

Fique de olho: Sexo, adolescentes e Internet

# Seleções

THE BEST OF THE YEAR'S DIGEST

O  
MELHOR  
EM

Comida

Cultura

Livros

Pets

Saúde



Histórias  
engraçadas dos  
piores chefes

# RIA MAIS!

E VIVA ATÉ OS 100 ANOS

\* **EMPALADAS** Mãe e filha  
enfrentam a morte juntas

\* **MEDICINA** Soluções  
inesperadas para sua saúde



# Esta é a NOVA GERAÇÃO

## Você já está se preparando para ela?

Se você se preocupa com a saúde e quer chegar cada vez mais longe e cada vez melhor, saiba que uma nutrição completa e balanceada é essencial para ajudá-lo a atingir esse objetivo. **Ensure®** possui nutrientes na medida e nas proporções adequadas para contribuir para a qualidade de vida.

**Tome essa atitude. Garanta o seu lugar na NOVA GERAÇÃO.**

NUTRIÇÃO COMPLETA E BALANCEADA  
**Ensure®**



- ▶ 28 vitaminas e minerais
- ▶ Cálcio para os ossos
- ▶ Vitamina D e Proteína para os músculos
- ▶ Fibras para o intestino
- ▶ Ômega 3 e 6 - gorduras saudáveis

não contém glúten

**PREPARE**  
*correlamente  
para obter*  
**TODOS OS  
BENEFÍCIOS**



**195ML  
DE ÁGUA**  
**+ 6 COLHERES  
MÉDIA**



# Sel

Julho 2013



Aprovado pelos  
leitores em  
pesquisa prévia  
à publicação.

98

## Novas funções para os cães

Os cães põem em prática suas habilidades especiais de formas cada vez mais úteis para os homens.

## ARTIGOS

### 54 18 modos de viver 100 anos

Dicas surpreendentes de especialistas em saúde para aumentar sua longevidade.

### 60 Empaladas!

Uma barra de metal perfura o carro em que se encontram mãe e filha, causando graves ferimentos em ambas.



### 68 O fascínio do ouro

Desde tempos imemoriais, o metal precioso representa sorte e riqueza.

### 72 25 casos de chefes burros

Talvez você se identifique, talvez se sinta ofendido; mas vai agradecer por não ter acontecido com você.

### 80 Sexo, adolescentes e a Internet

Os adultos ainda evitam falar de sexo com os filhos, mas é importante estar aberto a discussões.



### 88 Cidade dividida

A Suécia tem uma das políticas de imigração mais progressistas da Europa. Por que, então, a tensão aumenta em Malmö?

### 106 Um copo vazio

É difícil não sentir saudades do tempo em que meu marido e eu bebíamos juntos.

### 112 Cingapura

Tudo ferve enquanto a Cidade do Leão se transforma.

### 120 Quando caí do céu

Quando tinha 17 anos, Juliane Koepcke foi lançada em queda livre sobre a floresta tropical amazônica – e sobreviveu para contar a história.



## EMREVISTA

### 26 Saúde

Tratamentos inesperados, reverta o diabetes, apoio inteligente

### 34 Comida

Sanduíches geniais

### 38 Mix

Você sabe a diferença entre sommelier, enófilo e enólogo?

### 40 Pets

Evite que seu gato faça xixi na casa toda

### 42 Cultura

Tamanho é documento?

### 44 Viagem

Pague as férias com tranquilidade

## HUMOR

### 48 Flagrantes da vida real

### 96 Ossos do ofício

### 138 Rir é o melhor remédio

## DEPARTAMENTOS

### 6 Frente e verso

### 12 Interaja

### 15 Só no Brasil

Ideias, tendências, fatos interessantes

### 19 Meu planeta

### 21 Essência de Heloisa

### 50 P&R - Neil Gaiman

### 79 Entre aspas

### 110 Quem inventou?

### 132 Desafio Seleções

### 135 Enriqueça seu vocabulário

### 142 English!

### 140 Livros

Minirresenhas

### 144 Sorriso final

**Editora-Executiva**  
**Jornalista Responsável**  
**Coordenadora Editorial**  
**Editora de Arte**

Raquel Zampil  
Renata Divan  
Renata Pettengill  
Tanara Vieira

**Diretora de Publicidade**  
**Executivos de Negócios**  
**Assistente de Publicidade**

Maria Luiza Zacarias  
André Frascá, Katia Sacco e Sueli Fender  
Priscila Caixeta

**Gerente de Assinaturas**  
**Gerente de Novos Negócios e Circulação Avulsa**  
**Superintendente de Operações**  
**Gerente de Serviço ao Cliente**

Nicole Ingouville  
Rodrigo Alvim  
Guilherme Rodrigues Pinto  
Elisabeth Rivaldo Silva

**Diretor-Executivo**  
**Diretor Financeiro e Administrativo**

READER'S DIGEST BRASIL LTDA.  
Luis Henrique Fichman  
Ricardo Buchbinder

## The Reader's Digest Association, Inc.

**President and Chief Executive Officer**  
**VP, Chief Operating Officer, International**  
**Editor-in-Chief, International Magazines**

Robert E. Guth  
Brian Kennedy  
Raimo Moysa

Reader's Digest é publicada em 46 edições e em 18 idiomas.

## Como nos contatar

### Cartas para o editor

**Site** [selecoes.com.br](http://selecoes.com.br)

**E-mail** [editor@selecoes.com.br](mailto:editor@selecoes.com.br)

**Correio** Caixa Postal 13.525

CEP 20217-970 – Rio de Janeiro – RJ

*Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. As cartas e os e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.*

### Assinaturas/ Atendimento ao cliente

**Internet** Mudança de endereço, assinaturas, outras compras, cobranças, pagamentos ou qualquer assunto referente à sua compra ou a promoções recebidas.

**Telefone 4004-2124**

(se a sua cidade não é atendida pelo serviço 4000, você deve ligar para XX 21 4004-2124)

**Fax (21) 2533-9864**

**E-mail** [atendimento@selecoes.com.br](mailto:atendimento@selecoes.com.br)

**Correio** Caixa Postal 13.750 – CEP 20217-970

Rio de Janeiro – RJ

### Publicidade

**E-mail** [publicidade@selecoes.com.br](mailto:publicidade@selecoes.com.br)

**Representantes de Publicidade** DF, GO, PR, SC, RS, MG e RJ

### Vai mudar o endereço?

Por favor, avise-nos da sua troca de endereço seis semanas antes da mudança.

### Outras informações

Distribuído por FC COMERCIAL E DISTRIBUIDORA S.A. – Rua Dr. Kenkiti Shimamoto, 1.678, sala A – Jardim Belmonte – Osasco – SP – CEP 06045-390



COPYRIGHT © 2013 DE READER'S DIGEST BRASIL LTDA. – PUBLICAÇÃO AUTORIZADA POR THE READER'S DIGEST ASSOCIATION, INC. – PROIBIDA A REPRODUÇÃO, TOTAL OU PARCIAL, DE FOTOGRAFIAS E TEXTO EM PORTUGUÊS OU OUTRAS LÍNGUAS. DIREITOS RESERVADOS EM TODO O MUNDO. EFETUADAS AS FORMALIDADES NECESSÁRIAS, INCLUSIVE DEPÓSITO QUANDO REQUERIDO. PROTEÇÃO GARANTIDA PELAS CONVENÇÕES INTERNACIONAIS (DE BERNA) E PAN-AMERICANA DE DIREITOS AUTORAIS. SELEÇÕES, READER'S DIGEST É UMA MARCA REGISTRADA DE THE READER'S DIGEST ASSOCIATION, INC. TOMO CXXXVII, Nº 898 - IMPRESSO NO BRASIL POR LOG & PRINT GRÁFICA E LOGÍSTICA S.A.



