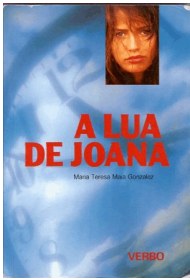
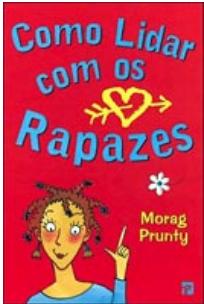
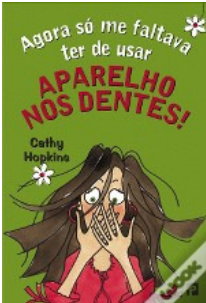
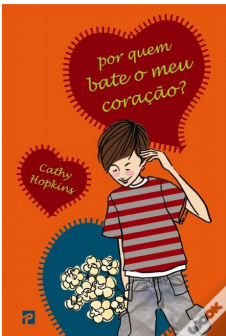




# Lista de livros de apoio ao Programa de Educação Sexual


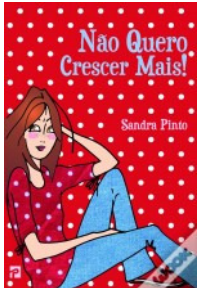
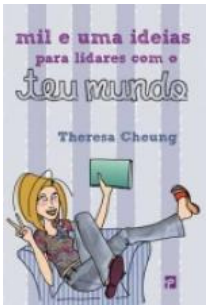
## “Trilhos para crescer em afectos”

Identificação da obra	Sinopse
<p style="text-align: center;"><b>“Dietas e Borbulhas”/Maria Teresa Maia Gonzalez</b></p> 	<p>Catarina e Sara são duas irmãs que enfrentam de maneira diferentes os complicados problemas da adolescência. Esta história realista e emocionante, centra-se sobretudo em Catarina que, ao entrar na puberdade começa a ganhar peso. Inevitavelmente, Catarina começa a sentir-se mal com a sua aparência, uma vez que Sara, o seu termo de comparação mais próximo, é alta e elegante. Quanto aos rapazes, só reparam nela para a gozarem, com excepção de Afonso que também passa um tormento por causa das borbulhas. Catarina desenvolve uma tão grande obsessão por emagrecer que só faz disparates e não tarda a desenvolver uma bulimia grave.</p>
<p style="text-align: center;"><b>“A Orquídea &amp; O Beija-Flor - Sobrevoando as Questões Sexuais dos Jovens”/Ana Benasulin</b></p> 	<p>As muitas questões que compõem este livro traduzem as dúvidas e as preocupações dos jovens portugueses ao nível da sexualidade. O crescimento fisiológico, os primeiros amores, as primeiras relações sexuais e o que por inerência lhe está ligado: a contracepção, a gravidez, as infecções sexualmente transmissíveis, bem como um sem número de quês e porquês.</p> <p>As respostas pretendem ser claras e directas, dirigidas aos jovens mas também aos educadores, pais e professores interessados em aprofundar os seus conhecimentos na área da sexualidade e que se confrontam ou poderão vir a confrontar com questões para as quais, muitas vezes, faltam palavras na hora da resposta.</p>
<p style="text-align: center;"><b>“Perguntem à Alice”/Vários</b></p> 	<p>Ser adolescente não é fácil. As expectativas que se criam são difíceis de superar e todos os problemas assumem proporções gigantescas. Mas, acidentalmente, Alice encontrou a melhor forma de se evadir de tudo isto: as drogas! E se os momentos de prazer que consegue ao drogar-se proporcionam alegria e bem-estar, os maus momentos deixam bem claro que o preço a pagar por esses instantes é demasiado elevado. O diário que vai escrevendo revela um percurso de optimismo e desespero, transformando este livro num instrumento marcante para os leitores.</p>
<p style="text-align: center;"><b>“A Lua de Joana”/Maria Teresa Maia Gonzalez</b></p>	<p>Ao lermos a Lua de Joana, não podemos deixar de pensar na forma como, muitas vezes, relegamos para segundo plano aquilo que realmente é importante na vida.</p>

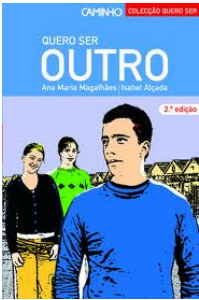


	<p>Porque este livro alerta-nos para a importância de estarmos atentos a nós e ao outro, e de sermos capazes de, em conjunto, percorrer um caminho que conduza a uma vida plena...</p>
<p><b>“Como lidar com rapazes”/Morag Puntry</b></p> 	<p>Afinal também eles são inseguros... Principalmente quando se apaixonam por elas. Apesar de tudo, permanecem um enigma e é isso que os torna encantadores... Mais um volume da estrondosa colecção «Clube das Amigas» que te ensina a desvendar a razão pela qual aquele rapaz (tímido, simpático, vaidoso, "marrão", engraçadinho ou quebra-corções) te põe a cabeça a andar à roda... De leitura aconselhada apenas a raparigas apaixonadas ou em vias de o ficar...</p>
<p><b>”Agora só me faltava ter de usar aparelho nos dentes”/ Cathy Hopkins</b></p> 	<p>Nesta está a atravessar uma fase muito pouco positiva na sua vida. Como se não bastasse acreditar que toda a gente a acha superficial e não conseguir encontrar quaisquer qualidades em si própria, descobre que tem de usar aparelho nos dentes pelo menos durante um ano! Como pode acontecer uma coisa destas a alguém?! E agora que conheceu o Luke, um verdadeiro deus grego... Conseguirá Luke desvendar as verdadeiras qualidades da jovem protagonista? Uma aventura a não perder, escrita com muito humor e com uma esplêndida lição de vida: a aparência não é sinónimo de felicidade.</p>
<p><b>“Por quem bate o meu coração”/ Cathy Hopkins</b></p> 	<p>Se estás habituada a saber o que se passa na cabeça de raparigas adolescentes, se elas constituem o núcleo duro do teu grupo de amigas e a conversa é invariavelmente sobre o complexo e enigmático comportamento dos rapazes, não desesperes mais pois agora chegou um livro onde vais poder perceber como funciona a mente de um rapaz de dezasseis anos. Squidge tem o que se pode considerar a vida perfeita. Não lhe falta o apoio dos pais, conseguiu namorar com uma rapariga incrível e está rodeado de amigos. O que poderia desejar mais? Subitamente a sua vida altera-se e o que dantes lhe parecia uma evidência é agora posto em causa. A responsável por este acontecimento é uma beldade ruiva, uma das estrelas do filme que começa a ser rodado na Cornualha e em que Squidge e os amigos também participam. Squidge não quer deixar a namorada mas está completamente enfeitiçado pelo poder de sedução</p>



