

SUMÁRIO janeiro/fevereiro 2018



CAPA: foto, Gustavo Arrais; cabelo, Thiago Fortes; make, Giovanna Botelho; edição de moda, Cristian Heverson. Ticiane usa: macacão, Ana Hickmann Collection; brinco, Toni Barros Jewelry; anel, Kátia Stringueto



Juliana Paes

Beleza e moda

- 8 SOLUÇÕES GENIAIS PARA FICAR LINDA E SEXY
O couro cabeludo também precisa de proteção
- 10 VALE INVESTIR
Os mais recentes lançamentos para o verão
- 11 AULA DE MODA
Tons terrosos estão em alta: invista!
- 16 SLOW BEAUTY
Um modo mais saudável de tratar a aparência
- 21 MODELO DE SUCESSO
Como as famosas estão mostrando o sutiã

Saúde e bem-estar

- 44 SOLUÇÕES GENIAIS PARA SER MAIS SAUDÁVEL
Durma bem e evite problemas cerebrais
- 46 BEM-ESTAR
Lições que ajudam a melhorar a qualidade de vida
- 52 FARMÁCIA NATURAL
A rosácea piora no verão: o que fazer



Na capa

- 12 GUIA DE BELEZA: MAQUIAGEM
Cores e técnicas da moda
- 14 GUIA DE BELEZA: CORPO
Tratamentos contra gordura
- 20 GUIA DE BELEZA: CABELO
Adote o cronograma capilar
- 22 MODA MÁGICA
Multiplique o vestido vichy
- 24 ESTILO NAVY
Listras em peças para todas
- 30 TICIANE PINHEIRO
Ela está no caminho da felicidade
- 36 RESOLUÇÃO DE ANO NOVO
Mantenha o foco com mindfulness
- 38 SEXO PÓS-60
Com manter a vida sexual ativa
- 48 S.O.S. DIETA
A dica é trocar peso por saúde
- 50 DEPRESSÃO
Magnésio combate a doença

Comportamento

- 28 SOLUÇÕES GENIAIS PARA VOCÊ
Dicas de organização, indicação de livros e outras ideias
- 40 TAMANHO FAMÍLIA
Ensine o seu filho a respeitar as diferenças
- 42 VIDA E TRABALHO
Aqui está o outro método para realizar tarefas e não procrastinar



Casa

- 34 SEU BOLSO
Como não perder o controle das contas nas férias
- 64 SIMPLES ASSIM
10 jeitos de aproveitar o filtro de café
- 65 PET LOVER
Transporte o seu bichinho de forma segura

Sempre aqui

- 4 EDITORIAL
- 7 PONTO DE ENCONTRO
- 66 ONDE ENCONTRAR

Confira receitas deliciosas a partir da pág. 53



É PRA JÁ!

Sabe aquele relatório que você simplesmente não consegue terminar? A arrumação do armário programada há meses, mas que você nunca faz? Especialistas garantem que apostar num combo composto de obrigação + prazer pode ser a solução para acabar de vez com as pendências por Patrícia Affonso

O hábito de adiar tarefas ou compromissos faz parte da vida de todas nós — em maior ou menor escala. O nome disso é procrastinação. Já ouviu falar? “Procrastinar é o mesmo que postergar a realização de atividades pouco ou nada prazerosas”, explica Christian Barbosa (SP), especialista em gestão de tempo e produtividade. Às vezes, deixamos para depois tarefas simplesmente para não fazermos nada naquele momento, ou seja, para nos entregarmos à preguiça e ao ócio. “Lutar contra isso é difícil, porque a nossa tendência é buscar o que nos agrada”, completa o expert. Queremos prazeres imediatos!

Os riscos de empurrar com a barriga

Pensando superficialmente, tendemos a classificar a procrastinação como uma inimiga da produtividade, que atrapalha o dia a dia da gente, mas nada muito sério. O problema é que algumas pessoas tornam a mania de adiar suas responsabilidades algo tão frequente que isso pode ter consequências severas. Uma das mais comuns, segundo Christian, é tornar a rotina diária um amontoado de urgências que precisam ser resolvidas sem espera. Sabe aquela sensação de que estamos o tempo todo apagando incêndios? “Precisamos nos empenhar para tornar a incidência de urgências cada vez menos frequente, já que elas geram estresse e ansiedade e comprometem o nosso bem-estar”, observa o expert. Outras questões para se pensar: com o prazo escasso para a realização das atividades, a qualidade do que é feito pode ficar comprometida; além disso, se o trabalho é feito em etapas e um outro departamento depende da sua demanda,

