



10
RAZÕES
PARA AMAR
AINDA MAIS
O RIO

DIETA
*Os alimentos ideais
e a hora certa de
comer para não
acumular gordura*

193
IDEIAS DE MODA PARA
A NOVA ESTAÇÃO EM
DIFERENTES ESTILOS
E FAIXAS DE PREÇO

MAIS
tempo
PARA
você

Experts e pesquisa de CLAUDIA
revelam como aproveitar
melhor seu dia – com menos
culpa e mais alegria

MULHERES
QUE INSPIRAM
Três relatos de amor do tipo
“só tinha que ser com você”
+ Três histórias libertadoras
de autoconhecimento

Fique linda
Como usar e abusar da
cor do momento no make

Fique esperta
O que pesar antes de uma
mudança radical de beleza



Abril

ISSN 0170-0000

R\$ 13

0.0642



Adriana
Esteves
“Eu encontrei
o meu lugar
no mundo”

EM BUSCA DO NOSSO TEMPO PERDIDO

Levantamento de CLAUDIA mostra como a brasileira anda usando aquilo que se tornou o bem mais precioso dos dias atuais. Somados a dicas de experts, os números ajudam a criar estratégias para seus dias renderem mais

ISABELLA D'ERCOLE



“N

ão tenho tempo para nada.” Eis a frase provavelmente mais repetida pelas mulheres hoje. Não é uma queixa vazia. Com dificuldades para se dividir com equilíbrio entre a vida profissional e a privada – o que inclui o parceiro, os filhos, as tarefas domésticas e os cuidados consigo mesma –, a maioria das brasileiras se considera sobrecarregada. Mais da metade se sente tão cansada que simplesmente não quer fazer nada ao cavar brechas na agenda. Aliás, só uma minoria consegue algo tido como essencial para aproveitar bem as preciosas folgas: planejar o recheio delas. Pior: enquanto sonham em se divertir mais, viajar mais, embelezar-se mais, várias nem se acham no direito de investir os raros respiros em benefício próprio. Essas são algumas das constatações de um estudo sobre o tema realizado pela área de Pesquisa e Inteligência de Mercado da Editora Abril com exclusividade para CLAUDIA. Confira em detalhes como estamos usando nosso tempo e como gostaríamos de desfrutá-lo, além de conselhos de especialistas para operar o milagre da multiplicação dos dias e das horas. Tomar consciência de onde estão as falhas do caminho que provocam derrapagens já é um bom primeiro passo para proferir cada vez menos a frase lá em cima.

1388

MULHERES
PARTICIPARAM
DA PESQUISA

31% DE 25 A 34 ANOS

27% DE 35 A 44 ANOS

57% CASADAS

54% COM FILHOS



47%

ACHAM QUE TER HORAS OU DIAS LIVRES É UM LUXO. “GANHOU O MESMO STATUS DE UMA BOLSA DE GRIFE OU JOIA, TÃO DESEJADO QUANTO”, DIZ CHRISTIAN BARBOSA, CONSULTOR DE GESTÃO DO TEMPO, DE SÃO PAULO, AUTOR DE LIVROS COMO VOCÊ, DONA DO SEU TEMPO (GENTE).



66%

ACREDITAM SER INSUFICIENTE O TEMPO LIVRE DE QUE DISPÕEM DURANTE A SEMANA, POIS GASTAM QUASE TODOS OS MINUTOS DO DIA COM OS SERVIÇOS DOMÉSTICOS, O TRABALHO E OS CUIDADOS COM OS FILHOS.

36%

PLANEJAM COM ANTECEDÊNCIA COMO PASSARÃO SEU TEMPO LIVRE. E, SINAL DE QUE O CANSAÇO IMPERA, CAIR NA CAMA É UM DOS USOS MAIS CITADOS. ELAS QUEREM:



DORMIR



VIAJAR



IR A SHOWS, CINEMA, TEATRO



CUIDAR DA BELEZA



SAIR COM OS AMIGOS



FICAR COM O PARCEIRO



{ TODOS PRECISAM DE METAS E LIMITES }

Para a psicóloga Liamar Fernandes, da consultoria Sociedade Brasileira de Coaching, em São Paulo, estamos utilizando nosso tempo de maneira desorganizada e pouco eficaz. “Pôr seus objetivos no papel e estabelecer o que é prioridade, além do período que terá de empregar em cada coisa, é o primeiro passo.” Ficar mais fácil avaliar quando a falta de tempo é, de fato, o xis da questão. Muitas vezes não é. Se considerar realmente importante no atual momento da sua vida incluir o exercício na rotina, não achará impossível arranjar espaço na agenda para caminhar ou pedalar por meia hora três vezes por semana. Há meios simples de fazer seu dia render mais. Tente, por exemplo, deixar o celular no silencioso – e longe – sempre que houver uma tarefa relevante e longa a cumprir, fixando horários para checar as mensagens que não param de chegar. Sem interrupções, você se concentrará e terminará logo.