	da nova candidata. Irá manter-se fiel ou deixar-se conduzir por um novo amor? Se queres saber o que se passa com os rapazes, embarca já nesta hilariante e divertida aventura.
<p><b>“Gosto de Ti R!”/Graça Gonçalves</b></p> 	«...quis fazer perguntas, mas temi sempre magoar a esperança que se esforçava por desmanchar a... dor-saudade. Iria acontecer como no sonho? Os dedos dos dois voltariam a brincar ao pega e larga voltariam a tocar-se e a ser tocados, voltariam a tecer carinho?...»
<p><b>“Sobre a história dos meus pais?”/Graça Gonçalves</b></p> 	<p>Nos últimos dias, várias vezes tinha percebido o seu desejo de me falar no conflito em que vivia. Nunca o fez. Só me abraçava. Abraçava-me muito. Também devia ser muito difícil tentar entender que não ia haver lugar para mim naquela sua paixão adiada. No entanto, nessa manhã, evitou olhar-me e não me abraçou.</p> <p>Sentia-me a mais, a sobrar.</p> <p>A minha mãe tinha ido embora!</p> <p>Sem mim. Sem os malmequeres.</p> <p>Também a minha mãe emigrou. Emigrou do meu carinho.</p>
<p><b>“O Amigo Secreto”/Graça Gonçalves</b></p> 	<p>“Só acreditando realmente no mundo dos afectos, é possível agarrar num drama como o do álcool e tratá-lo de forma tão bela. Os adultos, sobretudo os educadores, encontrarão neste livro muito mais do que a ciência necessária para ajudar as crianças e os jovens de hoje a compreender o problema em causa. Encontrarão com certeza a poesia da qual não é justo prescindir quando se comprometem na construção de um futuro melhor!”</p>
<p><b>“A família de Nazaré”/Maria Teresa Maia Gonzalez</b></p>	<p>O título deste novo livro de Maria Teresa Maia Gonzalez aponta, de imediato, o caminho por onde as personagens nos levarão. Porque sendo o maravilhoso retrato de uma adolescente, Nazaré, tem, também, e sempre presente como pano de fundo, a sua família; uma presença que, no entanto, é tudo menos limitadora. Pelo contrário. E é dentro deste quadro familiar, graças ao amor e ao carinho que sentem uns pelos outros, à entreatajuda e à solidariedade que foram sabendo construir, à sua disponibilidade desinteressada, que o carácter de Nazaré e dos irmãos floresce,</p>

	<p>preparando-os para a vida e para o amor pelos outros.</p> <p>A autora dá-nos, de novo, o retrato de uma juventude que conhece como ninguém, de uma juventude à procura do seu caminho, e que, ao contrário de tantas ideias feitas, mostra ser capaz de o encontrar... e bem.</p>
<p><b>“Ricardo, o radical!”/Maria Teresa Maia Gonzalez</b></p> 	<p>Ricardo é um jovem cheio de vida, bonito, inteligente, de uma geração, «rasca ou não», bem desperta para a hipocrisia da sociedade. Para ele as coisas que valem realmente a pena são a acção, a velocidade, a adrenalina, os desportos radicais... Emoções fortes que o fazem sentir--se vivo! A maior parte do tempo desloca-se na sua moto, curte sem compromissos com miúdas que se deslumbram com ele, bebe umas cervejas com os amigos, ouve os seus grupos favoritos (sempre com o som no máximo), chega tarde a casa... Ricardo acha sempre que tem tudo sob controlo! Até ao dia em que a Mafalda entrou na sua vida!</p>
<p><b>“O Ombro de Cláudia”/Maria Teresa Maia Gonzalez</b></p> 	<p>Pela adolescência de Cláudia cruzam-se outras adolescências, transportando consigo os habituais problemas e preocupações, mas também os mesmos sonhos e esperanças. Sendo exactamente nesta fase da vida, em que a atenção e o amor dos pais mais falta faz, a jovem passa por um momento difícil em que este amor parece ser insuficiente.</p> <p>A mãe de Cláudia volta a receber em casa um antigo companheiro que tinha estado no estrangeiro e, com o regresso deste, começam a manifestar-se sintomas estranhos na adolescente. Para poder ser ela própria, ter as suas opiniões, até manter os amigos, terá de enfrentar uma espiral de intolerância, fanatismo religioso e de incredulidade que parece querer anular a sua identidade e a sua vida. E a doença inexplicável que a assola é mais um factor de preocupação para todos.</p> <p>A autora mostra-nos, mais uma vez, de forma brilhante, através de personagens que ficarão na memória de todos, os caminhos a percorrer para que se construam pontes sólidas entre o mundo dos adolescentes e o mundo dos adultos. Que o sonho da procura de felicidade existe em todas as idades e que a sua concretização depende apenas de nós, de sermos capazes de esquecer egoísmos e indiferenças.</p>
<p><b>“Sentados no Silêncio”/Alexandre Honrado</b></p> 	<p>Trata-se de uma novela de protagonistas adolescentes, desta feita narrada no feminino. Um discurso de grande intensidade emocional, permite-nos re(conhecer) alguns dos temas e problemas mais actuais da vida familiar urbana: o divórcio dos pais, as carências afectivas dos jovens, os problemas da toxicodependência e da SIDA...</p> <p>Não haverá, no entanto, uma luz ao fundo do túnel?</p>

