



Catálogo 2026/2027



A Editora Gaia publica, há cerca de três décadas, obras que tratam da relação entre a humanidade, os demais seres vivos e a Terra. Nosso catálogo contempla a complexidade dos fenômenos e a beleza das conexões, ao contemplar natureza, ancestralidade e diversidade, desenvolvimento humano, esporte, aventura e fotografia, divulgação científica, saúde e alimentação, literatura infantil e juvenil.

A mesma interdependência que existe entre a vida e a atmosfera terrestre, nós também estabelecemos entre livros e leitores. Os livros publicados pela Gaia são como sementes de uma revolução silenciosa, inspiracional e regenerativa, para além das abordagens tecnicistas, ao propiciar ao público mais do que livros: uma biosfera.

Gaia é como os gregos chamavam a deusa Terra. Assim também foi chamada a teoria formulada pelos cientistas James Lovelock e Lynn Margulis, com a contribuição da filósofa e analista de sistemas Dian Hitchcock. Para eles, nosso planeta é como um superorganismo sob mecanismos de autorregulação. Gaia subsidia hoje diversos campos da ciência do sistema Terra e da biogeoquímica global, renovando-se diante das crises climática e ecológica e em sintonia com as perspectivas de povos indígenas.

Que nossos livros estimulem o prazer pelo saber experimentado e compartilhado, por uma vivência mais saudável, equilibrada e harmônica.

Boa leitura!

Os Editores





SUMÁRIO

5 DESENVOLVIMENTO HUMANO

25 NATUREZA E DIVERSIDADE

35 ESPORTE, AVENTURA E FOTOGRAFIA

49 DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA

55 SAÚDE E ALIMENTAÇÃO

69 LITERATURA INFANTIL E JUVENIL

82 ÍNDICES



DESENVOLVIMENTO HUMANO



novidade



25 escritoras negras na literatura brasileira em biopoemas ilustrados

Rosimere Ferreira da Silva (org.)

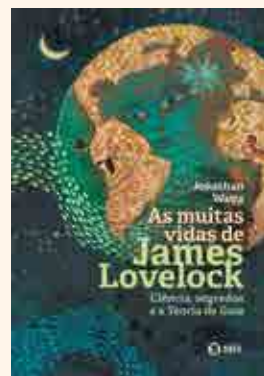
Esta obra apresenta um panorama da literatura brasileira protagonizado por autoras negras, como destaca Florentina da Silva Souza na apresentação a esta publicação. Tal veio literário revela, cada vez mais, um nicho promissor que compartilha "emoções, alegrias e saberes sobre si, sobre seu grupo étnico e sobre a(s) cultura(s) brasileira(s)".

O livro é fruto do projeto "Escritoras Negras: Biografias e Poéticas", coordenado pela organizadora desta publicação, Rosemere Ferreira da Silva. Pesquisadores baianos(as) assinam os textos aqui presentes, os quais viajam pelas precursoras da literatura afro-brasileira, passam por escritoras que consolidam essa vertente e chegam, enfim, às autoras contemporâneas. Biopoemas ilustrados antecedem as biografias, encantando de imediato o leitor.

ISBN 978-65-86223-92-7
256 páginas
1ª edição

 E-BOOK

novidade



As muitas vidas de James Lovelock

Ciência, segredos e a Teoria de Gaia

Jonathan Watts

Tradução de Fábio Fernandes

Neste livro, o premiado jornalista Jonathan Watts mostra a trajetória do singular defensor do meio ambiente, James Lovelock, um dos criadores da Teoria de Gaia. O autor recorreu a mais de oitenta horas de entrevistas com o pesquisador e a seu arquivo pessoal para compor a biografia de uma figura ao mesmo tempo cativante e controversa. Trata-se de "uma vida científica tão dissonante quanto notável", como define o jornal britânico *Financial Times*.

A Teoria de Gaia defende que a vida no planeta Terra é um sistema complexo e interligado, no qual componentes físicos, químicos e biológicos interagem continuamente para manter condições favoráveis à vida. Lovelock foi um personagem importante nos principais eventos dessa área durante o século XX e também um dos primeiros a chamar a atenção para os riscos dos combustíveis fósseis.

ISBN 978-65-86223-91-0
296 páginas
1ª edição

 E-BOOK

Bel Cesar, psicóloga, pratica a psicoterapia sob a perspectiva do Budismo tibetano. Desde 2014, trabalha com o método de resolução de traumas psicológicos Experiência Somática®, de Peter Levine. Desde 1992, dedica-se ao acompanhamento daqueles que enfrentam a morte. Por dezesseis anos, presidiu o Centro de Dharma da Paz, em São Paulo.



Câncer

Quando a vida pede por um novo ajuste

Após enfrentar um câncer na tireoide, Bel Cesar desafia os dogmas presentes na medicina tradicional. Ela busca uma nova abordagem, seguindo diferentes técnicas medicinais, além de mergulhar ainda mais na prática do Budismo e da psicologia ocidental.

A autora retrata nesta obra sua experiência singular, desde o instante do diagnóstico até o tratamento com a iodoterapia, passando pela cirurgia de remoção da glândula e pela adaptação ao medicamento mais apropriado.

O que chama a atenção, porém, é a forma como ela focou no seu universo espiritual e emocional durante essa jornada. Em vez de se revoltar, a autora assume com simplicidade a postura de aprendiz diante da doença.

Praticante da psicoterapia sob o ângulo do Budismo tibetano, Bel quebra vários mitos construídos em torno do câncer e, através deste livro, contribui para levar alento a todos que vivenciam enfermidades graves e, também, aos que procuram superar suas fragilidades.

ISBN 978-85-7555-479-1
376 páginas
1ª edição

E-BOOK



Grande Amor – um objetivo de vida

Diálogos entre Lama Michel Rinpoche e Bel Cesar

Neste livro, composto de 68 capítulos, os autores oferecem uma preciosa conversa sobre o significado do amor e da felicidade. "Amar é desejar felicidade", lembra Lama Michel Rinpoche, iluminado pelo Budismo tibetano. Sua mãe, Bel Cesar, que mescla psicologia com filosofia budista, complementa: "A felicidade que desejamos para o outro é um reflexo do que desejamos para nós".

Dentro desse prisma, mãe e filho percorrem sobre temas instigantes do Budismo tibetano, como o sofrimento, a ansiedade de amar, a aceitação de si próprio, os sentimentos de culpa, o caminho para se desenvolver o grande amor, a felicidade, a gratidão, entre outros.

Num mundo em que o amor se tornou apenas uma palavra, seca e vazia, esta obra nos ensina que a busca pelo grande amor deve ser o maior objetivo de nossas vidas.

ISBN 978-85-7555-455-5
384 páginas
1ª edição

E-BOOK



O livro das emoções

Reflexões inspiradas na
Psicologia do Budismo Tibetano

A autora nos convida a questionar as convicções profundas que alimentamos a respeito de nós mesmos e a aceitar o desafio de acolher irrestritamente todas as nossas emoções sem as rotular de boas ou ruins. Desse modo, vergonha, frustração, autossabotagem e auto-estima, irritação, medo, morte e luto são temas visitados.

Tendo como base para sua reflexão o Budismo tibetano, a autora nos inspira a recuperar a confiança básica na essência pura da mente, por meio da constante abertura, confiança e coragem, para olhar com entendimento e compaixão tudo com que nos deparamos em nossa vida.

Há também indicações de meditações que farão o leitor se familiarizar com os estados positivos da mente, além da descrição clara e concisa de conceitos que, no âmbito da Psicologia do Budismo tibetano, servem de base para reflexão.

ISBN 978-85-7555-035-9
304 páginas
2ª edição

 E-BOOK



Mania de sofrer

Reflexões inspiradas na
Psicologia do Budismo Tibetano

Em *Mania de sofrer*, Bel Cesar, psicóloga clínica e praticante do Budismo tibetano, apresenta ao leitor suas considerações acerca da Roda da Vida, uma imagem criada por Buddha Shakyamuni como presente para um amigo, que era rei.

O livro explica com clareza os principais aspectos da Psicologia Budista, como a origem do sofrimento, suas causas e a maneira de desenvolver gradualmente a concentração e a sabedoria, para transcendermos nossos sofrimentos psicológicos e encontrarmos a paz interior.

De maneira clara e objetiva, a autora compartilha com o leitor as práticas e os ensinamentos que recebeu de seu mestre Lama Gangchen Rinpoche e suas experiências pessoais na Psicologia Ocidental. Não são textos acadêmicos, mas reflexões sobre como podemos transformar a habitual "mania de sofrer" em sabedoria intuitiva, para não tornar crônico o sofrimento em nossas vidas.

ISBN 978-85-7555-115-8
304 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Morrer não se improvisa

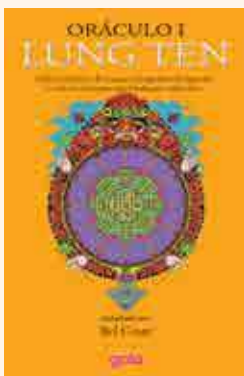
Relatos que ajudam a
compreender as necessidades
emocionais e espirituais
daqueles que enfrentam a morte

O que fazer quando nada resta a fazer? A perspectiva da morte tira a esperança da vida, mas então é o caso de compreender as necessidades emocionais e espirituais de quem enfrenta a morte. Se falarmos da morte sem preconceitos vamos aprender a lidar com ela serenos. Vemos então que a morte é, na verdade, a maior oportunidade da vida, um momento para voltar à verdadeira natureza interna, e que o mais fundamental da consciência humana sobrevive à morte.

Baseado em princípios budistas, este livro ensina como ajudar uma pessoa a atingir um estado mental positivo no momento da morte, com paz e plenitude. Relatos de pacientes terminais, comentados por profissionais de diversas áreas, fazem deste livro algo vivo – emocionante e encorajador. Um ensinamento de que sempre há algo a fazer e que mostra a morte com serenidade e esperança.

ISBN 978-85-8535-193-9
208 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Oráculo I – Lung Ten

108 previsões de Lama
Gangchen Rinpoche e outros
mestres do Budismo tibetano

Reflexões colhidas num lampejo, no exato momento em que foram proferidas pelos mestres tibetanos.

Assim, o *Oráculo I – Lung Ten* reúne frases que a psicóloga Bel Cesar, ao longo dos anos, foi anotando em cadernos de viagem, folhas soltas, gravadas na memória durante encontros com o Lama Gangchen Rinpoche e grandes mestres: Sua Santidade o Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Gueshe Sopa, Gueshe Lobsang Tempa e outros.

Segundo Bel Cesar, a intenção de dispor as frases página após página é exatamente para que elas sejam usadas como um sistema de adivinhação; daí o nome oráculo – “Sempre procuramos soluções para nossos problemas; esse oráculo será o primeiro de uma série e nos ajudará a encontrar soluções apropriadas para despertar nosso autodesenvolvimento”, diz seu mestre Lama Gangchen.

ISBN 978-85-7555-011-3
128 páginas
2ª edição



O sutil desequilíbrio do estresse

Conversas entre uma psicóloga,
um psiquiatra e um Lama budista
Bel Cesar e Sergio Klepacz com Lama
Michel Rinpoche

Neste livro, a psicóloga Bel Cesar, o psiquiatra Sergio Klepacz e o mestre budista Lama Michel Rinpoche compartilham suas conversas sobre a complicada relação entre o corpo, a mente e o meio ambiente diante dos efeitos do estresse permanente, que todos nós, hoje, sofremos.

Ao esclarecer como a bioquímica do corpo ativa os estados psicológicos e como as atitudes mentais atuam sobre o estado físico, os autores nos permitem aprofundar a noção de autoconhecimento e fornecem preciosas informações sobre como gerar saúde física e mental.

As belas e surpreendentes fotos inseridas nos capítulos fazem deste volume um convite à reflexão para se alcançar um estado de equilíbrio e harmonia entre o corpo, a mente e o ambiente.

ISBN 978-85-7555-257-5
304 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Viagem interior ao Tibete

Acompanhando os mestres
do Budismo Tibetano Lama
Gangchen Rinpoche e
Lama Michel Rinpoche

Este livro é como um diário de viagem: narra a visita da autora ao Tibete em agosto de 2000. Foram 25 dias registrados em belas palavras e em mais de cem fotos coloridas, que retratam a linda paisagem tibetana, sua cultura e seu povo.

É um convite para que acompanhe-mos com a autora os Lamas Gangchen Rinpoche e Michel Rinpoche nesta viagem pela tradição cultural tibetana, totalmente baseada na paz. Busca, acima de tudo, focar a espiritualidade em nossas ações cotidianas, pois percebendo a riqueza exterior do Tibete encontramos em nós mesmos um tesouro interior.

Um livro que leva as pessoas a encontrarem a paz com o conhecimento espiritual do Budismo e a sabedoria do povo tibetano.

ISBN 978-85-85351-88-5
192 páginas
48 páginas em cores
2ª edição



CLAUDIA PROUSHAN



Viver bem e Morrer bem: agora e sempre

Como superar traumas, lutos e lidar com o processo de morte

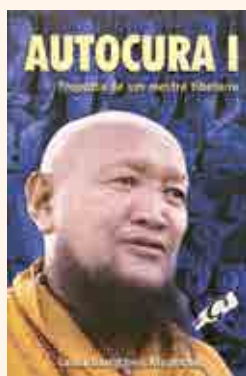
Nesta obra, a autora preenche um vácuo no mercado editorial brasileiro ao abordar uma temática atual e essencial: a arte da regulação emocional, ou seja, do descanso, como meio de enfrentamento do luto e de superação dos traumas.

Ela alia ensinamentos do Lama Gangchen Rinpoche a conceitos inovadores da Neurociência, como a Teoria Polivagal de Stephen Porges. O livro da psicoterapeuta Bel Cesar é prefaciado pelo Lama Michel Rinpoche.

Em seu prefácio, ele resume bem a linha seguida na obra: "O problema não é morrer, mas, sim, viver mal. Nos preparando para a morte, aprendemos a viver bem. E vivendo bem, nos preparamos para a morte." O texto é ilustrado por aquarelas da própria Bel.

ISBN 978-65-86223-38-5
608 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Autocura I

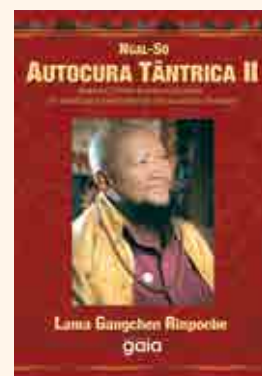
Proposta de um mestre tibetano
Lama Gangchen Rinpoche

O Budismo tibetano deve ser vivenciado de forma simples e direta. Assim, este livro procura difundir os ensinamentos de Buda, que podem libertar as pessoas do sofrimento.

Autocura I reúne a essência dos ensinamentos sobre a prática do Budismo no Ocidente. Como um guia prático, auxilia o leitor a pensar e se concentrar na autocura e autoproteção, encontrando em si próprio o caminho para a cura.

O Lama Gangchen Rinpoche, profundo conhecedor da relação entre corpo e mente, ensina que temos muitos conflitos e dúvidas. Por isso a autocura, pois o verdadeiro problema é sempre interno, e sua solução está na sabedoria, na capacidade de despir-se de qualquer egocentrismo. E, com amor, compaixão, alegria, igualdade e paz, o mestre mostra a cura a si e ao próximo, desenvolvendo em nosso interior a energia desses pensamentos ilimitados.

ISBN 978-85-85351-85-4
136 páginas
3ª edição



Autocura Tântrica II

Autocura tântrica do corpo
e da mente, um método
para transformarmos este
mundo em Shambala
Lama Gangchen Rinpoche

Contribuindo para uma cultura de paz no terceiro milênio, apresentamos *Autocura tântrica II*. Este livro de exercícios e meditações para purificarmos o corpo e a mente mostra aos ocidentais métodos fáceis e diretos para se desenvolver a energia espiritual no dia a dia. Isso se dará através do caminho da autocura rumo à iluminação, despertando e transformando as influências por meio de práticas astrológicas de cura.

Repleto de mantras e preces que evocam a sabedoria de inúmeros mestres do Budismo, a obra tem como guia orientar a busca por bênção e paz, seja interior ou mundial. Mais uma vez o Lama Gangchen Rinpoche torna acessíveis a todos as experiências universais do ser humano e prova que não é preciso ser budista para assimilar essa sabedoria, para transformar o mundo e se curar.

ISBN 978-85-85351-91-5
400 páginas
24 páginas em cores
3ª edição



Autocura Tântrica III

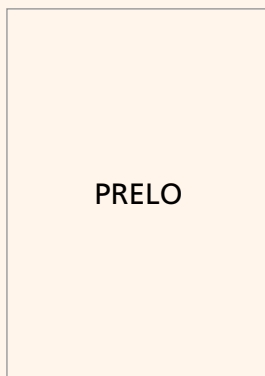
Guia para o supermercado
dos bons pensamentos
Lama Gangchen Rinpoche

A paz tem sido proclamada por ciências, religiões e Estados. O Lama Gangchen Rinpoche escreveu este livro para oferecer uma nova perspectiva à paz interior e, ao mesmo tempo, colocar um fim à guerra interna que a maioria insiste em viver.

Como realizar a paz interior e a paz no mundo hoje e amanhã? Como manter nossa energia de vida pura e saudável? Como viver em harmonia com o meio ambiente e reparar o que causamos aos cinco elementos? Nossa pureza, mente e natureza são passíveis de recuperação? Ciência e religião: como interagir?

Essas e muitas outras questões são respondidas neste livro. A base são os ensinamentos que Siddhartha Gautama difundiu há mais de 2.500 anos, fundamentados na teoria do karma, também conhecida como lei da ação e reação, na compreensão do espaço absoluto e na interdependência dos fenômenos.

ISBN 978-85-7555-010-6
448 páginas
3ª edição



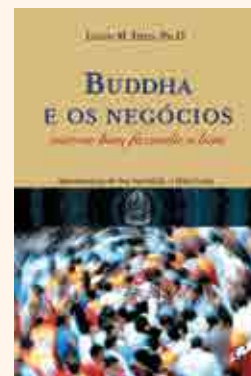
Buddha da Medicina

Um arco-íris de néctares
medicinais
Lama Gangchen Rinpoche

Tradução de Paula Filardo, Cibele Machado,
Daniel Calmanowitz e Vera Marcondes

Esta obra visa promover o bem-estar físico e mental. Através das energias de cura dos Sete Buddhas da Medicina, Lama Gangchen Rinpoche pretende apaziguar "os distúrbios físicos, mentais, ambientais e astrológicos nos níveis grosseiro, sutil e muito sutil" de cada indivíduo.

Assim, o autor mergulha o leitor no universo da medicina tradicional tibetana, revelando os meandros do diagnóstico, os tratamentos e terapias, as dietas, entre outros métodos de cura. O lama também desvenda o universo da Tsa-So, a massagem tibetana Ngalso. Além disso, o livro traz vários bônus, entre eles um teste humoral, um artigo sobre a prática de autocura tântrica Ngalso dos Sete Buddhas da Medicina e um caderno iconográfico.



Buddha e os negócios

Sair-se bem fazendo o bem
Lloyd M. Field, Ph.D.

Apesar de o Budismo e a administração de empresas modernas pertencerem a mundos diferentes, estes ainda fazem parte do mesmo todo, possibilitando a aplicação de alguns princípios semelhantes. Para assegurar um negócio bem-sucedido, é preciso separar a verdade da mentira e ter coerência nas palavras e nas atitudes, bem como sustentar determinação inabalável e manter os pés no chão. Se as empresas puderem deixar de lado a mentalidade voltada apenas para o lucro e aprender com o espírito empreendedor budista, irão prosperar e contribuir para melhorar a sociedade.

Com apresentação de Sua Santidade o Dalai Lama, esta obra utiliza as Quatro Nobres Verdades para analisar o funcionamento do sistema econômico e mostra como aplicar a mensagem de alegria do Buda à comunidade empresarial, ajudando a trabalhar na direção de uma família, carreira e vida mais felizes.

ISBN 978-85-7555-194-3
238 páginas
1ª edição



O Caminho do meio

Fé baseada na razão

Sua Santidade o Dalai Lama

Tradução de Lúcia Brito

Esta obra apresenta uma ampla explanação dos preceitos do Budismo Mahayana, da forma como são entendidos na tradição tibetana, com base em importantes ensinamentos de Sua Santidade o Dalai Lama. Ele é composto de duas seções: a primeira apresenta o caminho budista para a iluminação com base em ensinamentos de Nagarjuna, professor indiano do século II; a segunda nos ensina como colocar em prática os elementos essenciais do caminho budista.

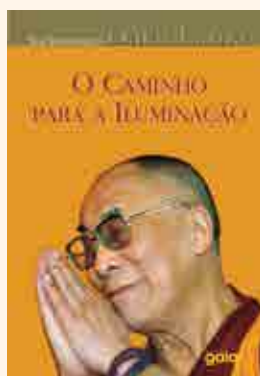
Ao ler este livro, você estará recebendo uma contribuição valiosa do grande Mestre Nagarjuna, por meio das palavras inspiradoras de Sua Santidade o Dalai Lama, uma fonte de *insight* e inspiração para muitos seguidores do Caminho do Meio, e também se sentirá iluminado por sua sabedoria.

ISBN 978-85-7555-274-2

168 páginas

1ª edição

 E-BOOK



O Caminho para a Iluminação

Sua Santidade o Dalai Lama

Tradução de Lúcia Brito

Nesta obra está o comentário de Sua Santidade o Dalai Lama sobre a *Essência do ouro purificado*, de Sonam Gyatso, o terceiro Dalai Lama do Tibete. Sempre que ensinava, deixava a mágica e o mistério de lado e falava apenas sobre os métodos cotidianos simples para o cultivo da percepção espiritual.

Por onde andou, deixou mosteiros e centros espirituais que, ao longo dos séculos seguintes, remodelaram as civilizações em contato com ele. Graças ao seu trabalho, as gentis doutrinas de Buda difundiram-se como o sol nascente sobre uma terra que só conhecia conflito e guerra.

Este livro inclui o trabalho mais famoso deste Dalai Lama, *Essência do ouro purificado*. Ao mesmo tempo simples e profundo, deixa uma sensação de mágica e assombro em todos que assistiram a suas palestras.

ISBN 978-85-7555-123-3

280 páginas

1ª edição



Coragem para seguir em frente

Lama Michel Rinpoche

A coragem aumenta à medida que reconhecemos o quanto algo é realmente importante para tornar nossa vida mais significativa. Quando temos a meta de nos desenvolver interiormente, passamos a acreditar que nosso potencial de realizá-la é maior do que as interferências à nossa frente. É essa mensagem que Lama Michel Rinpoche nos transmite neste livro, de coração para coração, por meio de sua sabedoria inata e da experiência adquirida ao seguir os ensinamentos de seu mestre Lama Gangchen Rinpoche e de outros grandes mestres do Budismo tibetano.

As 63 fotografias do arquivo pessoal do Lama Michel e do Centro Kunpen Lama Gangchen, em Milão, levam o leitor a contemplar as mensagens de cada página deste livro de um modo mais sutil e profundo. Aliás, este livro também pode ser usado como um oráculo. Pense no que gostaria de saber e, de olhos fechados, peça por inspiração e abra aleatoriamente numa página para encontrar a sua resposta.

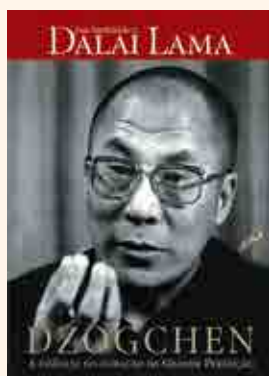
ISBN 978-85-7555-116-5

208 páginas

1ª edição

 E-BOOK

 AUDIOLIVRO



Dzogchen

A essência do coração
da Grande Perfeição

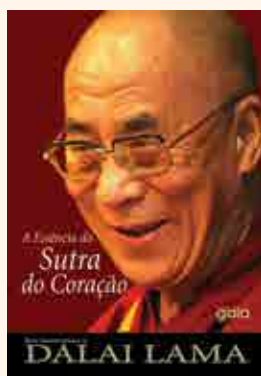
Sua Santidade o Dalai Lama

Tradução de Lúcia Brito

Este livro reúne ensinamentos sobre o *Dzogchen*, a essência do coração da antiga tradição Nyingma do Budismo tibetano, ministrados por Sua Santidade o Dalai Lama a estudantes da Europa e da América do Norte. Com instruções perfeitamente claras para a obtenção da mente búdica, Sua Santidade oferece ao leitor um vislumbre sem precedentes de um dos mais profundos sistemas de meditação.

