

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

Cíntia Strim

**EDUCANDO O CORPO FEMININO:
saúde como um *mais*, corpo molecular e
otimização da beleza na Revista *Claudia***

Porto Alegre

2011

Cíntia Strim

**EDUCANDO O CORPO FEMININO:
saúde como um *mais*, corpo molecular e
otimização da beleza na Revista *Claudia***

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul para obtenção do título de Mestre em Educação.

Orientador:
Prof. Dr. Luís Henrique Sacchi dos Santos

Linha de Pesquisa: Educação, Sexualidade e Relações de Gênero

Porto Alegre

2011

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

R917e Strim, Cíntia

Educando o corpo feminino: saúde como um mais, corpo molecular e otimização da beleza na Revista Claudia / Cíntia Strim; orientador: Luís Henrique Sacchi dos Santos. – Porto Alegre, 2011. 119 f. + Anexo.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação, 2011, Porto Alegre, BR-RS.

1. Corpo. 2. Saúde. 3. Beleza. 4. Estudos de gênero. 5. Estudos culturais. I. Santos, Luís Henrique Sacchi dos. II. Título.

CDU – **396:752.5**

Cíntia Strim

**EDUCANDO O CORPO FEMININO:
saúde como um *mais*, corpo molecular e
otimização da beleza na Revista *Claudia***

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul para obtenção do título de Mestre em Educação.

Aprovada em 17 mar. 2011.

Prof. Dr. Luís Henrique Sacchi dos Santos – Orientador

Profa. Dra. Dagmar Elisabeth Estermann Meyer – UFRGS

Profa. Dra. Maria Lucia Castagna Wortmann – UFRGS

Profa. Dra. Daniela Ripoll – UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL

RESUMO

Nesta dissertação discuto como os conceitos contemporâneos *de saúde como um 'mais', molecularização do corpo e otimização da beleza* aparecem na revista *Claudia* (revista nacional de grande circulação destinada ao público feminino) e quais estratégias são utilizadas na produção dos corpos femininos na atualidade. Foram analisados todos os anúncios, matérias e reportagens de doze exemplares do artefato correspondentes ao período de julho de 2008 a junho de 2009. Os Estudos Culturais e os Estudos de Gênero foram utilizados como referencial teórico-metodológico ancorado na perspectiva pós-estruturalista. A partir das ferramentas escolhidas, são apresentadas e problematizadas as práticas de cuidado com o corpo, com a saúde e com a beleza presentes nas páginas de *Claudia* com a intenção de apontar como a Revista colabora na construção de modos de ser e de viver femininos. Os investimentos na potencialização do corpo, a necessidade de escrutinar o próprio corpo, a responsabilização do indivíduo em lidar com os riscos aos quais está exposto, a busca incessante por *mais* saúde e o consumo do próprio corpo são as questões principais discutidas neste estudo.

Palavras-chave: **Corpo, Saúde, Beleza, Estudos Culturais, Estudos de Gênero**

STRIM, Cíntia. **Educando o Corpo Feminino**: saúde como um *mais*, corpo molecular e otimização da beleza na Revista *Claudia*. – Porto Alegre, 2011. 119 f. + Anexo. Dissertação (Mestrado em Educação) –. Programa de Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

ABSTRACT

In this dissertation I will be discussing how the contemporary concepts of *health as a 'plus', molecularization of the body and beauty optimization* appear in the magazine *Claudia* (a domestic magazine with broad circulation aimed at female consumers) and what strategies are used in the production of the women's bodies nowadays. An analysis was made of all the advertisements, articles and reports from twelve issues of the magazine, corresponding to the period from July 2008 to June 2009. Cultural Studies and Gender Studies were used as a theoretical-methodological reference anchored on the post-structuralist view. Using the selected tools, body, health and beauty care practices are presented and questioned. These practices are taken from the pages of *Claudia* with the aim of demonstrating how the magazine collaborates in the construction of feminine manners of being and living. Investments in strengthening the body, the need to scrutinize one's own body, individuals responsibilities in dealing with the risks they are exposed to, the constant search for *more* health and the consumption of one's own body are the leading issues discussed in this study.

Key words: **Body, Health, Beauty, Cultural Studies, Gender Studies**

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – “*Sabe da última?*”/54

Figura 2 – “*E o número do seu colesterol você sabe qual é?*”/60

Figura 3 – “*Corram, meninas, corram*”/91

Figura 4 – “*Teste o seu QI nutricional*”/98

Figura 5 – “*Barriga chapada*”/103

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO/09

2. CLAUDIA – “MAIS QUE INFORMA, TRANSFORMA”/16

2.1. O poder de representar – possibilidades de análise ancoradas nos Estudos Culturais e nos Estudos de Gênero/30

3. “O QUE EU FAÇO AGORA?”/38

4. ESCRUTINAMENTO DO CORPO E OTIMIZAÇÃO DA BELEZA/52

4.1. O corpo molecular na medicina de revista de Claudia/63

4.2. “Quem manda na sua saúde?”/75

4.3. “Corram, meninas, corram”/87

4.4. “Por que as mulheres ficam loucas com a alimentação?”/92

5. CONSUMO DO PRÓPRIO CORPO/101

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS/111

ANEXO 1/120

1. INTRODUÇÃO

O interesse por um tema, por um assunto de pesquisa, é produto de experiências profissionais e pessoais – que podem ser mais evidentes ou podem estar guardadas em algum lugar não muito explorado de cada um.

Penso que os motivos que me trouxeram até aqui estão relacionados com minha condição de mulher que trabalha com a saúde de outras mulheres, que escuta as angústias e as alegrias de outros corpos, que necessita de elementos para melhor compreender e lidar com questões de saúde que não são somente individuais, mas que se destinam ao coletivo – e que não estão restritas a um campo delimitado de conhecimento, pois estão inseridas e produzidas em relações históricas, culturais e sociais.

Durante oito anos trabalhei como enfermeira em uma Unidade de Saúde da Mulher – pertencente ao Sistema Único de Saúde – de um município da região metropolitana de Porto Alegre. No decorrer deste período, fui compreendendo que os programas de saúde são destinados às funções de cuidadora, reprodutora e nutriz das mulheres: gestação; colo de útero; mamas e cuidados com as crianças são os focos das ações de saúde.

Parece que cuidar da saúde da mulher é garantir que ela tenha uma gestação tranquila, que amamente seu bebê por seis meses, que faça anualmente exames preventivos - principalmente de mamas e de colo de útero – e que seja responsável pela saúde de sua família, sendo multiplicadora das informações que recebe. Assim, não é de se estranhar que os serviços de saúde sejam frequentados principalmente por mulheres. Como refere Dagmar Meyer, “elas continuam sendo interpeladas e responsabilizadas, também de forma central, pelos programas de promoção da saúde e de prevenção de doenças” (MEYER, 2003, p.34).

Tal endereçamento dos serviços de saúde às mulheres não se constitui apenas como uma forma de governo da conduta das brasileiras a fim de atingir diferentes espaços ‘do lar’ (filhos,

companheiros, etc.). Trata-se, antes, tal como se pode depreender das análises de Deborah Lupton (2000), de um “fenômeno” mundial. Essa autora refere, por exemplo, a generalizada compreensão de que as mulheres expressam uma maior preocupação com a saúde em relação aos homens; que o corpo da mulher é muito mais visibilizado nas representações culturais (inclusive no âmbito das tecnologias biomédicas) e que (por questões biopolíticas – que explorarei no que se segue), possivelmente por isso, uma maior atenção é dada às questões da saúde da mulher por parte das políticas públicas.

Venho me questionando acerca de como as relações de gênero, como uma instância que atravessa e constitui as próprias instituições, nosso próprio modo de pensar e agir (MEYER, 2003), interferem neste processo de definição do que é importante e válido abordar nos serviços de saúde, no que se pensa sobre a saúde feminina, em como as mulheres são posicionadas nos discursos de saúde.

Ampliando para além do campo da saúde propriamente dito, outras questões emergem: quais são as doenças e os cuidados de saúde que recebem maior destaque na mídia? Como os programas de TV, as revistas e os jornais abordam o corpo e a saúde da mulher? Seriam os órgãos sexuais e reprodutores os alvos preferenciais destas matérias? Como estes temas têm sido trazidos? Nestes discursos, quais são as características que definem se a mulher está/é saudável? Quais recursos são ensinados às mulheres para otimizarem¹ seus corpos? E como todas estas questões se articulam a um ‘projeto maior’ de produzir um dado corpo feminino, condizente com as práticas de saúde e beleza contemporâneas, passíveis de serem adquiridas através do consumo de bens e serviços?

Dentre as inúmeras possibilidades de pesquisa para tratar da temática mulher e saúde, optei por analisar a Revista *Claudia*², pois, além de circular pela minha casa desde a infância, ela já tinha sido objeto de

¹ O conceito de otimização (ROSE, 2007) será apresentado e explorado no que se segue.

² Apresento a Revista no próximo capítulo.

um estudo realizado anteriormente. No ano de 2003 – como trabalho de conclusão de Curso de Especialização em Comunicação em Saúde – analisei a Seção Corpo³ dessa Revista com o objetivo de identificar as concepções sobre corpo e saúde divulgadas pela mídia impressa feminina.

Na tentativa de refletir acerca destas indagações - e na busca por outras perguntas, por outras possibilidades de entendimento - procurei a linha de pesquisa Educação, Sexualidade e Relações de Gênero. Nesta linha, há a possibilidade de

discutir a pedagogia como um fenômeno cultural abrangente e complexo, que se concretiza tanto no âmbito das instituições e instâncias estritamente educativas quanto em outros territórios e artefatos do mundo contemporâneo. A escola, o currículo e a avaliação, bem como a mídia, a arte, a ciência e as novas tecnologias constituem-se, assim, em objetos de investigação⁴.

Neste estudo da Revista *Claudia*, pretendo identificar, a partir de uma análise cultural⁵, como o corpo e a saúde são apresentados nas páginas dessa Revista – tanto nas matérias e notas quanto nos anúncios comerciais nela veiculados. A fim de empreender tal análise, lanço algumas perguntas norteadoras: Quais são as posições de sujeito que a Revista destaca quando fala sobre corpo e saúde? Quais são os profissionais que estão autorizados a falar sobre tais temáticas? A que mulheres estão endereçados esses discursos sobre corpo e saúde? Como a noção de saúde como “um mais” (RIBEIRO, 2003), como algo que precisa sempre ser buscado, circula e é construída e apresentada pela Revista? Como a noção de corpo molecular (ROSE, 2007), isto é, a compreensão do nosso corpo a partir da ideia de que somos constituídos por moléculas (DNA) e de que diferentes produtos (alimentos, remédios, cosméticos)

³ Esta seção já não está mais presente na Revista *Claudia*.

⁴ http://www.ufrgs.br/faced/pos/linhas/Educ_sexualidade_rel_genero.htm.

⁵ De acordo com Wortmann (2002), as análises culturais constituem um amplo campo investigativo, com trânsito em diferentes áreas do saber, delas resultam “histórias assumidamente parciais incompletas e orientadas pela preocupação com a apresentação das circunstâncias, e não pela busca das causas” (p.77).

atuam neste nível (por exemplo, através de nanosferas) é estabelecida nas suas diferentes páginas (matérias, notas, anúncios publicitários)? Como a ideia de que a beleza é algo que se constrói (e no caso da Revista, através do consumo de inúmeros produtos) e que deve ser melhorada/reparada/otimizada é apresentada e desdobrada ao longo da Revista?

Reconheço que estou entrando num novo terreno, num complexo campo de conceitos e de ideias. Suspeito, a partir das contribuições de Nikolas Rose (2007), que é em instâncias como estas que determinadas compreensões de corpo e saúde têm sido construídas contemporaneamente. Em outras palavras, não é apenas no campo estrito da ciência, e de seus campos de produção e veiculação, que se está construindo ‘novas’ representações de corpo, saúde e beleza, por exemplo. É também através de diferentes espaços midiáticos (e talvez principalmente deles), que tais noções têm sido apresentadas e têm adquirido ‘status de realidade’ junto ao público (leigo). Nesta direção, e considerando as questões levantadas anteriormente, pretendo analisar **como o corpo e a saúde femininos estão sendo construídos e reconfigurados a partir das noções de molecularização, de otimização e de saúde como um mais nas páginas da Revista Claudia** nos doze exemplares do período de julho de 2008 a junho de 2009⁶.

Nesta análise assumirei como conceitos-ferramenta aqueles apresentados e discutidos por Nikolas Rose (2007) e Renato Janine Ribeiro (2003), quais sejam, o de molecularização do corpo, de otimização da beleza e de *saúde como um mais*. As discussões empreendidas por Luiz David Castiel (2007) também serão aqui consideradas, tal como se pode acompanhar no que se segue.

⁶ Este período foi escolhido não só por ser o mais recente em termos de publicação da Revista e, portanto, com exemplares mais acessíveis em termos de busca, mas, sobretudo, porque parti da compreensão de que essas instâncias que pretendo analisar (molecularização, otimização e saúde como um *mais*) são dimensões bastante recentes no âmbito da cultura contemporânea.

Ao fazer as ressalvas relativas aos modos de fazer a investigação no parágrafo anterior, procurei marcar um dado caminho investigativo que tem sido possibilitado pelas muitas análises ancoradas nos Estudos Culturais e nos Estudos de Gênero, com aporte teórico do pós-estruturalismo, principalmente de Michel Foucault, as quais têm sido realizadas neste Programa de Pós-graduação. Trata-se, como muitos autores têm referido (COSTA, 2002; BUJES, 2002), de se apoderar de outras lentes e de outros instrumentos para olhar as revistas – que me são muito familiares –, procurando estranhar a partir disso aquilo que parece ‘normal’ e ‘comum’:

estranhar para criticar pontos de vista considerados ‘normais’ e o conformismo que os acompanha, para gerar novos olhares, de modo a ensejar novos usos para além da mesmice que camufla em meio a novidades que se proliferam, mas não causam surpresa (CASTIEL, 2007, p.17).

Analisando *Claudia* a partir desses campos de estudos, busco compor um novo texto, outra forma de olhar para a Revista. No meu caso, esse olhar está constituído por aquilo que chamei de conceitos-ferramenta. Pode-se dizer que eles são ‘ferramentas’ porque me permitem explorar a Revista, separá-la em partes, voltar a fazer conexões com partes dispersas, montando assim outros textos. Neste sentido, as minúcias e os detalhes são observados, assim como a recorrência e prioridade dos temas, as dicas e as orientações e a coerência (ou não) entre os assuntos abordados. Ao final, o que pretendo mostrar é que *Claudia* está, juntamente com outras instâncias, produzindo um dado jeito de ser mulher, de lidar com o corpo e de conduzir-se relativamente à saúde.

Cabe ressaltar aqui que não se pode negar que os cuidados com a saúde e com o corpo têm levado a um aumento na expectativa de vida e à erradicação de doenças, que as inovações tecnológicas e os estudos dos genes trazem descobertas para tratamentos de patologias antes não imaginados. Este trabalho não pretende avaliar (no sentido de serem boas

ou ruins, seguras ou não, caras ou acessíveis, entre outros aspectos) essas inovações, assim como não almeja desqualificá-las. Não se trata disso! A intenção aqui é a de problematizar como estas coisas têm ocupado um lugar de verdade e como colaboram na construção das subjetividades e nas estratégias de governo dos corpos. A questão que se põe é que a partir dessas tecnologias, novas maneiras de viver e outros modos de ser mulher são produzidos a partir de uma revista feminina que ensina às mulheres a adotarem práticas de cuidado com o corpo.

Admito que é bastante provável que alguém se pergunte por que uma profissional de saúde que trabalha no Sistema Único de Saúde (SUS) escolheu como objeto de análise uma revista feminina ao invés de programas do Ministério da Saúde, políticas públicas ou cuidados de enfermagem, por exemplo. Penso que *Claudia*, enquanto instância pedagógica, produz conhecimento acerca da saúde e do corpo feminino, produzindo e fixando sentidos. Desta forma, acredito ser válido olhar para outros artefatos (que não são ‘oficiais’) na busca por compreender como o conceito de saúde, por exemplo, circula e é reconfigurado continuamente; como as descobertas científicas são abordadas e ‘traduzidas’ para o público leigo, se a revista, enfim, produz aquilo que Crawford (2007), analisando a versão norte-americana da revista *Men’s Health* denominou de “medicina de revista”.

Passo a apresentar brevemente os capítulos deste estudo. No capítulo que se segue (*Claudia* – “*Mais que informa, transforma*”) apresento *Claudia* ao leitor através do apontamento de seus números (tiragem, distribuição), da descrição das seções que compõem a Revista atualmente e de um breve relato das transformações e continuidades de *Claudia* ao longo dos anos a partir de seus exemplares mais antigos. Ainda neste capítulo, procuro demarcar os campos de estudos nos quais este trabalho está ancorado, quais sejam, os Estudos Culturais e os Estudos de Gênero.

No capítulo 3 (“*O que eu faço agora?*”), mostro os caminhos e as escolhas que foram sendo realizadas na tentativa de olhar para as revistas a partir das lentes e ferramentas selecionadas para este estudo.

Em *Escrutinamento do corpo e otimização da beleza*, capítulo 4, apresento os conceitos de molecularização do corpo; de saúde como um *mais*; além da discussão das práticas alimentares e de atividade física como meio de potencialização e otimização do corpo.

No capítulo seguinte, *Consumo do próprio corpo*, procuro discutir os conceitos trabalhados e as análises realizadas ao longo do trabalho com as questões relativas ao consumo (principalmente com os estudos de Bauman).

2. CLAUDIA – “MAIS QUE INFORMA, TRANSFORMA”⁷

O Brasil está mudando rapidamente. A explosiva evolução da Classe Média torna necessária uma revista para orientar, informar e apoiar o crescente número de donas de casa que querem (e devem) adaptar-se ao ritmo da vida moderna. *Claudia* será dirigida a estas mulheres e dedicada a encontrar soluções para seus novos problemas. *Claudia* não esquecerá, porém, que a mulher tem mais interesse em polidores do que em política, mais em cozinha do que em contrabando, mais em seu próprio mundo do que em outros planetas... *Claudia*, enfim, entenderá que o universo da mulher é o seu lar⁸. (CLAUDIA, 1961).

A partir de dados obtidos junto ao site da Editora Abril⁹, pode-se caracterizar a Revista *Claudia* como sendo eminentemente endereçada ao universo feminino: são 2.041.000 leitoras (87% são mulheres); 49% tem entre 18 e 39 anos; sendo que 28% são da classe A; 45% da classe B e 20% da classe C. A tiragem da Revista é de 518.000 exemplares e a circulação líquida de 417.439 (dos quais 312.958 são de assinaturas).

Cabe destacar o modo como a própria Revista se apresenta atualmente em seu site: “*Claudia* é a revista que está ao lado da mulher para todos os seus desafios: dia-a-dia, família, carreira, beleza, moda, qualidade de vida”. A Revista está destinada “para a mulher de hoje, que olha o mundo, se reconhece e expressa essa atitude diante da vida. Tem a maior variedade de assuntos relevantes para a mulher moderna”. Além disso,

traz inspiração, reflexões e soluções para a mulher que desempenha múltiplos papéis. *Claudia* aborda uma grande variedade de assuntos todos os meses: serviços, tendências, moda, família, carreira, qualidade de vida, é a revista feminina mais importante e mais lida do país. *Claudia* é completa como a mulher tem que ser.

⁷ Frase escrita na capa de algumas Revistas *Claudia* do ano de 2008.

⁸ Retirado da tese *Entre o sonho e o consumo: as representações femininas na revista Claudia (1961-1985)* de Maria Paula Costa (2009).

⁹ Informações do site da Editora Abril. Acesso em 03/2009.

Nos exemplares que foram utilizados neste estudo, a Revista está constituída pelas seguintes seções – descritas também no site da Editora:

- **Eu e Você** – Editorial da diretora de redação.
- **CLAUDIA Online** - novidades do site de CLAUDIA - conteúdo extra das reportagens, conteúdo exclusivo, concursos culturais, jogos, vídeos etc.
- **Sua opinião** - críticas e elogios para a edição anterior recebidos por nosso Atendimento ao Leitor.
- **Horóscopo** - previsões mensais.
- **Conversa com Danuza** - crônica que aborda comportamento com o toque de humor típico de Danuza Leão, uma das autoras mais conhecidas do país e colunista exclusiva de CLAUDIA na área de revistas.
- **Conexão CLAUDIA** - atualidades – gente, filmes, livros, objetos, idéias, comportamentos.
- **Coisa de Criança** - orientações de comportamento, educação, saúde e nutrição para crianças, mais indicação de produtos.
- **Turma teen** - orientações de comportamento, educação, saúde e nutrição para adolescentes, mais indicação de produtos.
- **Dilema de mãe** - sempre uma questão instigante sobre a educação dos filhos respondida por especialistas.
- **O que eu faço agora?** - dúvidas sobre cidadania, ética e boas maneiras no dia a dia, respondidas por especialistas em psicologia, espiritualidade, recursos humanos, sexualidade, etiqueta...
- **Amigo bicho** - pesquisas, novidades, orientações sobre comportamento e produtos voltados para pets.
- **De bem com a vida** - questões de bem-estar, psicologia ou espiritualidade. Pode ser uma reportagem feita pela redação ou um trecho de livro pertinente. Não sai todo mês.
- **Boa viagem** - indicação de hotéis e programas de lazer.

- **Dinheiro agora** - orientações sobre finanças: dados econômicos, informação sobre investimentos, educação financeira dos filhos, o que faz bem para o bolso e também para o planeta.

- **Os livros que a gente ama** - uma seleção dos lançamentos que mais vão agradar às leitoras.

- **Onde encontrar** - telefones de contato de todas as marcas presentes na edição.

- **Página da vida** - um perfil feminino que seja inspirador para todas as leitoras. O mote da seção é: “Mulheres incríveis partilham experiências, desafios e sonhos”.

- **Desafio de moda e beleza** - transformação visual de uma leitora, feita pela equipe de moda e de beleza da revista mais experts em cabelo e maquiagem.

- **Beleza essencial** - definimos um tema e selecionamos produtos de preços e marcas diferentes. Exemplos: escovas, sabonetes, batons.

- **Fique mais bonita** - novidades em técnicas, tratamentos e aparelhos dermatológicos, produtos e tendências de beleza.

- **Balcão de beleza** - uma vitrine dos lançamentos de produtos do mês.

- **Nutrição inteligente** - receitas saudáveis, vitrine de produtos, benefícios dos alimentos, explicação de rótulos, pesquisas sobre nutrição.

- **A sua saúde** - novidades, orientações, estatísticas e produtos – tudo sobre a saúde da mulher.

Nas suas capas¹⁰ figuram mulheres que geralmente estão em alguma novela do momento - ou são jornalistas e modelos -, que são entrevistadas na mesma edição. Os cuidados com o corpo e as dicas das ‘celebridades’ para manter a beleza são temas recorrentes nas Revistas.

¹⁰ Os primeiros exemplares de *Claudia* tinham as capas desenhadas. A partir de maio de 1963 a Revista passou a utilizar capas fotografadas (CLAUDIA, out/1976).

O item 'Beleza e saúde' é composto pelas seções (*Beleza essencial*, *Fique mais bonita*, *Balcão de beleza*, *Nutrição inteligente* e *A sua saúde*), além de uma ou duas matérias. Tais seções possuem entre uma a duas páginas e são constituídas por notas com informações e indicações de produtos, tratamentos e alimentos. As matérias e temáticas sobre **saúde, corpo e beleza** – alvos deste estudo – não estão, contudo, somente nessas páginas, podendo ser encontradas em outras seções e também nas *Reportagens de capa*. É possível dizer que elas compõem uma tríade que está presente, como uma narrativa recorrente, nas diversas seções, matérias e anúncios veiculados na Revista. Ao destacar isto, também é possível dizer que entendo que estas são questões importantes neste tempo, porque são construídas a partir de um conjunto de transformações operadas no âmbito dos modos de viver contemporâneos, os quais têm importantes implicações no que vem a ser corpo e saúde hoje – a isso retornarei no capítulo que segue.

Na tentativa de olhar mais detidamente para a trajetória do artefato estudado e para compreender como esse está constituído hoje, utilizei também alguns de seus exemplares anteriores ao período de análise selecionado (2008-2009) para este trabalho. A estratégia utilizada passou por 'pinçar' alguns instantes considerados importantes ao longo das décadas em que a Revista tem sido publicada. Para tal empreendimento, considerei a Revista como um contínuo, ou seja, como um único texto, a partir do qual destaquei alguns momentos considerados marcantes em termos históricos nacionais ou internacionais ou mesmo de momentos considerados importantes pela própria Revista. Tal estratégia visou mostrar os tipos de textos, as diferentes seções, as preocupações e engajamentos da Revista ao longo do tempo, em intervalos de cinco anos¹¹.

Foram selecionados, dessa forma, os exemplares dos últimos semestres dos anos de 1961 (a partir de outubro, já que esse foi o mês do

¹¹ Esses exemplares foram consultados no Museu da Comunicação Hipólito José da Costa, em Porto Alegre, no período de março a agosto de 2010.

primeiro exemplar da Revista), 1966, 1971, 1976, 1981, 1986, 1991 e 1996¹². O intervalo de cinco anos permitiu que as revistas comemorativas (10 anos, 15 anos, 20 anos,...), que possuem informações da trajetória da Revista, estivessem também contemplados nesta estratégia.

Claudia teve sua primeira edição em outubro de 1961, num contexto que enfatizava a necessidade de informar a mulher moderna, de uma emergente classe média, ao mesmo tempo em que marcava que (e apesar disso) o seu lugar “por excelência” era o lar¹³. *Claudia* passou por distintos períodos, contou com inúmeras seções e colunas que se tornaram clássicas – por exemplo, *A arte de ser mulher* de Carmen da Silva. A escritora e jornalista escreveu nesse espaço entre os anos 1963 a 1985 abordando, de forma inovadora para a época, os “problemas femininos”¹⁴, provocando, assim, certo “choque” com outras matérias apresentadas na Revista (DUARTE, 2007). Algumas leitoras, através de cartas enviadas à escritora, manifestavam discordância em relação às ideias de “necessidade do exercício de atividade extra-lar e a possibilidade de conciliar a profissão com o casamento e a maternidade” (DUARTE, p.205, 2007), temas que eram recorrentes nos textos de Carmen.

Exemplo disso está na edição comemorativa aos 30 anos de *Claudia* (out/1991) que, ao realizar uma retrospectiva da trajetória de Carmen na Revista, destaca:

¹² Foram utilizados nesta análise, principalmente, os exemplares de 1961, 1966, 1971. Por serem mais antigos, permitiram um maior distanciamento dos textos atuais, facilitando a marcação das diferenças.

¹³ A partir dos anos 60, “a imprensa feminina será a primeira a contribuir para a massificação dos novos receios, resultantes das liberações recentes relativas à sexualidade e à nudez: o corpo da mulher foi redescoberto pela voga da descontração exigida fora do ambiente doméstico” (SANT’ANNA, 2004, p.107). A minissaia, a pílula anticoncepcional e o biquíni contribuíram para tal.

¹⁴ Dependência econômica (participação inferior a dos homens no mercado de trabalho, remuneração salarial desigual entre homens e mulheres); dependência psicológica (expectativa de obter a realização pessoal a partir de outras pessoas); crise no casamento; conflitos de família; falta de companheirismo por parte do homem; infidelidade masculina; sexualidade reprimida (DUARTE, 2007).

Carmen botou fogo no papel de dona de casa que, sim, a mulher tinha que ser, mas não só isso. Tinha também que se realizar na vida, competir com o homem de igual para igual, sem deixar de ser mulher, mas abdicando de ser o que ela chamava de ‘pequena rainha triste’.

Claudia também inovou ao abordar temas como sexualidade, orientação sexual, fazendo uso de termos como “virgindade”, “prazer” e “experiências pré-conjugais” (ZUCCO, 2007). Nessa mesma direção, o excerto encontrado no exemplar de outubro de 1976 (uma retrospectiva dos 15 anos de *Claudia*), dizia:

Numa época em que tudo, ou quase tudo, era tabu, Claudia já punha a boca no mundo! Antes de qualquer outra revista, foi a primeira a estudar a fundo o problema da virgindade no Brasil. E o da infidelidade no mundo. E o das experiências conjugais, do homossexualismo... do eterno divórcio! Foi a primeira a discutir os direitos da mulher casada.

