

# SUGESTÃO DE **LIVRO**

A Leitura é o passaporte para novas possibilidades  
e o combustível para a mente.

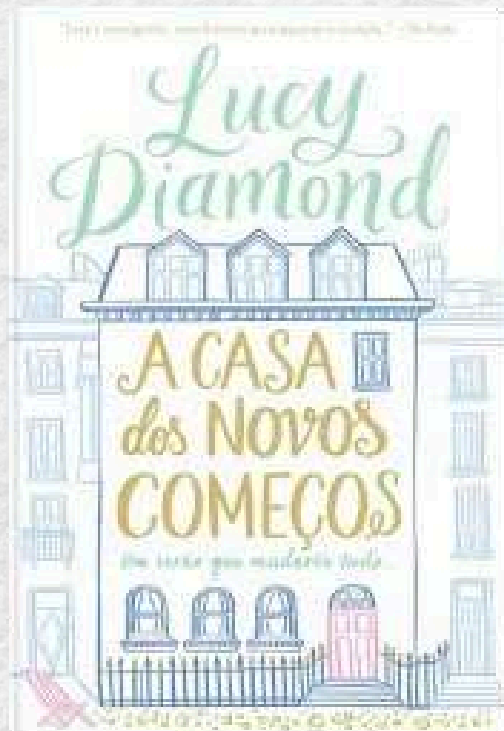
# Prezado(a) Beneficiário(a),

Neste E-book de sugestões, apresentamos uma seleção especial de livros destinado a você, com o objetivo de enriquecer suas experiências de leitura e promover o bem-estar.

A leitura é uma atividade que estimula a mente, proporciona momentos de lazer e facilita o aprendizado contínuo. Os livros que você encontra aqui foram escolhidos com carinho, abordando temas variados, desde ficção envolvente até obras que promovem a saúde e o autoconhecimento.

Esperamos que estas sugestões inspirem novas jornadas literárias e ofereçam companhia, prazer e bem estar a todos os nossos leitores.

# Romances leves e inspiradores

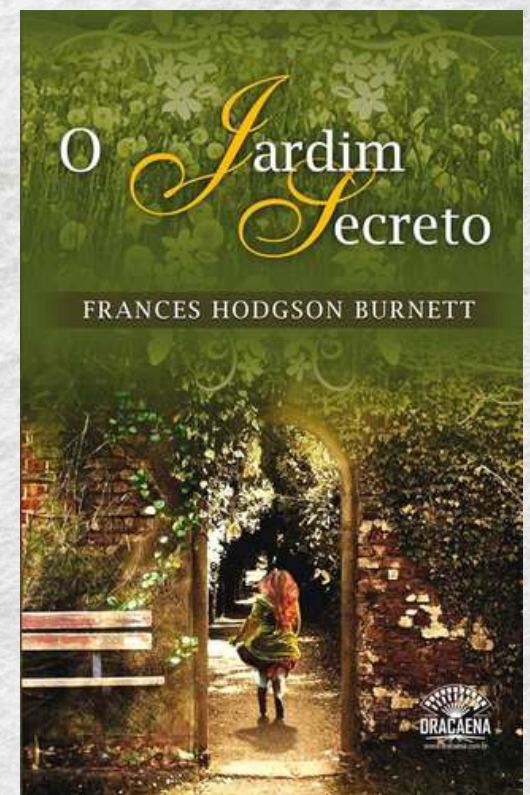


## "A Casa dos Novos Começos" Lucy Diamond

Uma história emocionante sobre recomeços e novas amizades. Perfeito para quem gosta de narrativas otimistas.

## "O Jardim Secreto" Frances Hodgson Burnett

Um clássico atemporal sobre renovação e esperança, ideal para ser lido com calma em dias tranquilos.



# Romances leves e inspiradores

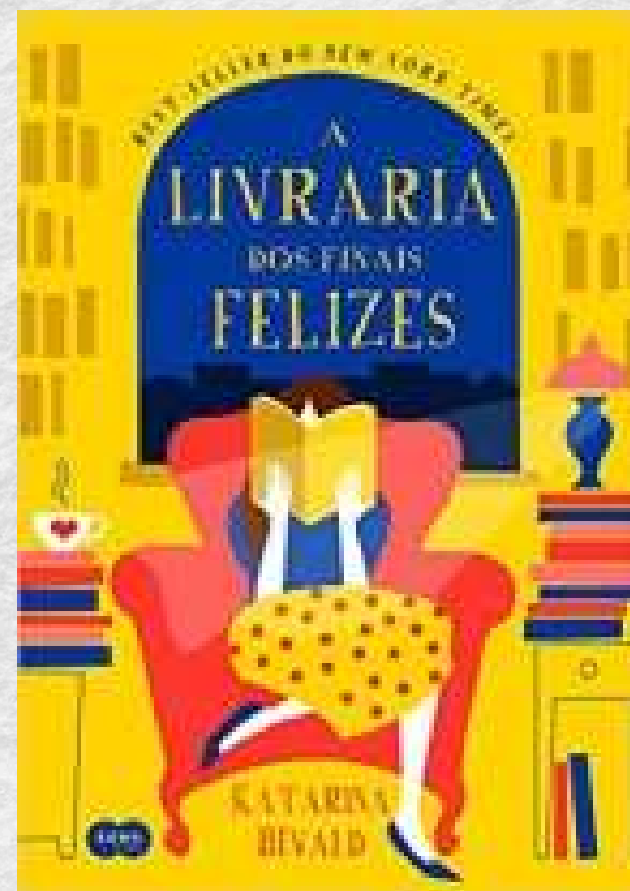


## "Pequenas Grandes Mentiras" Liane Moriarty

Uma trama envolvente, mas leve, com personagens cativantes e momentos de reflexão.

## "A Livraria dos Finais Felizes" Katarina Bivald

Uma história encantadora sobre livros, amizade e novas possibilidades na vida.



# Romances leves e inspiradores



## "O Café da Praia" – Lucy Diamond

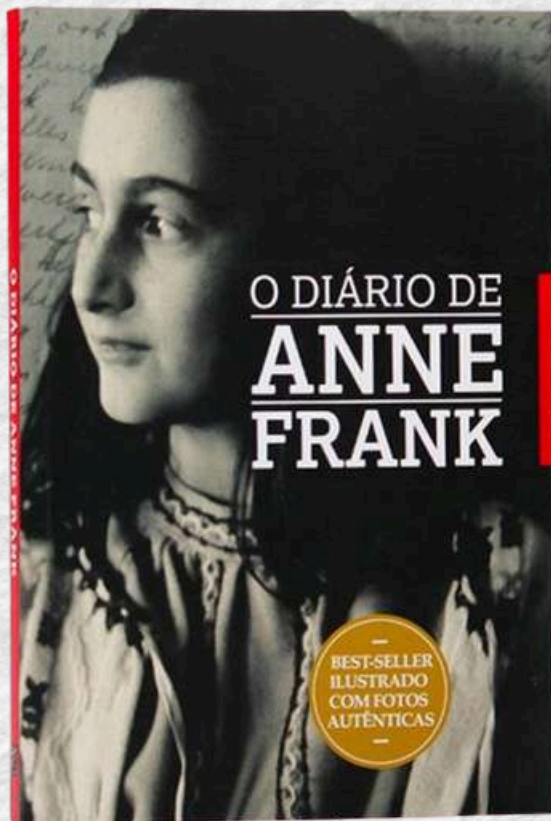
Uma mulher herda um café à beira-mar e descobre novos caminhos para sua vida, incluindo o amor.

