

encontro

gshow

com Fátima

exclusivo

2 ANOS DE ENCONTRO

FÁTIMA BERNARDES

*fala sobre os bastidores
do programa e da nova
rotina com o marido
e os filhos*

FRIO E PREGUIÇA?

*Exercícios dinâmicos
e tratamentos de
beleza para esperar
o verão em forma*

HOMENS X MULHERES

*Quem está deixando
as relações amorosas
do século 21 tão
complicadas?*

DIETA

*Riscos e vantagens
de cortar de vez
certos alimentos
do cardápio*

e mais:

*O humor de Marcos
Veras, uma nova rede
social, o bar de Malvino
Salvador e um festival
gastronômico imperdível*

O

lá! Bem-vindo a mais esse Encontro. Há dois anos, quando o programa começou, eu não poderia imaginar essa nova forma de interação com você.

Eu queria ver no ar um programa que falasse de assuntos que mexem com as nossas vidas. Que misturasse entrevistados anônimos e famosos. Que divertisse e informasse. Que me desse a chance de experimentar, de aprender. E aconteceu. Estamos juntos há mais de quinhentas edições. Eu, a cada dia mais feliz. Você, a cada dia mais parceiro, mais participativo. A vontade de estar junto foi ficando maior e aí.. chegamos a esta revista.

Nós já temos o [site do Encontro](#), onde você pode rever o programa, conhecer os bastidores, mas agora temos mais esta novidade. Aqui você vai encontrar um material exclusivo e complementar ao que foi mostrado na TV. Nessa primeira edição, uma reportagem sobre relacionamentos amorosos, queixas de homens e mulheres. Sim, temos homens assistindo ao Encontro pela manhã e, certamente, também circularão por aqui. Vamos dar dicas de como se manter em forma no inverno. Stand up paddle indoor? É isso mesmo? E você vai conhecer um pouco mais dos nossos especialistas. Nas próximas páginas, artigos do psicanalista Francisco Daudt, do neurocirurgião e neurocientista Fernando Gomes Pinto e, ainda, do meu parceiro Marcos Veras. E tem também uma entrevista comigo sobre esses dois primeiros anos em terras "projaquianas".

Sinto uma emoção danada de estarmos começando um novo momento do Encontro e com os mesmos sonhos, tão bem traduzidos pelo Dr. Augusto Cury - psiquiatra, cientista, escritor - quando estive no programa: "Você considera cada ser humano uma estrela viva no teatro da existência." Quanto orgulho! Que responsabilidade!

Boa leitura.

Fátima Bernardes



Gshow / Felipe Monteiro

*“Sinto uma
emoção danada
de estarmos
começando um
novo momento”*



CAPA

Fátima Bernardes fala do programa, da família e revela seus segredos de beleza.



BELEZA

Dias frios são ideais para investir em tratamentos para a pele.



FITNESS

Aulas dinâmicas que migraram das praias e parques para a academia.



COMPORTAMENTO

As dificuldades de homens e mulheres na busca por um relacionamento sério.



POR AÍ

Cinema, Arte, Internet, Literatura e Gastronomia.



DIETA

Na luta para emagrecer, é cada vez mais comum fazer cortes radicais no cardápio. Essa tática funciona?



FERNANDO GOMES PINTO

O neurocientista fala sobre a inteligência animal.



FRANCISCO DAUDT

O psicanalista joga luz sobre as diferenças entre autoridade e autoritarismo.



MARCOS VERAS

Com muito bom-humor, Veras fala de tudo que pode acontecer em dois anos.



Tempo de COMEMORAR

Para festejar dois anos do Encontro, Fátima Bernardes preparou um presente especial: nesta revista, ela muda de lugar com a plateia. Aqui, é a apresentadora que responde perguntas sobre trabalho, família e vaidade feminina, sempre com o coração aberto.

O currículo é extenso: bailarina, repórter e âncora dos telejornais de maior destaque e audiência do país. Só no Jornal Nacional foram 14 anos. Foi musa de Copa do Mundo, cobriu viradas políticas importantes, mostrou casos de sucesso e desastres que chocaram o mundo. Acostumado a acompanhá-la aonde quer que fosse, o telespectador sempre admirou seu casamento feliz e torceu para que tudo desse certo no parto dos seus trigêmeos, hoje com 16 anos. O tempo passa rápido!

Muitos podem pensar que Fátima Bernardes já conquistou todas as glórias que alguém pode desejar: sucesso profissional, uma família linda e saudável e reconhecimento do público. Mas ela não se acomoda. Em 2012, partiu para um novo desafio e criou o programa Encontro com Fátima Bernardes. Uma atração para conhecer histórias de anônimos e famosos, ouvir boa música, discutir assuntos sérios, mostrar curiosidades ou dar uma boa risada. A fórmula deu tão certo que comemora dois anos em grande estilo. Para celebrar a data, o Encontro ganhou essa revista eletrônica, com temas e participações tão especiais quantos os vistos no ar. E a matéria de capa não poderia ser outra. No bate-papo a seguir, Fátima faz um balanço de aniversário, revela detalhes dos bastidores e conta um pouco sobre sua rotina fora dos estúdios.

Qual o balanço que você faz desses dois anos de programa?

Acho que a gente tem um resultado superpositivo. Esses dias até recebi um email de uma filha contando que seu pai, um senhor aposentado, não deixa de ver um minuto sequer do Encontro. Ele volta mais cedo da praia e não marca médico no mesmo horário. Nosso objetivo desde o início era fazer uma mistura de entretenimento com jornalismo, falando com anônimos e famosos, e fazer companhia não só a quem está em casa, mas também para quem está vendo TV de qualquer outro lugar, como consultórios e academias. É muito bom ver que dois anos depois estamos conseguindo exatamente isso. O programa foi mudando ao longo do tempo e vai continuar se transformando, porque tem um grau de instantaneidade e de surpresa que é necessário manter.

Que outras transformações podemos esperar?

Depois de cada edição eu e a equipe já começamos a pensar em alguma coisa nova. Queremos sempre surpreender, do cenário à apresentação do programa de fora do estúdio, como foi o caso de [Belo Horizonte](#) e da [Granja Comary](#). O importante é evoluir sem perder a essência. Já temos alguns projetos inéditos em andamento, que ainda são segredo. Quem sabe quando a revista sair o público já esteja conferindo na telinha? A cada momento estamos tentando algo diferente.

Como surgiu a ideia de apresentar o programa ao vivo de outras cidades?

Foi no ano passado, durante algumas reuniões em que discutimos novidades para 2014. No início quis fixar qual era minha nova casa, evitava estar em outros lugares para o público fixar na memória que tinha mesmo deixado o Jornal Nacional e estava em outro cenário, com uma nova missão. Agora, com o programa bem estabelecido, podemos fazer essas surpresas de vez em quando. Levamos nossos convidados, comentaristas e toda a estrutura para ambientar o programa de outro lugar. Não é apenas uma ancoragem para mostrar uma região. O mais gostoso é que o público tem a oportunidade de conferir de perto o que acontece nos bastidores, nos intervalos e como são os últimos momentos antes de começar a transmissão. Esses detalhes geram curiosidade e nem sempre vão ao ar.

Mesmo com toda a sua experiência, ainda dá frio na barriga ao entrar ao vivo na programação?

Nunca fui de ficar nervosa. Acho que a



Fátima na gravação em BH. Gshow/Inácia Moraes

melhor definição é que fico ligada. Durante uma hora e vinte no ar tudo pode acontecer, qualquer notícia pode surgir, os convidados podem falar muito ou pouco. Começamos o programa com uma ideia do que queremos, só que ele vai se renovando a todo instante. Não dá para ficar completamente relaxada. Quanto mais focado no que está acontecendo, melhor.

Você parece gostar dessa imprevisibilidade...

Adoro trabalhar assim! É o que mais curto desde que senti esse gostinho do ao vivo, na época de repórter. Gosto do imediatismo e de treinar meu jogo de cintura. Às vezes, por alguma razão, como um especial de Natal, temos que deixar o programa gravado. Confesso: gosto muito mais quando é em tempo real!

Agora você circula pelo estúdio, dança, bate papo. O público mudou a forma de te abordar depois desse novo tipo de exposição?

Fui adquirindo essa liberdade aos poucos, até porque quando o programa começou ainda não havia números musicais. Isso veio naturalmente e as pessoas curtiram, ficaram felizes em ver que eu estava me divertindo tanto quanto elas. Hoje percebo que me abordam na rua com mais informalidade. Se antes perguntavam se poderiam colocar a mão no meu ombro para uma foto, agora se aproximam sem tanta timidez. Noto que a parcela de jovens que vem falar comigo é maior do que na época do Jornal Nacional. Muitas vezes recebo sugestões de assuntos, como o tema dos pais interferindo na escolha profissional dos filhos, o papel dos avós na criação, entre outras.

Quais foram os momentos mais marcantes nesses dois anos?

