

1500 homens e o sexo

Nosso eleitorado solta o verbo sobre:

- Você, ele e um vibrador
 - O seu jeito de fazer sexo oral
 - A sua quilometragem na cama
- Garota, o poder está em suas mãos!

“Posso cair fora do amigo-secreto? Emendar o feriado? Disparar cartão de Natal eletrônico? Tem pegadinha na carneira, e do seu jogo de cintura vai depender o seu futuro”

as 7 fases do amor

Descubra em qual delas vocês estão e garanta o passaporte para as próximas



COMO PÔR UMA ORDINÁRIA NO SEU DEVIDO LUGAR

Ele não se decide? Não dá um passo à frente? Ação fulminante que transforma ficantes vacilantes em **namorados apaixonados**


Metas nas alturas, tolerância zero... O Ministério de NOVA adverte: bancar a supermulher faz mal à saúde

barriga negativa

com nossa dieta esvazia-pochete, exercícios que passam feito um trator sobre qualquer ondulação do terreno e a novíssima e poderosa pílula capaz de desintegrar gordura e construir músculos

quente! quente!

Biquínis para um corpo de matar: 1. Os gatos do coração 2. A concorrência de ódio

A full-page advertisement featuring two women in red dresses and high heels, holding hands over a large red question mark. The text is centered and reads: "será que a doença das metas inatingíveis pegou você".

será
que
a **doença**
das
metas
inatingíveis
pegou
você

Manter a forma,
ser a número 1
do escritório, conquistar um
amor de novela, sobreviver à
concorrência no trabalho,
estar sempre atendida... Ufa!
Corra para a cura.

CRISTINA NABUCO

Uma nova síndrome dos tempos modernos está contaminando cada vez mais mulheres: é a doença das metas inatingíveis. Altamente contagiosa, ela se espalha no ambiente de trabalho, em casa, na rua... Ou seja, está em todos os lugares por onde você circula. Os sintomas começam a aparecer timidamente: primeiro, a vítima resolve que, faça chuva ou faça sol, até o fim do ano vai viver um romance digno de cinema. Depois, coloca como objetivo-mor ser a funcionária mais eficiente do departamento. Paralelamente a isso, começa um plano para conquistar o corpo da Gisele Bündchen... e, não menos importante, aceita o desafio de aprender pelo menos mais uma língua. Tudo ao mesmo tempo, agora! Aliás, essa é a maior bandeira de quem foi contaminado: ser bom não é o suficiente — o que vale é ser perfeito.

Bombardeadas por estímulos, cobranças e pressões e às voltas com um espetáculo de resultados (leia-se um desfile de felizardos que parecem ter dado certo em todas as áreas da vida), muitas de nós acabam traçando objetivos difíceis de ser alcançados. “Buscar metas inatingíveis é profetizar o próprio fracasso”, diz o psiquiatra e palestrante Cyro Masci, de São Paulo. “Se é pouco provável que elas aconteçam, perde-se o foco no objetivo e a tendência é se enroscar no meio do caminho.” Além de não chegar aonde pretendia, você paga caro pelo fracasso. Gasta energia inutilmente e ainda se sente tensa, ameaçada, frustrada. Antes que o bichinho das metas inatingíveis pique sua alma e contamine sua saúde física e emocional, confira os principais motivos que podem fazer de você mais uma vítima — e os remédios para salvá-la dessa.

VÍRUS ditadura da **magreza**

O SINTOMA Querer emagrecer a todo custo para conquistar o corpo de uma top model internacional. Para concretizar a façanha, a infectada lança mão de todas as armas erradas: pula refeições, toma remédios por conta própria, segue dietas drásticas (tipo fechar a boca de vez) ou esdrúxulas (dez limões no café da manhã, cinco ovos no almoço, um bifinho no jantar...). Métodos de efeito duvidoso entram na lista, ainda mais se uma prima ou colega do trabalho jurar que conseguiu a cobichada barriga tanquinho usando a fórmula mágica. Imagina se ela vai contar que foi obra de um cirurgião plástico!