## “Razão e Sensibilidade” – Jane Austen

Um romance que aborda amores e desafios da vida em diferentes idades.



# Biografias e Memórias Inspiradoras

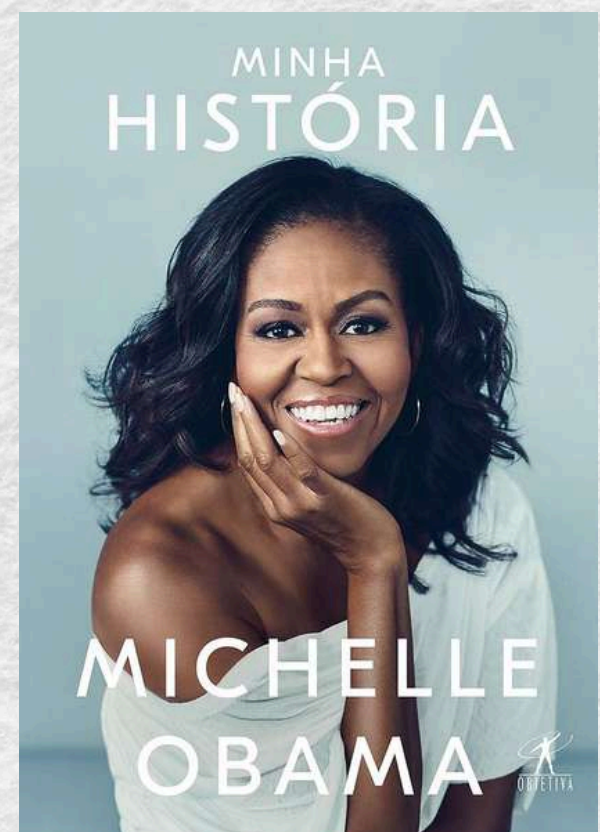


## "O Diário de Anne Frank"

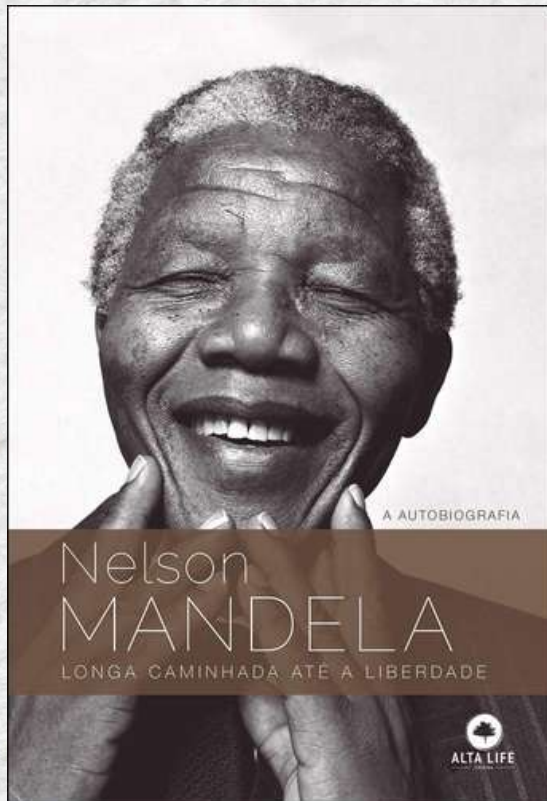
Um relato emocionante da Segunda Guerra Mundial pelos olhos de uma jovem judia nos faz refletir sobre a vida e como ser resiliente.

## "Minha História" - Michelle Obama

Um relato inspirador da vida da ex-primeira-dama dos EUA, com mensagens sobre força e superação.



# Biografias e Memórias Inspiradoras



## "Longa Caminhada até a Liberdade" – Nelson Mandela

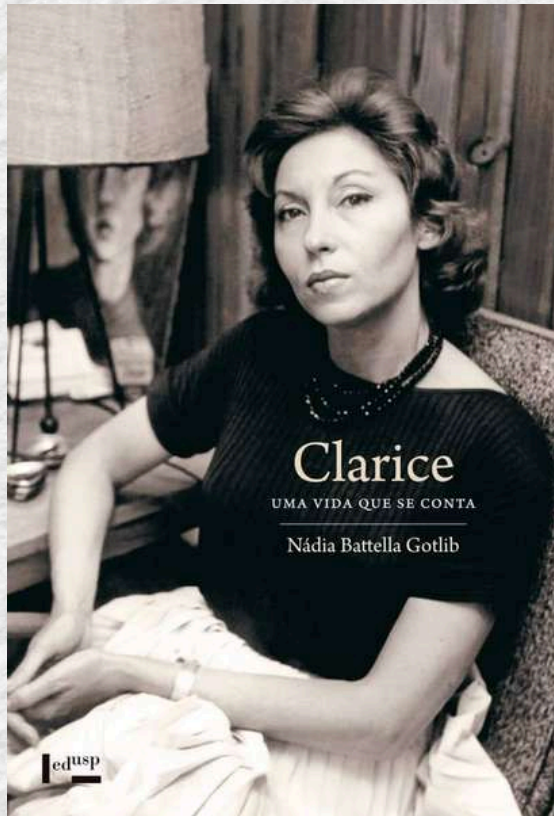
Uma autobiografia do líder sul-africano que se aposentou contra o apartheid.

## "Uma Vida" – Simone Weil

A história de uma das mulheres mais importantes da política francesa, sobrevivente do Holocausto.



# Biografias e Memórias Inspiradoras



## "Clarice, Uma Vida Que Se Conta" – Nádía Gotlib

A vida e a obra de Clarice Lispector, uma das maiores escritoras brasileiras.

## "Elis Regina – Nada Será Como Antes" – Júlio Maria

A trajetória da icônica cantora brasileira, com detalhes sobre sua vida e carreira.