Nossa, tiveram vários! Desde os mais tristes, como dar a notícia da [morte do Jair Rodrigues](#), até os emocionantes, como conhecer a história de [um senhor com mais de 50 anos de casamento que passou a cuidar da mulher diagnosticada com Alzheimer](#). Ele me comoveu quando disse que faz tudo por um sorriso dela. Não posso deixar de citar [a mãe que perdeu as duas filhas nas chuvas de 2011 e depois teve trígêmeos](#). Ela saiu da maternidade para falar com a gente. No fim de cada semana sempre penso em quantas histórias conheci e com quantos exemplos de vida aprendi.

VAIDOSA, SIM!

Desde a época do JN o seu visual é comentado pelos telespectadores. Como escolhe as peças que usa no palco do Encontro?

Conto com a ajuda da figurinista Rosa Pierantoni. Ela me mostra várias opções e [vamos montando o look do dia](#) de acordo com os temas do programa: se tenho que sair do estúdio ou dirigir um carrinho, coloco uma calça; dependendo da música, aposto em um vestido mais vaporoso. Alternamos dessa maneira. Além disso, sempre gostei muito de acessórios. Adoro me enfeitar. Na época do JN escolhia itens mais delicados, do menor tamanho possível. Agora posso investir em um maxicolar ou misturar pulseiras, por exemplo.

O que é não pode faltar no seu closet pessoal?

Desde criança sou vaidosa e bem feminina. Para poder usar acessórios mais ousados, como sapatos e bolsas de cores fortes, combino calças jeans ou de alfaiataria com camisas lisas. Curto produções que misturam seda e malha, acho que garantem uma aparência arrumada e ao mesmo tempo descontraída. Vestidos longos também estão entre minhas peças preferidas.

E o estilo da maquiagem e do cabelo, como decide?

Ambos são muito rápidos de fazer. Como o programa é matinal, prefiro um make leve, com olhos marcados sem exagero e batons de cores alaranjadas ou rosadas. Não gosto dos tons muito escuros. Os fios geralmente ganham uma escova com movimento, pois não abro mão de volume. Estou numa fase em que prefiro o cabelo mais ondulado. Para dar um pouco de leveza, de tempos em tempos faço luzes em alguns fios. Esse truque faz toda a diferença no visual quando a luz do estúdio está em mim.

JORNADA DUPLA: MÃE E MULHER

Cuidar de si, dos filhos, do marido, da casa e do trabalho não é fácil. Qual a receita para se dividir entre tantas funções?

Durante toda a manhã, até cerca de quatro da tarde, fico em função do programa. Aí vou para casa e resolvo as pendências do dia. É claro que tenho pessoas que me ajudam, pois não daria conta de tudo sozinha. Os meus filhos estão com 16 anos, não precisam mais que mande fazer o dever de casa, mas conversamos sobre a escola, vou ao shopping comprar roupa ou presente de aniversário para os amigos com eles, acompanho nas consultas médicas.

Como é ser mãe de adolescentes?

Estou aprendendo no dia a dia. Vinícius, Laura e Beatriz são muito tranquilos, gostam de sair com os amigos como os jovens da idade deles. Estipulo os horários e eles obedecem. Os três sabem que podem confiar em mim, que estarei sempre por perto para o que precisarem. Nessa fase passei a ouvi-los mais. Quando não concordo com algo que pedem, analiso seus motivos e muitas vezes me surpreendo com os argumentos coerentes que me apresentam. Temos muita troca e respeito: eles sabem admitir quando tenho razão, e eu consigo enxergar as coisas de um modo diferente do meu. Muitas vezes até os consulto sobre temas que vamos abordar no programa e eles me mostram novidades que veem na internet, como vídeos que recebem dos colegas.

Qual a sua maior preocupação?

Acho que, como toda mãe, fico aflita com a violência nas ruas. Afinal, quanto mais velhos, mais eles saem sozinhos. E me preocupo com as escolhas deles. Quero que optem pelos melhores caminhos, seja na vida profissional ou afetiva. Toda mãe quer ver o filho feliz. Tomara que eu e William estejamos conseguindo orientá-los adequadamente.

“No fim de cada semana sempre penso em quantas histórias conheci e com quantos exemplos de vida aprendi.”

Você e William falam de trabalho em casa?

Sim, é inevitável. Ele chega em casa cheio de coisas para contar, acabamos fazendo uma resenha do nosso dia. Como na hora do Encontro o William está sempre em reunião, a televisão na redação do JN fica no mudo. Ele vê as cenas, apesar de não saber exatamente o que está acontecendo. Depois me pergunta sobre algo que chamou sua atenção, como a vez que viu uma pessoa chorando. Era uma filha que não via o pai há tempos. Eu vejo o jornal e comento que gostei da agilidade na hora da abertura, pergunto por que tal matéria entrou antes de outra, coisas assim. Sempre trocamos muito.

“Adoro me enfeitar. Na época do JN escolhia itens mais delicados, do menor tamanho possível. Agora posso investir em um maxicolar ou misturar pulseiras, por exemplo.”

Em fevereiro do ano que vem vocês completam 25 anos de casados. Vai ter comemoração?

Ainda não tenho nada planejado, mas com certeza não vai passar em branco. Nosso casamento foi pequeno, só com a presença dos pais, irmãos e padrinhos. Acho que devo fazer uma festa em casa mesmo, chamar os amigos, colocar música e dançar bastante. Essa parte compete mais a mim. William não organiza essas coisas, fica nervoso e preocupado se vai dar tudo certo. Depois que o evento começa ele se anima, pois adora receber em casa.

Qual a receita para um relacionamento tão feliz e duradouro?

Respeito e admiração. Olhar para o outro mais de 20 anos depois e sentir que você ainda o admira é fundamental para manter o casamento aquecido. No meu marido admiro o comprometimento com a família, a capacidade profissional, a inteligência, o jeito engraçado que ele tem de contar alguns casos... O respeito está presente em tudo, da hora de escolher o destino das férias às menores coisas do dia a dia. Outra forma de alimentar a relação é preparar surpresas de vez em quando, como um aniversário especial. Acho esse cuidado indispensável.

FONTE DA JUVENTUDE

Como você lida com o passar dos anos?

Sempre digo que se a gente pudesse ficar jovem e maduro a vida toda, seria ótimo. Como não dá, penso que o segredo é estar feliz com o que se realiza na vida.

Se você não tem um foco, um objetivo, talvez fique muito autocentrado no espelho, reparando se o rosto está igual ao que era antes. Quando há a busca de um sentido diferente, isso fica em segundo plano. É claro que me preocupo com os sinais do tempo e tento me manter com a melhor aparência possível. Por enquanto, aposto em tratamentos menos invasivos, como botox e peeling, que quero testar para dar uma renovada na pele. Ainda não fiz nenhum procedimento cirúrgico. Se um dia achar necessário, vou me informar sobre as técnicas modernas e escolher a que me agrada mais. O público é bonzinho: diz que eu pareço ter bem menos do que os meus 51 anos. Eu agradeço, isso me deixa feliz!

Quais seus cuidados com a alimentação?

Antes de começar a apresentar o Encontro, fiz uma dieta porque engordei no período em que acumulei o cargo do JN e a elaboração do programa. Consultei uma nutricionista e ela diminuiu a minha ingestão de glúten e lactose para perder alguns quilos. Estou mantendo o peso desde então. Faço questão de não ser radical, durante os fins de semana me alimento livremente. Não tenho o hábito de exagerar na quantidade de comida nem sou chocólatra. Minha perdição são bolos caseiros: de laranja, limão, aipim, banana, maçã... Só de falar já me deu água na boca!

Você faz atividade física?

Me exercito com uma personal trainer duas vezes por semana e voltei a dançar. Faço aula de jazz e de uma modalidade chamada jazz on Broadway, em que reproduzimos pequenos trechos de musicais.

CONTA MAIS, FÁTIMA...

Uma viagem inesquecível... Um cruzeiro que fiz com a família toda, da Grécia a Veneza, e a primeira viagem a Paris com o William.

Para relaxar... Eu danço!

Ouçó no carro... Os cds que ganho no programa. Gosto de música brasileira dos mais variados estilos.

Uma música que marcou... Oceano, do Djavan, que tocava na primeira viagem que eu e William fizemos juntos, para Maceió.

Gosto de assistir... Os filmes do Woody Allen.

O que me deixa de mau humor... São duas coisas: ficar com fome e motoristas que andam pelo acostamento.

Uma filosofia de vida... Não tenho. Estou tentando aproveitar mais o momento e ser menos ansiosa em relação ao que vem pela frente.

CONVIDADOS MUITO ESPECIAIS



GSHOW/Divulgação

Xuxa foi recebida com muito carinho e conversou com Fátima sobre o início da carreira e as loucuras que os fãs fazem por ela.



Rede Globo/Alex Carvalho

No aniversário de 50 anos de Fátima, William Bonner comandou o programa repleto de homenagens para sua mulher.