Assinatura anual: R\$ 118,80



# FAÇA:MAIS

REXONA® COM TECNOLOGIA MOTIONSENSE™  
MAIS MOVIMENTO, MAIS PROTEÇÃO



**Rexona**  
NÃO TE ABANDONA



YouTube /REXONABRASIL  
#FAÇAMAIS

# Frente >>

VENDO O MUNDO DE  
MANEIRA DIFERENTE



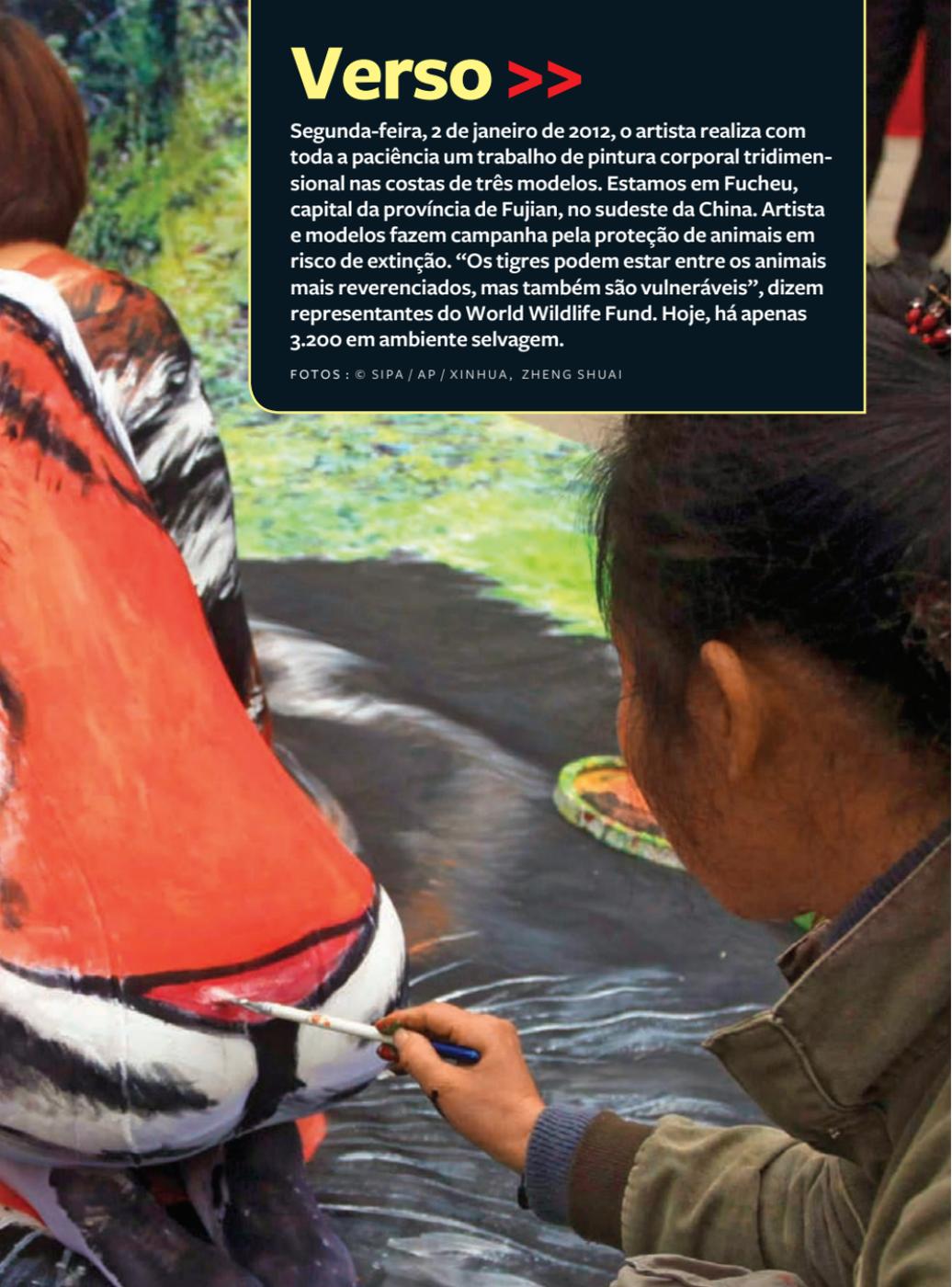




# Verso >>

Segunda-feira, 2 de janeiro de 2012, o artista realiza com toda a paciência um trabalho de pintura corporal tridimensional nas costas de três modelos. Estamos em Fuchou, capital da província de Fujian, no sudeste da China. Artista e modelos fazem campanha pela proteção de animais em risco de extinção. “Os tigres podem estar entre os animais mais reverenciados, mas também são vulneráveis”, dizem representantes do World Wildlife Fund. Hoje, há apenas 3.200 em ambiente selvagem.

FOTOS : © SIPA / AP / XINHUA, ZHENG SHUAI



# Aproveite esta oferta imbatível e Diga SIM a este pacote exclusivo de benefícios e

Faça parte do Programa Seleções Abbott de Controle da Glicemia agora mesmo, garanta seus presentes grátis e economize todos os meses com este pacote de benefícios imperdível! E mais: as 100 primeiras ligações receberão um presente surpresa grátis - tudo o que você precisa fazer é ligar para 4004-2124!



**GRÁTIS  
COM NOSSA  
OFERTA!**

### O MODERNO FREESTYLE LITE GRÁTIS!

- O mais preciso e confiável monitor de glicemia de acordo com estudo publicado na *Diabetes Technology & Therapeutics*\*!
- Sistema sem codificação - mais simples de usar!
- Reaplicação de sangue em 60 segundos - menos tiras desperdiçadas!

**NÃO PERCA TEMPO! LIGUE AGORA MESMO PARA 4004-2124,  
GARANTA SEU PRESENTE SURPRESA GRÁTIS E FAÇA PARTE DESTA  
SERVIÇO INOVADOR PARA O CONTROLE DA DIABETES!**

# assuma o controle da diabetes!

## fique sempre em dia com a sua saúde!

Exclusivo para leitores de Seleções:  
ligue já para 4004-2124 e garanta um  
presente surpresa grátis!



### TIRAS DE TESTE COM UM DESCONTO EXCLUSIVO!

- Serviço de entrega mensal de tiras de teste compatíveis com o FreeStyle Lite.
- Kits com 50, 100 ou 150 tiras, de acordo com a sua escolha!
- Design inovador - as abas laterais das tiras facilitam a absorção da amostra.
- A menor amostra de sangue do mercado!



### UM KIT DE LANCETAS INTEIRAMENTE GRÁTIS A CADA 3 MESES!

- Uma economia de R\$ 180,00 ao ano!
- Cada kit contém 100 lancetas, que garantem testes mais confortáveis!
- Você receberá seu kit de lancetas já no primeiro envio, e a cada 3 meses você receberá um novo kit!

  
**FreeStyle**  
Lite  
Menor amostra, maior precisão

\* Referência bibliográfica: 1 Tack C, Pohlmeier H, Behnke T, Schmid V, Grenningloh M, Forst T, Pfützner A. Accuracy Evaluation of Five Blood Glucose Monitoring Systems Obtained from the Pharmacy: A European Multicenter Study with 453 Subjects. Diabetes Technol Ther. 2011 Dec 16.

FreeStyle é uma marca registrada Abbott Diabetes Care Inc. Kit FreeStyle Lite - Reg. ANVISA 80146501734. Tiras Teste FreeStyle Lite com 50 - Reg. ANVISA 80146501707.

A edição de julho de 2013 de **Seleções** é dedicada aos queridos leitores Edimílson Vaz Ribeiro, Catalão (GO); Gislaïne Berger, Araucária (PR) e Bruno Farineli, Jundiá (SP).

## Amor ao próximo

Simplemente emocionante o relato da professora da Flórida, EUA (junho). Mostra que um simples ato de amor ao próximo vale mais que mil palavras. E que deste ato ela consegue o que seria impossível para muitos.

*Evandro Luiz Bonfa*



## Esperança ecológica

Lendo a seção “Meu planeta” da última edição, uma esperança surgiu diante da angústia que vivemos ao presenciar a degradação ambiental do local em que vivemos.

*Rafael Cantoni Neto*

## O tempo

A “Essência de Heloisa” (junho) sobre o tempo foi linda! Só o humano é preso a ele. Somos um pequeno ponto girando na órbita do Sol. Deus não se limita ao tempo, e um dia todos nós ficaremos livres dos seus limites. Eu creio.

*Ycléa Cervino, via e-mail*

## Seleções

READER'S DIGEST

Para ter a palavra, entre em contato conosco por:

- e-mail: [selecoes@selecoes.com.br](mailto:selecoes@selecoes.com.br)
- correio: revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20217-970 – Rio de Janeiro – RJ
- site: [selecoes.com.br](http://selecoes.com.br)

Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. Cartas e e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

**Você também pode ter seu nome na dedicatória de Seleções. Basta escrever para nós e torcer para que sua carta seja escolhida!**



Unilever

TRESemmé  
USED BY PROFESSIONALS

Novo **SPLIT REMEDY™**

Reduz até **80%** das  
**PONTAS DUPLAS** em apenas 3 usos\*

beauty



Antes



Depois

\*Com o uso do shampoo e do condicionador Split Remedy™ comparado com shampoo sem agentes condicionantes.

Alinne Moraes  
atriz



USADA POR CABELEIREIROS AO REDOR DO MUNDO

TRESemmé. RESULTADO DE SALÃO TODOS OS DIAS.  
[facebook.com/tresemmebr](https://www.facebook.com/tresemmebr)



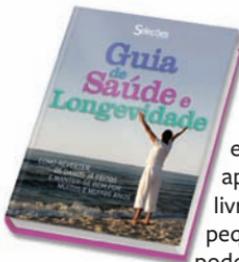
# Seleções Digital

NO SEU COMPUTADOR, IPAD, TELEFONE...

SELECOES.COM.BR

## Dia dos Namorados Inesquecível de Seleções

Para celebrar o amor, Seleções criou o Concurso Cultural Dia dos Namorados Inesquecível. O casal ganhador levou um vale-presente de R\$ 500 do site O Melhor da Vida. A história campeã foi a de Elizabete Costa de Oliveira. “Começamos a namorar em 1991 e, depois de dois anos, nos separamos. Voltamos a nos encontrar em 2008 e, por acaso, no Dia dos Namorados! Percebemos que o sentimento resistiu ao tempo e estamos juntos e apaixonados até hoje.” Curta nossa página no Facebook e fique por dentro das nossas promoções.



### Viva bem!

Alcance uma qualidade de vida invejável! Ao colocar em prática as dicas apresentadas neste livro, você verá que pequenas mudanças podem ajudá-lo a

manter-se saudável e independente em qualquer idade. Com 40% de desconto no site [mais.selecoes.com.br/guia](http://mais.selecoes.com.br/guia).

### Os animais são incríveis

Ao assistir a estes três DVDs, você será testemunha das engenhosas habilidades das mais variadas

espécies de animais: ângulos privilegiados o deixarão frente a frente com os espetaculares segredos do mundo animal! Em 5 parcelas de apenas R\$ 19,96 no site [mais.selecoes.com.br/animais](http://mais.selecoes.com.br/animais).



## Realize seus sonhos e seja feliz

Com esse kit de quatro livros de Roberto Shinyashiki, você terá a chance de encarar melhor os desafios e aprenderá a viver mais feliz. Em seus livros, Shinyashiki – que é conferencista, psiquiatra, doutor em administração e empresário – usa seu conhecimento para revelar a chave do sucesso e do equilíbrio na realização dos sonhos pessoais e profissionais. Em [mais.selecoes.com.br/sonhos](http://mais.selecoes.com.br/sonhos).



Faça contato conosco no Facebook, no Twitter e no Blog. Todo dia uma surpresa!



Facebook:  
Revista Seleções



Twitter:  
@revistaselecoes

BlogSeleções

blog.selecoes.com.br

# Só no Brasil

ideias | tendências | fatos interessantes

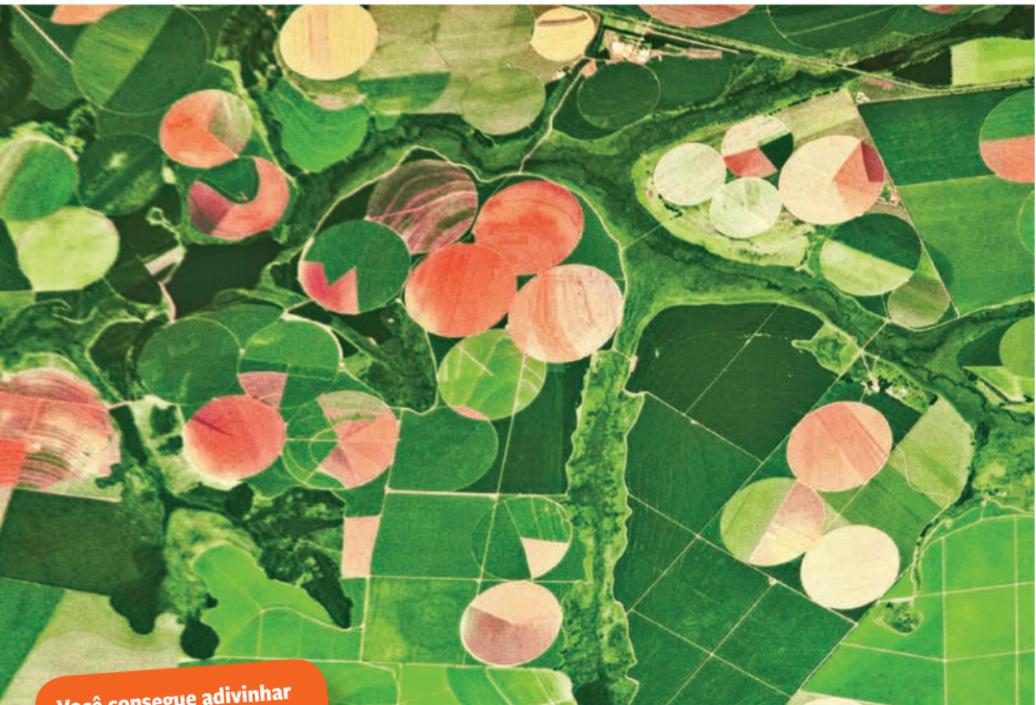
## Qual é o seu sonho?