O PREJUÍZO PARA A SAÚDE As loucuras alimentares cometidas pela mulher obcecada por magreza a expõem à carência de vários nutrientes. Por exemplo, a falta de ferro acarreta anemia, que se manifesta como cansaço e fraqueza. Baixa de vitaminas do complexo B ocasiona cansaço mental, perda de memória e dificuldade de manter o equilíbrio. Fora isso, os erros nutricionais derrubam a resistência física. O resultado é uma infecção atrás da outra. E tem mais: pesquisas apontam dietas erradas como prováveis desencadeadoras de distúrbios alimentares graves. É o caso da bulimia, em que a pessoa come de forma compulsiva e depois, por medo de engordar, provoca o vômito ou abusa de laxantes e diuréticos. Calcula-se que de 1 a 3% de mulheres têm essa doença e o tratamento combina antidepressivos, orientação nutricional e terapia comportamental para mudar a forma de encarar a comida. Já na anorexia nervosa a pessoa chega a estar 25% abaixo do peso normal e ainda assim se acha gorda e faz restrições severas na dieta ou pratica exercícios fortíssimos. A menstruação pára e ocorre um estado de desnutrição grave que pode levar à morte. Um programa controlado de refeições, psicoterapia e, eventualmente, medicamentos, sob regime de internação, são necessários.

O REMÉDIO Existem, sim, várias formas de perder peso (e não recuperar): da dupla dieta-e-exercícios à cirurgia de redução do estômago, passando por remédios indicados por especialistas. Mas não se emagrece de uma hora para outra. E há um limite ditado pela estrutura física de cada um. Nem todos nasceram para ter corpo de modelo. Quem não entende isso corre o risco de fazer do emagrecimento uma meta inatingível. “Vira a obsessiva, que olha para a feijoada na casa da amiga e comenta: ‘Vou comer só um tiquinho. Amanhã, passo a abacaxi’. Morre de culpa e ainda estraga o lazer dos outros”, opina a psicóloga Valdívica Camargo, de São Paulo. Conversar com o endocrinologista e montar um programa real de perda de peso vai surtir efeito e deixá-la com a gostosa sensação de conquista.

VÍRUS **síndrome da faz-tudo**

O SINTOMA Agir como se o dia tivesse mais de 24 horas, programar para uma tarde o que exigiria o dobro de tempo, sobrecarregar-se de atividades com prazos curtos, jamais dizer não...

O PREJUÍZO PARA A SAÚDE Assumir essa série de objetivos é fonte certa de stress. Calcula-se que hoje a população brasileira está 50% mais estressada do que há 40 anos. A consequência de permanecer nesse estado por um longo tempo é o aumento nos índices de dores musculares, enxaqueca, distúrbios intestinais, taquicardia, hipertensão, acne, disfunções sexuais, ansiedade e angústia. E mais: para tentar dar conta do excesso de tarefas, muitas mulheres entram madrugada adentro trabalhando e, assim, roubam horas de seu descanso. A falta crônica de sono (insônia) prejudica a memória e o aprendizado, reduz a síntese do hormônio do crescimento, fundamental para a renovação dos tecidos, traz cansaço e fadiga.

O REMÉDIO “Para uma pessoa dar conta de suas tarefas, deve

haver um equilíbrio entre desafios e aptidões”, explica o psiquiatra Cyro Masci. Sempre que o desafio for mais forte que a aptidão — e, para piorar, muitas vezes não há tempo real para alcanças os objetivos —, o stress vai aparecer sem dó nem piedade. Sendo assim, assuma tarefas e responsabilidades que estejam dentro de suas possibilidades e seja organizada, assim evita a sobreposição de trabalho e se livra dos danos que o stress provoca em sua saúde. Também tire partido de técnicas de relaxamento como massagens e meditação.

VÍRUS mania de perfeição

O SINTOMA Querer que todas as coisas, todas as tarefas, todos os lugares estejam sempre no pico máximo da excelência.

A DOENÇA A combinação de perfeccionismo, autocritica rigorosa e cobranças externas excessivas pode ter resultado explosivo. “É como se você tentasse equilibrar diversos malabares ao mesmo tempo. Se por acaso um deles cai, em vez de apenas apanhá-lo, se desestrutura”, exemplifica a psicóloga Valdívnia Camargo. A ansiedade diante desse “fracasso” é tamanha que a pessoa se sente insegura, ameaçada e, se tiver predisposição genética, pode desenvolver a síndrome do pânico. “Mulheres com esse quadro têm a impressão de que suas bases foram torpedeadas. É a sensação apavorante de que podem cair a qualquer instante”, acrescenta a psicóloga. A síndrome do pânico atinge 3% da população, em 70% dos casos aparece na faixa dos 20 aos 35 anos, na proporção de duas mulheres para cada homem, e se caracteriza por crises de ansiedade aguda e extrema, acompanhadas por falta de ar ou sensação de asfixia, tontura, palpitação, tremores, sudorese, náusea, formigamento, ondas de calor ou frio, dor no peito, medo de morrer. Os sintomas surgem subitamente, atingem o pico em dez minutos e causam tamanho mal-estar que a paciente passa a recluir a repetição desses episódios, desenvolvendo um medo do próprio medo. Recusa-se a sair de casa, sente-se mal em espaços abertos e elevadores. O transtorno resulta de um desequilíbrio na química cerebral, é tratado com antidepressivos e psicoterapia.