Globo/João Miguel Júnior

Ana Maria Braga e Cissa Guimarães participaram do programa que comemorou um ano de Encontro no ar.



TV Globo/Renato Rocha Miranda

O maestro André Rieu e sua orquestra emocionaram a apresentadora e o público com sua música.



AMIGA DE FÉ, IRMÃ CAMARADA

“A Fátima é muito concentrada no que faz, mas ao mesmo tempo é muito leve e nos transmite tranquilidade. É uma profissional extremamente dedicada e uma colega generosa, que faz questão de dividir a bola. Cada dia aprendo algo novo e me orgulho de estar ao lado de alguém que sempre foi referência para mim.”

—Lair Rennó

“Adoro trabalhar com a Fátima. Tenho total admiração por ela. Desde o nosso primeiro encontro fiquei absolutamente encantado. Ela é muito carismática e sabe ouvir o outro, acho que o Encontro dá certo por isso. Me divirto muito quando estamos juntos no programa. É sempre um prazer.”

—Branco Mello

“A Fátima é uma pessoa extremamente bem-humorada e de bem com a vida. A doçura que ela passa na TV também é sentida nos bastidores. Ela confia no meu humor e me deixa livre para criar. No dia que cheguei de surpresa no aniversário dela vestido de Fátima Mais Tarde ela gargalhou. Não esperava encontrar aquela figura de sapato alto e com seu vestido.”

—Marcos Veras

À PROVA DE frio

Os meses de inverno também são ideais para cuidar da pele. Com a temperatura mais amena, procedimentos que rejuvenescem, renovam e acabam com certas imperfeições se tornam ainda mais eficazes. Veja os tratamentos que estão em alta.

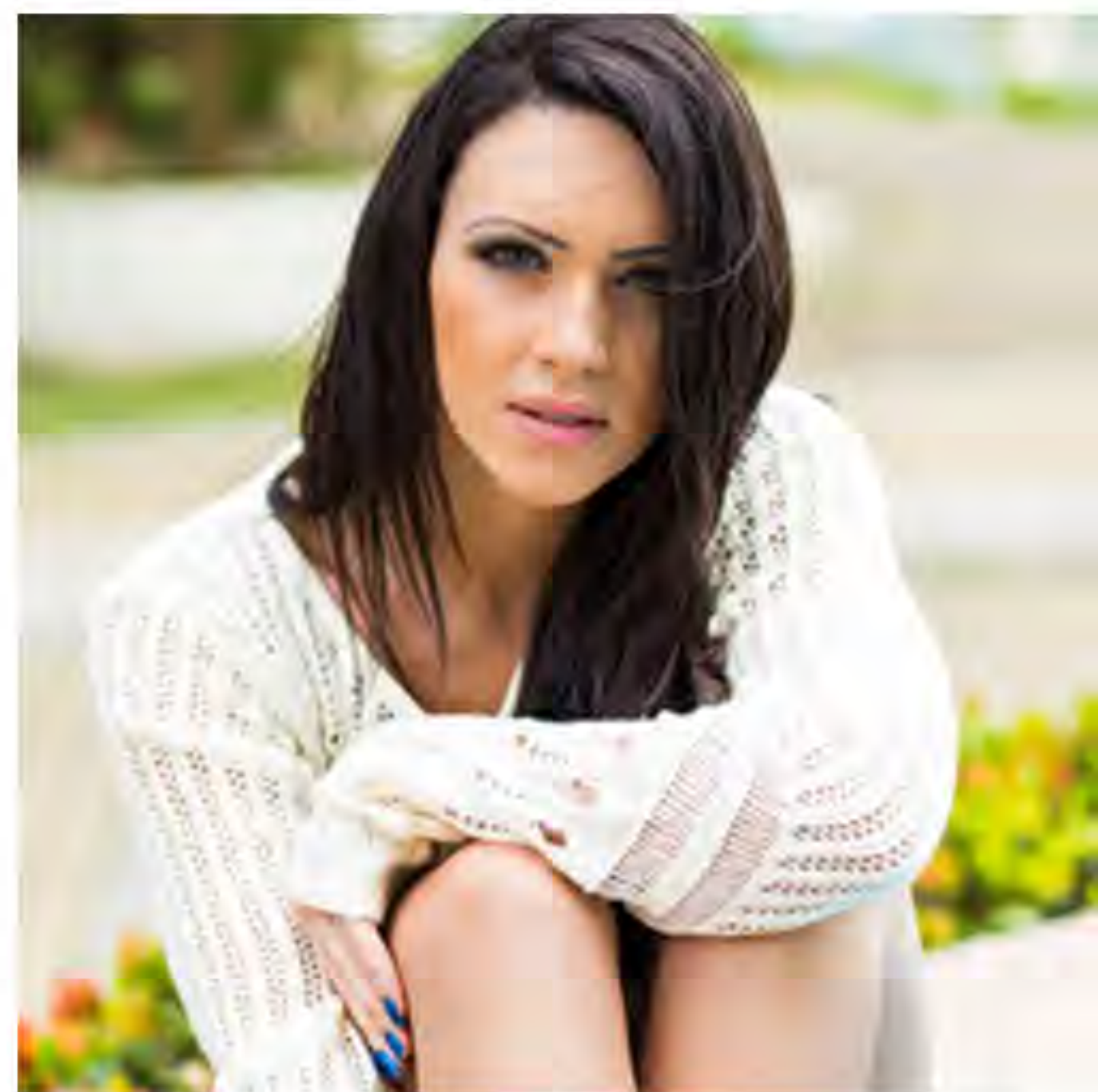
Se você faz parte do grupo que adora um solzinho de inverno, daquele tipo que esquentar na medida, mas não fritar a pele, e acha que por isso pode dispensar o protetor solar, fique atenta. Não é porque você está agasalhada que o produto deve ser negligenciado. Pelo contrário: o creme ou gel aplicado deve ter, no mínimo, fator de proteção 20. A gente pode não ver ou sentir, mas os raios solares continuam nos atingindo o tempo todo.

Nessa estação a pele também tende a ficar mais seca porque a umidade do ar diminui e a derme reage liberando sua água. Além disso, o vento, o frio, o uso de roupas mais grossas e os raios ultravioleta de regiões montanhosas agravam o ressecamento. "Outro grande vilão é o banho quente. A água em temperatura elevada elimina o manto de gordura presente na superfície da pele. Essa camada de oleosidade natural é importante porque ajuda a manter a integridade do tecido, a hidratação e também protege a

pele de agressões externas, como o vento e o sol. Por isso, o ideal é o banho morno, com temperatura entre 29°C e 37°C", recomenda a Dra. Paula Bellotti, membro-efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). Ou seja, o hidratante se torna ainda mais indispensável nesse período. A médica recomenda os que têm entre seus componentes matérias-primas modernas, como o G.P.S Threalose, que combate a desidratação e os tipos de stress causados por variações climáticas bruscas; o Aquaporine, que melhora a circulação de água entre as células e restaura a hidratação, a maciez e elasticidade; e o Laminactine, que ajuda na absorção de outros ativos, além de possuir ação calmante.

Já que a época é de redobrar os cuidados, que tal aproveitar esses meses para acabar com outros defeitinhos inconvenientes como acne, rugas e manchas? "Os tratamentos para esses problemas, como lasers e peelings, têm como regra no

pós-procedimento a não exposição ao sol. Por isso o inverno é ideal para regenerar a pele, muitas vezes castigada durante o verão", explica a Dra. Paula. A pedido da nossa revista, ela indicou as técnicas mais eficazes do momento. Pronta para ficar ainda mais bonita?



acne

ÁCIDOS E PEELINGS

No peeling é aplicada uma substância em alta concentração, suficiente para acelerar a renovação celular. É um processo químico que promove esfoliação e descamação física. Peelings superficiais são indicados para tratamentos de acne e diminuição da oleosidade, e os peelings médios e profundos são recomendados para eliminar as cicatrizes causadas por espinhas e cravos. O ideal para cada pessoa depende da indicação do dermatologista.

CLEARLIGHT

Fototerapia com luz azul utilizada para tratamento de acne inflamatória. É uma excelente opção para adolescentes e pacientes que não querem utilizar medicações orais ou tópicas, evitando as indesejadas cicatrizes. Não retira o paciente da sua rotina e, no início do tratamento, pode ser feito duas vezes por semana.

manchas

LASER THULIUM

Trata de forma homogênea a pigmentação da pele e está mostrando resultados surpreendentes e muito positivos. O Thulium combina dois lasers, permitindo cuidar da superfície e da camada mais profunda da pele na mesma sessão. Ele dá um up incrível à pele em apenas cinco dias. O ideal é fazer uma sessão a cada seis meses ou por ano, dependendo da resposta de cada paciente.