Nesta caracterização mais introdutória da Revista, e que busca traçar um panorama dos temas nela presentes em suas primeiras décadas, com possíveis desdobramentos/(des)continuidades atualmente, é interessante destacar, segundo a própria *Claudia*, quem eram as leitoras de seus primeiros exemplares:

Trinta anos atrás, ela aparecia de Cinderela, vestido longo cor-de-rosa, os ombros nus, o olhar para o lado, numa expressão romântica que mostrava um desejo de sonho e fantasia. Ou então aparecia aprisionada a um avental, acorrentada a um sorriso forçado de escrava das lides domésticas, do marido, dos filhos. Ela, quem? Ela era a mulher brasileira de então, leitora de Claudia. E aparecia onde? Nos anúncios de moda e de produtos de beleza (Cinderela) e nos de utilidades domésticas (de avental, à beira do fogão. Ou na frente da geladeira) (out/1991).

Ainda no que tange à caracterização da leitora de *Claudia*, cabe voltar ao excerto que inicia este capítulo para destacar que a Revista (em 1961) se endereçava à mulher que se preocupava com as tendências modernas, mas que ainda tinha como referências o lar e a família. Nesta

direção, é importante destacar aquilo que pode parecer se constituir numa postura ambígua por parte de *Claudia*, que sustentava a figura de mulher dona-de-casa, centro dentro do lar, e, ao mesmo tempo colocava em circulação temas importantes relacionados ao que se pode denominar de “emancipação feminina”.

Ao considerar os exemplares antigos, surgiram elementos mais contundentes acerca da noção de corpo como uma construção cultural. Isso porque foi possível encontrar diversas valorizações e investimentos em diferentes partes do corpo nas distintas épocas. Foram valorizadas determinadas características e comportamentos das mulheres, alguns assuntos tabus passaram a ser corriqueiros e o papel político e social da mulher, entre outras coisas, foi se alterando ao longo do tempo.

Exemplo do exposto acima está presente no teste “*Você tem coragem de fazer o nosso teste?*”, apresentado na edição de julho de 1971, que iniciava questionando à leitora: “*Você tem certeza absoluta de ser superfeminina ou sente de vez em quando vontade de tomar atitudes consideradas masculinas?*”? O teste levava as mulheres a responderem perguntas como: “*Você acha desastroso para uma mulher discordar abertamente do marido em assuntos importantes?*”; “*Você acha possível uma moça ser realmente feliz vivendo sòzinha?*”? Questões como essas não estão (ao menos explicitamente) nas páginas da Revista atualmente.

Outro exemplo nesta direção está na seção “*Mulher ativa*”, de novembro de 1986, que trazia discussões sobre a “nova” Constituição Federal: “*escritoras, donas-de-casa, feministas, artistas e profissionais liberais foram consultadas*”. Dentre as expectativas dessas personalidades destacavam-se: punição para quem agredisse as mulheres; conhecimentos para controle da natalidade; direito ao aborto; reconhecimento do trabalho da dona-de-casa como profissão; igualdade de direitos no casamento e educação igual para meninos e para meninas.

A partir deste apanhado mais geral da Revista, que procurou mapear algumas de suas transformações e (supostas) continuidades ao longo do

tempo, é possível dizer que, desde os primeiros exemplares, a beleza foi uma preocupação de *Claudia*:

manter a linha é um dos principais problemas da mulher dos nossos dias. Quem engorda e descobre antiestéticos depósitos adiposos localizados em qualquer zona do corpo (quadris, tornozelos, braços, etc.) diz logo que tem celulite (CLAUDIA, nov/1961).

A Revista trazia “*mais conselhos para mais beleza*” (CLAUDIA, nov/1966) e apresentava determinados modelos de corpos: “*Ludmila tem 40, aparência de 30 e corpo de 20*” (CLAUDIA, nov/1966), de modo que é possível dizer que, assim como nos exemplares atuais, cremes, exercícios e “apetrechos” que parecem quase milagrosos estão também presentes nas páginas das revistas mais antigas. A celulite, por exemplo, já era um problema a ser enfrentado pelas leitoras de *Claudia* que tinham à disposição o creme “*Dr. Foucrier*”, que prometia: a “*mulher brasileira não terá mais celulite*” (CLAUDIA, dez/1966). Mesmo antes disso, em novembro de 1961, a leitora já era orientada a realizar, além de mudanças nos hábitos alimentares e visitas ao médico para tratar a celulite,

banhos quentes com uma esponja de crina, banhos de espuma emagrecedora, massagens com apetrechos diversos (rolos de borracha, vibradores elétricos de massagens), aplicações de produtos anticelulite emagrecedores, acompanhadas por ligeiras massagens. Depois do banho quente, meia hora deitada na cama, bem coberta, para transpirar bastante.

A ideia de beleza como conquista individual e como resultado de investimentos pessoais já aparecia em um anúncio dos cosméticos “*Germaine Montiel*”, em setembro de 1966: “*beleza não é dom... é hábito... é o ritual diário que cria o belo onde este apenas se insinua...*”. Em anúncio semelhante, dez anos depois, a empresa “*Natura*” concordava: “*A beleza feminina nunca deixou de ser fundamental. Só que beleza, hoje, é muito mais uma conquista própria do que um dom*” (CLAUDIA, nov/1976).

Cuidados com o corpo através de práticas de atividade física e de alimentação adequada, assim como o uso de cosméticos e de equipamentos para condicionamento do corpo circulavam em suas páginas, como pode ser observado nos excertos que se seguem: “*se existem alimentos que fazem mal à pele, há também regimes para quem tem acne e gosta de comer bem*” (CLAUDIA, jul/1966); “*está provado cientificamente, que a gordura da pele se modifica pela alimentação errada. Torna-se pastosa, fixando-se nos poros*” (CLAUDIA, jul/1966) e

para a beleza do seu busto, não há segredo nem mágica... É o método científico e natural que por meio de massagens rotativas de água fria, ergue, desenvolve e firma seus seios. Resultados garantidos e surpreendentes em seios pequenos, flácidos e volumosos. Não espere mais, procure conhecer ROTO-MASSAGE e tenha um busto perfeito (CLAUDIA, jul/66).

Ainda na mesma direção, a almofada “*PLU-LIN*” também era apresentada às leitoras em anúncio no exemplar de dezembro de 1971, seguindo uma “*concepção científica*”, como “*revolucionária*”. Tal apetrecho prometia, com seu uso diário de 10 minutos, emagrecer “*nos lugares desejados, eliminando a celulite*”.

No que tange às práticas alimentares, podem ser observadas algumas diferenças em relação às orientações atuais¹⁵. O açúcar, por exemplo, que sempre aparece como um alimento quase que proibido hoje em dia, surge em um anúncio como sendo essencial para o desenvolvimento do corpo: “*para as crianças (e para os adultos também), o açúcar é o carvão que faz funcionar o suprimento de energia. Para as crianças, o açúcar é o indispensável do desenvolvimento*” (CLAUDIA, out/1971). A matéria “*Os maus hábitos alimentares*” (CLAUDIA, ago/1966) recomendava às leitoras “*as regras de uma sábia alimentação*” que contemplava, pela manhã, tomar “*leite e açúcar*”¹⁶.

¹⁵ O assunto será retomado adiante.

¹⁶ Grifo meu.

Apesar de apresentar o corpo magro como bonito (“*Emagreça com Chá-Lax – Chá-Lax dá a você o corpo de uma mulher bonita*” - CLAUDIA, jul/1971- e “*20 dietas para perder peso rapidamente*” - CLAUDIA, set/1971), a magreza não aparecia como regra nas revistas mais antigas. Ser muito magra também era apresentado como um problema e a Revista recomendava orientações para resolvê-lo: “*se quiser engordar, muitas proteínas, mais hidratos de carbono e gorduras para mais calorias nas refeições*” (CLAUDIA, ago/1966). O anúncio do produto dietético “*Plus Forma*” (ago/1971) aconselhava: “*não seja magra demais*” [...] “*de imediato você se sentirá melhor e começará a aumentar de peso rápida e gradativamente*”.

Algumas diferenças quanto à orientação de atividades físicas¹⁷, podem ser percebidas na matéria “*Ginástica sob medida faz seu corpo de verão*”, que aconselhava à leitora a iniciar exercícios com halteres cinco semanas antes das férias, mas não antes deste período, pois “*você se arriscaria a ficar musculosa*” (CLAUDIA, nov/1966).

O pescoço parecia ser uma área importante do corpo, para a qual eram destinados exercícios. Na mesma matéria citada no parágrafo anterior, foi apresentada uma sequência de exercícios para “*afinar o pescoço*”, assim como a reportagem “*Aprenda a não envelhecer*” (CLAUDIA, ago/1971) que orientava: “*trate bem de seu pescoço*”, “*faça exercícios – eles ajudarão a manter os músculos rijos, evitando a formação da bola de gordura atrás da nuca*”¹⁸.

Vale também destacar a matéria de beleza intitulada “*Quanto você vale como dona de casa?*” (CLAUDIA, jul/1971). Nesta reportagem, a Revista mostrava em uma tabela, quanto custava em dinheiro cada atividade desenvolvida pela mulher em casa, destacando que o marido acabava economizando muito dinheiro já que não precisava pagar os

¹⁷ A análise acerca das atividades físicas nos exemplares deste estudo está no cap. 4.

¹⁸ Cabe destacar que nos exemplares deste estudo não aparecem atividades destinadas ao pescoço.

serviços de outras pessoas (*“arrumadeira, cozinheira, pajem, garçom, professora particular, lavadeira, passadeira, costureira em casa, enfermeira em casa, secretária, motorista particular, jardineira, serviços pesados”*). A matéria, então, estimulava a leitora a gastar com cuidados de beleza (*“manicura e pedicura, limpeza de pele, maquiagem, cílios postiços, compra de produtos para as mãos e o rosto, banhos de óleo no cabelo, corte de cabelo, tintura...”*) trazidos em outra tabela que apresentava *“quanto custa ser bonita”* e concluía que o marido, mesmo pagando aqueles tratamentos, continuava economizando: *“você vai achar que Cr\$ 667 é muito dinheiro para gastar com sua beleza. Não. Você continua economizando Cr\$ 1748 para seu marido”*.

A cirurgia plástica, recurso comum nos dias de hoje para aquisição de um corpo (re)modelado e (re)projetado, aparecia com tons de novidade na matéria *“Férias de barriga nova”* (nov/1986):

flacidez, gordura localizada, estrias: estes são alguns dos inimigos de uma barriga lisinha, firme, perfeita. Mas, hoje, as novas técnicas de cirurgia podem corrigir estes defeitos de modo mais simples, rápido e eficiente.

Anos antes, em novembro de 1981, a Revista questionava os especialistas perguntando: *“será verdade que uma plástica pode salvar casamentos”?*

Os exemplares comemorativos de 20, 25 e 30 anos da Revista procuram traçar a ‘evolução’ dos assuntos discutidos em *Claudia* ao longo dos anos, mostrando como trabalho, moda, virgindade, divórcio, envelhecimento e cuidados com o corpo sofreram transformações.

O tema envelhecimento, por exemplo, foi recorrente nas páginas do artefato. Com o título *“ajudando a assumir a idade”*, parte da matéria comemorativa dos 20 anos é dedicada a mostrar as várias reportagens que trataram do tema nas páginas de *Claudia*, dentre elas: *“Estamos envelhecendo e temos medo de perder nossos maridos”* (mar/1979), *“Ser*

velha é nascer de novo” (dez/1969), “*Jovem de 80 anos*” (abr/1970), “*Jane Fonda faz 40 anos – mais ativa do que nunca, madura, bonita e boa atriz*” (jan/1978). Além de apresentar outras matérias que versavam sobre as questões da idade, a leitora também era informada de que naqueles 20 anos de Revista, haviam sido publicados “*aproximadamente quinhentos perfis de personalidades célebres em todo o mundo, de todos os setores. Ao menos um terço desses perfis foram de gente com mais de 40 anos*”.

A matéria “*Feminista, sim – Feminina, também*” (out/1986), por sua vez, perguntava:

o que mudou na vida da mulher brasileira nos últimos 25 anos? De uma maneira mais simplista, podemos dizer que saímos da submissão total para uma relação de igualdade com os homens. Foi isto que descobrimos percorrendo Claudia desde o primeiro número. Descobrimos mais: em vez de achar que é uma ‘cruz’ ser mulher, aprendemos que é, antes de tudo, uma arte.

As mudanças com os cuidados corporais também foram destacadas: “*Da simples água e sabão aos cremes mais sofisticados, declaramos guerra às rugas*” (out/1986). A mesma matéria ainda referia que

em 62 já falávamos dos perigos do sol e da necessidade de se proteger. Filtro solar naquele tempo, nem pensar! Essa foi uma conquista dos anos 70, e mesmo assim só como produto farmacêutico. Em 79 Claudia publicou, em primeira mão, a receita de um filtro solar ainda inédito no mercado. E que alegria ao ver que, no começo do anos 80, os bronzeadores brasileiros já tinham filtro na formulação (out/1986).

Na matéria “*Cada vez mais bela e saudável*” (que, de certo modo, renunciava aquilo que hoje se tem entendido como a noção de saúde como um *mais*) estava posto: “*Claudia sempre fez questão de acompanhar o que acontecia no campo da Medicina e até se antecipar às novas soluções*” (out/1986). Cabe destacar que a noção (con)fundida de beleza com saúde também está aparente nesse exemplar: “*Junto com você aderimos à era em que saúde tornou-se, também, sinônimo de beleza*” (CLAUDIA, out/1986).

Ao realizar tal comparação dos exemplares ao longo dos anos é possível perceber que as matérias eram maiores, com maior número de páginas nas décadas anteriores do que aquelas que hoje são encontradas na Revista. Exemplos dessa maior extensão são as matérias “*Aprenda alimentar-se*” (ago/1966), que possuía oito páginas, e “*Como se cura a celulite*” (nov/1961), que perfazia quatro páginas. Reportagens mais longas compõem os exemplares mais antigos, já as notas ou as notícias breves estão nos exemplares atuais, os quais parecem estar mais adaptados ao mundo da *Internet*, que privilegia as informações mais curtas e mais rápidas, compatíveis ao estilo de vida versátil e dinâmico dos nossos tempos.

A leitora de *Claudia*, a quem se destinavam os primeiros exemplares da Revista, principalmente nas décadas de 1960 e 1970, parece ter como características ser uma dona-de-casa, preocupada com os filhos, dependente economicamente do marido, ao mesmo tempo em que não se descuidava da beleza. E nos tempos atuais, quem é a leitora de *Claudia*? A quem a Revista se destina? Quais tipos de mulheres a Revista (re)produz?¹⁹

Retomando o título deste capítulo - “*Claudia - mais que informa, transforma*” -, pode-se dizer que a Revista parece pretender transformar as leitoras nas mulheres que elas imaginam serem as ideais (e de um ideal que muda ao longo da história). Ao mesmo tempo, pode-se dizer que a Revista está endereçada a um determinado ‘tipo’ de mulher, sendo possível, dessa forma, perguntar como *Claudia* pensa que sua leitora é? Elisabeth Ellsworth (2001) traz do cinema o conceito de endereçamento, que, em poucas palavras, pode ser definido como “quem o filme pensa que você é?” Segundo ela, através da “estrutura de endereçamento”, com elementos que não são visíveis, o artefato (filme, revista, jornal) busca atingir o público imaginado.

¹⁹ Ensaio algumas respostas a estas questões nos capítulos que se seguem.

A autora ainda salienta que, apesar do aparato de estratégias utilizado, “todos os modos de endereçamento ‘erram’ seus públicos de uma forma ou de outra. Não existe nenhum ajuste exato entre endereço e resposta” (ELLSWORTH, 2001, p.42). Assim, pode-se considerar que mesmo que *Claudia* se utilize de inúmeros elementos para configurar determinadas posições de sujeito, as mulheres serão atingidas de modos diversos e dependentes de outros fatores, de outros tantos contextos nos quais estão inseridas. Com isso quero dizer que não pretendo fazer um escrutínio acerca dos objetivos de edição da revista (a instância da produção), tampouco de quem são precisamente suas leitoras (a instância de recepção), mas, antes, destacar, a partir da noção de endereçamento, alguns traços da produção e da recepção que estão presentes no próprio texto da revista – foi isso que, mesmo sem anunciar deste modo, pretendi fazer até aqui.

A Revista – assim como outras mídias, tais como jornais, programas de TV, etc. - além de fornecer informações, acaba por produzir e reafirmar modos de ser, de agir, de se perceber no mundo. Nesta direção, pode-se dizer que artefatos como “esses [...] contêm pedagogias culturais, são formas de ensinar através das quais significados sociais são construídos e reproduzidos” (SABAT, 2007, p.150). Sendo assim, a Revista *Claudia* exerce sua função pedagógica à medida que, junto com outras instâncias pedagógicas culturais, ensina às mulheres a cuidarem do próprio corpo, a serem a cada dia ‘mais saudáveis’, a se prevenirem contra doenças, a almejarem determinado tipo de corpo, a terem certas visões de mundo, a privilegiarem alguns comportamentos em detrimento de outros e também a consumirem produtos específicos, testados e recomendados por diferentes especialistas. A Revista colabora, assim, na fixação de sentidos, na produção e propagação de verdades sobre a saúde e o corpo das mulheres, afirmando e reafirmando modos de ser.

2.1. O poder de representar – possibilidades de análise ancoradas nos Estudos Culturais e nos Estudos de Gênero

Este estudo, como já dito anteriormente, se ancora no campo dos Estudos Culturais, que tem como data de sua origem a fundação, em 1964, do Centro de Estudos Culturais Contemporâneos da Universidade de Birmingham (Inglaterra). Duas obras são consideradas precursoras de suas teorizações, quais sejam, *Culture and Society* (1958), de Raymond Williams, e *Uses of Literacy* (1957), de Richard Hoggart (SILVA 2007).

A cultura, nesse campo de estudos, é entendida não como “domínio exclusivo da erudição, da tradição literária e artística, de padrões estéticos elitizados” (COSTA, 2002, p.107), mas como

expressão das formas pelas quais as sociedades dão sentido e organizam suas experiências comuns; cultura como o material de nossas vidas cotidianas, como a base de nossas compreensões mais corriqueiras²⁰ (Ibid).

E, também, como campo de lutas e disputas por significações permeadas por relações de poder.

Assim, pode-se dizer que os Estudos Culturais estão envolvidos com o estudo das artes, das crenças, das instituições, das mídias de uma sociedade e, para tal, apropriam-se de metodologias que não são próprias deste campo de conhecimento, sendo utilizadas conforme os propósitos específicos de cada estudo (WORTMANN, 2005). Distanciam-se das “disciplinas tradicionais” por “seu envolvimento explicitamente político”, “[...] pretendem que suas análises funcionem como uma intervenção na vida política e social” (SILVA, 2007, p.134).

A partir deste entendimento torna-se possível dizer que aquilo que somos hoje é fruto de escolhas que vão sendo feitas ao longo de nossas

²⁰ É oportuno ressaltar que, neste campo teórico, não está se afirmando que tudo é cultura, mas que “falar em cultura implica em falar de um campo muito específico, qual seja, o da produção histórica e social de significações numa determinada formação cultural” (FISCHER, 2001, p.26).

vidas, mas essas escolhas não são feitas de forma livre e ‘independente’, pois são provenientes de uma teia de relações continuamente transitórias que se dão nas diferentes instâncias culturais, que definem e produzem como as pessoas devem ser. Os Estudos Culturais preocupam-se em estudar essa teia de relações, as articulações entre cultura, produção de significados e poder.

E poder é um dos conceitos-chave que norteia a forma como podemos pensar estas questões. Ao mesmo tempo, seu uso promove uma série de torções que tensionam os modos habituais de se entender ‘poder’. Isso porque o poder, aqui, é visto a partir de sua produtividade, de seus efeitos, ou seja, na direção daquilo que ele efetivamente faz. Recorrendo a Foucault, pode-se, então, entender poder como

... a multiplicidade de correlações de força imanentes ao domínio onde se exercem e constitutivas de sua organização; o jogo que, através de lutas e afrontamentos incessantes as transforma, reforça, inverte; os apoios que tais correlações de força encontram umas nas outras, formando cadeias ou sistemas ao contrário, as defasagens e contradições que as isolam entre si; enfim, as estratégias em que se originam e cujo esboço geral ou cristalização institucional toma corpo nos aparelhos estatais, na formulação da lei, nas hegemonias sociais (FOUCAULT, 2007, p.103).

Como mencionei, entender o poder como uma instância produtiva é o que nos permite compreender como as representações vão sendo constituídas e demarcadas através de relações de poder. Um de meus objetivos neste estudo é, precisamente, mapear quais são as representações de corpo, beleza e saúde que estão sendo veiculadas e (re)produzidas nas páginas de *Claudia*. Há uma produção na qual o poder ‘de dizer’ o que é ‘certo’, ‘verdadeiro’, ‘atual’, ‘eficaz’ e ‘comprovado’, por exemplo, nos campos científico e tecnológico (da tecnobiomedicina, da cosmetologia, dos exercícios físicos, da nutrição, etc.) ganham destaque. Portanto, é aqui também que o conceito de representação, entendido “como inscrição, marca, traço, significante e não como processo mental”

(SILVA, 1999, p.32), emerge como a possibilidade de analisar “a face material, visível, palpável do conhecimento” (Ibid.). Em outras palavras, através da análise das representações pode-se tornar visível alguns dos modos de produção do conhecimento tecido por relações de poder.

A representação nos posiciona como sujeitos, visto que “é por meio dos significados produzidos pelas representações que damos sentido à nossa experiência e àquilo que somos” (WOODWARD, 2000, p.17). Voltando ao poder, pode-se dizer que o conhecimento, a *expertise*, o *know-how* e a tradição de quase cinquenta anos falando sobre a mulher apresentados nas páginas de *Claudia*, constituem e oferecem às leitoras dadas posições de sujeito, as quais são ali re(a)presentadas²¹. Assim, este estudo busca analisar como a saúde e o corpo da mulher – a partir de uma compreensão de saúde como algo que deve sempre ser buscado; de uma compreensão de corpo que é vista de modo cada vez mais fragmentado/molecularizado; e de uma ideia de beleza que deve ser transformada/melhorada/otimizada – são representados na Revista *Claudia*, pois os sistemas de representação “constroem os lugares a partir dos quais os indivíduos podem se posicionar e a partir dos quais podem falar” (Ibid).

Por ser constituída em meio a processos sociais e históricos, a representação de mulher saudável nos dias atuais não pode ser considerada a mesma de outros tempos. Do mesmo modo, a ideia de que o corpo magro é belo não é a mesma de épocas anteriores. “As formas de problematizar as aparências, os modos de conceber e de produzir o embelezamento, não cessam de ser modificados” (SANT’ANNA, 1995, p.121). Da mesma maneira, são cambiantes as formas valorizadas de

²¹ Embora eu saiba que estas posições de sujeito são referidas ao discurso (isto é, é ele que as produz), situo tais posições, de modo mais amplo, como um efeito do poder. Assumo, aqui, que este efeito pode ser observado, de “modo visível, palpável”, através da análise das representações. Neste ponto, convém também destacar que sei dos limites entre representação e discurso, pois eles não podem ser entendidos como sinônimos. Discurso se constitui como um conceito mais abrangente, “já que diz respeito ao conjunto de enunciados de um determinado campo de saber” (FISCHER, 2001, p.88), sempre marcado e definido por meio de relações de poder.

investimento sobre o corpo (através da escolha de alimentos, de exercícios físicos, de tratamentos).

Como parece já ter ficado evidente até aqui, a construção dos conhecimentos acerca do corpo na cultura se dá através do poder que

opera sobre o campo de possibilidades onde se inscreve o comportamento dos sujeitos ativos; ele incita, induz, desvia, facilita ou torna mais difícil, amplia ou limita, torna mais ou menos provável; no limite, ele coage ou impede absolutamente, mas é sempre uma maneira de agir sobre um ou vários sujeitos ativos, e o quanto eles agem ou são suscetíveis de agir (FOUCAULT, 1995, p.243).

Foucault e seus comentadores destacam o lado produtivo do poder, alertando-nos que o poder não se presta somente para reprimir. Segundo esse autor, “se foi possível constituir um saber sobre o corpo, foi através de um conjunto de disciplinas militares e escolares. E a partir de um poder sobre o corpo que foi possível um saber fisiológico, orgânico” (FOUCAULT, 1979).

Tal conhecimento sobre os corpos é também o que permite o governo sobre os corpos e o que tem demarcado o que deve ser feito em termos de cuidados com a saúde e aquilo que é considerado como ‘risco’²². As estratégias e técnicas acerca do disciplinamento dos corpos e das populações através de intervenções na vida e nas condições de vida das pessoas foram estudadas por Foucault nas sociedades industriais e vêm sendo desdobradas por uma série de autores contemporâneos (ORTEGA, 2008; MAIA, 2003; SIBILIA, 2002.). Trata-se daquilo que Foucault denominou de *biopoder* e que Paula Sibilia exprime de modo bastante emblemático: “um tipo de poder fundamental para o desenvolvimento do capitalismo, cujo objetivo é produzir forças, fazê-las crescer, ordená-las e canalizá-las...” (SIBILIA, 2002, p.163). Neste contexto, o corpo individual que já vinha sofrendo uma série de investimentos, mapeados por Foucault em *Vigiar e Punir*, passa no contexto de emergência das biopolíticas a ser

²² Adiante este conceito será retomado.

investido a partir de diferentes tipos de conhecimentos. Em verdade, trata-se de falar em investimento e “extração”, visto que deste novo corpo coletivo – a população – passa-se a extrair uma série de informações que não estão em si presentes nos corpos individuais, mas justamente na sua qualidade de coletivo. Extraí-se dadas informações sobre esse corpo coletivo e volta-se a ele investindo-o com um conhecimento que foi elaborado tomando como base tais informações. O corpo passa a ser o foco das atenções. O conjunto de tecnologias envolvidas e utilizadas – as *biopolíticas* – pretendem “dominar a aleatoriedade inerente a toda população de seres vivos” (Ibid).

Assim, na articulação destes dois tipos de investimento, no corpo individual e no coletivo, dados de mortalidade, morbidade, reprodução e longevidade, assim como hábitos de higiene e campanhas sanitárias configuraram o aparato para o governo dos corpos, possibilitando que o normal e o patológico fossem estabelecidos. “A norma, como padrão a partir do qual diversos aspectos da vida social passaram a ser avaliados, só pode emergir quando a população passou a ser encarada não só como objeto de poder, mas também como fonte de saber” (MAIA, 2003, p.87).

Maia (2003) também destaca as atualizações feitas por Gilles Deleuze às ideias de disciplinamento dos corpos desenvolvidas por Foucault – da sociedade disciplinar para a sociedade de controle²³ - considerando as inovações contemporâneas da informática e de estruturas de vigilância e controle,

ou seja, aos mecanismos postos em funcionamento no tempo das disciplinas e dos espaços de enclausuramento típicos da Modernidade, sobrepõem-se as novas malhas de sujeição, potencializadas pelo desenvolvimento da tecnologia cibernética (MAIA, 2003, p.97).

²³ O autor destaca, citando Gilles Deleuze e Burroughs, que estamos passando das disciplinas fechadas para dispositivos de controle abertos.

Comparando as sociedades disciplinar e de controle, Rocha (2006, p.44) atesta que

se as disciplinas [...] produzem saberes que pretendem nos garantir mais e melhores anos de vida, os atuais recursos tecnológicos pretendem garantir uma defesa prévia e permanente aos riscos a que estamos expostos.

A partir desta citação de Rocha é possível anunciar, tal como já fiz anteriormente, a importante articulação que está se estabelecendo entre saúde e risco – e é também nesta direção que analiso as edições da Revista *Claudia*. Isso porque, segundo entendo, essa Revista colabora na construção e propagação de saberes acerca do corpo e da saúde da mulher, destacando comportamentos adequados e alertando sobre os muitos ‘perigos’ (riscos) existentes. Algumas indagações são úteis para nortear a análise das Revistas, entre elas: como os riscos são apontados na Revista? Como as estratégias de controle dos riscos à saúde são nela marcadas? Que tipo de conhecimento sobre o corpo é produzido e legitimado pela Revista? A noção contemporânea de ‘saúde como um mais’²⁴ circula nos exemplares da Revista? De que forma a noção de risco aparece e como a Revista posiciona a mulher frente aos riscos apresentados? Como as questões de gênero, considerando-se de antemão o endereçamento ao público feminino, aparecem em meio a essas discussões?

Pensar sobre o corpo e sobre a saúde das mulheres na perspectiva aqui apresentada ainda exige discorrer acerca das relações de gênero. O termo gênero (*gender*) passou a ser empregado pelas estudiosas do feminismo em meados dos anos 1970 e faz referência aos

modos pelos quais características femininas e masculinas são representadas como mais ou menos valorizadas, as formas pelas quais se re-conhece e se distingue feminino de masculino, aquilo que se torna possível pensar e dizer sobre mulheres e homens que

²⁴ Este conceito será retomado adiante.

vai constituir, efetivamente, o que passa a ser definido e vivido como masculinidade e feminilidade, em dada cultura, em um determinado momento histórico (MEYER, 2007, p.14).

