio online ou presenciais para trocar informações com outras pessoas que estão passando pela mesma experiência. Leia livros e artigos de autores renomados sobre o tema.

2. Orientação sobre direitos e benefícios sociais:



Procure um assistente social: Receba orientação sobre seus direitos e benefícios sociais como auxílio-doença, aposentadoria por invalidez e isenção no imposto de renda pessoa física. Vamos pegar o último tópico: o imposto de renda. Considerando que os seus rendimentos é de R\$ 2.259,00 até R\$ 2.826,65, a parcela a deduzir é R\$ 169,44. Quando se tem a isenção, você não paga mais por ele mensalmente e, além disso, os últimos 60 meses retornam para você com juros e correção monetária.

Rendimentos a partir de fevereiro de 2024 (1):

Base de cálculo	Alíquota	Parcela a deduzir
Até R\$ 2.259,20	-----	-----
De R\$ 2.259,21 até R\$ 2.828,65	7,5%	R\$ 169,44
De R\$ 2.828,66 até R\$ 3.751,05	15%	R\$ 381,44
De R\$ 3.751,06 até R\$ 4.664,68	22,5%	R\$ 662,77
Acima de R\$ 4.664,68	27,5%	R\$ 896,00

No entanto, é preciso cumprir alguns requisitos para pedir a isenção: ser aposentado, ou pensionista ou militar em reforma,

1. Governo Federal Brasileiro. Disponível em: <<https://www.gov.br/fazenda/pt-br/assuntos/noticias/2024/fevereiro/governo-amplia-isencao-do-imposto-de-renda-para-quem-recebe-ate-dois-salarios-minimos>>.

se encaixar em uma das faixas e ter vivido ou ainda estar vivendo com uma doença grave. Por isso, solicite orientação especializada para acessar os programas e serviços disponíveis.

- Consulte o site do governo: Acesse o portal do governo federal e procure por informações sobre benefícios para pessoas com doenças graves. Utilize o sistema de busca para encontrar programas específicos para sua situação.
- Converse com um especialista: Receba orientação jurídica sobre seus direitos e como defendê-los. Busque ajuda para lidar com questões legais relacionadas à doença.

Nós trabalhamos com a isenção do imposto de renda para pessoas que tiveram ou ainda tem doença grave. Converse conosco! Será uma satisfação receber você!

Para mais informações sobre a isenção, acesse o nosso [artigo aqui](#).

Minhas anotações:

V. MANUTENÇÃO DA VIDA SOCIAL

1. Participação em atividades sociais:

Continue praticando hobbies que te tragam alegria: Leia, pinte, toque um instrumento musical, pratique esportes adaptados, participe de grupos de interesse, etc. Adapte suas atividades favoritas às suas limitações físicas e emocionais.

Encontre novas atividades para se envolver: Participe de grupos de apoio para pessoas com doenças graves. Faça atividades voluntárias. Participe de workshops e cursos online.

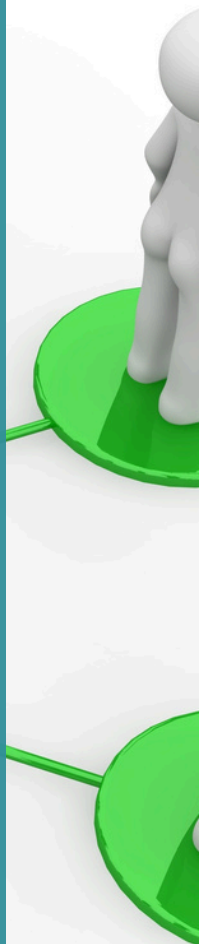
Conecte-se com amigos e familiares: Mantenha contato com pessoas que te fazem bem. Participe de eventos sociais, mesmo que online. Organize atividades para reunir pessoas queridas.

2. Adaptação da vida social às limitações da doença:

Utilize ferramentas de acessibilidade: Utilize aplicativos e softwares que facilitam a comunicação e o acesso à informação. Adapte seu ambiente para facilitar sua locomoção e conforto.

Peça ajuda quando necessário: Não tenha receio de pedir ajuda para amigos, familiares ou profissionais para realizar atividades que você não consegue fazer sozinho. Aceite o apoio de outras pessoas com gratidão.