# Educação Financeira

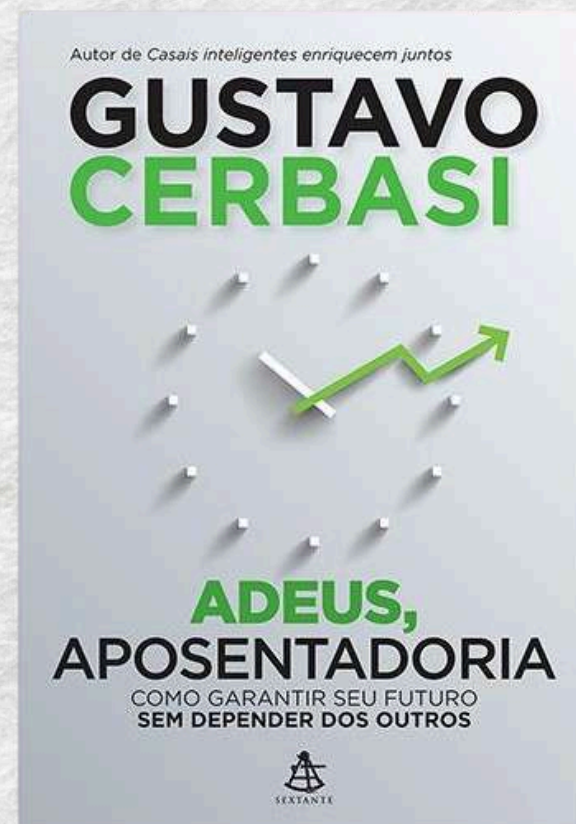


## "Do Mil ao Milhão. Sem Cortar o Cafezinho" - Thiago Nigro

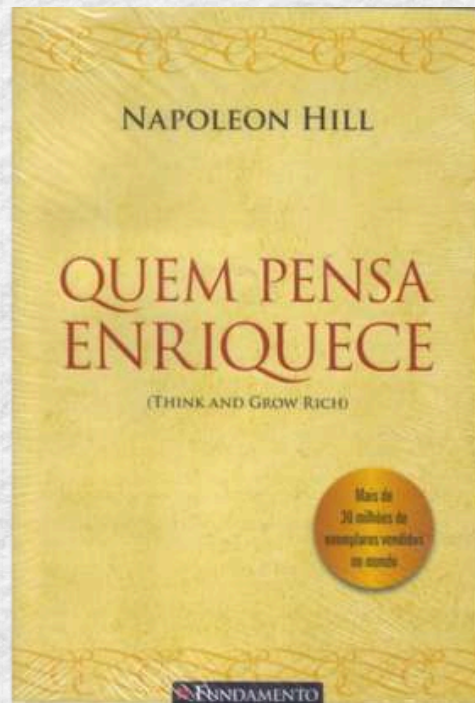
Um livro sobre finanças pessoais e hábitos simples que pode trazer inspiração prática.

## "Adeus, Aposentadoria" – Gustavo Cerbasi

Ajuda a planejar a vida financeira na terceira idade de forma sustentável.



# Educação Financeira

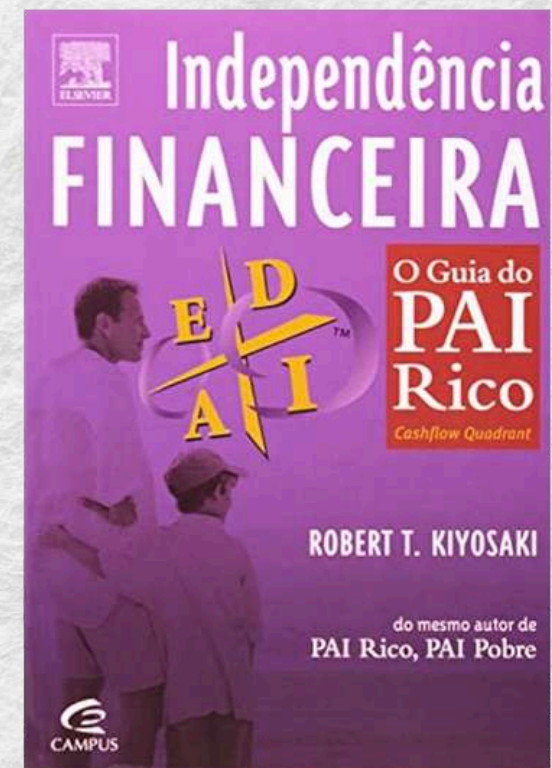


## "Quem Pensa Enriquece" – Napoleon Hill

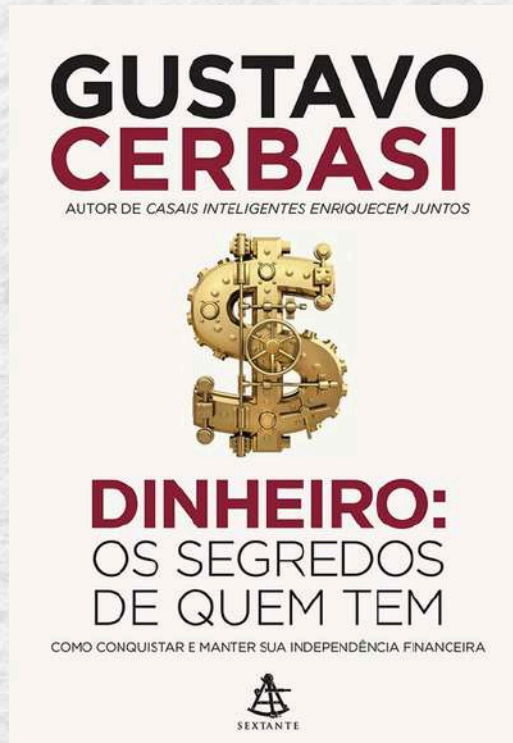
Aborda mentalidade e hábitos para alcançar estabilidade financeira.

## "Independência Financeira: O Guia do Pai Rico" – Robert Kiyosaki

Possui estratégias para alcançar a independência financeira, com foco em investimentos e mentalidade financeira.



# Educação Financeira



## "Dinheiro: Os Segredos de Quem Tem" – Gustavo Cerbasi

Dicas práticas para administrar melhor o dinheiro e evitar erros comuns.

## "O Homem Mais Rico da Babilônia" – George S. Clason

Clássico sobre princípios financeiros, com lições atemporais sobre poupança e investimentos.



# Saúde e Bem Estar

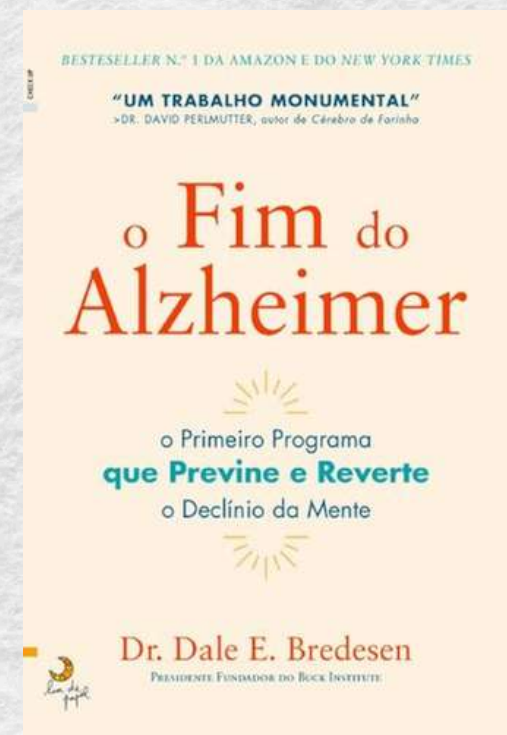


## "A Revolução da Longevidade" – Dr. Alexandre Kalache

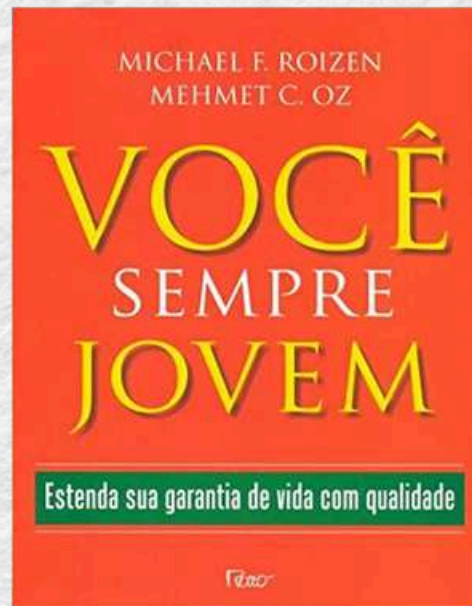
Aborda o envelhecimento ativo e como aproveitar essa fase da vida ao máximo com qualidade .