Prestando um tributo à singularidade do *Dzogchen*, Sua Santidade o insere no espectro mais amplo do Budismo tibetano, explica a essência de sua prática e responde a perguntas como: "Por que o *Dzogchen* é chamado 'pináculo de todos os veículos'?", "Quais suas características especiais?", e "Quais os princípios cruciais dos outros caminhos budistas que um praticante do *Dzogchen* deve conhecer?". Para os meditantes, um trabalho de valia e riqueza incomuns.

ISBN 978-85-7555-084-7
280 páginas
1ª edição



A essência do Sutra do coração

Sua Santidade o Dalai Lama

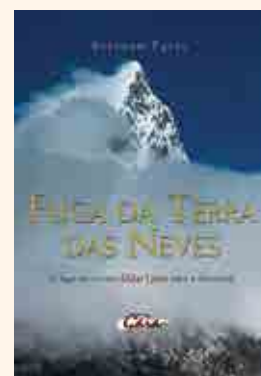
Tradução de Lúcia Brito

Nesta obra, o Dalai Lama desvenda magistralmente o *Sutra do coração*, que há mais de 2 mil anos tem feito parte do cotidiano de milhões de budistas. Sem dever nada à concisão e aliando seções pontuais a capítulos de conteúdo abrangente, a obra mantém um estilo que só beneficia a leitura de seus ensinamentos. Com isso, o leitor abre-se à libertação do sofrimento e ao viver em verdadeira compaixão.

Tomando por base palestras ministradas a milhares de ouvintes em 2001, o conteúdo é a visão geral, abrangente e acessível de Sua Santidade sobre a Filosofia Budista. Valendo-se das contribuições adicionais do erudito e tradutor Thupten Jinpa, o livro faz uma apresentação autorizada de um texto seminal para a herança religiosa do mundo.

ISBN 978-85-7555-086-1
160 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Fuga da terra das neves

A fuga do jovem Dalai Lama
para a liberdade

Stephan Talty

Tradução de Lúcia Brito

Ao anoitecer de 17 de março de 1959, quando o Tibete se preparava para a violenta tomada de poder pela China, o atual Dalai Lama, Tenzin Gyatso, então com 24 anos, contemplava uma impossível tarefa: passar pelas tropas de choque chinesas e transpor os desfiladeiros do Himalaia rumo à liberdade.

Nenhum Dalai Lama anterior havia se deparado com um milhão de soldados chineses empenhados em esmagar um povo avesso à violência. Dessa forma, a sua fuga foi um ato de ousadia e coragem que representou a última esperança do Tibete.

Com uma narrativa irresistível, este livro é um retrato dos tibetanos forçados a pegar em armas na defesa de seus ideais e a saga de um governante gentil e jovem, que foi transformado por sua fuga na figura eminente que o mundo conhece hoje – um carismático defensor do livre pensamento e da compaixão universal.

ISBN 978-85-7555-305-3
256 páginas
1ª edição

PRELO

A história de Buddha

Chris Matheson

Tradução de Lúcia Brito

Desde seu nascimento, Siddhartha Gautama nunca duvidou de sua excepcionalidade. E a questão nunca foi se ele se tornaria um rei, mas que tipo de rei se tornaria. Sua jornada deu uma guinada espiritual quando ele chegou à primeira de suas muitas epifanias: as coisas *morrem*, e antes de morrer, elas *sofrem*, muito. Este *insight* angustiante formou a primeira de suas onze Nobres Verdades e informou sua missão: libertar o mundo da dor, mesmo que o mundo estivesse muito feliz por não se preocupar com isso.

Siddhartha se perguntou: como poderia escapar desse ciclo infinito de sofrimento? Com essa pergunta, veio a iluminada resposta que prometia uma saída possível: só quem vive pode morrer.

A história de Buddha é uma biografia ficcionalizada, engraçada e irreverente de Siddhartha Gautama. O autor Chris Matheson demonstra como os relatos religiosos da vida de Siddhartha, se interpretados literalmente, retratam uma figura muito diferente da entidade tão conhecida.



Iluminação cotidiana

Como ser um guerreiro espiritual no dia a dia

Venerável Yeshe Chödrön

Quando a Venerável Yeshe Chödrön tinha 14 anos, seu pai morreu, e ela mergulhou numa depressão profunda. Aos 15 anos, raspou a cabeça, distribuiu seus bens pessoais e pôs-se a buscar maneiras de superar seu sofrimento. Aos 17 anos, deixou a Austrália e foi para o Himalaia encontrar o significado da vida.

O que sustentava o povo tibetano que ela conheceu na viagem? De onde obtinha sua felicidade, compaixão e determinação? Ela descobriu que tais qualidades vêm de dentro, iniciando assim a verdadeira jornada espiritual que a levou, com 23 anos, a tomar os votos de monja budista.

Agora, após anos de prática e estudos budistas, ela relata sua jornada espiritual. Com grande bom humor, descreve como podemos alcançar paz, felicidade e iluminação em nossa vida por meio do Budismo tibetano, e nos inspira a nos tornarmos verdadeiros guerreiros espirituais do dia a dia.

ISBN 978-85-7555-125-7
288 páginas
1ª edição



Introdução ao Tantra

A transformação do desejo

Lama Yeshe

Em 1981, Lama Yeshe sentiu que era necessário haver uma obra que apresentasse ao Ocidente o Budismo tântrico de maneira simples e clara. Assim surgiu a ideia para *Introdução ao Tantra*, cuja mensagem é muito relevante para o século XXI.

Nesta obra, o leitor descobrirá que a prática do Tantra visa aproveitar a força interior oculta no ser humano e oferece a melhor oportunidade de integração de todos os aspectos da vida.

Talvez seu ensinamento mais profundo seja apenas este: que cada um de nós possui, em seu âmago, não só a resposta para os próprios problemas, mas também o potencial para viver de maneira elevada. As palavras de Lama Yeshe aqui registradas são um maravilhoso legado para o presente e o futuro.

ISBN 978-85-7555-126-4
184 páginas
1ª edição



O lapidador de diamantes

Estratégias de Buddha
para gerenciar seus
negócios e sua vida

Gueshe Michael Roach

Tradução de Emma Stedile

Os que desejam enriquecer e prosperar, mantendo uma relação saudável com a riqueza, devem conhecer as estratégias de *O lapidador de diamantes*. Um mestre do Budismo tibetano, executivo, responsável pelo setor de diamantes da Andin International, começou do nada e gerou negócios de milhões de dólares utilizando princípios da sabedoria budista, que transmite neste livro.

Qualquer executivo espera o sucesso, e para isso trabalha; mas nem sempre mantém a mente e o corpo saudáveis para usufruir de seus bens, acabando por perder o sentido de tantos anos de trabalho. É justamente essa atitude que o autor procura inverter, ajudando-nos a atribuir um sentido profundo à vida e aos negócios, mostrando que o dinheiro é compatível com a vida espiritual. E essa lição pode ser aprendida e aplicada por qualquer pessoa, não importando sua formação ou crença.

ISBN 978-85-85351-92-2

232 páginas

3ª edição



Meditação budista

Samdhong Rinpoche

Tradução de Lúcia Brito

Samdhong Rinpoche recebeu rigoroso treinamento filosófico e religioso no Tibete e, quando os chineses ocuparam seu país, fugiu com a comitiva do Dalai Lama para a Índia, onde vive. Este pequeno livro é baseado em uma série de suas palestras, em que ele compartilha suas profundas experiências de meditação com todos os que desejam aprender a meditar.

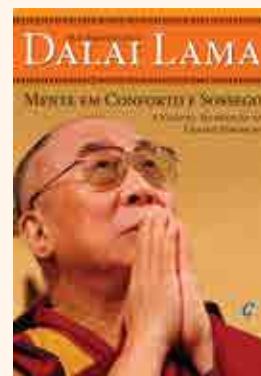
A meditação é o alimento da mente. Sendo o poder da mente o mais poderoso do universo, já que tudo foi e é criado por ele, ao meditar podemos mudar o mundo, enchendo nossa mente com compaixão, bondade amorosa e sabedoria e enviar essas qualidades a todos os seres vivos deste planeta, com o forte desejo de que sejam felizes.

Uma vez que a essência da felicidade é fazer os outros felizes, aprendendo a meditação budista criaremos um mundo melhor para todos.

ISBN 978-85-7555-435-7

160 páginas

1ª edição



Mente em conforto

e sossego

A visão da iluminação
na Grande Perfeição

Sua Santidade o Dalai Lama

Tradução de Lúcia Brito

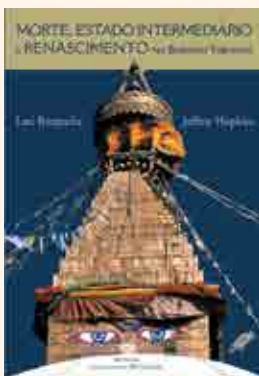
Esta é considerada a melhor palestra de Sua Santidade o Dalai Lama. Convidado a falar sobre os princípios básicos do Budismo tibetano a uma plateia ocidental no sul da França, o Dalai Lama faz uma leitura erudita e inspirada da obra-prima *Mente em conforto e sossego: a visão da iluminação na Grande Perfeição*, escrita no século XIV por Longchen Rabjam, e um dos fundamentos do Budismo Dzogchen.

A tocante humildade e a profunda doçura do Dalai Lama produzem uma leitura agradável e cativante, que permite a qualquer ocidental iniciar-se no estudo desta grande tradição espiritual, em especial os interessados em entender o conceito de Grande Perfeição. Ele também aproxima Budismo e ciência moderna, oferecendo novos *insights* sobre a visão materialista dos estudos psicanalíticos, da mente e da consciência.

ISBN 978-85-7555-171-4

320 páginas

1ª edição



Morte, Estado Intermediário e Renascimento no Budismo Tibetano

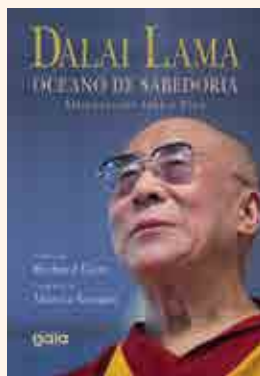
Lati Rinpoche e Jeffrey Hopkins

Para a maioria dos ocidentais, a morte é um mistério a ser desvendado apenas no momento em que chega, enquanto que para os praticantes do Tantra loga Mais Elevado do Budismo tibetano, a morte é um processo muito familiar, pois é considerado o momento mais elevado de sua prática espiritual: quando os níveis mais profundos da mente se manifestam.

Neste livro, o mestre tibetano Lati Rinpoche e Jeffrey Hopkins, profundo conhecedor do Budismo tântrico, descrevem os oito estágios de dissolução do corpo e da mente durante o processo de morrer.

Ao compreender os estágios da morte, podemos nos inspirar a lidar melhor com esse momento único de nossa vida, assim como nos sentirmos mais preparados para acompanhar aqueles que enfrentam o processo de morrer.

ISBN 978-85-7555-106-6
96 páginas
1ª edição



Oceano de sabedoria

Orientações para a vida
Sua Santidade o Dalai Lama

Os Dalai Lamas são as manifestações do Buda da Compaixão, que escolhe renascer para servir a humanidade. *Dalai Lama* significa Oceano de Sabedoria. Este é um livro do 14º Dalai Lama, Tenzin Gyatso, líder espiritual dos tibetanos e de grande parte dos budistas.

Em suas páginas estão reunidas orientações e pensamentos de uma pessoa carismática e simpática, sempre com um sorriso bondoso e palavras amorosas e que, apesar de ser *persona non grata* para as autoridades chinesas desde que fugiu para a Índia em 1959, atravessando as montanhas do Himalaia, nunca sugeriu o uso da força contra seus desafetos.

É uma oportunidade valiosa para conhecer Sua sabedoria, que divulga pelo mundo que todos fazemos parte da mesma família humana, carente de aconchego e compreensão. Foi agraciado com o Nobel da Paz, em 1989.

ISBN 978-85-7555-434-0
88 páginas
1ª edição



Oito passos atentos para a felicidade

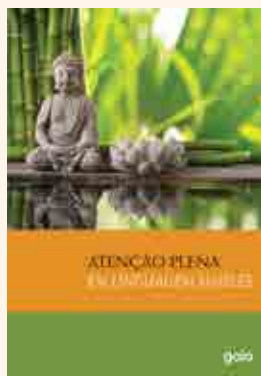
Bhante Henepola Gunaratana
Tradução de Lúcia Brito

O autor, nascido no Sri Lanka e ordenado monge budista aos 12 anos de idade, doutor em Filosofia, escreveu este livro para todos aqueles que estão cansados de se sentirem infelizes. É um convite do Buda para conhecer seu caminho de oito passos que, trilhado com determinação, levará à felicidade.

Com conselhos, humor e uma escrita desprovida de artifícios, Bhante oferece ensinamentos preciosos para lidar com as emoções e cultivar a cordialidade amorosa no relacionamento com o mundo que nos cerca.

Para isso é preciso treinar a mente com paciência, com o firme desejo de mudar nosso olhar sobre a realidade. A simplicidade profunda da mensagem do Buda aqui reunida chegará a todos que lerem este gentil guia, ajudando a atingir a felicidade em todos os aspectos da vida nos difíceis tempos que vivemos.

ISBN 978-85-7555-418-0
288 páginas
1ª edição



Atenção plena em linguagem simples

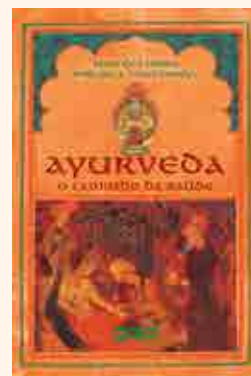
Bhante Henepola Gunaratana

Felicidade e paz são as principais questões da existência humana, mas alguma coisa não está funcionando. Uma pessoa feliz não rouba. Uma pessoa em paz não sente o ímpeto de matar. Gostamos de pensar que nossa sociedade está utilizando cada aspecto do conhecimento humano para alcançar a paz e a felicidade, mas não é verdade.

A meditação leva a mente a um estado de tranquilidade, concentração e *insight*, purificando-a de todos os sentimentos ruins como ganância, ódio e ressentimentos, que mantêm inúmeras pessoas enredadas em uma escravidão emocional.

Com este livro, traduzido para muitos idiomas ao redor do mundo, um guia para a meditação de *insight*, o autor oferece uma porta entreaberta para a paz e a felicidade. Cabe ao leitor dar os primeiros passos para essa jornada de conhecimento – de si mesmo e de tudo – que certamente mudará sua vida.

ISBN 978-85-7555-450-0
176 páginas
1ª edição



Ayurveda

O caminho da saúde

Maria Inês Marino e Walkyria A.
Giusti Dambry

A Ayurveda vem ganhando destaque no mundo. O conhecimento holístico do indivíduo e sua integração ao meio ambiente marcam o ponto de partida dessa ciência milenar que nunca é ultrapassada.

Este livro é um guia prático para o contato com a natureza íntima e fundamental de cada um de nós. Com uma linguagem clara e precisa, prescreve a adoção de hábitos simples para uma rotina que terá no *equilíbrio* e na *harmonia* suas palavras-chave: *equilíbrio* mental e emocional entre mente e corpo, que se refletirá em movimentos corporais livres de tensões; *harmonia* no convívio pessoal, nas relações familiares, de trabalho e com o meio ambiente. Esses ingredientes revelam-se, se não os únicos, fundamentais para a saúde e longevidade que todos almejam.

ISBN 978-85-7555-037-3
128 páginas
8 páginas em cores
1ª edição

 E-BOOK



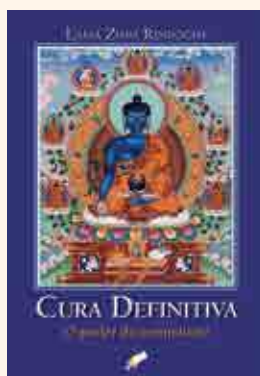
A bem-aventurança da chama interior

Prática do coração das Seis Yogas de Naropa
Lama Yeshe

A leitura das reflexões de Lama Thubten Yeshe sobre as Seis Yogas de Naropa, um conjunto de práticas tântricas do Yoga Tantra Superior, deixa a impressão de serem ensinamentos de um ser extraordinário. Apesar de sua grande erudição, é com simplicidade e sabedoria que este Lama tibetano fala da bem-aventurança da chama interior, uma das práticas mais avançadas da meditação tântrica.

Enfatizando a necessidade de a prática sobrepor-se à teoria, a obra oferece instruções detalhadas sobre as várias fases da meditação da chama interior e revela-se um verdadeiro manual para aqueles interessados em se engajar em um aprendizado sério e prolongado. Orientação que não precisa se transformar numa via dolorosa de autocohecimento, pois, como Lama Yeshe afirma, ainda que ache difícil conseguir resultados com outras meditações, esta prática vai convencê-lo do contrário, porque rapidamente perceberá um sensível progresso e, satisfeito, logo estará se perguntando: mas do que mais eu preciso?

ISBN 978-85-7555-210-0
232 páginas
1ª edição



Cura definitiva

O poder da compaixão
Lama Zopa Rinpoche
Tradução de Lúcia Brito

As doenças se manifestam em nível físico, no corpo, mas sua origem está na mente, no modo de pensar e agir. A cura real é interna. Por isso, *Cura definitiva* não é um livro de preces para aliviar as enfermidades físicas.

O mestre relata a história de vida de algumas pessoas e expõe seus ensinamentos sobre meditação.

Com sua humildade lendária, o Lama Zopa Rinpoche explica como reconhecer a raiz das doenças e oferece as ferramentas para a cura. Ele mostra como e por que todos temos o potencial de curar – a nós e aos outros. Sem nada excepcional nem técnicas misteriosas, apenas modificando o pensamento.

ISBN 978-85-7555-192-9
240 páginas
1ª edição



O despertar da energia feminina

O caminho da *Bênção Mundial do Útero* de volta à natureza autêntica da mulher

Miranda Gray
Tradução de Larissa Lamas Pucci

No mundo contemporâneo, a autora, artista, empresária e facilitadora Miranda Gray revela que o Sagrado Feminino está mais vivo do que nunca. Essa energia cíclica reverbera no útero da mulher, clamando por seu despertar. Desde 2012, Miranda realiza a *Bênção do Útero*, ritual com duração de 28 dias no qual ela canaliza o poder desse ciclo espiritual, contribuindo para o despertar da feminilidade, considerada sagrada desde as mais antigas culturas.

A autora propõe reflexões, meditações e exercícios para o público feminino, independente de idade, da presença de um útero ou de atividade menstrual. Miranda ouviu seu próprio chamado "para despertar, curar e transformar o mundo". Enquanto mãe da lua e ponte entre os universos da consciência espiritual e do trabalho, ela conduz suas pupilas nessa mesma travessia, rumo à essência da feminilidade.

ISBN 978-85-7555-485-2
216 páginas
1ª edição

E-BOOK



Focalização

Uma via de acesso à
sabedoria corporal

Eugene T. Gendlin Ph.D.

"Como toda nova e poderosa ideia, a Focalização não pode ser prontamente descrita em velhos termos. Ela nos move a um território desconhecido... É, ao mesmo tempo, um método e uma filosofia. Trata da sabedoria corporal [...] vislumbrando o potencial de um novo tipo de relacionamento e um novo tipo de sociedade" (Marilyn Ferguson).

Este livro traz a abordagem de Eugene T. Gendlin sobre a Focalização. Você aprenderá a entrar em contato com um processo básico que flui em cada um de nós: a *experientiação*. A Focalização propõe uma maneira de articular nossas sensações com a nossa parte mais subjetiva, aquela anterior à lógica e que sabe, como todo organismo vivo, o que é melhor para si. Da relação entre essas partes, novas perspectivas se abrem. Da leitura deste livro, uma nova experiência acontece.

ISBN 978-85-7555-108-0
192 páginas
1ª edição



Fracasse, fracasse de novo, fracasse melhor

A grande arte de fracassar

Pema Chödrön

Apresentação de Bel Cesar

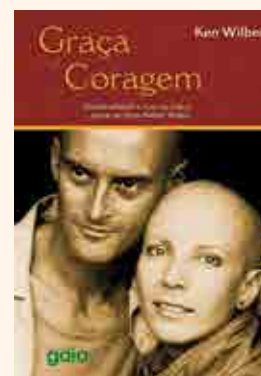
Tradução de Lúcia Brito

Em *Fracasse, fracasse de novo, fracasse melhor*, a monja Pema Chödrön traz na íntegra uma apresentação que fez na formatura de sua neta, além de uma entrevista concedida a Tami Simon, na qual discorre sobre fracasso, arrependimento e a beleza da existência humana.

Na apresentação do livro, Bel Cesar lembra que Pema é ativa mensageira dos ensinamentos do Lama Trungpa Rinpoche. A monja transmite o legado do "caminho sagrado do guerreiro da Paz", e desvela, em seus discursos e livros, uma jornada espiritual de expansão interior, livre de dogmas. E, acima de tudo, revela como é possível se libertar das exigências de perfeição impostas pela sociedade capitalista, aceitando as falhas e vulnerabilidades como meios de aprendizado e crescimento.

ISBN 978-65-86223-02-6
168 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Graça e Coragem

Espiritualidade e cura na vida e
morte de Treya Killam Wilber

Ken Wilber

Este é um livro sobre a história de Treya, que é simplesmente a história de todo mundo. Por meio de seu diário, seu marido, o autor, nos conta como ela enfrentou o câncer com "equanimidade apaixonada", como se livrou da autopiedade e escolheu jovialmente ir em frente. Revela-nos como foi destemida, não por falta de medo, mas por tê-lo admitido de imediato, até mesmo quando ficou óbvio que morreria em breve.

"Eu trarei o medo para o meu coração. Para encarar a dor e o medo com abertura, aceitá-los, permiti-los. Perceber que isto cria maravilhamento em vida. Alegria meu coração e nutre minha alma. Eu sinto esta felicidade. Não estou tentando 'derrotar' minha moléstia; estou me permitindo acolhê-la, perdoá-la. Eu continuarei vivendo, não com raiva e amargura, mas com determinação e alegria."

ISBN 978-85-7555-156-1
384 páginas
1ª edição



Controle da mente

A antiga arte da guerra psicológica

Dr. Haha Lung

Buda disse que a maior arma de um homem é a mente de seu inimigo. Sendo assim, a guerra psicológica é fundamental para qualquer batalha. Para auxiliá-lo nessa luta, este livro é um manual completo que ensina a romper as defesas do inimigo, a fim de ganhar uma vida mais plena e feliz consigo próprio.

Escrito pelo dr. Haha Lung, autor de mais de uma dezena de livros sobre artes marciais, *Controle da mente* mostra como usar medos, inseguranças, esperanças e crenças do adversário contra ele próprio – incluindo a descrição, pela primeira vez, de algumas das técnicas mais eficazes de alguns mestres.

ISBN 978-85-7555-266-7
288 páginas
1ª edição



Depois do suicídio

Apoio às pessoas em luto

Dra. Sheila Clark

Para viver o luto serão necessárias duas grandes forças: uma para aceitar a dor e outra para despedir-se dela. O luto é um processo que nos leva a rever o passado como condição para nos movermos em direção ao futuro. E esse caminho é solitário, carregado de questionamentos. No entanto, o luto causado por suicidas torna-se ainda mais complexo, pois o enlutado recebe a sobrecarga do estigma da morte autodestrutiva: uma sombra que a sociedade ocidental evita olhar, pois ela revela sua própria tendência destrutiva.

Sheila Clark, médica australiana, dedica-se há anos à formação de grupos de apoio àqueles que enfrentam o luto causado por suicidas. A autora sugere conselhos práticos que ajudarão o leitor no seu processo de reconstrução.

ISBN 978-85-7555-121-9
136 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Minhas razões, tuas razões

A origem do desamor

Paulo Gaudencio

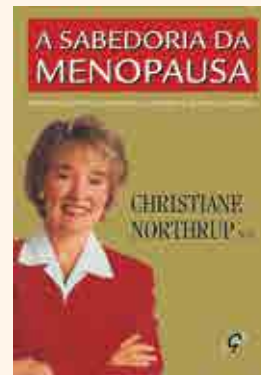
Longe de dar receitas, este livro do renomado psiquiatra, professor e escritor Paulo Gaudencio indica os possíveis caminhos que podem ser trilhados para se chegar ao autoconhecimento da vida a dois.

