

MENTE AFIADA

Mente Afiada Extra - Ano 3, Nº 17 - Março, 2025

EXTRA

VIVA COM MENOS

Será que você precisa mesmo de tanta coisa?

COMPRAS...

Repense os impactos do consumismo no meio ambiente



R\$ 9,90

DESAPEGUE!

Livre-se do que não faz bem e traga mais leveza para o seu dia a dia

Antes do desapego, a reflexão

Passamos muitas horas do dia conectados e é inevitável receber estímulos de consumo. Além das propagandas que chegam no e-mail e nas redes sociais, somos influenciados pelo que o outro publica. Acreditamos que, para ser mais feliz, mais bem-sucedido, mais benquisto, precisamos ter muitas roupas, viajar mais, um carro mais novo, mais maquiagem, suplementos, decorar a casa... E, assim, vamos comprando, acumulando, buscando ter uma vida perfeita que não existe - o que se vê na publicida-

de e nos posts, afinal, são apenas um recorte, um roteiro de uma história só de bons momentos. Mudar os hábitos para consumir menos também é mudar a mente e aprender que é possível estar bem sem tanta coisa material. Isso faz parte do desapego, que deve ser consciente para não acabar apenas consumindo e jogando fora. Quer saber mais sobre como desapegar e viver uma vida mais leve? Vem com a gente!

A Redação

CAPA

PRODUÇÃO GRÁFICA Roberta Lourenço

FOTO GoodStudio/ Shutterstock Images



VIDA MAIS LEVE
O desapego pode promover mais liberdade



MINIMALISMO
É possível viver bem com menos



SUSTENTABILIDADE
responsabilidade na hora de desapegar



TESTE
Você é uma pessoa acumuladora?



É PRECISO DESAPEGAR?
Responda e descubra!



Deixe a vida **MAIS LEVE**

**Diferentemente do que muitos pensam,
desapegar-se não é sinônimo de frieza e egoísmo.
Entenda como essa atitude melhora suas relações
e promove a liberdade no seu dia a dia**



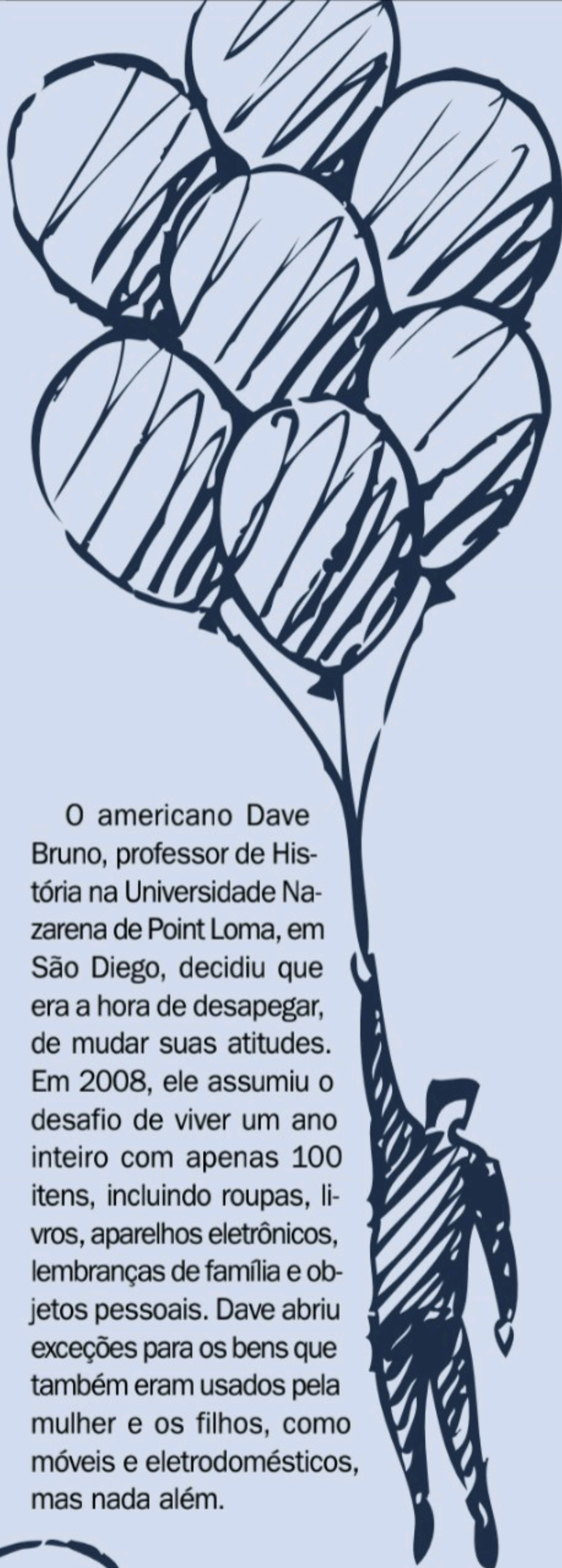
Você tem o costume de se apegar a coisas, ideias, pessoas, sentimentos ou situações a ponto de não conseguir abandoná-las, mesmo que já não lhes sirvam mais? Uma roupa apertada, um erro cometido por outra pessoa, uma mágoa guardada por muitos anos, um relacionamento que está fazendo mal... Para ficar em paz consigo mesmo, é preciso deixar ir embora aquilo que não acrescenta e, assim, abrir espaço para o novo. Mas, na prática, desapegar-se pode ser mais complicado do que parece e demandar ajuda.