[Voltar para o sumário.](#)



VI. PLANEJANDO O FUTURO COM TRANQUILIDADE:

Converse com familiares e profissionais de saúde:

- Abra um diálogo sobre seus desejos e prioridades para o futuro, como seus planos de tratamento e cuidados, suas vontades para o fim da vida e outros assuntos importantes.
- Compartilhe suas preocupações e medos de forma honesta e aberta, permitindo que seus entes queridos e a equipe médica compreendam seus sentimentos e necessidades.
- Escute atentamente as perspectivas e sugestões de seus familiares e da equipe médica, buscando um diálogo construtivo e respeitoso para tomar decisões conjuntas.

Benefícios:

- Maior compreensão mútua e respeito pelas suas decisões, promovendo um ambiente familiar mais harmonioso e colaborativo.
- Redução da ansiedade e do estresse para você e sua família, proporcionando maior paz de espírito e segurança para todos.
- Maior probabilidade de seus desejos serem honrados no futuro, garantindo que seus direitos e vontades sejam respeitados.

Pontos de reflexão:

- Quais tópicos são importantes para você discutir? Comece com assuntos mais simples e avance gradualmente para temas mais complexos.
- Com quem você se sente mais confortável para ter essa conversa? Escolha pessoas de sua confiança, com quem você tenha um bom relacionamento e que estejam aptas a te oferecer apoio e compreensão.
- Como você pode iniciar essa conversa de forma natural e sensível? Crie um ambiente tranquilo e acolhedor, demonstrando abertura para o diálogo e respeito pelas diferentes opiniões.

Minhas anotações:

[illegible]

Pontos de reflexão:

- Quais tipos de cuidados você pode precisar no futuro? Reflita sobre suas necessidades físicas, emocionais e sociais.
- Quem você gostaria que fosse responsável por seus cuidados? Escolha uma pessoa de sua confiança que esteja apta e disposta a assumir essa responsabilidade.
- Quais recursos você tem disponíveis para financiar seus cuidados? Avalie suas economias, seguros de vida, planos de saúde e outros recursos financeiros.

[Voltar para o sumário.](#)

Minhas anotações:

[illegible]

VII. DIRETIVA ANTECIPADA DA VONTADE E AUTONOMIA

Considere uma Diretiva Antecipada da Vontade:

- Documente seus desejos sobre cuidados médicos em caso de incapacidade, garantindo que sua vontade seja respeitada caso você não possa se comunicar.
- Especifique quais medidas você deseja ou não deseja receber, como ressuscitação cardiopulmonar, ventilação mecânica, alimentação artificial, entre outras.
- Escolha um representante legal para tomar decisões em seu nome, caso você não esteja apto a fazê-lo, optando por alguém de sua confiança que esteja familiarizado com seus desejos e valores.

[Voltar para o sumário.](#)

Benefícios:

- Maior garantia de que seus desejos serão respeitados, assegurando que você receba os cuidados que deseja e evite procedimentos que não estejam alinhados com suas vontades.
- Redução do conflito familiar em momentos difíceis, evitando divergências entre seus familiares sobre os cuidados médicos que você deve receber.
- Maior paz de espírito para você e seus entes queridos, proporcionando segurança e tranquilidade para todos.
- A Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica recomenda que todos os pacientes com doenças graves elaborem uma Diretiva Antecipada da Vontade para garantir seus direitos e autonomia.

[illegible]

- Quais são seus valores e crenças sobre o fim da vida? Reflita sobre seus princípios e como você deseja que seus últimos momentos sejam.
- Quais medidas você considera aceitáveis ou inaceitáveis? Determine quais procedimentos médicos você deseja ou não deseja receber, considerando seu estado de saúde, suas crenças e seus valores.
- Você se sente confortável em discutir esse assunto com seus familiares? Converse com seus entes queridos sobre seus desejos para o fim da vida, permitindo que eles compreendam suas vontades e se preparem para esse momento.
- Uma Diretiva Antecipada da Vontade não é um contrato de casamento, mas pode evitar muitos divórcios (familiares) no futuro.