CLEAR + BRILLIANT

Laser relativamente novo, indicado para tratar peles sensíveis e pacientes que não toleram dor. Ele é mais superficial e menos agressivo, podendo ser aplicado em todos os tons e tipos de pele. Promove a estimulação de colágeno na região tratada, elimina a textura áspera da pele e clareia manchas escuras e mais rasas. A Dra. Paula recomenda de quatro a seis sessões, com aplicações quinzenais. Não se assuste se a pele ficar um pouquinho vermelha: isso é normal e dura apenas algumas horas. Dá até para disfarçar o rubor com maquiagem, se preferir.

rugas

ULTHERA

Esse ultrassom é indicado para aqueles pacientes que desejam um rejuvenescimento significativo e bem natural, mas ainda não querem ou não têm indicação para se submeter a um lifting cirúrgico. Age na camada mais profunda da pele, deixando-a novinha em folha.

CO2 FRACIONADO

O Pixel CO2 é um laser fracionado que atinge as camadas mais profundas da derme, estimulando a produção de colágeno e recuperando-a de dentro para fora. Em uma única sessão é evidente a melhora do viço e da textura. É rápido, seguro e pode ser feito em todos os tipos de pele e em pacientes de todas as idades.

Pique total no inverno

Nada de se render ao edredom durante os dias frios! Leve a motivação típica do verão para a academia com atividades antes exclusivas do clima ensolarado



Já dizia Jorge Ben Jor: “Moro num país tropical / Abençoado por Deus e bonito por natureza.” Não é à toa que entre os grandes atrativos do Brasil estão os dias de sol, maioria quase o ano todo, e o extenso e belo litoral. Tanta exuberância da natureza também é um incentivo para manter o bronze em dia e praticar esportes. Como lidar com o inverno então? É só os termômetros baixarem um pouquinho que bate aquela preguiça na hora de sair da cama, sem falar na vontade de voltar para debaixo das cobertas quando termina o expediente. Manter a disposição em alta fica difícil, é fato. Piorando a situação, a fome parece aumentar em proporção inversa ao declínio da temperatura. Fondue, chocolate quente, vinho – as tentações são muitas! Para encorajar os adeptos das atividades ao ar livre a continuarem em forma, academias do Oiapoque ao Chuí levaram modalidades originariamente executadas em parques e praias para dentro da sala de aula. Surf, stand up paddle, slackline e remo agora podem ser praticados faça sol ou faça chuva. Até quem nunca se arriscou em uma prancha pode começar a treinar indoor para fazer bonito no verão. E o melhor: sem sentir o peso das guloseimas típicas dessa estação no corpo. Confira alguns exemplos.



REMO

Os cariocas já estão acostumados. Antes mesmo de amanhecer, remadores profissionais estão a postos na Lagoa Rodrigo de Freitas, na zona sul da cidade, para o treinamento do dia. Quem fica com uma pontinha de inveja da determinação dos atletas não tem mais desculpa. Há academias que têm em sua grade aulas de remo com equipamentos que simulam os mesmos movimentos dos barcos. “Como não há vento ou correnteza, a aula foca mais no lado físico no lugar do técnico. Membros superiores, inferiores, coluna lombar e abdômen são bastante exigidos. O remo também é um ótimo exercício cardiorrespiratório”, explica Eduardo Netto, diretor técnico de uma dessas redes de academias. Democrática, a aula recebe pessoas de todas as idades que podem gastar até 450 calorias em 30 minutos.



SLACKLINE

Mania em parques e praias Brasil afora, o slackline perde seu charme debaixo de chuva, não é mesmo? Mas nas aulas indoor, além de contar com o auxílio do professor para darem os primeiros passos na fita estendida entre dois pontos de apoio, os alunos fazem aquecimento para prevenir lesões. São 45 minutos buscando o equilíbrio para vencer o desafio de caminhar cinco metros a cerca de 40 centímetros do chão. “O slack trabalha o corpo como um todo: pernas, cintura, coluna, músculos posturais e ombros. Mas os benefícios também são mentais, pois o aluno aprende a controlar o medo, aumenta a concentração e o foco”, explica o professor Gabriel Conca.



STAND UP PADDLE

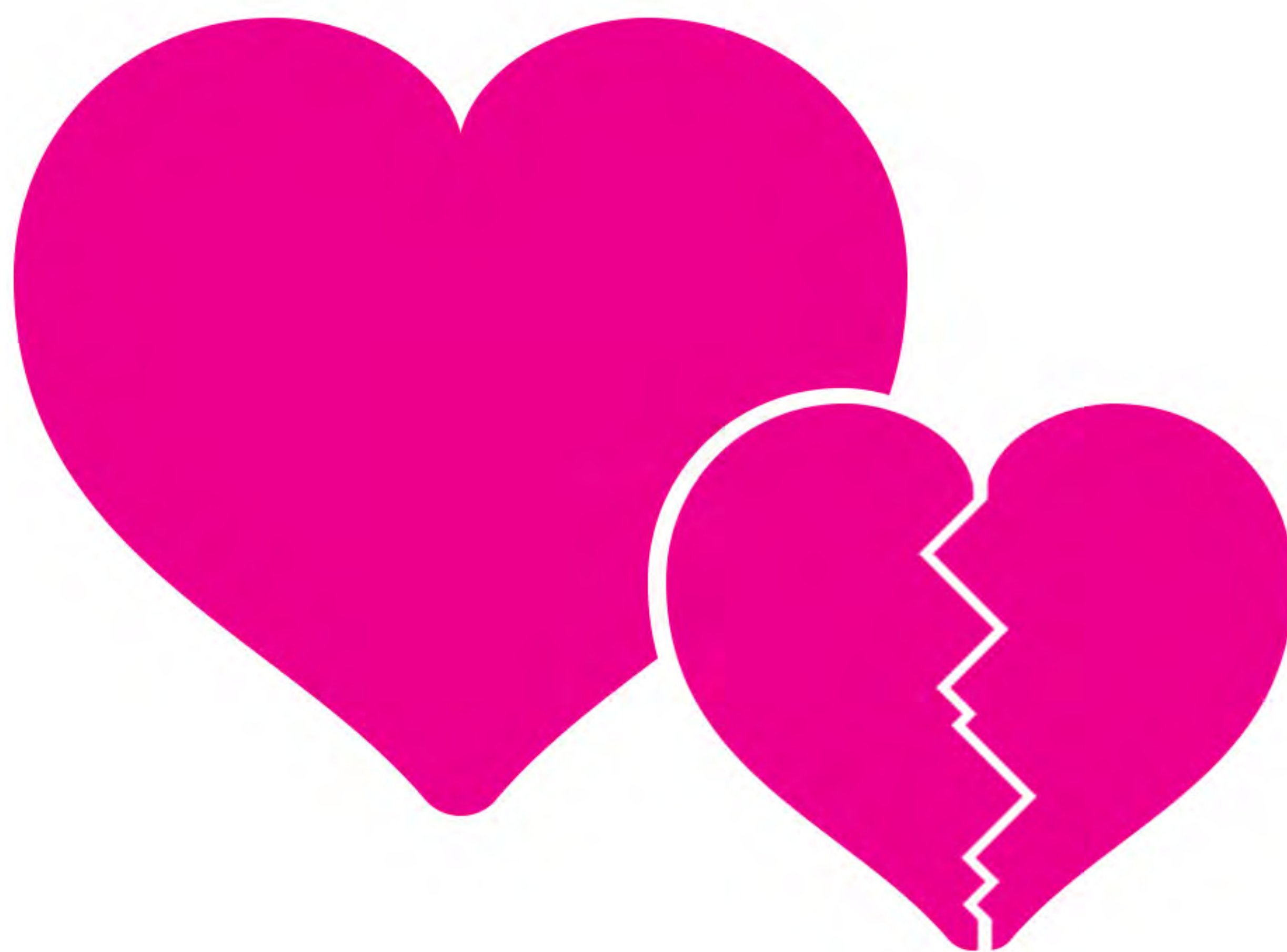
O stand up paddle, ou SUP, é um estilo de surf com remo que virou febre nas praias brasileiras. Mas os curitibanos, mesmo sem mar, podem curtir o esporte. Na capital paranaense são oferecidas aulas de SUP Indoor em piscinas, para pessoas a partir de 14 anos, com ou sem experiência na modalidade. “A aula ajuda no fortalecimento dos membros superiores, inferiores e nos músculos abdominais, além de trabalhar o equilíbrio”, resalta o professor Serginho Laus, duas vezes recordista mundial de surf na Pororoca. Para potencializar o condicionamento físico dos alunos, ele ainda estimula práticas de alongamento, meditação, pilates e yoga sobre a prancha.



SURF

A distância do litoral não é mais problema para os paulistanos. Em academias da cidade eles encontram aulas de surf indoor ministradas pelo professor Daniel Bruno. “Fazemos um treino de apneia, para os alunos aprenderem a lidar com a falta de oxigênio, por exemplo, e de remada em cima da prancha, variando os estímulos de potência e velocidade. Em um dia de movimentação intensa, dá para deixar cerca de 600 calorias na água”, diz. **A aula é específica para quem já domina as manobras em cima da prancha**, deixando os alunos ainda mais aptos a encararem desafios sem machucar a coluna, o ombro ou o tornozelo. Até Alejo Muniz, um dos representantes brasileiros no Campeonato Mundial de Surf, aparece por lá de vez em quando para prestigiar um treino.