No âmbito deste trabalho, parto do conceito de gênero em sua compreensão pós-estruturalista, cuja abordagem não considera o corpo como “uma entidade biológica universal”, mas como “um construto sociocultural e linguístico, produto e efeito de relações de poder” (MEYER, 2007, p.16). Assim, considerando o corpo como construído na cultura e na linguagem, e considerando as relações de gênero, me parece possível pensar que *Claudia*, ao privilegiar determinados temas de saúde, ao mostrar certas imagens de corpos, ao definir como e para quem as pautas são escritas, colabora na produção e reprodução de características e comportamentos ditos femininos, estabelecendo e reforçando diferenças entre homens e mulheres, pontuando quais lugares devem ser ocupados por cada um.

Louro (2004, p.15) refere que desde que alguém é declarado “é um menino” ou “é uma menina”, um investimento e um preparo são iniciados sobre os corpos na tentativa de demarcar suas características, de definir seu “rumo”, sua “direção”. Porém, as regras podem não ser obedecidas, pois “a imprevisibilidade é inerente ao percurso” (p.16). São necessários, então, constantes esforços e reforços para marcar nos corpos as diferenças entre homem e mulher.

As características anatômicas não são suficientes para definir o que é ser mulher. Outros tantos requisitos são necessários: comportamentos que vão desde o jeito de se portar, de caminhar e falar até os cuidados com o corpo e a saúde.

A Revista *Claudia*, enquanto instância pedagógica, colabora na produção e divulgação de atributos e de atitudes que constituem o que é ser mulher e ser homem na atualidade, que determinam o que é considerado válido ou não em relação à conduta de cada um dos tipos de corpos (de homem ou de mulher). Maneiras de cuidar da saúde e os tipos

de corpo feminino que são valorizados carregam as marcas das questões de gênero e do poder exercido sobre os corpos, tal como se pode observar no excerto a seguir:

Barriga chata, definida, sem uma gordurinha sequer. Pois seus sonhos podem se tornar realidade em menos de uma semana: é só ter muita força de vontade e seguir à risca um cardápio de 1,1 mil calorias diárias. Assim você enxuga até 1 quilo e elimina o abdome (CLAUDIA, set/2008).

Este é um exemplo de corpo de mulher a ser almejado que figura nas páginas da Revista. *Claudia*, além de ensinar como é este corpo ‘perfeito’ (apresentando corpos emblemáticos, isto é, corpos que efetivamente mostram que “seios sem estrias, barriga chapada”, etc., existem), ainda afirma que todas “podem” ser lindas (a partir da apresentação dos “mais eficientes tratamentos e produtos”). O texto da Revista, quando tomado em seu conjunto, isto é, lido naquela direção de ‘pinçar’ e articular as temáticas ‘corpo saúde e beleza’, permite que se leia “todas podem ser lindas” praticamente como um imperativo: todas *devem* ser lindas.

3. “O QUE EU FAÇO AGORA”?²⁵

Para realizar tal estudo, embora me valha de aportes de inspiração foucaultiana, não pretendo empreender uma análise de cunho genealógico²⁶, buscando, por exemplo, traçar a emergência dos conceitos escolhidos, o modo como eles começaram a aparecer, se transformaram e vieram a adquirir determinados sentidos ao longo do tempo – o que exigiria um mergulho analítico em vários exemplares da Revista ao longo de alguns anos. Também não posso dizer que estou empreendendo uma análise arqueológica²⁷ (embora me detenha num dado estrato de tempo), pois não estou buscando mapear o estabelecimento de determinados níveis de entendimento num dado tempo.

Penso que posso dizer que estou fazendo uma análise cultural, precisamente porque me dedico a analisar a Revista desde uma perspectiva que a entende como constitutiva de modos de pensar a vida das mulheres, sobretudo na medida em que sugere diferentes tipos de práticas a serem seguidas por elas. Trata-se, portanto, de um artefato cultural que faz circular e produz determinados conhecimentos, sobretudo aqueles relacionados ao corpo, à saúde e à beleza, a partir de saberes especializados e centrados no consumo de informações e de produtos apresentados como naturais. Busquei desnaturalizar alguns desses saberes e produtos apresentados por *Claudia* entendendo que:

a análise cultural parte da concepção de que o mundo cultural e social torna-se, na interação social, naturalizado: sua origem social é esquecida. A tarefa da análise cultural consiste em desconstruir, em expor esse processo de naturalização (SILVA, 2007, p.134).

²⁵ Título de uma das seções da Revista.

²⁶ “A genealogia faz um tipo especial de história. Como a palavra sugere, trata-se de uma história que tenta descrever uma gênese no tempo”. (VEIGA-NETO, 2005, p.66)

²⁷ Conforme Veiga-Neto (2005, p.54), “o uso da palavra *arqueologia* indica que se trata de um procedimento de escavar verticalmente as camadas descontínuas de discursos já pronunciados, muitas vezes de discursos do passado, a fim de trazer à luz fragmentos de ideias, conceitos, discursos talvez já esquecidos”.

Assim, a intenção foi problematizar e contextualizar as estratégias utilizadas por *Claudia* que produzem determinadas representações de corpo e formas de ser mulher. Para tal, foi necessário analisar as revistas com outros olhares, procurar estranhá-las, ler de outras formas aqueles textos que pareciam tão ‘familiares’. Realizar esses movimentos não foi tarefa fácil: como estranhar revistas que me são próximas, que me acompanham desde a juventude e que ainda hoje estão presentes em momentos de lazer? Como utilizar outras lentes (que não as da leitora do dia-a-dia) para olhar outras coisas não tão aparentes? Antes, entretenimento e distração, agora objeto de análise.

A partir da ideia de pesquisar saúde e corpo nas páginas de *Claudia*, passei a procurar formas de empreender este estudo que possibilitassem outras leituras da Revista. Pensei em selecionar as seções ditas de “saúde”, “beleza” e de “corpo”, ou escolher os anúncios que apresentavam dicas de saúde ou que vendiam produtos cosméticos; poderia, ainda, ter olhado as capas, ter feito uma análise ao longo do tempo identificando as recorrências e as descontinuidades do texto. Enfim, muitas eram as opções. Alguns caminhos foram abandonados, outros foram surgindo.

A ideia inicial, não muito lapidada, era a de estudar *saúde* na Revista *Claudia*. Porém, nas primeiras incursões ao material de análise, o *corpo* foi emergindo como o principal mote. Na Revista, ele é o centro das aspirações femininas, o terreno/espaço onde são necessários investimentos, o campo de intervenções e preocupações. As páginas de *Claudia* são repletas de informações e de prescrições de cuidados voltados ao corpo. Assim, como resultado desta constatação, orientada/inspirada pelas lentes teóricas que passei a empregar para olhar as revistas, minha intenção passou a ser estudar o *corpo* (a partir da noção de molecularização), a *saúde* (como algo a ser continuamente buscado) e a *beleza* (como otimização), a partir de uma perspectiva e de autores que entendem que os saberes são constituídos historicamente, que produzem verdades. Neste caso, sobretudo, tratava-se de discutir verdades sobre o

corpo. Fischer (2007, p.58) colabora com esta interpretação ao dizer que devemos

[...] deixar para trás o lago sereno das certezas e mergulhar naqueles autores e teorizações nos quais encontremos fontes consistentes, ferramentas produtivas para a formulação de nosso problema de pesquisa, exatamente na medida em que eles nos convidem ao exercício da arte de pensar de outra forma o que pensamos, buscando tensionar essas mesmas fontes conceituais, ousando cortejá-las com outras talvez menos seguras para nós e, especialmente, ousando estabelecer relações entre esses referenciais e as primeiras incursões que fazemos em nossos materiais empíricos.

Devo ainda dizer que esta centralidade atribuída ao corpo neste trabalho se deve também ao fato de ter observado, após iniciar as primeiras incursões analíticas em busca de matérias sobre saúde, beleza e corpo em *Claudia*, que o conteúdo das matérias de saúde não era muito expressivo, já que geralmente os assuntos eram abordados a partir de notas ou comentários curtos nas seções correspondentes ao tema. Além disso, *Claudia* é uma revista que pretende – conforme já apontado – contemplar diversos assuntos (trabalho, filhos, dinheiro, ecologia, além de saúde, corpo e beleza) “*para manter bem informada a mulher contemporânea*”, o que faz com que, muitas vezes, essas questões não estejam presentes exclusivamente em uma seção. É possível, por exemplo, encontrar temas referentes à beleza em uma propaganda de automóveis:

cosméticos de última geração, equipamentos supertecnológicos, viagens para conhecer novas culturas e pequenas cirurgias plásticas são apenas alguns dos investimentos que nos deixam mais interessantes (e poderosas) (CLAUDIA, out/2008).

Igualmente, é possível identificar questões de prevenção de câncer de mama em uma entrevista com uma jornalista, capa de um dos exemplares, que teve um “*problema no seio*” que não era câncer e que faz “*tudo. Exames preventivos, mamografia, densitometria óssea*” (CLAUDIA, nov/2008). Até mesmo as previsões astrológicas trazem orientações de saúde e de

alimentação, tais como: “*é urgente abrir brechas para relaxar e cuidar mais da saúde*” e “*figado e vesícula sensíveis – evite gordura e açúcar*” previsões para os signos de Touro e Virgem, respectivamente, da edição de abril de 2009. Também na seção *Conversa com Danuza*, sob o título “*Mulher sob medida*” (CLAUDIA, abr/2009), a autora discorre sobre as loucuras que fez para emagrecer e comenta:

hoje sou menos radical; aos sábados, eu me permito comer um pão de queijo e, aos domingos, tomo uma caipirinha, mas só uma. Afinal, são 120 calorias. E só lamento que nunca mais possa comer um acarajé com caldo de cana, as duas coisas mais calóricas que existem.

Outro exemplo nesta direção, que mostra que os assuntos que interessam neste trabalho estão por toda a Revista, está na seção *Dilema de Mãe* – “*sempre uma questão instigante sobre a educação dos filhos respondida por especialistas*” –, que traz a pergunta de uma leitora: “*Minha filha tem 5 anos e não é obesa. Mesmo assim, recusa alguns alimentos dizendo que não quer engordar. Será algum distúrbio?*” (CLAUDIA, dez/2008).

Na seção *Sua opinião*, em todos os exemplares analisados, há depoimentos de leitoras sobre as matérias de saúde e de beleza das edições anteriores. Em maio de 2009, sobre a reportagem “*Os 15 hábitos da mulher inteligente*”, uma leitora comenta:

com a correria do cotidiano, é difícil ter uma boa alimentação e respeitar os limites do corpo. Deixamos de fazer coisas importantes, como saborear a vida com mais calma. Os cuidados com a saúde estão acima de tudo!

Ainda na seção *Eu e você* (Editorial), a Editora de Redação anuncia algumas ideias que estão na *Claudia* de janeiro de 2009, dentre elas, propõe: “*praticar corrida define o corpo, fortalece o coração, combate a TPM e não deixa você flácida*”.

Sendo assim, já que os temas saúde, beleza e corpo percorrem e atravessam todas as páginas do artefato, decidi que seria necessário analisar toda a Revista: anúncios, notas, reportagens, opiniões das leitoras, colunas, seções e editoriais. Como já foi dito, o propósito foi o de olhar para cada exemplar da Revista como um ‘grande e único’ texto, buscando nele ‘pinçar’ como a temática saúde/corpo, constituída e atravessada por relações de gênero, estava apresentada. A partir disso, o *corpus* de análise passou a compor-se não de toda a Revista, mas daqueles trechos que foram por mim destacados a partir dos olhares e perguntas que a ela lancei, orientados pelas leituras realizadas. Deste modo, penso que se pode dizer que o texto que aqui se analisou se constituiu a partir de um mosaico de partes/peças/recortes que me permitiram criar um novo texto, um novo desenho, uma nova configuração para a Revista.

Nesta reconfiguração do texto de *Claudia* procurei descrever todos os enunciados²⁸ referentes à saúde, corpo e beleza de cada exemplar. Tais enunciados foram dispostos em quadros (conforme o Anexo - 1, que apresenta os quadros dos meses de julho de 2008 e de janeiro de 2009) e classificados da seguinte forma: Exemplar (mês/ano); Anúncios; Matéria; Horóscopo; Entrevista; Outros; Seção A sua saúde; Seção Nutrição inteligente; Seções de Beleza; ‘Categorias’.

Esta última coluna (‘categorias’) foi reservada para que eu pudesse escrever observações acerca dos excertos e, sobretudo, para realizar, por assim dizer, uma ‘operação de extração’ de seus textos, resultando naquelas ‘categorias’ (sintetizadas) que busquei observar/extrair dos textos de *Claudia*. Talvez seja redundante dizer que tais ‘categorias’ não apareceram como resultado de um ‘processo final de extração’ dos textos, pois elas orientaram minha leitura da Revista desde o começo, de modo

²⁸ “O que dizemos sobre as coisas nem são as próprias coisas (como imagina o pensamento mágico), nem são uma representação das coisas (como imagina o pensamento moderno); ao falarmos sobre as coisas, nós as constituímos. Em outras palavras, os enunciados fazem mais do que uma representação do mundo; eles produzem o mundo” (VEIGA-NETO, 2002, p.31).

que isso que aparece como ‘categorias’ nada mais é do que o resultado de minha operação sobre esses textos para deles ‘extrair’ aquilo que meus olhos já estavam preparados para ver. Ao final, isso pode aparecer como uma operação simples, em que de um lado ‘entram’ excertos de textos, por mim selecionados, e de outro ‘saem’ ‘categorias finalizadas’. Pelo contrário, penso que posso dizer que a análise foi se dando exatamente na construção desses quadros, justapondo informações, garimpando ‘coisa aqui coisa ali’, montando – como já referi – outro texto. As ditas ‘categorias’, embora pareçam existir previamente (corpo molecular, saúde como um *mais*, otimização da beleza, entre outras), precisavam ser ‘mapeadas/garimpadas’ no texto da Revista e mostradas aqui; ou seja, mostrar como a Revista vem produzindo, no âmbito cotidiano, para um público leigo, uma série de conhecimentos que têm sido discutidos no âmbito da análise cultural contemporânea.

Cabe ainda dizer que para preencher tais quadros foram considerados anúncios, matérias, notícias e notas que apresentavam excertos referentes aos cuidados do corpo e de saúde, assim como de beleza, sempre a partir dos textos escritos destes materiais – as imagens²⁹, embora sejam importantes, sempre foram consideradas em relação ao texto, talvez mesmo como parte do texto. Foram destacados, também, excertos relativos à qualidade de vida e bem-estar, já que estes temas estão fortemente relacionados às compreensões contemporâneas de saúde.

Através dos conceitos e das lentes escolhidas para empreender tal estudo, todas as matérias, anúncios, entrevistas e notas ao longo dos doze exemplares foram considerados e receberam igual importância. As matérias, por exemplo, não foram privilegiadas em relação aos anúncios, pois as peças publicitárias também ensinam às leitoras da Revista,

²⁹ A ancoragem desta análise está centrada no texto escrito, não na análise das imagens do artefato. Porém, algumas imagens foram selecionadas e são apresentadas adiante na tentativa de mostrar ao leitor estratégias presentes na Revista que reforçam e produzem determinados tipos de corpos como ideais e prescrevem cuidados para a obtenção de mais saúde e beleza. A intenção não foi realizar uma análise visual, as imagens foram ‘lidas’ como ilustração do texto escrito.

constituindo-se, assim, em pedagogias culturais. Conforme Bicca (2007), “a publicidade é um texto social importante que funciona como um indicador (e também como um constituidor) do que se espera das tecnologias, dos aspectos que se espera que as pessoas valorizem nelas” (p.332).

Com a intenção de identificar quais eram os produtos (e não somente aqueles referentes ao corpo, à saúde e à beleza) ofertados nas peças publicitárias, foi composto um quadro indicativo desses diferentes produtos presentes nos exemplares analisados:

- carros
- cosméticos (produtos para maquiagem, esmalte, cremes, perfumes, xampus, condicionadores de cabelo, tintura de cabelo, protetor solar, desodorante, depiladores, sabonetes, sabonetes íntimos)
- escova de dente, creme dental, enxaguante bucal
- preenchedores de ácido hialurônico
- alimentos (massa, margarina, refrigerante, leite, maionese, iogurte, bala, *cream cheese*, refrigerante, sorvete, salgadinho, sopa pronta, molho de tomate, bebida alcoólica, tele-entrega de comida chinesa, pimenta, requeijão, cereal)
- seguradoras; banco; bolsa de valores
- medicamentos; vacinas
- suplementos vitamínicos
- lentes de óculos
- medidores de glicose; aparelho de verificação de pressão arterial
- serviços (academia de ginástica, clínica de saúde, clínica de estética, shopping, joalherias, plano de saúde, companhia aérea, farmácia, supermercado)
- vestuário (lingerie, roupas, sapatos, chinelo, biquíni)
- acessórios (relógio, bolsa, jóias)

- artigos para casa (travesseiros, roupas de cama, panelas)
- artigos de limpeza (sabão em pó, alvejante, tira-manchas de roupa, toalha de papel)
- artigos para bebê/criança (carrinhos de bebê, 'papinhas', fralda, roupa)
- operadora telefônica, aparelho celular
- livros, jornais, revistas, filmes, TV paga
- eletrodomésticos (máquina de lavar roupa, lava-louças, geladeira, microondas, televisão, *cooktop*, fogão, secador de cabelo, purificadores de água, *micro system*, *home theater*, computador)
- eletroportáteis (*mixer*, cafeteira, torradeira)
- câmera fotográfica
- ração para gato

Descrever que propagandas foram veiculadas na Revista foi importante na medida em que auxiliou a construir certo perfil das leitoras de *Claudia* (independentes financeiramente, boas mães, jovens, belas e magras?) através dos produtos a serem consumidos pelas leitoras. Os anúncios nela veiculados parecem destinar-se às mulheres que: cuidam da casa (e precisam, portanto, se preocupar com panelas, alimentos, geladeira, produtos de limpeza); cuidam do corpo (através da adoção de hábitos como o uso de cosméticos – de uma grande variedade deles, com finalidades diversas para todas as partes do corpo - e de serviços como academia de ginástica e clínicas de estética); está atualizada com as inovações tecnológicas; é independente economicamente (são muitos os anúncios de bancos, bolsa de valores e seguradoras); é mãe (anúncios de alimentos infantis e roupas, de carrinho de bebê); devem, por fim, estar bem informadas (anúncios de livros, de revistas). Assim, os anúncios, para além de dizer o que deve ser consumido, participam na constituição dos corpos e das 'características femininas', pautando determinados modos de ser.

No que se segue, apresento os títulos e uma breve sinopse das matérias que tratavam de cuidados/práticas com o corpo³⁰ veiculadas por *Claudia* no período analisado. O propósito, assim como fiz com a discussão acerca dos anúncios anteriormente, é situar o leitor e demonstrar a partir de onde emergiram as questões deste estudo. Cabe destacar que foram estes os temas que receberam maior espaço (número de páginas) na Revista (já que as matérias são maiores que as notas que compõem as seções).

1. *Eles são de ferro, elas são elásticas* – configurações físicas, genéticas e hormonais de mulheres e homens que influenciam no rendimento esportivo
2. *Para ver a vida com bons olhos* - novas tecnologias em óculos, lentes e tratamentos
3. *Vício – a doença da nossa era*
4. *Questão de pele – desvendamos os principais problemas de cada tom de pele e apontamos as melhores soluções*
5. *Sopa de Letrinhas – De A a Z, deciframos os rótulos dos mais modernos produtos anti-idade*
6. *Energia aos 20, 30, 40 , 50...- um dossiê completo com todos os segredos para aumentar e manter seu nível de vitalidade e disposição em qualquer fase da vida*
7. *Jovem da cabeça aos pés – olhos, boca, seios, pernas... cada centímetro do seu corpo pode rejuvenescer com os cremes de última geração*
8. *Quem manda na sua saúde? - tem que ser você, afirmam os especialistas reunidos por Claudia no 1º Fórum pela Mulher Brasileira*

³⁰ Neste quadro não estão incluídas as entrevistas e reportagens com personalidades.

9. *Especial Revolução de verão: Teste seu QI nutricional; Rompa o ciclo de gordura; Seis dias para achatar a barriga, Do tamanho G ao P e As novas superfrutas*
10. *Tempo a seu favor* - matéria sobre cosméticos de efeito instantâneo
11. *Beleza no seu tempo* - agenda apertada não é desculpa para esquecer da beleza e do bem-estar – tenha você cinco minutos ou uma hora para se cuidar
12. *Cardápios em teste* - as dietas dos best-sellers
13. *Cabeça boa? Só se cuidar*
14. *Beleza tecnológica* – É o fim da celulite?
15. *Os 10 anos do viagra*
16. *De caso com o álcool* – alcoolismo feminino
17. *Depilação high tech* - modernos aparelhos elétricos
18. *Boa noite = Boa forma*
19. *Qual é o seu Q-FPS?* – isso mesmo, o seu conhecimento sobre proteção solar: responda ao nosso teste e ainda aprenda como aproveitar o que o verão tem de melhor
20. *10 medidas extremas* - pode deixar prontinho aquele sensacional modelito de festa que você quer usar nas festas de fim de ano – porque, sim, ainda dá tempo de melhorar sua forma até lá
21. *Corram, meninas, corram!* – além de garantir uma silhueta sequinha e definida, a atividade combate a TPM e a depressão e ainda ajuda você a superar limites
22. *Você é capaz de achar um caroço no seio?*
23. *Diário de uma bipolar*
24. *Produtos que vão mudar a sua vida por menos de 40 reais* – cosméticos

25. *Novidades estéticas - Sabe da última? - descobrimos os mais modernos tratamentos, cirurgias, técnicas e ativos para deixá-la mais bonita e natural – além de algumas apostas para o futuro*
26. *Guia de nutrição para os 20, 30, 40, 50+*
27. *15 hábitos saudáveis da mulher inteligente - incorporar à rotina atitudes que comprovadamente previnem doenças pode somar anos à vida. Dê esse passo à frente e assuma o comando da sua saúde*
28. *De bem com a vida - terapia de vidas passadas*
29. *Inteligência de mãe*
30. *Por que mulheres normais ficam loucas com a alimentação?*
31. *Vítimas da lipo*
32. *Missão anti-idade – Tempo de rejuvenescer, Viciadas em cremes e A redação testou e aprovou*
33. *Esvazie os pneus - não há gordura que mais incomode do que a da barriga*
34. *Sexo solução – é bom, gostoso e não engorda*

Ao abordar nas reportagens determinados assuntos em detrimento de outros, ao valorizar certos comportamentos femininos e estipular, por exemplo, quais partes do corpo merecem mais atenção, *Claudia* acaba por produzir sentidos e significados acerca do que é ser mulher contemporaneamente.

As mulheres entrevistadas³¹ por *Claudia* (atrizes, jornalistas, apresentadoras de TV) também ensinam às leitoras como cuidar de si à medida que mostram seus corpos belos e definidos e relatam o que fazem para manter a boa forma: “*para cuidar da saúde: cuida da alimentação, faz ioga com personal trainer em casa*” (CLAUDIA, jul/2008); “*constrói um*

³¹ Cleo Pires, Claudia Raia, Ana Hickmann, Fátima Bernardes, Grazielli Massafera, Angelina Jolie, Madonna, Paola Oliveira, Fernanda Lima, Angélica, Tânia Khalil e Gisele Bündchen são algumas delas.

corpo de dar inveja” (CLAUDIA, ago/2008); “*acha que não fumar, não beber no dia-a-dia e dormir cedo ajuda*” (CLAUDIA, nov/2008); “*duas semanas após dar a luz já exibia 54 quilos*” (CLAUDIA, fev/2009); “*cuida da pele com dermatologista, gosta de fazer peeling de cristal, usa cremes prontos e protetor solar*” (CLAUDIA, mar/2009).

As páginas de *Claudia* são espaços de aprendizagem, de (re)produção de conhecimentos acerca do corpo. Nas notas das seções *Nutrição inteligente*, *A sua saúde*, *Beleza essencial*, *Fique mais bonita* e *Balcão de beleza*, por exemplo, estão conselhos, dicas de produtos e alimentos a serem consumidos e informações acerca de cuidados com o corpo e com a saúde, além de tratamentos e procedimentos (tanto de saúde quanto estéticos), como mostram os excertos abaixo:

Antes de se render à onda da boca pálida, uma das tendências do inverno, cuide bem dos lábios – batom claro evidencia rachaduras, peles e fissuras. (CLAUDIA, mai/09) – Fique mais bonita

Ficar aborrecida com o namorado, o chefe e o trânsito de vez em quando é compreensível. Mas, se você vive mal-humorada com tudo e com todos, vale a pena investigar se não tem distímia, transtorno psiquiátrico que afeta 5% da população mundial. (CLAUDIA, abr/2009) – A sua saúde

Numa fria – Confira as calorias dos novos picolés para você se refrescar sem extrapolar na dieta. Escolha o seu! (CLAUDIA, fev/2009) – Nutrição inteligente.

Na medida – a Nívea lançou My Silhouette para ajudar a reduzir centímetros nas áreas que mais preocupam as mulheres: coxas, quadris e barriga (CLAUDIA, ago/2008) – Balcão de beleza

Pele de prata – ofereça uma dose extra de vitalidade ao rosto depois de meses de exposição solar. A novidade é a máscara de prata, que, assim como a de ouro, tem enriquecido peles nas clínicas de estética (CLAUDIA, mar/2009) – Fique mais bonita.

31% das mulheres brasileiras se exercitam regularmente – apenas. Engrosse esse time saudável caminhando 30 minutos três vezes por semana. Fonte: Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM) (CLAUDIA, ago/2008) – A sua saúde.

Bocão à Jolie – sem picadas, dor ou hematomas. É o que promete o Hilurlip, novo ativo da Galena. Desenvolvido para ser incorporado na formulação de batons, gloss ou cremes, ele atua no preenchimento dos lábios, deixando-os mais volumosos (CLAUDIA, nov/2008). Fique mais bonita.

Deve-se fazer exames de sangue periódicos para controlar as taxas e garantir boa saúde. O ideal é que o índice de colesterol e triglicérides não ultrapasse os 200 miligramas por decilitro (CLAUDIA, nov/2008). A sua saúde.

Como já dito anteriormente, a partir das primeiras incursões analíticas ao material, pude perceber que o enfoque deste trabalho seria o corpo. É o corpo que tem que ter mais saúde, ser mais belo, manter a juventude. É nele que os cuidados e técnicas devem agir. O corpo é o projeto a ser continuamente configurado, talhado, construído. Os esforços, o tempo e as inquietações cotidianas são destinados a ele. Neste sentido esse corpo não tem nada de natural, antes é o resultado de inúmeras práticas circulantes na cultura que acabam por produzir as mulheres de hoje.

Portanto, é a partir do corpo que surgiram aquilo que considereei como categorias de análise, quais sejam, *'saúde como um mais', otimização do corpo e da beleza* (alimentação, atividade física, utilização de produtos/procedimentos e escrutinamento) e *consumo do corpo*.

4. ESCRUTINAMENTO DO CORPO E OTIMIZAÇÃO DA BELEZA

“O corpo não escapa à história” afirma Denise Sant’Anna (2000, p.50). A autora faz menção a Michel De Certeau para afirmar que “cada cultura tem seu corpo” (Ibid). Cada cultura estipula aquilo que faz sentido em um determinado contexto, o que é considerado válido, os atributos que permitem caracterizar um corpo como belo. O corpo carrega os traços do seu tempo, “é provisório, mutável e mutante, suscetível a inúmeras intervenções consoante o desenvolvimento científico e tecnológico de cada cultura bem como suas leis, seus códigos morais, [...]” (GOELNNER, 2007, p.28).

Os cuidados com o corpo e seu embelezamento também têm sua história. Sant’Anna (1995) argumenta que as “as formas de problematizar as aparências, os modos de conceber e de produzir o embelezamento não cessam de ser modificados” (p.121). A autora avaliou que, no início dos anos 1900, aquilo que hoje definimos como cosméticos eram tratados como remédios. Eles eram usados, por exemplo, para “afinar a cintura”, “tirar pelos” e “escurecer cabelos brancos”. Neste tempo, um problema (ou a falta) de beleza era tratado pela medicina, pelo profissional médico.

Diferentemente da concepção que se tem hoje, a beleza era considerada um dom divino, não era entendida como esforço individual da mulher sobre o corpo. Ao pintar o rosto, por exemplo, era recomendado à mulher “enriquecer, conservar e restaurar a Natureza mas sem ousar uma mudança profunda e irrevogável das linhas, das cores e dos volumes corporais” (SANT’ANNA, 1995, p.126).