[Voltar para o sumário.](#)

VIII. TESTAMENTO PÚBLICO: FORMALIZANDO SEUS DESEJOS

Registre um testamento público:

- É um documento oficial lavrado por um tabelião de notas em cartório, que garante a validade legal de suas decisões sobre a distribuição de seus bens após a morte.
- Permite que você distribua seus bens de acordo com seus desejos, definindo quem receberá seus pertences materiais, como casa, carro, investimentos, etc.
- Possibilita a nomeação de um tutor para cuidar de seus filhos menores de idade, caso você não tenha um cônjuge ou companheiro(a). O tutor será responsável pela guarda, educação e bens dos seus filhos até que eles atinjam a maioridade.
- **Ao ter um testamento público, você demonstra seu amor e cuidado por seus familiares, garantindo que eles não precisem tomar decisões difíceis em um momento de luto e fragilidade. É um ato de responsabilidade que facilita a vida de todos.**

Benefícios:

- Maior segurança jurídica para seus bens e herdeiros, evitando possíveis conflitos familiares e processos judiciais demorados e dispendiosos.
- Redução do risco de contestações e conflitos familiares, garantindo que seus desejos sejam respeitados e sua vontade seja cumprida.
- Maior clareza e organização de seus assuntos pessoais, proporcionando tranquilidade para você e seus familiares ao saberem como seus bens serão distribuídos.

Pontos de reflexão:

- Quais são seus bens e como você deseja distribuí-los? Faça um levantamento de todos os seus bens (imóveis, veículos, contas bancárias, etc.) e determine como cada um deles será distribuído entre seus herdeiros.
- Quem você gostaria de nomear como tutor de seus filhos? Escolha uma pessoa responsável e capaz de cuidar de seus filhos com amor, carinho e responsabilidade.

This image shows a vertical sheet of white paper designed for handwriting practice. It features multiple sets of horizontal blue dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The lines are consistent in color and style throughout the entire document.

- o Você já conversou com seus familiares sobre seus desejos? É importante conversar com seus familiares sobre a existência do testamento e como seus bens serão distribuídos, evitando surpresas e possíveis desentendimentos.
- o A vida é imprevisível e ninguém sabe o que o futuro reserva. Por isso, é importante tomar decisões importantes sobre o fim da vida enquanto você está lúcido e capaz. Não deixe para depois o que você pode fazer hoje. Um testamento público garante sua paz de espírito e o bem-estar de seus familiares.

[Voltar para o sumário.](#)



AÇÃO É A CHAVE

Lembre-se, esta planilha é uma ferramenta vital para ajudá-lo a organizar suas informações.

Responda cada seção com cuidado, revise-a periodicamente e, se tiver dúvidas, consulte um especialista. Este é o primeiro passo para garantir que seus desejos e valores sejam respeitados e que sua família esteja protegida.

Não adie o planejamento sucessório; ele é uma manifestação de amor e cuidado duradouros por sua família.

Por isso, queremos estender um convite a você.
Venha comigo!

[Voltar para o sumário.](#)

Proteja Seu Legado: Orientação Legal Compreensível

Resolva Suas Dúvidas, Garanta a Segurança Financeira da Sua Família

Você já se perguntou como garantir que sua família esteja segura financeiramente após a sua partida?

Descubra agora como nossa orientação legal compreensível pode transformar suas preocupações em tranquilidade.

Muitas famílias enfrentam a preocupação constante sobre como garantir a segurança financeira de seus entes queridos após a morte.

Nossa orientação legal compreensível é a resposta para suas dúvidas, oferecendo a melhor estratégia de distribuição de bens e evitando problemas futuros quando o testamento for aberto.



Benefício 1: Estratégia de Distribuição de Bens Aperfeiçoada.

Proporcionamos a melhor estratégia para garantir que seus bens sejam distribuídos conforme seus desejos.

Benefício 2: Redução nos Pagamentos de Tributos.
Guiamos na redução de tributos, preservando ainda mais o patrimônio que você construiu ao longo da vida.



QUERO *adquirir* AGORA

Adélia, 55 anos, Tranquilidade Financeira.

"Encontrar uma orientação tão compreensível foi um alívio. Agora sei que minha família estará segura."



Derival, 60 anos, Estratégia Eficiente de Distribuição.

"A orientação não apenas resolveu minhas dúvidas, mas também melhorou a estratégia de distribuição dos meus bens."