Encontros & Desencontros

*Por que ainda é tão difícil para homens
e mulheres encontrarem a cara-metade?
Ouvimos algumas queixas e fomos atrás
de algumas respostas, confira!*

Os contos de fada clássicos, em que o final feliz das mocinhas só acontece depois que ela encontra o amor ao lado de um belo Príncipe Encantado, podem andar meio fora de moda, mas estão longe de serem esquecidos. Ou você se lembra de algum herói ou heroína do cinema ou da televisão ficando sem um par? Nem que seja nos minutos finais da trama ele aparece. Até filmes de ação têm sempre um toque de romantismo nas últimas cenas. “A influência desse imaginário permanece e muitas mulheres de hoje sonham com o príncipe encantado, que vem salvá-las e levá-las para uma vida de sonho. Nessas histórias, o homem é alguém perfeito e sua chegada permite que vivam felizes para sempre. Como não existe ninguém sem nenhum defeito, elas nunca estão satisfeitas na vida com seu parceiro. Os meninos, por sua vez, sentem a pressão da perfeição e também idealizam a mulher, esperando encontrar uma princesa”, explica a doutora em educação Andrea Ramal.

No entanto, as representantes do sexo feminino no século 21 não querem um príncipe qualquer. Andrea afirma que vivemos um momento de transição, em que meninas são educadas para assumir um papel social relevante, ingressar no mercado de trabalho e desenvolver lideranças em suas áreas. A conquista de um espaço e posição importantes estimulam as mulheres a buscar um homem que valorize sua inteligência, respeite sua identidade, seja companheiro e divida projetos e realizações. “Elas não têm mais o casamento como única alternativa de vida bem-sucedida. Isso faz parecer que estão mais exigentes, quando a maioria só está exercendo o direito de escolha”, diz a psicóloga Tatiana Paranaquá. A médica Jaqueline Siqueira concorda. “Busco uma companhia compatível com meu estilo de vida. Não estamos mais exigentes e, sim, mais cri-

teriosas. Nossa independência assusta e muito! Ainda vivemos em um mundo machista. A partir do momento em que você se mostra autossuficiente, eles se sentem inferiores, quando na verdade queremos uma relação de soma e de divisão de postos”, comenta.

Outra queixa bastante comum por aí é o medo que os homens sentem em assumir um compromisso. O publicitário Ricardo Coiro fala que não é bem assim. “É claro que muitos de nós só querem pular de galho em galho, porém existe também uma parcela notável de caras que deseja, loucamente, encontrar uma parceira para as alegrias e tristezas da vida. Tenho muitos amigos que já me confessaram que anseiam um compromisso sério e um colo fixo”, conta. Casada há seis meses, depois de cinco anos de solteirice – por opção própria – a administradora Keila Batista tem uma teoria interessante sobre o tema.

“Elas não têm mais o casamento como única alternativa de vida bem-sucedida. Isso faz parecer que estão mais exigentes, quando a maioria só está exercendo o direito de escolha”

“Os homens são mais focados e práticos. Eles saem com uma mulher que os encanta. No dia seguinte, voltam ao trabalho, projetos, planos e guardam em alguma “gaveta cerebral” a ligação ou mensagem que farão. E essa gaveta pode levar um, dois ou muitos dias para se abrir novamente. Mulheres, ao contrário, ficam encantadas com um rapaz e isso se torna o assunto, os sonhos e os planos dos próximos dias. O timing de cada sexo é diferente. O ideal seria que eles acelerassem um pouco no próximo contato, para não nos matar de ansiedade, e elas desacelerassem um pouco as expectativas.”, opina.

Internet, festas, bares...o que não falta são oportunidades de encontrar companhia. A questão é transformar o encontro de uma noite em uma união duradoura, mesmo que não seja eterna. “A pessoa pode ficar com alguém e até conseguir sexo com bastante facilidade, mas é como parar em um fast food na madrugada para tapar o buraco do estômago. Relacionamentos que preenchem o espírito necessitam de profundidade”, atesta Tatiana Paranaquá. Para encerrar a batalha, a psicóloga assegura que as falhas estão em ambos os lados. Embora as manifestações dos problemas de casal sejam variadas, a origem de grande parte deles está no medo de amar. “As pessoas querem amar, mas não fazem muita ideia do que seja o amor. Amor exige força e coragem. As pessoas desejam se relacionar sem a entrega necessária, querem o que o amor tem de mais precioso, mas não correm riscos. Isso acaba gerando paradoxos insolúveis nas relações.” Em uma coisa, porém, homens, mulheres e experts concordam: ainda que não assumam, todos querem amar e ser amados. Como eternizou Tom Jobim na canção Wave “fundamental é mesmo o amor, é impossível ser feliz sozinho.”

Lígia Baruch, psicóloga especialista em relacionamentos contemporâneos e internet dá sugestões para encontrar a cara-metade:



Faça uma lista bem realista do que é essencial encontrar em um(a) companheiro(a). Observe o quanto você colocou de questões internas, de caráter e personalidade, ou o quanto ficou atrelada(o) a detalhes superficiais.



Lígia Baruch, psicóloga especialista em relacionamentos contemporâneos e internet dá sugestões para encontrar a cara-metade:



*Refleta sobre suas relações anteriores.
O que você aprendeu sobre seus
defeitos e dificuldades? Procure não
repeti-los.*



Lígia Baruch, psicóloga especialista em relacionamentos contemporâneos e internet dá sugestões para encontrar a cara-metade:



*Tenha em mente que tipo de pessoa
você gostaria de ter a seu lado e com
que tipos você não suportaria
conviver.*



Lígia Baruch, psicóloga especialista em relacionamentos contemporâneos e internet dá sugestões para encontrar a cara-metade:



Dê espaço para conhecer a outra pessoa e se faça conhecer como você é, evitando antecipações e cobranças.



Lígia Baruch, psicóloga especialista em relacionamentos contemporâneos e internet dá sugestões para encontrar a cara-metade:



Seja leve, amistosa(o), aberta(o) ao outro. Isso é muito sedutor e convidativo. Seja uma pessoa realizada profissionalmente, com amigos, não espere que o outro seja sua tábua de salvação.



AINDA DÁ TEMPO!

Rio e São Paulo estão com um circuito de artes imperdível para moradores e visitantes. Na capital paulistana o Instituto Tomie Ohtake apresenta a exposição *Obsessão Infinita*, de Yayoi Kusama. Produzida em colaboração com o estúdio da artista japonesa, uma das mais originais e inventivas do pós-guerra, a mostra conta com aproximadamente 100 obras, que cobrem o período de 1949 a 2012. Entre elas estão pinturas, trabalhos em papel, esculturas, vídeos, apresentação de slides e instalações, incluindo a famosa *Dots Obsession*, em que o público se mistura com bolas e pontos coloridos em uma sala espelhada.

Já na cidade maravilhosa acontece a maior retrospectiva brasileira da obra de Salvador Dalí. A exposição está em cartaz no CCBB e reúne pinturas, desenhos, gravuras e fotografias do mestre do surrealismo. Além disso, os visitantes podem conferir a contribuição de Dalí para o cinema, em cenas de filmes como *O cão andaluz* (*Le chien andalou*, 1929), codirigido pelo artista e pelo espanhol Luis Buñuel, e *Quando fala o coração* (*Spellbound*, 1945), de Alfred Hitchcock, cujas cenas do sonho foram desenhadas pelo artista catalão. As ilustrações feitas para clássicos da literatura mundial, como *Dom Quixote de La Mancha*, de Miguel de Cervantes, e *Alice no País das Maravilhas*, de Lewis Carrol, também estão entre os destaques da exibição.



Obsessão Infinita, de Yayoi Kusama

Visitação: até 27 de julho de 2014.

Entrada franca

Instituto Tomie Ohtake: Av. Faria Lima, 201 (Entrada pela Rua Coropés, 88), Pinheiros, São Paulo. Tel. (11) 2245-1900.

De terça a domingo, das 11h às 20h.



Salvador Dalí

Visitação: até 22 de setembro de 2014.

Entrada franca

CCBB RJ: Rua Primeiro de Março, 66. Centro, Rio de Janeiro. Tel. (21) 3808-2020.

De quarta a segunda, das 9h às 21h.



DELÍCIAS À BEIRA-MAR

Balneário famoso pelo cenário paradisíaco, Búzios realiza esse mês seu 13º Festival Gastronômico nos dias 18 e 19 e 25 e 26. Durante o evento, os restaurantes participantes – são cerca de 60 opções! – servem pratos selecionados em mesas montadas em diferentes pontos da cidade. Os preços estimulam a degustação dos mais diversos quitutes: entradas e sobremesas saem a R\$10, e pratos principais custam R\$15. Responsável pela fama internacional da região, Brigitte Bardot será homenageada esse ano. Tanto a Orla Bardot quanto a Rua das Pedras, points badalados entre os visitantes, terão instalações com fotos da atriz francesa, que passou uma temporada no local há exatos 50 anos.



