



Jaime Cimenti

# Livros

jcimenti@terra.com.br

## Epopeia contemporânea arrebatadora

Depois do sucesso mundial do romance best-seller Pachinko, eleito um dos “100 melhores livros do século” pelo The New York Times, a multipremiada escritora Min Jin Lee, autora do romance Free food for millionaires, retorna à cena literária mundial com o alentado romance Hagwon Americana (Editora Intrínseca, 688 páginas, R\$ 99,90, livro impresso, E-book R\$ 69,90, tradução de Alessandra Esteche e Lúcia Azevedo).

Min Jin Lee, entre outras distinções, foi premiada com o Fitzgerald de Excelência Literária (2024), o Grande Prêmio Manhae de Literatura (Coreia do Sul) e foi finalista do National Book Award e do Dayton Literary Peace Prize e foi contemplada com bolsas de estudo da Guggenheim Foundation, N.Y. Foundation for the Arts e Harvard Radcliffe Institute.

Min Jin Lee novamente enfoca a diáspora coreana e conta a história da família Koh, uma

verdadeira saga que, em meio às complexidades da imigração, à frágil promessa do “sonho americano” e o propósito da educação, mostra personagens arquetípicos capazes de questionar valores estruturais da sociedade sul-coreana e estadunidense.

No centro da jornada estão as hagwons – escolas privadas de reforço escolar – que funcionam como cenário principal e catalisador dos principais temas abordados pelo romance. A história se inicia em Seul, Coreia do Sul, no início dos anos 1990, quando a vida confortável da família Koh é subitamente devastada, após o patriarca John ser acusado falsamente de assédio. A ruína profissional e pessoal provoca uma saga de redenção que se desdobra por décadas pela Ásia, Américas e Oceania.

A autora mescla com talento e profundidade, como fez em Pachinko, vidas de duas gerações de imigrantes transformadas de



maneira brutal pelo desejo de se expandir, competir e fincar raízes. Os Koh tentam recuperar a dignidade perdida em três continentes, a partir de ter sofrido uma traição covarde. Min Jin Lee enfatiza o papel positivo da educação e o pensamento crítico, para resolver problemas reais da vida.

## e palavras...

### MANUAL OPERACIONAL DO CORPO HUMANO

Diante de tantos avanços tecnológicos, científicos, médicos e de comportamento das últimas décadas e, considerando que estávamos vivendo mais décadas do que antes, é preciso utilizarmos práticas fundamentais para melhorar substancialmente os estados físicos e mentais no dia a dia. Ao mesmo tempo devemos utilizar ferramentas específicas baseadas na ciência que podem ser utilizadas para superar desafios comuns ou elevar os desempenhos mental e físico.

No amplo e bem fundamentado livro Protocolos – Um manual operacional do corpo humano (Editora Intrínseca, 592 p., R\$ 99,90 livro impresso e R\$ 69,90 E-book, tradução de André Fontenelle, Bruno Fiuza, Paula Diniz e Rita Paschoalin) o Dr. Andrew D. Huberman, Ph.D. em neurociência e professor titular no departamento de neurobiologia e oftalmologia da Faculdade de Medicina de Stanford apresenta, com base em décadas de pesquisas, suas e de colegas, um guia dos mais completos e detalhados sobre soluções simples e factíveis para o dia a dia, para aproveitar os poderes da fisiologia humana.

O livro já figura, meritadamente, em listas de mais vendidos no Brasil e, nos Estados Unidos, onde foi lançado em 15.09.2026, já vendeu 150 mil cópias até 26.10 e chegou ao primeiro lugar na prestigiada lista do The New York Times. Huberman apresenta o podcast Huberman Lab, o mais popular de ciência e saúde do mundo. Huberman tem contribuições significativas em matéria de

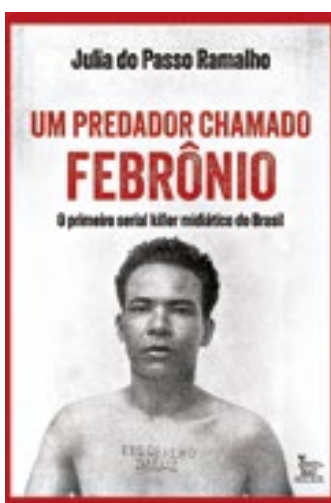
função e desenvolvimento cerebral e neuroplasticidade. Seu laboratório em Stanford publicou artigos na Nature, Science e Cell e foi destaque na BBC, Time, Scientific American e Discover. Huberman recebeu o prestigiado Prêmio Cogan da Association for Research in Vision and Ophthalmology.