## "O Fim do Alzheimer" – Dr. Dale Bredesen

Estratégias de prevenção e reversão dos primeiros sinais da doença.



# Saúde e Bem Estar

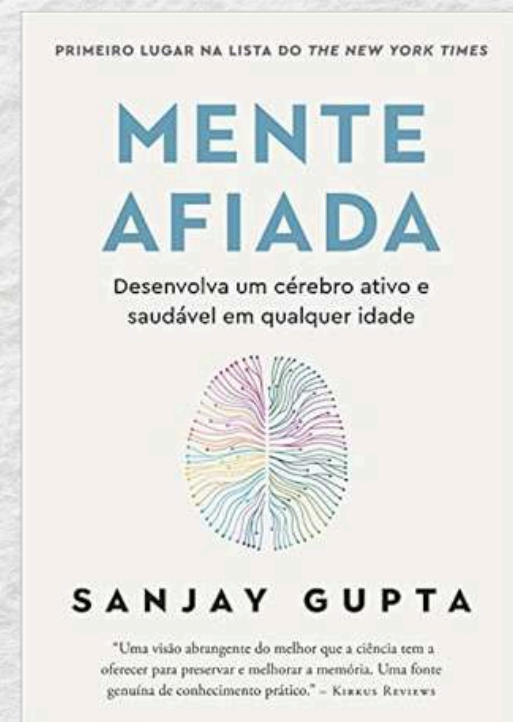


## "Você Mais Jovem" – Dr. Michael F. Roizen

Dicas práticas para manter o corpo e a mente saudáveis ao longo dos anos.

## "A Mente Alerta" – Dr. Sanjay Gupta

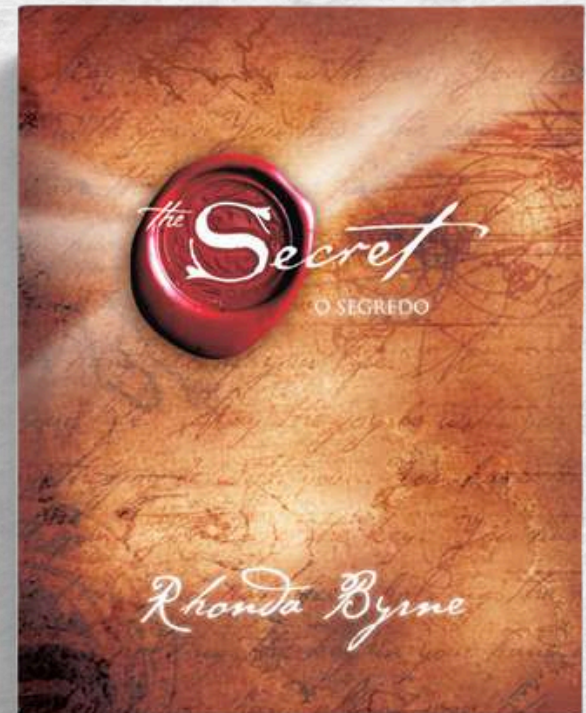
Explica como manter o cérebro saudável e prevenir doenças neurodegenerativas.



# Reflexões e Bem-Estar

## "O Segredo" - Rhonda Byrne

Um livro sobre positividade e como atrair boas energias para a vida.



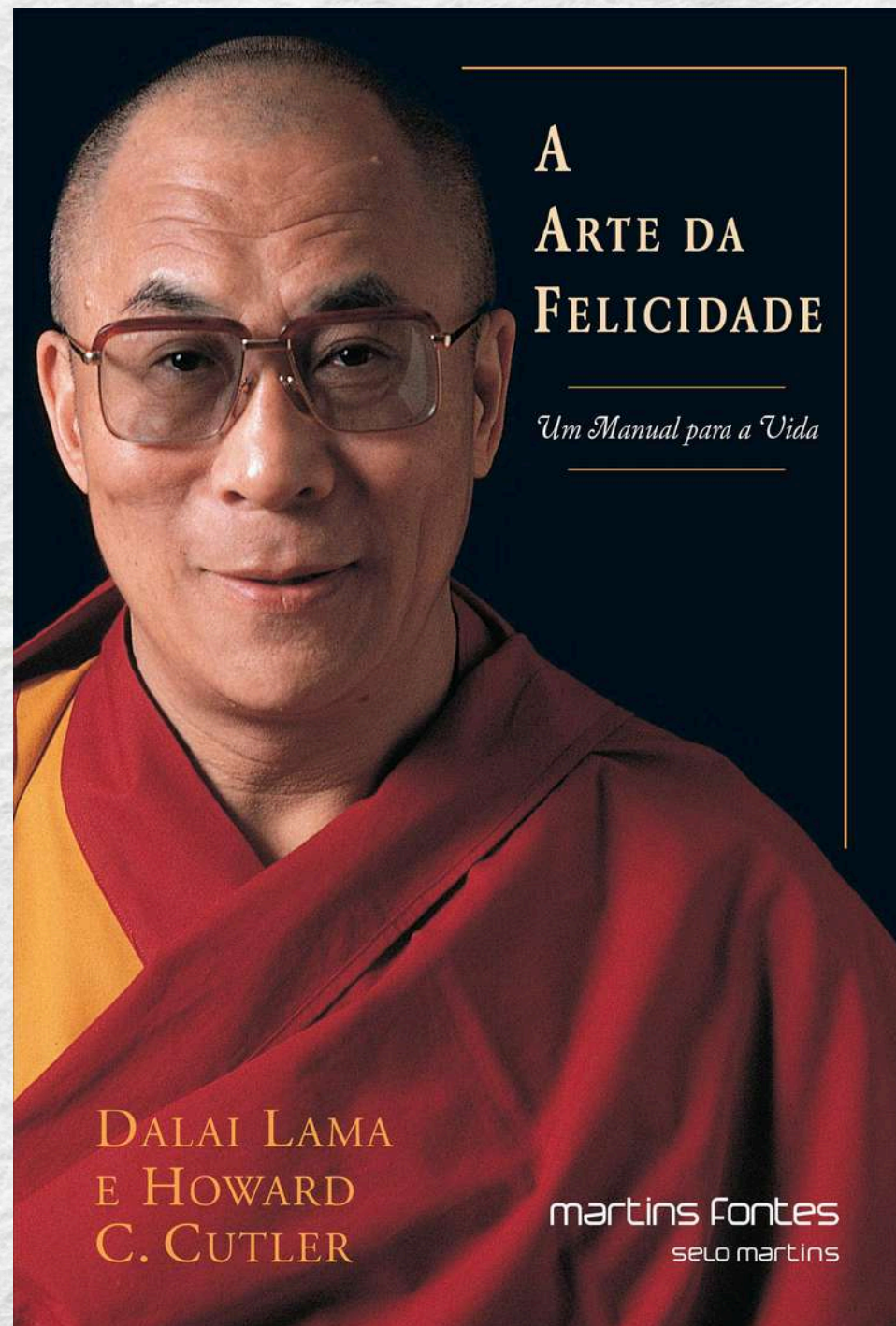
## "Ikigai: Os Segredos dos Japoneses para uma Vida Longa e Feliz" – Héctor García e Francesc Miralles

