

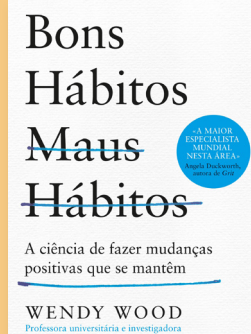


Tome nota

“Sempre que deparar com alguém a cometer um erro, em vez de seguir o impulso de corrigir ou repreender, exercite a tolerância. Assim, quando for a sua vez de errar, pode ter esperança de que o compreendam a si, com tolerância e empatia.”

O restaurante dos pedidos trocados
Shiro Oguni
Pergaminho (pergaminho.pt)
€14,40

+ Estima-se que existam 44 milhões de pessoas com demência em todo o mundo, sendo a doença de Alzheimer a patologia mais comum. Essa realidade foi o ponto de partida para o projeto *O restaurante dos pedidos trocados*, fundado por Shiro Oguni, realizador japonês, após uma experiência na cantina de um lar nipónico para pessoas com demência em que pediu um prato e recebeu outro. Mas, em vez de rejeitar a refeição, entendeu esse momento como uma lição sobre as dificuldades vividas por quem tem demência. Isso levou-o a criar o restaurante dos pedidos trocados, cujos empregados têm todos demência, que funciona de forma itinerante em várias localidades do Japão, tendo a experiência já quebrado fronteiras, onde uma parte dos pedidos podem sair errados, mas os clientes apoiam uma excelente causa e saem com um sorriso. Este livro conta a história deste projeto, dessas pessoas, sendo um exercício de empatia e humanidade.

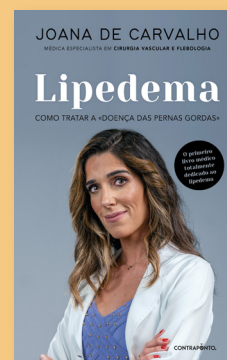


Tome nota

“As discontinuidades podem perturbar os nossos hábitos apenas suficientemente bons e fazer-nos procurar uma maneira nova, rápida e eficaz de fazer as coisas.”

Bons hábitos maus hábitos
Wendy Wood
Arena (penguinlivros.pt)
€20,95

+ Resultado de três décadas de investigação, Wendy Wood, professora catedrática de Psicologia e Gestão, explica como se formam os hábitos e de que forma direcionam o comportamento, revelando, através de uma linguagem simples e clara, com base em inúmeros exemplos e estudos, como podemos transformar hábitos negativos em versões positivas, duradouras e saudáveis, destruindo mitos e ideias, erradamente, preconcebidas, em universos distintos como a família, o trabalho ou até em contextos de adicção.



Tome nota

“O tratamento do lipedema é um processo, não se pode enveredar por atalhos ou saltar etapas.”

Lipedema
Joana de Carvalho
Contraponto (contrapontoeditores.pt)
€17,70

+ Da autoria de uma das mais reconhecidas especialistas na área da cirurgia vascular, ajuda a compreender melhor esta patologia, apresentando as possíveis origens até às várias terapêuticas disponíveis, passando pelo diagnóstico. Tem ainda a mais-valia de partilhar testemunhos de mulheres que viveram a “doença das pernas gordas”, mas que recuperaram a mobilidade, a alegria e o orgulho em olhar-se ao espelho, assim como dicas na área da alimentação e exercício físico que potenciam o sucesso do tratamento.



São favas contadas
Guida Cândido
D. Quixote (leya.com)
€22,20

+ Nesta viagem sobre a história dos vegetais e vegetarianismo, Guida Cândido, doutorada em História da Alimentação e autora de diversos livros sobre gastronomia, partilha 50 receitas ancestrais à base de 30 espécies vegetais, desde a fava ao agrião, da beringela à alcachofra ou do nabo ao feijão-verde, que farão as delícias de vegetarianos e não só. Além das receitas, a autora apresenta ainda um contexto histórico de cada legume, fruto ou vegetal que fazem parte das receitas, explicando qual a razão da sua presença na diversa e apaixonante culinária nacional, bem como as suas várias utilizações em prol da saúde.