

MILENA CANDIDA

SOLIDÃO



EBOOK

INTRODUÇÃO

A SOLIDÃO NÃO É A AUSÊNCIA DE PESSOAS, É A AUSÊNCIA DE SENTIDO
NAS INTERAÇÕES.

SUA AUTOSSUFICIÊNCIA ORGULHOSA É, NA VERDADE, UM GRITO DE
SOCORRO ABAFADO. QUEM DIZ QUE 'NÃO PRECISA DE NINGUÉM' É
QUEM MAIS TEVE MEDO DE PRECISAR E NÃO SER ATENDIDO."

ENTÃO AFASTAR AS PESSOAS, RECUSAR CONVITES, NÃO ESTAR PRESENTE
EM EVENTO, E DE REPENTE NINGUÉM MAIS LIGA, APARECE OU
CONVIDA E ENFIM A SOLIDÃO E O SENTIMENTO DE NÃO SER QUERIDO
OU NECESSÁRIO.



ESTE EBOOK NÃO É SOBRE COMO SOCIALIZAR MAIS, É SOBRE POR QUE
PARAMOS DE NOS CONECTAR DE VERDADE.

MILENA CANDIDA

PSICANALISTA

MILENA CANDIDA

QUERIDA LEITORA,

A AUTORA CONVIDA VOCÊ PARA UM ENCONTRO SILENCIOSO E HONESTO COM A SUA PRÓPRIA VERDADE. ESTE NÃO É APENAS UM EBOOK, MAS UM ESPELHO: AO OLHAR PARA ELE, VOCÊ NÃO VERÁ APENAS REFLEXOS, MAS AS MARCAS PROFUNDAS QUE A JORNADA ESCULPIU EM SUA ALMA.

MERGULHAR NESTAS PÁGINAS É O PRIMEIRO ATO DE REBELDIA E AMOR-PRÓPRIO EM UM MUNDO QUE TEME O SILÊNCIO. É A DECISÃO DE CAMINHAR EM DIREÇÃO A UMA VIDA MAIS LEVE E GENUÍNA.

AO VIRAR A PÁGINA, RESPIRE. SINTA O PESO SAINDO DOS OMBROS. VOCÊ ESTÁ PRESTES A INICIAR UMA JORNADA DE CURA, ONDE A SOLIDÃO DEIXA DE SER UM PESO PARA SE TORNAR O SOLO FÉRTIL DA SUA RESSIGNIFICAÇÃO.

SINTA-SE EM CASA. O PROCESSO DE VOLTAR PARA SI MESMA COMEÇA AGORA.



MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

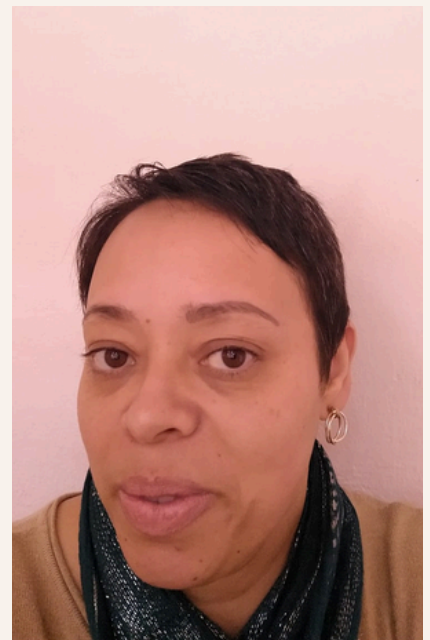
A AUTORA

QUANDO EU ERA CRIANÇA TINHA UMA CERTEZA: QUE EU QUERIA OUVIR E AJUDAR AS PESSOAS A RESSIGNIFICAR OS SEUS TRAUMAS E ACOLHER SUAS FERIDAS EMOCIONAIS. DESDE AQUELA ÉPOCA MESMO SEM SABER COMO SE DARIA EXATAMENTE ESSA CERTEZA CRESCIA JUNTO COMIGO E EU JÁ SABIA QUE A PSICANÁLISE SERIA O CAMINHO PARA ENCONTRAR O MEU PROPÓSITO EM UM MUNDO CHEIO DE INCERTEZAS.”

