



12 LIVROS

para transformar 2024

DR. JOÃO MARCOS
NEUROLOGISTA

12
LIVROS
para transformar 2024
DR. JOÃO MARCOS FERREIRA



Sobre mim

Prazer,
Eu sou Doutor João Marcos Ferreira.

Sou médico Neurologista com:

- Residência em Neurologia pela Universidade Federal Fluminense – UFF
- Pós-graduação em Medicina de Urgência -Einstein
- Pós-graduação em Medicina da Família pela Unifesp
- Mestrado em Neurologia/ Neurociências – UFF
- Observership em Neuroimunologia pelo CEMCat (Espanha)
- Pós Graduando em Filosofia Aplicada pelo ICIM.

Além de tratar as doenças convencionais da área neurológica, tais como Esclerose Múltipla, Parkinson, Alzheimer, há mais de uma década atendo pacientes em crise de ansiedade no pronto socorro e no consultório, dessa forma, me especializando no atendimento de casos de Ansiedade, Depressão e Burnout.



Caro leitor,

Em nossa jornada em busca de uma vida equilibrada e repleta de significado, a literatura se apresenta como uma guia sábia.

Cada obra é uma porta para novos horizontes, uma oportunidade de expandir nossa mentalidade e cultivar um entendimento mais profundo sobre nós mesmos e o mundo ao nosso redor.

Ao explorar títulos como "Em Busca de Sentido" de Viktor Frankl, "A Morte de Ivan Ilitch" de Tolstoy, ou "12 Regras para a Vida" de Jordan Peterson, mergulhamos em reflexões que transcendem o comum.

Essas obras oferecem não apenas conhecimento, mas também ferramentas práticas para enfrentar os desafios da vida moderna.

Cada página é uma oportunidade de crescimento, uma jornada rumo a um eu mais consciente, resiliente e pleno. Permita-se essa imersão no universo literário selecionado pelo Dr. João Marcos.

Descubra novas perspectivas, fortaleça seu imaginário e construa a base para uma vida com menos ansiedade e mais esperança.

Vamos juntos nessa jornada.
Forte Abraço!

Dr. João Marcos



12 livros para transformar 2024

- 1 - Em Busca de Sentido (Viktor Frankl)
- 2 - Apologia de Sócrates (Platão)
- 3 - A Morte de Ivan Ilitch (Liev Tolstói)
- 4 - O Mito da Caverna (Platão)
- 5 - Como Viver com 24 Horas por Dia (Arnold Bennett)
- 6 - Aprender a Descansar (Fernando Sarráís)
- 7 - Buscar Sentido na Vida Cotidiana (Mauricio Dominguez Perez)
- 8 - Em Busca de Equilíbrio (Mauricio Dominguez Perez)
- 9 - Ser Feliz Sem Ser Perfeito (Javier Schlatter Navarro)
- 10 - Elogio da Lentidão (Lamberto Maffei)
- 11 - Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar (Daniel Kahneman)
- 12 - 12 regras para a vida (Jordan Peterson)

1 - Em Busca de Sentido

Viktor Frankl



Viktor Frankl, psiquiatra e sobrevivente de campos de concentração nazistas, compartilha sua jornada em "Em Busca de Sentido". O livro é uma reflexão profunda sobre a experiência humana em face do sofrimento.

Frankl desenvolve a Logoterapia, destacando o papel crucial do sentido na vida. Ele argumenta que, mesmo nas circunstâncias mais adversas, o ser humano pode encontrar propósito, o que confere significado à existência.

A obra é um testemunho inspirador de resiliência e uma poderosa lição sobre como enfrentar a adversidade, mantendo a esperança e descobrindo um sentido mais profundo na vida. "Em Busca de Sentido" continua a ser uma fonte valiosa de insights sobre a natureza da condição humana.

2 - Apologia de Sócrates

Platão



"Apologia de Sócrates" não é um livro no sentido tradicional, mas um diálogo filosófico escrito por Platão. Este diálogo é uma defesa eloquente feita por Sócrates durante seu julgamento em Atenas, onde ele é acusado de corromper a juventude e negar os deuses da cidade.

Em sua defesa, Sócrates argumenta que sua missão é buscar a sabedoria e encorajar outros a fazerem o mesmo, desafiando as crenças convencionais. Ele alega que sua busca pela verdade é guiada por um daimonion, uma voz interior.

O diálogo oferece insights profundos sobre a filosofia socrática e o método de questionamento (maieutica) que ele empregava para estimular o pensamento crítico. A "Apologia" é uma obra fundamental para entender a vida e as ideias de Sócrates.

