

POR FAVOR, OUÇAM!

Como Recuperar a Confiança e
o Diálogo com Seus Filhos
Adolescentes



PAULO C. T. RIBEIRO

ISBN: 978-65-01-74730-9

CD



9 786501 747309



POR FAVOR, OUÇAM!

***Como Recuperar a Confiança
e o Diálogo com seus Filhos
Adolescentes***

Paulo Cesar T. Ribeiro

III - Nota aos leitores

Este livro nasceu da escuta - mas não de qualquer tipo. Falo daquela atenção inteira, silenciosa e sensível, que se faz com o coração aberto, mesmo quando as palavras são poucas ou não vêm. Um "ouvir" que aprendi no exercício diário da psicologia clínica, ouvindo adolescentes com suas vozes frágeis, seus conflitos ruidosos e suas dores silenciosas. Uma atenção que também me acompanha na experiência de ser pai... e, com o passar do tempo, avô. A vida me ensinou que amar não basta quando não escutamos. É preciso compreender - e isso exige humildade, paciência e presença.

Atendo adolescentes há muitos anos. Ouço suas angústias, seus silêncios prolongados, seus medos travestidos de desinteresse ou agressividade. Acompanho histórias que nem sempre os pais conhecem. Histórias de dor sem nome, de autoestima fragmentada, de pertencimento negado. Muitos desses adolescentes são filhos de lares amorosos, mas onde o acolhimento se perdeu. Outros, cresceram ouvindo tudo - menos a si mesmos. E o que todos pedem, de um jeito ou de outro, é a mesma coisa: *"me veja, me escute, me reconheça."*

Foi por isso que escrevi este livro. Ele é um convite - talvez um gesto de mediação - entre adolescentes que têm dificuldade de se expressar e adultos que, muitas vezes, não sabem como acolher.

A estrutura da obra segue esse espírito: cada tema é apresentado em dois momentos complementares. Primeiro, dou voz ao que muitos adolescentes gostariam de dizer aos seus pais, mas não conseguem - com a intensidade, a confusão e a verdade da adolescência. Em seguida, venho eu, como psicólogo e homem vivido, dialogando com essa fala, acolhendo-a, ampliando seus sentidos e oferecendo aos pais outras formas de enxergar e se conectar.

A adolescência não é fácil. Para quem a vive - e para quem a acompanha. Ela desorganiza, provoca, desestrutura expectativas. Mas também revela. E, se for bem acolhida, pode se tornar um dos períodos mais férteis da vida - tanto para os filhos quanto para os pais. É um tempo em que o vínculo afetivo precisa amadurecer junto com o corpo.

Não espere, neste livro, fórmulas prontas. Nem respostas absolutas. O que encontrará aqui são possibilidades de percepção, ensaios de reconexão, gestos de afeto entre linhas. A intenção é simples e, ao mesmo tempo, ambiciosa: ajudar os adultos a enxergar os jovens com mais curiosidade do que julgamento. E ajudar filhos a não se sentirem sozinhos dentro de suas dores - ainda que não saibam como compartilhá-las.

Se você cuida, orienta ou ama alguém nessa fase da vida, este livro é também sobre você. É sobre o seu "ouvir", sobre o seu jeito de amar, sobre o espaço que você oferece - ou retira - nas conversas difíceis. É sobre como você pode continuar sendo farol, mesmo quando seu filho parece se afastar da margem. E

é sobre como, no fundo, todo filho deseja apenas isso: saber que, Mesmo com erros e silêncios, permanece digno de afeto. Se estas páginas puderem ajudá-lo a se aproximar de seu filho com mais empatia e menos pressa, com mais envolvimento afetivo e menos cobrança - então esta obra já terá cumprido sua missão.

Com gratidão por cada adolescente que já me ensinou a escutar melhor, e por cada pai e mãe que se dispuserem a aprender de novo a ouvir.

Paulo C. T. Ribeiro
Psicólogo Clínico, Pai e Avô



IV - Prefácio

Escrever este prefácio foi, para mim, não foi um exercício de escrita, mas de escuta. Um delicado esforço para traduzir, em palavras acessíveis e tocadas de afeto, aquilo que tantos adolescentes gritam em silêncio - e que, tantas vezes, não chega até os ouvidos de quem mais importa: os adultos ao seu redor.