<p><b>“Lembrem-se de que eu também existo”/Kathrin Lamb</b></p> 	<p>Como qualquer adolescente a vida de Alex é cheia de problemas. Três irmãos mais novos super irritantes, uma irmã mais velha que não a compreende, uns pais que estão sempre a trabalhar, ter de escolher o grupo das amigas, saber como lidar com os rapazes e sobretudo com aquele rapaz lindíssimo que nem sequer se apercebe que Alex existe! Ufa, não é nada fácil! Ainda por cima parece que só falam com ela quando o quarto está desarrumado.</p> <p>A história de uma jovem que tem dificuldade em perceber qual é o seu lugar no meio de tantos irmãos e de uns pais aparentemente sem tempo para ela.</p>
<p><b>“Não quero crescer mais”/Sandra Pinto</b></p> 	<p>Quando se é pequeno, o maior desejo de algumas crianças é crescerem rapidamente para poderem ter acesso às «coisas dos adultos». A vontade de ser grande é partilhada por muitos mas as chamadas dores de crescimento são não só físicas como psicológicas. Isto é o que sente Gabriela, com 13 anos, que marca a diferença pela sua altura - 1,70m - o que a destaca junto das outras raparigas. Só há um rapaz, por sinal um deus grego, que é tão alto quanto ela e Gabriela tem o desejo secreto de se aproximar dele e conseguir, quem sabe, algo mais...E o que fará para atenuar a diferença física entre os seus amigos? Irá ser uma vantagem revelar-se mais alta do que todos ou uma fonte de problemas?</p>
<p><b>“Mil e uma ideias para lidares com o teu mundo”/Teresa Cheung</b></p> 	<p>Para qualquer adolescente, a melhor coisa do mundo é ter um grupo de amigas para se divertir, partilhar segredos e falar sobre moda e rapazes. Mas o universo das adolescentes nem sempre é um mar de rosas... e muitas vezes é difícil fazeres parte dele sem te magoares. É fundamental que tenhas confiança em ti mesma!</p> <p>Experimenta ler este livro! Vais aprender coisas incríveis sobre o mundo secreto e fascinante das adolescentes!</p>
<p><b>“Quero ser outro”/Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada</b></p>	<p>Alexandre estava farto da escola, farto da família, farto da rapariga que o persegue e de quem não gosta, farto da paixão pela rapariga de quem gosta e que não gosta dele, farto de si próprio.</p> <p>Uma noite, nas Docas, encontra um rapaz muito parecido com ele que lhe diz andar embarcado ao serviço de um milionário e estar farto do patrão, das viagens constantes e de ver só mar dias seguidos. Resolvem então trocar de identidades por um mês e partem para a grande aventura de ser outro.</p>



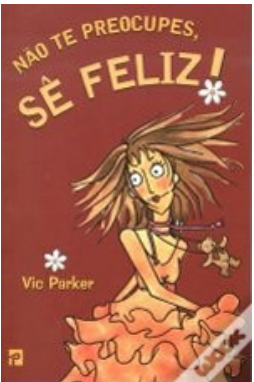



	
<p><b>“Diário cruzado de João e Joana”/Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada</b></p> 	<p>João e Joana conhecem-se desde sempre, têm uma relação muito profunda e o hábito de contarem tudo um ao outro. Nas férias grandes separaram-se mas mantiveram a conversa à distância. E a conversa tornou-se especialíssima porque ambos viveram experiências fortes. «O grande êxito da noite foi o lançamento de uma música que tem todas as condições para se tornar indispensável nas festa de aldeia e não só. O refrão é assim: Ó cobra surucucu / pica em todo o lado / menos no cusurucucu. Toda a gente se pôs a dar ao rabo, a rir e a cantar em coro. Sabes o que eu fiz? [...]» João «Só não te contei antes porque me foi difícil enfrentar o problema. Tentei iludir-me, pensei que eram fantasias, mas o caso agravou-se e já não é possível ignorá-lo. Preciso imenso de desabafar, vou direita ao assunto [...]» Joana.</p>
<p><b>“Tudo Sobre a Amizade”/Poppy Bloom</b></p> 	<p>O que é amizade? Consegues distinguir as pessoas que te aceitam como és, das pessoas que se aproximam de ti apenas por interesse? Tens alguma ideia de como deves escolher os teus amigos?</p> <p>Este é um livro especial sobre a amizade verdadeira e, por isso, encontrarás nele as respostas a estas e muitas outras perguntas que certamente já te fizeste muitas vezes. Nele aprenderás que um amigo é aquele que partilha contigo os melhores momentos da vida, mas também os piores, quando estás zangada, triste ou doente e mais ninguém parece ter paciência para ti.</p> <p>Mas atenção! Não penses que um amigo tem de concordar com tudo o que fazes: o que vais ler neste livro mostrar-te-á que a franqueza anda sempre a par da amizade...</p>
<p><b>“Querer é poder - confia em ti para alcançares o sucesso”/Frank McGinty</b></p>	<p>Já pensaste no que distingue as pessoas bem-sucedidas - sejam elas treinadores de futebol, modelos, cantores ou empresários - das outras? Será simplesmente uma questão de talento? Ou de sorte? Provavelmente não. Essas pessoas acreditaram em si próprias e trabalharam para atingir os seus objectivos.</p> <p>Se queres fazer mais ou ser mais - autoconfiante, mais feliz, mais popular, mais o que tu quiseres! - este livro é para ti. Ele ensina-te a treinar e motivar a tua mente para fazer face a qualquer desafio; a descobrir o teu potencial e a pôr o teu entusiasmo ao serviço dele; a vencer o medo e a acreditar que podes conseguir o que</p>