MILENA CÂNDIDA NÃO É APENAS UMA PSICANALISTA E PROFESSORA BRASILEIRA. ELA TEM SE DEDICADO EM COMPREENDER E QUEBRAR O CÓDIGO DA DOR EMOCIONAL.

ENQUANTO MUITOS FOCAM EM DIAGNOSTICAR, MILENA SE CONCENTRA EM ALGO MUITO MAIS PROFUNDO:

ACOLHER E ENTENDER, VERDADEIRAMENTE, O QUE A AUSÊNCIA OU O EXCESSO DE SENTIMENTOS PROVOCA NA MENTE HUMANA. ELA INVERTE A LÓGICA DO SOFRIMENTO E TRANSFORMA EM UM CAMINHO PROMISSOR: AS FERIDAS EMOCIONAIS QUE VOCÊ CARREGA, MUITAS VEZES SEM SABER, SÃO, NA VERDADE, O GUIA ESSENCIAL PARA A SUA TRANSFORMAÇÃO MAIS AUTÊNTICA E PROFUNDA.



MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

VAMOS FALAR SOBRE SOLIDÃO

01 O ALGORITMO DO ISOLAMENTO

SEU CELULAR NÃO ESTÁ TE CONECTANDO AO MUNDO; ELE ESTÁ TE PROTEGENDO DELE."

"A CONVENIÊNCIA MATOU A INTIMIDADE."NÓS TROCAMOS O RISCO DA VULNERABILIDADE (OLHO NO OLHO) PELA SEGURANÇA DO DELETE E DO VÁCUO. O ISOLAMENTO MODERNO É UMA ESTRATÉGIA DE DEFESA CONTRA A REJEIÇÃO. PREFERIMOS O BRILHO DA TELA PORQUE ELA NÃO NOS JULGA, MAS TAMBÉM NÃO NOS ABRAÇA.

02 FERIDAS EMOCIONAIS: O MURO INVISÍVEL

SUA SOLIDÃO ATUAL É, NA VERDADE, UMA CICATRIZ ANTIGA QUE AINDA NÃO FECHOU."

"VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO PORQUE É CHATO OU INVISÍVEL; VOCÊ SE ISOLA PORQUE APRENDEU QUE CONFIAR DÓI."

A EPIDEMIA DE SOLIDÃO É UMA EPIDEMIA DE TRAUMA NÃO RESOLVIDO. QUEM TEM MEDO DO ABANDONO IRONICAMENTE ABANDONA O MUNDO ANTES DE SER ABANDONADO. O ISOLAMENTO É O "MECANISMO DE SOBREVIVÊNCIA" QUE SE TORNOU SUA PRISÃO.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

VAMOS FALAR SOBRE SOLIDÃO

03 A DITADURA DA AUTOSSUFICIÊNCIA

O 'EU ME VIRO SOZINHO' É A FRASE MAIS PERIGOSA QUE VOCÊ JÁ DISSE PARA SI MESMO."

"PEDIR AJUDA NÃO É SINAL DE FRAQUEZA, É O NÍVEL MAIS ALTO DE INTELIGÊNCIA SOCIAL."

FOMOS ENSINADOS QUE SER FORTE É NÃO PRECISAR DE NINGUÉM. MENTIRAM PARA NÓS. O SER HUMANO É BIOLOGICAMENTE PROGRAMADO PARA A INTERDEPENDÊNCIA. A SOLIDÃO DÓI FISICAMENTE PORQUE SEU CÉREBRO ENTENDE QUE ESTAR SÓ É ESTAR EM PERIGO.

04 A CURA PELO PERTENCIMENTO CONSCIENTE

"A INTIMIDADE REAL COMEÇA ONDE O SEU FILTRO DO INSTAGRAM TERMINA."

"PARA SER VISTO, VOCÊ PRECISA PRIMEIRO SE DAR AO LUXO DE SER IMPERFEITO."

CONEXÃO EXIGE CORAGEM. O REMÉDIO PARA A SOLIDÃO NÃO É "SAIR MAIS", MAS SIM "APARECER POR INTEIRO". É SUBSTITUIR O "ESTOU BEM" AUTOMÁTICO PELA VERDADE DESCONFORTÁVEL.