3 - A Morte de Ivan Ilitch

Liev Tolstói



"A Morte de Ivan Ilitch" é uma novela escrita por Leo Tolstói. Ela narra a vida e morte de Ivan Ilitch Golovin, um juiz de tribunal que leva uma vida superficial e convencional.

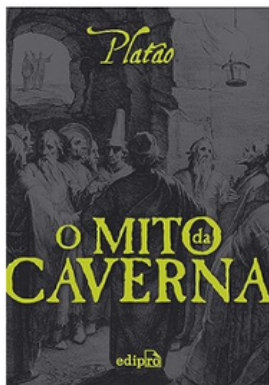
A história desenrola-se em torno da percepção de Ivan Ilitch sobre a sua própria vida enquanto enfrenta uma doença terminal. A narrativa explora a superficialidade da sociedade, a busca por significado e a inevitabilidade da morte.

Ao confrontar sua própria mortalidade, Ivan Ilitch questiona as escolhas de sua vida e descobre a falta de autenticidade e significado em suas ações passadas.

Tolstói pinta uma imagem poderosa da condição humana e convida os leitores a refletirem sobre a natureza da existência e a busca por uma vida autêntica. "A Morte de Ivan Ilitch" é uma obra-prima literária que provoca reflexões sobre a vida, a morte e o verdadeiro sentido da existência.

4 - O Mito da Caverna

Platão



"O Mito da Caverna" é uma alegoria apresentada por Platão em sua obra "A República". Faz parte de uma das mais influentes obras da filosofia ocidental.

A alegoria descreve prisioneiros acorrentados em uma caverna desde o nascimento, com visão limitada apenas à parede à sua frente. Eles veem sombras projetadas por objetos fora de seu campo de visão, acreditando que essas sombras são a única realidade.

O mito explora a jornada da ignorância para o conhecimento. Um prisioneiro é liberto, descobre a verdade fora da caverna e retorna para libertar os outros. Isso simboliza o processo de iluminação, saindo da ignorância para o entendimento.

5 - Como Viver com 24 Horas por Dia

Arnold Bennetti



"Como Viver com 24 Horas por Dia" é um livro publicado em 1910 e continua a ser um guia prático para o gerenciamento eficaz do tempo.

Bennett destaca a importância de aproveitar ao máximo cada hora do dia, argumentando que, ao contrário do dinheiro, o tempo não pode ser economizado para uso futuro. Ele oferece conselhos práticos sobre como organizar o tempo, estabelecer prioridades e evitar desperdícios.

O autor destaca a necessidade de equilibrar o trabalho, o lazer e o autodesenvolvimento, incentivando os leitores a buscar uma vida significativa e produtiva.

A leitura do livro proporciona insights sobre a gestão do tempo, ajudando os leitores a repensar seus hábitos diários e a buscar uma vida mais equilibrada e satisfatória. É uma obra atemporal, relevante para qualquer pessoa que busque melhorar sua eficiência e qualidade de vida.

6 - Aprender a Descansar

Fernando Sarráis



"Aprender a Descansar" é uma obra que explora a importância do descanso e do equilíbrio na vida cotidiana.

Sarráis argumenta que, em uma sociedade constantemente ativa, a capacidade de descansar e relaxar torna-se essencial para o bem-estar físico e mental.

O livro aborda técnicas práticas para desconectar do estresse diário, promovendo uma abordagem mais saudável em relação ao trabalho, às preocupações e às responsabilidades.

A obra não apenas destaca a necessidade de descanso físico, mas também enfatiza a importância de proporcionar descanso à mente, reconhecendo os benefícios para a saúde geral.

Recomendado para aqueles que buscam uma abordagem equilibrada da vida, oferece insights e estratégias para incorporar o descanso e ter uma vida plena.

7 - Buscar Sentido na Vida Cotidiana

Maurício Dominguez Perez



O livro "Buscar Sentido na Vida Cotidiana" é uma obra do autor brasileiro Maurício Domingues Perez, que explora as dimensões mais profundas da existência humana no contexto do cotidiano.

Perez conduz os leitores por uma jornada reflexiva, abordando a busca por significado em meio às atividades diárias, relacionamentos e desafios do dia a dia.

A obra propõe questionamentos e reflexões sobre a importância de encontrar sentido e propósito em cada ação, destacando como essa busca pode contribuir para uma vida mais plena e satisfatória.

O autor apresenta perspectivas práticas para integrar o sentido à rotina, incentivando uma abordagem consciente e intencional para a construção de uma vida com significado.

Recomendado para aqueles que buscam uma compreensão mais profunda sobre como encontrar propósito e significado em meio às atividades cotidianas,

8 - Em Busca de Equilíbrio

Maurício Dominguez Perez



O livro aborda temas como gestão do tempo, qualidade de vida e bem-estar emocional, proporcionando reflexões sobre como equilibrar as diferentes áreas da vida.