Segundo o autor, o livro nasceu de uma tentativa de compreender os motivos do desamor e do fracasso de muitos casamentos, com ou sem separação. Desta forma, aqui estão reunidas hipóteses que podem ajudar a evitar erros e aumentar a possibilidade de sucesso numa relação, com a experiência de mais de 40 anos de profissão ajudando, ouvindo e pensando nas pessoas.

A partir de sua leitura, estará aberto o diálogo e a possibilidade de mudança ao entendermos nossas emoções e nossas razões; a possibilidade de superação do medo de olhar para dentro de si; e a de se encontrar o equilíbrio nos relacionamentos de uma vida comum.

ISBN 978-85-7555-433-3
104 páginas
12ª edição

 E-BOOK



A sabedoria da menopausa

Criando saúde física e emocional, curando-se durante a mudança

Christiane Northrup

Ao longo da história da humanidade, muitas mulheres morriam antes de chegar à menopausa. Hoje, porém, elas podem viver de trinta a quarenta anos além da menopausa. Muitas das histórias que aparecem neste livro são a combinação de diversos relatos cujas características e nomes que poderiam identificar as pessoas envolvidas foram alterados.

Neste livro, fundamental para todas as mulheres, a autora ensina como encarar com saúde e equilíbrio essa fase natural da vida, num eterno recomeçar. Uma viagem cativante, excitante e salutar rumo à melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, o período da menopausa se torna, para as mulheres, época de aprendizado, tempo de colher sabedoria.

ISBN 978-85-7555-032-8
528 páginas
1ª edição



Ser mãe

Seleção de pensamentos para
mães modernas e incríveis

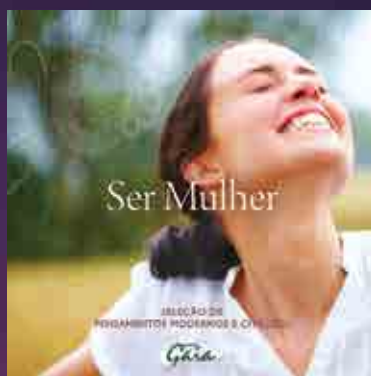
Ali Horgan

Atualmente, muitas mães modernas passam pelo período da gravidez e pela maternidade com estilo, paixão, experiência e uma saudável confiança de que elas podem realizar todas as tarefas implícitas e ainda continuar com suas amizades, sua vida social, sua rotina de exercícios e sua carreira.

As citações deste livro discorrem sobre a experiência da maternidade e sobre a responsável e difícil tarefa de criar um filho nos dias em que vivemos, sem perder a elegância, o prazer, a alegria e as oportunidades que a vida pode oferecer.

Com muito humor, as palavras aqui registradas oferecem inspirações, lições e descobertas, celebrando a aventura para a mulher que é ser mãe. E lembre-se: "Se ser mãe fosse fácil, os pais também seriam!"

ISBN 978-85-7555-441-8
120 páginas
1ª edição



Ser mulher

Seleção de pensamentos
modernos e citações

Ali Horgan

As mulheres podem ser mães, companheiras, esposas, tias, irmãs, avós. Porém, o mais importante é que elas podem ser suas melhores amigas e confidentes, e nesta convivência elas crescem, aprendem, amam e toleram umas às outras com compaixão.

Dizem que apenas uma mulher pode realmente compreender outra mulher. Por isso, neste livro, foram reunidas citações de mulheres de todo o mundo, como escritoras e artistas, famosas ou não, com o intuito de oferecer descobertas, humor, amor, anseios e lições.

Alguns dos pensamentos são inspiradores; outros podem ser engraçados e sábios, mas todos retratam a essência de um momento na vida de uma mulher, definindo quem ela é. Após a leitura, você perceberá que não está sozinha em suas reflexões e sentimentos – afinal, ser mulher é uma bênção única da natureza e não poderia ser diferente.

ISBN 978-85-7555-388-6
120 páginas
1ª edição





O livro da sorte

Pequeno manual adivinhatório para responder às questões de amor, finanças, saúde etc.

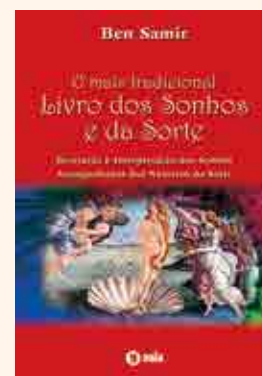
Sylvia Orthof

Simples e de fácil compreensão, este pequeno livro deve ser usado como um manual adivinhatório para responder às questões de amor, finanças, saúde, entre outras que nos preocupam.

Ele poderá ser lido numa determinada direção ou virando-o de cabeça para baixo, no sentido inverso. Para utilizá-lo, concentre-se, gire o livro diversas vezes, faça a pergunta e abra. A resposta será aquela cujo texto e desenho aparecerem de cabeça para cima. Caso a resposta recebida não satisfaça plenamente, pode-se repetir a operação mais uma vez e as duas respostas devem ser combinadas.

O seu grande diferencial é que as respostas são dadas sob a forma de inspirados poemas e de belas ilustrações de Mariana Massarani, que lembram as cartas do tarô, em perfeita harmonia com o texto. Abra uma página e encontre a sua boa sorte!

ISBN 978-85-7555-414-2
96 páginas
2ª edição



O mais tradicional livro dos sonhos e da sorte

Revelação e interpretação dos sonhos acompanhadas dos números da sorte

Ben Samir

Este livro pode ser considerado um dos mais antigos e tradicionais dicionários de revelação e interpretação de sonhos, acompanhados pelos números da sorte. Editado pela primeira vez nos anos 1950, chega agora à sua 32ª edição pela Editora Gaia.

Com nova apresentação gráfica, sem dúvida continua a esclarecer e satisfazer a curiosidade de milhares de pessoas interessadas no significado dos sonhos.

Amor, finanças e tudo mais que compõe nossas vidas são revelados de maneira clara e objetiva, apresentados em quatro números, que podem servir como números da sorte.

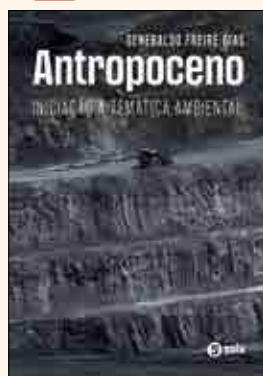
Um livro de consultas permanente, para ser utilizado durante toda a vida.

ISBN 978-85-7555-131-8
160 páginas
32ª edição



NATUREZA E DIVERSIDADE

Com duas dezenas de livros publicados sobre a temática ambiental, Genebaldo Freire Dias é o autor brasileiro mais citado nos processos de Educação Ambiental. De 2015 a 2019, cerca de 25 mil pessoas assistiram às suas palestras, conferências e oficinas em todo o Brasil e no exterior. Uma vida dedicada à causa ambiental.



Antropoceno Iniciação à temática ambiental

Devastação, poluição, contaminação por produtos tóxicos, tudo isso está gerando consequências desastrosas para a humanidade. Vivemos a época das alterações ambientais globais impostas pelo ser humano. Apesar das limitações do homem diante da grandiosidade do Universo, alguns, em nome de um progresso que jamais contempla todos, vêm promovendo a destruição do planeta. Portanto, este livro é um alerta, um convite para a reflexão e para a necessidade de conscientização. É hora de parar e tentar recuperar o planeta.

Fotografias e imagens (belas e chocantes) ilustram este livro de Genebaldo Freire Dias, uma das maiores autoridades em Educação Ambiental no Brasil. O autor não se limita a apresentar o problema, mas sugere também soluções, e o livro configura-se, na verdade, como uma grande mensagem de esperança.

ISBN 978-65-86223-84-2
112 páginas em cores
3ª edição revista e ampliada



Atividades interdisciplinares de Educação Ambiental

A Educação Ambiental (EA) é a prática educacional voltada para a vida em sociedade. Quando o indivíduo se conscientiza do seu meio ambiente, adquirindo conhecimentos, valores e determinação para solucionar questões ambientais, está sendo parte integrante do processo de EA.

Proposta inovadora, a obra destina-se a professores de todas as disciplinas do Ensino Fundamental, sugerindo cinquenta práticas de EA com definições, objetivos, princípios e estratégias dessa prática educacional. Ilustrada com figuras, fotografias e tabelas, apresenta uma lista de órgãos, associações e instituições direcionadas ao meio ambiente.

Temas como "A água e o homem", "O que é licenciamento ambiental", "As indústrias e a comunidade", "Preservação cultural", "Aprendendo a viver em paz", entre outros, são discutidos com inteligência e lucidez.

ISBN 978-85-7555-076-2
224 páginas
3ª edição revista, ampliada e atualizada

 E-BOOK



Dinâmicas e instrumentação para Educação Ambiental

A degradação ambiental é fato incontestável, mas a Educação Ambiental tem sido vista como um processo capaz de contribuir para mudar esse quadro. No entanto, muitas de suas práticas demonstraram, ao longo do tempo, ineficácia para sensibilizar as pessoas a ponto de promover mudanças efetivas.

Nesse sentido, as atividades de Educação Ambiental sugeridas neste livro têm a intenção de contribuir para a promoção de práticas inovadoras capazes de promover a ampliação da percepção sobre a complexidade das principais questões socioambientais, abordando o consumo consciente, a gestão ambiental, a simplicidade, a cooperação e a participação que, com a ética e os valores humanos, compõem estratégias fundamentais para o desenvolvimento de sociedades sustentáveis.

ISBN 978-65-86223-48-4
288 páginas
3ª edição

 E-BOOK



Eco percepção

Um resumo didático dos cenários e desafios socioambientais

Cada vez mais, sabemos que depende de cada um de nós a solução para os graves problemas ambientais que se apresentam.

Só mesmo quando todos internalizarmos a necessidade dessa mudança e fizermos a nossa parte, poderemos alcançar as mudanças de percepção em nossas relações com o ambiente e com nós mesmos, agindo assim em prol da sustentabilidade.

Temos uma grande influência como eleitores e consumidores e cada pessoa é um educador ambiental.

Assim, precisamos adotar a não violência e trabalhar para a paz e solidariedade como meta para a sustentabilidade: eis a mensagem de Genebaldo Freire nesta obra.

ISBN 978-85-7555-447-0
72 páginas
2ª edição revista e atualizada



Educação ambiental

Princípios e práticas

O desenvolvimento e a prática da Educação Ambiental (EA) no Brasil sempre esbarrou em graves problemas socioeconômicos, acrescidos da falta de materiais educativos adequados.

Este livro reúne as informações conceituais básicas sobre EA, faz um histórico de suas atividades pelo mundo, sugere mais de cem atividades para sua prática, fornece subsídios para a ampliação dos conhecimentos e expõe as diferentes formas legais de ação individual e comunitária que possibilitam um exercício de cidadania, visando uma melhor qualidade de vida.

Trata-se de uma obra inovadora pelo seu pioneirismo como documento para estudiosos e leigos, posicionando a EA como instrumento de busca da harmonia racional e responsável entre o homem e o seu meio ambiente.

ISBN 978-65-86223-27-9
512 páginas
10ª edição

 E-BOOK



Educação e Gestão Ambiental

Este livro traz um estudo de caso que mostra como o desenvolvimento de um projeto de Educação Ambiental implantou em uma instituição um sistema simplificado de gestão ambiental.

Inclui a realização do diagnóstico, o estabelecimento do marco referencial, a construção da política ambiental da instituição, o desenvolvimento de atividades de gestão ambiental (avaliada por indicadores), os processos de sensibilização e a promoção de uma nova cultura de responsabilidade socioambiental, por meio da adoção progressiva de práticas sustentáveis.

O autor, um reconhecido inovador de práticas de responsabilidade socioambiental no Brasil e no exterior, socializa essa conquista, demonstrando que é possível produzir as mudanças de que tanto ouvimos falar e que normalmente ficam apenas no discurso.

ISBN 978-85-7555-114-1
120 páginas
1ª edição

 E-BOOK

novidade



Hettani

Um monólogo provocante das plantas

Nesta obra inusitada, as plantas expressam-se em uma mensagem inédita à humanidade. Mas elas não pretendem dar aulas de botânica, e, sim, ensaiar uma tentativa de aproximação. Ao mesmo tempo, aproveitam a oportunidade para desafogar suas emoções, bem como advertir e orientar o Homem. Elas falam do ponto de vista de criaturas ancestrais, de veteranas dirigindo-se a calouros que acabaram de pousar na Terra.

Hettani é considerado o espírito das plantas, principalmente das flores. Em uma linguagem simples e cativante, Genebaldo Freire Dias, doutor em Ecologia pela UnB, mergulha em uma das temáticas mais contemporâneas e controvertidas, a do meio ambiente e biodiversidade. As plantas, ao longo dessa narrativa, partilham suas vivências e percepções sobre a coexistência com os seres humanos.

ISBN 978-65-86223-97-2
96 páginas
1ª edição

 E-BOOK



MOARA TUPINAMBÁ



Mudança climática e você

Cenários, desafios,
governança, oportunidades,
cinismos e maluquices

Esta é uma obra explosiva para que as pessoas consigam compreender de forma definitiva os cenários e os desafios da degradação ambiental e da mudança climática em curso no nosso planeta.

Com uma abordagem crítica, corajosa, irreverente e reflexiva, o autor apresenta os principais relatórios das grandes agências internacionais produzidos nos últimos anos sobre as mudanças ambientais e examina os riscos que corremos por conta das indecisões e da má gestão no enfrentamento dos desafios da mudança ambiental global.

Por meio de sua profunda vivência de ativismo ambiental, pesquisa e vida acadêmica, bem como de duas dezenas de livros publicados na área do meio ambiente, Genebaldo lança seu grito de alerta para que a humanidade desperte e mude a trajetória que levará à destruição da vida na Terra.

ISBN 978-85-7555-341-1
272 páginas
1ª edição



Pegada ecológica e sustentabilidade humana

A economia global entrou em choque com os limites naturais da Terra. A humanidade não pode mais ignorar as consequências ambientais de seus atos. Este livro procura estimular seus leitores e indicar caminhos, visando a construção de uma economia que respeite a natureza, ou uma tragédia evolutiva virá a se concretizar.

A origem dos problemas ambientais globais, como chegamos à situação atual e as dimensões humanas da crise ambiental servem de base para redimensionar o presente e procurar construir o futuro com mais consciência e responsabilidade. Quando se trata de meio ambiente, é possível e necessário recuperar o passado, principalmente para que tenhamos futuro. Há esperança, mas precisamos começar a mudar as coisas desde já.

ISBN 978-85-85351-97-7
264 páginas
1ª edição

 E-BOOK



40 contribuições pessoais para a sustentabilidade

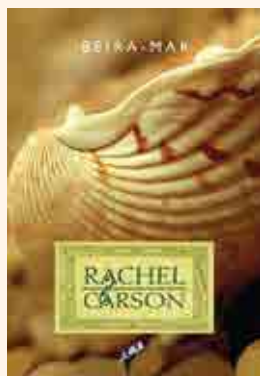
Pequeno livro que se insere no embate entre a cruel degradação ambiental e a reação do homem para contê-la ou evitá-la, com sugestões de ações pontuais e realistas.

Alinhados às políticas mais avançadas de preservação ambiental e desenvolvimento sustentável, os quarenta breves tópicos, de leitura leve e ilustrados com feliz adequação e propriedade, têm o dom de semear uma conscientização individual que estará na base de uma ação coletiva e eficaz.

Uma contribuição conscienciosa e de nosso tempo, própria de uma geração que percebeu os desafios socioambientais e já entrevê possíveis soluções. Genebaldo Freire Dias é doutor em Ecologia pela Universidade de Brasília e o autor brasileiro mais citado na área de Educação Ambiental.

ISBN 978-65-86223-41-5
64 páginas
3ª edição

Rachel Carson (1907-1964) passou a maior parte de sua vida profissional trabalhando como bióloga marinha no serviço de Peixes e Vida Selvagem dos Estados Unidos. No fim da década de 1950, ela havia escrito três obras bastante poéticas e populares sobre o mar, e se tornara a escritora de ciências mais respeitada dos Estados Unidos.



Beira-mar

Tradução de Antonio Salatino

Neste livro, Rachel Carson explora as regiões costeiras rochosas, as praias arenosas e os recifes de coral, conduzindo-nos a mundos insondados para revelar a beleza evanescente de uma piscina natural e contar a história de um grão de areia.

A autora expressa pensamentos e sentimentos, apresenta agentes marinhos, como as ondas, as correntes marítimas, as marés e as águas dos mares, citados em todo o livro, e se estende pelas interpretações das costas rochosas, praias arenosas e o mundo dos recifes de corais.

A obra é iluminada pelos desenhos de Bob Hines e contém um apêndice que apresenta exemplos e grupos (ou filos) de organismos fotossintetizantes e animais, transformados em pura poesia e beleza pela escrita desta notável autora.

ISBN 978-85-7555-242-1
264 páginas
1ª edição

 E-BOOK



O mar que nos cerca

Tradução de Antonio Salatino

Este livro é um minucioso estudo do oceano escrito ao estilo Rachel Carson, que faz ciência em forma de romance. Além de receber inúmeras premiações, foi traduzido em trinta idiomas e vendeu mais de 200 mil exemplares.

Segundo Ann H. Zwinger, que assina a introdução desta edição, *O mar que nos cerca* continua a nos alertar sobre os perigos de usar os oceanos – e, por extensão, o ambiente – de modo imprudente, além de nos dar a direção, como uma estrela-guia, e expressar de forma precisa e em prosa lírica seu comprometimento com o mundo natural.

Não apenas pela beleza de suas palavras, mas pela contemplação do mundo líquido e verde que circunda nossos continentes e unifica nosso planeta, este é um livro para ser lido com imenso prazer.

ISBN 978-85-7555-071-7
256 páginas
1ª edição

 E-BOOK

novidade



Primavera silenciosa

Tradução de Claudia Sant'Anna Martins

Produto da inquietude de Rachel Carson, *Primavera silenciosa* desafiou a sabedoria de um governo que permitia que substâncias tóxicas fossem lançadas no meio ambiente antes de saber as consequências de seu uso a longo prazo. Por meio de uma linguagem simples e usando informações a respeito das radiações atômicas, Carson descreveu como os inseticidas alteravam os processos celulares de plantas, animais e seres humanos.

Com este livro, Carson assegurou que um dos direitos humanos mais básicos deveria ser o "direito de estar protegido em seu lar contra a intrusão de venenos aplicados por outras pessoas" e nos deixou um legado que tanto abraça o futuro da vida quanto ampara o espírito humano. Um livro para saborear: não pelo lado negro da natureza humana, mas pela promessa de possibilidade de vida.

ISBN 978-65-86223-88-0

328 páginas
2ª edição

 E-BOOK



Sob o mar-vento

Tradução de Antonio Salatino

Sob o mar-vento é a estreia literária de Rachel Carson, uma cientista que mudou a forma de encarar nossa relação com a natureza, e assinala o surgimento de uma das mais renomadas autoridades do século XX na literatura em língua inglesa. E, entre todos os seus outros livros, este era o seu favorito.

É uma aventura na ecologia do ar e da água. Sua escrita reúne ciência e poesia, estabelecendo com cada ser vivo uma conexão espiritual e física e evocando em cada palavra o tranquilizador sentimento de continuidade que experimentamos ao observar uma eterna, abundante corrente de vida seguindo adiante.

Com descrição precisa do comportamento de peixes e aves marinhas, em conjunto com o estilo único de Carson expressar conhecimento e sentimentos, este é um livro que será apreciado por leitores jovens e adultos.

ISBN 978-85-7555-252-0

192 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Aquecimento global & crise ambiental

Claudio Blanc

Na apresentação desta obra, Claudio Blanc faz um paralelo com a conhecida fábula da galinha dos ovos de ouro. Na fábula, por ganância, o homem mata a galinha e, com ela, o seu sustento. De certa forma, o mesmo está acontecendo entre nós e o planeta.

A natureza tem nos provido abundantemente, mas estamos forçando os recursos do solo, esgotando nossas águas, poluindo os ares e os oceanos e correndo o risco de matar nossa galinha dos ovos de ouro, pois estamos desconsiderando o alto custo ecológico da produção de nossos alimentos, de nossas energias, dos preciosos recursos naturais, da pobreza em escala global e o desperdício de água.

Uma vez que os prognósticos sobre a mudança climática do planeta são sombrios, o autor alerta e cita algumas atitudes que podemos assumir para ajudar a reverter a destruição do planeta.

ISBN 978-85-7555-275-9
208 páginas
1ª edição

PRELO

Como nascem as plantas

Peter Webb

Peter Webb teve, desde cedo, um contato privilegiado com a permacultura, sistema que visa desenvolver comunidades humanas sustentáveis, em harmonia com os ciclos da natureza. Nesta obra, o autor aprofunda ainda mais essa jornada ao articular seus estudos de agricultura e jardinagem biodinâmica na Inglaterra e sua vivência junto à natureza nas montanhas do sudeste brasileiro aos princípios do Budismo.

Graças à convivência com a esposa, Bel Cesar, praticante da psicologia budista tibetana, ele conheceu o lama Gangchen Rinpoche, tornando-se seu discípulo. O próprio budista lhe sugeriu a escrita desta obra. Sua profunda conexão com os cinco elementos – Terra, Água, Fogo, Ar e Espaço – também levou Webb a oferecer ao leitor as sementes presentes nesta publicação, dedicada à celebração da sustentabilidade.



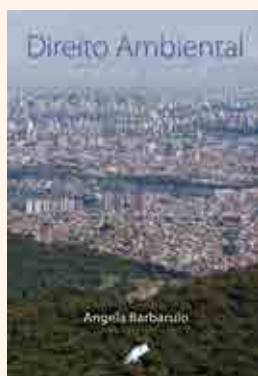
Dicionário de Ciência Ambiental

Um guia de A a Z
H. Steven Dashefsky

Este livro é um guia fácil e rápido, que abrange de A a Z as palavras-chave, as expressões e os conceitos mais importantes relacionados a este sistema crucial e fascinante de nossa atualidade: a questão ambiental. Isso faz desta obra uma referência imprescindível a todos os interessados nessa problemática.

O conhecimento adquirido neste livro oferece total subsídio para o leitor tomar decisões e estabelecer prioridades bem informadas e bem fundamentadas, pois, seja qual for sua área de atuação ou participação no movimento ecológico, todas as decisões e atitudes tomadas hoje terão um papel fundamental no destino de nosso planeta. Assim sendo, cabe a todos nós a responsabilidade de estudarmos seriamente essas questões para que possamos garantir um futuro melhor.

ISBN 978-85-8535-165-6
320 páginas
3ª edição



Direito ambiental

Do global ao local
Angela Barbarulo

Este livro retrata as atribuições e competências dos órgãos do Sistema Nacional do Meio Ambiente (Sisnama), constituído de forma inovadora pelos órgãos e entidades da União, dos estados, do Distrito Federal e dos municípios e pelas fundações do Poder Público, todos responsáveis pela proteção e melhoria da qualidade ambiental.

Apesar das dificuldades, tais como a incompreensão do quanto as normas ambientais já evoluíram, a dificuldade de aplicação dos princípios presentes na Constituição e a demora na aplicação dos conceitos do Direito Ambiental pelos tribunais, a questão ambiental brasileira precisa ser analisada. Este livro é uma importante avaliação do processo histórico e institucional da política e da gestão ambiental em curso no nosso país, e aponta rumos para uma nova forma de viver e conviver no século XXI.

ISBN 978-85-7555-268-1
160 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Gaia

Uma teoria do conhecimento
William Irwin Thompson (org.), John
Todd, Henry Atlan, Lynn Margulis,
James Lovelock, Francisco Varela,
Hazel Henderson, Gregory Bateson e
Humberto Maturana

A imaginação é necessária para dar forma a uma teoria ou a uma hipótese, pois trata-se de uma capacidade de sentir aquilo que ainda não se conhece, de intuir o que não pode ser compreendido.

Ao retomar o mito de Gaia, a deusa grega que representa a Terra, este livro caminha em direção a uma nova teoria do conhecimento, considerando que os organismos vivos expressam uma dinâmica na qual os opostos são inerentes e a oposição é essencial.

Portanto, analisar mito e ciência, ou as implicações culturais de uma nova biologia, é algo que insere este livro no contexto da pós-modernidade, em que a interdependência e a interdisciplinaridade tentam construir uma nova maneira de pensar, um "paradigma holístico" que nos encaminhe para o controle consciente do planeta.