Ladrões das nossas horas



34%

IDENTIFICAM A TECNOLOGIA, MAIS ESPECIFICAMENTE AS REDES SOCIAIS, COMO UM DOS MAIORES ENTRE ELES. ESTAR SEMPRE CONECTADA ROUBA NOSSO FOCO E ATRASA A CONCLUSÃO DAS ATIVIDADES.

38%

USAM O TEMPO LIVRE PARA FAZER TAREFAS DOMÉSTICAS



ELAS CHEGAM A GASTAR MAIS TEMPO PASSANDO ROUPA DO QUE COMENDO. VEJA A COMPARAÇÃO COM OS MINUTOS USADOS PARA FAZER TRÊS REFEIÇÕES/DIA.

“AS MULHERES PRECISAM ENTENDER QUE AS TAREFAS DO LAR SÃO INFINITAS. SEMPRE HAVERÁ O QUE FAZER. O TEMPO, AO CONTRÁRIO, É FINITO. ENTÃO, LISTE AS PRIORIDADES DA SEMANA E SE DÊ A CHANCE DE DEIXAR O RESTO PARA DEPOIS.”

CHRISTIAN BARBOSA, *consultor*



1H38

DURANTE A SEMANA

2H

NO FINAL DE SEMANA



X

1H36

X

1H55

SE TIVESSEM MAIS TEMPO...



58%

FARIAM AULAS DE DANÇA. ALIÁS, MAIS DA METADE ATRIBUI A VIDA SEDENTÁRIA À AGENDA APERTADA. “CORTE TEMPO GASTO EM TRÂNSITO E USE-O NAS AULAS. BASTA ENCONTRAR UMA ACADEMIA BEM PERTO DO TRABALHO QUE VOCÊ POSSA IR NA HORA DO ALMOÇO OU LOGO DEPOIS DO EXPEDIENTE”, ACONSELHA A PSICÓLOGA LIAMAR FERNANDES.

75%

GOSTARIAM DE INCLUIR TRATAMENTOS ESTÉTICOS NA ROTINA, ENQUANTO 68% IRIAM MAIS AO SALÃO DE BELEZA. NO TOTAL, 53% AFIRMAM QUE NÃO TÊM TEMPO DE CUIDAR COMO GOSTARIAM DA BELEZA. “APRENDA A FALAR ‘NÃO’ A CONVITES POUCO ANIMADORES DE AMIGAS OU FAMILIARES E INVISTA ESSE TEMPO EM VOCÊ”, SUGERE BARBOSA.



{ UM SEGREDO E DELEGAR }

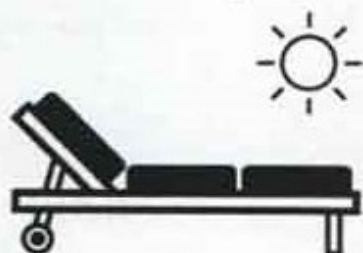
"A mulher só vai reduzir o peso das obrigações da casa quando, de fato, incluir o parceiro e os filhos", diz a psicóloga Lianmar. Uma divisão mais equilibrada deve ser estabelecida pelos casais como regra. Para que funcione, porém, é preciso respeitar o tempo e o modo de fazer do outro. "Não vale tirar uma tarefa dada ao marido porque ele executa de um jeito diferente do seu. Trabalhe a paciência e a ansiedade." As crianças, a partir dos 6, 7 anos, podem arrumar a própria cama e manter o quarto em ordem, até fazer tarefas simples, como tirar o lixo do banheiro. Se todos ajudarem, sobrar tempo para noites românticas ou brincadeiras com os filhos.



42%

ADMITEM QUE, FREQUENTEMENTE, PRIORIZAM A VIDA PROFISSIONAL EM PREJUÍZO DA PESSOAL.

38%



TÊM DIFICULDADE DE APROVEITAR O TEMPO LIVRE PARA FAZER ALGO QUE LHE DÊ PRAZER. "A MULHER SE CULPA POR TAREFAS QUE NÃO CONSEGUE REALIZAR, DAÍ NÃO CONSEGUIR RELAXAR", ALERTA O EXPERT BARBOSA.

Em relação às tarefas da casa...

36%

ESTÃO SATISFEITAS COM A DIVISÃO ACERTADA COM O PARCEIRO

37%

ACREDITAM QUE CONSEGUEM DAR CONTA DO QUE TÊM A FAZER



51%

DELEGAM SEM CULPA

63%

FICAM ANGUSTIADAS QUANDO NÃO DÃO CONTA DE TUDO



86% SE ENQUADRAM NO TIPO MULTITAREFA E 63% AFIRMAM ESTAR SOBRECARREGADAS. NO FIM DO DIA, 55% SE SENTEM TÃO CANSADAS QUE NÃO TÊM VONTADE DE FAZER NADA QUANDO ENCONTRAM UMA FOLGA.