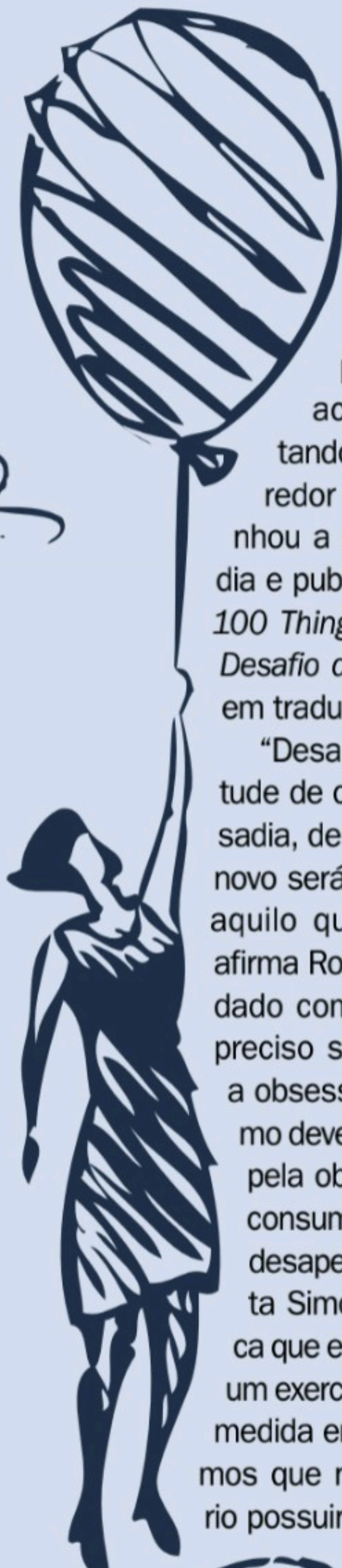
O apego, geralmente, está relacionado à ideia de que, para encontrar a felicidade, é preciso ter, sejam objetos, amizades, relacionamentos, entre outras coisas. “O ser humano acredita que, ao possuir algo, ele será mais feliz. Mas, com isso, ele acaba caindo na armadilha de ter cada vez mais, muitas vezes pelo status ou por querer reconhecimento daquilo que possui”, comenta a neuropsicopedagoga e psicanalista Barbara Fernandes.

PRECISO ME DESAPEGAR?

É importante, em primeiro lugar, ter em mente do que se trata o “desapego”. Para o psicólogo Roberto Debski, é uma atitude necessária para seguirmos em frente e evoluirmos na vida. “Desapegar é deixar que as pessoas, fatos e objetos do passado façam parte de nossa história, mas que não fiquemos presos a eles. Não se trata de esquecer, mas de colocar cada coisa em seu devido lugar”, explica.