ISBN 978-85-7555-416-6
208 páginas
4ª edição

novidade



Jenipapos

Diálogos sobre viver

**Daniel Munduruku, Darlene Yaminalo Taukane,
Isabella Rosado Nunes e Mauricio Negro (orgs.)**

Esta obra reúne uma compilação de ensaios sobre a cultura e a sabedoria ancestral dos povos originários brasileiros. O jenipapo, nesta publicação da Editora Gaia, representa a sabedoria antiga e a interação com a vida. Organizado por Daniel Munduruku, Darlene Yaminalo Taukane, Isabella Rosado Nunes e Mauricio Negro, o livro traz à tona questões como espiritualidade e "histórias e saberes narrados oralmente, pela escrita e por imagens".

Além disso, os dezessete autores estabelecem um diálogo entre a ciência ocidental e o conhecimento dos indígenas. O jenipapo é usado por vários povos originários, especialmente na pintura do corpo, e simbolizado nesta obra enquanto metáfora das ideias recolhidas entre mais de 300 etnias indígenas. Através deste símbolo e de outros recursos atuais, os autores compartilham suas experiências, saberes e reflexões.

ISBN 978-65-86223-89-7
2ª edição
224 páginas

E-BOOK

MAURICIO NEGRO



ESPORTE, AVENTURA E FOTOGRAFIA



nóvidade



A arte da longevidade

Seu guia prático para o bem-estar total da mente e do corpo

Rodrigo Perez

Tradução de Gabriel Augusto da Silva

Nesta obra, Rodrigo Perez, célebre treinador e preparador físico de inúmeros atletas, desde os amadores até os profissionais reconhecidos mundialmente, convida o leitor a mergulhar em práticas que proporcionarão o bem-estar e o equilíbrio próprios, que se baseiam em tudo o que o autor aprendeu ao longo de sua vida. Ao longo desta jornada de desenvolvimento humano, são exploradas diferentes técnicas que trabalham o corpo de formas diversas, como as terapias complementares de massoterapia, sauna e banho de gelo.

Além disso, este livro inspirador traz profundas reflexões sobre as desconexões que o ser humano enfrenta em uma existência permeada pelo estresse, pela rotina e por condicionamentos nocivos. Nesta publicação, o autor oferece um roteiro que auxilia o leitor a reacender essa força interior e a vivê-la plenamente.

ISBN 978-65-86223-61-3

336 páginas

1ª edição

E-BOOK

AUDIOLIVRO





Arpoador Surf Club

Tito Rosenberg

Este livro é um documento histórico do surfe brasileiro, reunindo fotos e informações preciosas sobre os precursores daquilo que hoje nos faz uma das três maiores nações do surfe mundial.

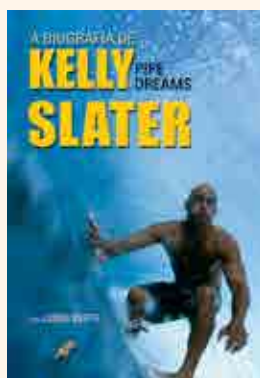
As fotos foram tiradas por Tito Rosenberg no período de 1963 a 1968, no Arpoador, Rio de Janeiro, mas ele também é o autor dos textos daquele sonho do verão sem fim, em que os surfistas vivenciaram a evolução das pranchas, desfrutaram de grandes amizades, sonharam em criar o Arpoador Surf Club e em que a praia, o mar e as ondas eram a essência de suas vidas.

Tito é um pioneiro do surfe brasileiro e um aventureiro de renome mundial. Sua vida no Arpoador, aqui registrada com os amigos, as ondas, as festas e o estilo de vida praiano, é o registro do desejo de liberdade suprema, ainda que urbana, em uma época de pesada repressão política.

ISBN 978-85-7555-294-0

120 páginas

1ª edição



A biografia de Kelly Slater

Pipe dreams

Kelly Slater e Jason Borte

Em *A biografia de Kelly Slater*, somos levados para dentro de um tubo turbulento em Pipeline e vivenciamos descargas de adrenalina e perigo.

Contando sua vida desde criança, Slater explica os vários trabalhos de sua carreira e os altos e baixos do lado afetivo. Homenageia grandes amigos que perderam a vida no surfe de ondas grandes e narra como é o Circuito Mundial, as fofocas com celebridades, o assédio das fãs e a loucura das competições, contando histórias de bastidores de surfistas famosos, como Tom Curren, Tom Carroll e Gary Elkerton, entre outros.

Esta obra oferece uma visão rara da vida pública e privada do homem que quebrou todos os recordes do surfe, um esporte dominado, durante muito tempo, por pessoas que achavam que os campeões mundiais não cresciam na Flórida.

ISBN 978-85-7555-029-8

332 páginas

16 páginas em cores

1ª edição



Buscando o seu 100%

Uma vida de vitórias e aprendizados do bicampeão mundial de surf

Teco Padaratz

Flávio "Teco" Padaratz, bicampeão mundial de surfe, narra neste livro como acolheu com determinação o desafio de se tornar um campeão, trilhando uma jornada de triunfos e aprendizados. Teco revela de forma espontânea não só sua travessia rumo ao bicampeonato, mas também na direção do autoconhecimento; para ele, o único caminho que conduz à evolução. Com isso, conquistou igualmente o amadurecimento emocional e profissional.

Segundo o empreendedor Avelino Bastos, que incentivou o autor a mergulhar de cabeça no surf e prefaciou a obra, "o garoto amadureceu, conquistou o mundo, casou, fez família, virou ídolo, representante da categoria, comentarista, empresário, músico e ator". A obra ainda contém um caderno iconográfico colorido de tirar o fôlego. Este livro se destina não só a surfistas, mas a todos que perseguem seus sonhos.

ISBN 978-65-86223-01-9

136 páginas

1ª edição

E-BOOK



O código do surfista

12 lições simples para surfar a vida

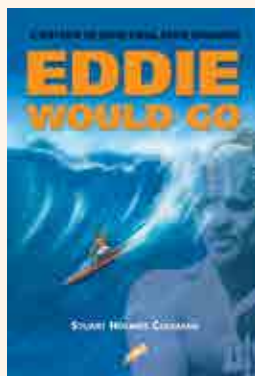
Shaun Thomson e Patrick Moser

Shaun Tomson foi campeão mundial de surfe em 1977. Nasceu e cresceu em Durban, África do Sul, onde competiu no circuito mundial (1976-1989). Este livro é uma homenagem ao seu jovem filho Mathew, morto precocemente, e àqueles que desejam viver com esperança e alegria, pois uma luz sempre brilha no fim do túnel (ou tubo).

O código do surfista reúne uma seleção de 12 princípios que o autor aprendeu durante toda uma vida surfando nas ondas ao redor do mundo e tem como objetivo direcionar os surfistas mais jovens ao rumo certo, pois cada lição para a vida na água também tem significado para a vida na terra.

Em um esporte que, a cada dia, aumenta seu número de praticantes, com culturas e linguagens diferentes, as ideias contidas nestas páginas podem ser muito úteis para a união e harmonia de todos.

ISBN 978-85-7555-463-0
184 páginas
1ª edição



Eddie Would Go

A história de Eddie Aikau, herói havaiano

Stuart Holmes Coleman

Esta é a única biografia de um dos maiores heróis havaianos – Eddie Aikau –, um homem sincero e tímido que surfou nas maiores ondas do mundo e que, como salva-vidas, resgatou centenas de pessoas das traiçoeiras águas do North Shore, no Havaí, sacrificando a vida para salvar companheiros que estavam a bordo da canoa Hokule'a.

O livro é baseado em numerosas entrevistas com os familiares e amigos de Eddie, com alguns dos principais homens do mar e intelectuais havaianos, e relata a história do Havaí moderno e o papel de Eddie no renascimento havaiano dos anos 1970.

Explorando sua lendária vida e legado, este livro mostrará por que Eddie se transformou num permanente ícone do Havaí e do mundo do surfe.

ISBN 978-85-7555-022-9
288 páginas
16 páginas em cores
2ª edição



A história da Rip Curl

50 anos de altas ondas, negócios internacionais, personagens radicais e a busca pela onda perfeita

Tim Baker

Tradução de Luciano Burin /
Prefácio de Mick Fanning

O autor australiano Tim Baker, especialista no mercado do surfe, narra a saga de cinquenta anos de uma das marcas mais prestigiadas do mundo, a Rip Curl. Ele acompanha a trajetória de dois surfistas, Brian Singer e Doug Warbrick, que almejavam encontrar a onda perfeita. Nessa jornada, os jovens criaram uma empresa que inspirou não apenas outros praticantes desse esporte, mas toda uma geração da década de 1960. A Rip Curl atingiu também outras práticas radicais, como esqui, snowboard e windsurfe, celebrizando o mantra "A Busca".

Com fotos instigantes e prefácio de Mick Fanning, o livro contém relatos ricos em experiências para a realização de um sonho e compõe, de forma inusitada, um manual para empreendedores inovadores.

ISBN 978-85-7555-494-4
360 páginas
32 páginas em cores
1ª edição

 E-BOOK



novidade



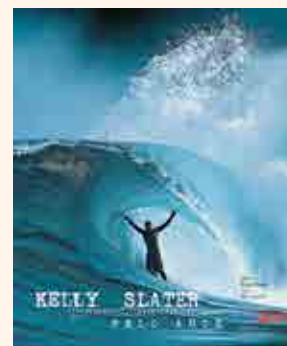
Histórias do surfe

Gabriel Pierin e Diniz Iozzi

Gabriel Pierin coordena a área de história do Museu de Surfe de Santos, já Diniz Iozzi gerencia as pesquisas históricas dessa instituição. Em linguagem fluida e narrativa envolvente, ambos navegam pelas histórias do universo do surfe no Brasil. Eles iniciam a jornada com o mapa do surfe, depois revelam a trajetória dos pioneiros desse esporte – Thomas e Margot Rittscher, Osmar Gonçalves e Jua Hafers.

Seguindo a rota dos mares, os autores destacam as personalidades e marcas do surfe, desvelam seu papel na cultura e na mídia, pontuam os principais campeonatos, revelam os campeões do mundo e os olímpicos, sem esquecerem de abordar o desempenho das mulheres nas ondas do mar e da vida. Repleta de imagens vibrantes, esta obra é um presente precioso para os apaixonados por esportes e aventuras.

ISBN 978-65-86223-78-1
120 páginas
1ª edição



Kelly Slater

Pelo amor

Kelly Slater e Phil Jarratt

Esta é a história de Kelly Slater, com suas próprias palavras, e um passeio visual alucinante por uma vida incomparável e nada convencional. Com sinceridade e humor, o melhor surfista do mundo comenta sua vida repleta de vitórias, grana e amores. E tudo o que se pode dizer com certeza é que Kelly ama surfar: não importam as condições ou a prancha, o surfe é seu grande amor.

Dentro deste livro, repleto de fotos inéditas, você encontrará depoimentos tanto dele quanto de seus amigos mais próximos e companheiros surfistas, reunindo uma coletânea de histórias nunca contadas, memórias íntimas e grandes momentos, além dos pensamentos de Kelly sobre política, proteção ao meio ambiente, música, *design* de pranchas de surfe, altos e baixos das competições e a sensação de estar dentro de um tubo.

ISBN 978-85-7555-232-2
192 páginas em cores
1ª edição



Surfe por sua vida

Edição para a garotada

Mick Fanning e Tim Baker

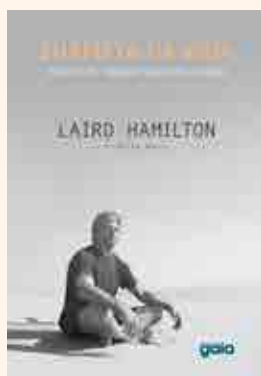
Tradução de Adrian Kojin

Acreditando que é na adolescência que algo especial acontece e pode inspirar e encaminhar os adolescentes a escolherem o surfe como uma profissão, Mick Fanning escreveu este livro com a ajuda de Tim Baker.

Além de contar sobre sua história desde que nasceu e sobre sua carreira como surfista profissional, com seu aprendizado, desafios e vitórias, Mick compartilha muitos conselhos e dicas generosas com todos aqueles que amam as ondas do mar e querem surfar sozinho ou com uma turma de amigos, da maneira mais divertida e relaxada possível.

Com lindas fotos, o surfista apresenta nestas páginas sua alegria de viver, superando as adversidades com paz e confiança, e nos encanta com um espírito fraterno e acolhedor, sempre pronto a ajudar e tornar mais felizes as pessoas e a garotada que encontra em seu caminho.

ISBN 978-85-7555-439-5
128 páginas em cores
1ª edição



Surfista da vida

Corpo, alma, coração e vida além do oceano

Laird Hamilton e Julian Borra

Tradução de Luciano Burin

O surfista norte-americano Laird Hamilton normalmente é sinônimo de polêmica. Nesta obra, em parceria com Julian Borra, ele se revela além de qualquer rótulo; surfa não só nas ondas do mar, mas também nas ondas da vida.

Destemido como sempre, mergulha em si mesmo à procura de respostas para questões como a morte, o medo, o coração, a alma. Ao final da jornada, conclui que tudo está conectado. Em entrevistas conduzidas por Borra, Hamilton compartilha sentimentos e crenças muitas vezes controversos.

Para Laird, por exemplo, a cura reside no movimento, e o estresse tem papel fundamental na existência humana. Uma obra para fãs de surfe, mas sobretudo para quem procura o autoconhecimento.

ISBN 978-65-86223-26-2
224 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Taiu

Na onda do Espírito

Taiu Bueno

Este livro narra a trajetória corajosa da vida de Octaviano Augusto de Campos Bueno, o Taiu, considerado um dos maiores surfistas de ondas gigantes do mundo e que, no auge de sua carreira, a um mês de completar 29 anos de idade, sofreu um grave acidente que mudou sua vida e se tornou um dos seus maiores desafios.

Nestas páginas repletas de emoção não existem derrotas, pois Taiu é sinônimo de vitórias. Em 2010, ele conseguiu mais uma: com uma prancha adaptada e a ajuda de amigos foi o primeiro surfista tetraplégico do mundo a descer ondas maiores de um metro.

É essa alegria e esperança, esse amor e fé inquebrantável na vida que o autor compartilha aqui da primeira à última linha, inspirando e motivando as pessoas a jamais desistirem de seus sonhos, mesmo que eles mudem na trajetória de seus caminhos.

ISBN 978-85-7555-451-7
152 páginas
1ª edição



A escalada

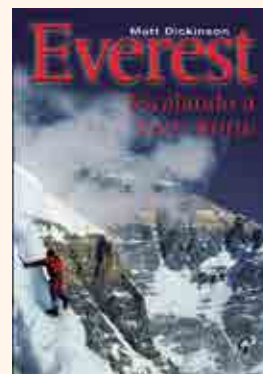
A verdadeira história da tragédia no Everest

Anatoli Boukreev e G. Weston DeWalt

Em 10 de maio de 1996, uma tempestade atroz atingiu o Monte Everest por mais de dez horas. Dos 33 escaladores que estavam subindo pela Face Sul, apenas 28 retornaram, sendo que, dos sobreviventes, três escaparam por muito pouco e dois sofreram graves queimaduras e, mais tarde, tiveram extremidades amputadas. Este livro conta como Anatoli Boukreev ajudou a salvar três pessoas quase mortas.

O guia-chefe russo tomou uma decisão aparentemente suicida ao tentar um resgate sozinho. Enfrentou assim a tempestade, a fúria da neve e a escuridão, naquilo que alguns consideram "um dos mais incríveis resgates da história do montanhismo" e que lhe valeu, do Clube Americano de Alpinismo, o maior prêmio concedido a atos de heroísmo, sendo eternizado como um dos maiores montanhistas do Himalaia.

ISBN 978-85-7555-209-4
288 páginas
8 páginas em cores
2ª edição



Everest

Escalando a Face Norte
Matt Dickinson

Em 1996, houve uma tragédia no Everest. Foi o maior número de mortes em um único dia na história da montanha. E Matt Dickinson estava lá. Para os amantes de livros de aventura, *Everest: escalando a Face Norte* narra os acontecimentos sob uma perspectiva nova. Os livros clássicos sobre o ano fatídico, *No ar rarefeito*, de Jon Krakauer, e *A escalada*, de Anatoli Boukreev, exploraram o que ocorreu na Face Sul da montanha, e pouco se soube da Face Norte, a rota mais técnica e difícil para conquistar o cume.

Dickinson, diretor de documentários de aventura, estava no Everest para filmar um ator britânico com mais de 60 anos que aceitaria o desafio de escalar a montanha. Como todos os que estavam presentes no desastre de 1996, ele se pergunta por que as pessoas continuam a se arriscar em um dos ambientes mais hostis do planeta. E sua resposta é a mesma de um dos primeiros alpinistas a sentir a "febre do cume": "Por que escalar o Everest? Por que ele está lá."

ISBN 978-85-7555-153-0
240 páginas
16 páginas em cores
1ª edição



K2

Vida e morte na montanha
mais perigosa do mundo

Ed Viesturs e David Roberts

A segunda maior montanha do mundo, com 8.611 metros, K2 continua sendo a maior meta de escaladores de diversas nacionalidades. Nesta obra, Ed Viesturs explora a notável história da montanha e daqueles que tentaram conquistá-la e, ao mesmo tempo, analisa as memoráveis sagas ocorridas no alpinismo naquele lugar, na tentativa de ilustrar lições fundamentais do montanhismo, como risco, ambição, lealdade, sacrifício e preço da glória.

Viesturs, primeiro norte-americano a escalar todas as montanhas do mundo com mais de 8 mil metros, criou uma narrativa impressionante tanto para escaladores quanto para quem gosta de viajar pela leitura. Com fotografias de seu acervo pessoal e de fontes históricas, este é o relato definitivo sobre essa temida montanha e sobre as lições aprendidas para chegar ao seu topo.

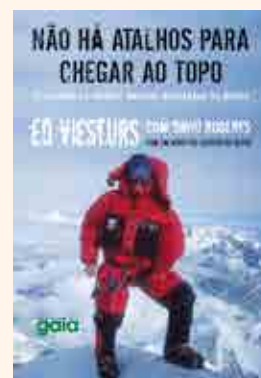
ISBN 978-85-7555-265-0

272 páginas

4 páginas em cores

4 páginas em preto e branco

1ª edição



Não há atalhos para chegar ao topo

Escalando as catorze maiores
montanhas do mundo

Ed Viesturs e David Roberts

Esta é a odisséia de Ed Viesturs que, um dia, decidiu escalar as 14 montanhas com mais de 8 mil metros do planeta, sem oxigênio suplementar. Viesturs se tornou o sexto alpinista do mundo e o primeiro norte-americano a realizar esta façanha quando conquistou Annapurna, no Nepal, em maio de 2005.

Em parceria com o amigo e montanhista David Roberts, ele revela os perigos e as emoções de trilhas vertiginosas, as conquistas e derrotas e a solidariedade de seus companheiros. E, além disso, fornece retratos valiosos de muitos outros alpinistas, que conquistaram e às vezes pereceram nas mesmas montanhas.

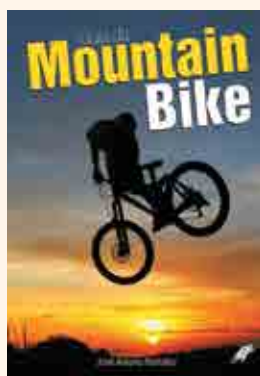
Guiado pelo lema inflexível "Chegar ao cume é opcional. Descer é obrigatório", este é o retrato da filosofia de um homem corajoso e dedicado, o que faz com que essa leitura seja emocionante e inesquecível.

ISBN 978-85-7555-442-5

320 páginas

1ª edição

PEXELS/MAREK PIVNICKI



Guia da Mountain Bike

José Antonio Ramalho

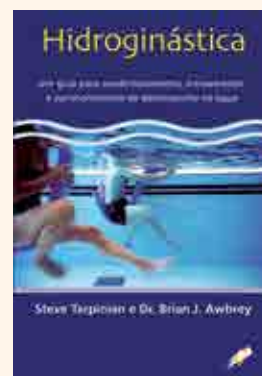
Com onze capítulos, este livro é um guia simples para aqueles que já têm ou desejam ter uma *mountain bike*, para utilizá-la tanto na cidade como no campo, ou mesmo para competição.

Ao folheá-lo você conhecerá, nas inúmeras fotos do autor, os tipos de *mountain bike* disponíveis, os respectivos componentes e dicas para comprar uma *bike* ou fazer um *upgrade*. Aprenderá sobre os tamanhos que são compatíveis com sua estatura, os acessórios essenciais que aumentarão sua segurança e conforto e aperfeiçoarão a experiência de pedalar.

Encontrará também diversos assuntos pertinentes à condução da bicicleta em cidades, estradas e trilhas, roteiros e dicas para viagens, descrição de competições e sites de organizadores, para informar-se sobre mais detalhes e datas de realização.

ISBN 978-85-7555-122-6
144 páginas em cores
1ª edição

 E-BOOK



Hidrogenástica

Um guia para condicionamento, treinamento e aprimoramento de desempenho na água

Steve Tarpinian e Dr. Brian J. Awbrey

Este livro é destinado a qualquer pessoa que queira utilizar as maravilhosas propriedades e o ambiente da água para reabilitação, *fitness* e/ou exercício para aprimorar a competição. Há pessoas que adoram o ambiente aquático, e exercitar-se nele tem tudo a ver com elas. Outras, com limitações causadas por lesão, artrite ou obesidade, encontram na água as propriedades curativas e de apoio de que precisam.

Escrito em primeira pessoa, *Hidrogenástica* está dividido em oito capítulos: "O poder da água"; "Planejamento de um programa"; "Aeróbica aquática" (com exercícios de reabilitação, condicionamento e aprimoramento de desempenho); "Corrida e caminhada em água e caminhada em água profunda"; "Natação" (com dicas de exercícios específicos); "Treinamento de força na água"; "Aperfeiçoamento de desempenho"; e "Treinamento suplementar".

ISBN 978-85-7555-128-8
128 páginas
1ª edição





Histórias do mar

Coletânea de novas histórias do
National Maritime Museum

Diversos autores

O National Maritime Museum, nos Estados Unidos, é o maior do mundo em seu gênero. Para comemorar o 70º aniversário de sua inauguração, a instituição produziu uma coletânea de novos contos, inspirados pelo mar.

Dos remotos e selvagens cenários da costa de Orkney e da face oeste da Irlanda aos mistérios situados no litoral mediterrâneo, dos contos inspirados pela expedição de John Franklin em busca da Passagem Norte-Oeste a um navio de cruzeiro da década de 1970, repleto de adolescentes a bordo, aqui estão histórias que nos fazem embarcar na viagem, desafiando nossa maneira de ver o mar.

A presente coletânea reúne contos de reconhecidos autores britânicos e irlandeses que visam homenagear não apenas o mar, mas também a riqueza e a diversidade da escrita contemporânea.

ISBN 978-85-7555-243-8
224 páginas
1ª edição



Mergulhador em perigo

Acidentes de mergulho no
mundo real e como evitá-los

Michael R. Ange

Tradução de Fabiana Colasanti

Michael R. Ange, editor técnico da revista *Scuba Diving*, explora nesta obra os acidentes que vitimam mergulhadores inexperientes ou confiantes demais e mostra como evitá-los. Para o autor, o mergulho é uma atividade esportiva segura e grande parte dos desastres ocorre por falhas dos mergulhadores, geralmente encobertas por relatórios e estatísticas.

A cada capítulo haverá a narração de um evento trágico; infelizmente, nem todos terão um desfecho positivo. Por meio dessas histórias, nas quais a identidade dos protagonistas é preservada, o autor rastreia as causas dos acidentes, buscando o aperfeiçoamento das regras e uma prática mais segura do esporte. O principal foco deste livro é trazer a público análises que normalmente ficam restritas aos bastidores das agências de treinamento ou a conferências técnicas.

ISBN 978-65-86223-03-3
224 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Natação

Um guia ilustrado de
aperfeiçoamento de técnicas
e treinamento para nadadores
de todos os níveis

Steve Tarpinian

Este livro é dirigido tanto aos que nadam para manter a boa forma quanto àqueles que competem. Nele você encontrará um programa eficaz de natação que reúne técnica e treinamento. A técnica é a base de tudo. Assim, por meio da técnica de instrução prática e ilustrações passo a passo, *Natação* irá permitir que você corrija as braçadas e alcance o objetivo que está querendo atingir.

Uma vez que consiga dominar uma boa técnica, os exercícios adequados se tornam mais eficazes. Esses exercícios misturam treinos de braçadas, de impulsos e de conjuntos de intervalos, que juntos tornarão o treinamento mais eficaz e divertido.

