



# 4 ESTAÇÕES

Editora



**Novidades**  
setembro 2021

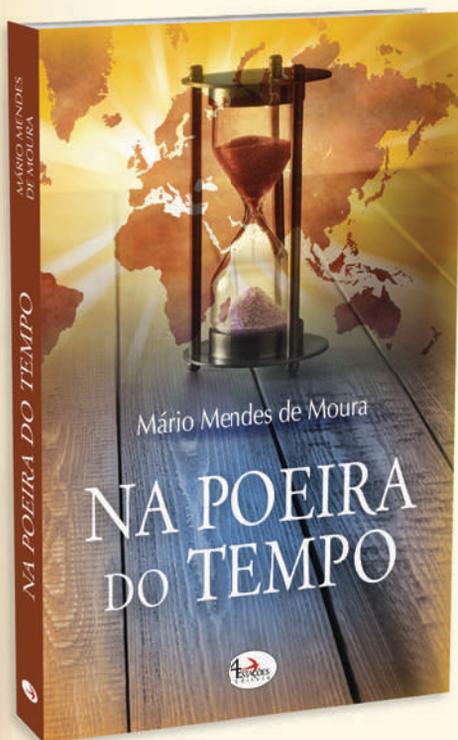
**LIVROS,  
Presentes de  
Futuro!**



Boas Leituras!

O Castor de Papel

# NOVIDADE | 28 de Setembro 2021



## Na Poeira do Tempo

Mário Mendes de Moura

As recordações são como as nuvens, aparecem subitamente num céu límpido, avolumam-se, por vezes desfazem-se em chuvas, outras desaparecem na profundidade do azul do céu. Nem umas nem outras respeitam previsões antecipadas, aparecem e desaparecem a seu bel-prazer.

Quando olho para o meu passado, as recordações não obedecem nem a uma ordem cronológica nem à importância emotiva, familiar ou profissional. Vêm porque vêm, e também, vão quando vão.

Quando comecei a escrever estas páginas, pensava escrever exclusivamente sobre os episódios bons e maus, curiosos ou divertidos, importantes e marcantes da minha longa vida de editor ( sessenta e tal anos). Mas com o tempo saltaram à minha memória, e aos meus dedos, algumas cenas que nada têm a ver com a minha vida de editor, mas sim com ela globalmente. Ou seja, na sua sequência, alguns textos revelam a minha trajetória editorial, outros apenas algo da minha vidinha.

Não posso dizer se a minha trajetória de vida foi, ou não, prejudicada por ter sido um contestatário político, ou emigrante. Apesar de tudo, considero que tive uma boa vida. Porém, rolei como um seixo no leito de um rio de caudal forte. Talvez tenha sido isso que alisou a minha alma e mente, de tal forma, que agora revejo todos esses anos vividos, um a um, mês a mês, semana a semana, hora a hora, e acho que valeu a pena, que posso dizer sem falsa modéstia, que plantei sonhos dos quais colhi os frutos.

1ª Edição Setembro 2021 • ISBN:

978-989-9056-02-2

Autor: Mário Mendes de Moura

Pvp C/Iva: € 15,90 • Pvp S/Iva: € 15,00

Pgs.312 • 16x24 cm • Peso: 370g



MÁRIO MENDES DE MOURA nasceu em Lisboa há 96 anos. Emigrou após concluir o curso de Agronomia, devido à sua militância antifascista (MUD Juvenil). Viveu fora de Portugal durante 40 anos na Venezuela, no Canadá e, sobretudo, no Brasil. Mais tarde também em Londres.

Com 21 anos escreveu *O Campismo na Vida Moderna* (Biblioteca Cosmos) em apoio ao seu esforço de introdução do campismo desportivo em Portugal.

Editor durante mais de sessenta anos, no Brasil (Fundo de Cultura, Páginas, Vértice, etc.), em Espanha (PluralSingular) e Portugal (Pergaminho, Arte Plural, Bico de Penas e Vogais & Companhia). Editou globalmente mais de três mil títulos, o que representará milhões de exemplares.

