

SLACKLINE: ANDE NA LINHA E TURBINE AS CURVAS E A COORDENAÇÃO MOTORA

PENSE LEVE

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL
X ANO 22 | Nº 257 | DEZEMBRO 2013 | R\$ 9,90

VERÃO SAUDÁVEL

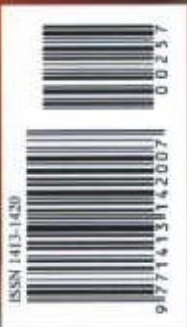
Entenda a diferença entre UVA e UVB, proteja a pele e aproveite o melhor do sol

6 RECEITAS DELICIOSAS

Para as festas de fim de ano

VIVA MAIS FELIZ!

Acabe com a autocobrança e pare de carregar o mundo nas costas



ORGÂNICOS

Livres de substâncias nocivas, esses alimentos garantem mais saúde ao seu corpo e menos impacto ao meio ambiente

SABORES DO BRASIL

Descubra a riqueza dos ingredientes nacionais com as dicas da chef Lígia Karazawa

INTEGRAL NO PRATO

Aposte nessa versão de arroz que diminui a barriga e combate o mau colesterol

Toda mulher sofre um pouco desse mal: uma cobrança intensa (e interna) de dar conta de tudo e de todos. O resultado é que, quando falha na missão, aparece a culpa e a autopunição. Chegou a hora de frear essa situação e levar uma vida mais leve e produtiva

por | Bianca Donatto

Síndrome da super-heroína

O despertador toca cedo e não apenas notifica que está na hora de se levantar: soa como o aviso de largada de uma verdadeira maratona. Tomar banho, vestir a si e aos filhos, preparar o café da manhã, levá-los à escola, passar na lavanderia para deixar os ternos do marido, seguir para a primeira reunião do dia, finalizar um relatório urgente, responder aos *e-mails* que já se acumulam na caixa de entrada, almoçar com o cliente, fazer a lista do mercado, ir para casa, colocar o jantar no forno e depois servi-lo, lavar a louça, terminar de ler aquele romance, tirar o esmalte lascado, separar as roupas do dia seguinte, arrumar a mochila e a lancheira das crianças... Ufa! E a lista continua. No momento de se deitar, ao rever a bateria de atividades do dia, invariavelmente surge um lamento: "Ah, não, me esqueci disso!". Ou ainda: "Aquilo não ficou tão bom quanto deveria. Também, nessa correria!". Se você se identificou com a narrativa acima, bem-vinda ao clube das mulheres modernas que vivem superocupadas e, não raramente, também superculpadas! Apesar da nítida sobrecarga, as integrantes desse time não se permitem deixar algo escapar nem tampouco adiar uma ou outra tarefa. Fazer do jeito que dá, mais ou menos... Nem pensar! A cobrança é de 100% de aproveitamento com realização impecável. E, cá entre nós, geralmente, tamanha exigência não é transmitida pela voz do marido, dos filhos ou mesmo do chefe. Somos nós, mulheres, nossas principais carrascas.

Fotos Shutterstock



A woman with dark hair pulled back, wearing black-rimmed glasses and a white ruffled-collared shirt, looks upwards with a contemplative expression. In the background, a large, light-colored clock face is mounted on a wall. The clock has large, black, stylized numbers and two thick, orange hands. The woman's head is positioned in the lower right quadrant of the frame, looking towards the upper left where the clock's hands are.

A origem do problema

Mas, afinal, quando essa loucura toda começou? Por mais controverso que possa parecer, os especialistas apontam que foram algumas das vitórias femininas que, no final das contas, contribuíram para deixar as coisas mais complicadas para o nosso lado. E ninguém aqui apoia o retrocesso, a volta da "Amélia", totalmente dedicada ao lar e à família. Longe disso! Na verdade, é a forma como lidamos com a tal liberdade conquistada que pode nos colocar em maus lençóis. É que a partir dos anos 1960, quando outros caminhos e possibilidades começaram a se abrir, nos sobrecarregamos ao vislumbrarmos a chance de estudar, trabalhar e ter uma vida social mais ativa. "E como as brasileiras são mulheres de soma e não de optar por isso no lugar daquilo, agregaram as novas atividades ao cenário de tarefas que já existia. Em outras culturas

isso não ocorre. As alemãs, por exemplo, escolhem se dedicar a um campo ou outro”, expõe Mirian Goldenberg, antropóloga do Rio de Janeiro (RJ), que estuda as mulheres e seu universo há 25 anos. Resumindo as palavras da *expert*: parte do nosso sofrimento se deve ao fato de querermos tudo ao mesmo tempo.

Complicações da rotina pesada

Para quem está de fora, é fácil ter uma visão desfocada e acreditar que todos os novos espaços e atribuições, as quais a mulher moderna tem acesso, possibilitam muito mais realização. Antes fosse simples assim! A realidade, porém, é que ao ir somando uma coisa aqui e outra ali, no final, a equação nem sempre tem um saldo tão positivo. “O desafio de fazer tudo bem e no menor tempo possível é extremamente estressante e traz consequências para a saúde e o bem estar. Para dizer o mínimo, pode gerar exaustão, dores no corpo provenientes da tensão muscular e muita ansiedade”, diz Flora Victoria, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Coaching, de São Paulo (SP). Isso sem falar na influência no humor e nos níveis de satisfação pessoal e felicidade.