Além de técnica e treinamento, este livro também aborda outros assuntos relacionados à natação, tais como equipamentos, nado em águas abertas e competitivo, flexibilidade e treinamentos de força, nutrição e nado cruzado.

ISBN 978-85-7555-129-5
120 páginas
1ª edição



Vivendo com o perigo

Histórias reais de sobreviventes
de grandes aventuras

Brett Nunn

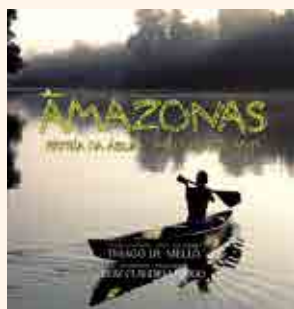
Da tradição aventureira dos primeiros nativos norte-americanos vêm histórias contadas ao redor das fogueiras. São manchetes de ontem e de hoje, recontadas diretamente da fonte nesta obra surpreendente. Todas são verdadeiras. O autor apenas resgatou-as da obscuridade. Cada relato surge de uma perspectiva diferente, seja dos personagens principais ou de seus salvadores.

São histórias de desafio à morte, de sorte incrível, de coincidências – elementos que se juntaram em um único instante entre tragédia e vitória. Algumas constituem mistérios com mais perguntas que respostas. Outras são estudos sobre escolhas às vezes insignificantes, mas que causam sérios problemas. Se o leitor chegar a salvo ao final desta aventura, encontrará o mais importante: a incrível capacidade de recuperação do espírito humano.

ISBN 978-85-7555-130-1
224 páginas
1ª edição

PEXELS/STUDIO URBANO





Amazonas

Pátria da água/Water Heartland

Thiago de Mello

Se a Amazônia é a pátria da água, Thiago de Mello destaca-se como um de seus mais ilustres patriotas. Nascido à beira do rio, o poeta vem cantando a vida e a liberdade, combatendo bravamente em todas as batalhas pela proteção da natureza.

Este livro é um navio, ou melhor, é um daqueles barcos que sobem e descem o imenso labirinto fluvial da bacia Amazônica. Pois aqui você tem, leitor amigo, a ventura de fazer uma viagem inesquecível.

No fim da jornada, a leitura deste livro é enriquecida pelo esplêndido olhar do fotógrafo Luiz Claudio Marigo. Você vai descobrir que o personagem desta aventura não é apenas a floresta, mas certamente o mais belo fruto do seu chão: o homem amazônico, nascido em comunhão com a natureza.

ISBN 978-85-7555-157-8

164 páginas em cores

3ª edição

Edição bilíngue (português-inglês)



Azul/Blue

Fernando de Noronha

Marcelo Maragni

Fernando de Noronha é o cenário para estas magníficas fotos de Marcelo Maragni. A obra é o resultado de quatro viagens que o fotógrafo, especializado em esportes radicais, fez à ilha.

Se Fernando de Noronha fosse uma peça de teatro, o mar seria o seu ator principal. E Maragni está no seu ambiente natural. Com uma câmera inquieta, sempre no meio da ação, ele consegue captar os movimentos do surfe em toda a sua plasticidade, transformando um tubo, uma batida, em uma pintura que, apesar de estática, transmite todo o movimento e a agilidade do esporte.

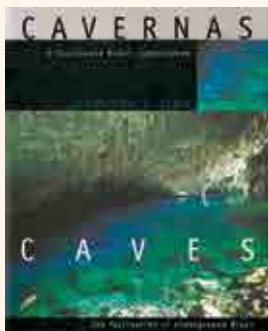
Mas Maragni também se sente à vontade clicando a natureza. *Azul* é o registro da beleza e da exuberância de uma região privilegiada do país, em imagens de pura poesia, captadas com maestria pelo fotógrafo.

ISBN 978-85-7555-182-0

80 páginas em cores

1ª edição

Edição bilíngue (português-inglês)



Cavernas/Caves

O fascinante Brasil
subterrâneo/The fascination
of underground Brazil

Clayton F. Lino

A importância histórica, cultural e ecológica das cavernas finalmente está registrada num livro impecável, que é, certamente, uma das mais belas publicações do gênero. Com mais de duzentas fotos coloridas que retratam o fascínio e a beleza do Brasil subterrâneo, o livro traz ainda conceitos e explicações bastante úteis sobre a relação do homem com as cavernas, os aspectos históricos da Espeleologia no Brasil e no mundo, bem como o ambiente e a vida nesses espaços.

A ação do homem primitivo e da natureza no interior das cavernas, sua fauna, o contraste com a água, tudo isso contribui para a riqueza das paisagens, que proporcionam imagens ricas e belas. O texto de Clayton F. Lino procura estimular novos e experientes espeleólogos à prática dessa ciência-esporte e dar-lhes o sentido de sua importância ecológica e cultural. É um livro que fascina os apaixonados pela arte: seja a da fotografia, seja a de um texto bem escrito.

ISBN 978-85-8535-187-8
290 páginas em cores
2ª edição revista e atualizada
Edição bilíngue (português-inglês)



TerraBrasil

Araquém Alcântara

O olhar do fotógrafo Araquém Alcântara apropria-se das paisagens que retrata, conferindo-lhes sua própria percepção. Assim, ao longo dos últimos anos, munido de sua visão inabalável, ele contempla e capta a beleza e a originalidade de um Brasil pouco explorado. A criatividade do escritor que um dia desejou ser e o faro de jornalista, outro antigo sonho, aliam-se também ao registro único de cenários inesquecíveis.

A fotografia de Araquém é um recurso singular para documentar o que, em suas mãos, torna-se imperecível. Além disso, sua arte atua igualmente como um instrumento político e exprime imageticamente os mistérios do universo retratado. A apreciação das cores e das texturas de suas fotos conscientiza o leitor da importância da preservação do meio ambiente e da biodiversidade.

ISBN 978-65-86223-51-4
248 páginas
13ª edição
Edição bilíngue (português-inglês)



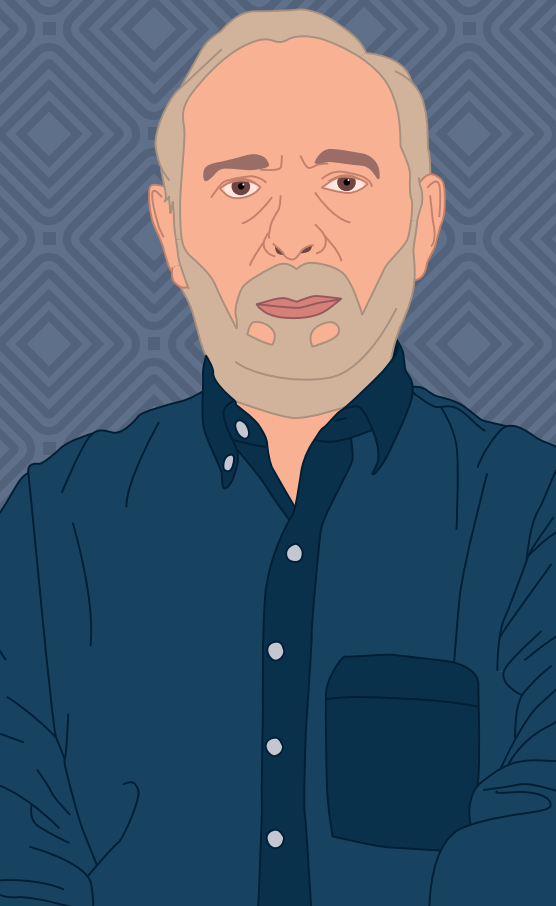
ARAQUÉM ALCÂNTARA

The background of the image is a solid dark blue color with a repeating pattern of concentric squares. Each square is formed by multiple thin, light blue lines, creating a grid-like effect. The squares are centered and overlap, creating a sense of depth and texture.

DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA

Série Mario Novello

Mario Novello é pesquisador do CBPF, doutor pela Universidade de Genebra e *docteur honoris causa* da Universidade de Lyon por seus estudos sobre a origem do Universo. Um dos nomes mais destacados na pesquisa sobre cosmologia, publicou mais de 150 artigos científicos. É autor de vários livros e, em 2017, recebeu o Prêmio Jabuti pelo livro *Os cientistas da minha formação*, na categoria de divulgação científica.



Os construtores do Cosmos

Esta obra pretende examinar “importantes passos na compreensão do Universo, por meio de alguns personagens”, como Einstein, Poincaré, Hawking, Yvonne Choquet-Bruhat, entre outros.

Mario Novello, pesquisador emérito do Centro Brasileiro de Pesquisas Físicas (CBPF), é um dos cientistas que buscam uma teoria alternativa à do Big Bang para explicar a origem do Universo, o qual ele crê ser incompleto, dinâmico e estar em incessante expansão.

Para o pesquisador, as leis da Física estão em constante evolução, portanto, longe de serem princípios dogmáticos. Assim, neste livro que integra a série Mario Novello, ele mostra como as diferentes teorias da Cosmologia influenciam nossa visão do Universo.

ISBN 978-65-86223-43-9
184 páginas
1ª edição

 E-BOOK



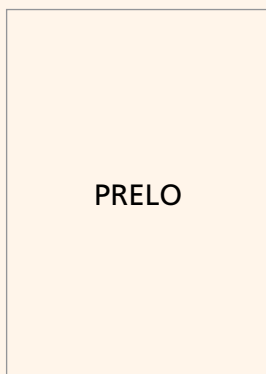
Do Big Bang ao universo eterno

Nesta obra que compõe a coleção Mario Novello, o autor contesta a antiga teoria do Big Bang, que dominou o cenário científico no século XX, a partir de uma hipótese desenvolvida em 1927 pelo padre belga Georges Lemaître, a qual propõe que o Universo teve início a partir de um átomo primordial. No entanto, essa construção teórica, aparentemente irrefutável, vem sendo questionada, conforme o avanço da Ciência.

Mario Novello, neste livro, baseia-se em estudos recentes, nos quais os cientistas geraram uma teoria da criação do Universo similar ao modelo propagado por várias religiões. O cosmólogo explora os diversos contextos que possibilitaram o nascimento de outras premissas, entre elas a do Universo eterno, segundo a qual o cosmos jamais teve um início definido na esfera temporal.

ISBN 978-65-86223-96-5
160 páginas
2ª edição

 E-BOOK



Máquina do tempo: um olhar científico

Nessa obra da série Mario Novello, o célebre cosmólogo demonstra que evidências da Ciência apontam para a realização de um antigo sonho do Homem: a viagem no tempo. Com rara habilidade, Novello transforma conceitos de alta complexidade em ideias acessíveis, sem perder a precisão teórica, revelando-se um perito na divulgação científica.

A obra equilibra, com maturidade, dois propósitos complementares: mostrar aos leigos qual é o estágio atual das pesquisas sobre viagens no tempo e, também, brindar os especialistas com questões desafiadoras da Física teórica. Assim, conduz o leitor por uma investigação rigorosa sobre as fronteiras do tempo, revelando o que a Teoria da Relatividade de Einstein realmente permite quando se trata de viajar na linha temporal.

ISBN 978-65-86223-62-0
128 páginas
1ª edição

 E-BOOK



As múltiplas versões do tempo (na Física e na Cosmologia)

Esta obra, a segunda da série Mario Novello, é resultado de um curso ministrado no CBPF (Centro Brasileiro de Pesquisas Físicas) pelo autor em maio de 2024. No posfácio, intitulado "Mario Novello e o Cristal de Tempo", o filósofo e professor Rodrigo Petronio traduz o estilo do autor e pesquisador ao constatar que ele alia "a complexidade técnica e um didatismo generoso", atraindo o público em geral.

Percebe-se, ainda, um toque poético em sua incursão pelas diversas faces do tempo, segundo a Física e a Cosmologia. Neste novo volume da série Mario Novello, o autor continua a investir na esfera da divulgação científica. Ele inicia sua jornada desvendando os conceitos desde os filósofos gregos até Newton e Einstein, e mergulha no mundo quântico. Para finalizar, o pesquisador encerra o percurso mostrando a visão sobre o tempo na mitologia grega.



O que é Cosmologia? A revolução do pensamento cosmológico

Mario Novello, pesquisador do Centro Brasileiro de Pesquisas Físicas, é um dos autores de maior destaque no campo da divulgação científica, principalmente quando se fala em Cosmologia. Doutor em Física pela Universidade de Genebra, as pesquisas do autor se baseiam especialmente nas teorias desenvolvidas por Albert Einstein, tornando-o pioneiro desses estudos no Brasil.

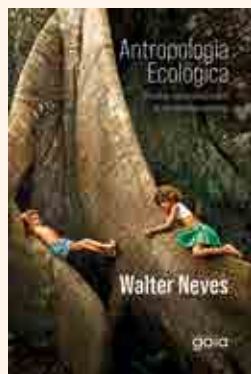
Nesta obra, há uma síntese de suas aulas para estudantes não especializados, ministradas em 2003, em que o autor discorre de forma didática sobre temas como a Cosmologia segundo Einstein, o objeto da Cosmologia, a gravitação, o espaço-tempo, as diferentes formas de matéria, entre outros. Novello defende também uma alternativa para a criação do mundo, alinhando-se entre os cientistas que discordam da teoria do Big Bang.

ISBN 978-65-86223-85-9
240 páginas
2ª edição

 E-BOOK

Série Walter Neves

Walter Neves é arqueólogo, antropólogo evolucionista brasileiro e professor aposentado do Departamento de Genética e Biologia Evolutiva da USP. É um dos cientistas mais respeitados e populares do Brasil, sobretudo após suas descobertas em torno de Luzia, o esqueleto humano mais antigo das Américas, e seu povo, que ensejaram a formulação de um novo modelo de ocupação do continente americano.



Antropologia ecológica

Esta obra integra a série Walter Neves. O autor, biólogo, arqueólogo e antropólogo, optou por uma vertente materialista da antropologia, navegando na contracorrente dos estudos de grande parte dos pesquisadores deste campo, as sociedades humanas.

Os leitores encontrarão neste livro os três pilares que devem nortear uma investigação científica: um texto conciso, uma linguagem minuciosa, um conteúdo inteligível. Além disso, Walter deixa bem claros os motivos que o levam a transcender a esfera das concepções simbólicas.

ISBN 978-65-86223-49-1
96 páginas
3ª edição

E-BOOK



A origem do significado

Walter Neves, Eliane Sebeika Rapchan
e Lukas Blumrich

Esta é mais uma obra que integra a série Walter Neves. Nela, os pesquisadores se interrogam sobre as origens da humanidade. Em que ponto da história da Terra se poderia localizar esse princípio do universo humano?

Segundo Neves, Eliane Rapchan e Lukas Blumrich, apesar dos avanços científicos, a concepção de humanidade "permanece frágil". O que, afinal, diferencia o ser humano dos demais animais?

As pesquisas mais atuais determinam que esse diferencial é o pensamento simbólico. No entanto, em que momento e de que forma ele se desenvolveu é uma questão intrigante ainda a se desvendar.

É justamente essa resposta que os autores desse livro buscam, ao revisarem todas as teses produzidas até agora.

ISBN 978-65-86223-76-7
144 páginas
2ª edição

E-BOOK



Quando começamos a enterrar os mortos

Walter Neves, Eliane Sebeika Rapchan
e Lukas Blumrich

Após *A origem do significado: Uma abordagem paleoantropológica*, o arqueólogo e antropólogo Walter Neves, a antropóloga social e pesquisadora Eliane Sebeika Rapchan e o doutorando em pediatria e membro do Núcleo de Pesquisa e Divulgação em Evolução Humana Lukas Blumrich reúnem-se novamente neste lançamento para tratar dos sepultamentos pré-históricos. Visto que a morte é uma certeza na vida de cada ser, a forma como o homem se relaciona com este fenômeno é um significativo fator de analogia entre distintas espécies, tempos e culturas e torna-se objeto de estudo nesse lançamento.

Na introdução dessa obra, os autores revelam que a interação entre humanos e não humanos, além de avanços nas escavações e datações têm mudado “nas últimas décadas, o que sabemos sobre nós mesmos”. A intenção dos autores é definir, desta forma, o que é ser humano e o que é, enfim, a humanidade. Para tanto, é preciso entender que destino cada espécie de nossos antepassados deu aos que partiram.

ISBN 978-65-86223-93-4
152 páginas
1ª edição

 E-BOOK

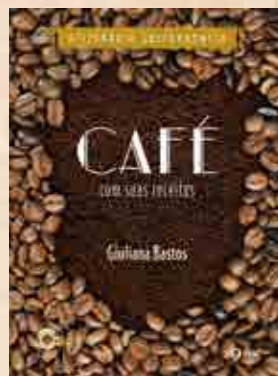
NAJ ATIVK/SHUTTERSTOCK



SAÚDE E ALIMENTAÇÃO



novidade



Café com suas receitas

Giuliana Bastos

Cercado de lendas antigas e folclóricas que dão conta de sua história, a verdade é que, desde o seu surgimento, o café é uma bebida apaixonante. Capaz de despertar sabores, estimular sensações e embalar sonhos e ideias de seus inveterados admiradores, é um elixir poderoso a frequentar corações e mentes de boa parte da humanidade.

Informações curiosas, detalhes técnicos de qualidade e produção dos grãos, além de elaborada pesquisa histórica, tornam o *Dicionário gastronômico: café com suas receitas*, de Giuliana Bastos, uma obra saborosa. E, para enriquecer ainda mais o livro, esta nova edição revista e atualizada está recheada de belas fotos e ilustrações, além de trazer variadas receitas para os paladares mais apurados. É só degustar!

ISBN 978-85-7555-498-2
168 páginas em cores
2ª edição





Ervas & especiarias com suas receitas

Nelusko Linguanotto Neto

O encantador e pouco conhecido universo das ervas e especiarias ainda é um mistério até para *chefs* de cozinha. *Dicionário gastronômico: ervas & especiarias* com suas receitas apresenta 53 tipos de temperos e 26 misturas usadas nos cinco continentes. Considerada uma das obras mais completas do Brasil sobre o tema, o autor discorre sobre ervas e especiarias de várias partes do mundo. Os textos fornecem informações científicas e históricas e dicas práticas para o dia a dia, voltadas para os profissionais de culinária, pessoas que gostam de cozinhar ou simplesmente apreciam uma gastronomia aromática.

A obra traz também uma série de receitas, todas testadas na cozinha experimental da Editora Boccato e organizadas por Maria Helena Vieira. São receitas fáceis de realizar e que incentivam o uso de ervas e especiarias pouco conhecidas. Prefácio de Josimar Melo.

ISBN 85-7555-111-6
168 páginas em cores
3ª edição



Pimentas com suas receitas

Nelusko Linguanotto Neto

Este livro de Linguanotto proporciona, aos aficionados por pimentas e aos mestres-cucas de horas vagas, uma oportunidade rara de conhecer alguns dos principais tipos de pimentas usados no mundo (e a maioria, felizmente, disponível no Brasil). E o que é ainda melhor: ele ensina também como utilizá-las na prática para extrair o máximo de seu sabor e beleza.

Dicionário gastronômico: pimentas com suas receitas de certa forma dá continuidade ao projeto iniciado com *Dicionário gastronômico: ervas & especiarias*, do mesmo autor: ambos têm o grande mérito de lançar luz sobre esses mágicos, aromáticos e tantas vezes invisíveis ingredientes que dão alma às receitas mais simples.

Indispensável para quem faz da cozinha e do preparo de pratos um verdadeiro ritual de prazer e descobertas. Bem-vindo a bordo do fascinante mundo das pimentas.

ISBN 978-85-7555-124-0
164 páginas em cores
2ª edição



Vinho com suas receitas

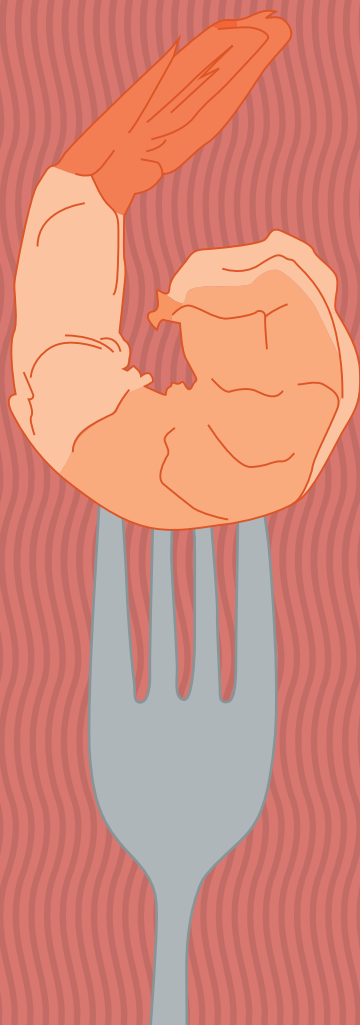
Jezebel Salem e Christian Formon

Dedicado aos amantes do vinho e da gastronomia, este livro é um convite para passear num universo de surpreendentes descobertas e para preparar deliciosas receitas criadas pelo *chef* Christian Formon.

Organizado por verbetes, suas páginas vão revelando, letra por letra, alguns dos principais tópicos dessa longa e prazerosa jornada – abrangendo desde a relevância histórica do vinho e sua evolução até sua crescente inclusão aos hábitos contemporâneos. Além disso, apresenta 20 receitas requintadas – porém de fácil preparo –, idealizadas não só para combinar com diversos tipos de vinho, mas também utilizando o vinho como ingrediente.

Ilustrado com belíssimas fotografias, este dicionário gastronômico do vinho é um presente para os olhos e para o paladar, indispensável para todos que buscam o conhecimento e o prazer à mesa.

ISBN 978-85-7555-310-7
176 páginas em cores
1ª edição



A culinária japonesa sem mistérios

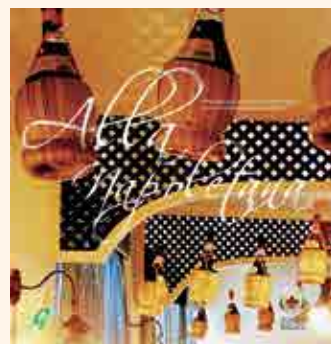
Silla Bjerrum

Silla Bjerrum, de origem dinamarquesa, teve o primeiro contato com a culinária japonesa trabalhando como auxiliar de cozinha em Londres. Quatro anos depois, estava fascinada tanto pela comida quanto pela cultura do Japão.

Este livro, que além de mostrar os segredos da cozinha japonesa pode transformar amadores em autênticos *sushimen*, apresenta um kit para o preparo dos pratos, ensina a escolher os peixes certos e o ponto de cozimento ideal do arroz, e reúne receitas de *sushis*, *sashimis*, *tempurás*, saladas, macarrão e sobremesas, inovando algumas com um toque europeu.

Com fotos de Lars Ranek, traz ainda uma lista de endereços onde se podem comprar ingredientes japoneses em São Paulo e no Rio de Janeiro. Ingredientes que, misturados com paciência, persistência e criatividade, irão fazer de você um *chef* da culinária oriental.

ISBN 978-85-7555-277-3
176 páginas em cores
1ª edição



Alla Napoletana

Depoimento de Antonio
Buonerba da Cantina
Jardim de Napoli

Antonio Buonerba e Sandro Ferrari

Entre, fique à vontade! Você está no Jardim de Napoli, uma das casas mais tradicionais de São Paulo, a qual tem orgulho de receber aqueles que apreciam a boa mesa num ambiente agradável. O livro *Alla napoletana* retrata tudo aquilo em que acredita Antonio Buonerba, ao resgatar a história da gastronomia sob o ponto de vista do imigrante italiano, um povo que ajudou a escrever a história da maior cidade do país. E, como se não bastasse a rica gastronomia, herdamos ainda a alegria e a garra desse povo que, ainda hoje, tem muito que agregar à nossa cultura. Este livro permite também que os leitores desfrutem das receitas e possam levar um pouquinho de um dos mais renomados restaurantes de São Paulo para suas casas. Delicie-se com as receitas maravilhosas que essa rica cozinha tem a nos oferecer.

ISBN 85-7555-119-1
160 páginas em cores
1ª edição



Brasil, Ritmos e Receitas

Morena Leite

Brasil, ritmos e receitas reúne música e culinária. São 52 receitas da tradicional cozinha brasileira, revisitadas pela técnica francesa da jovem *chef* Morena Leite, que nos apresenta a infinidade de cores, cheiros e sabores excepcionais encontrados no nosso país.