MILENA CANDIDA

PSICANALISTA

A SOLIDÃO É O SINTOMA, NÃO A DOENÇA.

SE VOCÊ PERCEBEU QUE AS PAREDES QUE VOCÊ CONSTRUIU PARA SE PROTEGER SÃO AS MESMAS QUE TE IMPEDEM DE SENTIR O CALOR DE UMA CONEXÃO REAL.

ENTENDER O "PORQUÊ" É O PRIMEIRO PASSO PARA DERRUBAR ESSES MUROS,

MAS A CURA DAS FERIDAS EMOCIONAIS EXIGE UM MÉTODO, UM ACOMPANHAMENTO E O DESEJO DE NÃO APENAS SOBREVIVER, MAS PERTENCER.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

CAPÍTULO 1

A MENTIRA DA CONECTIVIDADE

TER MIL AMIGOS NAS REDES SOCIAIS E
NINGUÉM PARA LIGAR ÀS 3 DA MANHÃ
NÃO É FALTA DE SORTE,
É FALTA DE VULNERABILIDADE SELETIVA.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

O MITO DO "QUANTO MAIS, MELHOR"

VIVEMOS NA ERA DA HIPERCONEXÃO. ESTAMOS A UM CLIQUE DE DISTÂNCIA DE QUALQUER PESSOA NO PLANETA, E AINDA ASSIM, AS TAXAS DE DEPRESSÃO POR SOLIDÃO NUNCA FORAM TÃO ALTAS. POR QUÊ? PORQUE CONFUNDIMOS ALCANCE COM ACESSO.

VOCÊ PERMITE QUE MILHARES DE PESSOAS TENHAM ALCANCE À SUA IMAGEM, MAS NÃO DÁ A QUASE NINGUÉM ACESSO AO QUE VOCÊ REALMENTE SENTE. A SOLIDÃO MODERNA NÃO É O ISOLAMENTO FÍSICO; É O ISOLAMENTO DA SUA VERDADE.

O INSIGHT DISRUPTIVO: O PESO DA MÁSCARA

NÓS FOMOS ENSINADOS QUE "QUEM É BOM, É QUERIDO POR TODOS". MENTIRA. QUEM TENTA SER QUERIDO POR TODOS ACABA NÃO SENDO CONHECIDO POR NINGUÉM — NEM POR SI MESMO. SE VOCÊ SE ESFORÇA PARA SER A "AMIGA LEGAL", A "PARCEIRA COMPREENSIVA" OU A "PROFISSIONAL QUE NUNCA ERRA", VOCÊ ESTÁ CRIANDO UM AVATAR.

AS PESSOAS AO SEU REDOR ESTÃO SE CONECTANDO COM ESSE AVATAR, NÃO COM VOCÊ. POR ISSO, MESMO NO MEIO DA MULTIDÃO, O SEU EU REAL CONTINUA GRITANDO NO ESCURO. A SUA SOLIDÃO É, NA VERDADE, O SEU EU AUTÊNTICO SENTINDO FALTA DE SER VISTO.

A FERIDA: O MEDO DA REJEIÇÃO TE OBRIGOU A CONSTRUIR UMA VITRINE PERFEITA. MAS NINGUÉM CONSEGUE MORAR DENTRO DE UMA VITRINE; É FRIO E SOLITÁRIO LÁ DENTRO.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

SOLITUDE VS. CARÊNCIA

A CARÊNCIA É UM ESTADO DE "FALTA" QUE TE FAZ ACEITAR MIGALHAS DE ATENÇÃO SÓ PARA NÃO ENCARAR O SILÊNCIO. JÁ A SOLITUDE É O SEU SUPERPODER. É A CAPACIDADE DE ESTAR CONSIGO MESMA E NÃO SE SENTIR EM MÁ COMPANHIA.

ENQUANTO VOCÊ FUGIR DO SILÊNCIO, VOCÊ SERÁ ESCRAVA DA PRESENÇA DE QUALQUER PESSOA — MESMO DAQUELAS QUE TE FAZEM MAL.

VÍRADA DE CHAVE:

PARA PARAR DE SE SENTIR SOZINHA, VOCÊ NÃO PRECISA DE NOVOS AMIGOS. VOCÊ PRECISA DE CORAGEM.

