

O retrato da mulher brasileira na mídia impressa¹

Allyne Durando Santos, Carla Mesquita de Godoy e Sibelle Paes Ferreira Gonçalves².

Projeto desenvolvido na disciplina Mídia e Minorias na Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia da Universidade Federal de Goiás sob a orientação da prof^a.dr^a. Maria Luiza Martins de Mendonça³.

Resumo

As lutas realizadas pelas mulheres no século XIX mostraram à sociedade de sua época a força e determinação com que buscariam, gradativamente, o alcance de todos os seus objetivos. Oprimidas e inferiorizadas pela tradicional família patriarcal, buscaram ao longo dos anos mais que o alcance de determinados direitos ou liberdades, mas atestar a real capacidade que tinham e derrubar o preconceito existente. Ao longo dos anos, acreditou-se dar continuidade às conquistas, mas o que se percebe é que, ao invés disso, a mulher moderna desarticulou-se e se rendeu à sociedade de consumo, vivenciando falsas conquistas por liberdade e sofrendo do mesmo preconceito e inferioridade ditados muito antes pela sociedade patriarcal, porém agora mascarados.

Abstract

The women fights fulfilled in the XIX century showed their epoch society the strength and determination witch would search, gradually, all their objectives to be reached. Oppressed and subordinated by the traditional patriarchal family, they searched all over the years more than some directs or liberties, but to attest their truth capacity and to knock down the existence prejudice. Beyond the years, the continue conquests were belief, but, although, what we notice is the disarticulation of modern woman, surrendered to the society of consume, living fake conquests for freedom and suffering the same prejudice and inferiority said before by the patriarchal family, but now covered up.

Palavras-Chave

Mulher; Sexo; Trabalho; Saúde; Felicidade.

¹ - Trabalho apresentado ao Intercom Júnior.

² - Estudantes do 5º período do curso de Comunicação Social – hab. em Publicidade e Propaganda da Universidade Federal de Goiás. E-mail: allyneds@hotmail.com, guerobinha@gmail.com, sibelle.paes@gmail.com

³ Professora Doutora em Ciência da Comunicação pela Universidade de São Paulo, onde defendeu a tese: Dançadores do Rosário, a construção cultural dos sujeitos.

Relato

Em meados de 1930 e como uma das conseqüências da urbanização e da industrialização, a questão feminista experimenta um processo de expansão da “conscientização” a respeito da condição em que a maioria das mulheres se encontrava e dá início a um processo lento de libertação e luta por igualdade.

Novas relações começam a se estabelecer. As mulheres transpõem os limites do lar e começam a empregar-se como assalariadas nas indústrias e oficinas. Não tardou para que percebessem a opressão, desigualdade e inferioridade a que eram submetidas: organizadas, desencadearam a primeira revolta em 1789, na França, e em 1792, exigiram acesso ao serviço público e às forças armadas, sendo reprimidas pelo terror. Em 1848, sacudindo as bases da ordem estabelecida, a França conheceu nova revolução: elas reivindicavam não só a igualdade jurídica e o direito a voto, mas também a equiparação de salários, o acesso a postos de responsabilidade e a interrupção voluntária da gravidez. Mais que isso, as mulheres tratavam de descrever sua condição de oprimida pela cultura masculina e de revelar os mecanismos psicológicos e psicossociais de sua marginalização, projetando estratégias capazes de permitir às mulheres uma liberação integral, que incluísse também o corpo e os desejos.

Do século XIX até os dias de hoje, apesar de algumas conquistas, permanece o preconceito e desigualdade, porém mais obscuros: presencia-se uma sociedade de estereótipos da Indústria Cultural⁴, em que os valores podem ser adquiridos nas prateleiras dos *shoppings*. As mulheres se habituaram a “comprar” soluções – a fórmula de se tornar uma boa mãe e dona-de-casa, esposa fiel e bem disposta, profissional competente, mulher saudável e sempre bonita – acreditando “comprar” liberdade.

Este trabalho se baseia na análise de duas revistas destinadas ao público feminino – Nova e Marie Claire –, a fim de mostrar qual a visão da dita nova mulher, ou mulher moderna a respeito das suas preocupações, seus anseios e ideais. Mulher esta, em geral retratadas nas revistas – salvo raras exceções – como magras, brancas e ricas, eternamente jovens e felizes, sem imperfeições, dóceis, passivas e heterossexuais.

Algumas temáticas foram objetos dessa investigação: as relações que as mulheres estabelecem com o sexo, o trabalho, a beleza, a saúde e a felicidade. Esses temas parecerem importantes porque retratam o estereótipo de vida “perfeita” que

⁴ - Expressão cunhada pelos teóricos da Escola de Frankfurt Theodor Adorno e Max Horkheimer no livro *Dialektik der Aufklärung* (Dialética do Esclarecimento).

muitas mulheres de hoje buscam, embora não seja refletida, apenas consumida, como se fosse a mais adequada. Como objeto de investigação, foram analisadas reportagens sobre comportamento e procurando identificar, por meio de referencial da Análise do Discurso, orientações e sugestões que configurassem padrões e modelos de comportamentos desejáveis.

Um dos assuntos trabalhados pelas duas revistas e que chamou a atenção desde o início da pesquisa, é a questão do sexo na vida das mulheres. Não é de hoje que as sociedades proíbem a vida sexual da mulher antes do casamento, e embora não seja condição universal, a proibição tem seus fundamentos nas sociedades ocidentais, pois estas difundem a idéia (não verdadeira) de que virgindade é sinônimo de virtude, de qualidade, de mulher "ideal".

Hoje, na sociedade de consumo, se pensa diferente. As mulheres foram condicionadas a não admitir gostar de sexo ou a pensar que não gostam, mas vivemos em um período de reconstrução desses padrões. A mídia, além de detentora da comunicação e disseminação desses novos valores, acaba também se tornando em certos momentos, manipuladora dos mesmos. Na reportagem “Na cama com um garoto de programa”, veiculada na revista Nova do mês de fevereiro de 2005, encontram-se alguns depoimentos de mulheres que sonham com um “pacote perfeito”: um namorado que as dê prazer e carinho e que seja eternamente fiel. Muitas delas lamentam a dificuldade de encontrar o par perfeito, logo, acabam recorrendo a garotos de programa com o intuito de garantirem, mesmo que momentaneamente, a satisfação do prazer sexual.

Observa-se que o sexo está perdendo a ligação, sempre estabelecida na cabeça feminina, de que deve estar associado ao amor. O prazer individual está em evidência e as práticas hedonistas estão muito mais presentes na sociedade atual do que se poderia imaginar. Atualmente fala-se na prática do sexo casual ou apenas do sexo para diversão. Na revista Nova de junho de 2005, “Uma transa e nada mais” é o título da reportagem que mostra as mulheres denominadas bem resolvidas por agirem iguais aos homens.