A adolescência, essa travessia entre os mundos da criança e do adulto, é marcada por mudanças profundas em vários contextos de vida e, invariavelmente deixam marcas, algumas dolorosas. Há crescimento, sim. Mas há também perda, mudança, estranhamento e confusão. E, é nesse tempo de intensidades e de incertezas, que muitos jovens se veem sozinhos, carregando sentimentos que nem sempre sabem dar nome - e que nem sempre os adultos estão preparados para acolher.

A delicadeza do autor ao propor este livro nasce do encontro com essas dores silenciosas com ouvidos que precisam escutar. Há uma riqueza nesse livro que nasce da experiência clínica, das sessões de psicoterapia que recortam momentos da vida de muitas pessoas. A adolescência é um momento algo solitário. Como se sente a lagarta em seu casulo, quando está se transformando em borboleta? Do que nós precisamos quando estamos vivendo a experiência de construir a nós mesmos? Apoio, paciência, respeito, orientação, amor, acolhimento e mais

uma pitada de leveza para passar por toda a intensidade de emoções e sensações.

Se por um lado esse livro nasce do convívio com os adolescentes, também nasce da escuta dos pais. Pais que amam profundamente seus filhos, mas que se sentem perdidos diante de suas transformações. Que se cobram, se culpam, tentam acertar - e, às vezes, erram justamente por amar tanto. Pais que também sofrem por compreender o funcionamento social e que não querem ver os filhos passando pelas dificuldades e problemas que eles já viram acontecer, consigo mesmos ou com as histórias de outras pessoas. Viver é superar um sem-fim de desafios para os quais nem sempre estamos preparados! É entre essas duas margens - o jovem que tenta ser compreendido, e o adulto que tenta construir vínculos - que este livro se propõe a ser ponte.

Não existem aqui fórmulas nem receitas. Há encontros que acontecem quando nos propomos a escutar. Há mais perguntas mais do que respostas. E, principalmente, há um convite: a olhar sem julgamento, a falar com mais presença, a ouvir com mais coração.

Você encontrará capítulos escritos como cartas, como desabafos de adolescentes que poderiam ser seus filhos - ou que talvez um dia você mesmo tenha sido. Encontrará também reflexões construídas a partir da minha prática clínica e da minha experiência como observador atento das complexidades do crescer humano. São textos que se alternam entre a voz do

adolescente e a escuta do adulto, revelando os desencontros mais comuns - e, ao mesmo tempo, as possibilidades de reconexão.

Cada palavra aqui foi escolhida com cuidado. Porque sei que este livro talvez chegue a você num momento de angústia, de cansaço, de dúvida. E, por isso, não quero que a leitura seja mais uma cobrança. Quero que ela seja um abraço. Um gesto de companhia. Um lembrete de que ninguém está sozinho - nem o adolescente em crise, nem o adulto que tenta acolher.

Se você está aqui, lendo estas linhas iniciais, é porque deseja estar mais perto. Deseja compreender mais do que controlar. Sustentar mais do que corrigir. E isso, por si só, já é uma forma imensa de amor.

Que este livro ajude você a escutar mais fundo. A olhar com olhos renovados. A perceber que, mesmo quando seu filho parece distante, ele ainda precisa - e muito - da sua presença. Da sua firmeza afetuosa. Da sua escuta sem pressa. Do seu amor que não desiste.

Porque todo adolescente deseja isso: ser sentido, mesmo quando muda. Ser acolhido, mesmo quando se irrita. Ser amado, mesmo quando erra. E todo adulto tem essa chance: a de continuar sendo casa - mesmo que, às vezes, a porta esteja entreaberta.

A escuta abraça, pois ela não é feita com os ouvidos, mas com o coração afetuoso, que busca acolher muito mais do que julgar. Os olhos veem, mas apenas o coração consegue enxergar. Este é o desafio que este livro aborda, transcender os cinco sentidos e ir muito além, ir até os confins dos sentimentos que envolvem nos tornarmos adultos plenamente adaptados a um mundo que nós mesmos construímos. Escrever sobre a adolescência é um desafio enorme, uma vez que o tema é, ao mesmo tempo, fértil e árido. É fértil pois há uma infinidade de abordagens possíveis, que não se esgotam mesmo em muitas páginas. É árido pois é necessário transcender, criar pontes de diálogo e de convergência.

É exatamente isso que o autor nos presenteou: diálogos possíveis, pontes que conectam e dão acesso a saberes e reflexões ora sutis, ora profundas. Mais importante do que apresentar respostas, o livro nos conduz pelo caminho das perguntas. Mas, para perguntar, primeiro é necessário observar, querer compreender, acolher, escutar.