O americano Dave Bruno, professor de História na Universidade Nazarena de Point Loma, em São Diego, decidiu que era a hora de desapegar, de mudar suas atitudes. Em 2008, ele assumiu o desafio de viver um ano inteiro com apenas 100 itens, incluindo roupas, livros, aparelhos eletrônicos, lembranças de família e objetos pessoais. Dave abriu exceções para os bens que também eram usados pela mulher e os filhos, como móveis e eletrodomésticos, mas nada além.





Apesar de sua atitude ter sido considerada radical por muitos, ele acabou conquistando seguidores ao redor do mundo, ganhou a atenção da mídia e publicou o livro *The 100 Things Challenge* (*O Desafio das 100 Coisas*, em tradução livre).

“Desapegar é uma atitude de coragem, de ousadia, de acreditar que o novo será melhor do que aquilo que já passou”, afirma Roberto. Mas, cuidado com o excesso: é preciso se perguntar se a obsessão pelo consumo deve ser substituída pela obsessão do não consumo, ou seja, pelo desapego. A psicanalista Simone Vitale explica que esse ato torna-se um exercício saudável na medida em que aprendemos que não é necessário possuir para ser feliz e

que a felicidade, como diz o psicanalista Jorge Forbes em seus artigos, “não é bem que se mereça”.

Do desapego surgem algumas ramificações, como o que envolve o material e o emocional. “O desapego emocional é conseguir deixar ir as pessoas e relações que já passaram, tiveram um lugar na história, mas já tiveram seu ciclo encerrado”, esclarece Roberto. Já o desapego material é o se desfazer das coisas que não têm mais utilidade, e abrir espaço nos armários e na vida. O acúmulo de objetos e materiais gera estagnação de energia mental, que não flui, e isso prejudica a pessoa em vários sentidos. “Passa uma mensagem inconsciente de que não há espaço para o novo, e pode gerar dificuldades em mudar, evoluir e crescer”, elucida o especialista.

**“Desapegar é uma
atitude de coragem,
de ousadia, de
acreditar que o novo
será melhor do que
aquilo que já passou”
Roberto Debski, psicólogo**

ALERTA VERMELHO

O medo de perder coisas ou pessoas é comum, mas, em excesso, ele pode afetar a saúde psicológica e até mesmo física de um indivíduo. A falsa sensação de que precisamos manter algo, de que aquilo não pode ser descartado, mesmo não tendo mais utilidade alguma, faz com que sintomas como ansiedade, preocupação excessiva e nervosismo surjam. “Por motivos conscientes ou não, a tentativa de preservar algo em nossas vidas a qualquer custo pode gerar angústia e sofrimento, desenvolvendo, assim, outras patologias e psicopatologias”, explica a psicóloga e escritora Marilene Kehdi.

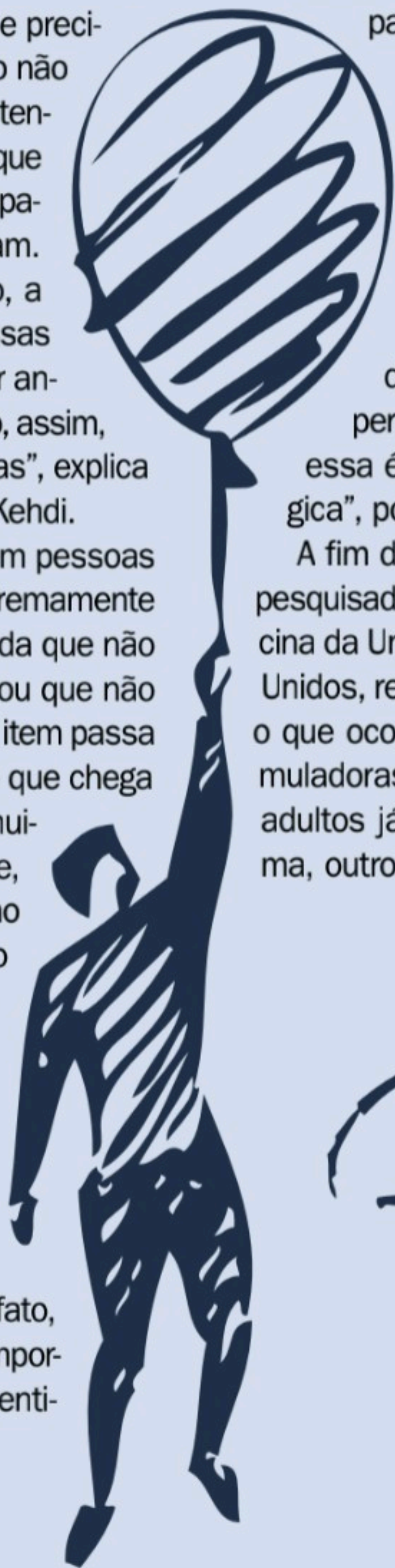
Em relação aos objetos, existem pessoas que possuem uma dificuldade extremamente grande em se desfazer deles, ainda que não signifiquem nada para os outros ou que não funcionem mais. Nesses casos, o item passa a ter uma importância tão grande que chega a ocupar uma condição de continuidade do próprio corpo. É como se, ao livrar-se daquilo, o mundo interno daquele indivíduo estivesse sendo alterado. Há ainda os acumuladores, porém, isso passa a ser considerado uma questão patológica.