“De vez em quando é bom fazer sexo sem se preocupar com absolutamente nada. Não importa se o cara é inteligente, se está bem resolvido financeiramente. A única coisa que importa é o tesão: ele vem, você transa; ele passa e a vida continua”. “A maior delícia de praticar sexo casual é poder conhecer toda uma variedade de tipos físicos, fantasias, manias, etc. Enfim, o legal é a possibilidade de expandir as próprias fronteiras sexuais”. (Revista Nova, junho de 2005 pg. 100).

E por mais que muitas queiram agir conforme os homens, algumas reportagens descrevem que os próprios homens buscam padrões específicos de mulheres. Na revista Nova do mês de janeiro de 2005, eles confirmam que preferem mulheres que se assemelham a uma “multifuncional”, ou quem sabe a uma “Cinderela moderna”: uma mulher que saiba cuidar da casa e dos filhos, que seja boa de cama, que tenha um trabalho (que ganhe menos que eles), que seja carismática e saiba se portar em qualquer situação em público.

No quesito trabalho, verificou-se que a força de trabalho feminina, em algumas regiões, ainda é reconhecida profissionalmente como marginal devido à execução de atividades de média e baixa qualificação por parte da grande maioria das mulheres, além de também ser alvos de baixa remuneração e dupla jornada de trabalho, o que acaba por resumi-las à condição de vítimas do preconceito da inferioridade em relação ao sexo oposto. É inacreditável que em pleno século XXI as mulheres ainda sofram preconceito de inferioridade. E embora ele realmente exista, está intimamente ligado a fatores históricos de diferenciação entre os sexos de longa data. Alguns desses fatores são muito bem retratados no artigo escrito por Isaura Rufino⁵ e Fernanda Marques⁶ de modo a relatar a visão dos autores e filósofos dos séculos passados sobre a mulher. Segundo Platão⁷, em *A República*, “a mulher era caracterizada como reincarnação dos homens covardes e injustos”; Aristóteles⁸, afirmava que “a mulher é fêmea em virtude de certas características: é mais vulnerável à piedade, chora com mais facilidade, é mais afeita à inveja, à lamúria, tem menos pudor e menos ambição, é menos digna de confiança, é mais encabulada”. Os ideólogos burgueses ressaltavam sua tendência natural para o lar e a educação das crianças, já Rousseau⁹ a descrevia submissa aos cuidados do lar, do casamento e da maternidade, e por fim, Kant¹⁰ lhe atribui a força do encanto como uma de suas virtudes, mas a considerava pouco dotada intelectualmente, caprichosa e moralmente fraca. Estas são algumas atribuições direcionadas à mulher que reforçam a base da exclusão do feminino na sociedade, tais como: falta de acesso ao emprego, aos bens e serviços, e também à falta de segurança, justiça e cidadania.

Há várias décadas, a mulher vem tendo uma trajetória quase silenciosa rumo à mudança do seu modo de agir e pensar. O desenvolvimento industrial; o acesso a

⁵ - Pesquisadora da Fundação Nabuco.

⁶ - Professora da Univers. Estadual de Mossoró-RN.

⁷ - Filósofo grego. Discípulo de Sócrates, fundador da Academia e mestre de Aristóteles.

⁸ - Filósofo grego. Discípulo de Platão, um dos maiores pensadores de todos os tempos.

⁹ - Filósofo do iluminismo do século XVIII.

¹⁰ - Filósofo prussiano, considerado como o último grande filósofo dos princípios da era moderna.

melhor escolaridade; a divulgação através da imprensa sobre a maior participação das mulheres no espaço público depois da Primeira Guerra; e o avanço do feminismo, foram fatores que possibilitaram a abertura de novas profissões para as mulheres brasileiras.

No artigo escrito por Zuleide Araújo Teixeira¹¹ - As mulheres e o mercado de trabalho - encontramos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE/CENSO), realizado no ano de 2000 em que a população brasileira era de 169.799.170 milhões de habitantes, sendo que 51,31% eram mulheres. Dentre essas mulheres somente 35,5% exerciam participação no mercado de trabalho, cujas atividades estavam mais concentradas no setor de serviços: 80% delas eram professoras, comerciantes, cabeleireiras, manicuras, funcionárias públicas ou trabalhavam em serviços de saúde. Mas é impressionante o elevado contingente feminino no serviço doméstico remunerado, mais conhecido como a primeira ocupação das mulheres brasileiras.

Hoje, alguns dados confirmam a redução dos índices dessa exclusão feminina. A revista Nova, em fevereiro de 2005, apresentou uma reportagem chamada “Sob sua direção”, que mostra o crescimento e o reconhecimento das mulheres no contexto da sociedade atual, apresentando dados que garantem a forte influência feminina no setor empresarial e no mercado consumidor. O desejo de se tornarem independentes e conquistarem seus objetivos levaram as mulheres à luta. Além de conquistarem seus direitos, elas dominaram o mercado e se tornaram grandes consumidoras do mesmo.

No que diz respeito à preocupação com a beleza e a saúde a mulher atual é mostrada como aquela que busca sempre produtos que garantem bons resultados em pouco tempo, tendo em vista a administração do seu tempo. Apesar de ter seus direitos, teoricamente, nivelados com os dos homens, a mulher ainda assume uma carga de trabalho no espaço público, semelhante ou mais exaustiva do que a do trabalhador masculino, pois é de sua responsabilidade os cuidados com a casa, o preparo do alimento, o cuidado dos filhos e sua educação informal, o cuidado com os mais velhos da família e seu próprio bem-estar.

A saúde (mental, física, e principalmente sexual) é abordada pelas revistas de maneira aberta, sem tom moralizante e ou punitivo, no entanto, os sofrimentos originados pela busca de padrões de beleza inatingíveis passam longe das pautas de discussões, tais como transtornos alimentares como bulimia¹² e anorexia¹³.

¹¹ - Subsecretária de Planejamento e Orçamento da Secretaria Especial de Políticas para as mulheres.

¹² Depois de ingerir muita comida, o indivíduo provoca vômitos.

Assim, a mulher moderna, preocupada com a liberdade sexual, tantas vezes citada pelas revistas já é realidade desde muitos anos.

“(...) o movimento feminista conseguiu dismantelar a maior parte das outras ficções da feminilidade, todo o trabalho de controle social, (...), foi redistribuído sobre o único fio que permaneceu intacto (...). O trabalho da beleza (...) reconstruiu um mundo feminino alternativo com suas próprias leis, sua economia, sua religião, sua sexualidade, e sua cultura, todos elementos tão repressivos quanto os outros que os precederam”. (Naomi Wolf, O mito da beleza. pg. 16).