Em finais de 2008 e 2010, após a venda do grupo Pergaminho e Vogais & Companhia, respetivamente, desfrutou de alguns anos sabáticos em que viaja e escreve cinco títulos: *O Escultor de Almas*, *O Contador de Estórias*, *O Homem que Perdeu a Sombra*, *O Roxo dos Jacarandás* e *A Paixão dos Suicidas*. São três romances e dois livros de contos.

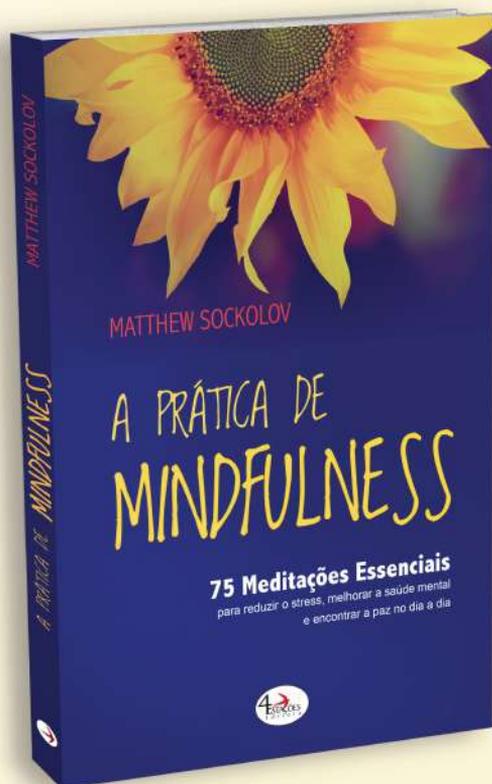
*Na Poeira do Tempo* é um livro de crónicas sobre a sua vida e os longos anos de Editor em diversos países e editoras.



4Estações Editora [www.4estacoeseditora.pt](http://www.4estacoeseditora.pt)

Vasp: [encomendas@vasp.pt](mailto:encomendas@vasp.pt) Tel: 21-4337001. 965974001

# NOVIDADE | 28 de Setembro 2021



## A Prática de Mindfulness

Matthew Sockolov

A prática de mindfulness é hoje comum, mas com a sua recente descoberta e popularidade o verdadeiro significado de mindfulness tornou-se confuso. Termos como «ficar no presente» ou «estar no momento», geralmente fazem parte da prática de mindfulness, mas o que significam realmente? Qual é o seu benefício?

No livro *A Prática de Mindfulness*, Matthew Sockolov, fundador do One Mind Dharma, explica que «estar no momento presente é apenas um dos aspetos da prática... O mindfulness pode ser melhor compreendido como estar presente com clareza, sabedoria e bondade».

Nestas páginas, Sockolov mostra-lhe como desenvolver a consciência e libertar-se de emoções fugazes para que possa «carregar no botão de pausa, acalmar-se e lidar com situações stressantes com confiança e naturalidade».

1ª Edição Setembro 2021 • ISBN:

978-989-9056-07-7

Autor: Matthew Sockolov

Pvp C/Iva: € 15,80 • Pvp S/Iva: € 14,91

Pgs.216 • 16x24 cm • Peso: 290g

75 exercícios práticos de mindfulness e meditação para ajudar a desenvolver a sua prática.

Conselhos realistas para começar a praticar mindfulness, incluindo como evitar que a sua mente divague, ou o que fazer se sentir desconforto físico durante a prática.

Uma série de exercícios para ajudar a controlar o humor e aliviar o stress.

### MATTHEW SOCKOLOV

É professor de meditação e fundador do One Mind Dharma em Petaluma, Califórnia.

Trabalha com toxicodependentes em recuperação,

Adolescentes e qualquer pessoa que se junte à comunidade. Foi professor de meditação budista no Spirit Rock Meditation Center.