Complete a frase: “Meu sonho é...”. Esta é a missão da iniciativa Liberte Seus Sonhos, uma intervenção urbana colaborativa que convida as pessoas a compartilhar seus desejos nos muros. A idealizadora do projeto é a gaúcha Gabriele Valente Feliz – que se apresenta como “educadora da alegria” e adicionou “Feliz” ao sobrenome por se dizer amante da vida e crer que todos podem fazer o que quiser. “Comecei a conhecer mais esta ‘Gabriele’ e percebi que esta alegria que ‘ela’ tem de viver inspira muito as pessoas”, declara ela.

Inspirada pela artista americana Candy Chang – que usa intervenções urbanas para estimular a reflexão –, Gabriele começou em 2012 convidando amigos grafiteiros e artistas para revitalizar um muro abandonado na rua Riachuelo (Lapa, Rio de Janeiro). “Acredito que esta ação pode fazer com que espaços esquecidos se transformem em espaços interativos”, comenta a jovem.

A iniciativa fez tanto sucesso que muros da Cidade de Deus (no Rio de Janeiro) e da Praça Marechal Deodoro (em São Paulo) também já receberam registros de sonhadores.





**Você consegue adivinhar a legenda desta foto?**

**A** Acrílico sobre tela de artista abstrato de Uruaí (GO);

**B** Campos agrícolas de Perdizes (MG) vistos a partir de uma estação espacial internacional;

**C** Trabalho escolar de corte e colagem feito por crianças da Favela da Maré (RJ).

Resposta: letra B.

## ● AUMENTO DO SOCIAL

Os investimentos sociais privados estão crescendo no Brasil. Estima-se que em 2013 serão investidos R\$ 250 milhões em negócios do tipo no país. Segundo o Censo GIFE, em 2011 o grupo majoritário destes empreendimentos recebeu entre 2 e 8 milhões de reais, e aumentou de 35% das empresas para 39% em 2012. A educação é uma área importante de atuação: das entidades pesquisadas, 86% investem no setor, sendo a maioria dos investimentos (65%) direcionados à capacitação de professores.

Fonte: ARTEMISIA – Organização de fomento e fortalecimento de negócios sociais no Brasil. Censo GIFE 2011-2012 (Grupo de Institutos, Fundações e Empresas) – [Levantamento organizações privadas que investem em setores de benefício público no Brasil]

IR MAIS LONGE É CONTAR COM  
59 MIL CARTEIROS E SER LÍDER  
NA ENTREGA DE COMPRAS  
FEITAS POR INTERNET PARA  
APROXIMAR AS PESSOAS DOS  
SEUS SONHOS DE CONSUMO.



#Vamaislonge

## Pedaladas do bem

**A**rturo Alcorta, 57 anos, é um cicloativista.

Muito antes de a grande mídia brasileira se preocupar com aquecimento global e sustentabilidade, Arturo já acreditava que as bicicletas são muito mais do que um meio de transporte. Jornalista e “ex-bike repórter” de rádio, ele foi um dos fundadores do site Escola de Bicicleta, página que dá informações que vão desde segurança e qualidade de vida dos ciclistas a produção, os mercados e os reflexos da adoção do veículo nas grandes cidades, nas quais o uso desse meio de transporte vem crescendo exponencialmente. “Sempre



preferi a bicicleta por ser a opção mais prática e sustentável”, explica Arturo, que também dá consultorias sobre o assunto a entidades públicas e privadas.

Além de presidir a União dos Ciclistas do Brasil – grupo que incentiva o ciclismo como transporte, lazer e saúde –, Arturo defende a bicicleta como forma de desenvolvimento humano e social: “Além de fazer bem para a saúde, ela também melhora os indicadores sociais de quem a adota. Um exemplo disso é que a prática do exercício alivia a tensão, o que diminui a violência urbana e doméstica”, reflete.

FOTOS: DIVULGAÇÃO; © ISTOCK

## À procura do amor

Uma pesquisa do Net View (do Ibope Media) revelou que o número de visitantes de sites de encontros no Brasil está crescendo de acordo com a idade dos visitantes: enquanto apenas 9,6% dos internautas entre 25 e 34 anos visitam sites de namoro, mais da metade dos usuários destas páginas tem mais de 35 anos. Segundo o estudo, em abril deste ano foram registrados 6,6 milhões de visitantes – o equivalente a 12,3% de todos os internautas brasileiros – nestes sites (um aumento de 14% em relação a março).





# Meu planeta



MARIUSA COLOMBO

## Cidades sustentáveis

**J**ulho, mês de férias, mês em que paramos um pouco e buscamos fôlego para prosseguir... e por que não aproveitar esse período para conhecer um pouco das cidades que estão implantando soluções sustentáveis?

A sustentabilidade engloba várias ações: ambientais, econômicas e sociais. Implica colocar ordem nos ambientes em que vivemos: melhorar os espaços, gerenciar o desenvolvimento urbano, a mobilidade nas cidades, os resíduos gerados etc.

Cidades no mundo todo – inclusive no Brasil – estão buscando instrumentos para a reforma urbana a fim de que a construção de comunidades sustentáveis vire logo uma realidade.

Cidades sustentáveis são um desafio, mas já existem!

Reykjavik (Islândia), por exemplo, é 100% abastecida por energia limpa (eólica) e de baixo custo – lá, a maior parte dos veículos é movida a hidrogênio. Já em Malmö (Suécia), 40% da população se desloca em 400

km de ciclovias. Vancouver (Canadá) extrai 90% da energia de que precisa de fontes renováveis – e possui mais de 200 parques! Uma cidade que me deixou muito impressionada foi Copenhague (Dinamarca): foi a pri-



meira a implantar o sistema público de empréstimo de bicicletas e, por consequência, 40% de sua população usa esse meio de transporte. A cidade de São Francisco (Estados Unidos) foi a primeira a banir o uso de sacolinhas plásticas e é líder na construção de prédios verdes e na eficiência do transporte público. Já em Barcelona (Espanha), a coleta seletiva (reali-

**Mariusa Colombo é bióloga, especialista em Saneamento Ambiental e mestre em Desenvolvimento Sustentável e Gestão de Sistemas Agroambientais pela Universidade de Bolonha, Itália.**

zada por caminhões que vão de porta em porta) deixou de ser periódica. Em vez de caminhões circulando pela cidade (atrapalhando o trânsito, emitindo gases de efeito estufa), há captação de lixo a vácuo – em toda a região metropolitana, foram colocadas bocas de coleta seletiva: ao se

poderemos, com alguma sorte, cruzar com alguma dessas cidades, é bom que saibamos um pouco também sobre atitudes sustentáveis!

O ato de viajar, por si só, já proporciona momentos de troca e de aprendizado incomparáveis – de atitudes de respeito, de valorização e de integração com o local de destino. Assim, o comportamento de “turista sustentável” deve ser um item sempre presente na hora de fazer as malas. E o que isso significa? Que um olhar mais consciente influenciará na região escolhida – que não precisa ser necessariamente uma dessas cidades 100% sustentáveis; que podemos adotar hotéis e albergues que já oferecem coleta seletiva (você conhece algum?); que podemos optar por transportes coletivos, metrô, bicicletas; que podemos economizar espaço na hora de preparar a bolsa de viagem (você já reparou que nunca se usa toda a roupa que se põe na mala?); que podemos optar por refeições mais em conta, preferindo fornecedores locais – é muito bom provar uma comida típica de uma região, você não acha?

Mas nos lembramos de que, acima de tudo, nosso comportamento consumista – o tipo de produto e o serviço que escolhemos – é que vai indicar que tipo de pessoas somos. No mais, um excelente mês de férias! ■

---

*Se você tem comentários sobre cidades sustentáveis, envie-os para [editor@selecoes.com.br](mailto:editor@selecoes.com.br).*

## **Nosso comportamento consumista é que vai indicar que tipo de pessoa somos.**

despejar o material por essas bocas, ele é sugado e “viaja” pelos subterrâneos até uma central de coleta.

No hemisfério sul também há bons exemplos de cidades que pensam em sustentabilidade. Em Sydney (Austrália), as lâmpadas incandescentes foram substituídas por modelos energeticamente eficientes; além disso, uma rede de bicicletas une 164 bairros! Já imaginou se na sua cidade também houvesse uma rede assim?

Mas e no Brasil? Também há alguma coisa – pouca, é verdade: a cidade de Curitiba (Paraná) aparece representando nosso país. Em Curitiba, 70% da população usa transporte público e, em termos de projetos de reflorestamento, a cidade possui um programa de conservação de biodiversidade – as áreas verdes correspondem a 51 m<sup>2</sup> por habitante.

E como nesse período de férias



# Essência de Heloisa

HELOISA SEIXAS

## A aranha

**T**odos os dias, quando atravesso a pé uma rua de grande movimento que existe perto da minha casa, eu a vejo. E, como tenho o costume de caminhar pela manhã, quando o sol ainda está oblíquo, ela está sempre contra a luz solar, em uma posição que me permite observar cada detalhe de seu trançado delicado. Fica presa entre dois postes, a uma altura de dois metros ou um pouco mais, e a beleza de seus fios contra a luz é impressionante. Estou falando de uma teia de aranha, claro.

Sempre gostei de bichinhos estranhos, como o morcego e a formiga, e até já escrevi um livro infantil sobre eles. Claro que não são todos os bicharocos que me atraem. Não gosto nem um pouco de alguns insetos, como moscas, pernilongos ou baratas, embora deva reconhecer neles a persistência, a dedicação e até a capacidade de sobrevivência. Todos sabem que as baratas são um dos seres mais resistentes do planeta e já houve quem dissesse que, um dia,



no futuro, quando a espécie humana tiver sido dizimada – provavelmente em consequência de suas próprias asneiras –, elas dominarão a Terra. Sendo assim, respeito as baratas,

**Heloisa Seixas é romancista e já publicou mais de dez livros. Os mais recentes são *O prazer de ler* e *Uns cheios, outros em vão*.**

assim como as moscas e os pernilongos, mesmo desgostando deles.