	<p>quiseres. Ninguém te diz que é fácil, mas se te aplicares poderás vencer os obstáculos que te impedem de tentar o próximo passo. Decide o que queres e realiza os teus sonhos!</p>
<p><b>Frb “Carta a um Adolescente”/Vittorino Andreoli</b></p> 	<p>Carta a um Adolescente é um livro que pretende constituir um encontro entre um adulto e um adolescente imaginário. Esta carta é um testemunho onde são abordados temas fundamentais do crescimento humano, como a família, o grupo, o amor, a droga, entre outros. É com enorme franqueza e sentimento positivo que Andreoli fala sobre a beleza da vida, mostrando de forma clara que, apesar de todas as dificuldades, a adolescência é uma fase única, cheia de mistérios e recompensas. Uma obra imperdível que poderá facilitar as relações entre adultos e adolescentes.</p>
<p><b>“Diário Secreto de Camila”/Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada</b></p> 	<p>Apesar de ser Inverno e de estar frio, Camila decidiu ir comprar um gelado. Enquanto esperava o troco, deu de caras com um rapaz que lhe pôs o coração em alvoroço. Quem seria? Teria reparado nela? O encontro breve não permitiu tirar conclusões, mas uma coisa era certa: apaixonara-se irremediavelmente. Como lhe pareceu captar indícios de que ele vinha morar para o bairro, nunca mais teve sossego. A vida ganhou um sabor novo, passou a girar ao ritmo dos sentimentos e a concluir longas horas sobre os prédios em redor: Tantas emoções juntas fizeram-na sentir a necessidade de escrever um diário. E o hábito de comunicar ao papel os pensamentos mais íntimos transformou-a numa observadora atenta, crítica, perspicaz. Dia após dia vai aprofundando o conhecimento de si própria, dos outros, do mundo. Multiplicam-se as descobertas e as surpresas, mas a paixão resiste.</p>
<p><b>“I’m In Love With a POP STAR”/Margarida Rebelo Pinto</b></p> 	<p>"I'm in Love with a Pop Star" é uma história sobre a capacidade de sonhar. Pam, uma divertida rapariga de 16 anos, apaixonou-se por um Pop Star e decide conhecê-lo. Nesta <i>fairy tale</i> dos tempos modernos, Margarida Rebelo Pinto aproveita para reflectir sobre a nova geração que vive confrontada com o comportamento dos pais, eternos adolescentes, e a sede do sucesso, numa sociedade em constante mudança de valores. Conseguirá Pam realizar o sonho? E quem é o misterioso Pop Star que a faz mover montanhas?</p>
<p><b>“Sempre do teu lado - carta de um cão”/Maria</b></p>	<p><i>Sempre do Teu Lado</i> é um verdadeiro hino à amizade! Maria Teresa Maia Gonzalez oferece-nos aqui a vida de Guilherme, um adolescente de 12 anos, cuja vida sofre</p>

<p><b>Teresa Maia Gonzalez</b></p> 	<p>mudanças significativas com o divórcio dos pais e a entrada na adolescência. Porém, um dia, chega à sua beira um amigo muito especial que lhe trará muitas alegrias e que nunca o abandonará. O seu nome é Félix.</p> <p>Guilherme e Félix tornam-se, então, companheiros inseparáveis.</p> <p>Partilham a mesma casa e vivem juntos momentos emocionantes de vitórias e derrotas, conquistas e perdas... Ambos crescem em conjunto, tornando-se Félix o confidente de Guilherme, o amigo em que pode realmente confiar. Por seu turno, é com Guilherme que Félix conta nos melhores e nos piores momentos.</p> <p>Contudo, chega o dia em que Guilherme, já adulto, tem de sair de casa e partir para dar início a uma nova fase da sua vida.</p> <p>E, a partir de então, Félix, sempre fiel, faz de toda sua vida uma longa espera, que ele acaba por transformar num hino à amizade...</p>
<p><b>“Conta comigo, pai!”/António Garcia Barreto</b></p> 	<p>Tomás é um adolescente igual a tantos outros, que vive no seio de uma família igual a tantas outras. Estuda, diverte-se, faz aquilo que fazem os jovens da sua idade. Os dias decorrem dentro da rotina, até que a família se vê, de súbito, perante uma situação difícil. Tomás toma consciência de que há um outro mundo diferente daquele a que está habituado. Interroga-se sobre o que fazer e toma uma decisão. Mas as coisas não são fáceis. Apesar disso, não desiste. Felizmente, conhece Ângela. E virá a conhecer outras coisas que nem sequer imaginara.</p>
<p><b>“Miúdas à Beira de um Ataque de Nervos”/Jacqueline Wilson</b></p> 	<p>Nadine e Magda continuam a ser super atraentes, altas e magras e Ellie continua a ter os mesmos problemas de então: quando se olhava ao espelho apenas via protuberâncias nos sítios mais inconvenientes, e como se isto não fosse suficiente, a sua madrastra era uma autêntica Claudia Schiffer. Ellie não se sente muito feliz por ser como é. Mas tudo piora quando Nadine decide participar num concurso de modelos para a revista Spicy. O abismo que separava Ellie das suas espectaculares amigas já era grande, então agora... A decisão tem de ser tomada! Ellie decide fazer uma dieta séria e rigorosa, mas no meio de todas as pressões que sofre, quase fica bulímica. Após inúmeras peripécias as três amigas acabam por descobrir que a obsessão com a aparência não está a fazer delas adolescentes felizes, o que as faz ficarem à beirinha de um ataque de nervos em grupo! Mas a amizade que as une é mais forte do que parece à primeira vista e vai ajudá-las a ultrapassar todos estes fatídicos problemas.</p>
<p><b>“Como Sobreviver aos Melhores Anos da Nossa Vida ou a adolescência de A a Z”/ Ros Asquith</b></p>	<p>Os adultos passam o tempo a dizer-nos que estes são os melhores anos da nossa vida. Grande Tanga!!! Se são, então porque é que todos as jovens se sentem constantemente atormentadas? Se vão a uma festa ou têm um encontro importantíssimo com aquele rapaz super giro que anda no 10°C, logo lhes rebenta um furúnculo gigantesco mesmo na ponta do nariz!!! Depois são as mãos que se lembram de desatar a suar ou a voz que decide explorar novas sonoridades por conta própria e nos faz parecer um rádio velho e rouco. A Letty também já passou por tudo isso (ela</p>