- CORAGEM PARA DECEPCIONAR QUEM ESPERA QUE VOCÊ SEJA PERFEITA.
- CORAGEM PARA DIZER "NÃO ESTOU BEM" SEM MEDO DE PARECER FRACA.
- CORAGEM PARA REMOVER A MÁSCARA E VER QUEM REALMENTE FICA QUANDO O ESPETÁCULO ACABA.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

ESPELHO DA ALMA

IDENTIFICANDO QUAL FERIDA ALIMENTA O SEU ISOLAMENTO.

EXERCÍCIO 1

A ANATOMIA DO SEU "VÁCUO"

OBJETIVO: DIFERENCIAR SOLIDÃO FÍSICA DE SOLIDÃO EMOCIONAL.

O EXERCÍCIO:

FECHE OS OLHOS E TENTE LOCALIZAR NO SEU CORPO ONDE A SOLIDÃO "MORA". É UM APERTO NO PEITO? UM NÓ NA GARGANTA? UM VAZIO NO ESTÔMAGO?

• SE FOR NO PEITO:

GERALMENTE ESTÁ LIGADA À REJEIÇÃO (MEDO DE NÃO SER BOM O SUFICIENTE PARA OS OUTROS).

• SE FOR NA GARGANTA:

ESTÁ LIGADA À HUMILHAÇÃO (MEDO DE FALAR SUA VERDADE E SER RIDICULARIZADO).

• SE FOR NO ESTÔMAGO:

COSTUMA SER A FERIDA DO ABANDONO (O MEDO VISCERAL DE FICAR DESAMPARADO).

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

ESPELHO DA ALMA

O TESTE DO "CHECK-POINT" SOCIAL

EXERCÍCIO 2

OBJETIVO: PERCEBER SE VOCÊ SE ISOLA POR PROTEÇÃO OU POR PUNIÇÃO.

A PERGUNTA DE OURO:

NA ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ RECUSOU UM CONVITE OU DEIXOU DE RESPONDER A ALGUÉM, O PENSAMENTO FOI:

"ELES NÃO VÃO SENTIR MINHA FALTA MESMO" (**FERIDA DO ABANDONO**)

"VÃO DESCOBRIR QUE EU SOU UMA FRAUDE/SEM GRAÇA SE EU FOR" (**FERIDA DA REJEIÇÃO**)

"DÁ MUITO TRABALHO FINGIR QUE ESTÁ TUDO BEM" (**FERIDA DA INJUSTIÇA/TRAIÇÃO**)

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

ESPELHO DA ALMA

O DIÁRIO DA VULNERABILIDADE SELETIVA

EXERCÍCIO 3

OBJETIVO: QUEBRAR A BARREIRA DA AUTOSUFICIÊNCIA.

A TAREFA:

DURANTE OS PRÓXIMOS 3 DIAS, VOCÊ DEVE PEDIR UMA AJUDA INSIGNIFICANTE PARA ALGUÉM. PODE SER PEDIR UMA OPINIÃO SOBRE UM E-MAIL, PERGUNTAR ONDE COMPRAR ALGO OU PEDIR PARA SEGURAREM A PORTA.

OBSERVE A RESISTÊNCIA INTERNA.

SE O SEU CORPO GRITAR "EU CONSIGO SOZINHO", VOCÊ ACABOU DE ENCONTRAR O MURO QUE TE MANTÉM ISOLADO.

IDENTIFICAR A FERIDA É COMO ENCONTRAR A ORIGEM DE UMA HEMORRAGIA:

O PRIMEIRO PASSO É SABER ONDE DÓI, MAS O SEGUNDO É ESTANCAR O SANGUE.

ESTES EXERCÍCIOS SÃO APENAS O TERMÓMETRO.

SE VOCÊ SENTIU UM DESCONFORTO AO LER AS EXPLICAÇÕES ACIMA, É PORQUE TOCAMOS EM ALGO REAL.