"A linguagem é acessível?"

Nossa orientação é projetada para ser compreendida por todos. Sem termos jurídicos complicados.

"Quanto tempo demora para fazer a orientação?"

Entendemos que o tempo é valioso. Nossa orientação é eficiente, proporcionando respostas rápidas.

VOCÊ SERÁ ORIENTADA/O EM 03 ETAPAS:

1. Como garantir a segurança financeira da sua família.
2. A melhor estratégia de distribuição de bens.
3. Como reduzir tributos de maneira eficiente.

QUERO adquirir AGORA

Oferecemos 2 opções de investimento:



Acesso à **2 sessões** online de orientação legal que inclui:

1. Diagnóstico Completo e Personalizado: Uma análise detalhada da sua situação e das possíveis soluções jurídicas. Ele envolve: Descobrir aspectos desconhecidos por você, evitar situações e como resolvê-las, como garantir a segurança financeira da sua família;

2. Plano de Ação (documentado): Um plano de ação claro e objetivo para resolver o seu caso. Ele envolve: Análise de risco, Análise de ganho, melhor estratégia de distribuição de bens e como reduzir tributos de maneira eficiente por:

12x 25,70

ou R\$ 257,00



Acesso à **2 sessões** online de orientação legal que inclui:

1. Diagnóstico Completo e Personalizado: Uma análise detalhada da sua situação e das possíveis soluções jurídicas. Ele envolve: Descobrir aspectos desconhecidos por você, evitar situações e como resolvê-las, como garantir a segurança financeira da sua família;

2. Plano de Ação (documentado): Um plano de ação claro e objetivo para resolver o seu caso. Ele envolve: Análise de risco, Análise de ganho, melhor estratégia de distribuição de bens e como reduzir tributos de maneira eficiente;

(continua na próxima página)

3. Diagnóstico Inicial do lugar mais barato no Brasil para registrar o testamento;
4. E-book com as principais dúvidas dos clientes: Um material rico em informações que vai esclarecer muitas das suas dúvidas;
5. Treinamento curto em vídeo (aproximadamente 1 hora de duração): Um conjunto de vídeos curtos para ajudá-lo(a) a entender melhor o seu caso e as possíveis ações a serem tomadas de:

~~R\$ 520,00~~

POR

12x 34,70 ou R\$ 347,00



Oferecemos uma garantia sólida de 7 dias. Se não estiver completamente satisfeito com nossos serviços, reembolsaremos em 50% seu investimento.



Facilitamos o pagamento via pix, pix parcelado, boleto, 1 ou 2 cartões de crédito em até 10 vezes.

Em resumo, nossa orientação legal compreensível é a chave para garantir a segurança financeira da sua família.

Seja qual for o plano a contratar, você também leva

1. **Cartilha**: Dúvidas e Esclarecimentos sobre o Funcionamento do Escritório; 2. **E-book** (livro digital) protegendo a sua família; 3. **Gravação** da Consultoria/ Sessão/ Diagnóstico para você assistir por 15 dias; 4. **Prestação de contas** sobre quanto tempo trabalhamos com e por você; 5. **Política de Dados** (você saberá no que estamos usando os seus dados pessoais e poderá interromper o uso a qualquer momento); 6. **Proteção de Dados** (AVG Security Pro e Avast AntiTrack – oculta o rastro digital na rede de dados impedindo que hackers/vírus encontrem nosso sistema/documentos); 7. **Tutorial de acesso** às reuniões virtuais (zoom, meet, whatsapp).

AGENDE SUA CONSULTA AGORA!

Não adie a segurança financeira da sua família. Agende agora e dê o primeiro passo para garantir tranquilidade e preservação do seu legado.

Temos **apenas 10 vagas** disponíveis para atendimento. Aproveite agora!

GARANTA A PAZ DE ESPÍRITO FINANCEIRA DA SUA FAMÍLIA

Jamais deixe a incerteza financeira assombrar sua família. Com nossa orientação, você está tomando o controle do futuro financeiro deles.

Aja agora!

QUERO *adquirir* AGORA



Você terá acesso ao produto comprado por meio do e-mail cadastrado no momento da compra.