	<p>agora tem 15 anos e 2 meses, portanto sabe do que está a falar). Ela teve uma ideia genial: fez uma obra em forma de ABC das preocupações das adolescentes de hoje, uma espécie de dicionário das alegrias, dores e de todas aquelas coisas de que nunca nos falamos e que são aquelas que nos fazem a vida mais difícil - o divórcio dos pais, o sexo, fumar, as drogas e o sentido da vida. Se não te queres atormentar mais, é capaz de valer a pena dares uma olhadela...</p>
<p><b>“A Vida Não É Assim Tão Difícil”/ Care Santos</b></p> 	<p>A vida de uma adolescente não é nada fácil. Existem mil e um obstáculos que dificultam o seu quotidiano e tornam o dia a dia insuportável. Os conflitos com os pais, a rivalidade entre irmãos, a relação com os professores, o olhar atento dos colegas de escola, o querer pertencer a um grupo, enfim um sem número de ambições que nem sempre são alcançadas. Mas no meio disto tudo, há algo muito positivo que ajuda a superar os problemas, a amizade. Juntos, os amigos superam barreiras sendo fiéis uns aos outros. Se forem autênticos, sinceros e sempre leais à amizade encontrarão suporte para lidar com as questões mais difíceis e acabam por descobrir que afinal ser feliz é fácil. Foi precisamente isto que descobriu Anali desde que conheceu a Júlia e a Elisa. Inseparáveis, as três amigas irão ajudar-se umas às outras e aproveitam cada instante que passam juntas até porque este ano os pais de Anali lhe prepararam uma surpresa muito especial, ir passar férias à China, o país onde nasceu. Uma rapariga alegre, muito divertida e amiga dos seus amigos, será que esta viagem trará alguma surpresa a Anali?</p>
<p><b>“Não Te Preocupes, Sê Feliz!” Vic Parker</b></p> 	<p>Todas as raparigas chegam a uma determinada idade em que começam a observar as mudanças a nível físico, algo perturbadoras e desconhecidas. Nessa altura, a conversa com as mães torna-se um pouco incómoda, sendo a informação recolhida junto das amigas da mesma idade, ou mais velhas, e em revistas, filmes e livros. Esta obra, que agora se apresenta, surge como um auxílio precioso às jovens adolescentes que nela se irão rever. São abordados temas próprios da idade como o aparecimento da menstruação, as borbulhas, o crescimento dos seios, a primeira depilação, no fundo tudo o que é gerado através do desenvolvimento hormonal. Assim, em lugar de esconderem ou não falarem das ocorrências físicas, encontrarão neste livro uma rapariga igual a elas, que atravessa a mesma fase. Um livro indispensável às adolescentes.</p>
<p><b>“Pra que Serve”/Ruth Rocha</b></p> 	<p>Pra que serve dinheiro? Pra que serve estudar? Pra que serve o amor? Pra que serve crescer Pra que serve viver? Num acampamento de férias, em meio às mais divertidas e enternecedoras situações, adolescentes buscam respostas para essas questões fundamentais. Com o seu estilo sedutor e inteligente de contar histórias, Ruth Rocha descreve o mundo adolescente, suas primeiras descobertas, dúvidas e emoções, para estimular a reflexão sobre o significado da existência.</p>

<p><b>Diário de Beatriz/Maria Dinis Mineiro</b></p> 	<p>Neste livro, dirigido sobretudo ao público adolescente feminino, a jovem autora aborda a amizade entre duas amigas. São verdadeiramente inseparáveis e consideram-se melhores amigas mas o problema é que uma se destaca pela beleza e popularidade remetendo a outra para um papel secundário e na sombra. Como irão lidar com o facto de apenas uma ter sucesso? Uma problemática que irá ser ultrapassada ou não falasse a autora com absoluto conhecimento de causa.</p>
<p><b>Miúdas Apaixonadas/Jacqueline Wilson</b></p> 	<p>Ellie não conseguia olhar para os lados sem ficar deprimida: as suas duas melhores amigas eram altas, magras e super... não... hiper atraentes, já para não falar da madrastra que era uma autêntica Claudia Schiffer. Com Ellie as coisas eram de facto diferentes. Quando se olhava ao espelho apenas via protuberâncias em sítios inconvenientes e contrariamente ao que acontecia com as suas colegas de turma, não conseguia arranjar namorado. Mas havia Dan, o doce e amoroso Dan, que tinha uma ternura especial pelas suas avantajadas curvinhas...</p>
<p><b>Tantas lágrimas para quê? /Jacqueline Wilson</b></p> 	<p>Qualquer rapariga que se preze sabe que a adolescência pode tornar-se um verdadeiro mar de lágrimas. Num minuto estamos a chorar de alegria porque o nosso namorado nos deu um anel, e no minuto seguinte de tristeza porque nos zangámos com as nossas melhores amigas e achamos que ninguém nos compreende. É precisamente o que se passa com Ellie. Ela e as suas amigas Magda e Nadine estão de volta e desta vez os seus pequenos dramas pessoais vão provocar inúmeros ataques de choro. Mas, se és fã dos livros desta autora, sabes que também vai haver motivo para sorrisos e gargalhadas: é que as raparigas também choram mesmo quando tudo acaba bem...</p>
<p><b>Diário de Sofia &amp; Cª (aos 15 anos)/ Luísa Ducla Soares</b></p> 	<p>O diário de uma adolescente com todos os medos, receios, sonhos, assuntos e temas de qualquer rapariga de 15 anos.</p> <p>"Deram-me este Diário quando fiz anos. Tive tal desilusão quando o desembulhei que me apeteceu atirá-lo para o caixote do lixo.</p> <p>Um livro em branco, à espera que eu, que nem para ler tenho paciência, aí escreva a minha vida. Para algum dia qualquer bisbilhoteiro ficar a saber os meus segredos mais íntimos, se apanhar a chave. Era o que faltava!"</p>
<p><b>Quero Ser Feliz/Filipa Sousa</b></p> 	<p>Esta história narra a vivência de Marta, uma mulher que durante anos vive uma vida que não é a sua. Durante a infância são os pais que lhe ditam os caminhos que deverá seguir. Depois de casar é o marido que lhe impõe o rumo que deverá dar à sua vida. Cansada de uma vida onde tudo o que faz é para agradar os outros e onde não consegue fazer prevalecer as suas próprias vontades, Marta decide um dia cortar com tudo o que até aí conheceu e vai viver para o Marvão. Com coragem, parte à descoberta de novas experiências, sabendo apenas que anseia por ... Ser Feliz!</p> <p>Uma história semelhante à de muitas mulheres que decerto irão identificar-se com a personagem.</p>
<p><b>Nas Tuas Mãos/Inês Pedrosa</b></p>	<p>Nas tuas mãos é uma narrativa que envolve três vidas, três gerações de solidão e as</p>