De acordo com a psicóloga Sirlene Ferreira, uma maneira de saber se o apego está além do que é considerado normal é tentar analisar se você está, de fato, conseguindo definir a verdadeira importância das coisas, pessoas ou sentimentos que insiste em manter.

POR DENTRO DA MENTE

Além de questões emocionais que estão diretamente ligadas ao apego, é possível encontrar em nosso cérebro explicações para essa dificuldade em deixar as coisas irem. Segundo Barbara, existe uma estrutura cerebral chamada amígdala – um grupo de neurônios – cuja função é proteger o ser humano contra perdas, riscos ou perigo. “O apego é, geralmente, uma atitude de quem quer se proteger de perdas. Por isso, podemos dizer que essa é, também, uma questão fisiológica”, pontua a psicanalista.

A fim de analisar casos mais graves, o pesquisador David Tolin, da Escola de Medicina da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, realizou um estudo para descobrir o que ocorre no cérebro de pessoas acumuladoras. Para isso, ele selecionou 43 adultos já diagnosticados com o problema, outros 31 com transtorno obsessivo-



-compulsivo (TOC) e mais 33 saudáveis. Para a pesquisa, cada um precisou levar uma pilha de papéis de sua casa, como jornais, revistas e correspondências antigas. Os próprios cientistas também levaram os itens pedidos. Depois, um total de 50 itens dos convidados e outros 50 levados pelos profissionais foram fotografados e mostrados aos voluntários dentro da máquina de ressonância magnética. Ao olharem para as imagens desses dois grupos, eles deveriam escolher se gostariam de guardar para si aqueles itens ou se preferiam descartá-los.

Ao fim do experimento, verificou-se que as pessoas saudáveis optaram por jogar fora uma média de 40 dos 50 itens que haviam levado. As que possuíam TOC descartaram por volta de 37 itens. Já os acumuladores só rejeitaram cerca de 29 dos 50. Eles também demoraram mais tempo para tomar a decisão sobre o que fazer com os itens e demonstraram mais ansiedade, tristeza e indecisão do que os outros grupos ao fazer as escolhas.

Nesse mesmo estudo, os pesquisadores ainda compararam exames de ressonância magnética do cérebro de pessoas com e sem o distúrbio, e o resultado sugeriu algumas alterações na região anterior do cérebro (principalmente em estruturas como o córtex cingulado e a ínsula). Essas diferenças, segundo os cientistas, seriam a causa das falhas em tomar decisões e o receio de optar por escolhas erradas, além de justificar o apego aos acúmulos.

“Por motivos conscientes ou não, a tentativa de preservar algo em nossas vidas a qualquer custo pode gerar angústia e sofrimento, desenvolvendo, assim, outras patologias e psicopatologias”

Marilene Kehdi, psicóloga e escritora





VOCÊ MAIS LEVE!

Apego excessivo é sinônimo de sobrecarga, e isso pode ser aplicado em todas as áreas de nossa vida. Por isso, desapegar-se é uma forma de criar espaço para momentos, relações e até mesmo bens materiais novos. Por mais difícil que seja, é importante exercer essa mudança e entender que o presente é o que mais importa. “Focar no aqui e no agora é fundamental para a qualidade de vida. Viver o presente faz com que você esteja atento aos seus comportamentos e ao tipo de vínculo que está criando com todos ao seu redor. Ao longo da vida, algumas perdas vão deixando um profundo va-

zio, e elas precisam ser compreendidas, aceitas e elaboradas. Caso contrário, a tendência é se apegar demais a tudo aquilo o que não se quer mais perder”, completa Marilene.