O mito da beleza e da juventude é construído pelo discurso dominante dos veículos da mídia. Atualmente, as cirurgias são vistas como soluções mágicas. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) são realizadas 400 mil plásticas por ano no Brasil. Estima-se que o setor cresça de 20% a 30% por ano. Banalizada, a cirurgia que deve ser usada com cautela e responsabilidade, na verdade passa a ser apresentada como se fosse um corte novo de cabelo. As revistas não se preocupam em salientar os riscos do pós-operatório, seqüelas físicas, hematomas e tornam as mulheres cada vez mais reféns de um ideal físico que não preenche as necessidades existenciais. Reportagens como “As novas cirurgias” da revista Marie Claire de abril de 2005 reforçam tal idéia.

“Seios firmes e volumosos sem prótese. Lifting facial com cortes mínimos. Lipoaspiração que quase não deixa marcas roxas. Plástica de abdômen menos agressiva. Conheça as novas cirurgias e aproveite a estação para ficar mais bonita”. (Revista Marie Claire, abril, 2005. Pg. 170).

As revistas também não exploram a questão do envelhecimento, a não ser quando é possível retardá-la. Mas por que as mulheres não podem ou não querem envelhecer?

Talvez, a busca pela eterna juventude, um mito da antiguidade, pode ser conquistado como explica a reportagem “Fonte da Juventude” da revista Marie Claire em maio de 2005: “A cada ano que passa, parece que as mulheres ficam mais novas. Cremes com princípios ativos poderosos e técnicas cada vez menos invasivas melhoram a qualidade da pele e retardam sinais do tempo”. Mas segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) disponíveis no site da Universidade Estadual de Campinas

¹³ O indivíduo se nega a manter o peso ideal para a sua idade e usa recursos para emagrecer cada vez mais.

(UNICAMP), a prevenção contra doenças como a osteoporose¹⁴ que atinge 40% das mulheres pós-menopausa, são pouco divulgadas.

A vida saudável, assim como os outros aspectos de uma vida diária bem sucedida, se torna possível através da aquisição de mercadoria e para alcançá-la é necessário apenas alguns produtos especializados. Nesse caso, a felicidade se compra. Isto é o que Marx¹⁵ chama de fetichismo da mercadoria, o funcionamento da economia as leva a crerem que suas relações com o mundo são o resultado do consumo de mercadoria (marcas).

“(...) chamamos de absoluto e incondicional aquilo que é sempre desejável em si mesmo e nunca no interesse de outra coisa. Ora, esse é o conceito de felicidade. Ela é procurada sempre por si mesma e nunca com vistas a outra coisa (...)”
(Aristóteles)

Pesquisas feitas para a reportagem “Ei, você pode ser feliz neste minuto” da revista Nova de agosto de 2005 descobriram que apenas 10% das mulheres se consideram felizes, 40% atribuem à felicidade a conquista de bem de consumo, 34% ao homem dos sonhos e 16% a disposição de mais tempo para descansar e viajar.

Ironicamente, nas revistas Nova e Marie Claire, uma reportagem (em média) por exemplar se dedica a falar da felicidade como estado de espírito enquanto todas as outras se prestam a ditar moldes de como deve ser a mulher do século XXI: alguém que busca o agrado e satisfação de todos que estão a sua volta, mas que pouco se dedica ao seu desenvolvimento intelectual ou que procura melhor se conhecer para sanar seus problemas individuais e coletivos. A padronização ditada pelas revistas é aceita com facilidade e as dicas caem como soluções milagrosas – um prato cheio para os profissionais de comunicação, que, no exercício de sua função e cientes da busca incessante pela felicidade, trazem em seus textos e imagens a promessa de conquista desse “benefício” através do consumo de produtos, solução quase irremediável.

A “fórmula milagrosa” para a felicidade, segundo Aristóteles¹⁶ se resume à prática de bons hábitos, que, revertidos em boas ações, propiciam boas realizações individuais e coletivas. Assim, ao invés de atribuí-la à aquisição de bens de consumo, ou à inserção na padronização (sendo e agindo como as “mulheres-moldes”), o

¹⁴ - Diminuição absoluta da quantidade de osso e desestruturação da sua microarquitetura levando a um estado de fragilidade em que podem ocorrer fraturas após traumas mínimos.

¹⁵ - Filósofo alemão que desenvolveu o conceito de fetichismo da mercadoria no livro O Capital.

¹⁶ - Filósofo grego. Discípulo de Platão, um dos maiores pensadores de todos os tempos.

exercício de bons hábitos são a maneira mais simples, porém mais eficiente de obter, cada um à sua maneira e segundo seus objetivos, a felicidade.

A partir do momento que o indivíduo segue os meios de comunicação de massa, neste caso as revistas Nova e Marie Claire, sem refletir sobre o conteúdo das matérias jornalísticas e propagandas, a informação se torna a mãe. Dessa forma, o leitor deixa o poder de escolha para um “ser” superior que dita uma verdade inquestionável e a culpa pelas decepções e frustrações é transferida para esses bens simbólicos.

A responsabilidade pelo fracasso em relação à conquista amorosa, por exemplo, pode passar a ser da reportagem que não ofereceu todas as dicas para tanto. Isso acaba resultando em mulheres inseguras que se alimentam da confiança cega que depositam no poder que as revistas têm de orientar suas vidas, continuando presas aos discursos ideológicos que constroem a imagem feminina. Não é o mesmo cenário que ditou os papéis no passado, mais ainda é sempre a mulher a serviço do homem, das empresas e das instituições patriarcais.

Finalmente, hoje é possível se falar de uma nova ordem que inclui a relação complementar entre os sexos, a possibilidade de um núcleo familiar democrático e outros componentes de formação da sociedade que venham garantir a efetivação de uma sociedade mais justa. Há, de fato, uma luta feminina para o fim de certos preconceitos e desigualdades. A mudança do comportamento está em quebrar o ciclo de submissão, modificar a visão que se tem do que seja “ser mulher” e “ser homem”, em lutar por um respeito maior entre os sexos, e principalmente, por uma valorização da mulher como ser humano.

Mas, infelizmente, o que se pode observar é que a mulher moderna, independente e linda, retratada nas revistas Nova e Marie Claire, ainda não ultrapassou, em muitos aspectos, as barreiras impostas séculos atrás. Em geral, o que se depreende da análise é que os discursos dirigidos à mulher requisitam dela uma série de predicados que as tornariam “supermulheres”. Estas capazes de ser, ao mesmo tempo as melhores profissionais sem deixar as tarefas domésticas tradicionais de lado e sem perder o charme e o “glamour”, facilmente adquiridos nas lojas de roupas e de cosméticos, nas academias e nos consultórios de cirurgias plásticas. Todo esse potencial é destinado a agradar e beneficiar seu parceiro, seja ele, atual ou potencial. Repete-se, com uma nova roupagem, muito dos padrões das avós.