A partir dos anos 50 do século XX, mulheres famosas (atrizes, cantoras) passam a figurar em revistas femininas fornecendo às leitoras dicas e conselhos de beleza. Elas mostraram para as mulheres como podia ser fácil ser bela. Os médicos já não eram mais os preceptores dos remédios que curavam a feiúra e os cosméticos adquiriram “um poder antes pouco reconhecido” (SANT’ANNA, 1995, p.128).

Nos anos 1960, a Revista *Claudia* – como já dito anteriormente – insere-se no mercado nacional em meio à emergência do “prazer de cuidar a si mesma” (SANT’ANNA, 1995, p.134) e do crescimento da indústria de cosméticos. Se antes dos anos 1950, água e sabonete bastavam para manter a beleza do rosto, a partir dos anos 1960 tornam-se necessários cremes de limpeza e uma infinidade de outros produtos para manter a beleza da pele.

É importante destacar que a mulher passou por muitas modificações físicas. Com a influência da higiene corporal³², com a chegada do batom, do desodorante, do aumento dos decotes, da minissaia, do uso do sutiã ao invés do espartilho, os modos de agir sobre o corpo e de governá-lo foram mudando (DEL PRIORE, 2000; SANT’ANNA, 2004).

Ao olhar para o passado, para o conjunto de práticas de cuidado de si, pode-se com mais facilidade desnaturalizar o que nos parece dado. Observar como os cuidados com o corpo mudam e se transformam permite compreender que tais práticas são construídas, e que as verdades que regulam os corpos são modificadas ao longo do tempo.

Assim, as modificações corporais e investimentos no corpo não são exclusivos da contemporaneidade. Porém, “depois dos movimentos de liberação da década de 60, houve uma preocupação cada vez mais assídua e insistente para com a saúde e o bem-estar corporal” (SANT’ANNA, 2000, p.51). No tempo presente o corpo é alvo de uma infinidade de investimentos e preocupações com seu aspecto, com sua juventude e com sua saúde. Tais transformações, os modos para atingi-las, bem como os produtos a elas associados são apresentados extensivamente em programas de TV, jornais, revistas, sites e *blogs* na Internet.

Nas páginas de uma revista feminina como *Claudia*, são veiculadas informações sobre cosméticos de última geração, alimentos com acréscimo

³² Conforme Sant’Anna (1995), nos anos 1950 a higiene passou a ser muito valorizada. “Assiste-se, desde então, à agudização da antiga obsessão higiênica e moralista do passado” (p.131).

de vitaminas, complementos alimentares, manuais de dietas e de condicionamento físico como novidades a serem consumidas pelas leitoras com a finalidade de se tornarem mais belas, jovens e saudáveis. As mulheres contemporâneas são convidadas a “construir o corpo, conservar a forma, modelar sua aparência, ocultar os sinais de envelhecimento ou a fragilidade, manter sua saúde potencial” (LE BRETON, 2003, p.30).

Para tal, necessitam da ajuda dos especialistas para escrutinar seus corpos e identificar as “novidades estéticas” que podem usufruir, tal como veiculado na matéria (CLAUDIA, mar/2009) que traz a imagem de uma mulher que, sendo avaliada por um especialista (as mãos enluvadas permitem esse entendimento), parece estar à espera de seu veredicto e de orientações para o ‘seu caso’ (Figura - 1). A matéria apresenta “os *mais modernos tratamentos, cirurgias, técnicas e ativos para deixá-la bonita e natural*” e ainda mostra “*algumas apostas par o futuro*”.

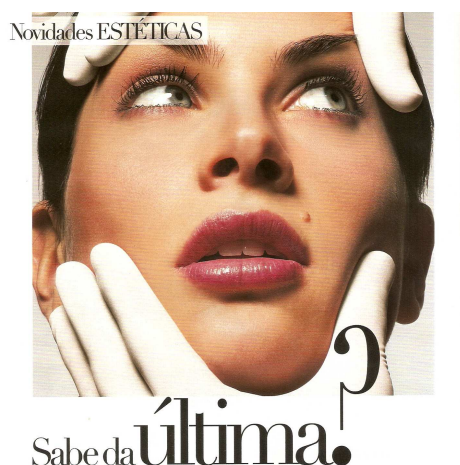


Figura 1 – “Sabe da última?”
Fonte: Revista CLAUDIA, março de 2009

Guacira Lopes Louro (2004) afirma que as marcas corporais – sejam elas produzidas por um *piercing*, por uma prótese, por atividade física – possibilitam que um sujeito faça parte ou não de determinada identidade, que seja incluído ou excluído de certos grupos. No caso de *Claudia*, como já foi dito, este grupo parece ser o da mulher independente, que trabalha,

que cuida de si e de sua família e que, principalmente, tem os cuidados com o corpo como o centro de suas preocupações.

Ortega (2008) é um dos autores que trata da importância atual do corpo – da centralidade do corpo – na formação das subjetividades, ressaltando que as pessoas buscam

se igualar, se conformar às normas de comportamento e estilos padronizados, de corpo perfeito e boa forma, imagens ideais do corpo como a única maneira de escapar da tirania da aparência da cultura somática, na qual tudo está à mostra e os indivíduos não podem se esconder (ORTEGA, 2008, p.74).

A importância que o corpo assume nos dias de hoje pode ser percebida na crescente oferta de produtos que visam remodelar as suas características, nos procedimentos médicos para corrigir imperfeições e adiar os sinais do tempo, nos equipamentos e modalidades de atividade física para ‘secar’ as gorduras e definir os músculos, nos suplementos alimentares e medicamentos para potencializar as capacidades humanas, etc. O corpo é o centro das preocupações e angústias cotidianas. A ele devem ser destinadas uma infinidade de práticas na tentativa de mantê-lo de acordo com as aspirações contemporâneas.

Ortega sinaliza que apesar das práticas de cuidado com o corpo não serem exclusivas da época atual, elas diferem das práticas ascéticas cristãs adotadas na Antiguidade – que visavam o corpo e a alma - “a ideia de uma ascese exclusivamente corporal, as bioasceses contemporâneas, é completamente estranha para o pensamento antigo” (ORTEGA, 2008, p.23).

O exemplo da dietética é utilizado por Ortega para demonstrar diferenças entre as asceses e as bioasceses. Ponto importante da cultura greco-latina, os cuidados com a alimentação denotavam o “equilíbrio corporal”, que se refletia no “equilíbrio na *polis*” e nos outros. A finalidade da prática dietética não era o corpo por si mesmo, tal como acontece nos dias de hoje.

Segundo a análise desse autor, hoje o que vale é o corpo, ele é o centro das ambições e das práticas cotidianas. Práticas que são compartilhadas, que acabam por reunir as pessoas, que produzem outra forma de sociabilidade que não mais agrupa as pessoas por raça e classe (tal como usualmente costumamos fazer), “mas segundo critérios de saúde, performances corporais, doenças específicas, longevidade, entre outros” (ORTEGA, 2008, p.30).

A essa forma de sociabilidade tem-se conceituado como *biossociabilidade*. É a noção de biossociabilidade que, através de processos de subjetivação, acaba por constituir aquilo que se passou a chamar de *bioidentidades*. Isto é, identidades assentadas em determinadas características, qualidades ou ‘deficiências’ corporais (sejam elas molares³³ ou moleculares). É nesta direção que as bioidentidades se constituem a partir da emergência de grupos de portadores de doenças específicas, de grupos de familiares que se unem à procura de apoio, troca de informações acerca de tratamentos e de reivindicações para novos estudos (ROSE, 2007).

Nas páginas de *Claudia*, principalmente em anúncios, são apresentados às leitoras vários sites³⁴ que parecem operar nesta lógica do compartilhamento de hábitos e até mesmo de doenças. Para aquelas que têm diabetes, um anúncio de uma empresa farmacêutica disponibiliza o site www.vidamaisleve.com.br que mostra produtos para tratamento, além de orientar sobre a doença. Tem como slogan “*mudando o diabetes*”. O site www.bayerdiabetes.com.br, de outra empresa farmacêutica, apresenta os produtos (monitores de glicose), fala sobre a doença e mostra como é mais fácil hoje viver com diabetes.

Dos sites relacionados com a beleza, destaco o www.25mais.com.br da *Natura*. Ele traz a seguinte mensagem: “*você já fez várias escolhas na*

³³ O corpo molar diz respeito ao o corpo tangível : membros, órgãos, hormônios (ROSE, 2007).

³⁴ Estes sites foram visualizados para a escrita final deste texto em 23 de agosto de 2010.

vida. Algumas mais simples, outras nem tanto. Mas todas têm muito de você hoje e um pouco de amanhã.” Sua estratégia é apresentar uma lista de bandas, músicas, comidas, esportes, produtos da Natura, entre outros itens, que são eleitos pelas internautas e colocados em um ranking que mostra as “escolhas” por ordem de votação. No ícone *pessoas*, intitulado 25+, há a foto das mulheres cadastradas no site e todas as suas “escolhas” são apresentadas. Desta forma, o site mostra quais são as internautas – a partir de suas escolhas – que têm mais afinidade com outras internautas. De maneira não muito evidente, em letras menores do que as demais, está o ícone que leva ao produto que origina o site, o *natura chronos 25+* que “*é o anti-sinais da mulher de 25 anos que quer saber mais sobre si mesma, se olhar e se cuidar, pensando no hoje e no logo mais*”.

O site www.rugasnuncamais.com.br pertence a uma empresa de produtos farmacêuticos que promete proporcionar “*soluções de rejuvenescimento facial*”. Há artigos sobre como prevenir as rugas, receitas de saúde e beleza, cuidados e tratamentos para a pele e a seção “*palavras do especialista*” que permite à leitora cadastrada esclarecer dúvidas a partir dos artigos.

Em www.meus30minutos.com.br a internauta conhece uma academia de ginástica destinada somente a mulheres. No ícone *depoimento*, através de vídeos, várias mulheres (alunas) contam os benefícios de suas experiências com os 30 minutos de atividade física que permitem a realização de outras tantas tarefas femininas descritas no site: “*arrumar a casa, ir para o trabalho, buscar os filhos, dar banho nos filhos, fazer o jantar, ir ao mercado, montar relatórios, ajeitar a casa*”.

Conhecer qual é o valor do colesterol e aprender a controlá-lo são as ideias principais do site da *Becel* (“*Ame o sue coração*”), qual seja, www.qualeoseunumero.com.br. São expostas receitas de uma “*alimentação saborosa para ajudar a manter o coração saudável*”, um teste – denominado “*seu coração é mais velho que você?*” - para identificar a idade do coração através da “*calculadora da idade cardíaca*”, além de outro teste

que avalia se a leitora sabe separar as gorduras boas das ruins e (ainda) são apresentados os alimentos da linha *pro-activ* que ajudam a manter e a controlar o colesterol por meio de “*fitoesteróis que reduzem a absorção do colesterol dia após dia*”.

O site www.eviteocancer.com.br, de uma empresa farmacêutica que produz vacinas contra o HPV, traz informações sobre o que HPV e câncer de colo de útero, sobre a vacinação, além de orientações para as mães protegerem suas filhas. Apresenta também a campanha “*Se cuidar está na moda*” que versa sobre o “*universo feminino*” afirmando que

mães se preocupam com a saúde de toda família, principalmente com a da filha. Mulheres modernas se previnem de doenças, são conscientes da importância do uso da camisinha, fazem exames periódicos e sabem que as vacinas são importantes na prevenção de doenças, como a infecção por HPV e sua consequência, o câncer do colo do útero.

A partir do exposto, posso dizer que o texto de *Claudia* extrapola suas páginas. As leitoras, através dos sites veiculados, aprendem técnicas para gerenciar suas vidas e compartilham com outras mulheres suas experiências. Além disso, podem ‘escolher’, cultivar e celebrar umas com as outras práticas de exercícios físicos, uso de determinados tratamentos cosméticos (de última geração), consumo de determinados alimentos e produtos e recusa por outros considerados ‘inimigos da saúde’. Elas compartilham um estilo de vida baseado em escolhas que parecem ser próprias, mas que são resultado de dados processos de subjetivação em ação na contemporaneidade. Dito de outro modo, trata-se de

práticas contemporâneas de subjetivação [que] colocam em jogo um ser que deve ser anexado a um projeto de identidade e a um projeto secular de ‘estilo de vida’, no qual a vida e suas contingências adquirem sentido na medida em que possam ser construídos como produto da escolha pessoal (ROSE, 2001, p.194).

Em tempos de enaltecimento do corpo, são prescritos incontáveis cuidados e atitudes que devem ser tomadas. Tais cuidados com a saúde e com o corpo constituem práticas culturais

pelas quais as pessoas são compreendidas e pelas quais se age sobre elas – em relação à sua criminalidade, à sua saúde e à sua falta de saúde, às suas relações familiares, à sua produtividade, ao seu papel militar, e assim por diante (ROSE, 2001, p.34).

Dentre as práticas de cuidado com o corpo, tem adquirido grande importância ‘conhecer os próprios números’, as taxas e as medidas corporais. A Figura - 2 mostra um anúncio de iogurte que contempla duas páginas da Revista de junho de 2009 e que, diferentemente dos demais anúncios, traz um homem como protagonista. Nele está dito: *“Na sua vida existem muitos números. E o número do seu colesterol você sabe qual é?”* Na imagem são apontadas a quantidade de iogurte (poderiam estar descritas as calorias), a temperatura corporal, a altura, a frequência dos batimentos cardíacos, entre outras informações que devem ser conhecidas pela mulher contemporânea, além do número do seu colesterol. A mulher que *“ama o seu coração”* está disposta a cuidar-se, a aperfeiçoar seu corpo através do conhecimento de suas taxas e do escrutinamento do seu corpo.

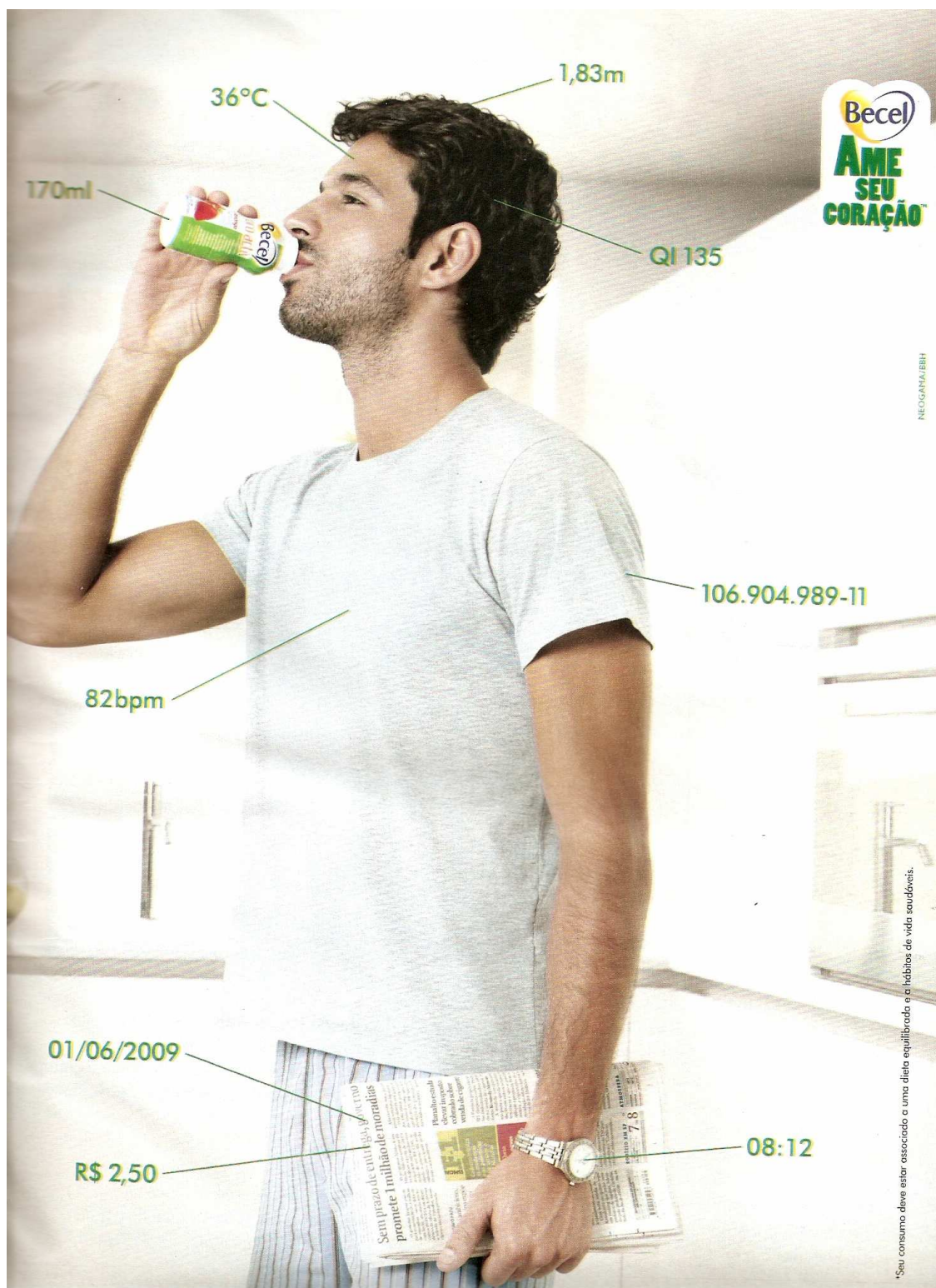


Figura 2 – “E o número do seu colesterol você sabe qual é?”
 Fonte: Revista CLAUDIA, junho de 2009

Hoje, em qualquer conversação urbana trivial, é comum a referência às taxas de colesterol ou triglicerídeos; às novas dietas; aos novos exercícios físicos; às novas técnicas de relaxação e alongamento muscular; aos ganhos ou perdas de ‘consciência corporal’. Mais que isso, além de aprendermos a distinguir diferentes estados posturais, diferentes ritmos respiratórios, diferentes estados de tensão ou relaxação muscular, diferentes estados de flexibilidade ou rigidez articular, diferentes estados de circulação artério-venosa etc., estamos nos habilitando a relacionar estados emocionais a variações em taxas de hormônios, a carência de certo tipo de alimento, ao excesso de consumo de outros (COSTA, 2005, p.215).

A busca pelo ‘perfeito’ funcionamento do corpo torna-se, assim, um imperativo. Aqueles que não a tem como objetivo ou fracassam em sua busca são colocados à margem, são considerados fracos ou com pouca vontade. “A inépcia, a incompetência para exercer a vontade no domínio do corpo e da mente, segundo os preceitos da qualidade de vida” (COSTA, 2005, p.195) configura a “estultícia”. Os estultos são os que não seguem a regra, os fracassados, são “a contrapartida desviante da personalidade somática de nosso tempo” (Ibid). São eles: os gordos, os sedentários, os que não realizam exames periódicos, os dependentes químicos.

Tal entendimento de Jurandir Freire Costa (2005) sobre a cultura somática é interessante para pensar os tempos atuais. O autor destaca que atualmente há uma forte “relação entre a vida psicológico-moral e a vida física”, ou melhor,

atualmente, se tornou verossímil acreditar que a) *atos psicológicos têm origem e causas físicas* e que b) *aspirações morais devem ter como modelo desempenhos corpóreos ideais*. Em outros termos, estamos nos habituando a entender e a explicar a natureza da *vida psíquica e das condutas éticas* pelo conhecimento da materialidade corporal (p.203, destaques do autor).

Quando dizemos que uma mulher é gorda, não estamos apenas pensando no seu peso excedente. A ideia de gordura vem acompanhada de outros atributos, quais sejam, fracasso, preguiça, desleixo. Associamos a incapacidade de controle do corpo com questões morais e coletivas, já que essa mulher que está acima do peso, por exemplo, pode adoecer e onerar o

sistema de saúde. Flacidez e gordura, além de sinais da idade aparentes, têm significado falha, indisciplina, relaxamento e falta de controle.

Claudia traz esta questão na edição de abril de 2009, que trata do Fórum Claudia pela Mulher Brasileira, cujo tema foi a “*busca da mulher contemporânea por um novo equilíbrio*”. Neste evento, que abordou assuntos como carreira, filhos e vida pessoal, o psicólogo e sociólogo Roberto Gambini disse que “*o grande predador social hoje é o medo da exclusão que afeta não só pobres, mas também os velhos, os barrigudos, os que se sentem feios, etc*”.

Dessa forma, a Revista aponta soluções (e resta à leitora segui-las) para evitar tal exclusão através da informação de estudos científicos e da divulgação de produtos e comportamentos, tal como os excertos a seguir demonstram:

Cientistas da Universidade de Cambridge, na Inglaterra, descobriram que é possível aumentar a expectativa de vida em até 12 anos. A fórmula é bem simples: basta comer diariamente verduras em abundância, de duas a três porções de frutas e se exercitar regularmente (CLAUDIA, mar/2009).

Eficiência comprovada na redução de medidas na cintura, culote e coxas (CLAUDIA, set/2008).

Com 25 anos você já escolhe o que quer para a sua pele (CLAUDIA, set/2008).

Quando se busca uma aparência jovem e saudável é preciso fazer sempre mais (CLAUDIA, nov/2008).

No limite, poder-se-ia dizer que à medida que os indivíduos são detentores das ‘armas’ contra a obesidade, a flacidez e o envelhecimento,

só é gordo, velho e flácido quem quer ou quem falhou no cumprimento das orientações, pois

a ideologia da saúde e da perfeição corporal nos faz acreditar que uma saúde pobre [e falta de beleza] se deriva[m] exclusivamente de uma falha de caráter, um defeito de personalidade, uma fraqueza individual, uma falha de vontade (ORTEGA, 2008, p.47).

A cultura da aparência corporal produz/traduz quem somos, faz com que o corpo ultrapasse os limites da carne e corresponda à alma. Define a que grupos pertencemos e como devemos agir. *Claudia* parece se inserir neste modo contemporâneo de conduzir a vida, no qual o foco é o corpo. Mesmo que ela não seja uma revista que se destina ao corpo e à saúde especificamente como tantas outras disponíveis no mercado (especialmente *Boa Forma* e *Women's Health*), o investimento no corpo (e, conseqüentemente, na saúde e na beleza) constitui seu principal enfoque.

4.1. O corpo molecular na Medicina de Revista de Claudia

Rose (2007) refere que ainda vivemos e percebemos nossos “corpos no nível ‘molar’, na escala de membros, órgãos, tecidos, fluxo sanguíneo, hormônios e assim por diante³⁵” (p.11), que esse é o corpo tangível, tal como mostrado no cinema ou nas telas de TV, nos anúncios publicitários para produtos de saúde e beleza. Apesar disso, ele também destaca que uma nova compreensão de corpo, no nível molecular (referente ao DNA, aos genes, às informações genéticas), tem ocupado um espaço crescente na medicina e na própria vida das pessoas. Esse mesmo autor refere que algumas das técnicas de visualização do corpo (*pet scan*, ultrassonografia, mamografia, raios-X) têm colaborado e permitido que se pense, de modo crescente, o corpo em nível molecular.

³⁵ Traduzido por Luis Henrique Sacchi dos Santos.

Tal molecularização do corpo pode ser percebida em várias instâncias, dentre elas nos processos de reprodução humana nos quais óvulos e espermatozóides são tratados como elementos independentes do restante do corpo; nos estudos da indústria farmacêutica que seleciona e manipula os agentes terapêuticos, assim como explica seus efeitos a partir do nível molecular; e nas descobertas de alterações genéticas semelhantes em desordens diferentes (ROSE, 2007). Mesmo que os avanços tecnológicos ainda não tenham permitido tratamentos e medicações baseados nas moléculas, esta é a promessa. Este parece ser o caminho a ser seguido daqui para a frente.

Neste sentido, a matéria intitulada “*Missão anti-idade*” (jun/2009) apresenta as técnicas e tratamentos mais recentes, assim como divulga os tratamentos de um futuro breve: “*a biologia celular chegará aos cosméticos nos próximos dez anos*” trazendo a esperança de “*descobrir novos genes que caracterizam o envelhecimento cutâneo ou, mais especificamente, que se relacionam à formação de rugas*”. “*O foco deverá continuar na nanotecnologia*” que irá “*diminuir o tamanho das moléculas dos ativos para que penetrem melhor nas camadas profundas da pele*”. Para combater a flacidez, por exemplo, “*a solução virá pela boca*”. “*A ideia é que os antioxidantes orais sejam tomados diariamente para inibir a formação dos radicais livres, que são os maiores responsáveis pelo envelhecimento extrínseco*”.

As inovações da tecnobiomedicina fazem, de certa forma, parte do cotidiano das pessoas. Mesmo que elas não saibam exatamente o significado de termos como ‘DNA’ e ‘nanosferas’, as pessoas se apropriam desses termos que circulam em uma infinidade de artefatos. Na Revista, por exemplo, eles estão presentes indistintamente nos anúncios, em notas e em matérias.

Alguns produtos anunciados na Revista mostram, por exemplo, que “*reparam o DNA*” (CLAUDIA, ago/2008) ou que

a tecnologia sorriu para você. Active é o que existe de mais moderno para deixar você mais bonita. A nanotecnologia utilizada nestes produtos contém nanopartículas menores que uma célula (CLAUDIA, jul/2008).

Os produtos e tratamentos ofertados utilizam os avanços tecnológicos para o constante reparo/otimização do corpo. Efeitos que estão além da superfície corporal, estão nas células, no DNA, são elaborados para “*penetrar nos poros*” (CLAUDIA, jul/2008). Junto com isso, e como parte da estratégia de divulgação desses produtos, nomes de substâncias e ativos químicos figuram com destaque fornecendo o respaldo científico tão valorizado na atualidade:

*Hidratante facial com **mexoryl XL**³⁶ (CLAUDIA, jul/2008).*

***Kinetin L** – associa três substâncias (adenina, ácido alfalipóico fosfato de ascorbil magnésio) que ajudam a reparar o DNA danificado pelos raios solares e a normalizar a produção de fibras elásticas (CLAUDIA, ago/2008).*

***Ultor Senectutis** – alga marinha rica em uma proteína capaz de repara o DNA danificado pelo sol, prevenindo o envelhecimento precoce (CLAUDIA, ago/2008).*

***N-acetilglucosamina** – usada no tratamento da artrite reumatóide. Estudos recentes apontam que o uso tópico estimula a produção de ácido hialurônico e inibe a melanina, rejuvenescendo e clareando a pele (CLAUDIA, ago/2008).*

³⁶ Neste quadro destaquei (em negrito) nomes de produtos e determinadas substâncias que os compõem na direção de marcar as características moleculares e avanços tecnológicos que são enfatizados como princípios ativos ou inovações que atuam, por exemplo, diretamente na pele.

Algisium C – extraído de algas, retarda o envelhecimento da pele ao repor silício nas células (CLAUDIA, ago/2008).

Agora, na mesma fórmula, são encontrados ativos drenantes como o **silício orgânico**; lipolíticos como a **cafeína** e a **garcínia**; firmadores, como o **DMAE**; e ingredientes que freiam a produção de novas células gordurosas (CLAUDIA, set/2008).

A linha anti-idade Q10 Plus está mais poderosa. Sua nova fórmula agora contém o dobro da **coenzima Q10** que torna ainda mais eficiente o combate às rugas e o processo de renovação celular da pele (CLAUDIA, out/2008).

Ativos de ponta com eficácia comprovada – **adrenalyse - S**: para diminuir os volumes rebeldes e **aminokine - G**: para alisar o relevo celulítico (CLAUDIA, out/2008).

A nova fórmula agora mais potente, associa o retinol com o **complexo cafeína + forskolin, carnitina e THPE** (CLAUDIA, dez/2008).

O Neovadiol Contorno, Vichy, foi desenvolvido com **moléculas** que recheiam as linhas e os vincos ao redor dos olhos e dos lábios (CLAUDIA, jan/2009).

LHA + vitamina E – agentes ativos purificantes penetram no coração do poro para regular a produção de sebo (CLAUDIA, mar/2009).

*Normaderm Noite associa a **Tecnologia Infiltrante** para agir no coração dos poros e o **Zincadone A** para desentupi-los. Resultado: a pele é uniformizada, o brilho é reduzido. Os poros contraem-se e ficam quase invisíveis (CLAUDIA, mar/2009).*

Em outra reportagem, “*Recheio de creme*” (CLAUDIA, mar/2009), a leitora é informada que “*graças à nanotecnologia, os cremes preenchedores são hoje grandes aliados no combate às rugas*”, pois “*aliam ácido hialurônico e micropartículas de luz*”. Um especialista explica que as “*micropartículas de luz criam um efeito ótico que dá menor profundidade às linhas*”.