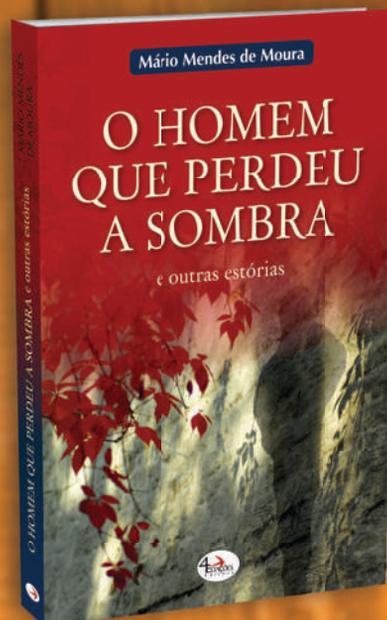
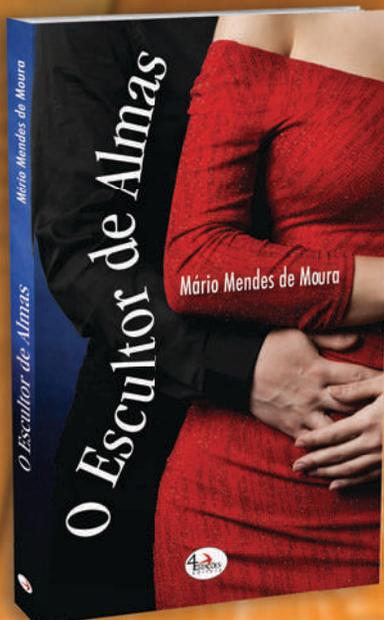
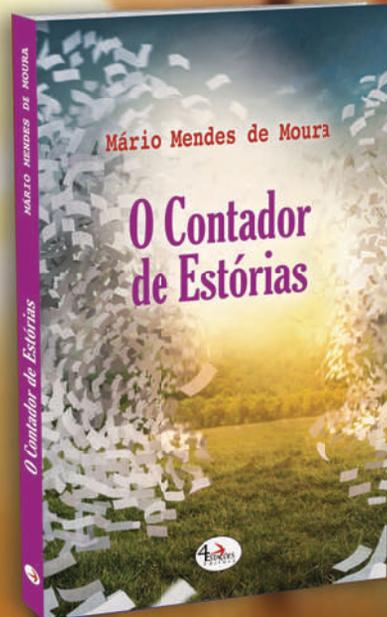
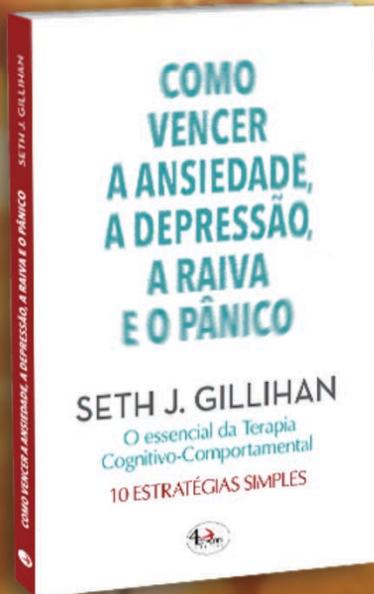
Visite [OneMindDharma.com](http://OneMindDharma.com) para aceder aos seus artigos, *podcasts* gratuitos e meditações.



4Estações Editora [www.4estacoeseditora.pt](http://www.4estacoeseditora.pt)

Vasp: [encomendas@vasp.pt](mailto:encomendas@vasp.pt) Tel: 21-4337001. 965974001

## OUTROS DESTAQUES



**LANÇAMENTO EM**  
**OUTUBRO 2021**



4Estações Editora [www.4estacoeseditora.pt](http://www.4estacoeseditora.pt)

Vasp: [encomendas@vasp.pt](mailto:encomendas@vasp.pt) Tel: 21-4337001. 965974001