

CLAUDIA

**GANHE
ATÉ R\$ 18**
PARA COMPRAR
REVISTAS ABRIL
Página 129

BELEZA

- PENTEADOS LINDOS E FÁCEIS PARA OS DIAS DE CALOR
- CUIDADOS PARA UM COURO CABELUDO SAUDÁVEL E FIOS MAIS BONITOS

Manchas sob controle

Novos produtos e tratamentos que mantêm o rosto livre do melasma

+ truques de make corretivo!

ENTREVISTA
Contardo Calligaris
"O psicanalista pode ser a única pessoa para quem falamos a verdade"

10 MIL CESÁREAS A MENOS

Um projeto mostrou que é possível reduzir os partos cirúrgicos e proteger a saúde da mãe e do bebê

FEMINICÍDIO

O ano mal começou e já são mais de 30 casos no país. Especialistas apontam soluções para combatê-lo

DONAS DO TEMPO
MULHERES BEM-SUCEDIDAS DIVIDEM SEUS SEGREDOS PARA FAZER O DIA RENDER

Banho de acessórios
Anéis, pulseiras, braceletes e brincos para dar o toque que faltava às suas produções

EXCLUSIVO

ROSANGELA MORO

HÁ TRÊS ANOS ELA ADMINISTRA O IMPACTO DA LAVA-JATO EM SUA VIDA – A SEGURANÇA DOS FILHOS, A EXPOSIÇÃO NA MÍDIA, O "DESCONFORTÁVEL" RÓTULO DE MULHER DE **SERGIO MORO**. AGORA PASSA PARA A LINHA DE FRENTE COMO ADVOGADA DO JUIZ MAIS POPULAR DO BRASIL



O Amazonas encanta pelas paisagens e pela história. Fuja do roteiro óbvio com dicas de quem conhece bem a região (pág. 100)

CLAUDIA

FEVEREIRO 2017

Na capa

- 20** QUEM QUER SER NORMAL? Contardo Calligaris defende um estilo de vida fora dos padrões
- 37** QUANTO MAIOR, MELHOR Maxibrincos que enfeitam o visual
- 38** EM SUAS MÃOS Pulseiras e anéis dignos de tapete vermelho
- 62** COURO CABELUDO SAUDÁVEL Conheça os cuidados e produtos específicos para essa região
- 64** MELASMA NA MIRA O que há de novo para prevenir o problema

76 À FRENTE DE MORO A advogada Rosangela Moro fala sobre o desafio de defender o juiz (e marido) mais famoso do Brasil

96 ATÉ QUANDO? Especialistas discutem o feminicídio

110 O REGRESSO DO PARTO NORMAL O projeto que diminuiu o número de cesáreas no Brasil

124 DONAS DO TEMPO Definir prioridades ajuda a otimizar a agenda

16 E O OSCAR DE CLAUDIA VAI PARA... Nossos favoritos ao prêmio

18 TEMPO DE FOLIA Sugestões para curtir o Carnaval

24 GENTE Histórias inspiradoras

28 CLAUDIA ALMOÇA COM A atriz Maria Casadevall é a convidada desta edição

Seu estilo

32 1 PEÇA, 3 LOOKS Cardigã levinho, camiseta e calça do tipo pijama

35 ATÉ R\$ 200 Peças étnicas

Inspiração

14 ESTE MÊS EU QUERO



1 Baixe gratuitamente o aplicativo Blippar na App Store ou no Google Play.

2 Sempre que aparecer o ícone de mobile view, aponte a câmera. Depois de alguns segundos, uma nova dimensão de conteúdo saltará do papel.

3 O que você verá: entrevistas, minidocumentários, trailers de filmes e seriados de televisão, galerias de fotos, infográficos e anúncios animados.

- 36** COM QUE SAPATO EU VOU
A um evento ao ar livre
- 46** PENSE GRANDE Modelagem
volumosa une conforto e elegância

Beleza & bem-estar

- 58** LANÇAMENTOS
- 60** DESAFIO DA LEITORA
- 74** COISAS DA ALMA

Comportamento

- 84** PROCURANDO IVANA Sandra
Soares fala do luto pela
irmã que não conheceu
- 86** EM NOME DO FILHO O ator Igor
Rickli conta como a chegada
do filho mudou sua vida
- 90** SIMPLEMENTE JENNIFER
A luta de Jennifer Aniston
contra a objetificação da mulher
- 100** EXUBERÂNCIA NACIONAL
Amazonas desvendado
- 106** E O VENTO NÃO LEVOU...
Romances fugazes e marcantes
- 114** PRIMEIRA DOSE O preocupante
crescimento do consumo de
álcool por adolescentes
- 118** OLHO DA RUA