Mas com a aranha é diferente.

Acho as aranhas incríveis, mesmo as mais cabeludas, venenosas e capazes de fazer figuração em filmes de terror.

Por isso me interessei pela ara-

## Os fios de uma teia de aranha são mais fortes e resistentes que o aço.

nha da minha rua – ou melhor, pela teia, porque a aranha está sempre escondida, eu jamais a vi. Mas, como a teia está estendida bem diante de um sinal de trânsito, sempre que vou atravessar a rua olho para cima a fim de observá-la. É uma beleza de trançado.

Já li que os fios de uma teia de aranha são, comparativamente, mais fortes e resistentes que o aço, isto se os dois tiverem o mesmo diâmetro. Esses fios, que nos parecem quase

impalpáveis, são também capazes de se esticar até ficar quatro vezes o tamanho inicial, além de resistir à água da chuva, ao frio, ao calor. Li também que se a teia da aranha *Parasteatoda tepidariorum* (a aranha que produz a teia mais resistente que se conhece) tivesse os fios da espessura de um lápis, ela seria capaz de parar um Boeing 747 em pleno voo.

Pois outro dia, ao voltar da caminhada e olhar para cima, fiquei alarmada: a teia da aranha tinha desaparecido. Segui em frente, quando o sinal abriu, mas levei comigo uma sensação de derrota, na certeza de que a presença do homem, sempre tão agressiva e invasiva, tinha vencido a aranha. E qual não foi a minha alegria quando, no dia seguinte, ao olhar para cima de forma despreten-siosa, vi que a teia estava lá outra vez! Tinha sido retecida, talvez na madrugada, com a teimosia e o afinco que uma aranha deve ter, e ainda mais para cima, de forma a ficar a salvo dos homens.

### É O CARTEIRO

**Quando meu** marido ficou fora, a trabalho, por duas semanas, nossa filha de um ano e meio correu todos os dias para a porta ao ouvir o carteiro.

– Papai, papai, papai! – gritava ela.

– Não é seu pai, filha, é o carteiro – eu lhe dizia todos os dias.

Quando meu marido voltou da viagem, foi direto para a cama. Na manhã seguinte, minha filha entrou no quarto e perguntou:

– Este é o papai? – Depois de pequena pausa, acrescentou: – Ou é o carteiro.

*Maureen Van Veld*



Unilever®



# Dove quer você

Você poderia ser um dos novos rostos radiantes de Dove? Esta é sua chance. Experimente Dove por 7 dias. Depois, suba sua foto na nossa página. Simples assim. Com Dove, que contém ¼ de creme hidratante, você descobrirá uma pele mais suave, macia e radiante. E, quem sabe, poderá estar na próxima campanha de Dove e ser vista por milhões de pessoas.

Acesse [dovequeroce.com.br](http://dovequeroce.com.br)



Na Ultrafarma, saúde e  
economia andam juntas.



[www.ultrafarma.com.br](http://www.ultrafarma.com.br)

Pela internet ou por telefone,  
você pede o que precisa,  
paga bem mais barato e  
recebe seus medicamentos  
aí na sua casa.



Tá no coração da gente!

[www.ultrafarma.com.br](http://www.ultrafarma.com.br)

11 5591-1466

# Em Revista

O melhor de julho

Saúde

página 26

Comida

página 34

Mix

página 38

Pets

página 40

Cultura

página 42

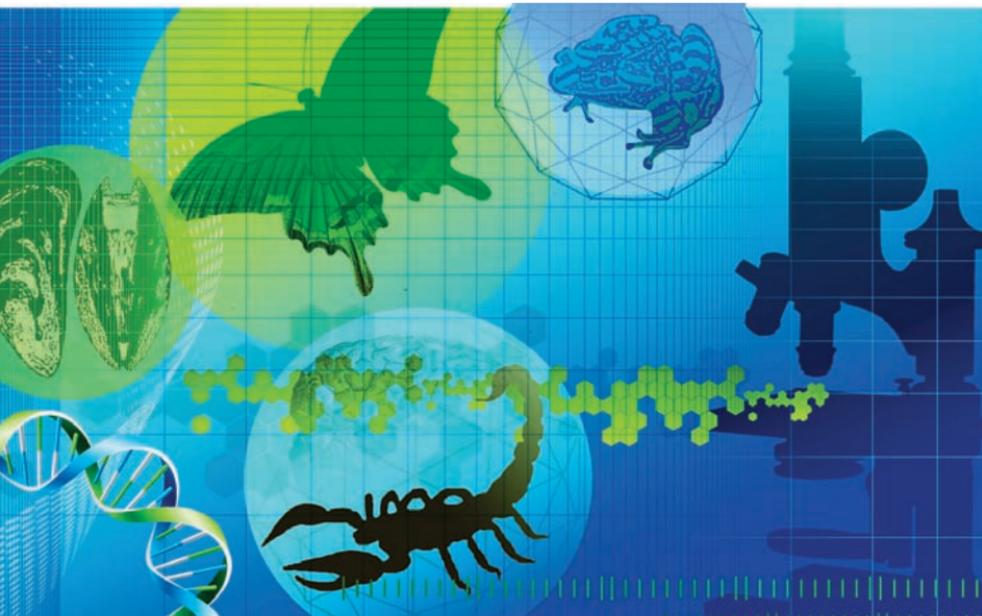
Viagem

página 44



## Doce maquete

Dê uma mordida na Casa Branca: a artista Liz Hickok, de São Francisco, usou minimoldes para construir um modelo em gelatina da morada do presidente americano. As colunas e jardins doces e transparentes são iluminados por trás para criar um brilho gelatinoso, e a estrutura dura poucos dias antes de derreter. Hickok já fez modelos semelhantes da sua cidade natal e de Nova York.



## NOTÍCIAS DO MUNDO DA MEDICINA

# Tratamentos inesperados

Às vezes os tratamentos médicos mais inovadores vêm das criaturas mais esquisitas **POR REGINA NUZZO**

## **MARIPOSAS:** Uma vacina antialérgica contra a gripe

As vacinas contra a gripe são produzidas com a criação de vírus da gripe em ovos de galinha, e quem tem alergia a ovo pode sofrer uma reação perigosa. A Flublok, nova vacina aprovada pela FDA, evita esse risco multiplicando o vírus em células tiradas da lagarta da mariposa *Spodoptera frugiperda*. O método já foi usado em outras vacinas, mas ainda não havia sido testado na de gripe. Outra vantagem é que a produção fica muito mais rápida, o que permite disponibilizar as doses bem mais depressa em caso de pandemia.

Fonte: Manon Cox, Ph.D. e presidente da Protein Sciences Corp., Connecticut, EUA

## RÃS: Combatem infecções

Cientistas esperam desenvolver novos medicamentos a partir da pele da rã marrom russa depois de descobrirem que ela secreta uma gosma antimicrobiana. A teoria é que, como muitas rãs vivem em lugares úmidos cheios de germes, a pele tem de servir de armadura contra essas ameaças microscópicas. Quando extraíram a gosma de rãs vivas, pesquisadores da Universidade Estatal de Moscou encontraram 76 novas substâncias químicas com propriedades antifúngicas e antibacterianas, algumas tão poderosas quanto antibióticos vendidos com receita médica. Os pesquisadores planejam colaborar com empresas farmacêuticas para produzir sinteticamente essas substâncias. Fonte: Albert T. Lebedev, Ph.D., Departamento de Química Orgânica da Universidade Estatal de Moscou



Isso pode explicar um estranho costume russo: antes da refrigeração, as donas de casa jogavam uma rã no balde de leite para evitar que estragasse.

## ESCORPIÕES: Ajudam na extração de tumores

O veneno do escorpião pode ser usado com um propósito surpreendentemente benéfico: ajudar cirurgiões a extirpar tecido canceroso do cérebro com facilidade e exatidão. Estudiosos do Centro Fred Hutchinson de Pesquisa do Câncer, do Instituto de Pesquisa do Hospital para Crianças de Seattle e da Universidade de Washington combinaram um extrato de veneno de escorpião – que, de forma segura e natural, só ataca células cancerosas – com uma molécula que brilha sob luz especial. Em cirurgias para extração de tumores cerebrais, os médicos poderiam injetar a substância, ver o tecido canceroso brilhar e remover cada milímetro dele, deixando o tecido saudável intacto. Os primeiros estudos indicam que a substância também poderia destacar cânceres de próstata, mama, cólon e alguns de pele. Os pesquisadores utilizaram a técnica para tratar cânceres em animais. Há estudos em seres humanos planejados até o fim do ano. Fonte: Dr. Jim Olson, Ph.D., Centro Fred Hutchinson de Pesquisa do Câncer, Washington

## MEXILHÕES: Tratam dor de dente

Algumas dores de dente se devem ao desgaste do esmalte externo e à exposição da dentina interna, sensível a estímulos como frio e calor. Cremes dentais analgésicos contêm sais minerais capazes de aumentar o esmalte, mas não aderem tempo suficiente para reconstruí-lo permanentemente. Por isso, cientistas chineses recorreram aos mexilhões, que se prendem nas pedras submarinas, e criaram uma substância com propriedades adesivas semelhantes. Ao recobrirem dentes desgastados com o adesivo de mexilhão e pô-los num banho de sais minerais, os dentes reconstruíram uma camada protetora que simula o esmalte. A descoberta pode gerar produtos melhores para dentes sensíveis. Fonte: ACS Applied Materials & Interfaces; Chun Hung Chu, Ph.D., Univers. de Hong Kong; e Quan-Li Li, Univers. de Medicina Anhui, China

SAÚDE NATURAL

## Novas regras para reverter o diabetes

POR STEPHANIE WOODARD

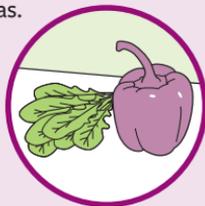
**D**iretrizes recentes da Associação Americana de Diabetes aconselham os novos pacientes a experimentar exercícios e alimentação saudável antes de tomar remédios. Agora as descobertas mais recentes da ciência mostram que o ajuste fino de muitos hábitos de saúde antigos pode ter resultados ainda melhores:

### Regra atual

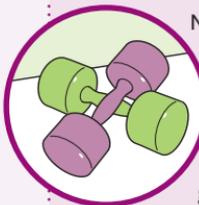
**Coma frutas e hortaliças. Elas podem reduzir o risco de diabetes e proteger o coração.**

### Novidade

Coma muitos tipos de frutas e hortaliças. Num novo estudo, quem ingeriu pelo menos 12 variedades por semana, independentemente da quantidade geral, diminuiu o risco de diabetes. Misture rúcula ao alface, coma salada de frutas no lanche e encha o sanduíche de hortaliças frescas.