13º Festival Gastronômico de Búzios

De 18, 19, 25 e 26 de julho

Orla Bardot, Rua das Pedras, Rua Manoel Turíbio de Farias, Praça dos Ossos, Porto da Barra e Espaço Domme, em Manguinhos.

Das 20h às 24h

WWW.FESTBUZIOS.COM.BR

AÇÃO E EMOÇÃO NO CINEMA

A disputa entre robôs e humanos está de volta mas, dessa vez, com um pouco mais de sentimento. É o que garante Nicola Peltz, jovem estrela que faz sua primeira protagonista em *Transformers: A Era da Extinção*, quarto filme da franquia. “Além de o elenco estar todo renovado, dessa vez a história tem um lado muito bonito, que é a relação entre pai e filha. Esse foi um dos motivos pelos quais quis tanto fazer a personagem”, contou a atriz, diretamente de Los Angeles. Ela vive Tessa, que corre perigo depois que seu pai Cade (Mark Wahlberg) ajuda o líder dos robôs a voltar a vida. A estreia brasileira do longa está marcada para dia 17 de julho, e Nicola está entre os nomes do elenco que devem aparecer por aqui para o lançamento. “Quero muito ir ao Brasil. Minha babá, que trabalha na família há 20 anos, nasceu no país. Gostaria de ver onde ela cresceu”, afirmou com exclusividade para a revista *Encontro*.



DO VIRTUAL PARA O REAL

Em tempos de internet e redes sociais, é cada vez mais comum colecionar curtidas e amigos pelo computador, mas raramente encontrá-los fora das telas. Para unir o mundo virtual e o real, os publicitários Rafael Granato, de 32 anos, e Erick Bazarelo, de 31, se uniram ao engenheiro de software Sergio Andrade, de 36, na criação do Winggo, um aplicativo com objetivo de reunir pessoas que estão em busca de companhia para as mais variadas atividades – de jogos de vôlei a sessões de cinema, passando por uma caminhada com os bichos de estimação ou um drink no bar mais próximo. “Nossa missão é fazer com que as pessoas vivam rotinas mais ativas e divertidas.

A ideia surgiu durante um bate-papo em que falamos sobre as dificuldades que tínhamos em encontrar nossos amigos, apesar de estarmos em contato o dia inteiro via chats no celular ou redes sociais. Além disso, como nós já moramos em outras cidades e até fora do Brasil, sabemos da dificuldade que é conhecer novas pessoas”, conta Rafael.

O Winggo funciona baseado na localização do usuário. Você pode encontrar atividades por perto ou propor uma nova, conversar através do chat com os interessados e convidar amigos. É gratuito e está disponível para aparelhos com sistema iOS e em breve para Android.


LIFE HAPPENS HERE

Fotos: Tadeu Brunelli

NOVO POINT PAULISTANO

Está com saudades de ver Malvino Salvador na telinha? Se der sorte, você pode esbarrar com o ator no Barê, o mix de bar e restaurante que ele abriu em sociedade com os amigos Rodrigo e Raphael Einsfeld, Clovis Mello e Luiz Melo, nos Jardins, em São Paulo. E, mesmo se o galã global não estiver por lá, o lugar vale a visita. A atmosfera intimista é perfeita para um encontro de amigos ou para um jantar a dois. Rodrigo é o chef da turma e imprimiu ao menu o conceito de gastronomia compartilhada, para que todos possam experimentar desde as entradas até as sobremesas. A carta de drinks leva a assinatura de Rafael Pizanti, um dos principais mixologistas do país. Malvino revelou para a gente os seus favoritos do cardápio. “O prato Pork Belly (barriga de porco cozida em baixa temperatura com pele crocante e purê de batata doce com laranja) e o drink Don Vito Corleone (uma releitura do clássico Negroni, que mistura Campari, vermute tinto italiano e gim inglês) formam uma combinação perfeita para um jantar em qualquer dia da semana.”

Barê

Alameda Lorena, 1892, Jardim Paulista. Reservas pelo telefone (11) 3564 2015 ou pelo email reservas@barejardins.com.br



FESTA CULTURAL

Nem só de lindas praias e ruas cheias de história vive Paraty, na Costa Verde fluminense. Entre os dias 30 de julho e 3 de agosto a cidade se transforma na capital cultural brasileira por conta da 12ª edição da FLIP, Festa Literária Internacional de Paraty. Nas pousadas cheias de charme, nos bares e restaurantes e nas vias feitas de pedras se respira conhecimento 24 horas por dia. O homenageado desse ano é o desenhista, humorista, dramaturgo e escritor brasileiro Millôr Fernandes, falecido em 2012. Na programação estão previstas mesas literárias com temas que vão desde o legado de Millôr, passando por prosa e poesia, até debates sobre política e ciência. Autores brasileiros como Gregório Duvivier, Marcelo Rubens Paiva e Fernanda Torres já confirmaram presença. Entre um evento e outro, também dá para conferir os lançamentos que poderão fazer parte da sua biblioteca particular. Confira nossas sugestões.



VIDA DE CINEMA (ED. OBJETIVA), CACÁ DIEGUES

Em suas memórias, escritas ao longo de sete anos, o cineasta brasileiro revisita os tempos de militância estudantil, revela os bastidores da produção de seus filmes e relembra algumas das polêmicas em que se envolveu.



À NOITE ANDAMOS EM CÍRCULOS (EDITORA ALFAGUARA), DANIEL ALARCÓN

A ex de Nelson está com outro; seu irmão emigrou para os Estados Unidos e quebrou a promessa de levá-lo junto; para completar, ele vive com a mãe viúva e está tentando fazer a carreira de ator deslanchar. Tudo isso em um país latino-americano recém-saído de uma guerra civil. Mais eis que surge uma oportunidade que pode mudar o rumo de sua história. É com esse pano de fundo instigante que o autor fala sobre destino, identidade e as consequências de nossas decisões.



AGUAPÉS (BIBLIOTECA AZUL), JHUMPA LAHIRI

O novo romance da escritora indiana vencedora do prêmio Pulitzer mistura a história e as tradições ocidental e oriental através da trajetória de dois irmãos que vivem em culturas tão distintas quanto a da Índia e dos Estados Unidos.



COZINHAR (EDITORA INTRÍNSECA), MICHAEL POLLAN

O autor norte-americano defende o poder dos quatro elementos – água, fogo, ar e terra – para criar receitas deliciosas, e defende o lugar especial do cozinheiro no mundo.



ESTAÇÃO TERMINAL (E-GALÁXIA), GRACIELA MOCHKOFSKY

A jornalista argentina colheu histórias de passageiros e desvendou a operação de trens do seu país para escrever este livro-reportagem sobre o acidente de trem que causou 51 mortes e deixou centenas de pessoas feridas em fevereiro de 2012, em Buenos Aires.

Menu EQUILIBRADO

*Cortar totalmente um alimento da sua
dieta nem sempre é a solução ideal para
viver em paz com a balança*

A modernidade não trouxe apenas avanços tecnológicos para facilitar a nossa vida. [O conhecimento sobre o corpo e o efeito que os alimentos causam em cada célula ganha novas descobertas constantemente.](#) Seja em busca de saúde ou de curvas perfeitas, a cada dia aumenta o grupo de pessoas em busca de informação sobre o que colocar no prato. Atualmente é comum vermos em livros, jornais, revistas e internet termos como alergia e intolerância a certos nutrientes – principalmente ao glúten e a lactose – e como o corte desses novos vilões do cardápio detonaram muitos quilos em quem adotou a medida.

Mas você sabe qual a diferença entre alergia e intolerância? “Quando falamos em alergia, estamos querendo dizer que o indivíduo possui uma reação à proteína do alimento. Um exemplo é o glúten presente no trigo. No caso do leite, a reação é à caseína, e não à lactose, que é um dissacarídeo (açúcar do leite). Quando a resistência se deve a este açúcar, dizemos que o indivíduo tem intolerância.

Sintomas como distensão abdominal, fezes amolecidas, gases, enfraquecimento do sistema imunológico, enxaqueca, entre outros, podem nos levar a pensar em uma dessas disfunções”, esclarece a Dra. Andrea Santa Rosa Garcia, membro do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional. No caso da alergia, os sintomas não se resumem apenas a vermelhidão e ardência, reações mais clássicas. Ela pode ser do tipo tardia, que não manifesta nenhum tipo de sintoma físico e gera grau idêntico de inflamação. “Por ser mais difícil de ser diagnosticada, pode ser mais perigosa. Geralmente os sinais são problemas respiratórios (rinite, bronquite, sinusite), otite, enxaqueca, insônia, hiperatividade, ansiedade, depressão, dermatites, micoses, obesidade etc. Fazemos o diagnóstico através de exames ou prestando atenção a queixas dos pacientes”, diz Andrea.