Referências bibliográficas

- ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco; Poética*. Seleção de textos de José Américo Motta Pessanha – 4ª ed. – Nova Cultural, S. Paulo, 1991 (Os Pensadores, vol II).
- ARRUDA, Maria; MARTINS, Maria. *Filosofando – Introdução à filosofia*. S. Paulo: Moderna, 2003.
- BOURDIEU, Pierre. *A dominação Masculina*. Bertrand Brasil, Rio de Janeiro. DaMatta R 1997.
- COELHO, Cláudio. *Publicidade: É Possível Escapar?*. Ed. Paulus, S. Paulo, 2003.
- ELIADE, Mircea. *Mito e Realidade*. 3º ed. Perspectiva, São Paulo. 1963
- ENGEL, Magali. *Psiquiatria e Feminilidade in História das Mulheres no Brasil* – Organização de Mary Del Priore, Coordenação de textos de Carla Bassanezi – 3ª ed. – Contexto, S. Paulo, 2000.
- FISCHER, Isaura Rufino e MARQUES, Fenanda – Artigo: *Gênero e exclusão social* publicado no site <http://www.fundaj.gov.br> Acessado em novembro de 2005.
- MARCILIO, Maria Luiza (org). *Família, mulher, sexualidade e Igreja na história do Brasil*. Edições Loyola, S. Paulo, 1993.
- MORAIS DE, Regis (org). *As razões do mito*. Papirus, S. Paulo, 1988.
- ORLANDI, Eni Pulcinelli. *A linguagem e seu funcionamento*. Campinas: Pontes, 2003.
- ORLANDI, Eni Pulcinelli. *Discurso e Leitura*. S. Paulo: Cortez, 2001.
- PLATÃO. *A República - Coleção. Biblioteca clássica*. Rideel, S. Paulo, 2000.
- TEIXEIRA, Zuleide Araújo- Artigo: *As mulheres e o mercado de trabalho* publicado no site <http://www.universia.com.br> em 09/09/2005 Acessado em novembro de 2005.
- TELLES, Lígia Fagundes. *Mulher, Mulheres in História das Mulheres no Brasil* – Organização de Mary Del Priore, Coordenação de textos de Carla Bassanezi – 3ª ed. – Contexto, S Paulo, 2000.

UNICAMP, *Universidade Estadual de Campinas*. Disponível no endereço eletrônico <http://www.unicamp.br> Acessado em setembro de 2005.

WOLF Naomi, *The Beauty Myth. How Images of Beauty Are Used against Women*.
Vintage Books, Toronto, 1991.

Apêndices

Apêndice 1 – Revista Nova de junho de 2005, “Uma transa e nada mais”.



uma transa e nada mais

Sexo casual, todo mundo faz. E tem seu lado porri: ele deixa a pele jog, os olhos errantes, o corpo mais vivo... Por que, então, muitas de nós acordam no dia seguinte com aquela sensação moral?

VOCÊ VU PARA A BALADA COM AS AMIGAS. SE dentro na pista e, de repente, vê o sílex do Bad Fit. Não dá para acreditar, mas ele vem na sua direção. O bonitão tem um papotinho — e um beijo melhor ainda! Mal dá para segurar a vontade de avançar toda a roupa (sua e dele) e seguir daí dentro para um lugar mais “amigável”. Nas palavras da gaúcha Luciane, de 26 anos, assistente administrativa: “Fico sexo casual sempre que surge uma oportunidade assim. Se acho que o cara é legal, por que não? O detalhe é que, apesar de toda essa segurança, eu peço que transacionem seu nome para não ser identificável. Se sentir tédio e se envolver a uma transa sem compromisso faz parte da vida de ambos os sexos, por que ainda não ficamos tão confortáveis quanto os homens com essa liberação?”

VIVER SEM PRAVOCÊ? Quem não se ampara de um lado, Samara, há a perspectiva que mais segue as próprias vontades, sem se autocensurar, de *Sex and the City* muito bem recebido e desvendado? Você paga suas contas, é dona do seu nariz e de todo o resto do corpo. Então, por que diabos depois de uma deliciosa e descompromissada noite entre os lençóis experimenta aquela sensação de que fez algo erradíssimo, manjoroso? “A sociedade decide que, para o bem-estar geral da nação, alguns instintos deviam ser domados — não eles, a sexualidade”, responde a psiquiatra Suzi Camacho. “E, caso contrário, em um ambiente machista [isto é, a sociedade], é o desejo feminino que sofre a maior repressão”. completa. Isso significa que há gerações praticamente gravadas no nosso DNA a informação de que uma boa moça não deve seguir certos impulsos. Está aí a razão de mesmo gênero: feminis sentiram uma ponta de arrependimento no dia seguinte, ou acharam que devem esconder ou se envolver de comportamento oculto. “Na sua cabeça de mulher moderna, tudo bem fazer sexo casual”, explica o psiquiatra Paulo Castiglioni. “Porém, para sua segurança — que é a parte inconsciente da sua consciência moral —, as coisas não são bem assim. Esse juízo oculto revela o que há no fundo: você considera que deve ser. Se à noite estava achando que tudo bem, mas na manhã seguinte se sente mal, talvez essa porção inconsciente tenha encontrado em conflito com sua cabeça moderna. O remédio é fazer uma revisão: desista de valores para poder se perder”, continua o consultor de NOVA.

RAZÃO E SENSIBILIDADE Muitas vezes, no meio do bem-bem, essa pré-gil colam atrás de cabeça: “Já que não tenho nenhuma intimidade, melhor aproveitar tudo o que tiver vontade ou vou desaper para não me expor demais? Topo sempre não ligar de cara? Prefiro um papoi e-mas não básico a me deliciar na posição carterista, que eu adoro?” Uma delíquia é mais podem até nos levar a passar por

cima desse tipo de dúvida na hora H. Mas basta abrímos os olhos horas depois para refletirmos sobre o que desejamos (ou não) ter feito. É fato: você tem todo o direito de experimentar a acrobacia erótica que seu coração e corpo mandarem. Está lembrada de que o que fez ou não fez quando resolveu experimentar essa aventura foi o seu desejo? No entanto, essa é uma decisão pessoal, intransferível. A escolha de (como) transar é toda sua e de mais ninguém.