	<p>idades do amor eterno. São três narradores que aparecem no decorrer da história, três mulheres, Jenny, a avó, Camila, a mãe, Natália, a filha. As narrativas decorrem linearmente, mesmo a primeira que é a de Jenny, feita através de diários, ela cita-nos as histórias de Camila e Natália, porém as vozes não são presentes. Portanto, as narradoras não se cruzam na narrativa, a autora dá a voz a cada uma delas, especificando uma configuração, dando-lhes uma linguagem, uma visão do mundo, uma maneira singular de cada uma olhar o amor...</p>
<p><b>O Dia em que te esqueci/Margarida Rebelo Pinto</b></p> 	<p>“O dia em que te esqueci” é um vasto dicionário de prazeres e dissabores da vida amorosa que a todos proporciona uma percepção e pensamento inigualáveis acerca da complexidade das relações amorosas entre homens e mulheres, tudo isto numa atmosfera apelativa e envolvente que sabe prender o leitor até ao último parágrafo da história.</p> <p>Margarida Rebelo Pinto, após o sucesso de “O Diário da Tua Ausência”, presenteia-nos, novamente, com uma obra de contornos intimistas, como desde logo é possível antever pela escrita ao estilo das cartas, mas também pelo facto de o acto de leitura ser forçosamente precedido pelo desfazer do laço que protege os segredos encerrados no seu interior.</p> <p>A obra certamente cativa o público-alvo, despertando emoções e sentimentos variados, mas por outro lado também se nota que a escrita da autora, por vezes, se ressent da insistência em certas expressões, frases feitas e lugares comuns da literatura, facto que, por vezes, diminui a intensidade da narrativa, deixando o leitor com o sabor a “dejá vu” ou melhor a “dejá lu”.</p> <p>Assim sendo, é um daqueles livros que se lê de um só fôlego, ideal para acompanhar o leitor em qualquer destes invernosos fins-de-semana.</p>
<p><b>A Vida é Muita Gira/ E. R. Frank</b></p> 	<p>Trata-se da descrição das vivências quotidianas de onze adolescentes de um liceu de Brooklins, ao longo de sete anos. Cada capítulo é a voz de cada um dos adolescentes que partilha connosco os seus problemas familiares, os seus medos e as suas fraquezas que surgem à medida que se vêem forçados a tomar decisões sobre drogas, alcoolismo, auto-mutilação, violência familiar, incesto, violação e problemas mentais. As suas vidas vão-se cruzando e, no final, surpreendemo-nos com a forma como superam os obstáculos que se lhes depararam. Apesar da dureza do seu crescimento, o livro faz passar uma mensagem positiva. A vida de um adolescente não se resume ao que habitualmente vem nos livros, mas este é excepcional por soar tão verdadeiro, pela astúcia da sua visão e pela bondade do seu interior.</p>
<p><b>Uma Escolha por Amor/ Nicholas Sparks</b></p>	<p>Passado na costa da Carolina do Norte, o mais recente livro de Nicholas Sparks aborda as consequências de diversas escolhas feitas por Travis Parker, um veterinário, e pela sua vizinha Gabrielle Holland, assistente médica. Travis levava uma vida tranquila até Gaby fazer parte dela. E o mesmo se poderá dizer de Gaby que mantinha uma relação de longa data com o namorado até se apaixonar perdidamente por Travis. Que decisão irá ela tomar? Permanecer ao lado do homem</p>