O livro é acompanhado por um CD que proporciona uma viagem musical pelos domínios da nossa culinária, com canções interpretadas pela cantora Mariana Aydar, por meio de letras atuais, como "Amigos bons", de Junio Barreto, Bactéria e Otto, além de clássicos regrados da MPB, como "Vatapá", de Dorival Caymmi, "Vendedor de bananas", de Jorge Ben Jor, e "Jurubeba", de Gilberto Gil. As músicas falam de pratos e comidas da tradição brasileira, e suas partituras estão graciosamente impressas no livro. As fotos de Emiliano Boccato retratam a diversidade e beleza da gastronomia nacional.

ISBN 85-7555-109-4

162 páginas em cores

2ª edição

Edição em inglês: Brazil, rhythms and recipes

Edição em francês: Brésil, sons et saveurs



Capim santo

Receitas para receber amigos

Morena Leite

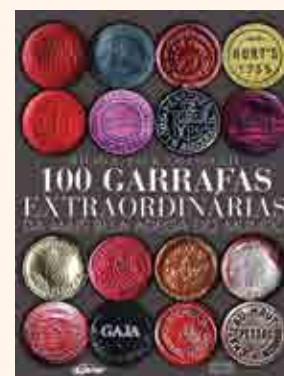
Há 25 anos, Fernando e Sandra decidiram montar um restaurante (depois também pousada) em Trancoso, na Bahia. E batizaram de Capim Santo esse lugar modesto, de comida simples e sabor da terra. De erva para chá a ingrediente culinário foi um passo, e o tal do capim-santo (conhecido como erva-cidreira e chá-de-estrada) virou destaque nacional e estrela de tantos pratos deliciosos.

E não por acaso capim-santo é o ingrediente de honra de todas as receitas deste livro. Em especial, elas trazem a opção de fazer pratos para convidar e receber amigos. Bem-vindo a este livro porque o restaurante Capim Santo faz 25 anos, porque você tem 25 receitas para receber seus amigos e porque a amizade é o principal ingrediente da vida! Comemore!

ISBN 978-85-7555-253-7

80 páginas em cores

1ª edição



100 garrafas extraordinárias da mais bela adega do mundo

Michel-Jack Chasseuil

Michel-Jack Chasseuil possui uma coleção de vinhos com aproximadamente 35 mil garrafas, dentre as quais algumas que datam do século XVIII.

Neste livro, Michel convida o leitor a conhecer não só suas 100 garrafas mais valiosas, mas também a mais bela adega do mundo, que guarda uma coleção única.

Ao decidir apresentar sua centena de vinhos escolhidos, o autor optou pelos principais vinhedos e pelas melhores safras, de 1753 a 2005. Viu também a oportunidade de contar a história de sua paixão, nos ensinando sobre as variedades de uvas, a produção, as melhores safras, as notas de degustação.

Seu trabalho deve ser visto como um trabalho de conservação da história do vinho. "Não estou pensando em mim, estou pensando na humanidade", diz Chasseuil. Por tudo isso, esta é uma obra preciosa para o deleite de todos.

ISBN 978-85-7555-263-6

248 páginas em cores

1ª edição



Churrasco

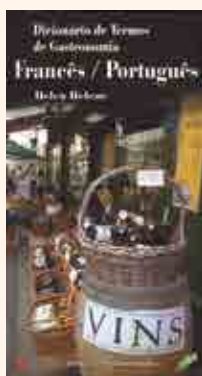
Uma paixão nacional

André Boccato

Fazer um churrasco não se resume a chamar uns amigos, comprar o carvão e assar a carne. Neste livro sobre essa paixão nacional, o *chef* André Boccato ensina passo a passo a arte do churrasco. Ele não esquece nenhum detalhe. Além de dar uma aula sobre os cortes do boi e apresentar receitas de dar água na boca, ele destaca a importância da recepção, explica como escolher bebidas e acompanhamentos, fala sobre os tipos de churrasqueira e facas. O livro tem também uma seção de Perguntas e Respostas na qual o *chef* responde às dúvidas mais comuns quando se pensa em churrasco – e revela os segredos e as técnicas de um especialista no assunto.

André Boccato reúne aqui receitas inusitadas, técnicas e segredos de uma arte simples e cotidiana para os brasileiros, mas que tem muitas sutilezas. É um livro para ser degustado por quem deseja se tornar um mestre e também por aqueles que ainda estão se iniciando no universo do churrasco.

ISBN 978-85-7555-159-2
160 páginas em cores
1ª edição



Dicionário de Termos de Gastronomia Francês/Português

Helen Helene

Helen Helene nasceu na cozinha, quer dizer, cresceu ao lado de seu pai, que foi *chef* de cozinha e proprietário do restaurante Mexilhão por mais de trinta anos.

Sempre ligada à gastronomia, a autora, que morou em Paris, sentiu necessidade de um dicionário que contivesse os principais termos de gastronomia em francês. Isso porque, afinal de contas, ninguém (nem os franceses) consegue lembrar de todos os nomes e nomenclaturas. Para os amantes da gastronomia e do vinho, é como "beber na fonte do conhecimento", ou seja, na gastronomia francesa, que é mãe de todas as outras.

A importância deste dicionário da Editora Gaia, em coedição com a Editora Boccato, é tanto socorrer aos que dele necessitarem em suas viagens como também aos estudantes de gastronomia. Ele traz um anexo inédito sobre vinhos e queijos e suas regiões na França, com nomes ilustres da gastronomia francesa, terminando com algumas receitas clássicas francesas e suas versões em português.

ISBN 978-85-7555-112-7
176 páginas
32 páginas em cores
1ª edição



Doce Brasil bem bolado

Morena Leite e Otávia Somavilla

Gilberto Freyre, em seu livro *Assucar* (grafia de açúcar em 1939), nos ensinou que a arte de fazer bolos vem sendo cultivada desde o tempo colonial, nos engenhos e fazendas, espalhando-se pelo território brasileiro.

Das mãos das sinhás e das escravas quituteiras, nasceram os bolos assados em formas criativas, recheados com frutas, cobertos e decorados, sempre dispostos sobre folhas coloridas de papel de seda rendilhadas pela tesoura.

Neste livro, a *chef* Morena Leite e a pâtisserie Otávia Somavilla resgatam e inovam a tradição destas antigas receitas de bolos. Aqui você encontrará 32 receitas totalmente brasileiras (todas acompanhadas por texto do historiador Sandro Ferrari) que levam ingredientes como goiaba, açaí, caju e mangaba numa celebração da arte da nossa doçaria, da cultura e da criatividade do povo brasileiro.

ISBN 978-85-7555-278-0
128 páginas
1ª edição



É vinho, naturalmente!

Em defesa do vinho
orgânico e biodinâmico

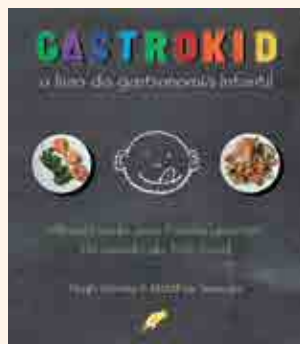
Luciano Percussi

Neste encantador livro sobre o mundo dos vinhos, Luciano Percussi deixa um testemunho sobre a trajetória dessa bebida que acompanha a humanidade desde os primórdios da civilização. Em estilo coloquial, repleto de belas lembranças de sua vivência nas regiões vinícolas, ele nos mostra todos os passos percorridos para se fazer um bom vinho, do vinhedo até seu engarrafamento.

O autor nos conta sobre solos, climas, métodos, truques e artimanhas da preparação do vinho, bem como sobre envelhecimento, armazenagem, serviço e degustação. E nos oferece, ao final, um manual completo sobre tintos e brancos.

É vinho, naturalmente!, um livro sobre o vinho genuíno que tanto inspirou e trouxe alegria e prazer ao homem.

ISBN 978-85-7555-173-8
160 páginas
1ª edição



Gastrokid

O livro da gastronomia infantil
Hugh Garvey e Matthew Yeomans

Este é um livro de receitas que não tem medo de mostrar como alimentar a fome de curiosidade inata de seus filhos e, mais importante, como você pode começar a descobrir "o Gastrokid que existe dentro de você". Ele é a solução perfeita para sua família se alimentar bem, sem ter de preparar vários pratos todas as noites.

Aqui você encontrará refeições rápidas, fáceis de preparar, à prova de crianças, mas que também agradam aos adultos. Refeições orgânicas, sustentáveis e deliciosas, que os autores prepararam para seus filhos, incluindo salada de milho, bolinhos de peixe, hambúrguer Gastrokid, *nuggets*, macarrão, pizza, entre outras delícias. E você pode adaptá-las às necessidades de sua família, usando mais sal, mais suco de limão, gorduras. Seus filhos podem inclusive ajudar (e muito) a prepará-las.

ISBN 978-85-7555-245-2
160 páginas em cores
1ª edição



Gilberto Freyre e as aventuras do paladar

Maria Leticia Monteiro Cavalcanti

Gilberto Freyre usou a culinária como fonte de seus estudos e também como tema de seus escritos. Para ele, "uma cozinha em crise significa uma civilização inteira em perigo: o perigo de descaracterizar-se". Os pratos portugueses, indígenas, africanos, do oriente e de outros povos, assim como a mistura entre eles, representam parte significativa da história do Brasil.

Para este livro, Maria Leticia Monteiro Cavalcanti debruçou-se sobre a obra freyriana e, com cuidado clínico, pesquisou e reuniu livros, artigos de jornais, textos e anotações diversas do autor.

Considerado um anfitrião perfeito, a obra traz notas sobre os almoços e jantares oferecidos por Freyre. Pode-se conferir, também, a história e os ingredientes principais de pratos tão conhecidos como a feijoada, o acarajé, a cocada, a goiabada, entre muitos outros.

ISBN 978-85-7555-468-5
428 páginas
2ª edição



novidade



Os pães de que mais gosto

Rogério Shimura

Rogério Shimura é uma das maiores autoridades de panificação no Brasil. Com a experiência adquirida na padaria de sua família e em cursos decidiu abrir uma escola de panificação e confeitaria. Como resultado de sua paixão por pães, nasceu este livro, agora com edição revista e atualizada.

Com as orientações e as dicas presentes nestas páginas se faz possível tanto para um leigo ir à cozinha transformar farinha, água e fermentos em saborosos pães caseiros quanto aprimorar o conhecimento de interessados em trabalhar (ou que já trabalham) nesta área da alimentação.

Não existe nada mais acolhedor do que o aroma de um pão quentinho, saído do forno. Pão que você degusta sozinho ou compartilha com as pessoas que estima. Aqui você encontrará receitas primorosas de vários tipos de pães para seu próprio deleite ou para aprimorar seu trabalho nesta arte.

ISBN 978-65-86223-60-6
112 páginas em cores
2ª edição

 E-BOOK

CRISTIANO LOPES



Pão da Paz
195 receitas de pão de
países membros da ONU
Paulo Braga

Pão da paz, de Paulo Braga, reúne 195 receitas desse alimento universal. São pães de 192 países que integram a Organização das Nações Unidas. Trigo, sorgo, centeio, aveia, glúten... Variados são os ingredientes, bem como a feitura: assados, cozidos, fritos.

“O livro foi concebido por um padeiro amador, fotógrafo profissional e pacifista apaixonado”, segundo palavras do próprio autor. Isso significa que o leitor tem em mãos um livro fartamente ilustrado, com receitas de pão representativas de cada país e, de acompanhamento, mensagens de paz.

ISBN 85-7555-113-2
242 páginas em cores
2ª edição



Sabores brasileiros
Receitas típicas por região
André Boccato

Em edição bilíngue, este livro é dividido em cinco partes correspondentes às regiões brasileiras – Sul, Sudeste, Centro-Oeste, Nordeste e Norte, enaltecendo seus pratos mais expressivos e reunindo uma infinidade de cores, cheiros e sabores excepcionais encontrados em nosso país.

Com prefácio de Ana Cecília Nigro Mazzilli Xavier de Mendonça, as receitas de cada região são antecedidas por um depoimento de um filho ilustre da terra. Desta forma, Ana Rita Dantas Suassuna, Ignácio de Loyola Brandão, Luis Fernando Veríssimo, Siron Franco e Thiago de Mello contam suas memórias feitas de aromas e gostos de infância.

São 40 deliciosas receitas da culinária brasileira, incluindo pratos salgados e sobremesas, ilustradas por fotografias de Cristiano Lopes, que retrata com riqueza de detalhes a diversidade e beleza da gastronomia nacional.

ISBN 978-85-7555-311-4
168 páginas em cores
1ª edição



**Santinho – comida
para compartilhar**
Morena Leite

O Santinho nasceu do Capim Santo, restaurante de culinária brasileira em Trancoso (BA), com cardápio feito com ingredientes frescos e saudáveis, servido na hora do almoço em bufê. E foi a ideia de unir cultura e gastronomia que inspirou a *chef* Morena Leite a inaugurar essa nova casa no Instituto Tomie Ohtake.

A força da grande artista Tomie Ohtake e a paixão de Morena pela sua obra deram certo: o Santinho foi eleito em 2014/2015 como o melhor restaurante de comida bufê em São Paulo, o que impulsionou novas instalações no Museu da Casa Brasileira, no Teatro Municipal e na SP-Arte.

Neste livro estão reunidas as receitas deste sucesso. Receitas que refletem a essência de uma cozinha com técnica francesa e ingredientes brasileiros, para que você experimente e compartilhe com pessoas especiais.

ISBN 978-85-7555-460-9
252 páginas em cores
1ª edição

Dr. Wilson Rondó Jr. iniciou sua carreira como cirurgião vascular, e trabalhou como residente na França. Dedicou-se à Medicina Preventiva Molecular, especializando-se em Terapias Antioxidantes, nos Estados Unidos. Graduado pela Faculdade de Medicina de Santo Amaro em 1983, é membro e colaborador do American College of Advancement in Medicine além de outras instituições no Brasil e no exterior.



O atleta no século XXI

Todos reconhecem a importância da atividade esportiva na vida de qualquer ser humano. Uma vida sedentária, com hábitos nocivos à saúde e sem a observância de certos cuidados com o corpo pode ser o caminho mais curto para uma série de problemas. Entretanto, a prática correta de exercícios, com acompanhamento médico, dieta adequada ou uma boa base nutricional pode evitar muitos danos à saúde e ao corpo – e é justamente essa prática que o dr. Wilson Rondó Jr. pretende difundir.

Este livro, cuja intenção é ensinar e não induzir ao autotratamento, revela-se uma fonte de informações preciosas e sempre estimula o leitor a procurar um profissional médico especializado antes de iniciar alguma atividade física. É leitura obrigatória aos que buscam uma vida saudável, para atletas profissionais e para todos os que desejam saber como exercícios, combinados e integrados com a ação de nutrientes e vitaminas, podem elevar a qualidade de vida de qualquer pessoa.

ISBN 85-85351-82-9
160 páginas
1ª edição



Emagreça & apareça! Descubra seu tipo metabólico

O médico ortomolecular dr. Wilson Rondó Jr. oferece uma abordagem inovadora para as dietas de emagrecimento. Ao considerar o tipo metabólico dos pacientes, o autor mostra que alimentar-se corretamente não exige esforço descomunal.

A própria nutrição se torna a chave para boa forma e saúde. A base dessa proposta é a individualidade bioquímica: cada pessoa tem um perfil bioquímico ou fisiológico. Neste livro, além de apresentar como atua sua terapia nutricional, o médico oferece um teste minucioso para que os leitores identifiquem seu tipo metabólico. Com base no perfil individual, ensina como cada um pode aproveitar melhor os alimentos – comendo de forma saudável e sem culpa.

ISBN 978-85-7555-155-4
136 páginas 4 páginas em cores
1ª edição



Fazendo as pazes com seu peso

Obesidade e emagrecimento:
entendendo um dos grandes
problemas deste século

Como perder peso ganhando energia? Como tornar a vida mais saudável? Na concepção do dr. Wilson Rondó Jr., fazer as pazes com seu peso é uma questão de equilíbrio, boa vontade e objetivo. Para tanto, este livro trata de refutar teorias enganosas introduzindo dietas práticas facilmente seguidas, para eliminar os efeitos que a má combinação dos alimentos pode causar no organismo.

Beleza é importante, sobretudo quando associada ao desejo de viver mais ou ter mais energia, prevenindo até mesmo doenças como câncer, diabetes e infarto. É por isso que este livro não se preocupa apenas com o resultado estético da perda e da manutenção do peso, pois a correção de hábitos nutricionais e alimentares é o primeiro passo para uma vida saudável e feliz; a beleza é mera consequência.

ISBN 85-85351-73-X
144 páginas
3ª edição

 E-BOOK



Leite cru

A verdade que vai
mudar sua vida!

Em meio a polêmicas sobre o papel do leite na nossa saúde, o dr. Wilson Rondó Jr. nos revela o que descobriu em suas sólidas pesquisas. Ele aponta que este alimento não é o grande vilão para a saúde do ser humano; mas sua carta na manga é um tipo específico de leite; uma versão mais pura, repleta de nutrientes fundamentais.

O autor descobriu que o leite cru, livre da pasteurização, torna-se uma fonte poderosa de substâncias vitais para o fortalecimento do organismo. Especialista em Medicina nutricional, ele defende os benefícios dessa iguaria, bem como dos queijos artesanais, das manteigas, poderosas no combate a várias enfermidades, e do *whey protein*, suplemento cada vez mais consumido para fortalecer a massa muscular.

Dr. Rondó destaca a importância de vacas criadas a pasto, não em confinamento. Para ele, o gado precisa se alimentar de capim, não de rações à base de soja e milho. Assim, a pasteurização torna-se dispensável. Conclui, enfim, que o leite pode ser o herói da história, se sua integridade for preservada.

ISBN 978-85-7555-491-3
96 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Óleo de coco – a gordura que pode salvar sua vida!

O autor, dr. Wilson Rondó, é médico renomado e incansável pesquisador para oferecer às pessoas uma vida mais saudável e feliz. E o que este livro propõe é auxiliar neste objetivo, com a introdução do óleo de coco em sua alimentação cotidiana.

Os benefícios do óleo de coco, uma gordura saturada, são inúmeros. Além de prevenir doenças neurológicas, alcançando resultados surpreendentes para o tratamento do mal de Alzheimer, por seu alto poder antioxidante, é um poderoso agente no combate e prevenção do câncer, obesidade, doença cardíaca, hipertensão, rugas, manchas de envelhecimento, artrite, catarata e perda de memória. Neste livro, você encontrará todas as respostas necessárias para fazer dessa gordura saturada o guardião de sua saúde, beleza e bem-estar. Prepare-se para mudar sua vida!

ISBN 978-85-7555-454-8
96 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Prevenção: a medicina do século XXI

A guerra ao envelhecimento e às doenças

Ao mostrar os efeitos que a civilização moderna pode produzir em nosso organismo, este livro objetiva apontar as providências que podem e devem ser tomadas para se atenuar o ritmo da vida atual e suas consequências, ressaltando os benefícios da medicina preventiva, que se preocupa muito mais com a origem dos problemas e não apenas com as doenças já instaladas.

Do ponto de vista prático, o dr. Wilson Rondó Jr. alerta para o perigo da ingestão de determinados alimentos e ensina como suprir carências nutricionais com vitaminas, minerais e aminoácidos. O mais importante, no entanto, é que o leitor perceberá como a terapia molecular irá diminuir a incidência de câncer, doenças cardiovasculares, envelhecimento e muito mais. É um caminho seguro para se viver mais e com plena saúde.

ISBN 85-85351-80-2
240 páginas
2ª edição



Sinal verde para a carne vermelha

Uma nova luz sobre a alimentação saudável

Com o avanço da tecnologia, os novos cuidados na criação e no abate e uma séria fiscalização sobre a qualidade dos produtos, pode-se afirmar que a carne vermelha é hoje um dos melhores alimentos para frequentar sua mesa. E, nesta obra, Wilson Rondó Jr., especialista em Medicina preventiva molecular, faz um convite para o leitor rever sua alimentação visando dar um salto de qualidade em sua vida.

Apesar de, às vezes, a carne vermelha ser condenada, pesquisas recentes têm demonstrado que comê-la, especialmente a de vitela e a de porco magras, é tão eficiente quanto ingerir carne de frango magra ou peixe para baixar o colesterol ruim (LDL) e elevar o colesterol bom (HDL) no sangue, além de reduzir doenças do coração quando substitui a gordura saturada.

ISBN 978-85-7555-254-4
176 páginas
1ª edição

 E-BOOK



20 minutos e emagreça!

Para atletas e não atletas de todas as idades!

Com o objetivo de melhorar o desempenho e proporcionar o bem-estar, dr. Wilson Rondó Jr. traz ao conhecimento do leitor, no seu livro *20 minutos e emagreça!*, o exercício supra-aeróbico. Trata-se de um tipo de atividade física que aumenta a produção do hormônio do crescimento HgH. O resultado: uma mudança de corpo e de vida.

Com apenas 20 minutos de exercícios em três sessões semanais é possível queimar gordura, ganhar músculos e melhorar a saúde como um todo. Com a atividade física supra-aeróbica, segundo o médico, recondicionamos nosso corpo para usufruir dos benefícios do modelo genético capaz de produzir maior capacidade pulmonar, alta velocidade de queima de gordura, capacidade de reserva cardíaca, alta taxa metabólica, sensibilidade ao aumento de insulina, músculos e ossos fortes e melhora da função sexual.

Este livro orienta leigos e profissionais do esporte na utilização do exercício supra-aeróbico de forma isolada ou complementar a outras modalidades de treinamento.

ISBN 978-85-7555-374-9
152 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Uma breve história do sexo

Fatos e curiosidades sobre
sexo e sexualidade mais
interessantes de todas as eras

Claudio Blanc

Este livro pode ser considerado uma viagem pela história da humanidade segundo o sexo, na qual o autor nos apresenta um painel sintético de como o sexo vem sendo visto e praticado desde os primórdios da civilização até a atualidade.

Por toda a história, partindo dos homens primevos, passando pelo Império Romano e o Oriente, entrando na Idade Média até atingir o século XX, homens e mulheres se dedicaram com entusiasmo ao jogo da sedução. Hoje, e sempre, o sexo nos move, nos inspira, nos renova, nos traz a decadência ou nos leva à redenção. A única coisa que muda é a maneira como ele é praticado. Assim, nesta viagem, será possível conhecer como a sociedade encara o sexo desde a Pré-História e acompanhar as alterações pelas quais essas concepções passaram: do culto religioso ao erotismo contemporâneo.

ISBN 978-85-7555-213-1
168 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Como conviver com a cirurgia da obesidade

Dicas e receitas

**Bruno Zilberstein, Cibeles Regina
Fornari Zalli e Fabíola Andrea
Machado**

Escrito pelo dr. Bruno Zilberstein, em conjunto com as nutricionistas Cibeles Regina Zalli e Fabíola Machado, este livro pretende dar suporte às pessoas que vão realizar ou já realizaram cirurgia de redução de estômago. Com este objetivo, aborda desde a preparação nutricional anterior à operação, com o intuito de facilitar o procedimento e diminuir seus riscos, até como deve ser o novo comportamento alimentar, explicando os alimentos que devem ser evitados para que o paciente alcance e mantenha um peso adequado.

São oferecidas também 67 receitas deliciosas, fáceis de serem preparadas e com baixo teor calórico que, além de permitir variar o cardápio, agradam as pessoas que têm dificuldade em mudar sua rotina alimentar na continuação do emagrecimento e na conquista de uma vida saudável.

ISBN 978-85-7555-329-9
112 páginas
1ª edição



As ervas que curam

Um reencontro com a
farmacologia natural

Roberto Weil

No curso das eras, curandeiros, bruxos, alquimistas, monges e filósofos escreveram sobre os milagres e mistérios das plantas curativas. Na China, o *Pen Tsao*, o grande livro das ervas, já era um guia para os doentes três mil anos antes do advento do cristianismo. No Egito, médicos e sacerdotes incluíam o alho na dieta dos escravos, que despendiam grandes quantidades de energia na construção das pirâmides. E os indígenas americanos sempre detiveram esse conhecimento, que foi também o de nossos avós e bisavós.

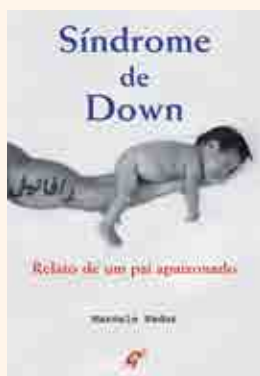
Porque tudo vem da natureza e a ela retorna, no bom e sábio uso das ervas pode-se encontrar a libertação dos estados de medo e ansiedade, da fadiga, dos problemas no sono e de muitas doenças, o reencontro com o apetite, com a boa memória e com o bom humor. Este livro promove um resgate salutar da sabedoria fitoterápica.