Carreira & dinheiro

- 120** 24 HORAS COM INÊS BOGÉA
A rotina da mulher à frente da
São Paulo Companhia de Dança
- 122** INTERCÂMBIO POSSÍVEL
Estude fora do país sem
estourar o orçamento



Assinado pelo
estúdio carioca
Muug, o bowl
de cerâmica
estampado sai
por 125 reais.
À venda na Dpot
Objeto, em São
Paulo. Mais
novidades de casa
e cozinha nas
páginas 132 e 133

- 123** AMBICIOSA, SIM A indiana Leena
Nair batalha por diversidade
no ambiente de trabalho

- 128** MULHER S.A.

Casa & cozinha

- 132** NOVIDADES
- 134** BÁSICOS DA CULINÁRIA
Aprenda a conservar ervas
- 140** LUGAR INCOMUM Pratos
criativos com carne moída
- 142** ARTE FINAL As receitas com
macadâmia da leitora Hellen Veloso
- 144** PAELLA VEGGIE Prove a versão
que não leva frutos do mar
- 146** BOTEÇO ORIENTAL Chef do
Tan Tan Noodle Bar ensina
pratos para compartilhar

Sempre em CLAUDIA

- 9** EU E VOCÊ

- 10** DIGITAL

- 11** CONVERSAS

- 158** HORÓSCOPO

- 162** PONTO FINAL Martha Medeiros

Mobile View

- 19** CULTURA As estreias
de série e os lançamentos
de livros do mês

- 68** LINDO, LEVE E PRESO
Penteados fáceis e frescos
para os dias de calor

- 136** RUMO AO ESTRELATO
O feijão como protagonista – da
salada ao prato principal



Realização Lena G. Carderari/**Fotos** Fernando Louza/
Styling Beto e Celso Cavalcanti/**Beleza** Rogério Santana/
Capa MGT (Produtos L'Oréal Hair, DiorSkin Nude)/**Tratamento**
de imagens IN.FLU.XUS/**Assistente de moda** Maria Antônia
Valladares/**Assistente de fotografia** Hanna Vadasz/Na capa,
vestido, Gloria Coelho; brincos, Maxior

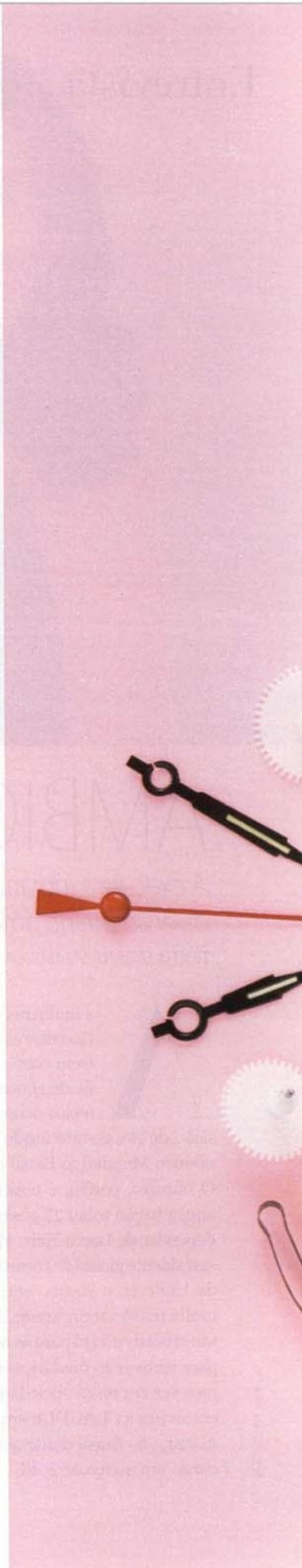
DONAS *do tempo*

ENCONTRAR O EQUILÍBRIO ENTRE O QUE É OBRIGAÇÃO
E O QUE DÁ PRAZER DEPENDE DE DEFINIR PRIORIDADES
– E DE UMA CUIDADOSA GESTÃO DE COMPROMISSOS