A cada diálogo somos convidados a trilhar o caminho do amadurecimento, do fortalecimento dos vínculos, respeitando o momento de cada um. Cada parte do livro é dividida em textos reflexivos, que nos remetem a olhar a adolescência pela perspectiva do adolescente. Esse movimento, de sair do mundo adulto e embarcar nessa viagem para dentro do outro, é também uma travessia para dentro de nós mesmos.

De certa maneira, ao ler esse livro, temos a impressão que ainda há um adolescente dentro de nós: cheio de vida e energia, olhando o mundo como um lugar de conquista, uma busca por ser e por descobrir-se, enfim, nos lembramos das nossas aventuras e travessuras e relembramos como nós mesmos passamos pela nossa própria adolescência.

Boa leitura. Que ela seja, também, um reencontro.

*Prefácio por **Hernán Maximilian Rolim de Vilar** é psicólogo clínico, mestre em Ciência da Religião e logoterapeuta. Integra com delicadeza psicologia, espiritualidade e cultura humanista. Budista da tradição Jodo Shinshu, é conhecido por sua escuta sensível, sua escrita ética e sua dedicação à formação de profissionais da saúde emocional. Define-se como "incorrigivelmente imperfeito" e afirma com serenidade: "Deixo a vida me viver, o caminho me escolher."*

▼▼▼

PARTE 1 - PRIMEIRAS ESCUTAS: O ADOLESCENTE PEDE PARA SER COMPREENDIDO



"A adolescência é como uma casa em reforma: tudo parece fora do lugar, mas é porque algo está sendo construído por dentro." - Augusto Cury

Introdução - O filho pede atenção

A adolescência é um território em que as certezas se dissolvem, o corpo se transforma com pressa, e as emoções ganham uma intensidade quase inédita. É nesse tempo que o olhar sobre o mundo muda - e o olhar sobre si mesmo também. O que antes parecia simples se torna complexo. O que antes era dito com clareza agora vacila na garganta. Surge uma urgência de ser diferente, de ser único, de ser livre - mas também um medo surdo de não ser suficiente, de não pertencer, de não ser compreendido.

Esse processo, tão natural quanto desafiador, pode provocar abalos na relação entre quem cuida e quem cresce. Há uma mudança de linguagem, de tom, de ritmo. Os pais que antes se comunicavam com facilidade passam a enfrentar silêncios desconcertantes, respostas secas, distanciamentos inesperados. Não raro, sentem que perderam o acesso ao jovem, como se ele tivesse se tornado alguém estranho dentro da própria casa.

Mas o que muda não é o vínculo - é a forma como ele se revela. O que muda não é o vínculo - é a maneira como ele se revela. É preciso sensibilidade para perceber que esse afastamento aparente pode ser apenas uma tentativa de reorganização interna. E é justamente aí que este livro deseja atuar: como ponte, como tradução, como oportunidade de reconexão.

Cada capítulo aqui é um gesto de aproximação. Um esforço para que quem cuida possa não apenas entender melhor a adolescência, mas principalmente se colocar ao lado do adolescente durante essas transições profundas. Em muitos momentos, a fala será direta, como se o próprio jovem estivesse se dirigindo aos seus pais e responsáveis, dizendo: *"olhe para mim com menos pressa, escute o que eu não sei explicar."* Em outros, trago a escuta clínica e afetiva construída ao longo de minha jornada com famílias e jovens, oferecendo novas chaves de compreensão, acolhimento e sustentação da relação.

Um dos principais objetivos desta obra é ampliar o olhar dos adultos sobre o que está por trás de certas reações adolescentes. Por trás da impaciência, pode haver insegurança. Por trás do silêncio, um pedido de reconhecimento. Por trás da irritação, a tentativa desajeitada de se proteger. Nem tudo o que machuca é dito. E muitas vezes, aquilo que mais fere se oculta sob uma aparente indiferença.

Ao escrever, mantive uma linguagem acessível, fluida, afetiva - para que a leitura não se transforme em mais uma cobrança, mas sim em um convite: um convite ao diálogo possível, ao olhar sem julgamento, à presença que acolhe. Pais e mães não precisam ser perfeitos. Precisam apenas estar dispostos a aprender - e reaprender - a amar de um modo que seus filhos consigam sentir.