**Emagreça, mesmo que só um pouquinho, para controlar melhor a glicemia.**



Não se preocupe se demorar para emagrecer. Num artigo revisto em 2012, a Dra. Sheri Colberg-Ochs observou que o exercício melhorava a capacidade de metabolizar açúcares de adultos na meia-idade anteriormente sedentários, mesmo que não emagrecessem. O colesterol total também caiu.

**Durma horas suficientes. A pesquisa mostra que dormir pouco aumenta o risco de diabetes.**

E que a noite de sono seja boa. A qualidade do sono importa tanto para a saúde quanto o número de horas que se dorme. A pesquisa revela que o sono ruim afeta a capacidade do organismo de metabolizar o açúcar de forma adequada e desorganiza os hormônios que regulam o apetite, o que leva a engordar e aumenta o risco de diabetes.



ILUSTRADO POR JASON LEE

Plenitud  
ACTIVE®

Ogilvy

# é underwear

COM PROTEÇÃO PARA INCONTINÊNCIA



 **Kimberly-Clark**  
Essencial para uma vida melhor

ABSORÇÃO • NÃO MARCA A ROUPA • AJUSTE PERFEITO  
ACESSE [VIVAPLENITUD.COM.BR](http://VIVAPLENITUD.COM.BR) E PEÇA UMA AMOSTRA GRÁTIS

QUEM ESTÁ CERTO?

## Os gordinhos realmente vivem mais?

POR CHRIS WOOLSTON



### O que já lhe disseram

Todo gordinho já ouviu que precisa emagrecer para melhorar a saúde. Afinal de contas, todos sabem que as pessoas acima do peso têm risco maior de doenças que representam risco à vida, como doença cardíaca, diabetes e alguns cânceres.

### Agora nas manchetes

O excesso de fofura pode não ser tão fatal assim de acordo com um relatório dos Centros de Controle de Doenças dos Estados Unidos que reuniu dados de quase três milhões de pessoas do mundo inteiro e chamou muita atenção. A análise verificou que, na verdade, embora a obesidade extremada reduzisse a vida, pessoas com sobrepeso (com índice de massa corporal entre 25 e 29,9) têm menos probabilidade de morrer do que as que têm peso normal. O artigo foi a continuação de

Gordinhos tiveram probabilidade 6% menor de morrer do que os que tinham o peso normal.

um estudo inovador de 2005 que chegou a conclusões semelhantes. Esse corpo crescente de pesquisa faz alguns especialistas questionarem se estar acima do peso realmente é tão ruim para a saúde quanto se acreditava.

### Mas esperem...

O recente estudo dos Centros de Controle de Doenças só examinou o risco de vida, não a saúde em geral, diz o Dr. Steven Heymsfield, diretor-executivo do Centro Pennington de Pesquisa Biomédica da Universidade do Estado da Louisiana. “Na verdade, o prêmio não é viver; o prêmio é viver bem”, disse o Dr. David Katz, especialista em medicina preventiva, ao noticiário ABC News. E indícios avassaladores mostram que as pessoas com excesso de peso ainda têm probabilidade maior do que as de peso normal de desenvolver doença cardíaca e diabetes, que reduzem a qualidade de vida.

É difícil evitar o estresse.  
Mas a queimação  
causada por ele agora  
é fácil de resolver.



**Gaviscon®. Alívio rápido  
em até 3 minutos<sup>(1)</sup>.**

Gaviscon® alivia em até 3 minutos os sintomas da azia e é o único que forma uma camada protetora que impede que a sensação de queimação volte. Gaviscon®. Alívio rápido que você realmente sente<sup>(1,2)</sup>.



Comprimidos mastigáveis

Sachês líquidos prontos para tomar

**GAVISCON®** alginato de sódio, bicarbonato de sódio e carbonato de cálcio.

M.S. Reg. n.º 1.7390.0002. Indicações: indigestão, queimação, desconforto estomacal (associado à indigestão), azia, dispepsia, enjoo, náusea e vômito.

(1) STRUGALA V, et al. J Int Res 2010; 38; 449-57.

(2) GAVISCON®. Queiroz, Fabiana S. J. de. São Paulo, Reckitt Benckiser, 2011. Bula de medicamento.

**GAVISCON® É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.**

15/3/2013

O que não  
dizer

O que  
dizer



APOIO INTELIGENTE

## Quando um amigo adocece

Uma paciente com artrite reumatoide conta o que a irrita no jeito de falar de doenças crônicas **POR LISA COPEN** ● DA CNN

**Q**uando as pessoas de que gostamos não se sentem bem, queremos aliviar a sua dor e lhes dar esperança. Mas as palavras comuns de empatia e estímulo podem ter um efeito indesejado. Eis o que nunca – ou sempre – dizer a quem convive com doenças crônicas.

### NÃO DIGA

**“Você está ótimo!”** Embora a intenção seja elogiosa, isso pode significar “Não é possível que você esteja doente. Você me parece bem”, o que invalida a dor do outro.

**“Pelo menos você pode tirar uma folga! Que bom!”** Ser fisicamente incapaz de trabalhar pode provocar depressão grave. Os doentes têm muitas contas a pagar e preocupações financeiras. Também não têm tanto tempo livre quanto você pensa. Consultas médicas, burocracia e sintomas de dor ocupam muitas horas.

**“As doenças são provocadas pelo estresse. Se relaxar mais, você vai melhorar!”** Embora possa agravar a doença, raramente o estresse é a única causa; em geral, há uma mistura de fatores genéticos e ambientais. Comentários como esse podem deixar o doente ainda mais estressado.

### DIGA

**“Não sei o que dizer, mas me preocupo com você.”** Você não precisa consertar a situação. É melhor admitir simplesmente: “Não faço ideia do que você está passando, mas estou aqui caso queira desabafar.”

**“Se precisar chorar, tenho lenços de papel.”** Entre as emoções provocadas por alguns medicamentos e o estresse que a doença causa na família, na carreira e nas finanças, às vezes precisamos apenas chorar. Em vez de ser mais um a dizer “não chore”, seja o amigo que se senta ao nosso lado e nos deixa desabafar.

**“Vou ao mercado. Quer que lhe traga alguma coisa?”** Quando for ao banco, ao supermercado etc., avise antes ao seu amigo para que ele escreva uma listinha. Comprar mantimentos pesados como leite ou sabão em pó pode ser muito útil.

# Quedas por tontura podem parar a melhor época da vida.

Não caia nessa. Procure  
o médico especialista e aproveite  
a terceira idade com saúde.



trindade Comunicação Integrada

**ouvido,  
nariz e  
garganta** } para cuidar por  
completo  
o especialista  
otorrinolaringologista

Realização:



**Otorrinolaringologista.** Esse é o médico que cuida por completo dos ouvidos, nariz e garganta. São muitos diagnósticos e um especialista.

Acesse:

**[www.ouvidonarizegarganta.org.br](http://www.ouvidonarizegarganta.org.br)**  
e saiba tudo sobre a Otorrinolaringologia.

Apoio:



# Comida Revista

EDITADO POR  
PERRI O. BLUMBERG

TUÍTE E COMA

## Sanduíches duplos geniais

Pedimos a “gastronautas” as suas combinações mais deliciosas para pôr no pão. Eles tuitaram essas duplas deliciosas!



**Mario Batali**

@Mariobatali

Os meus dois ingredientes favoritos: mozzarella fresca e tomates em pão ciabata!

Chef, personalidade televisiva, autor de livros de culinária e dono de restaurante



**Elizabeth Minett**

@HautAppetit

Adoro um sanduíche quente e doce de pêsego grelhado com mascarpone em pão chala torrado. #delicia  
Fundadora do blog de sobremesas hautappetit.com



**Doron Petersan**

@stickyfingersdc

Berinjela assada em fatias finas com molho marinara apimentado num pão italiano crocante.

Proprietária da padaria Sticky Fingers, autora de livros de culinária, vencedora da Guerra dos Bolinhos da emissora Food Network



**Laura Theodore**

@Jazzyvegetarian

Fatias assadas de beterraba cobertas com fatias de maçã verde. Servir aberto em pão italiano!

Apresentadora do programa Jazzy Vegetarian do canal PBS, autora de livros de culinária

FOTOGRAFADO POR WILLIAM BRINSON



### Tracy Saelinger

@Tracy\_Saelinger

Geleia de tomate com ovo mexido no pão de minuto.

Escreve sobre comida e estilo de vida



### Nigella Lawson

@Nigella\_Lawson

Homus e queijo Jarlsberg em pumpernickel torrado.

Apresentadora do programa *Nigellíssima* do GNT e autora de *Na cozinha com Nigella*.



### Spoon Fork Bacon

@SpoonForkBacon

Bacon e manteiga de amendoim! ... :)

Jenny Park e Teri Fisher, fundadoras de [spoonforkbacon.com](http://spoonforkbacon.com)



### Candice Kumai

@CandiceKumai

Um estímulo no almoço? Salmão defumado com abacate no pão rústico. Ômega-3 e gorduras boas para afinar o quadril!

Autora de livros, juíza do concurso *Iron Chef*, estrela do programa *Playing with Fire* do canal E!



## Andrew Zimmern

@andrewzimmern Experimento de parma com creme de queijo apimentado num pãozinho italiano.

Chef e apresentador do programa *Bizarre Foods*, do Travel Channel



## Daniel Boulud

@DanielBoulud

O meu sanduíche perfeito: manteiga da Normandia com algum embutido numa baguete crocante.

Chef, dono de restaurante, apresentador de *After Hours* do canal MOJO



## Gina e Pat Neely

@ginaandpatneely

Nada melhor do que queijo de cabra ao vinho com tomate gigante e pão integral num grill: panini com esforço zero!

Apresentadores dos programas *Down Home with the Neelys* e *Road Tasted with the Neelys*, do canal Food Network



## TEMPEROS NA MEDIDA CERTA

- Condimentos inteiros (que não estejam moídos) devem ser adicionados no início do preparo do prato; os moídos, na finalização.
- Carnes e legumes em geral devem ser temperados antes do cozimento, porque, nessa fase, absorvem mais o tempero.
- O sal retira água da carne crua, que pode ficar dura. Por isso, tempere-a só depois de fritar. É bom lembrar que, com o uso de outros condimentos, é possível reduzir a quantidade de sal.
- Se bem acondicionados, os condimentos têm durabilidade de mais ou menos 2 anos.

KNORR APRESENTA  
UMA NOVA FORMA  
DE COZINHAR.