	<p>que já conhece ou lançar-se numa nova aventura com um desconhecido? Durante a primeira parte do romance acompanhamos o processo de escolha de Gabby, e os efeitos que terá na vida de ambos. A segunda parte da história tem lugar onze anos depois, quando Travis tem de tomar uma decisão de vida ou morte no seguimento de um acidente de viação. <b><i>Uma Escolha por Amor</i></b> confronta-nos com a questão mais profunda de todas: até onde iria para manter viva a esperança do amor? Um livro comovente, ao melhor estilo de Nicholas Sparks.</p>
<p><b>As Nós e os Laços/António Alçada Baptista</b></p> 	<p>Gonçalo, Teresa, Duarte, Pedro, Isabel e Inês pertencem a uma geração que vive a dramática ruptura com a herança ideológica pesada, onde um catolicismo tradicionalista arbitra as regras da existência. Estes protagonistas, embora com as mais diversas filosofias de vida, estão todos eles marcados por uma sociedade bem portuguesa e todos eles, na fragilidade das suas vidas, da sua solidão, se encontram estreitamente ligados às suas existências. Se «Os Nós e os Laços» é um romance de conflito de valores com o passado ainda presente, é também exploração de novos percursos que se entreabrem à experiência de cada um dos personagens: é a descoberta do corpo como lugar privilegiado de comunicação, são os jogos de existência em que bem e mal permutam constantemente de posição, e é sobretudo esse discreto mas instaurador movimento de pensar o mundo feminino.</p>
<p><b>Chocolate/Joanne Harris</b></p> 	<p>Um (doce) romance de sabores e afectos</p> <p>Vianne é uma mãe solteira que chega à pequena aldeia, com a sua filha, e ali abre uma chocolataria. Os capítulos alternados, ora com a voz de Vianne, ora com a do padre Reynaud (ao contrário do filme, no livro é este que quer fechar esta loja das tentações), criam uma grande tensão dramática.</p> <p>" "Todos nós somos divididos interiormente" diz Joanne. " O Padre Reynaud é uma espécie de anoréctico. Recusa-se a comer e tortura-se a si próprio ficando horas em frente à montra do talho. É repressivo, a sua severidade para com os outros baseia-se no facto de se odiar profundamente." (citada pela revista (livros), nº 19)</p> <p>É contra este pensamento que "Chocolate" se insurge, defendendo os pequenos prazeres da vida, neste caso os gastronómicos, e o direito à diferença, numa pequena aldeia, fechada ao que vem de fora, (também os ciganos, que ali aparecem, com as suas músicas e outro tipo de vida, são votados ao ostracismo), e que, de certa forma, põe em causa o poder instalado.</p>
<p><b>No Teu Deserto/Miguel Sousa Tavares</b></p>	<p>“Esta história que vos vou contar passou-se há vinte anos. Passou-se comigo há vinte anos e muitas vezes pensei nela, sem nunca a contar a ninguém, guardando-a para mim, para nós que a vivemos. Talvez tivesse medo de estragar a lembrança desses longínquos dias, medo de mover, para melhor expor as coisas, essa fina camada de pó onde repousa, apenas adormecida, a memória dos dias felizes.”</p> <p>«Éramos donos do que víamos: até onde o olhar alcançava, era tudo nosso. E tínhamos um deserto inteiro para olhar.»</p> <p>«Ali estavas tu, então, tão nova que parecias irreai, tão feliz que era quase</p>



	<p>impossível de imaginar. Ali estavas tu, exactamente como te tinha conhecido. E o que era extraordinário é que, olhando-te, dei-me conta de que não tinhas mudado nada, nestes vinte anos: como nunca mais te vi, ficaste assim para sempre, com aquela idade, com aquela felicidade, suspensa, eterna, desde o instante em que te aponte a minha Nikon e tu ficaste exposta, sem defesa, sem segredos, sem dissimulação alguma.»</p> <p>«Parecia-me que já tínhamos vivido um bocado de vida imenso e tão forte que era só nosso e nós mesmos não falávamos disso, mas sentíamo-lo em silêncio: era como se o segredo que guardávamos fosse a própria partilha dessa sensação. E que qualquer frase, qualquer palavra, se arriscaria a quebrar esse sortilégio.»</p>
<p><b>Tudo o que Temos Cá Dentro / Daniel Sampaio</b></p> 	<p>Partindo da história real de dois adolescentes, um rapaz e uma rapariga que se conheceram e amaram, Daniel Sampaio conduz-nos pelo labirinto das emoções.</p> <p>Rita suicida-se e Nuno nem sabia se podia dizer que eram namorados. A morte de Rita derruba o mundo de Nuno que acaba por ter de pedir ajuda. Ao longo do livro somos testemunhas da reconstrução que Nuno faz do seu mundo através da terapia. Tudo o que Temos Cá Dentro é um olhar intenso sobre a juventude, um livro comovente sobre a coragem de nos conhecermos.</p>
<p><b>Para maiores de dezasseis/ Ana Saldanha</b></p> 	<p>O tema central do livro, embora delicado, é extremamente actual: uma rapariga de 15 anos que se envolve com um homem de 29 anos. A protagonista feminina, Dulce, é uma "Lolita" do século XXI: rapariga adolescente, antes uma criança gordinha, que se reinventa fisicamente mas que altera também o seu interior para se adaptar às pessoas com as quais se cruza. Emocionalmente uma criança, mas com corpo de mulher, utiliza o poder que a sociedade lhe dá para seduzir um homem adulto sem pensar nas consequências. O protagonista masculino, Eddie, não é exactamente o «Lobo Mau», mas veste muito a pele de cordeiro: mais velho, mais experiente, é nitidamente um efébófilo. Sente o medo de ser apanhado em falta e a ilegalidade da situação, mas está viciado na excitação, no perigo e na adoração dela.</p> <p>Um romance de superior qualidade literária sobre um tema candente, que encara os problemas de frente ao mesmo tempo que foge aos estereótipos.</p>
<p><b>Laços que perduram/ Nicholas Sparks</b></p> 	<p>Quando Jim partiu, tão precocemente, da sua vida, Julie temeu afundar-se numa dor sem retorno, temeu não mais ser capaz de amar. Mas, pouco tempo depois da morte do marido, recebe um presente misterioso - um cachorrinho feio e assustado - e a promessa póstuma de Jim de que será sempre o seu guardião. Aos vinte e nove anos, numa altura em que o poder mágico de Cronos suavizara a sua dor que a dilacerou nos primeiros tempos, Julie é, obviamente, demasiado jovem para desistir do amor. E nem Mike Harris nem Richard Franklin parecem estar dispostos a que isso aconteça...</p>
<p><b>Tão Longe de Sítio Nenhum/Ursula K. Le</b></p>	<p>Tão Longe de Sítio Nenhum é a história do encontro de dois adolescentes de hoje: do seu amor, das suas incertezas e do caminho que percorrem até alcançarem a</p>