Esta forma de entender o corpo está para além de suas fronteiras, constituindo-se em um novo modo de pensar a vida. Esse novo modo “está conferindo uma nova mobilidade para os elementos da vida, habilitando-os a entrarem em novos circuitos - orgânicos, interpessoais, geográficos e financeiros” (ROSE, 2007, p.14). São as biopolíticas do século XXI descritas por Rose (2007), quais sejam, molecularização, otimização, subjetivação, expertise e economia. Neste trabalho, interessam os conceitos de molecularização (já comentado acima) e otimização.

Aprimorar o corpo e potencializar as capacidades biológicas constituem os pressupostos da otimização. Não basta não ter doenças, é preciso investigar e investir no corpo continuamente para identificar possibilidades de problemas no futuro através da busca de alterações genômicas.

A análise de Rose (2007) também mostra como uso de substâncias químicas têm se tornado parte de nossas próprias vidas, de nossos próprios eus. Isso porque o uso de medicações (diferentemente das alegadas articulações entre os humanos e as máquinas, no âmbito das teorizações acerca do ciborgue) não traz artificialidade (ao menos aparente) ao corpo. Antes, esses medicamentos ‘se misturam’ ao corpo no âmbito

molecular (ativando, incitando, imitando percursos neuroquímicos) potencializando o biológico e intensificando as capacidades humanas. É possível dizer que podemos nos tornar, com o uso de determinada substância, mais concentrados, mais fortes, mais resistentes a doenças, mais potentes, mais felizes, e assim por diante. Com o uso das tecnologias – postula-se – potencializamos nosso corpo, tornamo-nos mais saudáveis.

O investimento no corpo e a potencialização de suas capacidades são temas recorrentes nas páginas da Revista. Na matéria *“Eles são de ferro, elas são elásticas”* (CLAUDIA, jul/2008), a leitora é informada que a *“genética é outro fator que conta no rendimento dos atletas, especialmente para os de elite, que brigam por milésimos de segundo”* e que *“pesquisa do geneticista canadense Claude Bouchard concluiu que há, sim, uma predisposição ao desenvolvimento de capacidades físicas para o esporte”*. Uma especialista completa: *“mas não adianta nada ter um excelente potencial genético se ele não for trabalhado por uma boa equipe técnica”*. A matéria, ao final, concluiu: *“os cientistas acreditam que estão próximos de desvendar a capacidade total do corpo humano”*.

A entrevista com Claudia Raia (CLAUDIA, ago/2008) anuncia que a atriz *“constrói um corpo de dar inveja”*:

Minha silhueta afinou com a malhação. Tenho o mesmo personal trainer há oito anos e desde o começo a proposta dele foi me afinar. Tenho bumbum grande e perna grossa, venho de uma família de obesos, então preciso me cuidar.

Assumo que a Revista *Claudia* não é um artefato especializado em questões referentes à molecularização do corpo (novas descobertas científicas, medicamentos que utilizam a experiência genômica, etc), porém *“a genética e a biotecnologia aí estão – nos livros de ficção, nas livrarias, nos jornais, nos filmes, nas revistas, na televisão, no supermercado, em conversas de ônibus, nos tribunais [...]”* (RIPOLL, 2001, p.55). Assim, considere interessante analisar e mostrar como este tema aparece em

revistas como esta (com assuntos diversos e voltada à população feminina) e como contribui para a produção do que é ser mulher neste contexto de avanços tecnológicos que tem modificado as formas de ser e de estar no mundo, que está implicado no “estilo ‘molecular’ de pensar sobre a própria vida³⁷” (ROSE, 2007, p.11).

A partir da análise do material estudado, pode-se dizer que a Revista *Claudia* emprega, de forma quase corriqueira, termos que fazem referência ao corpo molecular³⁸, porém, quando se trata de falar dos tratamentos e procedimentos que são destinados para dar conta nos danos no DNA da pele, por exemplo, é no corpo molar que as leitoras devem procurar intervir.

Parte deste processo de intervenção passa precisamente por aquilo que inúmeros autores têm destacado como “auto-peritagem” (vide ORTEGA, 2008, p.32) – uma característica dos tempos atuais, e que enfatiza o exame pessoal do corpo, das atitudes, dos comportamentos, dos estilos de vida, etc., na direção de verificar se eles estão de acordo com as prescrições e recomendações feitas pelos especialistas (pelos peritos). Examinar e observar o próprio corpo (molar): avaliar a textura da pele, utilizar cremes, verificar as taxas de colesterol e glicose, bem como controlar as medidas corporais são alguns dos intermináveis cuidados que as pessoas devem ter consigo mesmas. Pautadas nas informações de hoje, as pessoas podem/devem adotar determinadas condutas para ‘preparar’ e ‘intervir’ no seu futuro.

Paula Sibilia (2009) utiliza a metáfora de uma árvore que possui seu tronco torto para um lado para explicar a “história da intervenção técnica na matéria orgânica” (p.125), ou melhor, na tentativa de discorrer acerca do que significa ser humano. Segundo ela, com o intuito de corrigir tal imperfeição são utilizadas estacas que devem, ao longo do tempo,

³⁷ Rose (2007) destaca que a vida tem sido percebida e entendida no nível molecular. Termos, conceitos, asserções, argumentos e explicações estão envolvidos nesse processo.

³⁸ E nesta direção pode-se dizer que talvez a própria Revista já tenha preparado suas leitoras para ler e entender termos deste tipo.

endireitar o tronco. “Este método é mecânico e usa uma técnica que poderíamos chamar analógica” (p.124), que ocorre de fora para dentro. A autora usa outro exemplo para demonstrar aquilo que ela refere como técnica “digital”, a de uma árvore que foi programada geneticamente para não nascer com seu tronco torto. Essa planta é “programada de *dentro* para *fora*, a partir do interior do seu núcleo, recorrendo a métodos bem mais sofisticados que são de índole biotecnológica e informática” (p.125, grifos da autora).

As técnicas analógicas, ainda conforme a autora, têm se tornado obsoletas: “aqueles métodos que se aplicavam do exterior para o interior, e que pretendiam penetrar – já fosse de forma violenta ou docemente – na matéria humana para endireitá-la, discipliná-la e normalizá-la” (p.135). As novas tecnologias, porém, pretendem prevenir possíveis falhas ou erros, já que em maior ou menor grau, estamos todos fadados ao adoecimento e à morte. “Isto significa que, assim como as nossas máquinas, estamos condenados à obsolescência. E devemos lutar, sem pausa, contra a chegada inevitável do fim desse declínio sempre em andamento” (p.136). E essa ‘luta’ deve ser travada com poderosas ‘armas’ tecnocientíficas que sejam capazes de reprogramar os corpos, corrigindo falhas e defeitos. Para tal, as iniciativas que pretendem alterar características humanas “tendem a biologizar certos comportamentos e disposições, no sentido de explicá-los em termos [sic] anatômicos e fisiológicos” (p.134), classificando-os como patológicos e anormais.

É possível relacionar o exposto anteriormente, com as afirmações de Paul Crawshaw (2007). Esse autor observa que, na atualidade, aspectos da vida que antes não eram considerados do âmbito da área da saúde passam a ser “problemas médicos”, sinalizando para uma nova maneira de entendimento do corpo e de suas possíveis mazelas. Citando Armstrong (1995, 2002), Crawshaw sinaliza que há uma ampliação do olhar clínico e da fiscalização da medicina em áreas da vida como envelhecimento, parto,

uso de álcool, entre outras. Para o autor está acontecendo uma redefinição dos “problemas médicos”.

A partir destas observações, posso dizer que *Claudia* também trata aspectos da vida como “questões médicas”. Especialistas e Instituições da área da saúde aparecem orientando que dormir bem, fazer sexo e sorrir, por exemplo, são fontes de saúde, beleza e bem-estar:

Um minuto de gargalhada proporciona a mesma sensação de bem-estar e disposição que 15 minutos de bicicleta. A constatação é do psiquiatra William Fry da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos (CLAUDIA, ago/2008).

Se a insônia ou interrupções frequentes de sono têm assombrado suas noites, é preciso aprender a relaxar o corpo e a mente para dormir melhor. O resultado aparece no dia seguinte: você em ótima forma, com mais disposição, ânimo e energia (CLAUDIA, dez/2008).

Se você anda mal-humorada, experimente colocar no prato alimentos ricos em ácido fólico e selênio. O primeiro auxilia no equilíbrio das funções cerebrais e o segundo combate o cansaço mental, explica a médica ortomolecular Sylvana Braga (CLAUDIA, mar/2009).

Ter amigos – quem conta com um ombro para desabafar vive mais, adoece menos e escapa da depressão. Cientistas da National Geographic Society e da Universidade de Minnesota, ambas nos Estados Unidos, comprovaram essa tese ao mapear os hábitos predominantes nas regiões onde vivem os povos mais longevos (CLAUDIA, abr/2009).

A perda calórica por ato sexual pode variar de 100 a 150 calorias. Isso corresponde a caminhar 20 minutos em ritmo moderado, compara Lucia Pesca, sexóloga (CLAUDIA, jun/2009).

A alimentação parece ser a área que está mais ‘invadida’ pelo conhecimento dos *experts*. O ato de alimentar-se³⁹ nos tempos contemporâneos envolve uma série de informações sobre as vantagens de determinados alimentos, seus benefícios (ou malefícios) para a saúde. Ao analisar um excerto da revista *Men’s Health* (que apresentava um estudo que concluía que quem consome regularmente pequenas quantidades de café várias vezes ao dia tem melhor desempenho no trabalho do que aqueles que consomem maior quantidade com menor frequência), Crawshaw (2007) comenta que o consumo de uma substância como o café está sob o domínio do conhecimento médico.

Em *Claudia* (jun/2009), por exemplo, uma pesquisa da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, afirma que

o consumo diário de 70 gramas de broto de brócolis durante oito semanas reduz em 40% o nível de infecção causado pela bactéria H. pylori, principal responsável pelo câncer de estômago e por 50% dos casos de gastrite e úlcera.

A leitora, dessa forma, é estimulada a adotar hábitos alimentares propostos e respaldados pelos especialistas (que falam em nome da ciência), com a intenção de prevenir doenças e de melhorar seu corpo.

Revistas como *Claudia* têm utilizado a divulgação de informações científicas em notas e em suas matérias. Esse fenômeno é discutido por Crawshaw (2007) a partir do conceito de “medicina de revista” elaborado por Bunton (1997). Tal conceito considera que as questões de saúde têm extrapolado seu campo específico de estudo e estão circulando em diferentes meios (como nas revistas), aparecendo em várias instâncias da

³⁹ O assunto será retomado adiante.

vida cotidiana. Embaralhadas com assuntos como estilo de vida, gênero e identidade passam a compor os mais recentes e complexos conceitos de saúde⁴⁰ (CRAWSHAW, 2007).

Márcio Neres dos Santos (2010), ao analisar a versão brasileira da revista *Men's Health*, afirmou que o artefato utiliza a divulgação de dados de pesquisas científicas e de especialistas legitimando o “modelo biomédico de saúde” (p.116). *Claudia* também se vale da estratégia de publicação de informações (geralmente notas curtas) de estudos e de Instituições que oferecem respaldo científico, como nos excertos apresentados a seguir, retirados da seção *A sua saúde*:

Menos de 7 horas de sono por noite aumenta em 3 vezes os riscos de uma pessoa ficar resfriada. Fonte: Universidade Carnegie Mellon, Pittsburgh (EUA) (CLAUDIA, abr/2009).

8,5% é o aumento da eficácia no rastreamento do câncer de mama quando mais de um especialista avalia o resultado da mamografia. Fonte: Fleury Medicina e Saúde (CLAUDIA, nov/2008).

60% das pessoas entre 20 e 45 anos sofrem de fadiga ocular, que provoca ardor nos olhos e vista cansada. O stress, a poluição e o excesso de iluminação são os principais vilões. Fonte: Essilor Internacional (CLAUDIA, set/2008).

15% das brasileiras sofrem de varizes. Previna-se: use sapatos de salto baixo, não fique muito tempo em pé e evite o sedentarismo. Fonte: Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vasculare (SCACV) (CLAUDIA, fev/2009).

⁴⁰ Essa questão será retomada no capítulo que segue.

Infartos pela manhã são três vezes mais comuns do que à noite. O pico é por volta das 9 horas e está associado à elevação da pressão arterial ao despertar. Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia (CLAUDIA, out/2008).

80% da população em todo o mundo terá pelo menos duas crises de dor nas costas durante a vida. Fonte: Organização Mundial da Saúde (CLAUDIA, dez/2008).

12 milhões de brasileiros sofrem de doenças renais, mas a maioria não sabe. Fique atenta a sintomas como inchaço nos pés e nas pernas, dor aguda na região lombar e hipertensão. Fonte: Sociedade Brasileira de Nefrologia (CLAUDIA, jun/2009).

2,5 milhões de brasileiros usam lentes de contato. O calor e os raios UV aumentam o depósito de proteínas nelas. No verão, reforce a limpeza! Fonte: Sociedade Brasileira de Lentes de Contato, Córnea e Refratometria (CLAUDIA, jan/2009).

37% dos brasileiros têm miopia, 30% astigmatismo e 19% sensibilidade à luz. Lembre-se de que dor de cabeça constante exige uma visita ao oftalmologista. Fonte: Health Sight Institute (CLAUDIA, mai/2009).

A partir das análises de Nikolas Rose (2007) e das questões expostas nesse capítulo, é possível dizer que a tendência de molecularização do corpo e a difusão de informações médicas e das inovações tecnológicas ao público leigo, modificam a maneira de entendermos nossas vidas, a forma como lidamos com nossos 'eus'. Os "cidadãos biológicos" (Ibid) responsáveis são aqueles que realizam exames periodicamente, cuidam da alimentação, praticam exercícios físicos. O que se está configurando é uma

nova forma de governo na qual o indivíduo se torna responsável por sua saúde.

4.2. “Quem manda na sua saúde?”⁴¹

Nas primeiras incursões que fiz às páginas de *Claudia*, de imediato pude avaliar que beleza e saúde são conceitos que se (con)fundem, circulando por diferentes espaços como sinônimos.

Em entrevista intitulada *Prós e contras da cirurgia plástica*, concedida ao caderno *Donna* do jornal *Zero Hora*, um cirurgião plástico foi questionado a respeito de uma pesquisa que apontava que sessenta por cento das pessoas que se submetiam ao procedimento eram motivadas por razões estritamente estéticas. O profissional disse considerar normal esse resultado, pois

se uma pessoa tem alguma alteração psicológica, ela vai ao psiquiatra. Mas, se ela tiver uma deformidade no corpo que considera fora dos padrões e isso altera de alguma forma seu lado psicológico, você acha que o psiquiatra vai resolver? (ZERO HORA 28/06/09, Caderno Donna, p.15).

Ele afirma, também, que “*dentro do sistema de definição da Organização Mundial da Saúde, para uma pessoa ser considerada saudável, ela tem que estar física, psíquica e socialmente saudável*” (Ibid). Sendo assim, para o cirurgião, cabe ao “*médico identificar o grau de insatisfação e o grau de alteração física que ela [a mulher] tem e qual a proposta cirúrgica, [e] se [ela] realmente vai resolver o problema psicológico*” (Ibid).

As palavras do profissional correspondem à ideia de que existe um saber legitimado pela ciência médica que aponta que as insatisfações com a aparência são, também, questões de saúde. Sendo assim, faço algumas indagações: como definir quando a estética causa danos psicológicos?

⁴¹ Título de matéria veiculada em *Claudia* em setembro de 2008.

Quem está autorizado a fazer esta distinção? O par beleza/feiúra passa a ser uma questão médica passível de ajuste e de tratamento? Teremos, como provocativamente sugere Ribeiro (2003), uma classe de pessoas belas, fortes, delineadas e saudáveis (que podem pagar pelos avanços da ‘medicina’) e outra de pessoas “mirradas” (que não tem acesso a esta tecnologia)?

Assim sendo, cabe perguntar também como o termo saúde tem sido definido e quais condições permitiram e permitem que este conceito esteja se embaralhando com outros a ponto de tornar-se tarefa difícil delimitar suas fronteiras e definir o que compete ao campo estrito da própria saúde fazer. No âmbito de uma revista como *Claudia*, por exemplo, é possível delimitar com clareza as fronteiras entre o que é saúde e o que é estética? Em relação aos tratamentos e produtos ali apresentados, quais deles poderiam ser considerados indispensáveis (no sentido em que ‘realmente’ atuam sobre a ampliação da saúde) e quais seriam supérfluos (aqueles que não apresentam resultados comprovados ou cujos resultados são meramente estéticos)? Quais destes procedimentos, medicamentos e produtos deveriam ser fornecidos pelo sistema de saúde público, já que eles procuram aumentar a saúde⁴²? No limite, a questão aqui deve ser apresentada do seguinte modo: tratamentos de beleza e rejuvenescimento, assim como medicações de ‘última geração’ devem ser custeados pelo Estado? Para Ribeiro (2003, p.27), considerando os desdobramentos que temos acompanhado nas sociedades industriais contemporâneas,

[...] se não for assim, somente os ricos se beneficiarão dessa última geração de medicamentos, que já não buscam apenas conter o mal, mas – também – promover o bem; que não procuram somente assegurar a saúde pela negação da doença, mas tencionam expandir a esfera da saúde, ampliando a expectativa de vida e igualmente a sua qualidade. Se não houver uma cobertura social para eles, a desigualdade social se expandirá da cultura para a natureza. Os ricos não terão apenas a melhor educação, mas também o melhor corpo.

⁴² Vide a discussão de RIBEIRO, 2003 apresentada a seguir.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é "um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade"⁴³. Esta definição ampla, que engloba aspectos de diversas origens – biológicas, sociais, ambientais, espirituais, psicológicas, entre outras – parece que pretende conduzir a um estágio ideal, perfeito, ao mesmo tempo em que amplo o suficiente para permitir a articulação (praticamente irrestrita) entre saúde e beleza.

Neste trabalho, embora não me contraponha completamente a este conceito da OMS, entendo o conceito de saúde a partir de uma perspectiva construcionista social. Em tal perspectiva, os atributos que diferenciam o que é saudável – ou não – são estipulados a partir de conflitos e disputas constituídas por relações de poder. De certo modo, o que importa aqui é o tensionamento das relações de poder, o modo como elas são construídas e os efeitos que elas têm no estabelecimento do que vem a ser saudável e belo contemporaneamente.

Pode-se dizer que nas últimas três décadas entraram em vigência, em diferentes níveis, os discursos da Nova Saúde Pública, que utiliza estratégias “como promoção e educação em saúde, *marketing* social, *screening* diagnóstico, imunização, participação comunitária, políticas públicas de saúde [...]” (CASTIEL, 2007, p.25). Com inspiração iluminista, a Nova Saúde Pública busca o “enfrentamento às ameaças à integridade humana” (Ibid) e a promoção da saúde tem merecido destaque para tal.

Parece que o principal enfoque deste conceito reside na diferença que ele estabelece com aquele de prevenção de doenças, que considera saúde como ausência das mesmas (BUSS, 2003). Assim, passa-se da ideia de que a saúde é mera ausência de doenças (ou seja, saúde como o estado zero de doenças) para a ideia de que saúde é algo que é promovido, algo para o qual se precisa fazer alguma coisa a fim de se atingir dados

⁴³ Conceito disponível no site da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) – www.opas.org.br – Acesso em 15/05/09 às 20:30.

objetivos. E é precisamente esta ideia de ‘promover’, ‘de fazer alguma coisa’, que ganha destaque no âmbito das políticas ancoradas na *promoção da saúde*, porque todos os atores sociais presentes estão nela envolvidos de distintas formas:

promover a saúde, quando não se trata de controlar politicamente as condições sanitárias de trabalho e de vida da população em geral, mas criar ‘hábitos saudáveis’, é uma vigilância que cada um de nós deve dirigir a si próprio... Estas estratégias podem gerar tanto ações inócuas ou efetivamente benéficas para nossa saúde como modos de controle e exclusão (CAPONI, 2003, p.74).

As questões de saúde que vinham sendo tratadas pela Saúde Pública com ênfase no coletivo e na população passam a dirigir-se para “o âmbito individualístico do comportamento ou do estilo de vida” (CASTIEL, 2007, p.50)

Carvalho e Gastaldo (2008) completam que, no âmbito da promoção da saúde, os serviços de saúde devem estar preparados para atender os indivíduos como um todo, garantindo que estes aprendam a ter maior controle sobre os determinantes sociais da saúde⁴⁴, apontando o que é ser saudável. Tal aprendizagem se constitui como tarefa dos profissionais da saúde e da educação e encontra na noção de empoderamento (*empowerment*) uma de suas estratégias centrais. Este conceito é explicado pelos autores:

através do empoderamento, a Promoção à Saúde procura possibilitar aos indivíduos e coletivos um aprendizado que os torne capazes de viver a vida em suas distintas etapas e de lidar com as limitações impostas por eventuais enfermidades, sugerindo que estas devem ser realizadas em distintos *settings*, entre os quais a escola, o domicílio, o trabalho e os coletivos comunitários. (CARVALHO e GASTALDO, 2008, p.2031).

⁴⁴ Os determinantes sociais da saúde são “as condições mais gerais socioeconômicas, culturais e ambientais de uma sociedade, e relacionam-se com as condições de vida e trabalho de seus membros, como habitação, saneamento, ambiente de trabalho, serviços de saúde e educação, incluindo também a trama de redes sociais e comunitárias” (site da FIOCRUZ). http://www.determinantes.fiocruz.br/chamada_home.htm. Acesso em 25/07/09 às 14:30.

Desde este entendimento, o conhecimento (que leva ao empoderamento) é o que permite que o indivíduo possa fazer escolhas. Escolhas para ter uma vida mais saudável e para viver mais e melhor: “se você tem diabetes, leve a vida de um jeito mais leve” através da adoção de hábitos como “praticar atividades físicas, manter dieta balanceada e seguir tratamento sob supervisão médica” (CLAUDIA, set/2008) pois é “é possível mudar a própria história” [...] “conhecendo-se melhor e tomando conta da própria saúde” (CLAUDIA, set/2008).

O gerenciamento das doenças crônicas, a administração da reprodução, o controle dos riscos e a otimização do corpo passam a fazer parte de uma medicina (tecnomedicina) que depende cada vez mais de diagnósticos advindos de sofisticados exames (ROSE, 2007).

Em anúncio de um centro de medicina diagnóstica na edição de maio de 2009, a gestão da própria saúde está posta:

*O Fleury está com você em todas as fases da vida e oferece serviços para cada uma delas. Para a maturidade, por exemplo, oferece programa de vacinação, check-up funcional da maturidade, **programa de gestão de doenças crônicas**⁴⁵.*

Tendo como referência estudos de outros autores, Meyer (2003) afirma que o modelo neoliberal vigente tem como uma de suas características considerar que os indivíduos devem ser capazes de gerenciar suas vidas – que devem ser responsáveis por elas - a partir de suas escolhas.

E tais escolhas estão, hoje, conectadas ao acesso e ao domínio de um amplo leque de informações, 'desdobráveis' em conjuntos cada vez mais complexos, abrangentes e diversos de necessidades e possibilidades de viver de forma competente e saudável (MEYER, 2003, p.36).

⁴⁵ Grifos meus.

Estas questões estão ancoradas em uma lógica que busca o melhoramento individual, constituindo aquilo que muitos autores (vide, por exemplo, SIBILIA, 2002 e CASTIEL, 2007) têm denominado de sujeito empreendedor de si mesmo. O indivíduo passa a ser responsável por sua saúde e pelas condições de seu corpo, tornando-se um “gestor de si na administração do seu próprio capital privado e na escolha das opções disponíveis no mercado para modelar seu corpo e sua alma” (SIBILIA, 2002, p.16). Ele deve realizar as escolhas (de alimentos, de hábitos, de tratamentos, de medicamentos) que podem otimizar ou não a sua vida, que podem conduzi-lo ao sucesso ou ao fracasso. Nesta direção, a imposição de um ideal de beleza corporal cada vez mais rígido implica, também, a propagação de novos tipos de condenação moral, que envolvem a acusação de negligência àqueles que não conseguem se enquadrar nesse padrão (SIBILIA, 2004).

O “auto-gerenciamento”, que envolve este procedimento de auto-peritagem, se dá por meio da obtenção e sustentação de um corpo saudável através da adoção de cuidados com a dieta, da prática de atividades físicas, do uso de medicamentos e de suplementos (ROSE, 2007) que estejam de acordo com as frequentemente cambiantes orientações dadas pelos peritos e por seus modos de divulgação. É nesta direção que penso que posso incluir a Revista *Claudia* como uma das instâncias que, mesmo que indiretamente, tem estado implicada na produção deste modo contemporâneo de produção de sujeitos empreendedores de si mesmos. Essas diferentes instâncias constroem dadas posições de sujeito que permitem que as pessoas se ‘encaixem’ ou não em tais prescrições e recomendações. Assim, é possível dizer que aos que não obtêm êxito no gerenciamento do seu corpo e de sua saúde, resta o sentimento de culpa e “a culpabilização é um poderoso fator de ordem social que normatiza e procura viabilizar o convívio humano” (CASTIEL, 2007, p.35).

Na matéria *“Qual é o seu Q-FPS? Isso mesmo, o seu conhecimento sobre proteção solar”* (CLAUDIA, dez/2008) a leitora deve responder a um teste dividido em cinco fases. Dentre as questões estão: *“Qual a forma mais saudável de se bronzear?”*; *“De quanto em quanto tempo é bom procurar um dermatologista para analisar a pele?”*; *“Por quanto tempo é preciso se expor ao sol para receber a dose recomendada de vitamina D?”* e *“O que você leva na bolsa de praia?”*. No final, ao somar os pontos obtidos, descobre o quanto *“sabe sobre proteção solar”*. Quando o resultado aponta poucos pontos, a mulher recebe a informação de que *“precisa saber mais sobre o tema porque corre o risco de desenvolver câncer de pele e envelhecer precocemente”*.

É oportuno salientar que o que torna um sujeito ‘irresponsável’ ou ‘culpado’ é produto do contexto histórico e social. As condutas de risco, os hábitos indesejáveis e as características físicas desfavoráveis são provenientes da cultura na qual estamos inseridos – no entanto, considerando as formas como elas nos são apresentadas, elas parecem ser naturais.

A procura por “mais” saúde pode ser melhor entendida nas palavras de Nikolas Rose, que refere que as diferentes tecnologias biomédicas de diagnóstico têm nos tornando “protodoentes” (ROSE, 2007, p.94). Com essa ideia, o autor argumenta que hoje vivemos em um tipo de gradiente localizado entre dois pólos opostos, representados como estados “mais” saudáveis e “mais” doentes – nós estaríamos oscilando entre estes dois extremos. A partir dessa compreensão é que se torna possível dizer que não estamos saudáveis ou doentes como estados opostos, excludentes, mas que nos encontramos em estado de “protodoentes”, buscando por “mais saúde” na medida em que rastreamos/escrutinamos antecipadamente todas as possibilidades potenciais de doença.

Nesta infundável busca por saúde contemporânea, o consumo de medicamentos e de receitas de estilo de vida são produtos essenciais:

[...] com Xenical, Prozac e Viagra, mudam as coisas. Torna-se plausível, imaginável, *desejável* ser magro mesmo comendo, ser alegre e talvez feliz, mesmo ante uma situação penosa externa e sem ter resolvido seus problemas pessoais, ser viril mesmo com a idade avançando. Aqui comparece uma nova idéia de saúde (RIBEIRO, 2003, p.27).

Na busca pelas escolhas e decisões para uma vida mais saudável, o indivíduo deve reconhecer os riscos aos quais está exposto (ou poderá estar exposto). E esse controle dos riscos aparece como responsabilidade individual, de modo que devemos estar sempre atentos aos ‘riscos’ que estão à nossa volta. Spink (2008) esclarece que com o advento dos cálculos de probabilidades,

a partir de meados do século XX, a análise dos riscos assentou-se em três pilares: o cálculo do risco, a percepção do risco pelo público e a gestão dos riscos (que, mais recentemente, passou a envolver a comunicação do risco para o público) (SPINK, 2008, p.1).

