

Ansiedade

Gente Ansiosa,
Frederik Backman, Porto Editora
Abraço,
José Luís Peixoto, Quetzal Editores
Meditações,
Marco Aurélio, Ideias de Ler
Zoom,
Istvan Banyai, Kalandraka

Falta de imaginação

Cem anos de solidão,
Gabriel García Márquez, Dom Quixote
Jerusalém,
Gonçalo M. Tavares, Relógio D'Água
Porquê Este Mundo, Uma biografia de Clarice Lispector,
Benjamin Moser, Relógio d'Água
O lanche do senhor Verde,
Javier Sáez Cástan, Orfeu Negro

Lidar com a incerteza

O Meu Nome é Vermelho,
Orhan Pamuk, Editorial Presença
A jangada de pedra,
José Saramago, Porto Editora
Breve História do Tempo,
Stephen Hawking, Gradiva
As Regras do Verão,
Shaun Tan, Kalandraka

Lidar com o luto

Notas sobre o luto,
Chimamanda Ngozi Adichi, Dom Quixote
As intermitências da morte,
José Saramago, Porto Editora
Fé, Esperança e Carnificina,
Nick Cave e Seán O'Hagan, Relógio D'Água
O Rapaz e o Gorila,
Jackie Azúa Kramer, Cindy Derby, Orfeu Negro

Necessidade de chorar

Extremamente Alto e Incrivelmente Perto,
Jonatahn Safran Foer, Bertrand Editora
Para onde vão os guarda-chuvas,
Afonso Cruz, Companhia das Letras
A estranha ordem das coisas,
António Damásio, Temas e Debates
Se choras como uma fonte,
Noemi Vola, Planeta Tangerina

Necessidade de adrenalina

Peregrino,
Terry Hayes, Top Seller
A instalação do medo,
Rui Zink, Porto Editora
Dez dias que abalaram o mundo,
John Reed, Edições Combate
Nunca se passa nada no meu bairro,
Ellen Raskin, Bruaá

Coração partido

Leite e Mel,
Rupi Kaur, Lua de Papel
Myra,
Maria Velho da Costa, Assírio & Alvim
Quando Tudo se Desfaz,
Pema Chödrön, Lua de Papel
Matilde,
Luís Correia Carmelo, Mariachiara di Giorgio, Bruaá

Lidar com os erros cometidos

Beloved,
Toni Morrison, Editorial Presença
Felicidade,
João Tordo, Companhia das Letras
Independente Demente,
Miguel Esteves Cardoso, Bertrand Editora
O Deus das Moscas,
William Golding, BLS

Tristeza

Nunca me Deixes,
Kazuo Ishiguro, Gradiva
Índice Médio de Felicidade,
David Machado, Dom Quixote
Meditações,
Marco Aurélio, Ideias de Ler
A árvore vermelha,
Shaun Tan, Kalandraka

Falta de esperança

A Elegância do Ouriço,
Muriel Barbery, Editorial Presença
Que Importa a Fúria do Mar,
Ana Margarida de Carvalho, Editorial Teorema
Um longo caminho para a liberdade,
Nelson Mandela, Planeta
Flor de Mel,
Alice Vieira, Editorial Caminho

Falta de coragem

Mataram a Cotovia,
Harper Lee, Relógio D'Água
Ensaio sobre a Cegueira,
José Saramago, Porto Editora
Becoming - A Minha História,
Michelle Obama, Objectiva
Noa, Susana Ferreira Cardoso,
Oficina do Livro

Viver com a diferença

O país dos outros,
Leïla Slimani, Alfabeta Portugal
O meu irmão,
Afonso Reis Cabral, Leya
Entre Mim e o Mundo,
Ta-Nehisi Coates, Itaca
O som das cores,
Jimmy Liao, Kalandraka

Vontade de mudar de vida

O Tigre Branco,
Aravind Adiga, Editorial Presença
A Cidade e as Serras,
Eça de Queirós, Porto Editora
Apenas Miúdos,
Patti Smith, Quetzal Editores
Vamos Comprar um Poeta,
Afonso Cruz, Editorial Caminho

Solidão

Frankenstein,
Mary Shelley, Relógio D'Água
Morreste-me,
José Luís Peixoto, Quetzal Editores
Diários,
Virginia Woolf, Relógio D'Água
O tempo do gigante,
Carmen Chica, Manuel Marsol, Orfeu Negro

Insónia

eu confesso,
Jaume Cabré, Tinta-da-china
Livro do Desassossego,
Fernando Pessoa, Assírio e Alvim
Na Síria,
Agatha Christie, Tinta-da-china
ABZZZZ,
Isabel Minhós Martins, Yara Kono, Planeta Tangerina

Lidar com o envelhecimento dos pais

Correções,
Jonathan Frazen, Dom Quixote
Misericórdia,
Lídia Jorge, Dom Quixote
Ser Mortal,
Atul Gawande, Lua de Papel
O avô tem uma borracha na cabeça,
Rui Zink, Porto Editora