Em alguns casos, é preciso buscar a ajuda de um profissional para conseguir lidar da melhor maneira com essa questão. O auxílio de um psicólogo pode ser fundamental na busca interior de uma resposta para determinadas atitudes, como o apego além do comum, por exemplo. “A psicoterapia tem o objetivo de proporcionar autoconhecimento, e isso é muito importante para a saúde mental”, ressalta Sirlene.



CONSULTORIAS Barbara Fernandes, neuropsicopedagoga e psicanalista; Marilene Kehdi, psicóloga e escritora; Roberto Debski, psicólogo; Simone Vitale, psicanalista; Sirlene Ferreira, psicóloga. | **FOTOS** dobrodzei/ Shutterstock Images

Viva com **MENOS**

**Muito além de reduzir o consumo
excessivo, o estilo de vida minimalista
propõe o desapego de tudo o que
temos em excesso**



O termo minimalismo é atribuído a um conjunto de movimentos artísticos, culturais e científicos do século XX que eram adeptos daquilo que é simples e fundamental e que se utilizava de poucos elementos essenciais como base de expressão. Com o tempo, o minimalismo foi influenciando diversas áreas, como design, literatura, música, decoração, entre outras. Mas, o que significa quando alguém se auto-denomina uma pessoa minimalista? Nem sempre quer dizer que esse indivíduo vive em uma casa pequena com poucos móveis e apenas vinte peças de roupa. Na verdade, essa é uma maneira de caracterizar aqueles que se cansaram do consumo excessivo e estão dando mais atenção ao que realmente importa, coisas que, geralmente, o dinheiro não pode comprar.

SOMENTE O NECESSÁRIO

Alguma vez você já sentiu um vazio interno e, a fim de preenchê-lo, foi fazer umas comprinhas? Ou, então, achou que adquirir aquele item que está em alta iria te deixar mais

feliz, porém a sensação de alegria durou apenas poucos dias? Isso é mais comum do que se imagina, e um dos motivos para situações como essa ocorrerem frequentemente é a cultura de consumismo extremo em que vivemos. Para fugir disso e levar uma vida mais leve, apostar no minimalismo vem sendo uma opção para muitas pessoas. “Ele se tornou um estilo de vida por focar no que é essencial ao ser humano, na qualidade de vida sem exageros e com desprendimento dos bens materiais”, comenta a psicóloga Lidiane Silva.

Mas se engana quem pensa que, para ser minimalista, é preciso abrir mão de tudo e viver com pouco. “Ser minimalista não significa que não podemos ter mais de dois pares de sapatos, roupas diversas, uma casa bem decorada e estruturada. Essa forma de viver é sobre não se tornar escravo do consumo, pois, muitos estão sempre endividados e continuam comprando aquilo o que não lhes acrescenta, vivendo sob pressão interna e externa, além de passar por um estresse que só tende a aumentar”, ressalta Lidiane. Ao



direcionarmos toda nossa atenção aos bens materiais, deixamos de aproveitar momentos importantes, viajar, descansar e passar tempo com quem amamos. “Trabalhar somente para comprar traz um cansaço emocional muito grande”, completa a psicóloga.

Segundo Lidiane, é importante que o minimalismo seja introduzido e ensinado às crianças desde cedo, para que não se tornem adultos desenfreados a comprar desnecessariamente. “Esse é um estilo de vida que tende a trazer benefícios a curto e longo prazo, na individualidade de cada um, contribuindo ainda para uma saúde mental devidamente equilibrada”, afirma.

NA PRÁTICA

Querer se livrar dos excessos já é o primeiro passo para a mudança. Mas, no dia a dia, é importante analisar de onde nasce o desejo de consumir, de ter coisas e de acumular bens que serão pouco utilizados, e entender a real necessidade que precisa ser suprida – e de que forma isso pode ser feito.