Uma leitura perfeita para entender como pequenas escolhas podem trazer equilíbrio e bem-estar.

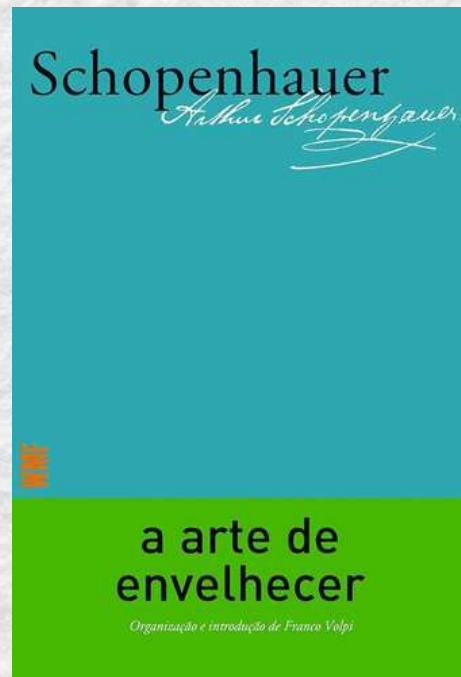
# Reflexões e Bem-Estar

## "A Arte da Felicidade" Dalai Lama

Reflexões sobre como  
viver uma vida plena e  
serena, mesmo nos  
momentos desafiadores.



# Envelhecimento

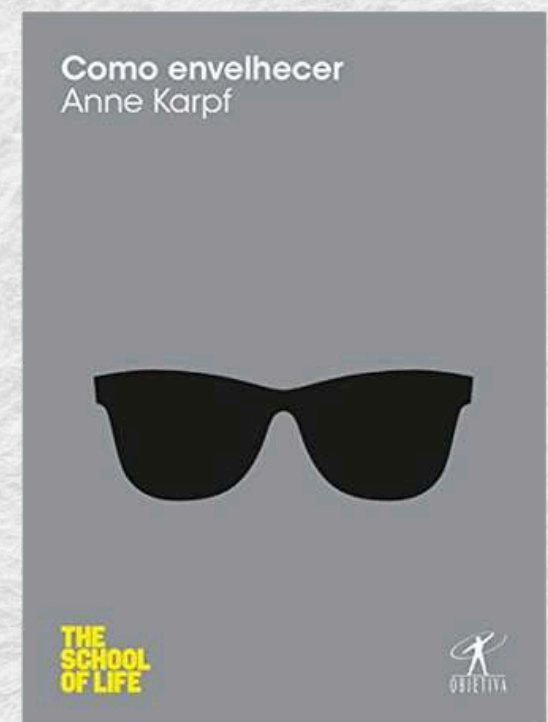


## "A Arte de Envelhecer" – Arthur Schopenhauer

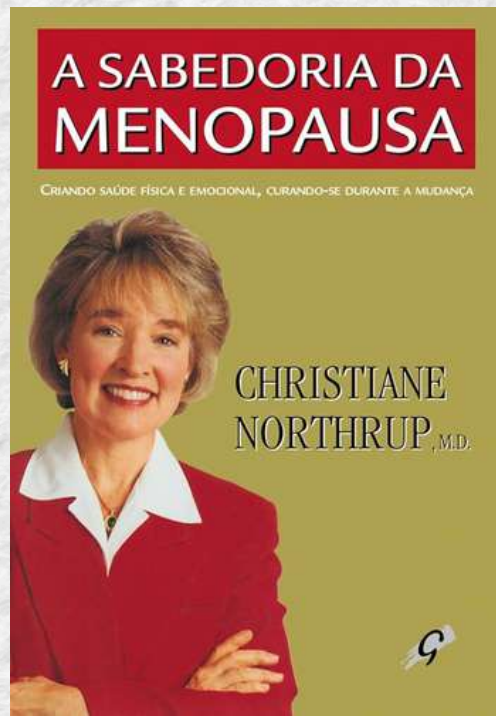
Reflexões filosóficas sobre a velhice e como encará-la com sabedoria.

## "Como Envelhecer" – Anne Karpf

Uma visão otimista sobre o envelhecimento, com foco em bem-estar e autoestima.



# Envelhecimento



## "A Sabedoria da Menopausa" – Dra. Christiane Northrup

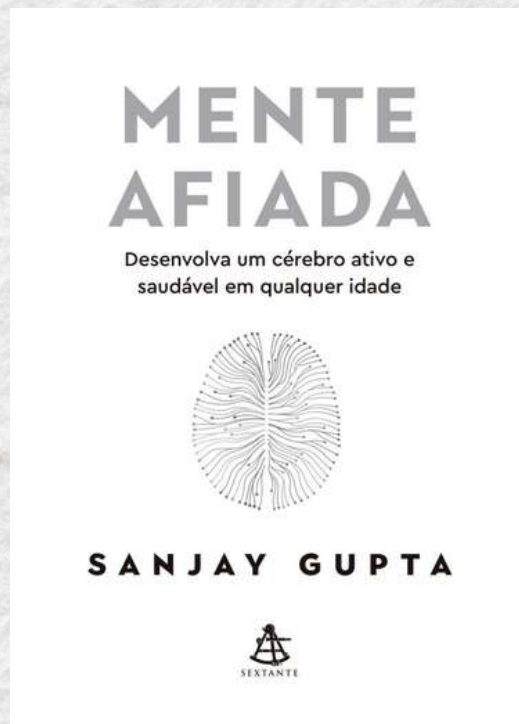
Traz orientações sobre saúde física e emocional para mulheres maduras.

## "O Bom da Idade" – Daniel J. Levitin

Traz estratégias e ferramentas que todos, independente da idade, deveriam adotar. Os métodos apresentados neste livro mostram o caminho para a autoconsciência.