## DESCUBRA OS 3 PASSOS PARA UM FRANGO ASSADO MUITO SUCULENTO.

1 Coloque o frango no  
saco com o tempero.



2 Misture bem  
e lacre o saco.



3 Leve ao forno.



Curta: [www.facebook.com/knorrbrasil](http://www.facebook.com/knorrbrasil)

Para receitas, acesse:

[www.Recepedia.com](http://www.Recepedia.com)  
RECEITAS PERFEITAS

## VINHOS

# Qual é a diferença entre sommelier, enófilo e enólogo?

POR RENATA DIVAN

**S**aiba mais sobre o mundo do vinho e não faça feio da próxima vez que estiver numa roda de amigos entendidos no assunto.

**Sommelier** é o profissional que, no restaurante ou na loja, é responsável por bebidas alcoólicas, especialmente por vinhos. Tudo, desde a escolha das bebidas, a elaboração da carta de vinhos, a compra e a reposição, o armazenamento e o serviço do vinho, é responsabilidade do sommelier. Cursos profissionalizantes são ministrados na Associação Brasileira de Sommeliers, na Sociedade Brasileira de Amigos do Vinho, no Senac e em escolas particulares.

**Enófilo** é aquele que – como nós – adora vinhos, anota informações, tira fotos dos rótulos preferidos e costuma frequentar encontros de apreciadores. Em suma, enófilo é o entusiasta e amante de vinho.

**Enólogo**, ou enologista, é um estudioso ou especialista em enologia, a ciência que trata do vinho, da técnica de produção e conservação. Ele analisa o solo, escolhe métodos de irrigação, técnicas de plantio, de poda etc. E depois da colheita é ele que define as técnicas de vinificação, a mistura de uvas, o tempo de amadurecimento e – de grande importância para enófilos e sommeliers! – o momento em que o vinho está pronto.



# POVATA

Plantago ovata Forsk

## FIM DE JOGO PARA A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL.



MS: 1.0043.1017

Fibra efervescente. É indispensável que seja dissolvido em água.

Classe Terapêutica: regulador intestinal à base de fibras.

### NEM RÁPIDO, NEM DEVAGAR. NA VELOCIDADE ADEQUADA AO SEU ORGANISMO.

Povata é um regulador intestinal fitoterápico à base de fibras vegetais que pode ser consumido diariamente durante ou após as refeições.<sup>1</sup>

Ele atua reeducando o seu intestino de forma natural e complementando sua ingestão diária de fibras.<sup>1</sup>

POVATA É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. ADVERTÊNCIA: NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE DOENÇAS INTESTINAIS GRAVES.

**Povata (Plantago ovata Forsk) - Formas farmacêuticas e apresentações:** Embalagens com 10 ou 30 envelopes contendo 3,5g da casca da semente de *Plantago ovata* Forsk. USO ADULTO E PEDIÁTRICO ACIMA DOS 12 ANOS. **Indicações:** Doenças que evoluem com alternância de episódios de diarreia e constipação intestinal (intestino irritável, diverticulose). **Contra-indicações:** O uso deste medicamento é contraindicado em caso de obstrução intestinal ou hipersensibilidade conhecida ao *Plantago ovata* Forsk e/ou demais componentes da formulação. Este medicamento não deverá ser usado em pacientes com dores abdominais não diagnosticadas, náusea e vômitos, sangramento retal e/ou falha ao defecar mesmo após o uso de laxativo. Pacientes que sofrem de constrição abdominal, doenças do esfôgado e *diabetes mellitus* também não devem fazer uso deste medicamento. Este produto deverá ser administrado com um pouco de água pois, sem a devida recomendação, o mesmo pode ocasionar inchaço ou bloquear a garganta, esfôgado e até mesmo acarretar obstrução intestinal. Se o paciente apresentar dificuldade de engolir, dor no peito e/ou vômitos após a ingestão deste medicamento deve procurar um médico imediatamente. **Advertência:** Não use este medicamento em caso de doenças intestinais graves. **VENDA SEM RECEIQUÁRIO MÉDICO** Registro MS: 1.0043.1017. Farm. Resp: Dra. Sônia Albano Badaró - CRF-SP 19.258. Fabricado por: Eurofarma Laboratórios S/A, Av. Ver. José Diniz, 3.465, São Paulo - SP. E-mail: euroatendimento@eurofarma.com.br. CNPJ 61.190.096/0001-92. Indústria Brasileira. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. POVATA É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E FARMACÊUTICO. **Nota:** Antes de prescrever, recomendamos a leitura da circular aos médicos (bula completa) para informações detalhadas do produto. 1 - Bula do produto.

## Meu gato faz xixi na casa inteira!

Por natureza, os gatos são limpíssimos. Mas, se o seu não for, o que fazer?

**Ponha a caixa de areia** bem longe de onde os seus animais comem, num lugar tranquilo e de fácil acesso.

**Escolha** com atenção a caixa de areia. Alguns gatos preferem a privacidade da versão coberta, outros não. Seja como for, a caixa precisa ter tamanho suficiente para o seu animal se movimentar com facilidade. Não esqueça que gatos mais velhos e ar-

tríticos acharão difícil pular para dentro de caixas com laterais altas.

**Tenha** caixas suficientes para os seus gatos. A regrinha básica é uma caixa por gato mais uma sobressalente. O ideal é que o animal use uma para urinar, a outra para defecar.

Quando o apartamento é pequeno, escolha uma segunda caixa menor.

**Limpe** a caixa todo dia e remova dejetos sólidos e granulado sujo (no caso de utilizar uma caixa compacta). Troque o granulado pelo menos uma vez por semana. Os gatos se acostumam a cheiros e texturas, portanto tente usar sempre a mesma marca.

**Encha** a caixa com uma camada de granulado que não seja fina nem grossa demais (de 4 cm a 5 cm). Os gatos gostam de sentir o fundo da caixa quando cavam.

**Quando se mudar**, borrife spray de feromônio calmante (vendido por veterinários) perto da caixa ou ponha um difusor no cômodo para tranquilizar o seu animal.

### DICA

Se o animal engolir uma substância cáustica, ligue para o veterinário, diga o nome do produto e siga as instruções do profissional.

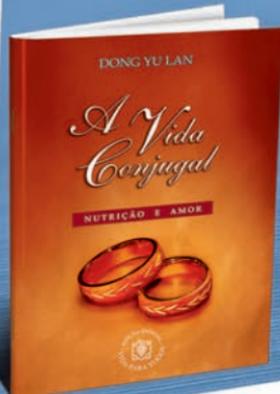


edição especial

# Vida para Todos



DONG YU LAN  
OS PERIGOS DO  
LADO BOM DA  
**alma**



DONG YU LAN  
*A Vida  
Conjugal*  
NUTRIÇÃO E AMOR

**OS PERIGOS DO  
LADO BOM DA  
ALMA**

DONG YU LAN  
96 págs. - 14x21 cm

**+**

**A VIDA CONJUGAL  
NUTRIÇÃO E AMOR**

DONG YU LAN  
48 págs. - 11x15 cm

R\$ **10,00**



Dong Yu Lan  
um **HOMEM**  
segundo o  
coração  
de **DEUS**

**UM HOMEM SEGUNDO O  
CORÇÃO DE DEUS**

DONG YU LAN  
272 págs. - 14x21 cm



CASAMENTO  
investir  
ou desistir?

**CASAMENTO  
INVESTIR OU DESISTIR?**

CORPO REDATORIAL  
72 págs. - 14x21 cm



O GRANDE  
**PRÊMIO**  
DONG YU LAN

**O GRANDE  
PRÊMIO**

DONG YU LAN  
72 págs. - 14x21 cm



A NOSSA  
**ESPERANÇA**  
NÃO SE LIMITA  
A ESTA VIDA

**A NOSSA ESPERANÇA NÃO  
SE LIMITA A ESTA VIDA**

CORPO REDATORIAL  
120 págs. - 14x21 cm



**BookKafé**

[www.bookafe.com.br](http://www.bookafe.com.br)

LIGUE GRÁTIS:  
**0800 555 123**



editora  
**ARVORE DA VIDA**

[WWW.ARVOREDAVIDA.ORG.BR](http://WWW.ARVOREDAVIDA.ORG.BR)

1,75

1,65

1,55



1,52

Danny DeVito

1,58

Kevin Hart

1,66

Seth Green

1,68

Dustin Hoffman  
Daniel Radcliffe

1,70

Jack Black

1,74

Robin Williams  
Tom Cruise

1,76

Don Cheadle  
Mark Wahlberg  
Ben Stiller

HOLLYWOOD

## A listinha

Sabia que os homens podem ganhar cerca de 800 dólares por ano a menos a cada 2 cm de altura abaixo da média nacional americana, que é de 1,72 m? De acordo com um estudo da Universidade de Notre Dame, os mais altos são considerados mais convincentes. No entanto, há atores que ganham fortunas apesar de não chegar à média.

FOTOS: GETTY IMAGES (11), A PARTIR DA ESQUERDA: JASON LAVERIS, ALLEN BEREZOVSKY, GREGG DEGUIRE, TIM WHITBY, GETTY IMAGES, SLAVEN VLASIC, MARK SULLIVAN, FRED DUVAL, VIVIVIEN KILLILEA, DAVE W. BENNETT, JASON LAVERIS.



# APARÊNCIA JOVEM, ROSTO BEM TRATADO E... SEM COMPLICAÇÃO.

CUIDAR DA PELE É MAIS SIMPLES DO QUE PARECE. BASTA ESCOLHER PRODUTOS COM ALTA TECNOLOGIA, CAPAZES DE OFERECER MÚLTIPLOS BENEFÍCIOS À SUA BELEZA.

Você sempre ouviu falar que ter uma pele bonita e saudável exige esforço, certo? É a mais pura verdade. Isso não quer dizer, no entanto, que cuidar da beleza do rosto requer uma enorme quantidade de tempo e de cosméticos. Com produtos multifuncionais, ideais para tratar diversos aspectos do rosto, é possível exibir sempre uma aparência jovem e radiante. Por isso qualquer mulher moderna, que se descobre em vários papéis, certamente vai se identificar com a nova linha antissinais NIVEA Facial Q10 com MaxCreatina Ativa. A coenzina Q10 e a creatina são ativos poderosos encontrados em nossa pele. Por volta dos 30 anos de idade, porém, seus níveis diminuem, o que dificulta a renovação celular e deixa o rosto mais propenso a rugas e aos sinais do tempo. Os produtos da linha NIVEA Facial Q10 apresentam uma poderosa fórmula à base de Q10 e MaxCreatina Ativa e repõem os níveis necessários desses ingredientes nas camadas mais profundas da pele, hidratando-a. O resultado é uma aparência mais jovem, luminosa e bem cuidada em até 4 semanas\*.

## NIVEA FACIAL Q10 3 EM 1

Quem não abre mão da praticidade na hora de se cuidar precisa experimentar o novo NIVEA Facial Q10 3 em 1:

- **Antissinais:** contém os ativos Q10 e creatina, que atuam efetivamente contra os sinais da idade.
- **Hidratante:** regula o equilíbrio da hidratação na pele.
- **Base com FPS 15:** sua fórmula translúcida combina perfeitamente com o tom natural da pele para cobrir pequenas imperfeições e dar uma aparência uniforme.