Os discursos antecipatórios⁴⁶ dos riscos à saúde são colocados em circulação nas páginas de *Claudia*. A leitora deve estar cercada de informações que possam lhe garantir mais saúde através da prevenção aos riscos aos quais está exposta. Além da atenção aos seus riscos, a leitora da Revista (mãe zelosa) também é convocada a estar atenta aos riscos de sua família. Em anúncio de uma empresa farmacêutica, está dito: “o HPV não vai afetar um futuro que eu planejei com tanto carinho”. Este é o título da campanha que utiliza a imagem da atriz Gloria Pires com uma de suas filhas. A orientação estampada na propaganda é que “já existe uma maneira simples e segura de reduzir os riscos” do câncer de colo de útero “de preferência, antes da iniciação sexual”. A leitora de *Claudia* é conduzida a estimular suas filhas a “visitar o médico, a fazer regularmente o Papanicolau” e a informar-se “sobre a vacina que pode dar a elas um futuro mais saudável” (CLAUDIA, nov/2008).

⁴⁶ Vide Bagrichevsky et al, 2007.

Evitar riscos também mostra a capacidade individual de planejar e organizar a própria vida (e no caso da mulher, também a vida de seus filhos e de sua família):

pois os riscos (ainda?) não podem ser eliminados de vez, só podem ser parcialmente controlados ou, no melhor dos casos, diminuídos, lançando mão de grandes doses de prudência e sacrifício, privações e sofrimentos. Ou seja, graças a uma boa gestão de si que envolva não apenas o indispensável autocontrole, mas também um bom conjunto de práticas bioascéticas (SIBILIA, 2004, p.69).

Castiel (1999, p.56) afirma que vivemos na “cultura do risco”, na qual a “ideia de controle e previsibilidade serve como elemento central para a gestão e domínio da natureza”. O conceito de risco traz consigo a noção de “possibilidade, o que permite a identificação de potenciais fontes de agravos e a adoção de medidas preventivas e de segurança” constituindo “as bases preditivas e legitimadoras para as medidas de prevenção em saúde” (Ibid, p.58).

As mamas parecem ser um bom exemplo para demarcar as estratégias utilizadas pela Revista para reforçar os comportamentos de cuidado e constante vigilância com o corpo e com a saúde estipulados atualmente. Com o aporte de celebridades e respaldo de especialistas e pesquisas científicas, *Claudia* se reporta a esta parte do corpo na maioria dos exemplares estudados. Além de figurar em matérias que tratam dos cuidados com a beleza das mamas, o assunto foi encontrado em entrevistas e nas seções Sua opinião; A sua saúde; Nutrição inteligente; Eu e você; *Claudia on line* e O que eu faço agora?

Em julho de 2008, a seção *A sua saúde* informava: “48 mil novos casos de câncer de mama são registrados por ano no Brasil. Faça o auto-exame e consulte um ginecologista”. No mês seguinte, a mesma seção alertava que “não só o câncer de mama afeta os seios. Outros problemas exigem atenção e exames periódicos” e a matéria “Energia aos 20, 30, 40, 50...” orientava às mulheres de 40 anos que “uma recente pesquisa inglesa

constatou que fazer meia hora de ginástica cinco vezes por semana e se limitar a uma taça de vinho por dia evita um em cada dez casos de câncer de mama".

Matérias apresentando celebridades, como já dito, também se constituem em momentos importantes para abordar determinados temas entendidos pela agenda de *Claudia* como concernentes às mulheres. A reportagem "*Madonna faz 50 anos*" (ago/2008), que inicia argumentando que "*ela fica melhor a cada dia*", fala, por exemplo, sobre a relação da cantora com o corpo e as influências de sua mãe a partir de trechos de sua biografia⁴⁷: "*Madonna filha tinha apenas 5 anos quando Madonna mãe (a cantora herdou-lhe o nome) morreu, aos 30 anos, de câncer de mama, após agonia lenta e silenciosa*". "*Se o corpo da mãe a decepcionou, Madonna se certificaria de estar sempre em excelentes condições físicas*". Na entrevista com a jornalista Fátima Bernardes, na edição de novembro de 2008, aparecem a importância da realização de exames preventivos e a busca rápida por auxílio profissional: "*quando vi aquela secreção no meu sutiã à noite, liguei para a minha médica na hora. No dia seguinte, às 7 da manhã, ela estava me examinando*".

A reportagem "*Quem manda na sua saúde*" (set/2008) aponta as principais discussões do Fórum pela Mulher Brasileira organizado por *Claudia* na cidade de Porto Alegre. O "*inimigo do peito*", o câncer de mama, foi um dos temas das discussões. A mastologista Maira Caleffi apresentou os números da doença no país e alertou que "*o câncer de mama é curável em 95% dos casos desde que diagnosticado precocemente*" e que "*é possível mudar a própria história, pois 90% dos fatores de risco são ambientais e de estilo de vida*". Ao ser questionada sobre como mudar o estilo de vida, a psicóloga Ana Maria Rossi responde: "*conhecendo-se melhor e tomando conta da própria saúde*".

⁴⁷ Madonna – um ícone (Nova Fronteira) escrita por Lucy O'Brien.

Já na edição de janeiro de 2009, a matéria *“Você é capaz de achar um caroço no seio?”*, que inicia a campanha *“Claudia defende esta causa”*, posiciona as leitoras em alerta para que aprimorem seus conhecimentos em relação ao câncer de mama possibilitando que possam tomar atitudes para preveni-lo. A reportagem destaca que, em uma pesquisa realizada no Rio Grande do Sul, menos da metade das mulheres gaúchas soube encontrar nódulos em uma mama de plástico. Como contraponto a frases como: *“ame-se e cuide-se”*; *“a rotina que salva”*; *“mais informação é melhor”*, a matéria apresenta a preocupação de uma especialista que destaca que *“apalpar um nódulo é muito difícil para alguém sem treinamento, e não podemos colocar na mão da mulher a responsabilidade de diagnosticar um câncer”*.

As edições dos meses de janeiro, fevereiro, março e abril de 2009, trouxeram a temática do câncer de mama na seção *Claudia on line*: *“no site, você poderá testar seus conhecimentos, contribuir para um fórum e enviar suas dúvidas para a redação – 20 questões serão respondidas por um especialista”* (CLAUDIA, jan/2009);

neste mês: depoimentos de pessoas que venceram o câncer, os melhores momentos do chat com a mastologista Maira Caleffi e a história de uma mulher que, com grandes riscos de ter a doença, se preveniu amputando os seios (CLAUDIA, fev/2009);

“nossa campanha continua com novidades: 20 questões enviadas pelas internautas são respondidas por médicos” (CLAUDIA, mar/2009) e

O médico Aristodeno Pinotti, conselheiro do Instituto Se Toque, que trabalha com prevenção de câncer de mama, responde às novas questões enviadas pelas internautas sobre a doença. Claudia abraçou essa causa – e continua defendendo-a! (CLAUDIA, abr/2009).

A partir do exposto, é possível identificar algumas estratégias utilizadas por *Claudia* na tentativa de ensinar às mulheres os cuidados de

saúde: especialistas trazem informações e respondem dúvidas das leitoras internautas; mulheres famosas relatam suas experiências com o câncer de mama e reafirmam a necessidade de ‘examinar-se’, de procurar auxílio médico e de manter ‘boas’ condições físicas; informações de pesquisas científicas são veiculadas; questionamentos acerca da capacidade da leitora de identificar um “caroço no seio” são realizados. Enfim, a Revista fornece muitas informações na tentativa de ‘preparar’ as mulheres na condução de suas vidas, nas quais as práticas cotidianas são resignificadas.

Neste sentido, Ortega (2008) colabora com o entendimento desta forma de lidar com o próprio corpo afirmando que as práticas (lúdicas, sociais, esportivas) passam também a ser consideradas práticas de saúde. Fenômeno que, segundo o autor, tem sido denominado de *healthism*. A tradução do termo seria “ideologia ou a moralidade da saúde” (p.31). Essa ideologia aponta para o papel que a saúde vem assumindo para além de uma preocupação, tornando-se um “valor absoluto ou padrão para julgar um número crescente de condutas e fenômenos sociais” (CRAWFORD *apud* ORTEGA, 2008, p.31).

Deborah Lupton (2000), ao discutir formas de entender saúde, relata que em uma pesquisa realizada em 1993 por Slatonstall, um entrevistado disse: “saúde para mim é a comida que você come, o modo como se conduz, as roupas que veste, a sua altura, a sua gordura corporal, a tonicidade da pele ou se você está doente” (p.23).

O foco na conduta individual (e a conseqüente responsabilização do indivíduo), encontrados nos conceitos de promoção da saúde já discutidos anteriormente, aparece no depoimento acima assim como nas páginas de *Claudia*. É importante pontuar que as questões econômicas são centrais neste processo de responsabilização do indivíduo, pois os custos com a saúde são muito altos. Dessa forma, é mais barato e mais fácil que as doenças sejam ‘prevenidas’ a partir da mudança de comportamentos individuais do que o Estado custear os tratamentos disponíveis: “definir o

problema em termos individualizantes reduz a responsabilidade governamental e amplifica a responsabilidade pessoal para enfrentar o problema” (CASTIEL, 2007, p.49).

4.3. “Corram, meninas, corram”⁴⁸

Endireitar, corrigir e arrumar foram ações comumente destinadas ao corpo ao longo dos tempos. Porém, parece que aprimorar, potencializar, aperfeiçoar e adaptar são mais adequadas ao estilo de vida contemporâneo que tem como lema a “[...] flexibilidade: todas as formas devem ser maleáveis, todas as condições, temporárias, todos os formatos, passíveis de remodelagem” (BAUMAN, 2009, p.123). Re projetar, reconfigurar e reformar o corpo, conforme o autor, são necessidades mais do que deveres. Vigarello (1995), ao tratar sobre “uma manipulação da morfologia” (p.22) explica que no século XVII, passaram a ser utilizados espartilhos, alavancas para distensão corporal, cruzes de ferro, além de outros equipamentos e aparelhos para prevenir e eliminar deformações dos corpos das crianças. O final do século XVIII marca, contudo, uma mudança: dos aparelhos que (re)modelam o corpo para os movimentos que o corpo exerce sobre os aparelhos.

Para as deformidades mais benignas e novamente distinguidas, o aparelho que corrige deve então se inverter. Um dispositivo, cujo sentido e implicações são nada menos do que revolucionários, começa lentamente a se desenhar. Desde então, não é mais o corpo que recebe uma pressão, é ele que a exerce (VIGARELLO, 1995, p.29).

Assim, a ginástica passa a constituir-se como uma das primeiras formas de exercícios físicos, inserida no contexto de “higienização e mecanização dos corpos do séc. XIX” (FRAGA, 2005, p.47).

⁴⁸ Título de matéria veiculada em Claudia em janeiro de 2009.

Fraga aponta as diferenças entre “prática de atividades físicas” e “estilo de vida ativo”. Para o autor, a educação física caminha na direção de “aumentar o conhecimento geral sobre os benefícios à saúde de uma vida ativa e os riscos provenientes de uma vida sedentária” (FRAGA, 2005, p.50), extrapolando, assim, os limites da prática de atividade física. Nos dias de hoje, a prática de exercícios físicos está necessariamente arraigada às questões de saúde:

considerado um dos principais fatores de risco das doenças crônico-degenerativas (infartos, derrames, câncer, diabetes tipo II, etc.), também chamadas doenças da civilização, silenciosas, não-transmissíveis ou não-comunicáveis, o sedentarismo marca, a contrapelo, o lugar de destaque do estilo de vida ativo na promoção da saúde, dá ‘vitalidade’ ao texto da vida ativa (p.29)

O estilo de vida ativo corresponde ao que se espera da mulher atualmente: que seja prática, dinâmica, versátil e flexível para dar conta de todos os seus afazeres. Aos “30 anos”, por exemplo, “*a mulher assume vários papéis: mãe dedicada, esposa amorosa, profissional de sucesso, filha atenciosa e por aí vai. Tudo isso requer muito vitalidade*” (CLAUDIA, ago/2008). A Revista, então, aconselha que “*a corrida melhora o pique, o humor, combate o stress e a depressão e faz a gente se sentir mais bonita*” (Ibid).

O discurso do estilo de vida ativo que constitui modos de ser e formas de governo sobre os corpos está presente em estratégias de promoção da saúde veiculadas pelo Ministério da Saúde, em revistas, jornais, programas de TV. Temos sido constantemente convocados a realizar atividades físicas, mesmo que em “30 minutos”, como exemplifica o anúncio da academia *Countours (Academia para mulheres)*: “*Não se perca na correria do dia-a-dia. Venha para a Countours e descubra como conciliar saúde e bem-estar em apenas 30 minutos diários*” (CLAUDIA, fev/2009). Também nesta direção, a matéria “*Beleza no seu tempo*” (CLAUDIA, out/2008) diz que “*em 30 minutos*” a leitora pode deixar a “*preguiça de*

lado” fazendo “jogging – modalidade entre caminhada e a corrida - [que] queima cerca de 200 calorias em meia hora e deixa coxa e bumbuns durinhos”.

Apesar de não ser uma revista especializada destinada à boa forma (como outras disponíveis no mercado), *Claudia* sugere exercícios físicos conforme o tempo que a mulher tem disponível no dia: para aquelas que têm cinco minutos, exercícios para fortalecer o abdome podem ser feitos dentro do carro no trânsito congestionado, explica o professor de academia. Se há a disponibilidade de uma hora, a mulher pode “chutar o stress (e as gordurinhas)” através de aula de boxe que “queima até 600 calorias” (CLAUDIA, out/2008).

A partir da matéria descrita acima, pode-se perceber que o estilo de vida ativo é uma das preocupações da Revista. Não importa em qual situação (pode ser até mesmo no carro) nem em quanto tempo (podem ser cinco minutos), a mulher deve estar sempre preocupada e atenta à sua forma já que “[...] sempre será possível melhorar. Não importa a forma em que você esteja neste momento, sempre há misturada uma dose ‘irritante’ de má forma [...]” (BAUMAN, 2009, p.122, destaques do autor).

Na busca pela boa forma, o exemplar de agosto de 2008, traz uma matéria que assinala atitudes e comportamentos que a mulher deve ter aos 20, 30, 40 e 50 anos para “aumentar e manter seu nível de vitalidade e disposição”. *Claudia* divide as mulheres em faixas etárias e estipula o que cada uma delas precisa. Estabelece características e aponta caminhos para amenizar as situações. Cada atividade física parece fornecer aquilo que cada faixa etária necessita. Há fotos de mulheres em cada uma das fases (todas magras) exercendo a atividade física sugerida: aos 20 anos, o squash é indicado por ser uma “atividade exaustiva” já que nesta fase o “problema não é falta de ânimo, e sim o excesso”. Aos 30 anos, a mulher deve respeitar “sempre seus limites”. Assim, deve **correr**⁴⁹ atrás da “sua

⁴⁹ Grifo meu.

saúde e bem-estar". Para as mulheres na faixa dos 40 anos, a musculação é sugerida para "frear" a perda de força física e aos 50, a dança deve ser a escolhida – pois faz "com que se sinta mais bonita e desejada". Em todas as idades, a firmeza e a definição muscular constituem na atualidade atributos quase que indispensáveis.

Courtine (1995) destaca que, a partir dos anos 1980, muitos produtos foram disponibilizados no mercado – revistas de boa forma, aparelhos de musculação, suplementos alimentares – para o desenvolvimento e (re)modelagem dos músculos. "A anatomia não é mais um destino, mas um acessório da presença, uma matéria-prima a modelar, a redefinir, a submeter ao *design* do momento" (LE BRETON, 2003, p.28).

A matéria que nomeia este capítulo⁵⁰ afirma que "no parque, na rua ou na esteira, correr faz bem para o corpo e a alma. Além de garantir uma silhueta sequinha e definida" (CLAUDIA, jan/2009). Claudia esclarece, através de *experts*, mitos relacionados à prática da corrida (*envelhece, causa celulite; dá varizes; faz mal ao joelho e à coluna*) e destaca "o que você ganha com isso": "é uma atividade completa; aumenta a disposição e reduz a TPM e combate a depressão".

Aquela que pretende iniciar a prática da corrida é orientada por um treinador a "avaliar a sua saúde com médicos especializados", que realizem "um *check up* clínico, ortopédico, oftalmológico e até dentário, pois a presença de placa bacteriana, por exemplo, é capaz de afetar o rendimento".

Além dos cuidados iniciais, a leitora disposta a adotar a prática da corrida, recebe a indicação de acessórios adequados para a atividade e o reforço do depoimento de duas mulheres que correm há seis meses e dois anos, conforme mostra a Figura - 3:

⁵⁰ "Corram, meninas, corram" (CLAUDIA, jan/2009)

Eu corro, sim!

Corro há apenas seis meses, mas já sei que esse é o esporte da minha vida. Comecei por incentivo de amigos e hoje me exercito quatro vezes por semana, duas na academia e duas ao ar livre. Nesse período, emagreci 7 quilos sem fazer dieta, estou mais durinha e a celulite melhorou 50%. Isso sem contar que estou sempre bem-disposta e nunca mais tive dor de cabeça. Já faço planos para encarar a meia maratona do Rio de Janeiro, em junho deste ano.
Marcelle Bueri, 22 anos, estudante, do Rio de Janeiro

Corro há dois anos. Já participei de várias provas de rua, mas a mais emocionante e a que me fez superar limites foi a Corrida de São Silvestre, em São Paulo. Foram os 15 quilômetros de descidas, subidas e retas mais alucinantes que já percorri!
Shâmia Salem, 31 anos, jornalista que fez esta matéria

Vestida para correr

Boné

Fique com os modelos de aba longa, de tecido com filtro solar.

Óculos de sol

Escolha armações leves que ficam coladas ao rosto.

Top

O modelo ideal é cavado nas costas, para dar liberdade aos braços, e oferece boa sustentação aos seios. Deve ser de supplex, com forro interno, que facilita a evaporação do suor.

Short

Prefira os modelos com abertura lateral, para não dificultar o movimento das pernas. Melhor ainda se o tecido tiver elastano – a compressão diminui a vibração dos músculos, reduzindo a exaustão e a fadiga.

Tênis

Precisa ter um bom amortecedor. O impacto do peso corporal nas articulações é triplicado na reta e quadruplicado na descida. Confira também se o modelo é adequado ao seu tipo de pisada, para não prejudicar o alinhamento dos joelhos e da coluna, e se ele tem uma folga entre o bico e o seu dedão. Caso contrário, você pode ganhar bolhas e calos ou até perder unhas.

Meias

As próprias para corrida absorvem rapidamente o suor e oferecem proteção extra nos pontos de maior atrito.



137

CLAUDIA | Janeiro 2009

Figura 3 – “Corram, meninas, corram”
Fonte: Revista CLAUDIA, janeiro de 2009

Assim, é quase impossível discordar de Sibilía quando ela refere que as aflições das pessoas na atualidade estão muito relacionadas à “inadequação corporal”, à “falta de *fitness*” (SIBILIA, 2009, p.2)⁵¹. A prática de exercícios físicos, um imperativo nas páginas da Revista, constitui um “marcador da capacidade de um indivíduo para a auto-regulação” (LUPTON, 2000, p.29). A diminuição da gordura corporal, a manutenção de músculos firmes e delineados e o bem-estar são alguns dos benefícios àqueles que conseguem manter o controle sobre o próprio corpo. Parece, porém, que o mais importante é que a prática de atividade física regular tem ofertado ao indivíduo uma “força de caráter pessoal de alguém auto-contido e dedicado a uma causa comum, o corpo como um signo externo de uma posição moral interna” (Ibid).

4.4. “Por que as mulheres ficam loucas com a alimentação?”⁵²

Para além de uma necessidade vital básica, alimentar-se é um ato cultural e social que não se

[...] restringe a ser uma resposta ao imperativo de sobrevivência, ao ‘comer para viver’, pois se os homens necessitam sobreviver (e, para isso, alimentar-se), eles sobrevivem de maneira particular, culturalmente forjada e culturalmente marcada (MACIEL, 2005, p.49).

Assim, a decisão que tomamos ao escolher determinados alimentos em detrimento de outros está envolta em uma complexa rede de saberes: aprendemos a comer em casa com nossos familiares, na escola, nos programas de TV, nas revistas. A partir dessas escolhas (daquilo que comemos), definimos quem somos: “o jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere” (DaMATTA *apud* MACIEL, 2005, p.49).

⁵¹ Texto disponível em www.scribd.com.br/doc_8698273/O-Bisturi-de-Software-Paula-Sibilía. Acesso em jun/2009. Não apresenta o ano da publicação.

⁵² Título da matéria veiculada em *Claudia* em maio de 2009.

Em *Claudia* a alimentação é apontada como um dos principais mecanismos para a obtenção de saúde e para a potencialização e remodelagem do corpo. O tema figura desde os anúncios (nos quais aparecem alimentos enriquecidos, com menos sal, menos calorias), nas notas (nas quais se diz o que comer para obter tal vantagem) e nas matérias.

Nas entrevistas, as celebridades parecem ocupar o mesmo espaço dos especialistas (no caso da alimentação, nutricionistas e médicos) quando o assunto é nutrição. Dizem o que comem, os alimentos que evitam e mostram seus corpos magros e bem definidos às leitoras, como exemplos:

Quando preciso me livrar dos quilinhos indesejáveis, eu faço a dieta das notas (Fátima Bernardes em CLAUDIA, nov/2008).

Lá em casa entram todos os grãos, feijões, arroz integral, açúcar branco e o mascavo, macarrão; todas as frutas, verduras e legumes. Gosto de germinar os grãos e colocar no suco. Meus hábitos são bem vegetarianos (Fernanda Lima em CLAUDIA, fev/2009).

Sou preocupada com minha saúde, e isso reflete na minha aparência. Prefiro comidas leves, nutritivas. Salada faz parte de todas as minhas refeições (Tânia Khalil em CLAUDIA, jun/2009).

As opiniões das atrizes, jornalistas e cantoras famosas têm valor de verdade, seus hábitos alimentares e suas (boas) formas servem de modelo a ser (per)seguido pelas mulheres.

Outra estratégia utilizada pela Revista aparece na matéria “*Cardápios em teste – As dietas dos best-sellers*” (CLAUDIA, out/2008). São apresentadas quatro leitoras que fizeram dietas veiculadas em diferentes

livros de dietas – “*alguns dos mais vendidos nos últimos tempos*” – por três meses sob a supervisão de uma nutricionista. Mulheres ‘comuns’ relatam através de depoimentos suas experiências e mostram suas fotos “antes e depois” da dieta.

As páginas destinadas às previsões dos astros também trazem orientações nutricionais às leitoras:

Câncer: nesta fase sua saúde dependerá bastante da sua alimentação. Corte os excessos de gordura e açúcar (CLAUDIA, jul/2008).

Escorpião: cuide melhor da sua alimentação (CLAUDIA, dez/2008).

Aquário: invista em exercícios, pois a tendência é ganhar peso. Evite exageros, diminuindo gorduras e doces (CLAUDIA, abr/2009).

Gêmeos: atenção à saúde: terá que rever alimentação e ritmo de vida (CLAUDIA, mai/2009).

Gêmeos: experimente dietas desintoxicantes (CLAUDIA, jun/2009).

Alimentos são descritos como grandes vilões para o corpo ou como poderosas armas contra os males que nos cercam (gordura, envelhecimento, doenças). As Revistas trazem inúmeras informações acerca do que se deve (ou não) comer nos dias de hoje:

Excesso de açúcar não é absorvido e fermenta no intestino grosso, podendo causar diarreias, náuseas e vômitos. Aumenta o risco de obesidade, favorece aparecimento de cáries (CLAUDIA, jun/2009).

*Para potencializar a absorção do antioxidante licopeno pelo organismo, tire proveito do tomate cozido acompanhado por uma gordura do bem*⁵³ (CLAUDIA, set/2008).

[...] desde o ano passado, o ovo foi redimido, e o consumo de seis unidades por semana está liberado para pessoas saudáveis (CLAUDIA, mai/2009)

A tal da quinoa – o grão, originário da Bolívia, está na moda (CLAUDIA, set/2008).

Alimentos que estão na moda, alimentos “redimidos”, alimentos que hoje fazem mal⁵⁴. Tais excertos mostram que o que é considerado verdade em termos de alimentação vai se modificando ao longo do tempo, pautando outros hábitos que modificam as condutas das pessoas.

Denise Sant’Anna (2003) observa que, na atualidade, o fato de saber as propriedades dos alimentos e suas características tem adquirido grande importância. A necessidade de conhecer o “significado médico” dos alimentos extrapolou o campo da ciência e estendeu-se à mídia, a rodas de conversa. A autora aponta para “a impressionante entrada de conceitos científicos na linguagem corrente e no imaginário leigo” (p.43). Nesta direção, *Claudia* apresenta tabelas calóricas, dietas variadas, as ‘últimas’ novidades das pesquisas científicas, guias e orientações de especialistas.

Os alimentos ‘diet’, ‘light’, ‘sem’ e ‘des’ também circulam nas páginas de *Claudia*. Esses alimentos, conforme os especialistas, ao mesmo tempo em que diminuem os riscos associados a eles (gordura, calorias) propiciam o prazer de consumi-los sem culpa, por exemplo: “Pão enriquecido – as

⁵³ Grifo meu.

⁵⁴ Conforme já discutido anteriormente, o açúcar (nas revistas antigas) é apresentado como indispensável para o crescimento, sendo indicado seu consumo com leite pela manhã.

novas versões de pão de forma light são saudáveis e surpreendem pelo sabor” (CLAUDIA, ago/2008).

Castiel (2007, p.45) colabora para o entendimento deste processo ao afirmar que

na indústria alimentícia é evidente uma busca desenfreada por engodos perceptivos que estimulem as papilas gustativas de modo equivalente aos alimentos deliciosamente arriscados, mediante simulacros o mais inócuos possível.

Claudia aponta, com aporte da ciência, como a mulher deve alimentar-se, colocando este ato de cuidado de si como um importante marcador de estilo de vida que previne doenças, redesenha as formas anatômicas e potencializa o corpo. Para Sant’Anna (2003)

somos levados a jamais esquecer que podemos ser tudo o que queremos, desde que as mudanças alimentares em voga façam parte da nossa rotina. Ou seja, por meio da comida pode-se, por exemplo, mudar a aparência corporal, transformar o estado emocional e reinventar cotidianamente a própria subjetividade. Como se fosse possível aplicar a regra: ‘dizes o que comes e eu te direi quem és e o que serás’, ou seja, por meio do que é ingerido diariamente é possível modificar a intimidade de cada um (p.42).

A matéria “*Guia de nutrição para os 20, 30, 40, 50+*” (CLAUDIA, mar/2009), por exemplo, ensina: “*recheie o prato com tudo o que é indispensável para ficar mais bonita e saudável em todos os momentos da sua vida*”. Parece que a partir da escolha dos alimentos, a leitora demonstra se está preocupada ou não com sua saúde e sua beleza. Para tal, o consumo diário de alguns alimentos é sugerido ao longo dos exemplares:

Segundo estudos, mulheres que abusam de brócolis têm 40% menos riscos de desenvolver câncer de ovário do que as que raramente comem (CLAUDIA, jul/2008).

O ideal é consumir 20 gramas de alho cru por dia (CLAUDIA, ago/2008).

Um estudo recente da Universidade de Oslo, na Noruega, provou que 10 gramas de peixe por dia é suficiente para fortalecer a memória (CLAUDIA, ago/2008).

A recomendação diária do mineral [magnésio] é de 300 a 400 miligramas – encontrados em duas porções de folhas verdes-escuras, como couve espinafre, e de grãos integrais como arroz e aveia (CLAUDIA, dez/2008).

[...] para firmar a pele e evitar dores articulares, consuma 10 gramas de colágeno por dia (CLAUDIA, out/2008).

[...] conta a especialista, que recomenda ingerir por dia um copo de suco feito com a casca, as sementes e a polpa da romã (CLAUDIA, jan/2009).

Os excertos apresentados anteriormente mostram que a Revista ‘elege’ (a partir de estudos e de especialistas) alimentos “saudáveis” e “ricos em nutrientes” que devem ser consumidos diariamente para evitar doenças, manter a energia para o dia-a-dia e para melhorar/potencializar as capacidades corporais.

A partir disso, fica uma pergunta: será que a leitora de *Claudia* (que parece levar uma vida dinâmica, cheia de compromissos consigo e com sua família) tem tempo de comer diariamente todos estes alimentos e ainda manter a dieta com valor calórico que forneça o seu peso ideal conforme orientado nas notas e nas matérias? Ou ela recorre aos produtos anunciados na Revista como sopas prontas e refrigerantes?

Na matéria “*Revolução de Verão*” (set/2008), a Revista utiliza mais um teste elaborado por uma especialista para ‘avaliar’ o conhecimento da leitora sobre alimentação saudável (Figura - 4).



Figura 4 – “Teste o seu QI nutricional”
Fonte: Revista CLAUDIA, setembro de 2008.