TEXTO FABIANA CORRÊA

Reclamar da falta de tempo já virou hábito. Dizer que está “na correria” é uma espécie de status – ou desculpa para tudo. Não precisa ser assim. Mudar esse ritmo começa por uma regrinha bem básica. “Você não deve dizer sim a qualquer tarefa ou a alguém quando gostaria de falar não”, afirma Christian Barbosa, consultor especialista em gestão do tempo. O próximo passo é entender onde a ajuda é necessária e buscar uma rede de apoio, paga ou gratuita. “Pode ser produtivo investir uma parte do que você ganha para otimizar a agenda”, sugere Silvia Furgler, coach especiali-

zada em vida feminina. Ao ficar viúva quando os dois filhos eram pequenos, trabalhando em período integral, Silvia se viu obrigada a encontrar mecanismos para gerenciar melhor sua rotina – e hoje ajuda mulheres a fazer o mesmo. “O que dá para delegar? Há uma série de serviços, de motoboy a supermercado online, de que podemos lançar mão no dia a dia”, garante Silvia. Cada uma a seu modo, as mulheres que mostraremos a seguir aprenderam a gerenciar o dia, a semana e até o ano para que os momentos em que fazem o que mais gostam não precisem ser encaixados em brechas, mas ocupem o espaço que merecem na vida delas.





Comportamento



ANDRÉA GIUGLIANI

37 ANOS, ADVOGADA E EMPRESÁRIA

DELEGAR PARA RELAXAR. E REPARTIR OS LUCROS • No ano passado, Andréa Giugliani, 37 anos, tirou dois meses de férias – que dividiu entre um passeio com os pais pela Europa, uma temporada em Miami e alguns dias para assistir às Olimpíadas do Rio. Tudo sem preocupações com sua firma de advocacia, que fundou há 13 anos e tem 15 funcionárias – resultado de uma gestão descentralizada e colaborativa. “Treino as pessoas para ter autonomia; só assim pude ficar fora sem a empresa sofrer.” Pelo contrário, o negócio cresce 30% ao ano e Andréa faz a divisão de lucros. “Remunero por resultado; assim todas se sentem donas”, avalia. Essa abordagem dos negócios possibilita que ela faça o que gosta, além de trabalhar. É comum ter eventos profissionais à noite; então pratica exercícios ao longo do dia. Faz natação às 11 horas, por exemplo. Divide as tarefas domésticas com o marido e com uma funcionária, que recebe uma tabela com as atividades da semana: Andréa não tem filhos, mas precisa de ajuda no cuidado com o cachorro, três gatos, uma galinha, um casal de patinhos e a horta, que mantém em casa. Para o marido, reserva as noites de terça, quando os dois preparam o jantar, e as manhãs. “Tomamos café juntos todos os dias. É o momento em que colocamos a conversa em dia.”



JULIANA GATTAZ

36 ANOS, GERENTE DE MARCA

ACORDOS FLEXÍVEIS NA LICENÇA-MATERNIDADE • Depois que seu segundo filho nasceu, Juliana Gattaz, 36 anos, fez uma pausa no trabalho. Só voltou ao escritório em novembro passado, quando o pequeno Antonio completou 1 ano. Para isso, fez um arranjo com a multinacional em que trabalha há 14 anos. Lá, é possível optar pela licença-maternidade estendida. Além dos quatro meses legais, pode-se tirar oito meses extras sem remuneração. Ou trabalhar meio período nesse tempo e receber um salário proporcional. Como já planejava ter outro filho em seguida, Juliana optou por tirar apenas dois meses a mais, em meio período, quando teve sua primeira filha, Gabriela, hoje com 3 anos. “Deixei para tirar um ano inteiro depois que nasceu o segundo. Assim, poderia aproveitar a infância dos dois”, explica. Ao fim da licença, Juliana reuniu, em um grupo do WhatsApp, o que chama de “exército da salvação”: o marido, a babá, duas tias, a mãe e o motorista da mãe. “Coordeno quem busca na escola, quem cuida das atividades das crianças, quem resolve problemas em casa.” Parte do abastecimento da despensa ela resolve online. “A maternidade me ensinou a ser prática”, diz. Nos fins de semana, ainda organiza festas infantis para amigas. “Monto cerca de três festinhas por mês. É meu hobby!”



ELIZABETE LEITE

48 ANOS, ADVOGADA

MANHÃS PRODUTIVAS, TARDES MAIS LIVRES • Concentrar as atividades da família e o trabalho em um raio de 5 quilômetros de casa e começar o dia muito cedo são os pontos principais na gestão da agenda da advogada Elizabete Leite Scheibmayr, 48 anos, que se divide entre o escritório, os cuidados com a casa e o filho, de 12 anos, e seu trabalho de cunho social. Ela faz parte do comitê de Igualdade Racial do grupo Mulheres do Brasil, que reúne algumas das executivas mais importantes do país em prol de questões sociais. “Sou uma pessoa diurna e aproveito esse período para produzir intensamente”, diz. Depois de deixar o filho na escola, Elizabete inicia a jornada no escritório às 7h15, quando o telefone não costuma tocar e os e-mails ainda não lotam sua caixa postal. Até a hora do almoço, quando sai para buscar o garoto, ela tem foco total em produtividade. O período da tarde, reserva para responder aos e-mails, resolver assuntos com a secretária e dedicar-se às causas sociais, o que, muitas vezes, faz de casa. Elizabete conta com vários apoios. Um dos melhores é o do grupo de pais e mães da classe do filho. Há um revezamento para que as mães possam meditar ou se encontrar numa happy hour. “Também nos ajudamos quando alguém não tem com quem deixar as crianças para ir a uma festa ou viajar.”