ISBN 85-85351-70-5

128 páginas

11ª edição revista e atualizada

 E-BOOK



Síndrome de Down

Relato de um pai apaixonado

Marcelo Nadur

Relato de um pai apaixonado pelo filho com Síndrome de Down, revelando sua visão de que todos os obstáculos são desafios que Deus coloca em nossas vidas para nos fortalecer e nos preparar para uma evolução espiritual.

Marcelo, o pai de Rafa, reuniu neste livro sua trajetória como pai de um menino que chegou para iluminar a vida de todos à sua volta, não sendo jamais visto como um problema, mas, sim, como um presente, para que a vida e os sentimentos das pessoas ganhassem outra dimensão de maior qualidade.

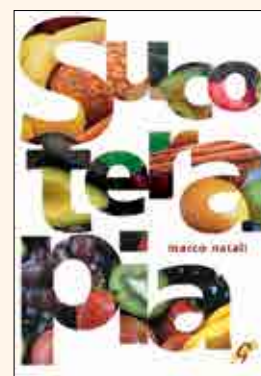
Para reforçar a alegria da chegada desse filho, o livro tem comentários de amigos e familiares, bem como um anexo de fotos onde o sorriso e a esperança transparecem no olhar de todos em um verdadeiro retrato de amor.

ISBN 978-85-7555-238-4

128 páginas

1ª edição

 E-BOOK



Sucoterapia

Marco Natali

Unir o útil ao agradável, ou melhor, o saboroso ao saudável, é o que se tem a ganhar com a introdução de sucos das mais substanciosas e aromáticas frutas no dia a dia. Para quem ainda não sabe, o consumo de sucos de frutas é bem menor do que o recomendável, sobretudo em razão da disseminação de produtos industrializados, ricos em gorduras e pobres em vitaminas.

Com valiosas dicas e receitas, neste livro o autor ensina a descobrir como extrair das frutas as fibras e os nutrientes de que o corpo tanto precisa para se manter forte e saudável, e a aliar o sabor doce da farta e natural fruticultura brasileira aos legumes e hortaliças, para o incremento das defesas do organismo, otimização da capacidade cardiovascular, melhoria do sono e manutenção da pressão arterial em níveis saudáveis. É saúde sem remédio.

ISBN 85-7555-074-8

126 páginas

2ª edição revista e atualizada



LITERATURA INFANTIL E JUVENIL

Carioca nascida em 1941, Ana Maria Machado foi professora universitária e jornalista. Já publicou mais de cem livros para crianças e jovens em mais de vinte países. Em 2000, recebeu o prêmio internacional Hans Christian Andersen, o mais importante da literatura universal para crianças. Em 2003, tornou-se imortal, sendo eleita para a Academia Brasileira de Letras.



Senhora dos mares

Ana Maria Machado nos oferece, como sempre, uma história singela, mas com uma mensagem verdadeira e cheia de ternura. Marina é uma menina que sempre escuta "não"... "não" é lugar de menina, menina "não" pode. Marina nasceu numa família de pescadores, e todos os homens vão para o mar pescar. Até seu irmão pode ir, mas ela "não".

Porém, Marina faz um pedido para a Senhora dos Mares, a lemanjá, e coisas começam a acontecer. Sua amizade com o irmão se estreita e, como uma mão lava a outra, ele começa a ensiná-la a manejar a canoa, até que um dia... Se eu contar aqui, a história vai perder a graça. O melhor a ser feito é você mergulhar na leitura deste livro encantador e descobrir que todo sonho é possível quando se acredita nele.

ISBN 978-85-7555-287-2

24 páginas

1ª edição



Sinais do mar

Ana Maria Machado nunca publicou poemas, apesar de seus textos serem considerados belíssimas prosas poéticas. Tirados da gaveta, a pedido de Ruth Rocha, para uma antologia, a autora, agora, os reuniu em um único livro. Para sua surpresa, que na verdade não fora tão surpresa assim, são todos sobre o mar. Descendente de portugueses e apaixonada pelos mares, a poeta respeita o que a transcende, transcreve suas observações mais profundas e nos submerge à calmaria dos oceanos.

"Cinco pontas / cinco destinos / são areias / tontas de desatinos / Cinco sentidos / cinco caminhos / grãos tão moídos / por mares e moinhos / Estrela-guia / em alto-mar / outra Maria / veio me chamar."

ISBN 978-85-7555-467-8

56 páginas

2ª edição

Sylvia Orthof (1932-1997) fez parte da Escola de Arte Dramática do Teatro do Estudante. Morou dois anos em Paris, onde fez cursos de mímica, desenho, pintura e arte dramática. Depois que começou a escrever livros para as crianças, Sylvia não parou mais, e, por suas histórias, recebeu diversos prêmios importantes.



Ave alegria

Poema em forma de oração, *Ave alegria* é uma prece para que a felicidade se instale no mundo em que vivemos. Em seus encantadores versos, a autora saúda e pede bênçãos para a natureza, que abriga uma imensa profusão de seres vivos, como pássaros e mamíferos.

Ciente de que a verdadeira alegria, com seus sorrisos e risadas, só será possível em um mundo governado pelo amor, também clama pela justiça, liberdade, inclusão social e pelo fim da fome e da discriminação racial e étnica em toda a Terra. E faz da criança eterna semente de esperança para um futuro radiante, de paz e harmonia.

Em parceria com as lindas ilustrações criadas por Ellen Pestili, a linguagem inovadora, delicada e alegre de Sylvia Orthof é um convite irresistível para o público infantil dar asas à imaginação e voar alto no fascinante universo da leitura.

ISBN 978-85-7555-438-8
24 páginas
2ª edição



Você viu? Você ouviu?

Este é um livro de versos que, reunidos, formam um iluminado poema de amor à natureza e aos indígenas brasileiros com sua cultura, seus mitos e seu idioma, o tupi-guarani.

Ao abrir suas páginas, a magia presente no olhar de Sylvia Orthof revela a delicada teia que abriga cada vida da floresta, intimamente ligada ao vocabulário – arara, taquara, araponga, papagaio, paca, maritaca – e às lendas indígenas – saci, iara, juçara.

Ao recriar a chegada do curumim Poti, o menino-deus que nasceu para unir todas as tribos existentes no solo do Brasil, Sylvia nos leva para uma festa de alegria onde fraternidade e respeito são fundamentais para evitar a destruição da nossa natureza e nossa cultura, uma beleza única que as ilustrações de Camila Carrossine souberam captar com imensa sensibilidade e talento.

ISBN 978-85-7555-431-9
32 páginas
2ª edição

Coleção Toni Brandão

Toni Brandão nasceu em 1960, paulistano formado em Comunicação pela Escola Superior de Propaganda e Marketing. É um autor multimídia, com projetos de êxito para teatro, televisão, cinema, mídias digitais e literatura. Escritos de maneira clara e bem-humorada, seus livros já ultrapassaram a marca de 1 milhão de exemplares vendidos.



FIDO NESTI



O garoto verde

Este livro abre a série do autor (*O garoto verde*, *Os recicláveis!*, *Os recicláveis! 2.0*), que tem a preocupação de alertar sobre os problemas ambientais que estão em curso no planeta (efeito estufa, poluição atmosférica, crise de água e de energia etc.) e de sugerir hábitos cotidianos mais sustentáveis.

A partir da história de amor de Pedro e Isabela, além das confusões causadas pela atração do casal tão diferente, são abordados, de maneira clara e respeitosa, assuntos que fazem parte do cotidiano dos garotos e garotas contemporâneos, como a descoberta do amor, a importância da amizade e a questão do *bullying*.

O desfecho ocorre na Feira Verde da escola, criada com o objetivo de levar alternativas para uma vida mais ecológica. Sua principal atração é o show da banda *Os Recicláveis!*, tema da obra homônima do autor.

ISBN 978-85-7555-286-5
208 páginas
2ª edição

 E-BOOK



Os Recicláveis!

A partir do sucesso alcançado na Feira Verde, ocorrida ao final de *O garoto verde*, a banda *Os recicláveis!* invade o mundo dos adolescentes com Pedro, na guitarra; Nado, na bateria; Yoko, no baixo; na percussão, Teté; nos teclados, Luana; e o vocalista Kaled.

Criada pelos alunos, o êxito da banda ultrapassou os muros da escola e se deve tanto às suas ideias por um mundo mais ecológico quanto às suas letras e canções antenadas com o pensamento dos jovens, abordando amor, amizade, cidadania, ética, inclusão social, *bullying* etc.

Embora Pedro enfrente uma oposição dos pais de Isabela ao seu namoro, está exultante com seu grupo musical e, junto com os amigos, acaba vitorioso. Para que o final seja completamente feliz, a banda resolve viajar pelo Brasil, levando sua mensagem de um mundo melhor, em harmonia com a natureza.

ISBN 978-85-7555-285-8
208 páginas
2ª edição



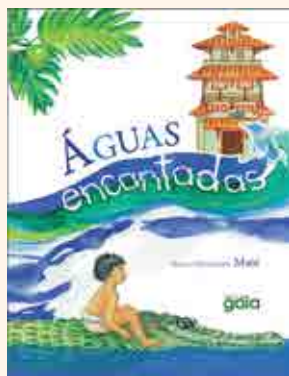
Os Recicláveis! 2.0 – Tour Brasil 2011

Terceiro livro da série, *Os recicláveis! 2.0* – *Tour Brasil 2011* traz a banda de rock ecológica vivendo o auge da fama, viajando pelo Brasil para apresentar-se em shows, escolas e festas. Pedro e seus amigos têm como proposta fazer música de qualidade e levar ideias sustentáveis sobre a preservação do meio ambiente.

São muitas as confusões a partir de suas histórias de amor, amizade e de sua maneira reciclável de ver o mundo. Assim como o sucesso da banda, seus integrantes não param de crescer e o mundo em volta deles fica cada vez menor, mais verde, mais complicado e mais interessante.

Aventuras, desventuras, esperanças, descobertas, decepções, sonhos, discussões, reflexões, amadurecimento e muito mais você encontrará nesta história dinâmica e alegre sobre relacionamentos humanos, ética e sustentabilidade.

ISBN 978-85-7555-284-1
208 páginas
2ª edição



Águas Encantadas

Maté

Vamos viajar? Nesta obra, Maté nos conta três lendas de terras muito longínquas. As águas, doces ou salgadas, escondem criaturas maravilhosas: uma menina-sereia, uma ilha-crocodilo e um dragão chinês.

A primeira história, ambientada no Ártico, é sobre Sedna, a menina-sereia do povo Inuit, criadora de todos os seres marinhos. A segunda, uma lenda tradicional do Timor Leste, conta como a amizade pura e destemida entre um garoto e um crocodilo é recompensada. Na terceira narrativa, da China, um menino-dragão salva seu povo da seca e de um imperador tirano. Maté, além de narrar as histórias, também nos presenteia com ilustrações coloridas e únicas, que aguçam a percepção visual dos pequenos leitores.

ISBN 978-85-7555-452-4
40 páginas em cores
2ª edição



As águas sabem coisas

Thiago de Mello

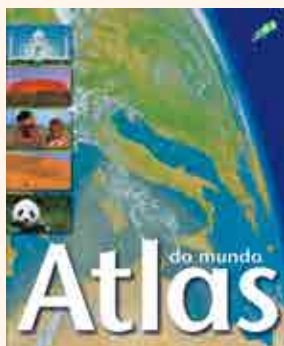
O que as águas têm a nos revelar sempre foi uma busca de compreensão pelo homem, seja em forma de ciência ou de arte. Não à toa que muitos artistas da palavra lhes dedicaram poemas, romances, contos, crônicas e canções.

Nesta antologia de Thiago de Mello, o poeta amazonense canta a água de forma primorosa, nos convidando a adentrar esse mundo, tão encantado e tão real.

Exuberante como um rio cristalino, intensa como a força de uma cachoeira e encantadora como a profundidade dos oceanos, a poesia repleta de emoção de Thiago nos envolve e nos lança para uma correnteza de sentimentos inesperados.

ISBN 978-85-7555-493-7
48 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Atlas do mundo

Chez Picthall e Christiane Gunzi

Tradução de Luciana Chagas

O *Atlas do mundo*, criado pelos editores ingleses Chez Picthall e Christiane Gunzi, foi desenvolvido para ser um guia de consultas em sala de aula ou em casa, elaborado por experientes profissionais de educação e por cartógrafos especializados.

Este atlas apresenta a Terra sob uma perspectiva encantadora, descrevendo, de maneira sucinta e empolgante, os assuntos mais relevantes sobre povos, lugares e ambientes naturais do planeta, além de trazer mapas exclusivos e inúmeras imagens coloridas.

Em suas páginas estão reunidos nomes de lugares, cidades e aspectos físicos das diferentes regiões do mundo; bandeiras dos países e a descrição de suas capitais e população; bem como tópicos amplamente discutidos na atualidade, como variação climática e preservação do ambiente. Também conta com variadas e incríveis curiosidades.

ISBN 978-85-7555-293-3
76 páginas
1ª edição

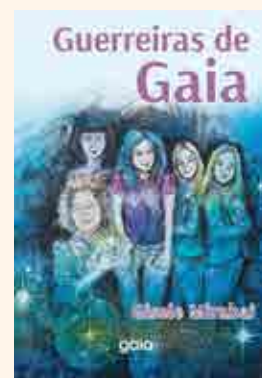


Carta da Terra

Após a Cúpula da Terra no Rio de Janeiro (1992), Maurice Strong (Canadá), Mikhail Gorbachev (Rússia) e o governo da Holanda coordenaram, em 1994, um processo para a criação da *Carta da Terra*. Lançada em Haia, em 2000, com a ambição de ser um documento da Organização das Nações Unidas, ela indica os princípios para uma sociedade global justa, equilibrada, sustentável e pacífica.

Com ilustrações de Ellen Pestili, o texto enfoca a importância de certos valores. Os principais são respeitar e cuidar da comunidade, a integridade ecológica, a justiça social, a democracia, a paz e a busca pela construção de um futuro melhor, dentro da concepção de que o amanhã encerra tanto grandes perigos como enormes promessas pautadas pela diversidade de culturas e formas de vida.

ISBN 978-85-755-220-9
36 páginas em cores
1ª edição



Guerreiras de Gaia

Gisele Mirabai

Guerreiras de Gaia marca a estreia da escritora e também atriz e cineasta Gisele Mirabai. Destinado ao público infanto-juvenil, ela reuniu neste livro elementos da mitologia, filosofia oriental e física quântica, para contar a história de cinco meninas comuns que se transformam em guerreiras com a missão de salvar o planeta.

Este livro narra a saga da jovem Kitar e suas quatro companheiras que, de repente, terão que abandonar suas vidas normais e embarcar para a fantástica terra de Gaiatmã, onde serão treinadas pelos antigos Mestres Jedegaias para livrar a Terra das mãos dos Metazeus.

A autora, por meio de um texto criativo e emocionante, convida a todos para uma jornada cheia de surpresas em um lugar onde o tempo e espaço são relativos, seres humanos convivem com fadas, duendes, cientistas já mortos e uma boca flutuante que revela grandes mistérios.

ISBN 978-85-7555-446-3
262 páginas
2ª edição



Histórias budistas para crianças

Contos Jataka sobre bondade, compaixão e perdão

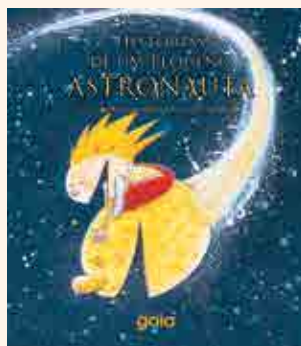
Laura Burges

Tradução de Lúcia Brito

As dez histórias que compõem este livro foram contadas por Buda há muito tempo e pertencem a um conjunto de narrativas denominadas contos Jataka. Centradas nos animais e na natureza, essas narrativas ensinam lições de vida e fazem o leitor refletir, transmitindo uma moral importante que é curta, simples e direta, como "Tentem fazer a coisa certa sempre, mesmo quando ninguém estiver olhando. Vocês estão sempre olhando!" ou "Todos podem fazer a diferença. Cada um pode contribuir para uma grande mudança no mundo." Como Buda tinha uma grande ligação com as árvores, as dez histórias deste livro estão todas ligadas de alguma maneira a árvores. No final do livro, há um glossário de todos os animais que aparecem nas histórias, com uma ilustração, seu nome popular e científico e algumas curiosidades sobre eles.

ISBN 978-65-86223-39-2
80 páginas
1ª edição

 E-BOOK



Histórias de um pequeno astronauta

Christiane Gribel

Ganhador do Prêmio Jabuti, *Histórias de um pequeno astronauta*, escrito por Christiane Gribel e ilustrado por Orlando, revela o mundo de um pequeno menino que descobre as estrelas, a Via Láctea, os cometas, a Lua, a Terra, e pelo filtro particular e mágico do seu olhar, transforma as informações que recebe de uma maneira que você será incapaz de esquecer.

Nosso astronauta tira conclusões e faz questionamentos surpreendentes, e com tal sinceridade que é impossível não se apaixonar por suas histórias. Só para você ter uma ideia, aqui vai um trequinho: "Você já viu quantos grãos tem um montinho de areia? Tem um montão. Imagina na praia toda. Agora imagina em todas as praias de todos os lugares do mundo. Isso é estrela e grão de areia que não acaba mais."

ISBN 978-85-7555-267-4
48 páginas em cores
4ª edição

novidade



Luas e libélulas

Lúcia Hiratsuka

Luas e libélulas convida o leitor a explorar o encontro entre palavras e imagens de forma lúdica e sensorial. Cada poema transforma elementos simples em cenas imaginativas, permitindo que a leitura seja também um jogo visual. As ilustrações complementam a poesia, sugerindo novas interpretações e expandindo o universo das palavras. Os poemas seguem uma estrutura que estimula a curiosidade, partindo de traços e cores para revelar imagens surpreendentes, como tigres famintos, flamingos dançarinos e pinguins elegantes. Com ritmo e um caráter quase musical, a obra desperta o olhar criativo da criança e incentiva sua relação com a arte e a poesia. Além de ser um convite à leitura poética, *Luas e libélulas* também propõe um diálogo com o desenho e a pintura, permitindo que os leitores descubram como as palavras podem criar imagens e como as imagens podem inspirar novas histórias.

ISBN 978-65-86223-80-4
48 páginas
1ª edição

 E-BOOK

novidade



Planeta Oca

Carú Ricardo e Ciro Campos

Envolvendo os eixos temáticos Meio Ambiente e Biodiversidade, esta obra traz uma série de poemas-canções que tratam de seres habitantes da Terra – árvores, rios, capivaras, tamanduás, aranhas e muitos outros –, sem esquecer de tocar em questões essenciais, como o cuidado com a água, o lixo, os biomas e a sabedoria ancestral dos povos originários. Trata-se, pois, de um encontro entre música, poesia e natureza.

A cantora Carú Ricardo, fundadora do projeto Planeta Oca, alia-se ao biólogo, ambientalista e compositor Ciro Campos para criarem um livro que combina ciência e poesia, a fim de conscientizar o público infantil da necessidade de preservar o lar que abriga a humanidade. As ilustrações de Cris Eich complementam de forma perfeita a linguagem poética e afetiva da escrita.

ISBN 978-65-86223-82-8
40 páginas
1ª edição

 E-BOOK

novidade



Todas as cores do mar

Luís Pimentel

Marina é uma menina que carrega o mar dentro de si – mesmo sem nunca tê-lo visto. Mora longe do litoral, mas conhece as ondas em pensamento, o mar, para ela, é desejo e descoberta, mistério e pertencimento. E quando o dia de conhecê-lo enfim chega, o encontro é revelação e consagração. Com lirismo e sensibilidade, texto e imagem constroem uma narrativa em que a infância se revela em seu estado mais puro: aquele em que sonhar é um modo de viver, e imaginar é, por si só, um ato de transformação.

Esta nova edição conta com os traços vibrantes e líricos de Fereshteh Najafi, artista iraniana radicada no Brasil. As ilustrações reforçam o texto com cores intensas, formas orgânicas e toda uma atmosfera onírica. *Todas as cores do mar* é um livro sobre o poder de imaginar. Uma história que fala com doçura sobre esperanças que se cultivam em silêncio e se realizam com espanto.

ISBN 978-65-86223-64-4
32 páginas
3ª edição

 E-BOOK



Um esporte para crianças e jovens

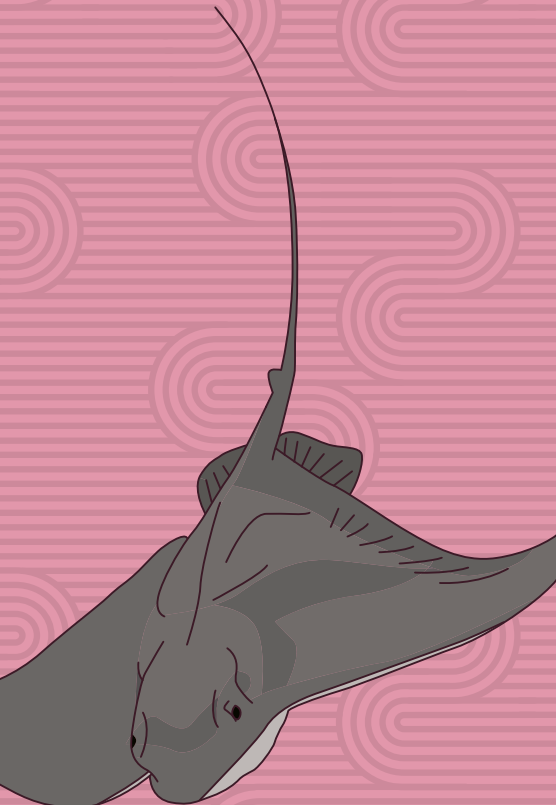
Encontrando o esporte, o time e o treinador corretos para crianças e jovens de todas as aptidões

Nicole Sperekas

Este livro foi escrito para todos os pais e treinadores de jovens esportistas que se esforçam em tornar os esportes juvenis uma experiência divertida e positiva para crianças de todas as aptidões atléticas – dos desajeitados aos atletas natos –, pois, ao ajudarem as crianças a darem o melhor de si e a se divertirem ao mesmo tempo, todos saem lucrando.

Sua autora, Nicole Sperekas, reuniu nesta obra capítulos que abrangem temas importantes, como nutrição adequada para jovens atletas e maneiras de identificar estilos de treinamentos positivos e negativos, bem como determinar se a criança deve passar para um nível de competição mais elevado no esporte escolhido. Além disso, nele você encontrará tabelas que apresentaram informações centrais sobre mais de cinquenta tipos de esportes.

ISBN 978-85-7555-219-3
272 páginas
1ª edição



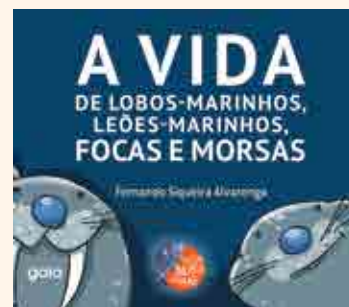
**A vida de corais,
anêmonas e medusas**
Estéfane Cardinot Reis

Desta vez, Sandrinha, a sardinha que adora pesquisar a vida dos oceanos, fala sobre os cnidários, espécie marinha que inclui os corais, as anêmonas, as águas-vivas e as medusas.

Neste mergulho, aprende-se que os corais, sempre tão coloridos, são seres que vivem próximos às praias, constituindo uma colônia que cresce sem parar, formando os recifes. Já as anêmonas, as medusas e as águas-vivas são consideradas as flores flutuantes do mar, pela beleza de suas formas leves e transparentes, e estão sempre seguindo o Sol.

Sandrinha alerta que estes animais, apesar de estranhos e perigosos pelo veneno que expelem, mantêm o delicado equilíbrio da vida no fundo do mar pela existência da sua frágil cadeia alimentar. Por isso, eles precisam ser preservados para não comprometer a vida de outros animais marinhos.

ISBN 978-85-7555-449-4
32 páginas em cores
1ª edição



**A vida de lobos-marinhos,
leões-marinhos,
focas e morsas**
Fernando Siqueira Alvarenga

É costume chamar de foca qualquer mamífero aquático que aparece na praia e que não seja baleia nem golfinho. Mas podem ser seus parentes: as morsas, os lobos-marinhos e os leões-marinhos.