A intenção é fazer com que a leitora, de posse das informações “certas”, “*emagreça mais rápido*”. Conforme o desempenho nas respostas, ela recebe como orientações:

Fraco desempenho: *É bem provável que você esteja boicotando a sua dieta. [...]. Experimente consultar uma nutricionista*

Médio desempenho: *Você tem um bom conhecimento sobre alimentos, mas pode aprimorá-lo para perder e manter o peso com mais facilidade [...].*

Bom desempenho: *[...] Continue se atualizando sobre o tema; afinal, surgem novas pesquisas e recomendações o tempo inteiro.*

A partir dos enunciados do Teste, pode-se dizer que os esforços não são e não serão suficientes. Sempre haverá algo a ser consumido: ‘novos’ alimentos, propriedades recém descobertas, informações mais recentes. A leitora terá que fazer ‘sempre mais’, terá que ter a alimentação como mote de preocupações e investimentos.

Na direção disso que foi exposto acerca da alimentação, podemos dizer que somos bombardeadas por prescrições, informações ‘científicas’ e conselhos acerca dos riscos que nossas características e atitudes trazem à saúde e à beleza, por exemplo. Devemos, assim, estar atentas e dispostas a adotar medidas para minimizá-las.

Os adjetivos que caracterizam a dieta em *Claudia* podem ser assim resumidos: “equilibrada”, “balanceada” e “adequada”. Remetem ao estado de equilíbrio que define saúde e também felicidade. Porém, ao retomar o excerto que denomina este capítulo – “*Por que as mulheres ficam loucas com a alimentação?*” -, o que aparece é a loucura e o desequilíbrio. É interessante observar que, mesmo com tantas estratégias e táticas para dominar o corpo, algo escapa. Ortega (2008, p.13) alerta para “o fato paradoxal de que o aumento de controle e atenção sobre o corpo produz uma maior incerteza sobre ele”, pois com tantos recursos tecnológicos e informações disponíveis, a insegurança, o desânimo, a insatisfação com o corpo aumentam. “Uma suspeita do corpo que se transfigura em ‘pavor da

carne', desconfiança da materialidade corporal e desejo de superação”
(Ibid).

5. CONSUMO DO PRÓPRIO CORPO

Na medida em que a saúde pode ser entendida como um elemento cultural, que estrutura e é estruturado pela sociedade, pode-se também pensar o conceito de saúde a partir da lógica do consumo. A partir desta lógica, Bauman (2001) propõe que o conceito de *aptidão*, ao invés do conceito de *saúde*, está mais de acordo com aquilo que ele denomina de sociedade de consumidores. Para o autor, o estado de aptidão está relacionado à flexibilidade, à maleabilidade e à capacidade do corpo de tornar-se ajustável e adaptável frente às exigências da vida contemporânea.

Assumindo esse conceito de aptidão trazido por Bauman – que utiliza como metáfora à busca de aptidão o ato de garimpar à procura de uma pedra preciosa que nunca será definitivamente encontrada – é possível relacioná-lo com as afirmações de Renato Janine Ribeiro (2003). Esse autor refere uma mudança no conceito de saúde, pois se antes se pensava saúde como ausência de doenças, hoje se pensa, de modo crescente, a saúde como um *mais*, como algo que vem a ser adicionado a um estado anterior – como se a própria passagem por um dado agravo ou a simples possibilidade/risco de algum agravo funcionasse como um importante momento pedagógico para ‘investir’ na saúde, na sua otimização. Trata-se de um *mais* que está sempre sendo procurado e que precisa ser alcançado e conquistado.

É muito interessante a observação de Bauman de que as pessoas utilizam muitos mecanismos e recursos, com todo o esforço possível, para aumentar o valor de mercado dos produtos que estão vendendo. “E os produtos que são encorajadas a colocar no mercado, promover e vender são *elas mesmas*” (BAUMAN, 2008, p.13). Elas devem esculpir-se e modelar a si mesmas para obter maior valor e atrair mais atenção. Trata-se de uma constante e frenética busca pela perfeição que pode ser, pelo menos, aproximada através do consumo de dados produtos ou técnicas.

Parece-me que tal busca condiz, de modo muito evidente, com aquilo que Rose (2007) refere como *otimização*.

As páginas de *Claudia* estão repletas de parâmetros a serem seguidos, de corpos a serem almeçados, de atitudes a serem eleitas e de imagens de corpos a serem fixadas. De certo modo, trata-se daquilo a que fez referência Rosa Fischer:

corpos de tantos outros e outras nos são oferecidos como modelo para que operemos sobre nosso próprio corpo para que o transformemos, para que atinjamos (ou pelo menos desejemos muito) um modo determinado de sermos belos e belas, magros, atletas, saudáveis, eternos (FISCHER, 2001, p.49) .

É desde esta perspectiva que ser gordo ou estar acima do peso considerado ideal constitui-se em um grande problema encontrado nas páginas da Revista. Isso porque o corpo gordo não seria um corpo tão ‘vendável’ quanto o corpo magro – aquele dentro dos ‘padrões’, da ‘norma’. A saúde, além da beleza, também é prejudicada pela temida vilã – a gordura. Para resolver esse problema *Claudia* nos apresenta a matéria “*Esvazie os pneus*” já que “*não há gordura mais incômoda do que a da barriga. Ela emperra o jeans, marca o vestido, deforma a blusa [...]*” (CLAUDIA, jun/2009), bem como a proposta de “*Revolução de verão – rompa o ciclo da gordura*” (CLAUDIA, set/2008). Isso porque

a gordura corporal representa o pesadelo realizado. O ganho de peso corporal e de centímetros na cintura é um alerta para o terrível fato de que todas as laboriosas fortificações da fronteira/interface entre o mundo e o seu corpo de nada valerem – as forças inimigas se infiltraram pelas linhas defensivas e invadiram o território defendido (BAUMAN, 2009, p.127).

A “*barriga achatada*”, livre de gorduras, “*definida*” está exposta nas páginas da Revista (Figura - 5). Ela pode tornar-se “*realidade*”, basta “*força de vontade*”:



Figura 5 – “Barriga chapada”

Fonte: Revista CLAUDIA, setembro de 2008

Em meio às primeiras observações da Revista *Claudia*, a temática do consumo apareceu de maneira significativa. Consumo de produtos, de medicamentos e de ‘receitas’ para uma vida saudável e, de maneira mais sutil (naquilo que talvez possamos chamar de), consumo de estilos de vida.

É importante destacar, neste momento, as bases referenciais que utilizo para conceituar consumo. Neste trabalho, “o consumo assume posição proeminente como estruturador de valores e práticas que regulam relações sociais, definem mapas culturais e constroem identidades” (ROCHA, 2006, p.16). O consumo está envolvido na constituição das identidades e subjetividades. Assim sendo, ele não é compreendido como fenômeno apenas econômico, mas como fenômeno cultural. E aqui, torna-se oportuno citar Canclini (2006, p.65), um importante autor no campo dos Estudos Culturais, quando ele refere que “o consumo é um processo em que os desejos se transformam em demandas e em atos sociais regulados”.

De modo diferente, mas ainda na mesma matriz de entendimento, Bauman (2009) define a sociedade de consumidores por sua característica de avaliar seus membros a partir de suas relações, capacidades e condutas frente ao consumo. O autor faz menção à “síndrome consumista” (estratégias, julgamentos, pressupostos, prejulgamentos) que tem como atributos o valor da *novidade* ao invés do valor da permanência, a *velocidade*, o *excesso* e o *desperdício* – características frequentemente associadas às definições do que vem a ser “pós-moderno”. E é justamente sobre este sujeito dito pós-moderno que o ‘investimento em si’ aparece como uma das marcantes características da sociedade de consumidores. Para essa sociedade, investir no corpo e na saúde, tornando-se uma ‘mercadoria vendável’, é fundamental. Em certa medida, parece que ‘neste mundo’, condizente com a centralidade do corpo, só existimos na medida em que consumimos.

“Os membros da sociedade de consumidores são eles próprios mercadorias de consumo, e é essa qualidade de ser uma mercadoria de consumo que os torna membros autênticos dessa sociedade” (BAUMAN, 2008, p.76, destaques do autor).

Perante a sociedade de consumidores - com as recentes e, até mesmo, ‘assustadoras’ descobertas da tecnobiomedicina - o corpo, tal

como ele nos foi dado ('por natureza') está se tornando obsoleto, segundo a leitura de alguns autores. A procura por novos meios de manter o frescor, a juventude, a saúde e a beleza - necessidade imperativa de 'atualizar' o corpo - parecem ser estratégias para evitar a obsolescência. Neste registro, assim como as mercadorias tornam-se antiquadas, o corpo também é passível de tornar-se ultrapassado frente às demandas do momento:

tornou-se urgente eliminar toda e qualquer insatisfação física e mental, acabar com uma real ou suposta imperfeição, corrigir cada detalhe, construir a forma considerada mais adequada, prevenir uma embrionária possibilidade de doença, alterar características que nos desagradam, manter o vigor da juventude, exibir uma aparência mais saudável, festejar a beleza conquistada com os avanços tecnológicos e científicos [...] (COUTO, 2007, p.42).

Em entrevista em que foi questionada a respeito da obsolescência do homem, Paula Sibilia (2005) destaca que o que se tornou obsoleto foi "um certo tipo de homem, uma certa definição do que é ser humano". A autora afirma que os corpos úteis ao capitalismo industrial dos séculos XIX e XX tornaram-se obsoletos, pois já não servem aos interesses deste sistema. A atual conformação capitalista necessita de

sujeitos ávidos, ansiosos, criativos, flexíveis. Entretanto, essas novas configurações corporais seriam igualmente 'dóceis e úteis', embora respondendo a outros interesses históricos (SIBILIA, 2005).

Para o aprimoramento do corpo, os avanços tecnológicos são fundamentais: "*Jovem da cabeça aos pés – olhos, boca, seios, pernas... cada centímetro do seu corpo pode rejuvenescer com os cremes de última geração*" (CLAUDIA, set/2008). Este é, de certo modo, o princípio que nos rege e que é reiteradamente apresentado na Revista *Claudia*, qual seja, a idéia de que através do consumo (de produtos, técnicas, procedimentos, e mesmo da própria Revista) é que poderemos atingir o corpo condizente com as 'verdades contemporâneas da ciência e da moda'.

Como ilustração de tal modo de operação, cito o exemplo de uma matéria que carrega no seu título a ideia da necessidade de manter-se jovem através do uso de cosméticos ‘ultra-modernos’: *“Sopa de letrinhas – de A a Z, deciframos os rótulos dos mais modernos produtos anti-idade – industrializados ou manipulados – para você saber o que, afinal, está passando no rosto”* (CLAUDIA, ago/2008).

O consumo de cosméticos também aparece na reportagem *“Viciadas em cremes”*. São apresentados depoimentos de *“quatro consumidoras vorazes”* que *“contam o que as faz comprar e experimentar de tudo”* (CLAUDIA, jun/2009):

Cremes são fundamentais na minha vida – me põem em paz com o espelho.

Incentivo meus filhos a utilizar cosméticos, aliados da nossa beleza.

Já consumi mais de 1,5 mil potes de cremes até hoje.

Meus amigos brincam que, com o que gasto com a pele, ela deve valer mais do que minha casa.

Pode-se dizer que o constante investimento no corpo – na saúde e na beleza – é um grande achado para o voraz setor da indústria e do comércio. “Não surpreende que os especialistas em marketing considerem a ansiedade em torno dos cuidados com o corpo uma fonte de lucros potencialmente inexaurível” (BAUMAN, 2009, p.120). Para manter o mercado, os consumidores não devem nunca alcançar a satisfação (com sua saúde, com seu corpo). Antes, eles devem sempre desejar mais e, por consequência, comprar mais – este parece ser o registro em que estamos inscritos contemporaneamente. Em outras palavras, parece ser através do

consumo que poderemos nos tornar um tipo de sujeito condizente com os tempos atuais. Alimentos, medicamentos, esportes, novos exercícios físicos, equipamentos para manter a boa forma, manuais e livros de dicas são ou podem ser objetos de consumo. Eles são ofertados e vendidos, não somente como produtos, mas especialmente como estilos de vida que podem ser adquiridos. Para Sibilia, a intenção do capitalismo pós-industrial não é outra se não produzir sujeitos consumidores, “interpelando os corpos e as subjetividades com a linguagem flexível – porém muito efetiva – do **mercado**, e contribuindo [assim] para sua construção [e manutenção]” (SIBILIA, 2002, p.168, grifo da autora).

É deste modo que *Claudia* parece se inserir, produtivamente, nas verdades contemporâneas sobre o corpo. Em outras palavras, a Revista parece estar em perfeita sintonia com aquilo que se diz, hoje, sobre o corpo. Na sua condição de mídia de massa, endereçada a um dado tipo de público feminino, a Revista se vale do excesso e da velocidade da veiculação de informações, como marcas da sociedade de consumidores, para difundir e produzir leitoras/consumidoras de saúde e de beleza numa dada direção. Como refere Bauman (2008),

na acirrada competição pelo mais escasso dos recursos – a atenção de potenciais consumidores –, os fornecedores de pretensos bens de consumo, incluindo os de informação, buscam desesperadamente sobras não cultivadas do tempo de consumidores, qualquer brecha entre momentos de consumo que possa ser preenchida com mais informação (p 55).

É nesta direção que é possível dizer que a mídia “bombardeia” os sujeitos consumidores com dados e mais dados acerca dos mais variados assuntos e temas, e dentre eles está a saúde. A partir destas informações, o “cidadão ativo” pode avaliar e desafiar a opinião dos médicos (ROSE, 2007) ao mesmo tempo em que se inscreve como alguém responsável na condução de sua própria saúde. Detentor de tantas informações e de prescrições, a responsabilidade de ter uma vida de ‘qualidade’ passa a ser

do próprio sujeito consumidor. Ele deve estar apto a realizar as ‘melhores’ escolhas (de alimentos, de hábitos, de medicamentos) que podem aperfeiçoar a sua vida: *“incorporar à rotina atitudes que comprovadamente previnem doenças pode somar anos à vida. Dê esse passo à frente e assuma o comando da sua saúde”* (CLAUDIA, abr/2009).

A vida das pessoas está sendo conduzida a partir deste saber acerca dos cuidados corporais, dos níveis normais de glicose e colesterol, de informações sobre as doenças. E esta condução nada mais é do que uma estratégia de governo que molda e configura os sujeitos contemporâneos.

As mulheres são convocadas para, além de cuidar do seu corpo, amá-lo. O corpo é o grande produto que deve ser adorado, cultivado, lapidado. Parece que Ortega (2008) tem razão em apontar que hoje vivemos orientados por uma ética corporal, por uma bioascese, já que o que somos parece ser definido pelo corpo que temos ou que buscamos ter. É neste sentido que o corpo se torna central e que aquilo que se faz para o corpo passa a ser fundamental aos modos contemporâneos de se viver. Mais do que isso, o corpo nos é apresentado como uma obra inacabada, a qual precisamos completar, seja através de nosso esforço físico (e de tudo que isso envolve: práticas de exercícios, consumo de roupas adequadas, adoção de determinadas dietas, contratação de especialistas do corpo – *personal trainers* -, etc.), seja, de modo mais evidente, através daquilo que compramos para o corpo. O corpo, como sinônimo do “eu”, torna-se um campo de investimentos.

(...)

Assim, pode-se afirmar que o consumo (de todos os tipos) é central para transformar, modificar e potencializar o corpo. “É próprio da vida atual a convivência com a incerteza, o fluido, a escolha provisória e limitada” (COUTO, 2007, p.41), portanto, as formas corporais não devem ser fixas e duradouras. Devem ser flexíveis e adaptáveis. “O que há é rascunho, traços soltos, experimentos, sombras, indefinições” (Ibid.). Os

investimentos não são suficientes, não se esgotam. É necessário fazer *mais!*

Cabe destacar que *Claudia* oferece às leitoras uma infinidade de produtos e técnicas (formas de intervenção no corpo) que têm a intenção de tornar a mulher ‘natural’: “*Você naturalmente linda por mais tempo*” (CLAUDIA, jun/2009); “*descobrimos os mais modernos tratamentos, cirurgias, técnicas e ativos para deixá-la mais bonita e natural – além de algumas apostas para o futuro*” (CLAUDIA, jun/2009); “*beleza é ser natural*” (CLAUDIA, nov/2008) e “*linha de maquiagem inspirada na sua beleza natural*” (CLAUDIA, nov/2008).

A partir disso, pergunto: os investimentos no corpo não seriam para aprimorá-lo, para fazer um *upgrade*, para superar as naturais deficiências, rugas, perda de viço e flacidez próprias do ser humano? Ou está ocorrendo uma mudança: o natural seria ser belo, ativo, firme e jovem sempre?

A constante busca pela otimização do corpo, da beleza e da saúde constitui-se em um estilo de vida que carrega consigo um conjunto de conhecimentos, práticas e procedimentos a serem adotados. A (auto)vigilância e o (auto)controle estão intimamente implicados nesse processo.

Claudia opera na lógica da *medicina de revista* ao apresentar às leitoras leigas dados de pesquisas e informações médicas que acabam por fazer parte do dia-a-dia, dos produtos e das informações a serem consumidas por essas mulheres e, assim, acabam também por produzir outro tipo de ‘cidadãs’. Rose (2007) afirma que tais tentativas de educar as pessoas sobre medicina, ciência e tecnologia fazem parte das estratégias de produção daquilo que ele denomina “cidadão biológico”. Com a importância da corporalidade e com as inovações biomédicas (principalmente com os processos de molecularização do corpo) as pessoas têm assumido novas práticas de cidadania, resultado da emergência de novas formas de subjetivação. As pessoas tornam-se responsáveis e assumem posições ativas em relação à sua saúde e ao seu bem-estar e

passam a entender suas vidas de outras maneiras. Isto, segundo o autor, nada mais é do que uma forma de governo: controlar e vigiar as escolhas feitas pelas pessoas.

Há uma rede de saberes que produzem jeitos de ser e que regulam as condutas. *Claudia* aí se encontra: pautando o que devemos comer (tipos de alimentos: antioxidantes, funcionais, com quantas calorias); estipulando os exercícios físicos que devemos realizar (quantas vezes por semana, conforme nossa idade, com qual roupa e acessório); orientando quais produtos devemos utilizar para otimizar a beleza e evitar o envelhecimento (aqueles que atingem as camadas mais profundas da pele, que agem no DNA) e divulgando informações para possamos conhecer, fazer escolhas e agir *mais* nos nossos corpos.

Sempre há uma nova modalidade de atividade física, outras roupas para absorver o suor com a tecnologia mais avançada, cremes com substâncias mais inovadoras e com partículas cada vez menores que vão para além da superfície corporal, alimentos enriquecidos, novos saberes acerca dos cuidados com o corpo.

O corpo de *Claudia* é, assim, um exemplo a ser seguido pelas leitoras, posto que resultado de inúmeros investimentos que, ao final, vão fazê-lo o ‘mais natural’ possível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.

_____. *Vida para consumo – a transformação das pessoas em mercadorias*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

_____. *Vida líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2009.

BICCA, Ângela Dillmann Nunes. Publicidade, tecnologia e identidades culturais. In: Wortmann, Maria Lúcia Castagna *et al* (org). *A produção cultural do corpo, da natureza, da ciência e da tecnologia: instâncias e práticas contemporâneas*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007, p 331-341.

BAGRICHEVSKY, Mario *et al*. Sedentário ‘sem-vergonha’, saudável ‘responsável’? Problematizando a difusão do estilo de vida ativo no campo sanitário. In BAGRICHEVSKY, Mario; ESTEVÃO, Adriana; PALMA, Alexandre (Orgs). *A saúde em debate na educação física - vol.3*. Bahia: Editora da UESC, 2007, p.209-229.

BUJES, Maria Isabel Edelweiss. Descaminhos. In: COSTA, Marisa Vorraber (Org.). *Caminhos investigativos II: outros modos de pensar e fazer pesquisa em educação*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002, p.13-34.

BUSS, Paulo Marchiori. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: CZERESNIA, Dina; FREITAS, Carlos Machado (Orgs.). *Promoção da saúde – conceitos, reflexões, tendências*. Rio de Janeiro: Editora da FIOCRUZ, 2003, p.15-38.

CANCLINI, Nestor Garcia. *Consumidores e cidadãos: conflitos multiculturais da globalização*. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2006.

CAPONI, Sandra. A saúde como abertura ao risco. In: CZERESNIA, Dina; FREITAS, Carlos Machado (Orgs.). *Promoção da saúde – conceitos, reflexões, tendências*. Rio de Janeiro: Editora da FIOCRUZ, 2003, p.55-78.

CARVALHO, Sergio Resende; GASTALDO, Denise. Promoção à saúde e empoderamento: uma reflexão a partir das perspectivas crítico-social e pós-estruturalista. *Ciência & saúde coletiva*, 13 (sup2), 2008, p.2029-2040.

CASTIEL, Luis David. *A medida do possível... saúde, risco e tecnobiociências*. Rio de Janeiro: Contra Capa Livraria/Editora FIOCRUZ, 1999.

CASTIEL, Luis David; DIAZ, Carlos Alvarez-Dardet. *A saúde persecutória: os limites da responsabilidade*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007.

COSTA, Jurandir Freire. *O vestígio e a aura – corpo e consumismo na moral do espetáculo*. Rio de Janeiro: Garamond, 2005.

COSTA, Maria Paula. *Entre o sonho e o consumo: as representações femininas na Revista Claudia (1961 – 1985)*. Universidade Estadual Paulista. Tese de Doutorado. 2009.

COSTA, Marisa Vorraber. Novos olhares na pesquisa em educação. In: _____ (Org.). *Caminhos investigativos: novos olhares na pesquisa em educação*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002, p.13-22.

_____. Estudos culturais em educação – um panorama. In: SILVEIRA, Rosa Maria Hessel (Org.) *Cultura, poder e educação* – um debate sobre estudos culturais em educação. Canoas: Ed. ULBRA, 2005, p107-120.

COURTINE, Jean-Jacques. Os stakhanovistas do narcisismo: body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi (Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Editora Estação Liberdade, 1995, p.81-114.

CRAWSHAW, Paul. Governing the healthy male citizen: men, masculinity and popular health in Men's Health magazine. *Social Science & Medicine*. London, vol. 65, n.8, 2007, p.1606-1618.

COUTO, Edvaldo Souza. Uma estética para corpos mutantes. In: COUTO, Edvaldo Souza; GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs.). *Corpos mutantes – ensaios sobre novas (d)eficiências corporais*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007, p.41-54.

DEL PRIORE, Mary. *Corpo a corpo com a mulher* – pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil. São Paulo: Editora SENAC, 2000.

DUARTE, Ana Rita Fonteles. A escrita feminista de Carmen da Silva. *Caderno espaço feminino*.v.17, n.1, jan/jul 2007, p.197-217.

ELLSWORTH, Elizabeth. Modos de endereçamento: uma coisa de cinema, uma coisa de educação também. In: SILVA, Tomaz Tadeu (Org.). *Nunca fomos humanos – nos rastros do sujeito*. Belo Horizonte: Autêntica, 2001 p.07-76.

FISCHER, Rosa Maria Bueno. *Televisão e educação – fruir e pensar a TV*. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

_____. *Verdades em suspenso: Foucault e os perigos a enfrentar*. In: COSTA, Marisa Vorraber (Org.). *Caminhos investigativos II – outros modos de pensar e fazer pesquisa em educação* Rio de Janeiro: Lamparina editora, 2007, p.49-70.

FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979.

_____. O sujeito e o poder. In: DREYFUS, Hubert L. *Michel Foucault, uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995, p.231-249.

_____. *História da sexualidade 1 – a vontade de saber*. São Paulo: GRAAL, 2007.

_____. *Vigiar punir – história da violência nas prisões*. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

FRAGA, Alex Branco. *Exercício da informação – governo dos corpos no mercado da vida ativa*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Tese de Doutorado. 2005

GOELLNER, Silvana Vilodre. A produção cultural do corpo. In: LOURO, Guacira Lopes; FELIPE, Jane; GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs.). *Corpo, gênero e sexualidade – um debate contemporâneo na educação*. Rio de Janeiro: Vozes, 2007, p.28-40.

LE BRETON, David. *Adeus ao corpo: antropologia e sociedade*. Campinas, São Paulo: Papirus, 2003.

LOURO, Guacira Lopes. *Um corpo estranho – ensaios sobre sexualidade e teoria queer*. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

LUPTON, Deborah Lupton. Corpos, prazeres e práticas do eu. *Educação e Realidade*. Porto Alegre, v.25, n.2, jul/dez 2000, p.15-48.

MACIEL, Maria Eunice. Identidade cultural e alimentação. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (Orgs.). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005, p.49-56.

MAIA, Antônio Cavalcanti. Biopoder, biopolítica e o tempo presente. In: NOVAES, Adauto (Org.). *O Homem-máquina – a ciência manipula o corpo*. São Paulo: Companhia das Letras, 2003, p.77-108.

MEYER, Dagmar Estermann. Educação, saúde e modos de inscrever uma forma de maternidade nos corpos femininos. *Revista Movimento*. Porto Alegre, v.9, n. 3, p.33-58, set/dez 2003.

_____. Gênero e educação: teoria e política. In: LOURO, Guacira Lopes; FELIPE, Jane; GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs.). *Corpo, gênero e sexualidade – um debate contemporâneo na educação*. Rio de Janeiro: Vozes, 2007, p.09-27.

ORTEGA, Francisco. *O corpo incerto: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea*. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

RIBEIRO, Renato Janine. Novas fronteiras entre natureza e cultura. In: NOVAES, Adauto (Org.). *O homem-máquina – a ciência manipula o corpo*. São Paulo: Companhia das Letras, 2003, p.15-36.

RIPOLL, Daniela. *Não é ficção científica, é ciência: a genética e a biotecnologia em revista*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Dissertação de Mestrado. 2001.

ROCHA, Cristianne Maria Framer. *A escola na mídia – nada fora de controle*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Tese de Doutorado. 2005.

ROCHA, Everardo. Coisas estranhas, coisas banais: notas para uma reflexão sobre o consumo. In: _____ *et al. Comunicação, Consumo e Espaço Urbano: novas sensibilidades nas culturas jovens*. Rio de Janeiro: PUC-Rio, Mauad Ed., 2006, p.15-34.

ROSE, Nikolas. Inventando nossos eus. In: SILVA, Tomaz Tadeu da. *Nunca fomos humanos – nos rastros do sujeito*. Belo Horizonte: Autêntica, 2001, p.137-204.

_____. *The politics of life itself – biomedicine, power, and subjectivity in the twenty-first century*. New Jersey: Princeton University Press, 2007.

SABAT, Ruth . Gênero e sexualidade para consumo. In: LOURO, Guacira Lopes; FELIPE, Jane; GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs). *Corpo, gênero e sexualidade – um debate contemporâneo na educação*. Rio de Janeiro: Vozes, 2007, p.149-159.

SANT'ANNA, Denize Bernuzzi. Cuidados de si e embelezamento feminino: fragmentos para uma história do corpo no Brasil. In: _____(Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Editora Estação Liberdade, 1995, p.121-140.

_____. Descobrir o corpo: uma história sem fim. *Educação e Realidade*. Porto Alegre, v.25, n.2, jul/dez 2000, p.49-58.

_____. Bom para os olhos, bom para o estômago: o espetáculo contemporâneo da alimentação. *Pro-posições*. v.14, n.2 (41) - maio/ago 2003, p.41-52.

_____. Cultos e enigmas do corpo na história. In: STREY, Marlene Neves; CABEDA, Sonia (Orgs.). *Corpos e subjetividades em exercício interdisciplinar*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004, p.107-131.

SANTOS, Marcio Neres. *Pedagogias culturais e produção de corpos masculinos saudáveis em revista: um estudo sobre a Men's Health*. Dissertação de Mestrado. Universidade Luterana do Brasil. 2010.

SIBILIA, Paula. *O homem pós-orgânico – corpo, subjetividade e tecnologias digitais*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

_____. O pavor da carne. *Revista FAMECOS*. Porto Alegre, dez/2004, n.25.

_____. Entrevista à Comciência. 2005. Disponível em <http://www.comciencia.br/entrevistas/2005/10/entrevista1.htm>.

_____. O bisturi de software (ou como fazer um “corpo belo” virtualizando a carne impura?). Disponível em www.scribd.com.br/doc/8698273/O-Bisturi-de-Software-Paula-Sibilia. Acesso em jun/2009.

_____. A tecnociência contemporânea e a ultrapassagem de limites: uma mutação antropológica? In: NEUTZLING, Inácio; ANDRADE, Paulo Fernando Carneiro (Orgs). *Uma sociedade pós-humana – possibilidades e limites das nanotecnologias*. Editora Unisinos: São Leopoldo, 2009, p.123-140.