Porque a adolescência, embora envolta em contradições, é um momento precioso. É nela que brotam os primeiros contornos da

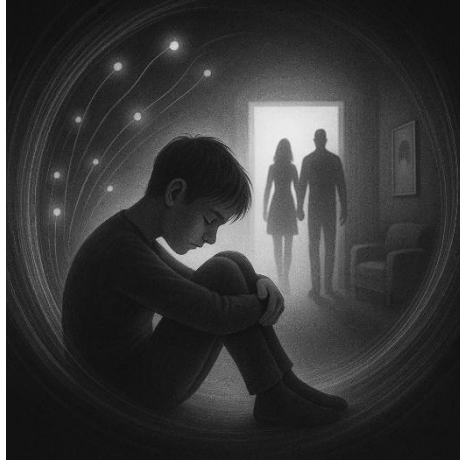
identidade, as primeiras escolhas de autonomia, as primeiras experiências de confronto com o mundo e com a própria vulnerabilidade. É um tempo em que a escuta - principalmente a emocional - pode fazer toda a diferença. E é também um tempo em que cada gesto de cuidado, mesmo os mais discretos, é absorvido com uma intensidade silenciosa e inesquecível.

Este livro não pretende substituir o encontro direto entre pais e filhos. Mas pode, talvez, facilitar esse reencontro. Pode ajudar a criar condições para conversas mais verdadeiras, mais respeitadas, mais tocadas de humanidade. E pode, quem sabe, restaurar pontes que pareciam frágeis demais para sustentar o afeto.

Se você está aqui, lendo estas linhas iniciais, é sinal de que deseja se aproximar mais do universo emocional do seu filho ou filha adolescente. Esse gesto já revela um enorme passo em direção ao outro. Que esta leitura seja companhia. Que ela traga consolo, lucidez e, sobretudo, esperança. Porque quando um adulto se dispõe a ouvir de verdade, o adolescente encontra, enfim, um espaço seguro para ser - e crescer.



1.1 - Diz o Filho: “Não desistam de mim: quero apoio”



Pai, mãe... escutem com o coração.

Eu sei que nem sempre é fácil entender o que se passa comigo. Às vezes, nem eu entendo. Mas por favor, saibam disso: adolescentes também podem ter depressão. E não é apenas uma tristeza passageira, nem um capricho de quem está “crescendo”. É algo real. É como se houvesse um peso invisível sobre mim, um tipo de neblina que me impede de enxergar as cores das coisas, até mesmo as que eu costumava gostar.

Não pensem que é só uma fase ou que eu posso “sair dessa” se me esforçar um pouco mais. Quando estou deprimido(a), o mundo perde a nitidez, o futuro parece escuro e distante, e tudo dentro de mim parece confuso. Às vezes, sinto como se eu

estivesse quebrado(a) por dentro, mesmo sem saber exatamente por quê.

Eu posso parecer irritado(a) por nada, calado(a) demais, ou até mesmo distante. Posso chorar sem explicação ou agir como se não me importasse com nada nem ninguém. Mas é só porque estou me sentindo perdido(a), desamparado(a), e com medo de que ninguém entenda. Às vezes nem eu consigo explicar o que está doendo.

Não quero decepcionar vocês. Por isso, muitas vezes eu escondo. Tento seguir a rotina, sorrir nas fotos, fingir que está tudo bem. Mas por dentro, estou esgotado(a). Pode ser que eu me isole no quarto, que perca o interesse nas coisas que antes me faziam feliz, ou que durma demais. Pode ser que eu passe a faltar na escola, a me descuidar de mim mesmo(a) ou que até comece a fazer coisas que parecem autodestrutivas. Não é porque não me importo comigo - é porque, naquele momento, eu nem consigo mais me encontrar.

Tem vezes que me sinto vazio(a), ou então cheio(a) de raiva sem saber de onde vem. Há dias em que parece que tudo vai desabar, e só de pensar no amanhã já me sinto cansado(a). Nessas horas, o mais importante não é que vocês me consertem - é que fiquem por perto, mesmo sem entender tudo.

O que eu mais preciso é sentir que vocês ainda estão comigo, mesmo que eu não saiba como pedir ajuda. Que não julguem minhas reações como exageros ou birras. Que perguntem menos

"o que você tem?" e mais "como posso te ajudar a passar por isso?". Que percebam que depressão não tem um único rosto. Pode estar escondida atrás de boas notas, de risadas forçadas, ou do silêncio absoluto.

Não é fraqueza. Não é preguiça. E, por favor, não digam que tenho tudo e não deveria estar assim. Às vezes, a dor vem de dentro, sem explicação, como se algo no meu cérebro estivesse fora de sintonia. Pode estar relacionado a coisas que vivi, a medos que carrego, a pressões que sinto, ou até a algo que nem eu consigo identificar. Mas está lá. E machuca.