NIVEA Facial Q10 3 em 1

## E MAIS:

A linha NIVEA Q10 com MaxCreatina Ativa é uma linha completa de tratamento antissinais.



(\* ) Clinicamente testado. Os resultados podem variar de acordo com as características de cada pessoa.



DINHEIRO

## Como pagar as férias

Siga essas sugestões práticas e as férias dos sonhos podem ficar mais acessíveis do que você pensa

POR FRAN GOLDEN

● DA *Budget Travel*

### Como saber quanto posso gastar?

A velha regrinha diz que as férias anuais deveriam custar mais ou menos uma semana de salário, mas o preço depende das despesas fixas (hospedagem, trans-

porte etc.) e das escolhas ligadas ao estilo de vida. O erro orçamentário mais comum é subestimar as despesas. Ao pesquisar o custo da viagem, lembre-se de incluir, além de passagens e hotéis, refeições, táxis, lembranças, gorjetas e uma

reserva para aqueles momentos inesperados, maravilhosos ou terríveis. Grant Cardone, especialista em finanças, sugere reservar mais 25%. Decida quando quer ir e estabeleça um plano de poupança.

Se é aposentado, faça um plano de longo prazo para que saiba em que ano precisará de mais dinheiro para viajar, como sugere Mackey McNeill, contador e autor do livro *The Intersection of Joy and Money* (A interseção de alegria e dinheiro).

### **Estou sem grana. Devo pagar a viagem com o cartão de crédito?**

Não! Parcelar no cartão, com juros, despesas que não se pode pagar à vista não é uma boa opção. “Você acabará pagando muito mais do que o custo da viagem”, avisa McNeill. “Quando se calculam as taxas de juros de dois algarismos e os meses ou anos que você levará para pagar, o valor pode acabar dobrando.” Isso também serve para outros tipos de empréstimo. Não use desculpas como “mas eu mereço”. Cardone dá uma regra simples: “Se tiver vergonha de pedir dinheiro aos pais para viajar, não peça ao banco nem ao cartão de crédito.”

### **Devo abrir uma conta-poupança especial?**

Deve. Primeiro, determine quanto pode poupar. Depois, faça o banco deduzir o dinheiro automática-

mente do seu salário e transferi-lo para uma conta que você vai esquecer que tem até a hora certa. “O juro que se recebe é baixo, mas é melhor do que guardar as notas debaixo do colchão”, diz McNeill.

### **Há sites de viagens com desconto?**

Sim, mas é fundamental escolher um operador confiável, como o Decolar. No site decolar.com é possível fazer reservas em grandes cadeias de hotéis, cruzeiros e empresas aéreas. Em muitos casos, a Decolar oferece descontos. Além disso, há a garantia do melhor preço e a empresa não cobra a mais pelo pagamento em prestações (em geral, 10 vezes sem juros). Outros planos com boa reputação são booking.com.br e submarinoviagens.com.br

### **E se eu nunca tiver dinheiro para as férias dos meus sonhos?**

Não se desespere. Talvez você consiga hospedagem bem barata trocando uma vaga no sofá com alguém que more no destino dos seus sonhos. Um site que vem sendo usado pelos jovens na busca de um local para se hospedar é o couchsurfing.com (em inglês). Caso não tenha dinheiro nem para o transporte – e se sua viagem for dentro do país –, você também pode pedir carona a alguém usando os sites caroneiros.com.br e caronabrasil.com.br.



# Venha com as novidades d



Aceitamos  
doações e  
retiramos  
no local

Aberto de segunda a sexta, das 09h00 às 17h00  
e sábado, das 09h00 às 16h00.

Rua França Pinto, 783 – Vila Mariana

Telefone: (11) 5908-7899

# inferir

# o

# BAZAR SAMBURÁ



Livros, brinquedos, bolsas,  
casacos, roupas, calçados,  
móveis, objetos de decoração  
e muito mais produtos  
a preços acessíveis.

Toda a renda arrecadada será  
destinada às crianças da AACD.



ASSOCIAÇÃO DE ASSISTÊNCIA  
À CRIANÇA DEFICIENTE  
LAR ESCOLA SÃO FRANCISCO

# Flagrantes da vida real

**E**u e três amigos nos divertíamos com um jogo de tabuleiro contendo cartas que traziam perguntas diversas. Os jogadores deveriam escolher qual deles tinha mais a ver com cada pergunta. Uma carta indagou:

– Quem se parece com uma celebridade?

Todos apontaram para mim e disseram:

– Melissa.

Surpresa e, admito, muito lisonjeada, perguntei ansiosa:

– Com qual celebridade eu me pareço?

– Com John Lennon – responderam todos juntos.

*Melissa Taylor*

**Certa noite**, ao passar de carro pela cidade onde nasceu, minha filha mostrou aos filhos dela a casa onde morou quando criança. Do banco de trás, uma vizinha comentou:

– Ih, mamãe! Você esqueceu de apagar a luz!

*Mary Pickrill*

**Recebi muitas** ligações de corretores de imóveis perguntando se eu tinha interesse em vender minha casa.



Certo dia, irritado com tanta pressão, fui um pouco brusco:

– Não quero vender minha casa! Quero ficar aqui até morrer!

– Ah – disse o corretor –, e quando será isso?

*Adrienne Leduc*

**Embora não** o tenha conhecido, eu sabia que meu avô tinha 1,67 m de altura, enquanto minha imponente avó media 1,80 m. Já adolescente, ao ver umas fotografias antigas, dei-me

## BOCA TAMANHO 42

Escolhi uma calça como presente para uma amiga cujo manequim é 36.

Quando fui pagar pela calça, a atendente de caixa me olhou de cima a baixo e comentou:

– Você é bem otimista, hein?!

Do site [fmylife.com](http://fmylife.com)

conta de como deviam formar um par estranho.

– Vovó – perguntei –, como a senhora foi se apaixonar por um homem tão mais baixo?

Ela voltou-se para mim e respondeu, calmamente:

– Minha querida, nós estávamos sentados quando nos apaixonamos; quando me levantei, já era tarde.

*Rebecca W. Elwood*

**Quando** meu marido voltou do treino de corrida, perguntei em tom de brincadeira:

– Do que você está correndo?

– Da idade avançada – respondeu ele.

– Ah, é? Então, o que são esses fios grisalhos na sua cabeça?

– Camuflagem. *Ann Hansen*

**Quando adolescente**, sempre tive fama de bagunceira e arteira. Uma noite fui à locadora de vídeos onde um amigo da família trabalhava e, como sempre, resolvi aprontar uma das minhas: entrei correndo na loja e dei um beliscão bem forte em uma

## QUEM TEM TELHADO DE VIDRO...

Em conversa com amigos, Ron e Nancy falavam sobre o casamento da filha, que aconteceria em breve. Depois que Nancy descreveu o vestido que planejava usar, uma das amigas perguntou qual a cor do sapato que ela havia escolhido. Nancy respondeu:

– Prata.

No mesmo instante Ron, o marido, disse:

– Prata, para combinar com os cabelos dela.

Olhando para a careca de Ron, a amiga de Nancy retrucou:

– Então você vai descalço, né, Ron?

*Robert Hanusa*

pessoa que acreditava ser o tal amigo. Quando larguei a barriga do homem, percebi que não era quem eu pensava e saí em disparada!

*Leiliane Dandara, Manaus (AM)*

**Ouvido em** um avião – a mãe para o filho “aborrecente”:

– Sendo assim, querido, sugiro que você converse com algum funcionário da companhia aérea. Quem sabe eles não lhe dão um *upgrade* para uma família melhor?

*Bob Gilbert*

**Sua história pode valer até R\$ 400. Visite o site [selecoes.com.br](http://selecoes.com.br) ou veja os detalhes na página 134.**

# O marido da Amanda

Famoso pela série de quadrinhos *Sandman* e por seus romances fantásticos, Neil Gaiman fala da carreira, do novo livro e da vida a dois com uma estrela do rock

POR RENATA PETTEGILL

Os últimos anos foram cheios de mudanças para Neil Gaiman. Em 2011 ele se casou com a artista americana Amanda Palmer, em 2012 recebeu o título de Doutor Honorário em Belas Artes na Universidade das Artes da Filadélfia, Estados Unidos, onde fez um discurso como paraninfo que virou viral no YouTube, no qual encoraja os graduandos a fazerem arte de qualidade (e cometerem erros!), e em 2013 está batendo o próprio recorde de lançamentos editoriais em um só ano com um total de cinco livros, incluindo histórias para crianças, ficção para adultos e o seu discurso de paraninfo transformado em livro. Seleções se encontrou com Neil Gaiman em junho no Forum, em Bath, na Inglaterra, onde ele autografou 1.200 exemplares de seu novo romance *O oceano no fim do caminho* (lançado simultaneamente no Brasil) para os fãs de carteirinha que compareceram ao evento de pré-lançamento do livro.

**P.** Como foi a experiência de ser paraninfo e ainda virar Doutor?

**R.** Eu nunca tinha sido paraninfo, e me convidaram a fazer o discurso para que eu pudesse receber o título de Doutor, e eu nunca havia recebido um título desses. Então simplesmente resolvi pensar no que eu gostaria de saber, se eu fosse um jovem artista em início de carreira. Pensei: “Se vou dar algum conselho, terá de ser algo útil.” E foi o que fiz. Botei tudo no papel, li para Amanda, e, quando ela ficou satisfeita, fui lá e fiz o discurso. E nele há tudo o que aprendi em 30 anos inventando histórias.

**P.** E cometendo erros?

**R.** Claro! Eu cometo erros ótimos. Muitas das coisas que fiz, eu acertei porque errei primeiro, e é preciso se ter espaço para fazer errado primeiro.

**P.** Mas às vezes é preciso esperar...

**R.** Às vezes, sim. Por exemplo, no caso de *O livro do cemitério*, eu sabia o



quanto a ideia era boa. Sabia o quanto o livro que eu tinha na cabeça era bom. E sabia também o quanto eu estava longe de ser capaz de escrevê-lo aos 26 anos. Eu não queria estragar tudo. Quando me achei bom o suficiente, senti e escrevi, e o livro ganhou prêmios literários. Ele não teria sido premiado se eu o tivesse escrito em 1986.

**P.** Recentemente você disse que *O oceano no fim do caminho deve ser seu melhor livro*. Por quê?

**R.** Quando eu escrevo, uso muito o intelecto, e com *Oceano* eu usei o intelecto, mas também tentei usar muito o coração. E quando mandei o livro para alguns amigos lerem antes de enviá-lo para a editora, eles me disseram: “Ele me fez chorar... é tão emocionante, tão bonito, você descreveu minha infância, como conseguiu fazer isso? É mágico. Vou ler de novo.”