SILVA, Tomaz Tadeu. *O currículo como fetiche – a poética e a política do texto curricular*. Belo Horizonte: Autêntica, 1999.

_____. *Documentos de identidade – uma introdução às teorias do currículo*. Belo Horizonte: Autêntica, 2007.

SPINK, Mary Jane P. *et al.* Usos do glossário do risco em revistas: contrastando "tempo" e "públicos". *Psicol. Reflex. Crit.* Porto Alegre, v. 21, n. 1, 2008.

VEIGA-NETO, Alfredo. Olhares... In: Costa, Marisa Vorraber (Org.). *Caminhos investigativos – novos olhares na pesquisa em educação*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002, p. 23-38.

_____. *Foucault & a educação*. Belo Horizonte: Autêntica, 2005.

VIGARELLO, Georges. Panóplias corretoras- balizas para uma história. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi (Org). *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p.21-38.

WOODWARD, Kathryn. Identidade e diferença: uma introdução teórica e conceitual. In: SILVA, Tomaz Tadeu (Org.). *Identidade e diferença – a perspectiva dos estudos culturais*. Rio de Janeiro: Vozes, 2000, p.07-72.

WORTMANN, Maria Lucia Castagna. Análises culturais – um modo de lidar com histórias que interessam à educação In: COSTA, Marisa Vorraber (Org.). *Caminhos investigativos II: outros modos de pensar e fazer pesquisa em educação*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002, p.71-90.

_____. Dos riscos e dos ganhos de transitar nas fronteiras dos saberes. In: COSTA, Marisa Vorraber; BUJES, Maria Isabel. *Caminhos investigativos III: riscos e possibilidades de pesquisar nas fronteiras*. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.

ZUCCO, Luciana Patrícia. *Mulher maravilha – sexualidade feminina nas Revistas ‘Claudia’ e ‘Mulher dia-a-dia’*. Fundação Oswaldo Cruz. Tese de Doutorado. 2007.

ANEXO 1

Mês /ano	Anúncio	Matéria	Horóscopo	Entrevista	Outros	Seção A Sua saúde	Seção Nutrição Inteligente	Seções Beleza	Categorias
Jul/08	<p>L’Oreal</p> <p>- Porque você vale muito.</p> <p>Avon – máscara de cílios</p> <p>- Os olhares perseguem você</p> <p>Chevrolet</p> <p>- são as mulheres brasileiras que decidem a maioria das compras, de frutas e sapatos a carros e imóveis.</p> <p>- as mulheres decidem 100% das compras de higiene e beleza e 95% dos alimentos</p> <p>- surpreenda os homens com sua independência</p> <p>SulAmérica Seguros</p> <p>- feito tão sob medida para as mulheres que ajuda a evitar rugas de preocupação</p> <p>- O seguro pensado por e para mulheres</p>	<p>Saúde ocular – Para ver a vida com bons olhos</p> <p>- garimpamos as últimas novidades para melhorar a qualidade da sua visão: óculos e lentes de contato com tecnologias modernas, cirurgias com menos riscos e até cápsulas que protegem os olhos</p> <p>A mulher e a lei</p> <p>- planejamento familiar: o Ministério da Saúde autoriza o SUS a fazer vasectomia, laqueadura de trompas e a distribuir anticoncepcionais. – precisamos considerar a descriminalização do aborto</p> <p>- paternidade: exame de DNA</p> <p>Matéria sobre as Olimpíadas: “Eles são de ferro, elas são elásticas”</p> <p>- a mulher não conseguirá superar os homens no esporte já que estes são 30% mais fortes devido à ação da testosterona</p>	<p>- Câncer: nesta fase sua saúde dependerá bastante da alimentação . Corte os excessos e gordura e açúcar.</p> <p>- Áries: a introspecção vai fortalecê-la e desacelerar fará bem à saúde.</p> <p>- Touro: hidrate a pele e cuide do sistema imunológico</p> <p>- Aquário: cuidar da saúde e do bem-estar aumentará sua produtividade de</p> <p>Horóscopo da Beleza</p> <p>- que tal</p>	<p>Cleo Pires</p> <p>- a atriz faz campanha para a vacina do HPV.</p> <p>- relação com a comida: “Minha relação com a comida é muito louca, mas eu tento me equilibrar”.</p> <p>- Para cuidar da saúde: cuida da alimentação, faz ioga com personal trainer em casa.</p> <p>- Se considera uma “vaidosa saudável”.</p> <p>- Cuida da pele.</p> <p>Sandra Corveloni</p>	<p>Claudia on line</p> <p>- Teste – descubra se você é corre o risco de se tornar dependente de alguma substancia psicoativa ou de um comportamento nocivo</p> <p>- Claudia no celular – ideias espertas e saudáveis para tornar mais saboroso o dia-a-dia de quem cozinha. Envie um SMS e siga as instruções.</p> <p>Sua opinião</p> <p>- comentário de leitora e leitor sobre reportagem sobre aborto</p> <p>Conexão Claudia</p> <p>- dermatologista – profissionais que contribuíram para melhorar a sociedade</p>	<p>- dicas para uma noite de sono tranquilo</p> <p>- 48 mil casos de câncer de mama são registrados no Brasil por ano. Faça auto-exame e consulte o ginecologista</p> <p>- corrimento X secreção normal</p> <p>- protetor de vaso sanitário – evita contágio de doenças</p> <p>- caxumba – pode causar inflamação e dor nos ovários. Quem nunca teve caxumba pode tomar outra dose da vacina.</p>	<p>- dicas de nutricionista para enfrentar baixas temperaturas sem sair da linha</p> <p>- segundo estudos, mulheres que abusam de brócolis têm 40% menos riscos de desenvolver câncer de ovário do que as que raramente comem</p> <p>- sopas instantâneas</p>	<p>Fique mais bonita</p> <p>- livro: <i>Cirurgia plástica manual do paciente</i> que responde a dúvidas, desvenda cirurgias e ajuda a escolher o médico</p> <p>- hidratantes: combate radicais livres, recupera a pele, previne infecções após a depilação, amacia a pele, para peles que exigem hidratação intensa.</p> <p>Balcão de beleza</p> <p>- creme Lâncome: promete pele firme, contorno do rosto mais definido e 25% menos rugas</p>	<p>- autoestima</p> <p>- decisão e autonomia</p> <p>- poder de compra</p> <p>- alimentação</p> <p>- estilo de vida</p> <p>- potencialização do corpo</p> <p>- gordura</p> <p>- proteção aos perigos (poluição, raios solares, odores do corpo, doenças morte)</p> <p>- nanotecnologia, DNA, genética, hormônios</p> <p>- cuidar-se</p> <p>- diferenças corpo da mulher e do homem</p>

<p>Massas Adria</p> <ul style="list-style-type: none"> - agora o saboroso e o saudável já podem dividir o mesmo prato - ideal para o seu estilo de vida - entre sabor e bem-estar fique com os dois <p>Lentes Transitions</p> <ul style="list-style-type: none"> - ajudam a proteger os olhos dos perigosos raios UVA e UVB da mesma forma que o filtro solar protege a pele. <p>L'Oreal</p> <ul style="list-style-type: none"> - pele protegida diariamente dos raios UV e da poluição <p>Bradesco seguros e Previdência</p> <ul style="list-style-type: none"> - porque a vida de quem você ama continua - com um seguro da Bradesco Vida e Previdência você transforma seu amor em proteção para sua família. <p>TARGIFOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - nosso corpo não 	<ul style="list-style-type: none"> - as mulheres são mais flexíveis - alguns pesquisadores apontam que as mulheres poderão superar os homens em corridas de distância - segundo estudioso, está comprovado que as mulheres apresentam a mesma capacidade de resposta ao treinamento que os homens - a oscilação hormonal pode interferir no desempenho das mulheres - genética é fator importante - estudo concluiu que existe predisposição genética para o desenvolvimento de capacidades físicas para o esporte. Há testes, realizados na infância, que identificam um superatleta - cientistas acreditam que estão próximos de desvendar a capacidade total do corpo humano <p>Questão de pele</p> <ul style="list-style-type: none"> - morenas costumam reclamar de manchas; orientais, de poros dilatados; brancas, de 	<p>contar com a ajuda para ficar ainda mais bonita?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ela também não é ligada em beleza. Usa hidratante na pele, creme no cabelo, faz pilates. E só. 	<p>contemporânea – isotretinoína oral além de tratar a acne, atua contra o fotoenvelhecimento</p> <ul style="list-style-type: none"> - porta-preservativo – colar que leva a camisinha <p>Os livros que a gente ama</p> <ul style="list-style-type: none"> - Livre do câncer- o médico autor desse livro descreve como o estilo de vida influencia no surgimento do câncer. Todos temos um câncer dormindo em nós. Nosso corpo é equipado para vencê-lo <p>Coisa de criança</p> <ul style="list-style-type: none"> - dicas de alimentação para os filhos: não trocar laticínios por derivados de soja; não eliminar carnes; não suprimir gorduras. - dicas para filhos alérgicos <p>Turma teen</p>			<p>em um mês. Para mulheres com mais de 40 anos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - nanolip boticário – para prevenir o chamado “código de barras” 	<ul style="list-style-type: none"> - prazer, bem-estar - pele (amaciar, definir, recuperar, regenerar, hidratar) - evitar envelhecimento - câncer, câncer de mama - vigorexia - especialistas - celebridades - dicas - prevenção instantâneo
--	---	---	--	---	--	--	---	---

	<p>consegue armazenar energia por muito tempo. Ele necessita de fontes externas para repor as energias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Age no ciclo de geração de energia do organismo - atua no músculo e cérebro - dissolva seu cansaço <p>Becel</p> <ul style="list-style-type: none"> - algo melhor do que uma dieta com pouca gordura. Uma dieta com gordura saudável - ame o seu coração <p>Boticário</p> <ul style="list-style-type: none"> - você pode ser o que quiser - a tecnologia sorriu para você - o que existe de mais moderno para deixar você mais bonita - a nanotecnologia utilizada nestes produtos contém nanopartículas menores que uma célula. - Atinge as camadas mais profundas da pele. 	<p>flacidez; negras, de quelóide (e, como todas as mulheres, reclamam de muito mais!). Desvendamos os principais problemas de cada tom de pele e apontamos as melhores</p> <p>Vício - a doença da nossa era</p> <ul style="list-style-type: none"> - compulsões - prazer intenso e instantâneo - uso de ecstasy –o que importa é a felicidade do tipo aqui e agora - hedonismo - abuso de álcool sobe nas mulheres - para resolver os problemas, as pessoas lançam mão de substâncias químicas ou de experiências que proporcionam prazer e que acabam se tornando comportamentos compulsivos - dependências mais comuns: comida, sexo, compras, jogos, exercícios físicos, trabalho - vigorexia – mais comum em homens - especialistas – auxílio 			<p>- filho diabético – dividir os problemas com o médico que acompanha o jovem</p>				
--	---	---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>ADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - tem os benefícios da soja mais ferro, que ajudam a melhorar seu rendimento físico. <p>Dermacyd</p> <ul style="list-style-type: none"> - usar dermacyd é isso: cuidar de você mesma - ajuda a prevenir infecções ginecológicas - proteção e bem-estar diariamente <p>Redoxon</p> <ul style="list-style-type: none"> - a vitamina C e o zinco ajudam a proteger a saúde da sua família - ajuda o sistema imunológico na formação de anticorpos <p>Garnier Fructis</p> <ul style="list-style-type: none"> - programa de regeneração capilar - cuide-se <p>Nescau Nutri Júnior</p> <p>Tem menos açúcar e um exclusivo complexo e cereais de fácil digestão</p>	<p>especializado</p> <ul style="list-style-type: none"> - psicoterapia é indicada e medicamentos quando necessário 							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

	Nívea - Beleza é ser natural								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mês/ ano	Anúncio	Matéria	Horóscopo	Entrevista	Outros	Seção A Sua saúde	Seção Nutrição inteligente	Seções Beleza	Categorias
Jun/ 09	<p>Becel</p> <p>- e o número do seu colesterol você sabe qual é?</p> <p>- ame o seu coração</p> <p>- com fitoesteróis que auxiliam na redução da absorção do colesterol dia após dia www.qualeoseunumero.com.br</p> <p>Colgate Total 12</p> <p>- o que você faz pela saúde da sua boca?</p> <p>- 12 horas de proteção completa para uma boca mais saudável</p> <p>- a marca nº1 em recomendação dos dentistas</p> <p>- consulte regularmente seu dentista</p> <p>Altenburg</p> <p>- bem dormir, bem viver</p> <p>Naturetti</p>	<p>De bem com a vida - Você tem imaginação? Que alívio!</p> <p>- ela pode aplacar ou eliminar sua dor</p> <p>- inspirada no livro <i>Imagens que curam - práticas de visualização para a saúde física e mental</i></p> <p>- relação entre doença e comportamento inescrupuloso</p> <p>- cura - fazer faxina interior</p> <p>- medicina chinesa</p> <p>- visualização para dores de cabeça, para corrigir postura e para o inchaço da TPM</p> <p>Vítimas da lipo</p> <p>- cicatrizes horríveis, embolia pulmonar, trombose, anemia. E morte. Os riscos e os erros médicos que têm produzido tragédias reacendem o debate sobre a lipoaspiração, uma das cirurgias mais</p>	<p>- Gêmeos: tratamentos de saúde e bem-estar que privilegiem o relaxamento, como massagem ou acupuntura, são boas pedidas.</p> <p>- Touro: cuide da aparência porque ela vai ajudá-la a abrir portas, mas evite as condutas extravagantes.</p> <p>- Leão: na saúde, ficar mais atenta ao sistema glandular e hormonal</p> <p>- Capricórnio: tente praticar atividade</p>	<p>Tânia Kalil</p> <p>- Beleza é saúde</p> <p>- Tania é uma mulher magra, com cintura fina e pernas com músculos bem definidos</p> <p>- para manter a forma: dieta balanceada, exercícios aeróbicos diários e cuidados com a pele</p> <p>- sou preocupada com minha saúde, e isso reflete na minha aparência</p> <p>- salada faz parte de todas as refeições</p> <p>- usa</p>	<p>Claudia online</p> <p>- duas séries de exercícios para o rosto e a cabeça, extraídos do livro <i>Relaxamento Tibetano</i> Kum Nye</p> <p>- aliviam o estresse e promovem o equilíbrio</p> <p>- descubra um mundo de bem-estar físico e emocional</p> <p>- receba, também pelo celular, sugestões práticas de boa nutrição para manter a forma e a saúde.</p> <p>Sua opinião</p> <p>- leitora diz (sobre a matéria 'Por que as mulheres ficam loucas com a alimentação?'): eu me julgo uma pessoa sensata,</p>	<p>- postura ao volante - como o pescoço sustenta a cabeça, o incomodo pode interferir na acuidade visual e no equilíbrio, o que representa perigos para quem está dirigindo. Além do stress você ganha dor muscular</p> <p>- nota: 12 milhões de brasileiros sofrem de doenças renais, mas a maioria não sabe. Fique atenta a sintomas como inchaço nos pés e nas pernas, dor aguda na região lombar e hipertensão. Fonte: Sociedade Brasileira de Nefrologia</p> <p>- coração sob controle- se você está nas faixa dos 40 anos, além dos exames</p>	<p>- pesquisa feita na Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, mostrou que o consumo diário de 70 g de broto de brócolis durante oito semanas reduz em 40% o nível de infecção causado por H. pylory responsável pelo câncer de estômago e por 50% dos casos de gastrite e úlcera. Possui substância (sulforafano) bactericida, antioxidante e anticancerígena tb encontrada no repolho, na couve-flor e na couve-de-bruxelas.</p> <p>- nota explicando a</p>	<p>Beleza essencial</p> <p>- invista nas modernas chapinhas</p> <p>- protegem e ajudam a manter o brilho e a força natural dos fios</p> <p>- emitem íons negativos, para selar a cutícula e potencializar a penetração de nutrientes usados em uma hidratação prévia ou dos produtos termoaativos aplicados</p> <p>Balcão de beleza</p> <p>- Mineral Bronzing Powder: com partículas de zinco e magnésio. Bronzeado</p>	<p>- fazer exames mais saudáveis</p> <p>- sono</p> <p>- pele</p> <p>- saúde bucal</p> <p>- rejuvenescimento</p> <p>- dieta balanceada</p> <p>- beleza da pele (axilas)</p> <p>- preocupação com a saúde</p> <p>- vítimas da lipo</p> <p>- tecnologia</p> <p>- especialista</p> <p>- mais bonita</p> <p>- tratamentos estéticos</p> <p>- anti-idade</p> <p>- jovem e</p>

<p>- ajuda a regular o funcionamento do intestino</p> <p>- www.seuintestino.com.br</p> <p>Dermacyd Teen</p> <p>- fala sério mãe: sua filha fala sobre internet, wireless, portabilidade, blog e você ainda acha que falar sobre higiene íntima com ela é um assunto complexo?</p> <p>- ajuda a suavizar possíveis odores</p> <p>Dove</p> <p>- pensando nos cuidados com a beleza da pele, Dove lança o antitranspirante Dove Hariminimising Redutor de Pelo</p> <p>- cuidado com a pele é cuidado com a beleza</p> <p>Peugeot</p> <p>- um carro é só um meio de transporte. Assim como um vestido é só um pano para cobrir seu corpo e um sapato é só algo para proteger seus pés.</p> <p>EKOS Natura</p>	<p>realizadas no país.</p> <p>- mortalidade alta</p> <p>- a lipo é campeã em processos ético-profissionais entre os procedimentos médicos pelo CREMESP</p> <p>- só deve ser feita por especialistas</p> <p>- cirurgia segura</p> <p>- perfeição</p> <p>- consórcios para cirurgias plásticas</p> <p>Missão anti-idade</p> <p>- <i>Claudia</i> encarou uma tarefa deliciosa para mostrar o que há de melhor e mais eficaz na batalha contra o tempo. Entramos em modernos laboratórios para desvendar o passado, o presente e o futuro da ciência contra o envelhecimento, investigamos mulheres que não vivem sem um verdadeiro arsenal para tratar a pele e ainda testamos os melhores cremes rejuvenescedores. Tudo isso para você se manter sempre jovem, naturalmente.</p> <p>1. Tempo de rejuvenescer</p>	<p>física para aliviar o peso na coluna, que carrega emoções reprimidas.</p>	<p>hidratante no rosto pela manhã e antes de dormir e faz drenagem linfática pelo menos uma vez por semana</p>	<p>mas, quando o assunto é comida, acabo perdendo a cabeça! Talvez porque existam muitas cobranças para sermos magras, bonitas etc...</p> <p>- Por que leio <i>Claudia</i>: “A revista conversa com a mulher moderna, que é inteligente e se preocupa com sexo e beleza” (apresentadora de TV Eliana)</p> <p>Conversa com Danuza</p> <p>- coluna sobre dinheiro; “O vil metal”</p> <p>- Quem mora no Rio como eu, deve pular da cama e ir andar no calçadão, o que faz o maior bem à saúde... Depois, um mergulho para se refrescar e um pouco de sol para ficar com ar mais saudável. Vai melhorar tanto a forma física que poderá se candidatar a</p>	<p>anuais de mama e ginecológicos, faça os cardiológicos. Cardiologista faz alerta. A partir da menopausa é preciso redobrar a atenção: Dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia mostram: houve aumento de 46% no número de infartos entre mulheres acima de 55 anos devido à oscilação hormonal</p> <p>- Prato do bem – com proteção antibacteriana, o Termoprato da Soprano, mantém a comida quentinha e livre de fungos e bactérias por várias horas</p> <p>- chega de alergia- lavar cobertores e edredons antes de usá-los no inverno. Acumulam fungos e ácaros que podem desencadear rinite, sinusite e asma. “Inimigos” que circulam no</p>	<p>diferença entre alimentos orgânicos e hidropônicos</p> <p>- no inverno, vá de inhame – conselho de uma nutricionista Ajuda a manter a temperatura corporal estável e evita picos de gula</p> <p>- farinhas – conheça os diferentes tipos de farinha para diversificar o cardápio e até melhorar a saúde. Farinha de maracujá ajuda a controlar os níveis de glicose</p>	<p>seguro</p> <p>- espinha, não! - corretivo para disfarçar espinhas e imperfeições</p> <p>- óleo sob controle – loção para peles oleosas e com espinhas. Acalma, hidrata e elimina o excesso de brilho</p> <p>Fique mais bonita</p> <p>- Allergan produto que promete alongar, dar volume e escurecer os cílios. Com o mesmo princípio ativo de um colírio para glaucoma. Basta aprovação da Anvisa</p> <p>- seios com prazo de validade – a prótese de silicone não dura para sempre. Precisa ser substituída</p>	<p>bonita naturalmente</p> <p>- terapia celular</p> <p>- biologia celular</p> <p>- nanotecnologia</p> <p>- moléculas</p> <p>- gordura (corporal – da barriga)</p> <p>- atividade física</p> <p>- conhecer marcadores somáticos</p> <p>- qualidade de vida</p> <p>- bem-estar</p> <p>- beleza é saúde</p> <p>- corpo magro</p> <p>- músculos bem definidos</p> <p>- alimentação</p> <p>- açúcar</p> <p>- obesidade</p> <p>- mulher moderna:</p>
---	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>- seu banho nunca mais será o mesmo. Nem sua pele.</p> <p>- com ativos da biodiversidade brasileira</p> <p>ADES nutri kids</p> <p>- com ferro que ajuda no desenvolvimento mental</p> <p>- com cálcio que ajuda no fortalecimento dos ossos</p> <p>- com vitaminas e zinco que ajudam na manutenção das defesas naturais</p> <p>Allergan (Líder mundial na ciência do rejuvenescimento)</p> <p>- quem disse que você precisa sofrer para ficar bonita?</p> <p>- exclusiva tecnologia</p> <p>- revolucionária linha de preenchedores com ácido hialurônico</p> <p>- suaviza as rugas e devolve o volume facial perdido ao longo dos anos, deixando você naturalmente linda por muito mais tempo</p> <p>- naturalmente linda</p>	<p>- o futuro promete: resultados naturais e duradouros vêm aí</p> <p>- ontem, hoje e amanhã: rugas; manchas; flacidez; ressecamento</p> <p>- a aposta é a terapia celular (cultivar células formadoras do colágeno e da elastina em laboratório com milímetros de pele retirados da nuca).</p> <p>- biologia celular chegará aos cosméticos nos próximos dez anos</p> <p>- descoberta de novos genes que caracterizam o envelhecimento cutâneo</p> <p>- nanotecnologia: diminuir o tamanho das moléculas dos ativos para que penetrem melhor nas camadas mais profundas da pele.</p> <p>2. Viciadas em cremes</p> <p>- quatro consumidoras vorazes contam o que as faz comprar e experimentar de tudo</p> <p>- “vivo atrás de cremes novos”. Leio as revistas femininas, visito sites, sou conhecida em todas as perfumarias, peço indicação às amigas”</p> <p>- “cremes são fundamentais na minha</p>			<p>qualquer bonitão. E, sem a preocupação de pensar na bolsa, na crise, na cotação do dólar, todas as rugas da testa irão embora como nenhum Botox seria capaz”.</p> <p>Coisa de criança</p> <p>- doce demais – segundo pediatra, excesso de açúcar não é absorvido e fermenta no intestino grosso, podendo causar diarreias, náuseas e vômitos. Aumenta o risco de obesidade, favorece aparecimento de cáries</p> <p>- a Johnson & Johnson, com a National Sleep Foundation, dos estados Unidos, concluiu uma pesquisa mundial sobre a rotina de sono de crianças até 3 anos. Amamentação e banho contribuem para o sono.</p>	ar.		<p>- cremes leve- in para hidratar, controlar o volume e evitar arrepiados</p>	<p>inteligente e se preocupa com a beleza</p> <p>- doenças renais</p> <p>- infarto</p> <p>- rugas nunca mais</p> <p>- sempre jovem</p> <p>- consumo</p> <p>- alimentos termogênicos</p> <p>- investir em tratamentos</p> <p>- sexo faz em a saúde</p> <p>- melhorar disposição</p> <p>- proteção (odores, fungos, bactérias)</p> <p>- controle</p> <p>- renovação</p> <p>- imunidade</p>
---	--	--	--	---	-----	--	--	--

<p>por mais tempo</p> <p>- consulte seu médico especialista e conheça esta novidade que vai surpreender você!</p> <p>- www.rugasnuncamais.com.br</p> <p>Redoxon</p> <p>- vitamina C em gotas</p> <p>- suplemento vitamínico auxiliar do sistema imunológico; antioxidante; pós-cirúrgico e cicatrizante; doenças crônicas e convalescença; dietas restritivas e inadequadas; como auxiliar nas anemias carenciais</p> <p>www.gotasdeexperienca.com.br</p> <p>- especialistas ajudam os pais em questões difíceis na criação dos filhos</p> <p>- sempre ao seu lado na proteção da sua família</p> <p>Amil</p> <p>- dedicação e carinho para cuidar da sua saúde. Você não está sozinha.</p>	<p>vida – me põem em paz com o espelho”</p> <p>- “incentivo meus filhos a utilizar cosméticos, aliados da nossa beleza”</p> <p>- “meus amigos brincam que, com o que gasto com a pele, ela deve valer mais que a minha casa”</p> <p>- “já experimentei uns mil produtos”</p> <p>- “herdei o gosto por cosméticos da minha mãe e, se eles não funcionam para mim, repasso para ela e vice-versa. Somos fãs inveteradas dos potes mágicos”</p> <p>3. A redação testou e aprovou</p> <p>- escolhemos alguns dos melhores cremes anti-idade para uso diurno (a maioria com FPS) e, durante um mês, avaliamos a textura, o aroma, a absorção e o efeito de cada um deles. Assim fica mais fácil você escolher o seu</p> <p>Esvazie os pneus</p> <p>- não há gordura mais incômoda do que a da barriga</p> <p>- montamos um programa com 4 passos</p>				<p>- imunidade forte</p> <p>- cinco medidas para reforçar a imunidade das crianças. 1) dieta variada 2) vacinação em dia 3) evitar lugares fechados 4) eliminar a automedicação 5) amamentar mesmo após a introdução de alimentos sólidos , se possível até o segundo ano</p> <p>Turma teen</p> <p>- rangendo dentes – tensões da adolescência aumentam o risco de bruxismo. Considerado uma desordem do sono. Periodontista.</p>				
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>www.comamilvocenaostasozinho.com.br</p> <p>Neutrogena</p> <ul style="list-style-type: none"> - sua pele vai ficar renovada <p>Calminex Hot</p> <ul style="list-style-type: none"> - adesivo analgésico - alivia a dor que está acabando com você - tanta tecnologia que não coube num só produto <p>Imedeen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imedden pode fazer mais por você - recebeu o troféu de Melhor Suplemento de Beleza 2009 no Boots Vitamin Awards no Reino Unido <p>www.sejaqualforsuaide.com</p> <p>Gerare</p> <ul style="list-style-type: none"> - melhores produtos para cuidar da sua gravidez - com extremo cuidado na escolha de ingredientes e texturas, para respeitar a fisiologia da sua pele, o seu bebê e o meio 	<p>para você não derrapar nas curvas da sua</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º passo – inclua condimentos na sua dieta (pimenta vermelha, guaraná em pó, curry...). Alimentos termogênicos. - 2º passo: faça abdominais. São apresentadas séries indicadas por uma professora de academia. - 3º passo: invista em tratamentos (tecnologias estéticas) - 4º passo: use cremes em casa. Penetram na pele com facilidade e quebram as células adiposas. <p>53 segredos fáceis e grátis para por fim ao stress</p> <ul style="list-style-type: none"> - melhorar a qualidade de vida - beber água - melhorar já a sua alimentação - conhecer os marcadores somáticos – como está respirando, se o coração está acelerado, se os músculos estão pesados e apertados - pedir o cardápio da sobremesa – restrição 							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

<p>ambiente</p> <p>Racco</p> <ul style="list-style-type: none"> - para você que acredita em beleza interior: Maxxi 30, nutre de dentro para fora - melhora a disposição física tecnologia nutricional para a sua pele - você mais feliz hoje <p>Fórum Claudia pela mulher brasileira</p> <ul style="list-style-type: none"> - tema: Beleza, o poder e o preço - Você está contente com a sua aparência? - Quais são as suas referências de beleza? - Você se importa com o julgamento dos outros? - Até onde você iria para ficar mais bonita? - A beleza abre mesmo todas as portas? 	<p>calórica tem limite</p> <p>Sexo solução - é bom, gostoso e não engorda</p> <ul style="list-style-type: none"> - faz bem à saúde - a perda calórica por ato sexual pode variar de 100 a 150 calorias - tão importante quanto praticar exercícios e se alimentar bem 							
--	---	--	--	--	--	--	--	--