“Inicialmente, o minimalismo pode parecer subjetivo, mas, na prática, é surpreendentemente simples: ocupar os espaços com itens que realmente possuem utilidade, lutar contra a tentação de guardar coisas velhas, e parar de pensar em nossa casa e em nossa vida como um estoque, um depósito, e sim como um ambiente de convivência são algumas das formas de aderir ao novo estilo de vida”, sugere Adriana Schneider, coach especialista em desenvolvimento humano.

O minimalismo deve ser utilizado em todas as áreas, servindo como uma estratégia, técnica ou ferramen-

ta para trazer controle essencial ao consumo. “Ele pode ser aplicado, por exemplo, ao ir ao supermercado e comprar apenas aquilo que será consumido, em uma quantidade adequada, para que não ocorra desperdício; ao comprar roupas e refletir se aquela aquisição é necessária, se aquela peça será usada ou se será apenas mais uma no guarda-rou-

“Com o minimalismo, o foco deixa de ser no material, tangível e imediato, e migra para a vivência de experiências significativas”

Adriana Schneider, coach especialista em desenvolvimento humano



pa; ao querer trocar de carro e avaliar se terá mesmo condições financeiras para não passar aperto em outras áreas ou se tornar escravo de prestações, abrindo mão de práticas que trariam qualidade de vida”, lista Lidiane.

DESAPEGO

Ao aderir ao estilo de vida minimalista, o desapego às coisas que não são essenciais passa a ser automático. Conforme se inicia esse processo de maneira consciente e comprometida, é possível reavaliar prioridades e, assim, abrir mão daquilo que não agrega valor, em todos os sentidos da vida – objetos, ideias, sentimentos, pessoas e atividades. “Com o minimalismo, o foco deixa de ser no material, tangível e imediato, e migra para a vivência de experiências significativas. Ele amplia nossa consciência e nos obriga a rever as coisas que valorizamos e a

remover tudo o que nos distrai, ocupa e aprisiona”, destaca Adriana.

Portanto, se o objetivo é desapegar-se do que está tomando um espaço na sua vida que poderia ser preenchido com o que realmente importa, seguir por este caminho vai, sem dúvidas, trazer resultados surpreendentes. “Com isso, é possível retirar o foco de vida no ‘ter’ e enxergar a importância ou essência da alegria que está relacionada ao ‘ser’: ser feliz, bem resolvido, tranquilo, menos estressado, menos exigente consigo mesmo, levando ao desapego do que não desperta uma evolução sentimental e comportamental positiva na existência”, completa Lidiane. Vale lembrar que o minimalismo não descarta a importância de sentir-se bem e autorrealizado com conquistas materiais, ele apenas destaca o valor de não se tornar refém do consumismo inconsciente.

“Este é um estilo de vida que tende a trazer benefícios a curto e longo prazo, na individualidade de cada um, contribuindo ainda para uma saúde mental devidamente equilibrada”

Lidiane Silva, psicóloga



CONSULTORIAS Adriana Schneider, coach especialista em desenvolvimento humano; Lidiane Silva, psicóloga | **FOTOS** Virinaflora/ Shutterstock Images



De olho na SUSTENTABILIDADE

**Pense no meio ambiente e seja responsável
na hora de se desapegar de objetos**

Sabe aquele item eletrônico que não funciona mais e fica lá no cantinho da casa acumulando poeira? Ou até mesmo aquele aparelho que, para você, não tem mais uso algum, mas que ainda funciona? E as cascas de alimentos? Ah, e aquela comida que venceu? A bateria e a pilha que acabaram? A lâmpada que queimou? Pois é, não é bom deixar tudo isso dentro de casa sabendo que não são mais úteis, mas é importante saber desapegar dessas coisas com responsabilidade ecológica.



Segundo o Pnuma, um programa da ONU para o meio ambiente, o mundo vai descartar cerca de 50 milhões de toneladas de lixo eletrônico em 2017. Em 2014, o Brasil gerou cerca de 1,4 milhão de toneladas, tornando-se o principal gerador desse tipo de lixo na América latina. A última edição do estudo Panorama dos Resíduos Sólidos no Brasil, feito pela Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), constatou que o total de resíduos sólidos urbanos gerado no país aumentou 1,7% de 2014 a 2015, período em que a população brasileira cresceu 0,8% e a atividade econômica (PIB) retraiu 3,8%. Apesar do aumento, a porcentagem é menor do que em anos anteriores e, de acordo com o mesmo estudo, reflete um modelo de consumo que aderiu ao descartável e não mudou isso com a chegada da crise econômica.