Esses animais vivem dentro e fora d'água, embora as focas prefiram viver em lugares gelados, como o Ártico ou a Antártida. As focas não têm orelhas e se arrastam para se locomover em terra. As morsas apresentam dois dentes muito grandes, curvados. Os lobos e leões-marinhos caminham desajeitados e têm orelhas. Mas apenas os leões-marinhos possuem grande quantidade de pelos em volta do pescoço como uma juba, de onde vem seu nome.

E Sandrinha, a sardinha, alerta: esses animais estão correndo risco de extinção, tanto pela caça perversa quanto pela contaminação do mar. Assim, este livro conscientiza e ensina a criança a preservar essas vidas.

ISBN 978-85-7555-462-3
32 páginas em cores
1ª edição



Prelo

A vida de lulas e polvos

Teodoro Vaske Júnior

Neste volume, a sardinha Sandrinha irá contar fatos curiosos sobre a vida das lulas e polvos, que em tempos passados foram numerosos (7.500 espécies foram extintas), possuíam conchas e viviam apenas no fundo do mar.

Após perderem as conchas, passaram a nadar nas águas dos oceanos. As menores lulas medem cerca de 2 cm de comprimento, porém algumas espécies podem atingir 20 m – fato este que deu origem a muitas lendas de assustadores monstros marinhos.

Além de possuírem o sistema nervoso mais desenvolvido de todos os invertebrados, as lulas e os polvos têm sangue azul e também três corações (um principal e dois auxiliares). Cheios de braços, capazes de mudar de cor e de expelir tinta negra quando em perigo, lulas e polvos são animais fantásticos, e ainda há muito a ser pesquisado sobre suas vidas. As crianças irão adorar conhecê-los!

ISBN 978-85-7555-308-4
32 páginas em cores
1ª edição



A vida dos botos, golfinhos e baleias

Salvatore Siciliano

Com a ajuda de Sandrinha, uma sardinha que adora nadar no fundo do mar para conhecer a vida dos mais diferentes seres marinhos, este livro convida as crianças a aprenderem um pouco mais sobre a vida das baleias, dos botos e dos golfinhos.

Em suas páginas lindamente ilustradas, descobre-se que as baleias são os maiores mamíferos do nosso planeta, que se adaptaram ao ambiente marinho ao longo dos últimos 45 milhões de anos e muitas outras curiosidades.

Seus parentes, os botos e os golfinhos, também são mamíferos fantásticos e neste livro reúnem-se informações valiosas sobre eles. E mais: o mar e seus habitantes estão correndo sérios riscos devido às ações humanas, como o descarte de lixo sólido e substâncias químicas. Assim, a conscientização aqui proposta é fundamental, pois, se essas ações continuarem ocorrendo, a vida marinha pode desaparecer.



A vida dos tubarões e das raias

Otto Bismarck Fazzano Gadig

Otto Bismarck estudou tubarões e raias desde criança, pois sempre achou esses animais bonitos e fascinantes.

Neste livro você vai aprender que os tubarões e raias (ou arraia) são animais vertebrados. Mas o esqueleto deles não é de osso como dos outros vertebrados (sardinhas, humanos, cobras e sapos, entre outros), e sim de cartilagem.

Você irá descobrir também muitas outras coisas sobre esses animais e ficará espantado em saber que os tubarões estão correndo risco de extinção e que é melhor conhecê-los do que chamá-los de perigosos. Otto ressalta que é muito importante procurar informações sobre qualquer assunto: em se tratando de tubarões e raias, fique certo de que eles são muito mais vítimas dos humanos do que o contrário.

ISBN 978-85-7555-262-9
32 páginas em cores
1ª edição



Bichos da terra

Salvatore Siciliano

Embora os primeiros animais tenham surgido e evoluído no ambiente aquático, a maioria deles vive em terra firme, em diferentes áreas do planeta, como florestas, savanas, caatingas, desertos e cerrados.

Neste volume, são apresentados os animais invertebrados, os primeiros a conquistar o ambiente terrestre, representados pelas aranhas, escorpiões e os caracóis. Você irá conhecer também animais vertebrados, como as serpentes e lagartos, e os mamíferos, exemplificados por onças, tamanduás, antas e macacos.

Porém, atualmente, muitas espécies de aranhas, répteis e mamíferos estão em extinção no Brasil. Por isso, nunca compre e nem capture animais na natureza. Além de crime, é uma crueldade mantê-los presos pelo resto de suas vidas. Destacar a importância de preservar a natureza e a vida de todos os seus seres vivos é o objetivo desta coleção.

ISBN 978-85-7555-453-1
56 páginas em cores
1ª edição



Bichos do céu

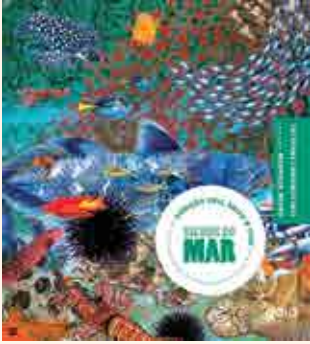
Luciano Moreira Lima

De uma janela ou do lado de fora de sua casa, basta olhar para o alto e lá estará o céu; e, se você tiver sorte, poderá ver pássaros ou morcegos voando. Mas para serem capazes de viver no céu, os animais tiveram que se adaptar e criar asas.

Neste livro, são mostradas as adaptações que permitem que os insetos, aves e morcegos sejam capazes de voar. Além disso, descobre-se que existem algumas espécies que quase voam, como os esquilos, serpentes, peixes, marsupiais e outros animais que, embora possuam asas, não voam.

No entanto, esses incríveis animais estão ameaçados de extinção, inclusive no Brasil, devido à destruição de seus habitats naturais e também à caça ilegal. Por isso, é fundamental respeitá-los, não comprando ou matando animais silvestres, pois todos prestam serviços à natureza e aos seres humanos.

ISBN 978-85-7555-471-5
64 páginas em cores
1ª edição



Bichos do mar

Estéfane Cardinot Reis

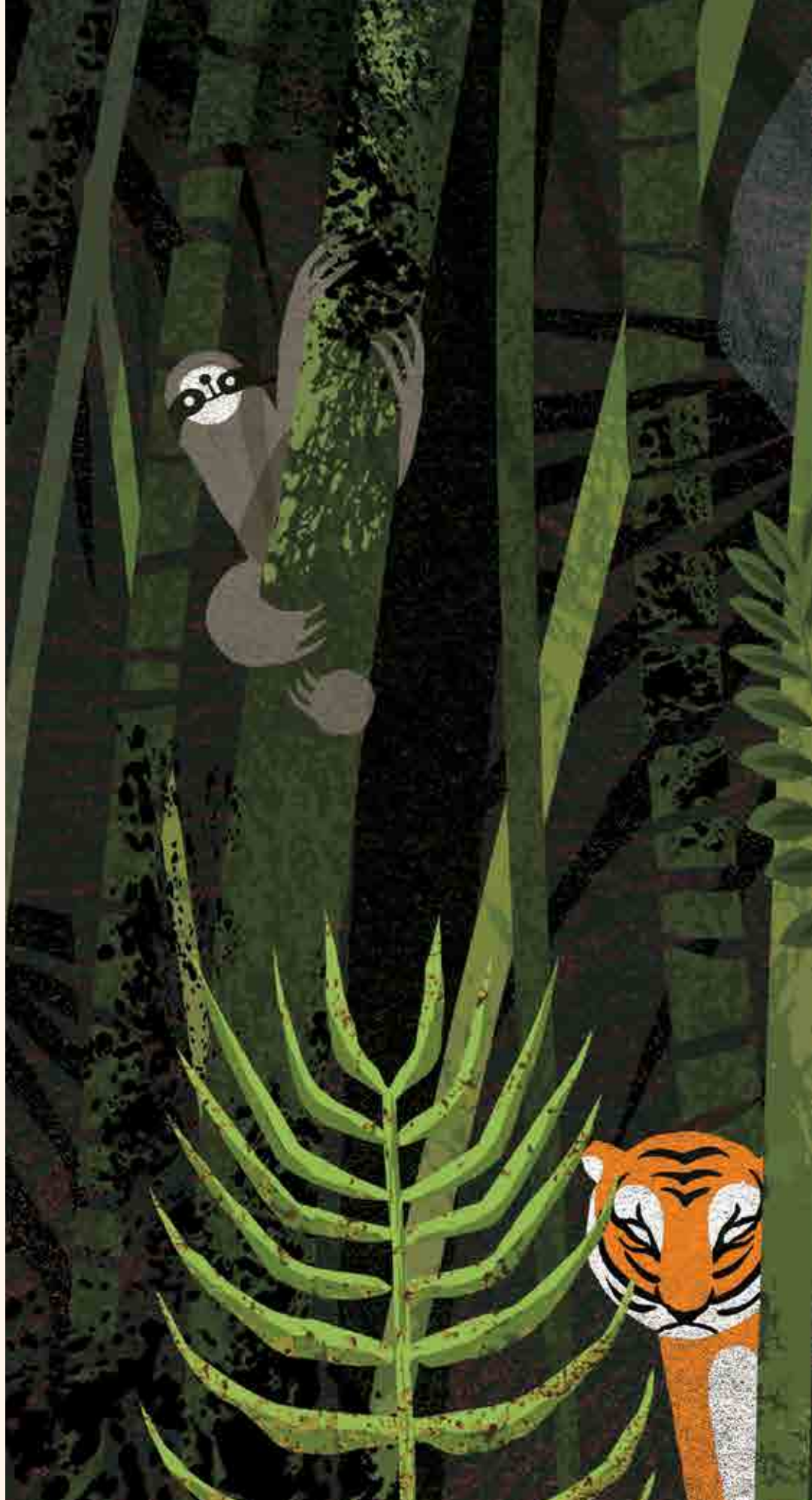
Ao abrir este livro, o leitor se depara com uma aventura de descobertas, surpresas e curiosidades sobre os diferentes e incontáveis animais que habitam as águas do mar.

Começando pela existência de fósseis vivos, como o límulo, descobre-se que os animais mais primitivos do planeta são as esponjas marinhas. A leitura estimula a conhecer também águas-vivas, moluscos, crustáceos, polvos, cobras, peixes, répteis, mamíferos e aves marinhas, além de outros animais cujas vidas dependem dos oceanos.

Inúmeras espécies são geradas, protegidas e alimentadas pelo mar. Mas ele está sofrendo sérias ameaças, e aqui o leitor toma conhecimento das principais delas. Por isso, chama-se a atenção para a necessidade de tentar conter a destruição de suas águas e de seus animais e mudar nossa atitude – a única saída para que a vida marinha continue existindo em equilíbrio com todas as outras vidas do planeta.

ISBN 978-85-7555-295-7
56 páginas em cores
1ª edição

LUCIANO TASSO



Coleções e séries

Autoconhecimento	21
Biografias	6
Budismo	11
Coleção Ana Maria Machado	70
Coleção Bel Cesar	7
Coleção Bichos do Mar	78
Coleção Céu, Terra e Mar	80
Coleção Dicionário Gastronômico	56
Coleção Dr. Wilson Rondó Jr.	64
Coleção Genebaldo Freire Dias	26
Coleção Rachel Carson	30
Coleção Sylvia Orthof	71
Coleção Toni Brandão	72
Esoterismo	24
Esportes diversos	43
Fotografia	46
Gastronomia	58
Identidade e território	74
Montanhismo	41
Sabedoria e espiritualidade	18
Saúde e cura	67
Série Mario Novello	50
Série Walter Neves	52
Sociobiodiversidade	32
Surfe	36

Obras

20 minutos e emagreça!	66
25 escritoras negras na literatura brasileira em biopoemas ilustrados	6
40 contribuições pessoais para a sustentabilidade	29
100 garrafas extraordinárias da mais bela adeiga do mundo	59
Águas Encantadas	74
Águas sabem coisas, As	74
Alla Napoletana	58
Amazonas	46
Antropoceno	26
Antropologia ecológica	52
Aquecimento global & crise ambiental	32
Arpoador surf club	37
Arte da longevidade, A	36
Atenção plena em linguagem simples	18
Atividades interdisciplinares de Educação Ambiental	26
Atlas do mundo	75
Atleta no século XXI, O	64
Autocura I	11
Autocura Tântrica II	11
Autocura Tântrica III	12
Ave alegria	71
Ayurveda	18
Azul/Blue	46
Beira-mar	30
Bem-aventurança da chama interior, A	19
Bichos da terra	80
Bichos do céu	80
Bichos do mar	81
Biografia de Kelly Slater, A	37
Brasil, Ritmos e Receitas	59
Breve história do sexo, Uma	67
Buddha da Medicina	12
Buddha e os negócios	12

Buscando o seu 100%	37
Café com suas receitas	56
Caminho do meio, O	13
Caminho para a Iluminação, O	13
Câncer	7
Capim santo	59
Carta da Terra	75
Cavernas/Caves	47
Churrasco	60
Código do surfista, O	38
Como conviver com a cirurgia da obesidade	67
Como nascem as plantas	32
Construtores do Cosmos, Os	50
Controle da mente	21
Coragem para seguir em frente	13
Culinária japonesa sem mistérios, A	58
Cura definitiva	19
Depois do suicídio	22
Despertar da energia feminina, O	19
Dicionário de Ciência Ambiental	33
Dicionário de Termos de Gastronomia Francês/Português	60
Dinâmicas e instrumentação para Educação Ambiental	27
Direito ambiental	33
Do Big Bang ao universo eterno	50
Doce brasil bem bolado	60
Dzogchen	14
Ecopercepção	27
Eddie Would Go	38
Educação ambiental	27
Educação e Gestão Ambiental	28
Emagreça & apareça!	64
Ervas & especiarias com suas receitas	57
Ervas que curam, As	68
Escalada, A	41
Esporte para crianças e jovens, Um	77
Essência do Sutra do coração, A	14
Everest	41
É vinho, naturalmente!	61
Fazendo as pazes com seu peso	65
Focalização	20
Fracasse, fracasse de novo, fracasse melhor	20
Fuga da terra das neves	14
Gaia	33
Garoto verde, O	73
Gastrokid	61
Gilberto Freyre e as aventuras do paladar	61
Graça e Coragem	20
Grande Amor – um objetivo de vida	7
Guerreiras de Gaia	75
Guia da Mountain Bike	43
Hettani	28
Hidroginástica	43
História da Rip Curl, A	38
História de Buddha, A	15
Histórias budistas para crianças	76
Histórias de um pequeno astronauta	76
Histórias do mar	44
Histórias do surfe	39
Iluminação cotidiana	15
Introdução ao Tantra	15
Jenipapos	34
K2	42
Kelly Slater	39
Lapidador de diamantes, O	16

Leite cru.....	65
Livro das emoções, O.....	8
Livro da sorte, O.....	24
Luas e libélulas.....	76
Mais tradicional livro dos sonhos e da sorte, O.....	24
Mania de sofrer.....	8
Máquina do tempo: um olhar científico.....	51
Mar que nos cerca, O.....	30
Meditação budista.....	16
Mente em conforto e sossego.....	16
Mergulhador em perigo.....	44
Minhas razões, tuas razões.....	22
Morrer não se improvisa.....	8
Morte, Estado Intermediário e Renascimento no Budismo Tibetano.....	17
Mudança climática e você.....	29
Muitas vidas de James Lovelock, As.....	6
Múltiplas versões do tempo, As.....	51
Não há atalhos para chegar ao topo.....	42
Natação.....	44
Oceano de sabedoria.....	17
Oito passos atentos para a felicidade.....	17
Óleo de coco – a gordura que pode salvar sua vida!.....	65
O que é Cosmologia?.....	51
Oráculo I – Lung Ten.....	9
Origem do significado, A.....	52
Pães de que mais gosto, Os.....	62
Pão da Paz.....	63
Pegada ecológica e sustentabilidade humana.....	29
Pimentas com suas receitas.....	57
Planeta Oca.....	77
Prevenção: a medicina do século XXI.....	66
Primavera silenciosa.....	31
Quando começamos a enterrar os mortos.....	53
Recicláveis! 2.0, Os –Tour Brasil 2011.....	73
Recicláveis!, Os.....	73
Sabedoria da menopausa, A.....	22
Sabores brasileiros.....	63
Santinho – comida para compartilhar.....	63
Senhora dos mares.....	70
Ser mãe.....	23
Ser mulher.....	23
Sinais do mar.....	70
Sinal verde para a carne vermelha.....	66
Síndrome de Down.....	68
Sob o mar-vento.....	31
Sucoterapia.....	68
Surfe por sua vida.....	40
Surfista da vida.....	40
Sutil desequilíbrio do estresse, O.....	9
Taiu.....	40
TerraBrasil.....	47
Todas as cores do mar.....	77
Viagem interior ao Tibete.....	9
Vida de corais, anêmonas e medusas, A.....	78
Vida de lobos-marinhos, leões-marinhos, focas e morsas, A.....	78
Vida de lulas e polvos, A.....	79
Vida dos botos, golfinhos e baleias, A.....	79
Vida dos tubarões e das raias, A.....	79
Vinho com suas receitas.....	57
Vivendo com o perigo.....	45
Viver bem e Morrer bem: agora e sempre.....	10
Você viu? Você ouviu?.....	71

Autores

Ali Horgan.....	23
Ana Maria Machado.....	70
Anatoli Boukreev.....	41
André Boccato.....	60, 63
Angela Barbarulo.....	33
Antonio Buonerba.....	58
Araquém Alcântara.....	47
Bel Cesar.....	7, 8, 9, 10
Ben Samir.....	24
Bhante Henepola Gunaratana.....	17, 18
Brett Nunn.....	45
Brian J. Awbrey, Dr.....	43
Bruno Zilberstein.....	67
Carú Ricardo.....	77
Chez Picthall.....	75
Chris Matheson.....	15
Christiane Gribel.....	76
Christiane Gunzi.....	75
Christiane Northrup.....	22
Christian Formon.....	57
Cibebe Regina Fornari Zalli.....	67
Ciro Campos.....	77
Claudio Blanc.....	32, 67
Clayton F. Lino.....	47
Dalai Lama, Sua Santidade o.....	13, 14, 16, 17
Daniel Munduruku.....	34
Darlene Yaminalo Taukane.....	34
David Roberts.....	42
Diniz Iozzi.....	39
Ed Viesturs.....	42
Eliane Sebeika Rapchan.....	52, 53
Estéfane Cardinot Reis.....	78, 81
Eugene T. Gendlin Ph. D.....	20
Fabíolla Andrea Machado.....	67
Fernando Siqueira Alvarenga.....	78
Francisco Varela.....	33
Gabriel Pierin.....	39
Genebaldo Freire Dias.....	26, 27, 28, 29
Gisele Mirabai.....	75
Giuliana Bastos.....	56
Gregory Bateson.....	33
Gueshe Michael Roach.....	16
G. Weston DeWalt.....	41
Haha Lung, Dr.....	21
Hazel Henderson.....	33
Helen Helene.....	60
Henry Atlan.....	33
H. Steven Dashefsky.....	33
Hugh Garvey.....	61
Humberto Maturana.....	33
Isabella Rosado Nunes.....	34
James Lovelock.....	33
Jason Borte.....	37
Jeffrey Hopkins.....	17
Jezebel Salem.....	57
John Todd.....	33
Jonathan Watts.....	6
José Antonio Ramalho.....	43
Julian Borra.....	40
Kelly Slater.....	37, 39
Ken Wilber.....	20
Laird Hamilton.....	40
Lama Gangchen Rinpoche.....	9, 11, 12

Lama Michel Rinpoche.....	7, 9, 13
Lama Yeshe.....	15, 19
Lama Zopa Rinpoche.....	19
Lati Rinpoche.....	17
Laura Burges.....	76
Lloyd M. Field, Ph. D.....	12
Lúcia Hiratsuka.....	76
Luciano Moreira Lima.....	80
Luciano Percussi.....	61
Luís Pimentel.....	77
Lukas Blumrich.....	52, 53
Lynn Margulis.....	33
Marcelo Maragni.....	46
Marcelo Nadur.....	68
Marco Natali.....	68
Maria Inês Marino.....	18
Maria Leticia Monteiro Cavalcanti.....	61
Mario Novello.....	50, 51
Maté.....	74
Matt Dickinson.....	41
Matthew Yeomans.....	61
Mauricio Negro.....	34
Michael R. Ange.....	44
Michel-Jack Chasseuil.....	59
Mick Fanning.....	40
Miranda Gray.....	19
Morena Leite.....	59, 60, 63
Nelusko Linguanotto Neto.....	57
Nicole Sperekas.....	77
Otávia Somavilla.....	60
Otto Bismarck Fazzano Gadig.....	79
Patrick Moser.....	38
Paulo Braga.....	63
Paulo Gaudencio.....	22
Pema Chödrön.....	20
Peter Webb.....	32
Phil Jarratt.....	39
Rachel Carson.....	30, 31
Roberto Weil.....	68
Rodrigo Perez.....	36
Rogério Shimura.....	62
Rosimere Ferreira da Silva.....	6
Salvatore Siciliano.....	79, 80
Samdhong Rinpoche.....	16
Sandro Ferrari.....	58
Sergio Klepacz.....	9
Shaun Thomson.....	38
Sheila Clark, Dra.....	22
Silla Bjerrum.....	58
Stephan Talty.....	14
Steve Tarpinian.....	43, 44
Stuart Holmes Coleman.....	38
Sylvia Orthof.....	24, 71
Taiu Bueno.....	40
Teco Padaratz.....	37
Teodoro Vaske Júnior.....	79
Thiago de Mello.....	46, 74
Tim Baker.....	38, 40
Tito Rosenberg.....	37
Toni Brandão.....	72, 73
Venerável Yeshe Chödrön.....	15
Walkyria A. Giusti Dambray.....	18
Walter Neves.....	52, 53
William Irwin Thompson.....	33
Wilson Rondó Jr., Dr.....	64, 65, 66

Diretor Editorial

JEFFERSON L. ALVES

Editor

MAURICIO NEGRO

Diretor-geral

RICHARD A. ALVES

Gerente de Produção

FLÁVIO SAMUEL

Coordenador de Produção

JEFFERSON CAMPOS

Coordenadora Editorial

JULIANA CAMPOI

Revisão

FLÁVIA BAGGIO

GIOVANA SOBRAL

THALITA PIERONI

Capa

DANI CHIBANI

A PARTIR DE

MAURICIO NEGRO

Projeto Gráfico

DANI CHIBANI

Nº DE CATÁLOGO: 5001

A Teoria de Gaia

A serviço da Nasa nos anos 1960, enquanto comparava a atmosfera de Marte com a da Terra em busca de vida, o criativo cientista britânico **James Lovelock** notou que Marte tinha um equilíbrio químico inerte, mas a Terra exibia um desequilíbrio ativo, com oxigênio e metano em coexistência, algo possível apenas pela ação contínua de seres vivos.

A intuição inicial foi lapidada por **Dian Hitchcock**, filósofa e analista de cibernética, que ajudou a estruturar a abordagem: a atmosfera não seria mero subproduto da vida, mas sua impressão digital planetária. Nos anos 1970, a bióloga **Lynn Margulis** forneceu a base biológica ao demonstrar o papel central dos microrganismos na moldagem da atmosfera. Sem Hitchcock, a ideia carecia de método; sem Margulis, de robustez científica. A hipótese tornou-se teoria.

Para além da metáfora, Gaia baliza hoje a ciência do sistema Terra e a biogeoquímica global, impondo-se diante das crises climática e ecológica. Compreendê-la é reconhecer a conexão entre a atmosfera e a biosfera, sensíveis à ação humana. Não somos inquilinos deste mundo. Somos parte de sua regulação e de seu destino.

Editora Gaia | bibliodiversidade por natureza

GRUPO EDITORIAL GLOBAL

WWW.GRUPOEDITORIALGLOBAL.COM.BR

RUA PIRAPITINGUI, 111-A — LIBERDADE

CEP 01508-020 — SÃO PAULO – SP

TEL.: 55 11 3277 7999

e-mail: gaia@editoragaia.com.br



grupoeditorialglobal.com.br



blog.grupoeditorialglobal.com.br



[/globaleditora](https://www.facebook.com/globaleditora)



[/globaleditora](https://www.youtube.com/globaleditora)



[@editora_gaia](https://www.instagram.com/editora_gaia)



[/globaleditora](https://www.linkedin.com/company/globaleditora)



[@globaleditora](https://www.tiktok.com/@globaleditora)



[@globaleditora](https://www.x.com/globaleditora)



Na Editora Gaia, publicamos livros que refletem nossas ideias e valores: Desenvolvimento humano / Natureza e diversidade / Esporte, aventura e fotografia / Divulgação científica / Saúde e alimentação / Literatura infantil e juvenil.