O REMÉDIO Antes que o caso chegue a esse extremo, trate de abaixar suas expectativas diante da vida. Querer ser boa em tudo o que faz é ótimo. Mas achar que o bom já não é o suficiente vira doença, que exige um acompanhamento terapêutico.

VÍRUS do meu jeitinho

O SINTOMA Querer controlar os outros, até o chefe, ou alimentar a crença de fazer do namorado o príncipe de seus sonhos.

A DOENÇA “As pessoas se adaptam, mas é ingenuidade acreditar que um rapaz mulherengo ou irresponsável mude só porque você quer”, afirma o dr. Masci. “Quem desconhece que homens são de Marte e as mulheres são de Vênus pode traçar metas inatingíveis para um relacionamento, então as chances de dar certo são mínimas.” A impossibilidade de alcançar esse objetivo faz a mulher entregar os pontos e descambar para o oposto: acha que não controla nada. A crença arraigada de que “faça o que eu fizer, não vou obter o resultado desejado” está na base da depressão crônica, que afeta entre 10 e 15 milhões de brasileiros, na proporção de duas mulheres para cada homem, e é a terceira causa de incapacitação no mundo. A pessoa deprimida sente uma tristeza infinita e um vazio interior, perde a motivação e fica remoendo suas escolhas. Diz que a vida só lhe tirou coisas. Negativiza o passado, o presente e o futuro.

O REMÉDIO A depressão crônica está ligada a um desequilíbrio na química cerebral, é tratada com antidepressivos e psicoterapia, para ajudar a pessoa a recuperar o controle de sua vida. Mas é possível evitar chegar a esse nível aceitando que você é responsável pela direção da própria vida, e não da dos outros.

VÍRUS todas as informações do mundo

O SINTOMA Querer ficar por dentro de todas as novidades, bancar a sabe-tudo e mostrar que está antenadíssima sempre.

A DOENÇA Quem estipula essa meta como prova de eficiência até conhece um pouco de tudo, mas superficialmente. “Pode causar uma boa impressão de cara, depois dificilmente conseguirá mantê-la”, opina Valdívnia Camargo. O exagero satura a percepção. Pense nas proximidades de um aeroporto. São tantas as propagandas que você não consegue se lembrar de nenhuma, compara o neurologista Paulo Bertolucci, da Unifesp. Além disso, a dispersão e a falta de foco atrapalham a atenção, o primeiro quesito para memorizar uma informação. “Se a pessoa não se concentra, a fixação nem se inicia”, diz ele.

O REMÉDIO Faça escolhas, estabeleça critérios e invista apenas no que interessa. Assim você evita stress desnecessário e ainda protege sua memória de se encher de lixo mental. ★

medidas de prevenção

PARA FICAR IMUNE À CONTAMINAÇÃO PELOS VÍRUS CAUSADORES DA DOENÇA DAS METAS INATINGÍVEIS, SIGA ÀS ORIENTAÇÕES DO PSQUIATRA CYRO MASCI. ■ Avalie se suas metas são reais. ■ Se forem inatingíveis, tente localizar a causa. Será que é interna (por exemplo, um perfeccionismo exacerbado?) ou externa (a pressão social está muito acentuada ou as cobranças ultrapassam seus limites?). ■ Quando a causa for externa, converse com as pessoas envolvidas. Por exemplo, discuta com sua chefia para melhorar as condições de trabalho. ■ A causa é interna? Procure reavaliá-la e gerenciar melhor a sua vida. Busque objetivos compatíveis com suas necessidades. Não faça como Nasrudin, personagem dos contos sufis (segmento místico muçulmano), que procurou as chaves de sua casa não onde haviam caído, mas embaixo de um poste porque ali estava iluminado. Procure as soluções onde elas realmente estão. ■ A cada quatro anos, feche-se para balanço. Em outras palavras, analise sua vida com o filtro do bom senso e reveja seus projetos. Eles podem necessitar de ajustes porque você mudou.