LOCAIS INADEQUADOS

Segundo a Abrelpe, os avanços percebidos pelo setor ainda não são suficientes para reduzir o volume total de resíduos sólidos urbanos que são encaminhados para locais inadequados. Em termos percentuais houve uma melhora relativa de 0,3% em relação ao ano anterior, porém em termos absolutos cerca de 30 milhões de toneladas de resíduos foram dispostas em lixões e aterros controlados, uma quantidade que é 1% maior do que o montante registrado em 2014. O desafio apresentado ainda é bastante considerável, uma vez que, apesar das determinações da Política Nacional de Resíduos Sólidos (Lei Federal 12.305/2010) e de outras Leis Ambientais, mais de 3.300 municípios ainda fazem uso de unidades irregulares para destinação dos resíduos coletados.



DESAPEGO CORRETO

- **Baterias de telefones celulares:** geram lixo tóxico. Por isso, uma possibilidade ao descarte deste material no lixo doméstico é entregar as baterias antigas em lojas de eletrônicos. Muitas delas providenciam ou encaminham o material para reciclagem.

- **Restos de medicações:** o descarte incorreto pode levar ao uso inadvertido por outras pessoas resultando em reações adversas graves e intoxicações. Medicamentos ocupam o primeiro lugar entre os agentes causadores de intoxicações desde 1996, de acordo com o Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas. Existem diversas iniciativas que permitem o descar-

te de forma segura de medicamentos vencidos ou sobras de tratamentos, bem como de suas embalagens e de objetos perfuro-cortantes usados para ministrá-los.

- **Pilhas e baterias:** o ideal é separar o lixo tóxico dos outros, pois facilita a coleta e o armazenamento em aterros especiais.

- **Lâmpadas fluorescentes:** essas lâmpadas contêm substâncias químicas que afetam o ser humano, como o mercúrio, um metal pesado que, uma vez ingerido ou inalado, causa efeitos devastadores ao sistema nervoso. É recomendável que se armazene em locais secos. Lembre-se de identificar a caixa e de nunca quebrar a lâmpada.



Já passou do **PRAZO DE VALIDADE?**



**Faça o teste e descubra se você é
uma pessoa acumuladora**



uer saber se você é tão
apegado(a) às coisas a ponto
de ser um(a) acumulador(a)?

Pense em algo, pode ser
um objeto, roupa, acessório ou
mesmo um sentimento que você
e responda SIM ou NÃO:



1 Você guarda isso há mais de dois anos?
☐ SIM ☐ NÃO

2 Isso ainda tem alguma utilidade na sua vida?
☐ SIM ☐ NÃO

3 Você ainda gosta deste sentimento ou objeto tanto quanto gostava quando adquiriu ou ganhou?
☐ SIM ☐ NÃO

4 Você ainda aprecia este sentimento ou o estilo deste objeto, ou seja, ele tem a ver com sua personalidade e maneira de viver atual?
☐ SIM ☐ NÃO

5 Este objeto ou sentimento é uma recordação familiar, amorosa ou de viagens?
☐ SIM ☐ NÃO

6 Você tem algum motivo legal, prático ou específico para guardá-lo?
☐ SIM ☐ NÃO

7 Você já pensou na possibilidade de que jamais viva esse momento ou use este objeto novamente?
☐ SIM ☐ NÃO

8 Você se sente confortável e seguro com este sentimento ou com este objeto?
☐ SIM ☐ NÃO

9 Você sente mais satisfação em permanecer com o sentimento/objeto em desuso do que usar o espaço que ele ocupa com um novo sentimento/objeto?
☐ SIM ☐ NÃO

10 Você já pensou que este sentimento/objeto pode não fazer mais sentido a você?
☐ SIM ☐ NÃO

RESPOSTAS

- **Até 3 respostas negativas** - Normalmente descarta o que não usa mais, porém é apegado a algumas coisas que continuam a fazer sentido para sua vida.
- **De 4 a 6 respostas negativas** - É um guardador: guarda inúmeros objetos mesmo sem ter certeza de que algum dia será útil novamente ou mesmo mantém algum sentimento que, talvez, um dia volte a fazer sentido.
- **Acima de 7 respostas negativas** - Você é um acumulador: não consegue se desfazer de quase nada e mantém por anos a fio objetos sem utilidade ou até um sentimento, com a esperança de um dia usá-lo novamente, como nos velhos tempos.