<p><b>Guin</b></p> 	<p>maturidade...</p> <p>Ursula K. Le Guin descreve-nos aqui, situando-o na adolescência, um outro universo, um universo musical, onírico e todavia extremamente real pois os seus habitantes não são apenas nossos contemporâneos, são também verdadeiros exemplares pelas suas dúvidas e interrogações. São, em suma, o espelho da realidade.</p> <p>É tudo isso que faz desta novela o livro mais límpido e mais belo jamais escrito sobre a adolescência - um livro que encanta não apenas os mais velhos mas também os próprios adolescentes.</p>
<p><b>Que alguém me queira cinco minutos!/José Maria Plaza</b></p> 	<p>Marta e Júlia são duas amigas inseparáveis. A Marta é atraente e simpática e tem sucesso com os rapazes, enquanto Júlia não só se sente infeliz com o seu corpo, mas também tem uma grande necessidade de carinho. A Júlia tenta projectar na Marta as suas necessidades de afecto.</p> <p>O tempo passa e a vida põe à prova a capacidade de amar da Júlia, que recorre de novo à amiga, desta vez à procura de ajuda.</p> <p>O romance, escrito a partir de dois pontos de vista individuais e complementares, apresenta, de uma forma apaixonada, mas sem dramatismo, as atitudes e reflexões das suas protagonistas face aos problemas e às situações conflituosas que lhes são colocadas no caminho do seu amadurecimento.</p>
<p><b>Chamava-se Luís/Marina Mayoral</b></p> 	<p>Luís era um toxicodependente de uma família modesta. Morreu aos trinta anos. Quando o coveiro acabou de colocar a laje na sua campa, um cortejo de personagens começa a desfilar perante o leitor, dando-nos a sua visão do protagonista.</p> <p>O resultado é um relato que não faz concessões, em que o amor e o ódio se expressam sem passar pelo filtro do narrador.</p> <p>Marina Mayoral propõe um tema duro e desenvolve-o em toda a sua complexidade, de forma séria e rigorosa. O romance transmite, a cada momento, uma sensação de realidade vivida que consegue manter o leitor suspenso até ao fim.</p>
<p><b>Por Amor/Kéthéwane Davrichewy</b></p> 	<p>Juliette tem dezassete anos e obteve uma bolsa de estudos numa grande escola de artes em Nova Iorque. Regularmente, passa em frente do prédio onde mora Robert Redford e vai imaginando histórias para si própria, daquelas que imaginámos quando nunca nos apaixonámos a sério.</p> <p>Até que um dia encontra Taddei, que é guitarrista. Ele é um pouco mais velho do que ela e tem um olhar negro, intimidatório. Sem que tenham trocado uma só palavra, ele vem esperá-la à saída da escola. No dia seguinte também. E no outro dia. E todos os dias. Juliette está loucamente apaixonada. E não compreende por que é que os seus amigos olham para ela de lado.</p>
<p><b>Ilha Teresa/ Richard Zimler</b></p> 	<p>A vida de Teresa muda radicalmente quando os pais deixam Lisboa para irem viver em Nova Iorque. Não estando preparada para a vida na América, com dificuldade para se exprimir em inglês, Teresa encontra refúgio no seu particular sentido de humor e no único amigo, Angel, um rapaz brasileiro de 16 anos, bonito, mas desastrado, que adora John Lennon e a sua música. Mas o mundo de Teresa desmorona-se completamente quando o pai morre e a deixa, a ela e ao irmão mais novo, com uma mãe negligente e consumista.</p>

<p><b>Paixão e outros usos para hormonas em excesso/ Jerry Scott</b></p> 	<p>Zits é um olhar hilariante e revelador sobre a vida de Jeremy Duncan, um rapaz de quinze anos que tenta desesperadamente encontrar um mínimo de sentido nas coisas. Vive com o pai e a mãe, é caloiro no liceu, e divide o seu tempo entre três áreas de interesse: música, andar por aí com os amigos, e espantar-se com a espantosa ignorância dos seus pais sobre quase tudo.</p> <p>Zits revelou-se um sucesso fenomenal no mundo das tiras cómicas desde o seu princípio em Julho de 1997, aparecendo nuns inéditos 500 jornais por todo o mundo ao fim de apenas um ano de existência.</p> <p><b>Prémio Reuben para o melhor cartoon de 1998 e 1999</b></p>
<p><b>Só resta o Amor/Agustín Fernández Paz</b></p> 	<p>As vidas dos personagens das histórias deste livro estão ligadas por uma teia de fios invisíveis: Diana, Sara, Pablo, Laura, Adrián... Todos se apaixonam e descobrem que o amor é um sentimento de enorme poder, capaz de os transformar por inteiro e de os fazer ver a vida com outros olhos. Mas também experimentam a amargura causada pela falta de amor, ou a ausência, ou o amor fracassado. O amor em todas as suas variantes: do primeiro amor adolescente até àquele que sobrevive à morte. E, sempre, sempre, os livros como companheiros na aventura de amar.</p>
<p><b>Cartas da Beatriz/Maria Teresa Maia Gonzalez</b></p> 	<p>Em registo de romance epistolar, a Autora conduz-nos ao mundo do bullying, no feminino. A história perpassa os problemas de uma jovem de 14 anos, a Beatriz, que vive atormentada pelas constantes agressões de um grupo de três colegas da sua escola que, a cada dia que passa, vão transformando a sua vida num autêntico pesadelo que gera o pânico. Beatriz vê-se impotente e recorre ao seu pai, escrevendo-lhe. Porém, só consegue fazer-lhe chegar a última carta...</p>
<p><b>As Chaves do horizonte/Manuel Quinto Grané</b></p> 	<p>Depois da morte da mãe, um adolescente parece não conseguir encontrar o seu lugar no mundo. A tensa relação com o seu pai, a adaptação ao liceu, as diferenças que o distanciam dos colegas... não lhe pintam um cenário promissor. Certo dia de finais de Abril, o pai comunica-lhe a oportunidade de fazer uma viagem à Rússia. Esta viagem oferecer-lhes-á perigosas aventuras.</p>
<p><b>Um beijo no pé/Maria Teresa Maia Gonzalez</b></p> 	<p>Miguel e Filipa conhecem-se desde os sete anos e aquilo que começou como uma amizade inabalável evoluiu para uma paixão sem limites. Mas, agora com dezassete anos, no auge desse amor arrebatado, a tragédia bate-lhes à porta quando Filipa engravida e os pais a pressionam a interromper a gravidez, contra a vontade dos dois namorados. Um tema cada vez mais comum entre adolescentes que por força das circunstâncias são obrigados a crescer precocemente.</p>