Eu não preciso que vocês tenham todas as respostas. Só preciso que não virem o rosto. Que levem a sério. Que não tenham medo de procurar ajuda profissional quando perceberem que estou mal, mesmo que eu diga que "é só cansaço". Psicólogos e psiquiatras não são para os "fracos". São pessoas que podem me ajudar a entender o que está acontecendo comigo - e, talvez, até me ajudar a reencontrar uma parte de mim que hoje está apagada.

Quero que vocês saibam que, muitas vezes, eu me sinto culpado(a) por me sentir assim. Me pergunto se sou um fardo. Me comparo com os outros. Me sinto insuficiente. E quando isso acontece, o apoio de vocês - mesmo que seja só um abraço silencioso, uma escuta sem críticas, ou um simples "eu estou aqui" - pode fazer mais diferença do que vocês imaginam.

A adolescência é uma confusão de hormônios, escolhas, pressões, inseguranças, desejos e incertezas. É quando eu começo a tentar ser alguém no mundo, mas ainda preciso do colo de vocês, mesmo que não admita. Às vezes, tudo que eu quero é só que vocês me olhem com o mesmo carinho de antes. Que não desistam de mim.

Eu sei que não é fácil. Mas eu também estou tentando.

Com amor, seu filho adolescente.

Pontos-chave

- O adolescente precisa sentir que seus pais permanecem presentes, mesmo diante de conflitos.
- A mensagem central é de permanência e apoio incondicional.
- Crises e afastamentos temporários fazem parte do desenvolvimento, mas não significam ruptura definitiva.
- O vínculo se fortalece quando há constância no cuidado e no afeto.

Convite à reflexão

- Meu filho sabe, por minhas atitudes, que pode contar comigo sempre?
- Como demonstro apoio mesmo quando discordo dele?
- Já comuniquei claramente que não vou desistir dele?

Sugestões de ação

- Expresse verbalmente e por gestos que seu apoio é contínuo.
- Mantenha contato físico afetivo, como abraços e toques respeitosos.
- Envolver-se nas atividades que ele gosta, mostrando interesse genuíno.
- Reforce, em momentos de tensão, que a relação é mais importante que a discussão.

Indicações

- *Extraordinário* (Wonder, 2017) – Inclusão, bullying e empatia. Disponível: Amazon Prime Video, Google Play, Apple TV, Telecine.
- O Menino Que Descobriu O Vento (The Boy Who Harnessed The Wind, 2019) – Perseverança e apoio familiar. Disponível: Netflix.
- Livro: O Cérebro Adolescente (Francis E. Jensen, 2015) – Neurociência e compreensão da adolescência.
- CVV – Centro De Valorização Da Vida (apoio emocional gratuito, 24h) – 188 | www.cvv.org.br



1.2 - Reflexões: Quando a tristeza do filho fala alto

É natural que a adolescência venha acompanhada de mudanças emocionais, crises existenciais, conflitos familiares e momentos de isolamento. Mas há momentos em que essa turbulência comum passa a esconder algo mais sério - algo que não é apenas uma fase, nem um capricho, nem um exagero. É depressão. E, sim, adolescentes podem sofrer profundamente com ela.

Como psicólogo, já escutei muitos pais dizerem: *"mas ele sempre foi alegre"*, *"ela tem tudo para estar bem"*, *"isso deve ser drama"*, *"na nossa época não existia isso"*. Essas frases não nascem de maldade, mas muitas vezes da dificuldade que temos de reconhecer o sofrimento emocional de um filho - especialmente quando esse sofrimento se disfarça de irritabilidade, silêncio, notas baixas, noites mal dormidas ou explosões sem sentido.

É importante saber que a depressão na adolescência pode parecer diferente da que vemos em adultos. Pode vir camuflada por uma raiva constante, um cansaço que nunca passa, uma apatia repentina, uma irritação frequente, ou mesmo uma entrega inconsciente a comportamentos de risco. O adolescente deprimido pode parar de se interessar pelas coisas que antes o animavam, se afastar dos amigos, negligenciar os estudos e até se machucar. Às vezes, ele não consegue explicar o que sente -

e às vezes, nem percebe que algo está realmente errado. Mas está!