A BOA NOTÍCIA É QUE FERIDAS EMOCIONAIS NÃO SÃO SENTENÇAS DE VIDA;

SÃO APENAS HISTÓRIAS QUE AINDA NÃO FORAM REESCRITAS.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

02

CAPÍTULO 2

FERIDAS EMOCIONAIS: O MURO INVISÍVEL

VOCÊ NÃO ESTÁ SE PROTEGENDO DO MUNDO;
VOCÊ ESTÁ CONSTRUINDO UMA CELA ONDE A ÚNICA PESSOA QUE FICOU
TRANCADA PARA FORA
FOI VOCÊ MESMA.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

O CUSTO OCULTO DA AUTOPROTEÇÃO

TODA FERIDA EMOCIONAL NÃO TRATADA CRIA UMA ARMADURA. O PROBLEMA É QUE A ARMADURA QUE IMPEDE A DOR DE ENTRAR É A MESMA QUE IMPEDE O AMOR DE SAIR.

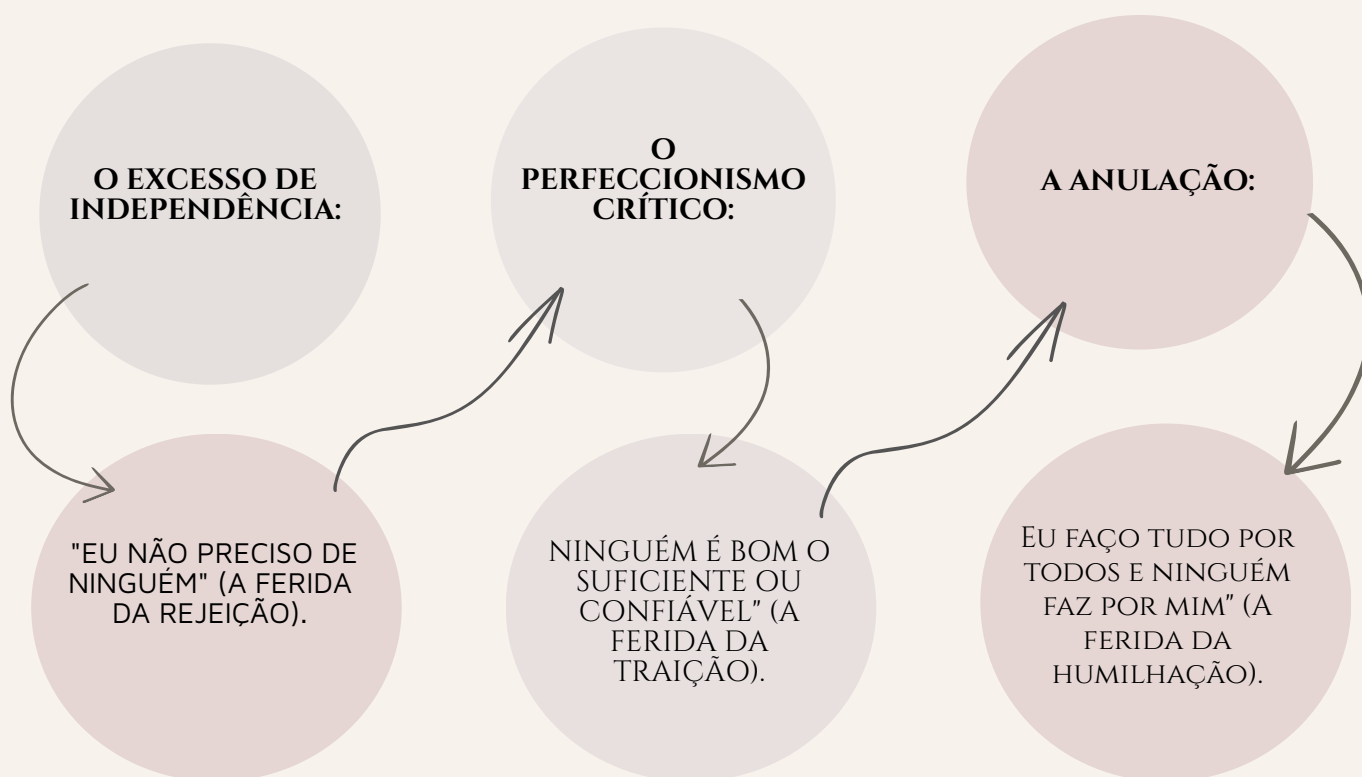
O "MURO INVISÍVEL" É AQUELA SENSÇÃO DE QUE, MESMO EM UMA CONVERSA ÍNTIMA OU EM UM ABRAÇO QUENTE, EXISTE UMA PAREDE DE VIDRO SEPARANDO VOCÊ DO OUTRO.