Importante: um dos pré-requisitos para curtir o sexo casual é não criar expectativas de namoro, casamento, um lar com filhos e cachorro. “Se eu estiver a fim de dar e receber prazer, não me preocupo com o que ele vai achar de mim, se vai ligar depois. O que importa é que eu fui feliz”, fala a gaúcha Luciane. Verdade que nós, mulheres, somos sensíveis à inocuidade e costumamos alimentar aquela expectativa de que o sexo vai nos produzir pela manhã. E pode até acontecer! Por que não? Porém, os psicólogos aconselham viver o presente e focar apenas no que ganhou com a experiência. “Muitos não se envolvem em combater melhor a gente para construir um vínculo se sabem seu desejo rapidamente”, diz Suzi. “Na minha opinião, a atitude inteligente é pensar que, se o rapaz não voltou a procurá-la, é porque não possui a afinidade ou a tolerância necessárias para encantar um relacionamento duradouro. E aí, minha cara, você não vai estar pensando nada, concorda?”

Após, se chegar à conclusão de que festa ou valores em que acredita, na próxima vez pegue mais leve. Nessa questão, não há certo ou errado, apenas lembre-se de que não pode de jeito nenhum dispensar a camisinha sem melhor algo que não deseja apenas para agradar o outro. Infelizmente, por insegurança, muitos homens vão continuar batendo na tecla machista de que “mulher para casar não pode agir dessa forma”. Mas será que você sorriu em ter uma relação além de sexo casual com um tipo desses? Não apostamos que não. *

O QUE PASSA PELA CABEÇA DELES Fazemos uma pesquisa com os leitores da revista NP e descobrimos, para nossa alegria, que, apesar de alguns ainda conservarem um jeito de pensar da idade do pedra, outros já defendem direitos iguais de curtir o prazer sem compromisso.

Esse negócio de sexo casual vale para todos. É machismo demais o cara poder ficar com alguém na balada e a mulher não. Pessoalmente, até me impressiono com uma garota assim. Ela mostra que é bem resolvida.” LUCIANO

Imagine que ela seja uma mulher moderna. Se não fazemos, por que ela não pode? Por sinal, tive um namorado de dois anos que começou realmente assim!” OLÍMPIO

A primeira resposta que me vem à cabeça é: não! Todas deveriam pensar e agir dessa forma. Mas, pensando um pouco e refletindo, não tudo machista, que nego em discurso mas se manifesta na prática. Não machista. E, se eu sentir a fim de compromisso será minha escolha. É um paradoxo.” JOSÉ OLÍMPIO

Mostra quanto a mulher evoluiu, embora a sociedade machista ainda tenha certa presença. E, por vingança, começa a chamá-la de viciosa.” ERICSON

É a fase da conquista, que é tão excitante! Logo, todo mundo espera chegar aos finalmente, mas o sexo é muito mais agradável feito na hora certa, sem pressão. E a gente não corre o risco de se sentir sozinha no dia seguinte.” PAULO

Apêndice 3 – Revista Maire Claire de abril de 2005, “As novas cirurgias”.

beleza | plástica

AS novas CIRURGIAS

SEIOS FIRMES E VOLUMOSOS SEM PRÓTESE. LIFTING FACIAL. COM CORTES MÍNIMOS. LIPOASPIRAÇÃO QUE QUASE NÃO DEIXA MANCHAS ROXAS. PLÁSTICA DE ABDÔMEN MENOS AGRESSIVA. CONHEÇA AS NOVAS CIRURGIAS E APROVEITE A ESTAÇÃO PARA FICAR MAIS BONITA. POR THAIS BERLINCX

A cirurgia plástica não pára de evoluir. Com o uso de novos aparelhos e de técnicas modernas, o médico pode trabalhar com mais precisão e segurança. A paciente ganha um pós-operatório mais curto, menos dor e com cicatrizes bastante discretas. Veja algumas das novas cirurgias de plástico que estão ajudando a refazer o corpo das mulheres.

■ LIFTING SEM DOR
A NOVIDADE O lifting videodendoscópico, com menos cortes (e, portanto, menos dor) do que o tradicional, é indicado para mulheres com facies leve nas bochechas, sobrancelhas caídas e/ou sulcos na testa.
COMO É A CIRURGIA Após aplicar anestesia geral ou local com sedação, o cirurgião faz três cortes (de 2 cm cada) no couro cabeludo da paciente: próximos a cada área operada para inserir os instrumentos cirúrgicos e um para introduzir uma câmera com uma câmera de vídeo e fibra ótica. Esse aparelho permite a visualização dos tecidos internos em uma televisão. Enquanto observa a imagem, o médico descola a pele do músculo. Se necessário, ergue a musculatura e faz algumas prega com pontos cirúrgicos para que haja melhor sustentação. Depois, introduz pequenos parafusos de metal pelos mesmos orifícios e prende as pontas

no crânio. Por fim, estica a pele, faz os novos parafusos e costura as incisões. Importante: alguns profissionais estão substituindo os parafusos de metal por ganchos feitos de polímero composto de ácido láctico e ácido glicólico. A vantagem é que esses ganchos são absorvidos pelo organismo, enquanto os parafusos precisam ser retirados em uma nova cirurgia após cerca de um ano (veja quadro “O que vem por aí”).
PÓS-OPERATÓRIO A paciente sente pouca dor, já que os cortes são pequenos. Por 48 horas, eles ficam cobertos por um curativo de microplano. Nesse período, não é permitido lavar o cabelo e deve-se evitar ficar sob o sol. Depois, para usar o secador, pos o calor agreste as costuras. Para agilizar a recuperação e evitar dormir com a cabeça elevada nas três primeiras noites e fazer leves caminhadas pela casa a partir do dia seguinte à cirurgia. Os pontos são retirados de cinco a sete dias depois. Após esse período, é aconselhável fazer duas sessões de drenagem: lítica facial por semana para reduzir o inchaço. Os hematomas são sutis e sensação de repuxamento na face e/ou coxira sobre as cicatrizes permanecem por cinco dias. Pode haver também perda temporária de sensibilidade, pois quando o cirurgião separa a pele do músculo acaba seccionando terminações nervosas. Durante 15 dias não se deve dirigir nem fazer sexo. A plástica pode ser retomada após um mês e a musculação, após dois. O resultado final aparece em cerca de três meses. Até lá, é proibido praia ou piscina.
PREÇO MÉDIO Cerca de R\$ 10 mil.

beleza | plástica

O dia seguinte
 Algumas medidas simples, outras nem tanto, agilizam o processo de recuperação e contam pontos para o sucesso da cirurgia.
 ■ Por cerca de três meses deve-se evitar movimentos bruscos que tensionem a área operada.
 ■ Pequenos descuidos podem romper os pontos.
 ■ Fique longe do sol durante o tempo determinado pelo médico. O excesso de calor, antes de hora, pode causar reações inflamatórias, hemorragias e hematomas. Quando o sol incide diretamente sobre uma área que já está amolecida, provoca manchas permanentes, difíceis de ser retiradas.
 ■ Fumar prejudica a circulação sanguínea e a cicatrização dos tecidos. Para ter uma boa cicatrização, o ideal é suspender o hábito pelo menos duas semanas antes da cirurgia e um mês depois, para reduzir os danos causados pela nicotina e outras substâncias químicas.