Em todos esses exemplos, a solução é mesmo excluir totalmente a causa do transtorno da dieta. [Caso de Isis Valverde](#), que descobriu ser intolerante ao glúten depois

de notar que estava emagrecendo sem explicação e com o cabelo caindo mais do que o normal. Depois de modificar seus hábitos, a atriz voltou a se sentir saudável e bem disposta. O corpo sequinho é apenas uma consequência da nova rotina. No entanto, muita gente anda aderindo a essas privações para forçar os números da balança para baixo, ainda que não sofra de nenhuma doença. A Dra. Andrea alerta para os riscos desse tipo de estratégia.

“Se o paciente não tiver nenhuma sensibilidade a esses alimentos, ao retornarem com a sua ingestão podem, aí sim, gerar algum tipo de intolerância. Isso porque eles são de difícil digestão para todos. A diferença é que alguns indivíduos conseguem lidar melhor com esse processo, outros não.”



Os carboidratos, presentes em massas e pães, por exemplo, também são considerados obstáculos para quem quer perder peso e, não raro, acabam eliminados do menu. Ledo engano, já que são eles os responsáveis pelo fornecimento de energia para o organismo, principalmente para o cérebro. Resultado: sem carbos nosso vigor corre perigo. “Dietas muito restritivas não são mantidas por muito tempo. A tendência é que a pessoa volte a ter uma nutrição normal. O organismo, que estava acostumado a trabalhar pouco para metabolizar o que lhe foi oferecido, irá estocar este excesso em forma de gordura, fazendo com que a pessoa ganhe peso novamente”, previne Andrea. A tática correta é apostar nos carboidratos complexos, encontrados na aveia e no arroz integral, ricos em fibras, vitaminas e minerais.

Na verdade, seja para se manter sadio ou magro, o mais importante é priorizar a qualidade de vida. Adotar uma reeducação alimentar, ter uma rotina saudável, com prática regular de exercícios físicos, é o caminho mais seguro para atingir essa meta. A tecnologia citada no início, que simplifica o dia a dia, é a mesma que oferece comida pré-pronta, industrializadas, ricas em conservantes, gorduras, açúcares artificiais e carboidratos refinados, colaborando para o aumento do grau de inflamação do organismo. Essa é a porta de entrada de doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, síndrome metabólica, hipertensão, diabetes etc. “Comer de forma balanceada, privilegiando opções integrais, frutas, legumes, hortaliças, gorduras boas e carnes magras, é a receita ideal para diminuir o grau de inflamação e para nos tornamos mais saudáveis”, finaliza Andrea.



Os mistérios da inteligência animal

Por Fernando Gomes Pinto

Os seres vivos mais simples do ponto de vista biológico, que têm células especializadas em captar informações do meio ambiente, são animais marinhos como a água-viva, os corais e as anêmonas-do-mar. Mas possuir estes neurônios rudimentares não garante inteligência.

Para isto, é necessário possuir um sistema nervoso central mais desenvolvido, com muitos neurônios que se comuniquem através de sinapses químicas ou elétricas, que sejam capazes de manipular as informações recebidas do mundo externo e gerar respostas adequadas para manutenção da vida e perpetuação da própria espécie.

Inteligência é a capacidade de resolver problemas através do pensamento, da criatividade e da inovação. É um atributo importante para a sobrevivência.

Nós somos os seres racionais do planeta Terra. No entanto, existem muitos animais com uma inteligência excepcional que convivem conosco. O que nos difere deles é a nossa capacidade de comunicação simbólica e de registro, através de letras, números e desenhos, por exemplo. Isto nos permite transmitir o conhecimento adquirido para as outras pessoas através da experiência e observação.

Os cães convivem com nossa civilização há mais de 10.000 anos. Inteligentes, companheiros e fiéis. Capazes de reconhecer o estado de ânimo de seu dono, obedecer ordens simples e até mesmo entender dezenas palavras. Estudos comprovam que possuem capacidade mental equivalente a uma criança de três anos. Talvez seja por isto que sempre exerceram fascínio sobre a humanidade.

Certos pássaros também provocam admiração. Que pensar de um papagaio falante? Ou dos corvos que foram bem sucedidos em um teste onde precisavam usar pedras para elevar o nível de água de um pote, para matar a sede?

Mas são os grandes primatas, como o gorila, o orangotango e o chimpanzé, que mais intrigam a mente humana. Muito semelhantes com nossa aparência física, estes mamíferos carregam de 97 a 99% da mesma herança genética que os humanos. São dotados de habilidades matemáticas elementares, como o reconhecimento de maior ou menor quantidade de objetos que lhe são apresentados. E esta função neurológica ocorre numa região do cérebro equivalente aos humanos, o sulco intraparietal.

Como somos portadores de um cérebro mais desenvolvido, somos mais inteligentes. Isto nos torna racionais e responsáveis por cuidar com carinho e respeito de todas espécies que habitam o planeta Terra.



Foto: Divulgação

Fernando Gomes Pinto é neurocirurgião, neurocientista, professor e autor de vários livros, como Misteriosamente sem segredos e Você sabe como seu cérebro cria pensamentos? (Segmento Farma Editores).

Autoridade

Por Francisco Daudt

Participar do Encontro é, para mim, uma experiência deliciosa desde a primeira vez, por várias razões: por ser TV ao vivo, pela equipe ser, desde a Fátima até os bastidores, de alto astral e acolhedora, porque posso falar de coisas complexas de maneira compreensível e, finalmente, mas não menos importante, porque me divirto a grande durante o programa (quando me vejo depois, na gravação, frequentemente estou às gargalhadas com o Lair ou com o Veras).

É importante que eu me divirta? Um psicanalista não deveria ser uma pessoa séria? Séria, sim. Sisuda, jamais! Um psicanalista, como qualquer criança, sabe que não existe nada a ser levado mais a sério do que brincar.

Se há um aspecto em que me sinto contribuindo especialmente, este é o cuidado com as crianças – de todas as idades – mostrando que o melhor instrumento de educação é o bom uso da autoridade.

Autoridade, em nosso meio, é um conceito mal compreendido. Pelo fato de termos vivido uma ditadura, qualquer uso de autoridade ficou confundido com autoritarismo. Mas o autoritarismo é uma doença, um mau uso da autoridade. Intuitivamente nós reconhecemos quando a autoridade é bem usada. Diz-se da pessoa que conhece bem um assunto, e mostra sabedoria quando fala dele, que ela é “uma autoridade” naquilo. “O Dr. Daudt é uma autoridade em psicanálise”. Sim, mas minha autoridade só é reconhecida quando o que falo faz sentido sábio em quem ouve, quando a pessoa diz internamente, “é isso mesmo”.

A mesma coisa pode ser aplicada quando um pai respeita a inteligência de seu filho, e em vez de gritar “Desce dessa janela já!”, fala “Cuidado! Perigo, dodói grande!” Ele está transformando a ordem em uma informação preciosa que uma criança de três anos pode entender. Ela sabe o que é perigo, o que é dodói e o que é grande. O alerta do pai a convence, ao invés de vencê-la. Ensina, em vez de dobrá-la. Esta é a Autoridade do saber: a mais eficiente e respeitada. A mais obedecida e bem acatada.

Mas quem é autoridade precisa estar no comando, tem o poder, e tem a responsabilidade que vem com ele, como disse o tio do Homem-Aranha (“Com grandes poderes, vêm grandes responsabilidades”). E o comando nem sempre tem tempo – ou possibilidade – de convencer. Quando a criança é muito pequena, não tem jeito, nós decidimos por ela. Quando cresce, buscamos convencer.

E quando há o desafio da autoridade, seja por birra, ou seja lá o que for, o comando tem que se basear em seus poderes. Ou, nas palavras cômicas de um paciente meu, “Quando Freud não explica, Lampião entra em ação”.



Foto: Divulgação

*Francisco Daudt é médico psicanalista e autor de diversos livros na área, como *A natureza humana existe – e como manda na gente* (Casa da Palavra), *O Amor Companheiro* (Editora Sextante) e *Onde foi que eu acertei – o que costuma funcionar na criação dos filhos* (Casa da Palavra).*

Dois anos

Por Marcos Veras

Em dois anos tanta coisa pode acontecer, né? Por exemplo: hoje estamos em plena Copa do Mundo, mas daqui a dois anos tem Olimpíadas no Rio de Janeiro. Em dois anos estaremos mais uma vez, pelo menos aqui no Rio, nos perguntando: será que o aeroporto vai ficar pronto? Será que o transporte vai estar funcionando como deve ser, será que vai ter onde os atletas treinarem? Será? Será? Será?