VOCÊ ESTÁ PRESENTE NO CORPO, MAS SUA ALMA ESTÁ ESCONDIDA ATRÁS DO MURO, VIGIANDO CADA PALAVRA, ANTECIPANDO A PRÓXIMA TRAIÇÃO OU O PRÓXIMO ABANDONO.

SUA SOLIDÃO É UM MECANISMO DE DEFESA.

MUITAS VEZES, VOCÊ SE SENTE SOZINHA PORQUE VOCÊ SABOTOU A PROXIMIDADE ANTES QUE O OUTRO PUDESSE TE FERIR.

O MURO INVISÍVEL SE MANIFESTA DE FORMAS SUTIS



MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

A Mentira da "Pele Fina"

DIZEM QUE VOCÊ É "SENSÍVEL DEMAIS". EU DIGO QUE VOCÊ É REATIVA DEMAIS POR CAUSA DAS CICATRIZES. QUEM TEM FERIDAS ABERTAS REAGE A QUALQUER TOQUE, MESMO AO TOQUE DO AFETO.

O MURO INVISÍVEL FAZ COM QUE VOCÊ INTERPRETE UM SILÊNCIO DO PARCEIRO COMO ABANDONO, OU UM FEEDBACK NO TRABALHO COMO REJEIÇÃO TOTAL. VOCÊ VIVE EM ESTADO DE ALERTA. E NINGUÉM CONSEGUE SE CONECTAR VERDADEIRAMENTE COM ALGUÉM QUE ESTÁ ARMADO ATÉ OS DENTES.

PARA DERRUBAR O MURO, VOCÊ NÃO PRECISA "SE ABRIR PARA TODO MUNDO". ISSO SERIA IMPRUDENTE.

- O SEGREDO É CURAR A PELE PARA QUE O TOQUE NÃO DOA MAIS.

O MURO SEPARA VOCÊ DA DOR, MAS TAMBÉM TE SEPARA DA VIDA.

VÍRADA DE CHAVE:

DERRUBAR O MURO NÃO É SOBRE SE TORNAR VULNERÁVEL AO MUNDO, MAS SOBRE SE TORNAR SEGURA DENTRO DE SI.

QUANDO VOCÊ SE TORNA SUA PRÓPRIA BASE SEGURA, O MURO CAI PORQUE ELE NÃO TEM MAIS UTILIDADE. VOCÊ PARA DE SE ESCONDER E COMEÇA A SE SELECIONAR.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

03

CAPÍTULO 3

ADITADURA DA AUTOSSUFICIÊNCIA

EU NÃO PRECISO DE NINGUÉM" NÃO É UMA FRASE DE EMPODERAMENTO;
É O GRITO DE SOCORRO DE UMA CRIANÇA QUE CANSOU DE ESPERAR E
DECIDIU SE TORNAR O PRÓPRIO DESERTO.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

A INDEPENDÊNCIA HIPERVIGILANTE

NÓS FOMOS ENSINADAS QUE SER FORTE É DAR CONTA DE TUDO SOZINHA. MAS A AUTOSSUFICIÊNCIA EXTREMA É, NA VERDADE, UMA FERIDA DE TRAUMA. QUANDO VOCÊ DECIDE QUE NÃO PRECISA DE NINGUÉM, VOCÊ NÃO ESTÁ SENDO LIVRE; VOCÊ ESTÁ ADMITINDO QUE NÃO CONFIA EM NINGUÉM O SUFICIENTE PARA BAIXAR A GUARDA.

A "MULHER MARAVILHA" É A PESSOA MAIS SOLITÁRIA DO MUNDO, PORQUE ELA NÃO TEM AMIGOS OU PARCEIROS, ELA TEM **ESPECTADORES**. QUEM SÓ SABE DAR E NUNCA SABE RECEBER ESTÁ, NO FUNDO, TENTANDO CONTROLAR A RELAÇÃO PARA NUNCA SER PEGA DE SURPRESA POR UMA DECEPÇÃO.