■ LIPO SEM MANCHAS
A NOVIDADE Há hidrolição, reduzindo assim as manchas rosas do pós-operatório. É ideal para quem tem pequenos acúmulos de gordura localizada e não apresenta grande flacidez de pele.
COMO É A CIRURGIA O médico realiza uma sedação mas anestesia local ou peridural na paciente e depois injeta uma solução à base de soro fisiológico, anestésico e adrenalina na região a ser operada. Essa técnica traz duas vantagens: as células adiposas incham e se rompem, facilitando a aspiração dos vasos e as artérias se contraem, reduzindo o sangramento. Para finalizar, o profissional introduz uma cânula para sugar os excessos, diz o cirurgião plástico Claudio Das Fongues, de São Paulo. O tempo de cirurgia varia de uma hora e meia a três horas.
PÓS-OPERATÓRIO Recomenda-se permanecer em casa por cerca de um mês. Mas não é bom ficar na cama o dia todo. O ideal é andar pequenas distâncias (do quarto para o banheiro, da cozinha para a sala, etc.) diversas vezes ao dia para estimular a circulação. Essa medida ajuda a evitar o aparecimento de trombose venosa profunda (formação de coágulos nas veias que podem se deslocar para os pulmões, causando embolia) e inchaço e manchas rosas tão raras, mas podem aparecer e não duram mais do que dez dias. A retirada dos pontos é feita nesse fase. Para facilitar a aderência da pele, é preciso usar uma cinta compressiva por um mês. É necessário esperar 15 dias para voltar a dirigir, caminhar na esteira e para retomar a vida sexual (é importante que

SEIOS MAIS FIRMES SEM PRÓTESE
A NOVIDADE O jacquetto, cirurgia que firma e levanta os seios sem uso de próteses, é indicado para mulheres com mamas médias e pequenas, que usam até o nº 44.
COMO É A CIRURGIA O médico aplica anestesia peridural ou local com sedação. Depois, faz uma incisão em “T” invertido na parte inferior da mama, para fazer o deslocamento da pele, deixando o tecido gorduroso e as glândulas mamárias expostos. Em seguida, aprofunda o corte vertical no tecido, dividindo a pele inferior da mama ao meio. Então, aproxima os dois lados do tecido gorduroso. Um deles é colocado na parte interna da incisão e o outro por cima, como se o médico estivesse abotoando uma jaqueta. Daí vem o nome da técnica, explica o cirurgião plástico José Cinotto, de São Paulo. Depois dessa sobreposição de tecidos — que gera o levantamento da mama —, eles são presos com fios de poluretano nas costelas.
PÓS-OPERATÓRIO Durante 48 horas, recomenda-se permanecer deitada e levantar somente para ir ao banheiro, fazer as refeições etc. Se necessário, o médico recetará analgésicos. Um curativo de microplano é colocado ao redor da mama e só deve ser retirado em 20 dias. Depois disso, deve-se usar um sutiã de sustentação por 45 dias. A volta ao trabalho é liberada em quatro dias. Para dirigir, fazer caminhadas e retomar a vida sexual, é bom aguardar uma semana. O sol e atividades como ginástica e musculação só estão liberados após 60 dias.
PREÇO MÉDIO R\$ 4 mil.

Escolha decisiva
 Antes de marcar a operação, é importante checar se o médico escolhido é membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Pesquise no site www.cirurgiaplastica.org.br ou ligue para (11) 3826-1490. A entidade só credencia profissionais formados em cirurgia geral e cirurgia plástica com pelo menos cinco anos de estudo. Além disso, vale se informar se o médico tem frequentado congressos com assiduidade. A atualização é primordial para que a cirurgia seja um sucesso. Porém, procure conversar com algumas pessoas que já foram operadas pelo profissional escolhido.

■ BARRIGA ENXUTA
A NOVIDADE A liposólidoplastia é uma cirurgia feita em um retiro, o excesso de gordura do abdômen inferior, do superior ou das duas regiões. Mas, além disso, retira também o excesso de pele, eliminando a flacidez.
COMO É A CIRURGIA A paciente recebe anestesia peridural. O local do corte varia de acordo com a área a ser operada. Para corrigir apenas a barriga, provavelmente o umbigo ou toda a extensão do abdômen, a incisão é feita de um osso a outro do quadril na linha do jacquetto, afirma o cirurgião Ewailto Bolívar, de São Paulo. Se a intenção for retirar apenas o volume acima do umbigo, o corte é feito na dobra inferior do seio. Após essa etapa, a pele da barriga é descolada para que o médico possa visualizar onde a gordura está concentrada. Então, insere a hidrolição com a introdução de uma solução à base de soro fisiológico e adrenalina. Só então a cânula é inserida para sugar a gordura. Feito isso, são colocados instrumentos específicos para reposicionar e prender (com pontos internos) a musculatura frouxa. A pele é novamente sobreposta e suturada. Por fim, o umbigo é preso na posição ideal.
PÓS-OPERATÓRIO Nas primeiras duas semanas, é importante ficar em casa em repouso relativo (só levantar para ir ao banheiro, fazer as refeições etc.). Os médicos costumam recetar analgésicos e antibióticos para controlar a dor e evitar infecções. Para facilitar a aderência da pele, deve-se usar uma cinta modeladora por dez dias. Duas ou três sessões semanais de drenagem lítica são bem-vindas para diminuir o inchaço. Manchas rosas são comuns, mas 80% delas desaparecem em duas semanas. Os pontos são retirados após a segunda semana de recuperação. Nessa fase, é permitido dirigir, retornar ao trabalho e manter relações sexuais (com cautela, para não machucar a área operada). No entanto, é indicado esperar dois meses para fazer ginástica localizada ou musculação e três meses para tomar sol.
PREÇO MÉDIO De R\$ 8 mil a R\$ 15 mil.