Desapego é o SEU LEMA?

Saiba se você é desapegado ou se está na hora de ter essa atitude

Não é fácil separar o que é apego da natural necessidade de guardar coisas que tenham valor afetivo. O problema é quando esse “guardar”, seja o que for, passa dos limites e acaba se transformando numa forma de agir que prejudica a si mesmo. As perguntas abaixo podem esclarecer se você é apegado(a) além da conta!



Roupas e objetos pessoais são clássicos identificadores de quem é apegado

- É capaz de se desfazer de tudo aquilo que não usa há mais de dois anos e, com certeza, não usará?
- É capaz de se desfazer de roupas que não cabem mais, mesmo que se proponha fazer um regime?
- Sem contar aquelas peças que realmente são a única lembrança de um ente querido, é capaz de jogar fora peças que ganhou de pessoas especiais?

Louças e objetos de decoração

- Metade das xícaras do conjunto “tão lindo” quebrou. Você é capaz de se desfazer das restantes acreditando que comprar um conjunto novo será mais produtivo no seu cotidiano?
- As taças de cristal foram quebrando e, a não ser que você tenha muita imaginação para utilizar as restantes na decoração, é capaz de doar para um casal recém-casado que poderia ficar feliz só com duas taças?
- Seu estilo é mais prático e despojado. Consegue vender/ doar o conjunto de copos e jarra totalmente diferente de tudo aquilo que você gosta?

Papéis e referências variadas

- Você adora cursos, mas muitos dos materiais impressos distribuídos não serão necessários na sua profissão ou mesmo úteis na sua vida. É capaz de, pelo menos uma vez por ano, jogar fora todos os que definitivamente sabe que não vai usar?

• Você está numa relação séria há bastante tempo, consegue mexer naquela gaveta onde tem pequenas lembranças dos ex-parceiros que não foram tão importantes assim e fazer uma limpa?

• Há anos você se formou, tem um armário que está lotado de papéis e livros que foram importantes durante a faculdade, mas que agora você pode, com uma pesquisa rápida na internet, obter muito mais informação do que se fosse mexer em todos os livros guardados (exceto os de referência, é claro), é capaz de doar para a escola ou faculdade que está montando uma biblioteca?

Maquinários em geral

- Quando casou ganhou uma máquina de fazer macarrão; agora, anos depois, nunca teve tempo, disponibilidade ou vontade mesmo de se aventurar no mundo das massas artesanais, você consegue se desfazer?
- Quando mudou-se, aproveitou a reforma e colocou ar condicionado em todos os ambientes da casa. Há anos não liga aquele ventilador de pé, doaria para um lar de velhinhos, por exemplo?
- A máquina de lavar louça provou que não ajuda e ainda dá despesa, mas foi um sonho antigo comprá-la. É capaz de abrir mão e desocupar a cozinha apertada?

Se respondeu que não conseguiria para metade das perguntas... , talvez seja necessário começar a trabalhar o desapego.

FOTOS Qualit DesignShutterstock Images

**UMA PAIXÃO INESPERADA, UMA MORTE SUSPEITA E A
INEXPLICÁVEL CONEXÃO ENTRE DUAS IRMÃS.**

Quando sua irmã caçula morre, a empresária Emily se vê obrigada a pausar sua vida profissional para se isolar com a única sobrinha e o cunhado na fazenda da família. E lá, enquanto tenta reconstituir as últimas semanas de vida de Evelyn, Emily se aproxima do cunhado André e do jardineiro Juan, em uma investigação cheia de surpresas e desejo. Com a descoberta do diário de Evelyn escondido na casa de bonecas, Emily confronta o próprio passado, descobre o presente e reescreve seu futuro!

**Já disponível na
amazon**



alto astral
editora

**O ENIGMA DA
CASA DE BONECAS**



FERNANDA VILLAS BOAS
ASTRALBOOKS