Playlist
para
trabalhar



o fluxo pode não funcionar como deveria... “Às vezes o prejuízo atinge até outras esferas da vida, como a área financeira. Tem gente que adia tanto a hora de lidar com as contas e os prazos que vive pagando juros, multas e, conseqüentemente, acaba com a conta no vermelho”, explica Liamar Fernandes (SP), master coach da Sociedade Brasileira de Coaching. É fato: sem nos darmos conta vamos, de adiamento em adiamento, complicando nossa vida, piorando nossa imagem perante a chefia e os colegas, comprometendo nosso crescimento pessoal e enchendo nosso cotidiano de atividades vazias. “Chamamos de atividade de baixo impacto, como passar horas em frente à TV ou pendurada nas redes sociais, as ocupações que não somam nada à pessoa e podem ser eliminadas (ou ao menos controladas) em nome de uma vida com mais propósito”, diz a coach. Um desperdício!

Uma saída possível

A verdade é que todas nós sabemos qual é o antídoto contra a procrastinação: focar no que é necessário fazer, de fato. Mesmo assim, convenhamos: a tarefa não é nada simples. Por isso, pesquisadores e especialistas da área do comportamento vêm tentando buscar alternativas para nos colocar nos eixos quando nos depararmos com as distrações que roubam nosso tempo e comprometem nosso rendimento. Um bom exemplo veio de um estudo da Wharton School da Universidade da Pensilvânia (EUA), encabeçado pela professora Katherine Milkman, especialista em economia comportamental. Tudo começou quando ela notou que precisava de um estímulo para frequentar a academia. Para isso, determinou que só poderia fazer o seu passatempo favorito — ouvir os audiolivros da trilogia *Jogos Vorazes* — durante os treinos. E não é que o empurrãozinho deu certo? Graças à tática, Katherine começou a se exercitar cinco vezes por semana. Intrigada, ela resolveu investigar se a tática funcionaria com outras pessoas. Para o teste, ela selecionou 230 alunos que tinham dificuldades de fazer atividade física e os dividiu em três grupos. O primeiro

recebeu um iPod com audiolivros, mas só teria acesso a eles quando estivesse na academia. O segundo grupo também recebeu os áudios, mas foi apenas encorajado a ouvi-los durante os treinos. O terceiro não recebeu os iPods e ganharia apenas um atestado de presença nos dias em que se exercitasse. Os resultados foram empolgantes: os alunos da turma um tiveram desempenho 29% melhor do que o grupo dois e 51% melhor do que o grupo três. Nascia, assim, o método que foi batizado de *temptation bundling* (algo como “pacote tentação”), que consiste em combinar uma tarefa chata, daquelas que a gente adora deixar para depois, com algo realmente prazeroso.

Na prática

Você deve estar se perguntando: “Mas, afinal, isso só funciona com os tais dos audiolivros? E se eu não for grande fã deles?”. Bem, a verdade é que você pode adaptar a ideia para qualquer atividade que faça sentido para você. Quer exemplos? Levar o seu notebook para um café agradável e, enquanto desfruta do ambiente e dos quitutes, limpar de uma vez a sua caixa de e-mails. Passar aquela pilha de roupas enquanto assiste à sua série favorita. Ou, então, marcar aquele encontro difícil com sua sogra num lugar que você goste muito... “Essa combinação tira um pouco do peso da atividade que a pessoa considera desagradável, pois confere uma pitada de graça e prazer. Por isso, tende a funcionar”, opina Liamar. O segredo é encontrar tarefas que tenham um caráter quase complementar: uma pode ser realizada simultaneamente à outra — e talvez até contribuir para um resultado melhor. E tente não forçar muito a barra! Utilize o método com equilíbrio e para coisas realmente importantes. É que, se ao combinar em excesso seus hobbies com tarefas desagradáveis, você pode acabar torcendo o nariz para o que antes trazia alegria para a sua vida. E mais: pode também, com o passar do tempo, dar aquela roubadinha nas combinações e colocar dois prazeres, associados, como se nem estivesse notando. Aí, a funcionalidade cai por terra. E então, pronta para experimentar?