O que vem por aí
 Uma série de novas técnicas cirúrgicas começa a facilitar o trabalho dos médicos, tornando os resultados mais abrangentes e amenizando o desconforto do pós-operatório. Por enquanto, estão sendo usadas por alguns poucos profissionais, até que seus benefícios sejam comprovados em larga escala. Conheça algumas descobertas que prometem dar o que falar.
■ LIPO LEVE E SEGURA O novo aparelho de ultra-son americano Vaser consegue diminuir o sangramento durante a liposolidação, proporcionando um pós-operatório mais tranquilo, praticamente sem manchas rosas. Isso é possível graças a algumas inovações no aparelho. A primeira delas diz respeito à cânula. A do Vaser tem 1,8 milímetro de diâmetro e uma espécie de anel de pontos, que permite a transmissão de ondas sonoras para a frente e para os lados, quando em contato com meio líquido. Essas ondas sonoras fazem as células gordurosas vibrarem e se desmancharem sem afetar os vasos e nervos.
■ LIFTING MENOS INVASIVO Pequenos ganchos, parecidos com colchete, estão sendo usados no lifting videodendoscópico para substituir os parafusos na hora de prender a pele descolada e facilitar a sua aderência. “A vantagem é que os ganchos são absorvíveis”, diz o cirurgião Ewailto Bolívar. “Quando colocamos parafusos de metal, é necessário fazer uma nova cirurgia após um ano para retirá-los.” A parte curva do gancho é encaixada em um orifício feito no osso da cabeça. A outra é presa à pele esticada. O gancho, feito de um polímero composto de ácido láctico (80%) e ácido glicólico (20%), fica sob a pele por cerca de seis meses e depois é absorvido pelo organismo. Esse tempo é suficiente para que haja uma completa cicatrização dos tecidos.
■ SEIOS MAIS VOLUMOSOS Muitos médicos têm incrementado a técnica do jacquetto para, além de firmar e levantar a mama, aumentar seu tamanho. Isso é possível acrescentando um detalhe no final da cirurgia. Depois de fazer uma incisão em “T” invertido na parte inferior da mama e dividida ao meio, o médico dobra o tecido mamário do lado esquerdo sobre ele mesmo, abaixo para cima — como se estivesse dobrando a manga de uma camisa —, prende com pontos e depois repete o procedimento do lado direito. Isso faz com que a parte superior do seio seja preenchida. Só então finaliza a cirurgia na parte inferior da mama, sobrepondo os tecidos e firmando-os nas costelas.

Apêndice 5 – Revista Nova de agosto de 2005, “Ei, você pode ser feliz neste minuto”.

EI, VOCÊ PODE SER FELIZ NESTE MINUTO!

NUNCA FOI TÃO DESAFIADOR ALCANÇAR ESSE ESTADO DE ESPÍRITO. NOVA REALIZOU DUAS PESQUISAS E CHEGOU AO MESMO RESULTADO: A MAIORIA DAS MULHERES PRECISA, ANTES, TER UMA CASA, UM AMOR... POIS DESVENDAMOS OS SETE SEGREDOS PARA VOCÊ NÃO ADIAR MAIS A SUA FELICIDADE.

EDITO MARCIA REDDUR FOTO RANINE BARILLO

ETORA JOYCE DA COSTA VALE, DE 21 ANOS, TEM UMA FAMÍLIA LINDA, UM BOM PREGO, ÓTIMOS AMIGOS, MAS ACREDITA E PRECISA DE ALGO MAIS PARA SER FELIZ. “QUERO ACHAR UM GRANDE AMOR” É A SENSACIONAL DE QUE OS FRUTOS VIRÃO APENAS DEPOIS DE CONQUISTAR ALGUM BEM-ESTAR. HOJE UM DILEMA: SEU AMOR É ENCONTRAR UM POUCO DE FELICIDADE HOJE OU DEIXAR PARA O FUTURO SEM TER UM PLANO? — E, CLARO, SE SENTIR EXAUSTA, SEM ENERGIA PARA AS SOLTEIRAS. O DIA É DIFÍCIL EM 80% DE OBRIGAÇÃO, COM O TRABALHO, O ESTUDO. 15% DE LAZER (MULHERES CUIDADAS PESSOAS) E 5% DE AMOR. GERALMENTE NO FIM DE SEMANA. CONTA A SOCIOLOGA E PSICÓLOGA CELIA BELÉM, QUE A PESQUISA ENCONTROU UM MAPEAMENTO DO COMPORTAMENTO FEMININO “ENTRE AS MULHERES, O CENÁRIO É MAIS CRUEL: 95% DO TEMPO É GASTO COM OBRIGAÇÕES — TRABALHAR, CUIDAR DA CASA, — ESTANDO MÉRITOS 5% PARA O LAZER.” QUEM CONSEGUE VIVER BEM ASSIM?

PEQUENOS PRAZERES, GRANDES RESULTADOS
Falar em ter lazer de segunda a sexta é quase uma heresia, mas, cá entre nós, alguém já disse que você faz o seu tempo. Em vez de ser feliz apenas no fim de semana, que tal balancear os deveres e deleites todos os dias? Sugestão: monte uma lista com as pequenas coisas que ama fazer: como assistir àquele seriado de tevê, bater papo ao telefone, navegar no Orkut, ir ao cinema, jantar com o namorado, fazer as unhas. Depois, encaixe essas atividades na sua rotina: segunda é a noite do sofá; terça, confraria das amigas; quarta, cinema; as quintas são reservadas para passar pelo menos 30 minutos ouvindo música... Pode parecer que você apenas acrescentou mais tarefas à sua rotina. Porém, faz parte do processo aprender a reservar espaços na agenda para o seu bem-estar. Depois, via hábito: “Quando você encostar a cabeça no travesseiro, deve sentir que além de cumprir as obrigações também relaxou um pouco”, resume David Niven, autor de *Os 100 Segredos das Pessoas Felizes* (Bestarte).

SEM POR CENTO PRESENTE EM TUDO O QUE FAZ
“Digamos que o telefone toque quando você está concentrada no trabalho”, exemplifica Javert. “Se decidir atender, fique com sua vontade, convença o que for preciso e volte à sua tarefa, sem transformar a pausa em chateação. Ficar pensando no que poderia estar fazendo se não tivesse tirado o telefone do gancho só vai deixá-la irritada.” A regra vale para quando chegar em casa. Certifique-se de que sua mente não só o corpo — está presente na conversa com os familiares, os amigos e o namorado.

SENDO CRÍTICO CALIBRADO
Imagine que depois de passar 20 minutos indecisa entre um cachecol azul e um lilás você decide ficar com o primeiro. AI, chega em casa e pensa: “Devia ter comprado o outro!” Em situações mais importantes, também acontece de você achar que poderia ter optado por coisa melhor. “Quem perde tempo e energia duvidando das suas escolhas só porque existem outras nunca consegue estar satisfeito com o que tem”, constata Barry Schwartz, autor de *The Paradox of Choice: Why More Is Less* (O paradoxo da opção: por que mais é menos). Não é fácil, mas manter o senso crítico sob controle é outro segredo para ser feliz.