Protocolos está dividido em sete grandes áreas: sono; exercícios físicos; controle de estresse; nutrição; luz; foco; motivação e aprendizado e crescimento pessoal. Os protocolos são simples, apresentados com clareza e didática e são fáceis de serem executados no dia a dia. O protocolo do sono, de grande importância, refere, por exemplo, que devemos nos expor à luz do sol assim que acordamos e o protocolo sobre estresse nos ensina com propriedade sobre respiração.

Os protocolos são organizados em ordem de importância e impacto em cada capítulo. Todos começam com uma série de passos que explicam o que devemos fazer. Em seguida vem a ciência por trás dos mecanismos nos quais se baseiam. Os protocolos incluem também respostas a perguntas que amigos, familiares, colegas de trabalho e o público costumam fazer ao experiente e estudioso Dr. Huberman.

Além disso, Huberman mostra que a neuroplasticidade (capacidade de aprender e reprogramar o cérebro, que Huberman tratou em seu doutorado) pode ser incentivada com práticas simples como sono e exercícios de qualidade. Os exercícios são importantes em qualquer idade, inclusive para os neurologicamente vulneráveis.

## Lançamentos



► **Um predador chamado Febrônio – O primeiro serial killer midiático do Brasil** (Matrix, 216 p., R\$ 79,00) de Julia do Passo Ramalho, psicóloga e especialista em Psicanálise, saúde mental, criminologia e psicologia forense fala do homem-monstro que matou, enganou, assumiu identidades falsas e aterrorizou o Rio de Janeiro em 1927. Acusado de crimes contra meninos, inimpunível, foi o paciente 001 do primeiro manicômio judiciário do país, onde ficou por 50 anos. Julia pesquisou se ele era realmente louco ou usou a loucura para escapar da Justiça.



► **Código Rosa** (Maquinaria Editorial, 224 p., R\$ 57) de funBABA, criadora de conteúdo e streamer, com oito milhões de seguidoras, narra, em sua estreia literária, a trepidante trajetória da ítalo-brasileira Cristal Giorno, que veio da Itália para o Brasil para mostrar que não precisava do dinheiro da família. O livro conta a história da Hells, gangue formada só por mulheres, seus planos milionários, paixões difíceis e traições. Subestimar uma mulher é um clássico, mas também um erro fatal.



► **As irmãs Beauvoir** (L&PM, R\$ 66, 272 p.) de Claudine Monteil, diplomata, escritora e historiadora francesa, mostra Simone e Hélène de Beauvoir, uma grande filósofa e escritora e a outra pintora de três mil quadros e gravuras, diferentes mas unidas pelo amor fraternal e pela luta para existirem plenamente como mulheres e artistas. A autora da obra foi contemporânea e amiga próxima das duas irmãs e retrata as batalhas pela ampliação dos direitos das mulheres.

## A propósito

Como se vê, o autor, com um estilo dinâmico e envolvente, explica a ciência por trás de cada protocolo e, em seguida, mostra como eles são capazes de produzir resultados imediatos e eficazes. Além disso, o autor descreve como personalizá-los, permitindo que todos façam adaptações às próprias necessidades. Especialmente Huberman ressalta que tanto o

treino de resistência quanto o treino cardiovascular trazem ganhos enormes, mas, combinados, são estímulos eficazes para a saúde cerebral e a neuroplasticidade. Melhor função cerebral, mais saúde, desempenho físico melhor humor e energia para reconfigurar o sistema nervoso e muito mais é o que pretende Huberman para seus leitores. (Jaime Cimenti)