CRISTIANE BLANCHE

37 ANOS, GERENTE DE COMUNICAÇÃO

HORA CERTA PARA SAIR, SEM CONCESSÕES •

Todos os dias, às 18 horas em ponto, Cristiane Blanche desliga o computador, pega a bolsa e deixa a empresa em que trabalha, na Zona Sul de São Paulo, sem culpa. Na capital paulista, sair do escritório nesse horário soa como privilégio para os que fazem carreira em multinacionais. Mas a rotina veio de uma conjunção de fatores escolhidos pela executiva. Primeiro, Cris está em uma empresa que permite a flexibilidade na jornada. Às sextas-feiras, entra mais cedo, mas pode trabalhar de casa e parar às 15 horas. Nos outros dias, fez um acordo com o chefe para chegar antes das 9 e não ir além das 18 horas por um bom motivo: pegar os filhos, de 9 e 5 anos, na escola. A exceção acontece às terças e quintas, quando é o marido quem busca os pequenos e ela pode ir direto do trabalho a um parque próximo de casa, preparar-se para correr numa maratona. Dividir com clareza as tarefas domésticas com a família também faz parte desse esquema. “É meu marido quem vai ao mercado, cozinha no fim de semana e lava a louça à noite enquanto cuido das crianças”, diz. Durante as viagens a trabalho de Cris, a família conta com a ajuda da mãe dela. “Chego a viajar quatro vezes ao ano e fico mais de uma semana fora; por isso, esse apoio é importante.”



MANU RODRIGUES

31 ANOS, ESTILISTA

FATURAR MENOS PARA VIVER MELHOR •

Uma atividade que se encaixasse no estilo de vida que desejava. Esse era o objetivo de Manu Rodrigues quando voltou de uma temporada de cinco anos de trabalho e estudo na França. Mas logo ela foi chamada para chefiar uma famosa grife de roupas e não conseguiu dizer não. Eram longas horas na empresa, com pouca flexibilidade e aquela correria do mundo da moda. Mais um ano se passou, e dessa vez ela não hesitou. Em 2014, pediu demissão e foi passar férias em Bali. Na volta, tinha na mala o embrião do seu novo modo de viver e de sua marca, a Cabana Crafts. “Queria trabalhar, mas com tempo para as coisas de que gosto”, diz Manu. Hoje, produz acessórios e roupas atemporais, ou seja, sem coleções a cada estação. “Aluguei uma casinha perto da praia. Vou pra lá todo fim de semana, surfo, leio e só volto na segunda depois do almoço.” Durante a semana, raramente sai do ateliê após as 19 horas e, como mora em frente, três minutos depois está em casa. O faturamento já supera o salário que recebia, mas as retiradas ainda são menores. Quando a Cabana começou a ganhar corpo, foi necessário reinvestir e buscar apoio. “Não quero trabalhar até altas horas e fazer só isso da vida”, conta. “Ter tempo livre é essencial para que eu continue criando.” □

A SUA VEZ

NEM TODAS AS SUAS NECESSIDADES CABEM EM 24 HORAS. ELEGER PRIORIDADES É O PRIMEIRO PASSO PARA DAR CONTA DELAS

Antecipe-se

Sem dedicar algum tempo para avaliar as necessidades de sua rotina e de sua família e programar a agenda, verá imprevistos tomarem grande parte dela.

Em casa, divida as tarefas

Se outras pessoas moram com você, elas também precisam ser responsáveis pela casa – do marido às crianças. No caso delas, as funções dependem do nível de maturidade.

Habitue-se a fazer supermercado online

O frete nem sempre é barato, mas essa é uma maneira inteligente de comprar tempo.

Adote uma agenda

Você precisa ter uma ferramenta para organizar suas atividades, seja de papel ou online, como Google Calendar, Remember the Milk ou Neotriad. Contar só com a memória para lembrar de tudo que tem a fazer é abrir espaço para confusões.

Crie rotinas anuais

Aproveite para agendar médicos, exames de rotina e até corte de cabelo para o ano todo, colocando lembretes no celular para avisá-la quando estiver chegando o dia.