FOZEMOS UMA ENQUETE e jato no nosso site com 1.315 leitoras e o resultado foi igualmente preocupante: apenas 10% se consideram felizes hoje. As outras precisam: antes comprar um carro ou apartamento próprio (40%), encontrar o homem dos sonhos (34%), ter mais tempo para descansar, viajar ou ler (26%). E você, do que precisa? Não, não responda antes de repensar a sua maneira de encarar a vida. Isso porque a felicidade nada mais é do que uma forma de sentir a realidade. Nas palavras do psicólogo e terapeuta holístico Javert Fernandes Menezes, de São Paulo: “Não se trata de saber valorizar o que tem, mas de saber valorizar o que não tem”. Ele é sócio de uma psicoterapeuta cariense Guido Roald Wald May, autor do livro *Ana Maria Está Feliz* (MBC Editorial), concorda: “É bobagem colocar nosso bem-estar em algo ou alguém. Talvez não consigamos ler, conhecer, comparar ou fazer tudo o que queremos. E não será o fim do mundo.” Não é que você deva se contentar com o que já tem e parar de correr atrás de seus sonhos. “O problema é condicionar sua alegria interior à realização deles”, esclarece Javert. Não há fórmulas prontas para fazer você se sentir mais feliz neste minuto. No entanto, nossos entrevistados sugerem atalhos simples que levam a esse sentimento tão bom.

A CIÊNCIA DO ALTO-ASTRAL
Uma pesquisa realizada este ano pela University College, em Londres, provou: pessoas que riem mais ao longo do dia têm menor nível de cortisol, hormônio ligado ao stress agudo do organismo, no sangue. Além disso, os sistemas endócrino e cardiovascular delas funcionam melhor. “Quanto mais saudáveis, mais fortalecidos nos sentimos diante dos problemas”, argumenta o pesquisador galego Diego Lasa. Quer saber a quantas anda o seu humor? Ele preparou este teste exclusivo para você.

marque 3 (tudo a ver comigo), **2** (bastante a ver comigo), **1** (pouco a ver comigo) e **0** (não a ver comigo).
[] **Quando estou fazendo algo, me sinto o tempo passar.** [] **Tenho confiantes fora de família e muitos amigos.** [] **Se alguém me ajudar, não quero nada em troca.** [] **Valoro mais do que as grandes conquistas e os bens materiais.** [] **Costumo guardar mágoas e cultivar vinganças, porque são justas.** [] **Sempre tenho a sensação de que as coisas vão dar errado e, ultimamente, tenho deixado a vida me levar.** Some os pontos das três primeiras questões. Depois, subtraia desse resultado os valores que você atribuiu às perguntas 4, 5 e 6. De 5 a 9: Parabéns! Você tem bom humor e está satisfeita com a vida. De 4 a 4: Embora tenha jogo de cintura, ainda se deixa abater diante de uma ou outra dificuldade. De 3 a 4: Seu bom humor anda surtindo. Provavelmente, você sofre muito mais do que precisaria quando aparece um obstáculo. De 2 a 3: Parece que o mau humor tornou conta do seu dia-a-dia e está fazendo com que se sinta pesada, incapaz, solitária e infeliz. Para espantar essa nuvem escura, é aconselhável procurar o médico.

UMA TURMA COMPANHEIRA É TUDO!
Carrie, do seriado *Sex and the City*, está aí para provar: se sofre uma decepção amorosa ou quebra o salto do sapato, sempre levanta o queixo e dá a volta por cima. Ela tem um sólido grupo de amigos dispostos a dar uma mão a qualquer hora. “Amizade é um dos maiores prazeres da vida”, esclarece David Niven. “Conviver com pessoas que conhecem seus defeitos e suas virtudes faz com que se sinta livre para ser você mesma.” E nem é necessário fundar seu próprio *fi club*. “Vale ter uma turma de poucos, porém bons, ou ao menos uma pessoa com quem possa contar em cada área: no trabalho, no curso de pós-graduação, na família...”, continua ele. Claro que relacionamentos francos não nascem da noite para o dia: são gerados e nutridos. “É essencial dividir um pouco da sua intimidade só assim criará uma conexão verdadeira com os outros.”

AVENTURA À VISTA!
“Se uma pessoa faz tudo certo, nunca vai experimentar fortes emoções, daquelas que fazem a gente se sentir realmente vivo”, detalha o Ph.D. em psicologia da saúde Brian Luke Seaward. Isso não quer dizer que deva botar o juízo no bolso e passar de mulher precavida a gente inconsequente. Apenas é saudável fugir da sua zona de conforto de vez em quando, alvejando um caminho de aventura com as amigas só para passear um sábado interinho, por exemplo.

TRABALHO É TRABALHO, SATISFAÇÃO FAZ PARTE
Já que o trabalho ocupa a maior parte do seu dia, não seria ótimo encontrar contentamento nele? “Determine-se a tornar seu emprego uma profunda fonte de satisfação”, ensina Amanda Gore no livro *Você Merece Ser Feliz* (Fundamental). “Faça o melhor que puder. Orgulhe-se de realizar suas funções com perfeição é um começo.” Agora, se está difícil encontrar motivação, estude a possibilidade de mudar de emprego. Porém, antes de desistatá-lo, “assegure-se de ter tentado redesenhar seu cargo e discuta o assunto com pessoas que possam fazer as mudanças necessárias à sua realização”, alerta.

turbinadores de alegria
Cheiros, cores, sons e palavras têm o poder de despertar nossa alegria interior. Quer tirar a prova? Anote as sugestões do terapeuta holístico Javert Fernandes Menezes:
■ **PARA OLIVAR** A música clássica tem efeitos terapêuticos. A Sinfonia Nº 4 de Beethoven motiva a autoconfiança; a *Marche Slows*, de Tchaikovski, e a *Marche da Festa de Wagner* estimulam a energia vital. Recomendamos também os CDs *Trilhos e Temes*, volumes 1 e 2, de Menuet Viana.
■ **PARA ILUMINAR** Uma lâmpada ou vela amarela estimulam o intelecto e trazem disposição.
■ **PARA PROFUNIZAR** O ar do alforno está ligado a uma área no cérebro responsável pela emoção e pelas sensações. Os óleos essenciais de incenso de abacur, lavanda e lavanda doce, por exemplo, melhoram o humor.
■ **PARA LER** O livro *Prizes*, uma Abordagem Crítica de Vida (Summa) de Alexander Lennen, explica o que é felicidade. Já *Os Livros de Invenção*, uma Cartilha sobre História (Roca), de Steven R. Smith, mostra o poder dos sonhos.
■ **PARA DECORAR A CASA** A lavore da felicidade dará a você mais força de vontade para realizar seus objetivos.