# Envelhecimento

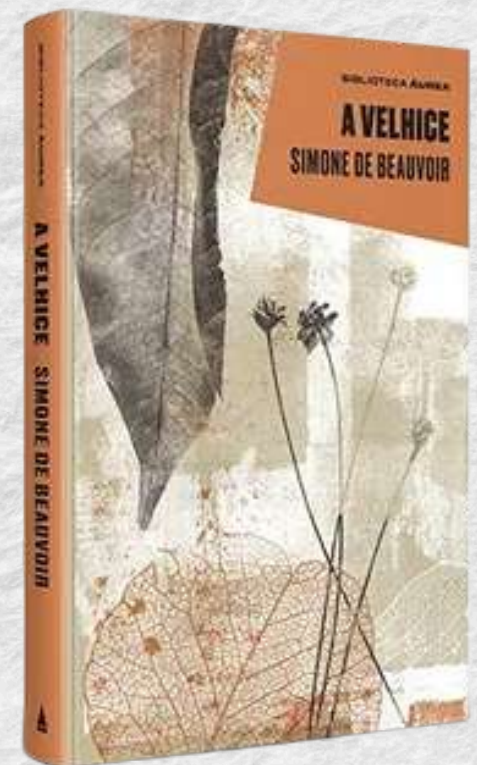


## "A mente afiada" – Sanjay Gupta

Uma visão abrangente do melhor que a ciência tem a oferecer para preservar e melhorar a memória. Uma fonte genuína de conhecimento prático."

## "A Velhice" – Simone de Beauvoir

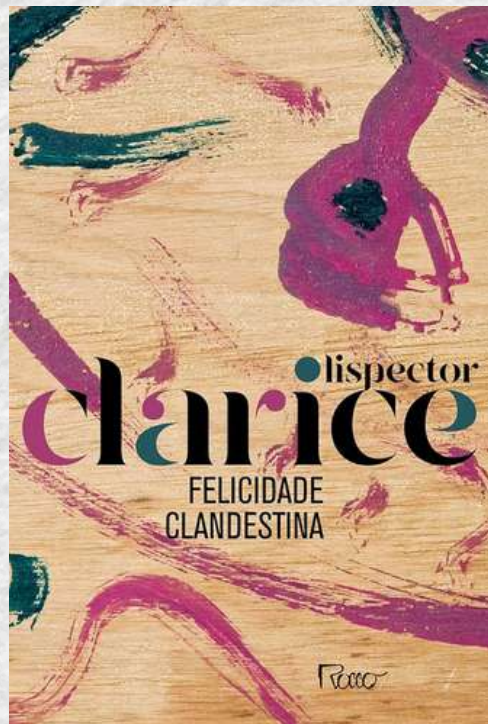
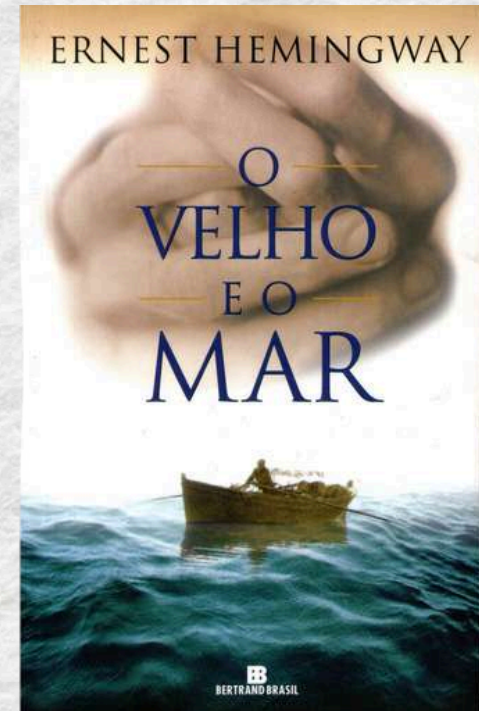
Um estudo profundo sobre o envelhecimento e como a sociedade o encara.



# Literatura Nacional

## “O Velho e o Mar” Ernest Hemingway

Um conto clássico e poético sobre perseverança, natureza e força interior.



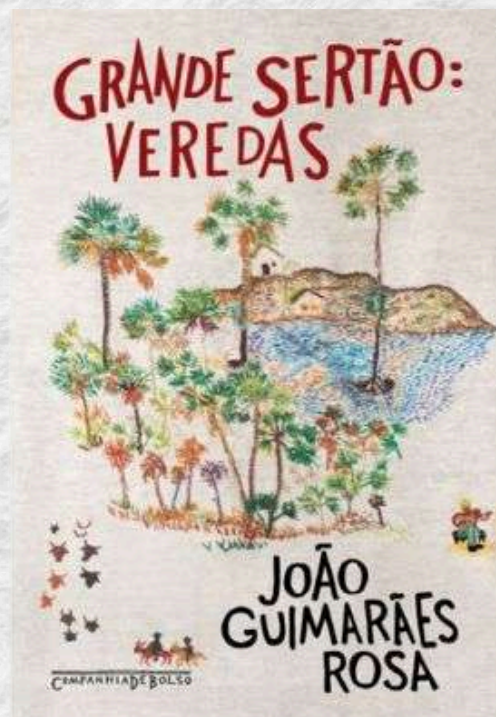
## "Felicidade Clandestina" Clarice Lispector

Uma coletânea de contos leves e reflexivos para quem gosta de literatura brasileira.

# Literatura Nacional

## "Dom Casmurro" – Machado de Assis

Um dos romances mais célebres da literatura brasileira, que explora temas como ciúmes, traição e a complexidade da memória.



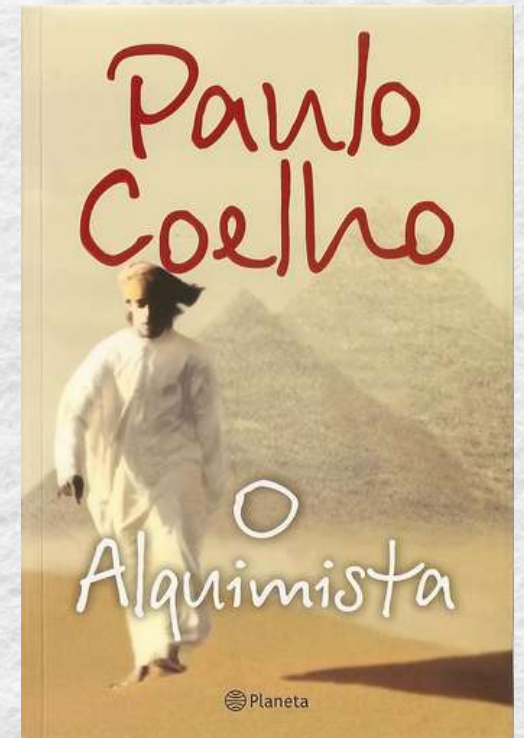
## "Grande Sertão: Veredas" – Guimarães Rosa

Uma obra-prima que retrata a vida no sertão brasileiro, com uma narrativa rica e poética, abordando temas como amor, violência e filosofia.

# Literatura Nacional

## "O Alquimista" – Paulo Coelho

Um clássico contemporâneo que narra a jornada de um jovem pastor em busca de seu sonho, com lições sobre destino e autodescoberta.



