

Livros São o Melhor Remédio

NEWSLETTER MENSAL DE BIBLIOTERAPIA

SETEMBRO 2024, CPF - CENTRO DE SAÚDE NORTON DE MATOS, EDIÇÃO 5

PRESCRIÇÃO: “Biblioteca da Meia-Noite”,

Matt Haig

ESCRITO POR CAROLINA DUARTE NOBRE

Composição do fármaco: No limiar entre a vida e a morte, Nora dá por si numa biblioteca onde o relógio marca sempre a meia-noite e as estantes estão repletas de livros que se estendem até perder de vista. Cada um destes livros oferece-lhe a hipótese de experimentar outra vida, fazer novas escolhas, corrigir erros passados, perceber o que teria acontecido se tivesse escolhido um caminho diferente. As possibilidades são infinitas e vários horizontes se abrem à sua frente. Mas será que algum desses caminhos lhe proporciona uma vida mais perfeita do que aquela que conheceu? Na altura da escolha final, Nora terá de olhar para dentro de si mesma e decidir o que de facto lhe preenche a vida e o que faz com que valha a pena vivê-la.

Indicações terapêuticas: Leitura indicada para se questionar como seria a sua vida se tivesse feito escolhas diferentes. Deverá ser lido com um lápis ao lado (ou *post-its* para os que tem pavor a riscar livros!) para anotar as bonitas frases que vão surgindo.

Efeitos secundários: Ficarão presos aos diálogos profundos e reflexivos desta narrativa. Poderá ainda padecer do efeito secundário mais frequente chamado “e se?”.

Não tomar se: Não deverá consumir se não gostar de questionamento e introspeção com fantasia à mistura.

Como tomar: Pode ser consumido por jovens, adultos e idosos, na dose certa que o permita usufruir da profundidade da viagem de leitura; sem dose máxima.



MATT HAIG

Matt Haig é natural de Sheffield, em Inglaterra, e começou a sua carreira como jornalista, tendo colaborado com conceituadas publicações britânicas. Iniciou-se na escrita de ficção em 2004 e, desde então, nunca mais parou, sendo atualmente um autor com livros publicados em mais de 30 idiomas. Considerado pelo *New York Times* como «um romancista de grande talento», apresenta-nos histórias que muitas vezes fundem a realidade com a fantasia, oferecendo-nos uma escrita apelidada de «deliciosamente estranha».