Essa dor que o jovem carrega não é, como muitos ainda pensam, falta de força de vontade. A depressão é um transtorno real, complexo, multifatorial. Envolve aspectos biológicos, como alterações hormonais e desequilíbrios nos neurotransmissores; aspectos emocionais, como traumas e vivências de abandono ou rejeição; e aspectos sociais, como bullying, exclusão, pressão acadêmica, cobrança excessiva e conflitos familiares.

A adolescência é uma travessia delicada. É quando o jovem começa a formar sua identidade, a descobrir quem é, a se afastar da infância - e a se sentir, ao mesmo tempo, ainda frágil e inseguro. É um período em que a busca por aceitação e pertencimento pode se tornar fonte de dor intensa. E quando, nesse cenário, a autoestima já está comprometida, qualquer olhar atravessado, crítica ou comparação pode pesar como um fardo insuportável. Por isso, caro pai, cara mãe, não subestime sinais que parecem pequenos. Mudanças abruptas no comportamento, alterações no sono e no apetite, isolamento crescente, autodepreciação, desinteresse persistente pela vida, falas pessimistas ou ideias relacionadas à morte devem ser levadas a sério. Muito sério. Nenhum sinal deve ser descartado como "drama" ou "coisa da idade".

Se algo acende sua intuição de que seu filho não está bem, confie nesse sentimento e abra um espaço para ouvir com o coração. Não interrogue, não minimize, não tente resolver tudo

com conselhos. Só esteja ali, disponível, com atenção afetiva e sem pressa. O silêncio de um adolescente pode carregar mais sofrimento do que ele consegue colocar em palavras. E, muitas vezes, ele só precisa sentir que pode falar - quando quiser, e do seu jeito.

A ajuda profissional não deve ser vista como última alternativa, mas como uma forma de cuidado. Psicoterapia, acompanhamento médico e, em alguns casos, o uso criterioso de medicamentos, podem ser fundamentais para que o jovem reencontre seu eixo. O mais importante é não deixá-lo sozinho, nem ignorar o que parece incômodo ou difícil de compreender. A depressão não é um fracasso dos pais, nem um defeito do filho. É um pedido de atenção do corpo e da alma. É um grito abafado, muitas vezes tímido, mas urgente. Quanto mais cedo reconhecido e tratado, menor será o sofrimento e maiores as chances de que o adolescente retome sua trajetória com mais força, consciência e *confiança*.

Lembre-se: seu filho ainda está em construção. Mesmo quando ele parece se fechar, ele continua precisando da sua presença, do seu olhar gentil, do seu apoio firme. E talvez, mais do que tudo, da sua escuta - aquela que não julga, não impõe, não se apressa: aquela que acolhe.

Pontos-chave

- A tristeza persistente em adolescentes pode sinalizar sofrimento emocional profundo.

- Sintomas como isolamento, queda no rendimento escolar e irritabilidade merecem atenção.
- A escuta empática é mais eficaz do que conselhos apressados.
- Buscar ajuda profissional cedo pode prevenir agravamentos.

Convite à Reflexão

- Tenho percebido mudanças sutis no comportamento do meu filho?
- Consigo ouvi-lo sem tentar “consertar” imediatamente suas emoções?
- Sei a quem recorrer caso ele precise de apoio especializado?

Sugestões de Ação

- Reserve momentos regulares para conversas francas, sem julgamentos.
- Valide os sentimentos dele, mostrando que entende sua dor.
- Mantenha diálogo com a escola para acompanhar o desempenho e a socialização.
- Pesquise e mantenha contatos de psicólogos ou serviços de apoio à juventude.

Indicações

- As Vantagens de Ser Invisível (The Perks of Being a Wallflower, 2012) – Depressão, amizade e aceitação. Disponível: Amazon Prime Video, Google Play, Apple TV.
- Sete Minutos Depois da Meia-Noite (A Monster Calls, 2016) – Luto, tristeza e superação. Disponível: Amazon Prime Video, Google Play, Apple TV.
- Livro: Depressão na Adolescência (Beatriz Helena Dal Molin, 2020) – Compreensão e intervenção precoce.
- CVV – Centro de Valorização da Vida – 188 | www.CVV.org.br



Paulo Cesar T. Ribeiro



**Psicoterapia e Aconselhamento
Psicológico**

**Adolescentes, Adultos, Casais e Gestantes
Escritor e Palestrante**

**R. Vergueiro, 3.153, Cj. 12 V. Mariana, S. Paulo, SP, CEP
04101-300**

**Email: paulocesar@psicologopaulocesar.com.br
www.psicologopaulocesar.com.br**

**www.psipaulocesar.psc.br
Fone/Whatsapp: 11.94111-3637**