Depois de acessar o link da herospark no seu e-mail(empresa que usamos para fazer o passo a passo do pagamento), você entrará no produto comprado e aconselho a seguir as instruções e receber o atendimento diretamente com o especialista.

[Voltar para o sumário.](#)

AGRADECIMENTO

Agradecemos por investir seu tempo nesta planilha.

Esperamos que as informações aqui fornecidas tenham sido valiosas na sua jornada.

Lembre-se de que este é apenas o começo; a jornada continua à medida que você implementa suas preferências e compartilha suas escolhas com os outros.

[Voltar para o sumário.](#)

CONTATOS

Se você tiver alguma dúvida ou precisar de assistência adicional, não hesite em entrar em contato conosco. Estamos aqui para apoiar você em sua jornada de planejamento sucessório.

 [\(33\) 987291643](tel:(33)987291643)

 [@carlosoliveiraespecialista](https://www.instagram.com/carlosoliveiraespecialista)

 linktr.ee/carlos.especialista

 carlosespecialista.com.br

[Voltar para o sumário.](#)



Carlos Oliveira

O fundador do escritório é graduado em Direito pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), é especialista em inventários, é mediador e conciliador privado pela Centro Mediar/TJSP com registro no CONCILIAJUD do CNJ, é conciliador judicial remunerado no TJPR e especializado em resolução de conflitos. É membro da comunidade Curso Extrajudicial Turma 10, da Jornada de Holding Familiar e Advocacia em Inventários.

Sua trajetória profissional é marcada por trabalhar no Núcleo de Mediação da UFJF, no gabinete da 4ª Vara Cível do TJMG, no projeto de extensão e iniciação científica na UFJF e aprovado em primeiro lugar na seleção de duas monitorias em dois anos seguidos na UFJF.

Atenciosamente,
Carlos Oliveira
OAB/MG 212.182

(consulte aqui o registro na OAB)

[Voltar para o sumário.](#)



Aviso Legal e Direitos Autorais

Esta planilha é fornecido apenas para fins informativos e educacionais. As informações contidas neste guia não substituem o aconselhamento legal de um profissional qualificado. Recomendamos que você consulte um especialista em planejamento sucessório para discutir suas necessidades específicas e situações.

Esta planilha é protegido por direitos autorais e não pode ser reproduzido ou distribuído sem autorização por escrito do autor. Todos os direitos reservados.

Obrigado por confiar em nós para auxiliá-lo/a no planejamento sucessório. Desejamos a você uma jornada que reflita seus valores, desejos e preferências, preservando sua dignidade e qualidade de vida.



[Voltar para o sumário.](#)

Referências Bibliográficas

BUFFETT, Mary. 7 segredos para investir como Warren Buffet um guia simples para iniciantes. Rio de Janeiro: Alta Books, 2021.

BRENNAN, Ilan. Pais ou reféns dos filhos?: reflexões sobre infância, família, educação, cultura e tecnologia no mundo contemporâneo. 1. ed. Campinas: 7 Mares, 2022.

DELAHOOKE, Mona. Ler o corpo para entender a mente desafios da parentalidade. 1. Barueri: Manole, 2023.

GUILHERME, Luiz Fernando do Vale de Almeida. Meios extrajudiciais de solução de conflitos manual dos MESCs: arbitragem, mediação, conciliação, negociação, ombudsman, avaliação neutra, mediação on-line. 2. Barueri, Manole: 2022.

IVAN CAPELATTO. Diálogos sobre a afetividade. 1. ed. Campinas: Papipurs, 2022.

MARIO ROBERTO DE FARIAS. Inventários e testamentos: direito das sucessões – teoria e prática. 11. ed. Indaiatuba: Foco, 2023.

PRADO, Roberta Nioac. Estratégias para regradar relações familiares no direito brasileiro direito de família e das sucessões. São Paulo: Saraiva Jur, 2023.

SALLES, Carlos Alberto de (crd). Negociação, mediação, conciliação e arbitragem curso de métodos adequados de solução de controvérsias. 5. Rio de Janeiro: Forense, 2023.

TARTUCE, Flávio. Direito civil, v. 6 direito das sucessões. 16. Rio de Janeiro Forense 2023.

[Voltar para o sumário.](#)