Com o mundo nas costas

Conhecido como o maior especialista em gestão do tempo no Brasil, Christian Barbosa, de Santos (SP), realizou uma pesquisa para avaliar a relação das mulheres com o uso das suas horas diárias. Após fazer 253 entrevistas presenciais e virtuais com mulheres de diferentes perfis, ele levantou dados interessantes, porém não muito animadores: 58% disseram que não conseguem equilibrar vida pessoal com vida profissional, e 88% afirmaram que não conseguem dedicar tempo adequado para seus relacionamentos importantes. “Pude constatar que as mulheres são como o para-raios da casa e da família. O problema pode ser com seus pais, marido ou filhos, mas são elas quem sempre assumem a responsabilidade e colocam a questão como sua prioridade. Aí, é claro, elas se anulam. Passam as necessidades dos outros na frente como urgência e deixam as próprias de lado”, diz.

Reajuste o foco

Não é fácil transformar essa realidade na qual estamos inseridas, até porque ela está muito ligada a padrões culturais que continuam sendo amplamente reproduzidos, muitas vezes sem qualquer questionamento. “Nossa cultura ainda difere muito o que é dever do homem e da mulher. No entanto, não precisa ser assim. Diversas famílias estão abandonando esses rótulos e buscando novas dinâmicas para o dia a dia”, diz Miriam. Mas, antes de querer mudar o outro ou o mundo, que tal começar a fazer as alterações necessárias em você? Os especialistas entrevistados garantem que a origem da maior parte dos problemas relacionados a essa questão está dentro de nós mesmas. E se você ponderar bem, vai ver que eles têm razão. Um bom começo é avaliar,

DETALHES QUE FAZEM A DIFERENÇA

A sobrecarga é real e a gente se cobra mesmo. Então, além de tentar olhar as coisas de forma menos rígida, vale a pena aproveitar melhor o seu tempo, certo? Alguns ajustes na rotina podem ajudar. Invista!

UTILIZE-SE DA MANHÃ | Quando sua agenda está lotada, experimente pular da cama mais cedo. É claro que dormir até tarde é uma tentação, mas também tende a nos deixar mais lentas e preguiçosas.

CONCENTRE-SE EM UMA ATIVIDADE POR VEZ | As mulheres são famosas por sua capacidade de realizar várias tarefas ao mesmo tempo, mas nem sempre isso é benéfico. Atualizar a planilha com o *e-mail* e as redes sociais abertos, por exemplo, pode resultar em desvio do foco e mais demora do que o necessário. Portanto, estabeleça algumas regrinhas, como checar os *e-mails* três vezes ao dia, apenas em determinados horários; só acessar seu *Facebook* após finalizar uma tarefa importante, e por aí vai.

COMPREENDA QUE ESCOLHER É TAMBÉM ABRIR MÃO | Quando você decide passar uma tarefa na frente, automaticamente irá adiar a realização de outra. É normal. E isso funciona para compromissos em geral: por mais que se desdobre, você não consegue estar em dois lugares ao mesmo tempo. Não force a barra!

ANTECIPE-SE ÀS NECESSIDADES | Deixar a bolsa preparada e separar a roupa do dia seguinte à noite facilita um bocado as coisas pela manhã, quando muita gente se atrapalha, perde o horário e tem de fazer tudo correndo. Que tal aderir a esse hábito?

TENTE MANTER ALGUM NÍVEL DE ORGANIZAÇÃO | Pesquisas apontam que uma pessoa passa até 28 minutos do dia procurando dados que não sabe onde anotou. Um desperdício de tempo! Então, experimente ser mais criteriosa com suas anotações, com o lugar onde guarda as chaves e o controle da TV, entre outras coisas.

Lembre-se sempre que somente o número de atividades cresceu. O dia continua tendo as mesmas 24 horas, então, é impossível você dar conta de tudo sozinha

de fato, o que é ou não prioridade na sua lista de tarefas. “Dessa forma você se concentra no que é realmente importante e adquire mais flexibilidade, entendendo que as tarefas opcionais podem ficar para depois ou para o dia seguinte”, diz Christian.

A segunda lição é árdua, um verdadeiro exercício de desapego e até mesmo de humildade: delegar algumas atividades. Pode confessar sem

receio: você, como as mulheres em geral, tem dificuldade em passar uma tarefa adiante. “Mulheres bem-sucedidas compreendem que pode até demorar um pouco para desenvolver uma assistente ou uma ajudante, por exemplo, mas sabem que a médio prazo ganharão mais tempo e produtividade. Têm consciência ainda que, se fizerem tudo, as pessoas à sua volta podem se acomodar”, pontua Flora. Tente controlar também a mania de achar que as pessoas devem fazer as coisas do jeito exato como você as executaria. Seu marido pode ter uma maneira diferente de trocar a fralda do bebê, a secretária pode preferir revisar as planilhas da forma dela. E não há nenhum mal nisso! Ficar corrigindo ou repreendendo o tempo inteiro só desmotiva e afasta possíveis colaboradores.

Reivindique seu tempo

Por fim, Mirian alerta para a necessidade de levar uma vida mais leve, equilibrando o que temos de fazer com o que gostamos, de fato, de fazer. “Muitas vezes, abraçamos algumas tarefas por medo do que os outros vão pensar ou por pura vaidade de mostrar que damos conta. Pensamos coisas do tipo: ‘se fizer isso vou ter mais reconhecimento’, ‘se eu não fizer deixarão de me amar’. É preciso afastar essas ideias e buscar motivação, além de fazer as coisas por vontade própria”, afirma Mirian. “Não aceite as dificuldades e demandas como desculpa para deixar as coisas que mais gosta de lado. São elas que vão fazer você se sentir bem e mais energizada”, finaliza Christian.



A busca pela perfeição nada mais é que uma armadilha: nos coloca repetidamente com a sensação de fracasso e impotência. Admitir que não dá para ser impecável o tempo todo cai bem e poupa desgaste emocional. Super-heroína imbatível, mesmo, só existe na ficção!