- A **ARMADILHA**: A AUTOSSUFICIÊNCIA É O ISOLAMENTO DISFARÇADO DE SUCESSO.
- O **CHOQUE**: O EXCESSO DE INDEPENDÊNCIA É UMA ESTRATÉGIA DE DEFESA PARA EVITAR O MEDO DO ABANDONO. SE EU NÃO PRECISO DE VOCÊ, VOCÊ NÃO PODE ME FERIR QUANDO FOR EMBORA

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

04

CAPÍTULO 4

ACURA PELO PERTENCIMENTO CONSCIENTE

VOCÊ SÓ VAI PARAR DE SE SENTIR SOZINHA QUANDO APRENDER QUE
PERTENCER NÃO É SE ENCAIXAR EM UM GRUPO,

MAS TER A CORAGEM DE SER QUEM VOCÊ É

E VER QUEM DECIDE FICAR.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

Pertencer ≠ Encaixar

EXISTE UMA DIFERENÇA VITAL ENTRE PERTENCER E SE ENCAIXAR.

SE ENCAIXAR É MUDAR O SEU FORMATO PARA CABER EM UM ESPAÇO;
ISSO GERA UMA SOLIDÃO PROFUNDA, POIS VOCÊ SABE QUE AS PESSOAS
AMAM A SUA MÁSCARA, NÃO VOCÊ.

O PERTENCIMENTO CONSCIENTE NASCE DA VULNERABILIDADE.
É O ATO DE SE MOSTRAR SEM FILTROS E ENTENDER QUE A REJEIÇÃO
ALHEIA NÃO É UM ATAQUE, MAS UM FILTRO NATURAL.

QUANDO VOCÊ SE CURA, VOCÊ PARA DE TENTAR SER ACEITA POR
TODOS E PASSA A SER RECONHECIDA PELOS SEUS PARES REAIS.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

PERTENCIMENTO CONSCIENTE

A PRÁTICA:

A VÍRADA:

O PERTENCIMENTO
COMEÇA NO ESPELHO.
SE VOCÊ SE REJEITA,
QUALQUER
ACEITAÇÃO EXTERNA
SERÁ SENTIDA COMO
UMA FRAUDE.

A CURA NÃO
ACONTECE NO
ISOLAMENTO, ELA
ACONTECE NA
CONEXÃO SEGURA.
MAS VOCÊ SÓ
CONSEGUE ESSA
CONEXÃO QUANDO
SUAS FERIDAS PARAM
DE DITAR AS REGRAS
DO JOGO.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

A SUA NOVA JORNADA COMEÇA AGORA

CHEGAR ATÉ AQUI É O SINAL DE QUE VOCÊ CANSOU DE APENAS SOBREVIVER AO VAZIO.

VOCÊ ENTENDEU QUE A SOLIDÃO NÃO É UM DESTINO, MAS UM SINTOMA DE FERIDAS QUE PEDEM ATENÇÃO, CUIDADO E, ACIMA DE TUDO, UMA NOVA DIREÇÃO.

ESTE EBOOK FOI APENAS O DESPERTAR. A VERDADE É QUE SABER ONDE DÓI É DIFERENTE DE SABER COMO CURAR. EXISTE UM ABISMO ENTRE ENTENDER SUA FERIDA E CONSEGUIR CAMINHAR SEM O PESO DELA.

EU NÃO QUERO QUE VOCÊ APENAS ENTENDA POR QUE SE SENTE SOZINHA;

POSSO TE GUIAR PELO CAMINHO ONDE VOCÊ SE TORNA SUA MAIOR ALIADA, CAPAZ DE CONSTRUIR RELAÇÕES ONDE O AMOR É UM TRANSBORDO, NÃO UMA NECESSIDADE DESESPERADA.

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA

ESTE E-BOOK FOI FEITO COM TODO O MEU
CARINHO DE DEDICAÇÃO PARA VOCÊ.

ESPERO QUE FAÇA DIFERENÇA EM SEUS
CUIDADOS PESSOAS DIARIOS.

 MILENACANDIDAPSICANALISTA.COM

 @MILENACANDIDAPSICANALISTA

 MILENACANDIDAPSICANALISTA@GMAIL.COM

 (II) 9 4743 - 3797

MILENA CANDIDA
PSICANALISTA