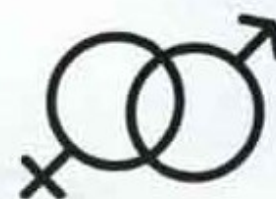
PARA 62% DELAS, A VIDA QUE LEVAM É MAIS DIFÍCIL DO QUE A DOS HOMENS, POIS ACUMULAM MUITAS FUNÇÕES. APESAR DISSO, 47% DEFENDEM QUE A EMANCIPAÇÃO FEMININA BENEFICIOU A RELAÇÃO ENTRE OS SEXOS E 65% DIZEM QUE AS COISAS ESTÃO MELHORES DO QUE NO PASSADO.

Na vida em família...



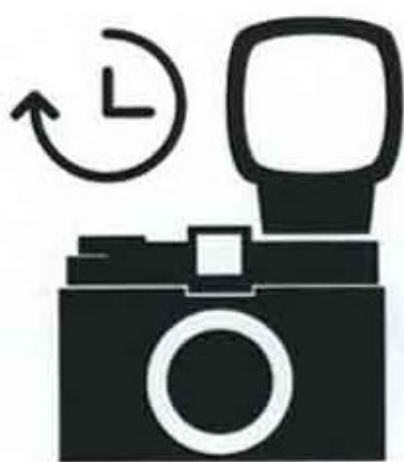
60%

ACHAM QUE, EM GERAL, O PAI DE HOJE É MAIS ATIVO NA CRIAÇÃO DOS FILHOS.



83%

NÃO ACHAM 100% SATISFATÓRIA A FREQUÊNCIA DE SUAS RELAÇÕES SEXUAIS.



{ A ORDEM É FACILITAR A VIDA }

Como o tempo fica cada vez mais apertado porque acumulamos tarefas demais, a solução pode ser simplificar a rotina ao máximo. “Roupas com tecidos que não amassam não exigem passadeira nem que você perca tempo ligando o ferro todo dia de manhã”, exemplifica o psicólogo Aurélio Melo, professor da Universidade Presbiteriana Mackenzie, em São Paulo. Para avaliar se vale gastar, ele sugere pôr em um prato da balança o valor do dinheiro e o do seu tempo em outro. Se quer ir ao cinema com o marido sem as crianças, o preço das horas extras para a babá prolongar a permanência dela até mais tarde se tornará insignificante. Além disso, devemos aprender (já!) a usar os recursos tecnológicos realmente a nosso favor.



72%

DÃO PREFERÊNCIA A PRODUTOS E SERVIÇOS QUE OFERECEM SOLUÇÕES PRÁTICAS E ECONOMIZAM TEMPO.

“

A IDEIA É NÃO MAIS CORRER PARA DAR CONTA DE TUDO SOZINHA. EM VEZ DISSO, É PRECISO ESCOLHER O MAIS FÁCIL ENTRE CAMINHOS DISPONÍVEIS. SIGNIFICA ABRIR MÃO DE CERTAS OPORTUNIDADES, MAS A NOVA ATITUDE DEVE LEVAR A UMA VIDA MAIS TRANQUILA, COM UMA DISTRIBUIÇÃO EQUILIBRADA DO SEU TEMPO.

”

AURÉLIO MELO,
psicólogo



70%

ACREDITAM QUE TER TEMPO PARA SI MESMA É UM DOS SEGREDOS PARA ALCANÇAR MAIS QUALIDADE DE VIDA.

Daqui a 20 anos...



52%

IMAGINAM QUE TERÃO MAIS TEMPO PARA SI E A FAMÍLIA. EXPERTS DEFENDEM QUE É ÓTIMO SER OTIMISTA QUANTO AO FUTURO, MAS TEM DE AGIR PARA REALIZAR MUDANÇAS NA ROTINA E FOLGAR UM POUCO A AGENDA AQUI E AGORA.

67%

VEEM A SI MESMAS APROVEITANDO MAIS A VIDA. “PARA ISSO, DEVEM SE PROGRAMAR JÁ, ESTABELECENDO UM PLANO DE CARREIRA E INVESTINDO EM UMA PREVIDÊNCIA PRIVADA”, DIZ MELO. OU COMO VIAJAR MAIS DEPOIS?

63%

USAM A TECNOLOGIA PARA FACILITAR O DIA A DIA. MAS, ENQUANTO SITES E APLICATIVOS DE COTAÇÃO DE PREÇOS, COMPRAS, RESERVAS E AFINS SE TORNAM CADA VEZ MAIS POPULARES, EXPERTS ALERTAM QUE A INTERNET OFERECE INFORMAÇÃO E ATRAÇÃO DE MAIS E HÁ SEMPRE O RISCO DE DISPERSÃO E DESPERDÍCIO DE TEMPO.