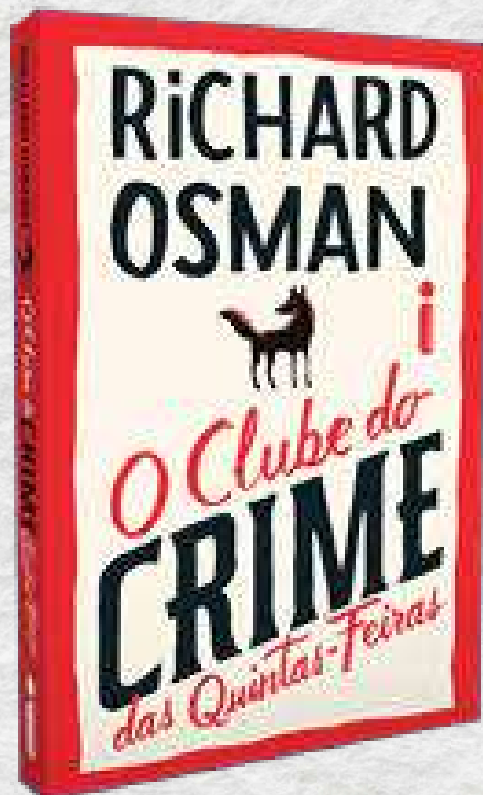
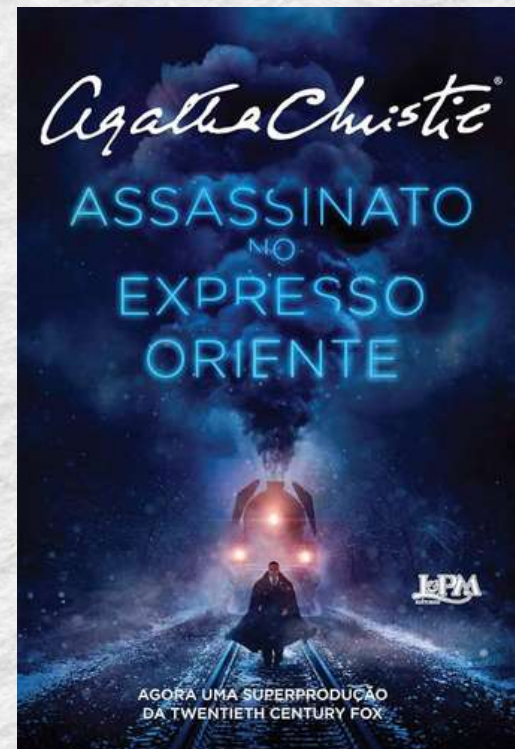
## "A Resistência" – Julián Fuks

Um romance que aborda questões de identidade, imigração e pertencimento, contando a história de uma família argentina no Brasil.

# Suspense

## "O Assassinato no Expresso do Oriente" – Agatha Christie

Um dos casos mais famosos de Hercule Poirot, cheio de mistério e personagens intrigantes.



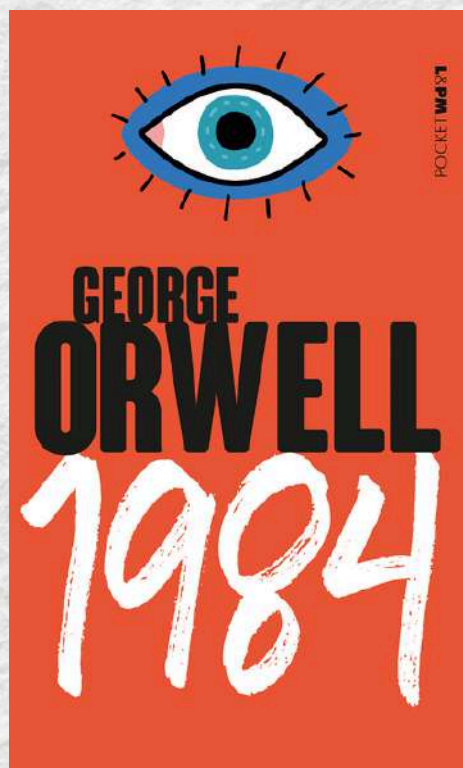
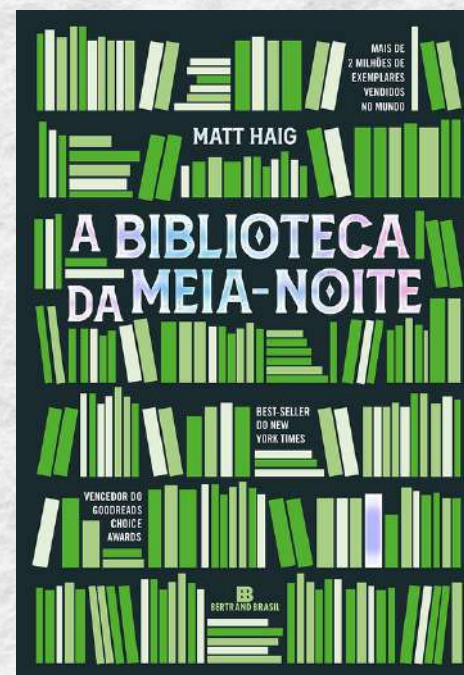
## "O Clube do Crime das Quintas-Feiras" – Richard Osman

Um grupo de idosos em uma casa de repouso resolve crimes reais de forma divertida e envolvente!

# Suspense

## "A Biblioteca da Meia-Noite" – Matt Haig

Suspense leve e filosófico, com uma mulher explorando diferentes versões de sua vida.



## "1984" – George Orwell

Um suspense distópico, onde o protagonista vive sob vigilância constante de um governo opressor.

# Humor e Entretenimento



## "O Diário de Bridget Jones" Helen Fielding

Uma comédia leve e divertida, ideal para relaxar.

## "Rir é preciso" Daniel Martins de Barros

O livro explora os processos físicos e mentais que caracterizam o riso e o humor.