Separação

Mulheres que amam de mais,
Robin Norwood, Marcador
Apneia,
Tânia Ganho, Casa das Letras
O Tribunal é o Réu,
As questões do divórcio, Daniel Sampaio, Editorial Caminho
Famílias em Construção,
Margarida Fonseca Santos, Fábula

Falta de autoestima

Rabos de Lagartixa,
Juan Marsé, Dom Quixote
A Gorda,
Isabela Figueiredo, Editorial Caminho
Sei porque canta o pássaro na gaiola,
Maya Angelou, Antígona
Endireita-te,
Rémi Courgeon, Orfeu Negro

Culpa

Crime e Castigo,
Fiódor Dostoiévski, Relógio D'Água
O Último Cabalista de Lisboa,
Richard Zimler, Porto Editora
O Homem em Busca de um Sentido,
Viktor E. Frankl, Lua de Papel
O Agosto que nunca esqueci,
António Mota, Gailivro

Lidar com a família

Um Bom Partido,
Vikram Seth, Editorial Presença
As Crónicas,
António Lobo Antunes, Dom Quixote
O Castelo de Vidro,
Jeannette Walls, Suma de Letras
A Família da Rua Sem Saída,
Eve Garnett, Fábula

Sugestão de leituras para diferentes estados de alma



Guia para uma vida de leitor

Nunca li um livro.

Por onde começar?

Vá à luta. Não tenha medo. Se já tem um cão, compre um livro sobre cães. Se não tem, compre um pequenino. Identifique o que lhe apetece: rir, chorar, sofrer com o estado do mundo ou simplesmente perceber por que razão há pessoas que leem. Em seguida, observe livros: títulos, número de páginas, capas, sinopses, autores. Leia a primeira página, e só, de cinco livros. Se quiser muito saber o que acontece na segunda, o livro está escolhido.

Estou devastado porque o meu livro acabou.

Como devo fazer o luto?

Fale do livro a toda a gente que consiga.
Leia tudo o que encontrar sobre o livro.
Leia todos os outros livros do autor. Pode ser que algum se aproxime.
Leia o livro noutras línguas.
Veja a série ou o filme em *streaming*.

Faça uma sessão de leitura do livro sob o pretexto de um jantar com amigos.

Releia o livro. Os bons livros aguentam muitas leituras. Os bons livros nunca deixam de ser bons.

Como lidar com a limpeza da casa?

Aproxime-se da estante. Retire um livro com carinho. Sopre. Sente-se no sofá. Observe a palma da mão. Não está assim tão suja. Suspire. Leia.

Não gosto que mexam nos meus livros.

Serei má pessoa?

Não é má pessoa: aceite que vai ter de defender os seus livros como puder.

Construa um fosso com crocodilos à volta das estantes. Se for bibliotecário, vai ser difícil explicar esta medida à chefia.

Caso não consiga, crie uma estante com todos os livros que odeia, lidos ou por ler, recomende-os, empreste-os e ofereça-os com júbilo, a amigos e inimigos.

Diga aos amigos que os livros estão amaldiçoados e que lê-los resulta em má sorte para o resto da vida.

A capacidade de nos envolvermos com histórias diferentes da nossa leva-nos a criar um maior sentido de ligação humana e de empatia, o que se traduz em maior compreensão do(s) outro(s) e relacionamentos mais fortes.
Ajuda a lidar com sentimentos de solidão e ansiedade.

D. Desenvolvimento psicossocial

- 20% de redução na mortalidade.
- Aumenta a esperança de vida.
- Melhora a qualidade do sono.
- Diminui o stress.
- Alivia a depressão.

C. Medicina geral

Benefícios da leitura

Indicações médicas:

A. Cardiologia

- Baixa a tensão arterial e os batimentos cardíacos.

B. Neurologia

- Fortalece os circuitos neuronais.
- Contribui para a acuidade mental.
- Aumenta neuroplasticidade do cérebro.
- Ativa o cortex pré-frontal.
- Estimula a memória.
- Previne o declínio cognitivo.

Boletim do leitor

Local de Consulta:

Identificação do Ute

Nome:

Idade (opcional):

História de leitura / Consumo habitual de livros

Um livro por ano.

1 – 5 livros por ano.

6 – 20 livros por ano.

Mais de 20 livros por ano.

Gênero Preferido

Não ficção

- Crime
- Mistério
- Ação
- Espionagem
- Romance
- Viagens
- Ficção científica
- Fantástico
- Distopia
- Poesia

precisar, há aforismos e haikus de leitura muito breve. O truque é ter sempre um livro consigo e aproveitar o atraso dos amigos, dos filhos ao saírem de casa, de uma encomenda que demora a chegar.

Decidi comprometer-me com uma vida de leitor.

Tenho de mudar de estilo?

Seja visto frequentemente em cafés com amigos intelectuais.

Compre uns óculos redondos de massa. Compre um cachimbo mas não recomendamos que fume.

Se achar mesmo necessário compre uma camisola de gola alta e um casaco de *tweed*.

Decore um conjunto de citações à medida. Escolha o seu cânone.

Não se esqueça de ler.

Procuo a cura para deixar de ler compulsivamente.

A sério? Porquê?