Eu gosto de dois anos. Com dois anos o bebê deixa de ser bebê, e vira uma criança, já diz frases mais completas, já é capaz de dar palpite na roupa que vai vestir. Meus namoros duraram mais ou menos dois anos. Dois anos é um bom tempo para se pedir uma pessoa em noivado ou casamento, então antes que isso acontecesse, eu pulei fora. Eu só fiquei noivo da minha esposa com seis anos de namoro. Olha o número 2 aí. $2 + 2 + 2$. Pegou? Mas, com dois anos, já estávamos maduros para saber que com seis anos de namoro já poderíamos noivar. Ou seja, eu não a enrolei por seis anos. O nome disso é amadurecimento e uma pitada de cara de pau. Daqui há dois anos eu posso ser pai. Eu quero antes disso, mas quem sabe não vêm gêmeos?

Estou morando no novo apartamento do Leme há dois anos. Existe uma obra de saneamento na praia do Leme que já dura sabe quanto tempo? 5 anos. Ou seja, mais de dois anos. Acabo de trocar de carro depois de ter ficado dois anos com o antigo e o novo estou pagando num financiamento de dois anos, ou seja, 24 meses e $4 - 2 = 2$. Olha o 2 aí de novo. Tudo bem! Forcei uma barra.

Em dois anos acontecem projetos e encontros inesquecíveis. Nesses últimos dois anos fiquei amigo do Jô Soares e fiz uma peça dirigida por ele em cartaz há dois anos. Fiz programa de humor na internet com um grupo que está completando dois anos em agosto. E, quem diria, conheci a Fátima Bernardes, aquela mulher que meu deu Boa Noite durante catorze anos e eu respondia à ela e ao marido. Hoje ela me dá bom dia, virou parceira, amiga e cúmplice. Nesse Encontro de dois anos, fui para a rua no calor de quarenta graus, fui para a chuva em Salvador, cantei, dancei, paguei micos, me emocionei, ri, fiz rir, escrevi e até de Fátima me vesti. Em dois anos o trabalho amadurece, meus cabelos grisalhos aumentaram, algumas rugas apareceram e a barriguinha é a mesma de dois anos atrás. Dois anos é um bom tempo para contemplar e comemorar um encontro. Há dois anos acordo às seis horas da manhã e, como sou notívago, às vezes durmo às duas da madrugada. Dois anos de programa é como o bebê que deixou de ser bebê e virou uma criança que já tem vontades e sabe o que quer. E eu sei o que eu quero: um aumento. Fui.



Foto: Sergia Sarasin

Marcos Veras é ator, publicitário e humorista. Além de participar do Encontro com Fátima Bernardes, está em cartaz com as peças Falando a Veras e Atreva-se e integra o elenco do Zorra Total e do canal de humor da internet Porta dos Fundos.

APRESENTADORA

Fátima Bernardes

ELENCO

Lair Rennó
 Marcos Veras

CONSULTORES

Francisco Daudt
 Fernando Gomes Pirto

DIREÇÃO DE NÚCLEO

JB Oliveira

DIREÇÃO GERAL

Mário Marcio Bandarra
 Mauricio Arruda

DIREÇÃO

Emerson Muzeli
 Paola Pol

ASSISTENTE DE DIREÇÃO

Rafael Bardi
 Paula Zanettini
 Eduardo Peres

REDATOR FINAL

Raquel Affonso
 Marco Gudolle

CHEFE DE PROD. REPORTAGEM

Ana Paula Brasil

REPÓRTER

Aline Prado
 Gabriela Lian
 Larissa Bittencourt

REVISTA VIRTUAL ENCONTRO COM FÁTIMA

Produção e edição de conteúdo
 Manuella Menezes

ROTEIRISTA

Alexandre Mattoso
 Cleodon Coelho
 Gustavo Cascon
 Isabela Neves
 Luciana Ribeiro
 Saulo Aride
 Flavia Erthal
 Cristiana Bittencourt
 Editor de Texto
 Chiara Luzzati
 Guilherme Mondaini
 Juliana Ganz
 Patricia Casanova
 Tais Moraes
 Mariliz Pereira Jorge
 Produtor de Reportagem
 Babeth Bettencourt
 Fabricio Marta
 Iris Correia
 Paloma Piragibe
 Patricia Kappen
 Mauricio Martins
 Rodrigo Vianna
 Mona Lisa Duperron
 Fabio Oliveira

PESQUISA DE IMAGEM

Mauricio Lima

PESQUISA DE TEXTO

Ana Carolina Fiuza
 Rafael Tupinambá
 Carolina Meyer
 Deborah Ferreira
 Taynara Gonçalves
 Vanessa Mazzari

PRODUÇÃO EXECUTIVA – DIRETOR

Daniel Vincent

SUP. EXEC. DE PRODUÇÃO DE LINHA

Cecília Bastos

SUP. EXEC. DE PRODUÇÃO

Vera Daflon
 Sabrina Sulam

ASSISTENTE DE PRODUÇÃO

Anderson Brito
 Ana Terra Nappi
 Priscila Menezes
 Rafael Alves
 Tatiana Schwob
 Victor Barroco

AUXILIAR DE PRODUÇÃO

Debora Moreira

ASSISTENTE DE ESTÚDIO

Ágata Mascarenhas

EQUIPE INTERNET

Ana Bueno
 Isabel Ramalho
 Jorge Carrasco
 Mariana Santos
 Natalia Hartalian
 Alexandre Andrade
 Barbara Meirelles
 Juliana Ceccon
 Paula Fadul
 Giuline Bastos
 Fabricio Bianchi

PRODUTORA DE ARTE ASSISTENTE

Priscila Paiva

EQUIPE DE APOIO À ARTE

Carlos Primo
 Rodolfo Salgado
 Pedro Gomes Azevedo

SUPERVISORA DE CARACTERIZAÇÃO

Melissa Paladino

MAQUIADORA

Claudia Paes

CABELEREIRO

Wanderson Postigo
 Janaina Alcântara

FIGURINISTA

Rosa Pierantoni

FIGURINISTA ASSISTENTE

Carolina Mannarino
 Michelle Sass

GERENTE DE PROD.FIGURINOS

Rose Mary Mariano Rodrigues

CENÓGRAFA

Leila Araújo

CENÓGRAFA ASSISTENTE

Ana Barreira

GERENTE DE PROJETOS

Francisco Mesquita
 Analista de Projetos
 Tatiana Castello
 Liege Koeche

SUP. EXEC. DE CENOTÉCNICA

Miriã Mathias

SUP. EXEC. CONTRARREGRA

Alexandre Becker

SUP. DE ALMOXARIFADO

Marcelo Correa

EQUIPE DE CENOTÉCNICA

Adilson da Silva Ferreira
 Alexandre Aragonés
 Antonio Carlos Vaz
 Carlos Primo
 Fabrício Rodrigues
 Pedro Paulo Amaral Fernandes
 Rodolfo Salgado
 Sinval Soares

EDITOR DE IMAGEM

Hamilton Villarinho
 Marcella Monteiro
 Mauro Adamczyk
 Marcos Maslinkiewicz
 Alessandra Jensen
 Miguel Souza
 Operador do Ingest
 Felipe Andrade
 Ass. de Pós-Produção
 Monique Silva
 Thiago Santiago

SUP. EXEC. PROD EFEITOS

Rodrigo Cipriano

EDITOR DE VIDEOGRAFISMO

Cristiano Dourado
 Marcelo Papf
 Bruno Costa
 Sup Exec.de Efeitos Especiais
 Diogo Laranja

SUP EXEC.DE PRODUÇÃO DE ENGENHARIA

Alfredo Campos

DIRETOR DE IMAGEM

Ezio Sartini

ILUMINADOR DE PRODUÇÃO

Alexandre Coutinho

ASSIST. ILUMINAÇÃO ESTÚDIO

Júlio Dos Santos Barros
 Raphael Zamboni

ELETRICISTA CENÁRIOS

Fabricio Dos Santos
 Raphael Zamboni

SUP. EXEC. ENGENHARIA

Roberto Lucas

OP. CÂMERA PRODUÇÃO EST

Eduardo Santana
 Leonardo Venzon
 Rogério Cesar
 Renato Matheus

OP. MICROCÂMERA

Paulo Cavalcante

OP. CAPTACAO SOM

Pedro Duboc
 Rafael Oliviera Silva

OP. DE CABO

Marcus Moneque
 Edna Raposo

OP. VIDEOGRAFISMO

Marcos Migon

OP. VT

Jéssica Nunes

OP. VÍDEO

Felipe Almeida

SONOPLASTA

Alexandre Menusier
 Josemar Silva

TÉCNICO DE SISTEMA

Harry Heideiggard
 Normando Marques

OP. CÂMERA – UPP

Rafael Chagas
 Tiago Bastos
 Bruno Tonini

TÉC. CAP. SOM – UPP

Cleber Oliveira
 Wagner Valladão
 Alexandre Matos

OP. UPP I – UPP

Ronaldo Verta
 Hugo Gil Ribeiro De Almeida
 Tiago Mendonça De Souza

OP. CAMERA – SP

Toninho Cirillo

AUTORIZAÇÃO ESPECIAL

Sated Rj