# Humor e Entretenimento

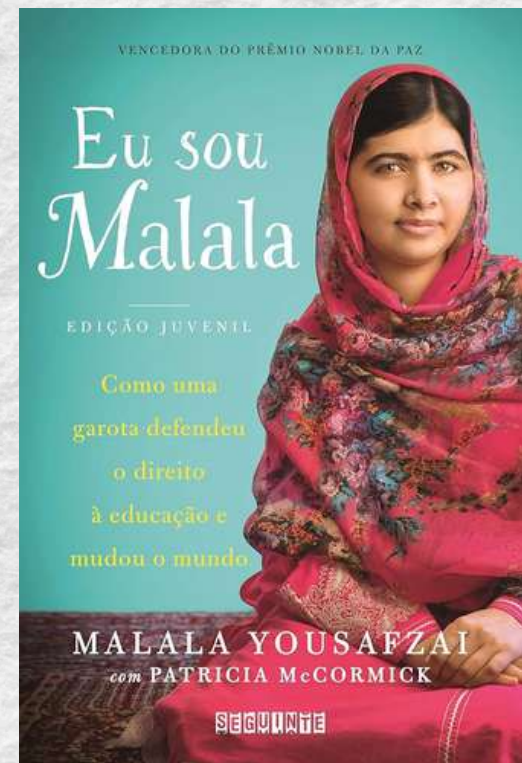


## "O Guia do Mochileiro das Galáxias" – Douglas Adams

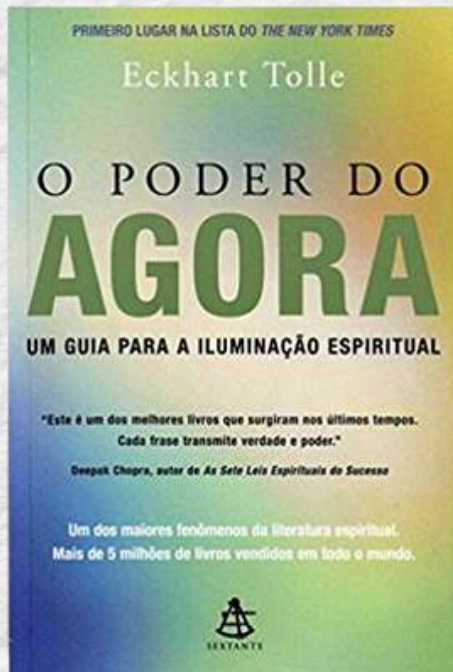
Uma aventura cósmica cheia de humor absurdo e situações inusitadas.

## "Eu Sou Malala" – Malala Yousafzai

Apesar de ser uma biografia, a autora insere momentos de leveza e humor em sua história inspiradora.



# Autoajuda

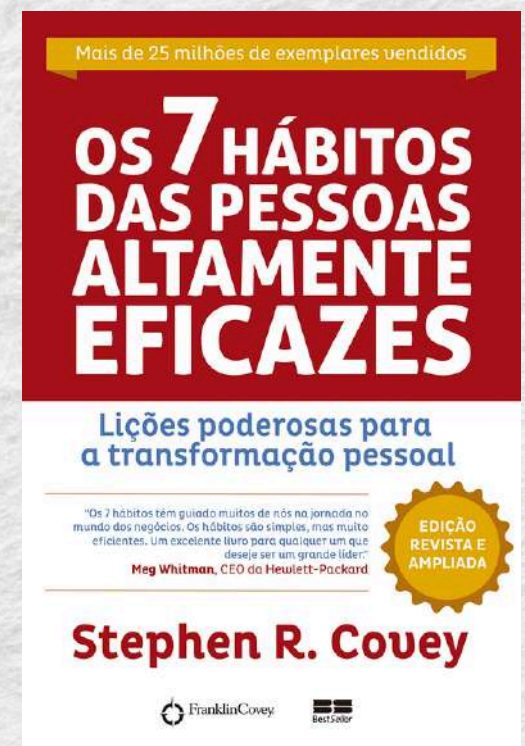


## "O Poder do Agora" – Eckhart Tolle

Um guia para viver no presente e encontrar paz interior, abordando a importância da consciência e da meditação.

## "Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes" – Stephen R. Covey

Um clássico que apresenta princípios para melhorar a eficácia pessoal e profissional por meio de hábitos positivos.



# Autoajuda



## "A Coragem de Ser Imperfeito" – Brené Brown

Explora a importância da vulnerabilidade e como aceitá-la pode levar a uma vida mais autêntica e plena.

## "O Milagre da Manhã" – Hal Elrod

Explora a importância de uma rotina matinal e como ela pode transformar sua vida, promovendo hábitos saudáveis e produtivos.



# Autoajuda

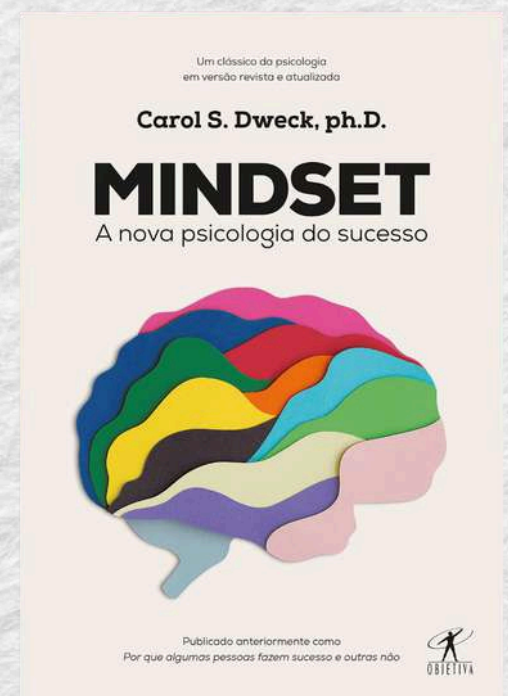


## "Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas" – Dale Carnegie

Um clássico sobre relações interpessoais, com dicas práticas para melhorar a comunicação e a empatia.

## "Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso" – Carol S. Dweck

Foca na importância de ter uma mentalidade de crescimento e como isso pode influenciar o sucesso pessoal e profissional.



# Indicações de Sebos

Aqui estão algumas sugestões de sebos espalhados pelo Brasil, onde você pode encontrar uma variedade de livros novos e usados a preços acessíveis:

## São Paulo | Sebo do Beco

- Endereço: Rua Aspicuelta, 78 - Vila Madalena.
- Telefone: (11) 3852-4761

## São Paulo | Livraria e Sebo A Tinta Verde

- Endereço: Rua dos Três Irmãos, 55 - Vila Madalena.
- Telefone: (11) 3031-1577

## Rio de Janeiro | Sebo do Esquilo

- Endereço: Rua do Rosário, 36 - Centro.
- Telefone: (21) 2262-2606

## Rio de Janeiro | Livraria e Sebo Beco das Letras

- Endereço: Rua Dias Ferreira, 636 - Leblon.
- Telefone: (21) 2540-1944

# Indicações de Sebos

## **Belo Horizonte | Sebo do Livro**

- Endereço: Av. Afonso Pena, 632 - Centro.
- Telefone: (31) 3213-8688

## **Curitiba | Sebo Cultural**

- Endereço: Rua Conselheiro Laurindo, 273 - Centro.
- Telefone: (41) 3019-2570

## **Salvador | Sebo A Caminho**

- Endereço: Rua Almirante Barroso, 111 - Graça.
- Telefone: (71) 3315-2100

## **Porto Alegre | Sebo do Lago**

- Endereço: Av. Independência, 891 - São João.
- Telefone: (51) 3211-5695

# Conclusão

Esperamos que este e-book tenha inspirado você a mergulhar em novas histórias, aprender algo novo ou simplesmente encontrar conforto nas páginas de um bom livro. A leitura é uma aliada poderosa na promoção do bem-estar e na construção de momentos especiais.

Agradecemos por dedicar seu tempo em explorar nossas indicações, convidamos você a continuar alimentando sua mente e seu coração com mais leituras. Conte sempre conosco para apoiar seu bem-estar e suas jornadas literárias.

Até a próxima!



0800 000 4341



matine@lacossaude.com