Perez destaca a importância de identificar e priorizar valores pessoais, buscando um alinhamento entre as metas individuais e o estilo de vida desejado.

A obra oferece ferramentas práticas e estratégias para ajudar os leitores a desenvolverem um equilíbrio saudável entre trabalho, família, saúde e lazer.

Recomendado para aqueles que buscam orientações práticas sobre como criar uma vida mais equilibrada, propõe insights valiosos para a construção de um estilo de vida mais harmônico.

9 - Ser Feliz Sem Ser Perfeito

Javier Schlatter Navarro



"Ser Feliz Sem Ser Perfeito" é uma obra do autor Javier Schlatter Navarro que aborda a busca pela felicidade sem a pressão de alcançar a perfeição.

Navarro explora a ideia de que a busca pela perfeição pode ser uma armadilha que leva ao estresse, à ansiedade e a uma sensação constante de inadequação.

O livro oferece insights sobre a importância de aceitar as imperfeições, cultivar a auto aceitação e adotar uma perspectiva mais positiva em relação à vida.

A obra destaca que a verdadeira felicidade não está na ausência de falhas, mas aceitar e celebrar a jornada, com todos os seus altos e baixos.

Recomendado para aqueles que buscam uma abordagem mais compassiva consigo mesmos, esse livro oferece uma visão inspiradora sobre como encontrar alegria e contentamento na imperfeição humana.

10 - Elogio da Lentidão

Lamberto Maffei



Uma obra que celebra o valor do tempo e da contemplação em um mundo cada vez mais acelerado.

Maffei, neurocientista italiano, explora como a lentidão pode influenciar positivamente nossa compreensão do mundo e nossa qualidade de vida.

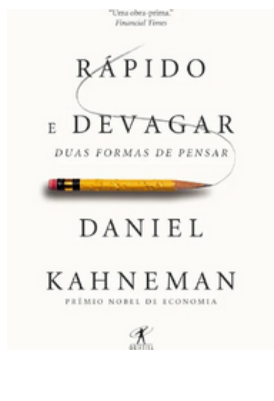
Ao abordar temas que vão desde a percepção até a tomada de decisões, Maffei destaca como a sociedade contemporânea muitas vezes subestima os benefícios cognitivos e emocionais de desacelerar.

O livro convida os leitores a repensarem a relação entre tempo e experiência, defendendo que a lentidão não é apenas uma escolha válida, mas muitas vezes uma necessidade para um entendimento mais profundo.

Utilizando insights científicos e filosóficos, Maffei oferece uma perspectiva única sobre como a lentidão pode ser um antídoto para a ansiedade e o estresse, promovendo uma apreciação mais rica e significativa da vida.

11 - Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar

Daniel Kahneman



"Rápido e Devagar" explora os sistemas de pensamento humano, identificando dois modos principais de processamento cognitivo: o Sistema 1 (rápido, intuitivo e emocional) e o Sistema 2 (lento, deliberado e lógico).

Kahneman, psicólogo e laureado com o Prêmio Nobel em Economia, conduz os leitores por uma jornada fascinante pela psicologia da tomada de decisões. Ele revela como esses dois sistemas muitas vezes operam de maneira simultânea e, às vezes, contraditória.

Ao longo do livro, exemplos práticos e estudos de caso ilustram como o cérebro humano é suscetível a vieses cognitivos e erros sistemáticos, muitas vezes desviando das lógicas esperadas da racionalidade.

A obra não apenas desmistifica a natureza complexa do pensamento humano, mas também oferece insights valiosos para compreender e melhorar a qualidade de nossas decisões diárias, tanto pessoais quanto profissionais.

12 - 12 Regras para a Vida

Jordan Peterson



Em "12 Regras para a Vida", Jordan Peterson, psicólogo clínico e professor de psicologia, oferece orientações práticas para enfrentar os desafios da vida moderna. As regras são ancoradas em uma combinação única de psicologia, filosofia, mitologia e observações da experiência humana.

Peterson explora a importância de princípios como responsabilidade, honestidade, respeito e autenticidade. Ele argumenta que seguir essas regras não apenas melhora a vida individual, mas também contribui para a ordem e estabilidade social.

Cada regra é acompanhada por histórias pessoais, insights científicos e interpretações de mitos clássicos. O autor convida os leitores a uma jornada reflexiva, desafiando ideias pré-concebidas e incentivando a autorreflexão.

Além de fornecer conselhos práticos, o livro explora questões fundamentais sobre o significado da vida, a natureza do sofrimento e a importância de enfrentar desafios para alcançar crescimento pessoal.



DR. JOÃO MARCOS
FERREIRA

[@joaomarcosneuro](#)