**P.** E essa reação o deixou perplexo.

**R.** Em geral, escrevo para um público específico. Às vezes o público sou eu. Às vezes sou eu com dez anos, ou às vezes pode ser o Dave McKean, ou quando escrevi *Belas maldições*, era o Terry Pratchett. Mas, no caso de *Oceano* meu público era minha mulher. Eu queria escrever um li-



**Neil Gaiman autografa exemplares de seu novo livro em Bath, na Inglaterra, no evento de pré-lançamento.**

vro do qual Amanda gostasse. E, para mim, o livro ficou pronto quando ela ficou satisfeita com o resultado. Mas eu sabia que era um livro muito pessoal, e muito pequeno, a visão do mundo pelos olhos de um garoto de 7 anos. Então as pessoas começaram a gostar dele. Depois se apaixonaram por ele. Em seguida começaram a tratá-lo de um jeito que nunca haviam tratado nada do que eu havia escrito antes. Todos deram a mesma

opinião, dizendo “esse é seu melhor livro”. Mas, para mim, ele ainda é muito pessoal.

**P.** *É verdade que quando você o lia na hora de dormir para Amanda, ela caía no sono? Como você se sentia?*

**R.** Ela havia acabado de voltar de Melbourne, na Austrália, onde foi gravar o disco novo. Então foi para Dallas, para mixar o álbum, e todo dia eu digitava um pouco do livro a partir do manuscrito. À noite, quando íamos dormir, eu lia para ela tudo o que havia digitado naquele dia, e ela dormia após algumas páginas. Na manhã seguinte, nós acordávamos e eu perguntava “até onde você se lembra?”. Ela me dizia do que se lembrava de ter ouvido por último, e eu começava um pouco antes daquele pedaço. Como eu me sentia? Muito feliz. Quando alguém pega no sono quando você lê, quer dizer que se sente seguro.

**P.** *E como é ser casado com uma cantora de rock?*

**R.** É mais trabalhoso do que achei no começo, em parte porque você passa por momentos difíceis, como os

próximos seis meses. Vou viajar divulgando o livro até agosto e Amanda começa uma turnê em setembro, o que significa que ficaremos juntos umas três semanas ao todo nos próximos seis meses, e isso não é nada divertido. Mas a coisa que mais gostei em ser casado com uma cantora é viver com alguém que entende que eu tenho uma relação com os meus fãs e meus leitores, da mesma forma que ela tem uma relação com os fãs dela, que curtem sua música. Eu nunca vou me sentir ameaçado por isso. No passado, ela teve relacionamentos, e eu também, com pessoas que achavam ameaçador o fato de sermos amados por pessoas que nem conhecemos. Amanda não acha. Eu também não. E eu me divirto muito com ela. Amanda me faz muito, muito feliz.

**P.** *Como você se sente quando vai a um dos shows dela e é só o marido de Amanda Palmer?*

**R.** Orgulhoso e feliz. Mas às vezes gostaria de ser mais anônimo. Seria bom, num show da Amanda, poder ir até o bar e ficar por lá, e não ser assediado pelos fãs em comum.

## MAL-ENTENDIDO

**Sempre passamos** as férias no mesmo lugar e nosso gato velho vai conosco. O açougueiro que nos atende já o conhece bem. Certo dia perguntei para ele:

- O senhor tem alguns restos de carne por aí?
- Ah, é para o velho? – perguntou. – Ainda não morreu?
- Ainda não – respondi.

Paguei e virei-me para sair do açougue quando vi as expressões horrorizadas dos outros fregueses.

*Christiane Morlet, França*



# 18 MODOS DE VIVER 100 ANOS

Leia revistas de cabeça para baixo, fofoque, beba uma taça de vinho por dia – as dicas de especialistas em saúde para aumentar sua longevidade revelam algumas surpresas

POR LOUISE ATKINSON

Em dez anos, no panorama mundial, a expectativa de vida de mulheres e homens aumentou em mais de três anos – as mulheres passaram de 67,98 para 71 e os homens, de 63,36 para 66,52 anos.

Como isso é possível? Melhorias em assistência médica e redução da mortalidade infantil são parte da explicação, assim como melhorias no grau de escolaridade. O fato é que podemos estender ainda mais a vida útil e ativa. E de jeitos quase improváveis...

## Discuta com o parceiro

Não engula mágoas. Pesquisadores da Universidade de Jena, na Alemanha, constataram que quem expressa raiva e outras emoções negativas pode esperar viver até dois anos a mais do que quem reprime os sentimentos e guarda mágoas. Com o tempo, a raiva engolida pode causar hipertensão arterial, insônia, problemas cardiovasculares e aumentar o risco do surgimento de câncer.

## Leia uma revista de cabeça para baixo

Todo dia, saia deliberadamente da sua zona de conforto – lendo de cabeça para baixo, por exemplo – para provocar um leve estresse cerebral e danificar neurônios. Ao reparar esse dano, o corpo também repara outros ligados ao envelhecimento, diz o Dr. Marios Kyriazis, assessor médico da Sociedade Britânica de Longevidade. Ele sugere outras estratégias: escrever com a mão não dominante, defender uma opinião contrária às suas crenças e até ouvir músicas que detesta.

## Vá dormir mais cedo

Os pesquisadores acham que a falta de sono afeta a capacidade do organismo de lidar com os hormônios do estresse. O professor Francesco Cappuccio, especialista em sono da Universidade de Nápoles, diz: “Quem dorme menos de

seis horas por noite tem mais risco de morrer prematuramente.”

Basta uma hora a mais na cama por só seis semanas para baixar a pressão arterial. Um estudo da Harvard Business School verificou que, para quem dormia sete horas ou menos por noite, ir se deitar uma hora antes provocou queda na pressão (e no risco de infarto do miocárdio e derrame cerebral).

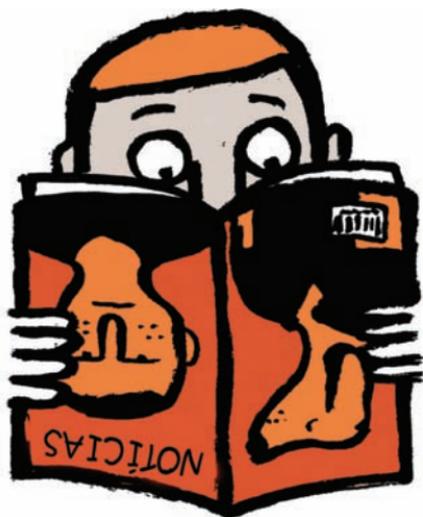
## Coma algo vermelho

“Um pimentão vermelho tem mais vitamina C que uma laranja, a beterraba contém nitratos que ajudam a relaxar os vasos sanguíneos, e os tomates são riquíssimos em licopeno (poderoso antioxidante), principalmente quando cozidos, e ajudam a proteger do câncer, da cardiopatia e de outros problemas de saúde”, explica a Dra. Susan Jebb, da Unidade de Pesquisa em Nutrição Humana do Conselho de Pesquisa Médica de Cambridge, no Reino Unido.

## Uma taça de vinho por dia

Tome uma taça (125 ml) de vinho tinto toda noite (o equivalente a uma unidade e meia de bebida alcoólica). Pesquisas mostram que o vinho contém flavonoides e resveratrol, compostos capazes de reduzir o risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, e de retardar o avanço de doenças neurológicas como a de Alzheimer.

Mas tomar regularmente três unidades de bebida alcoólica por dia pode aumentar o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, mama e colorretal.



## Pratique as tacadas

Um estudo com 600 mil suecos sugere que jogar golfe aumenta a expectativa de vida em cerca de cinco anos.

“Uma rodada de golfe significa ficar quatro ou cinco horas ao ar livre, andando de seis a sete quilômetros vigorosamente, algo que faz bem à saúde”, diz o professor Anders Ahlbom, do Instituto Karolinska, de Estocolmo. Vamos aproveitar que o golfe está começando a se popularizar no Brasil.

## Comece a se mexer

Estudos mostram que basta uma atividade mínima (como se remexer) para provocar a liberação do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), substância química que, de acordo com o psiquiatra John Ratey, da Escola de Medicina de Harvard, reverte a deterioração celular ligada ao envelhecimento. Ele recomenda ajustar o alarme do celular e se alongar, se sacudir ou andar um pouco a cada hora.

## Escolha amigos saudáveis

A sociabilidade não protege tanto a saúde quanto se pensa. O segredo é passar bastante tempo com gente saudável, porque já se comprovou que os amigos têm enorme influência inconsciente sobre nosso comportamento.

Uma pesquisa publicada na revista *New England Journal of Medicine* verificou que ter um melhor amigo obeso significa uma probabilidade 171% maior de se ficar obeso também, mesmo que o amigo more a centenas de quilômetros.



A Dra. Consuelo López Nomdedeu, especialista em nutrição do Instituto Nacional de Saúde Pública de Madri, diz que esse padrão também se aplica a casais: “Quando a mulher engorda, é comum o marido engordar junto. Eles criam um ambiente onde engordar se torna normal.”

## Cuide do jardim

“A jardinagem combina exercícios cardiovasculares com os de flexibilidade, resistência e força muscular – e muitas vezes se obtêm benefícios reais de um jeito muito mais agradável do que passar horas se exercitando na esteira”, diz o Dr. Roger Henderson, clínico geral britânico e especialista em combate ao envelhecimento.

Basta podar roseiras durante 45 minutos ou cavar 25 minutos para



queimar até 150 calorias, de acordo com a Sociedade Nacional de Horticultura da França.

## Mantenha-se sexualmente ativo

Um estudo com homens de 45 a 59 anos no País de Gales verificou que a prática regular do sexo tem efeito protetor; os galeses que atingiam orgasmos frequentes duas vezes por semana tinham risco 50% mais baixo de morte precoce.

Além de promover a circulação e reduzir o estresse, o sexo libera DHEA, um dos formadores da testosterona que ajuda a reparar e sarar os tecidos; também é um antidepressivo natural, principalmente para as mulheres.

## Não saia da cama às segundas no inverno

A probabilidade de morrer na segunda-feira é 18% maior que no domingo (talvez pelo estresse de voltar ao tra-

balho) e a de morrer no inverno, 25% maior que no verão, diz a Dra. Sarah Brewer, clínica geral londrina e autora do livro *Live Longer, Look Younger* (Viva mais, pareça mais jovem).

A culpa é do relógio biológico, que influencia a pressão arterial, o ritmo cardíaco e a atividade cerebral.

## Coma menos sal

Se cada porção corresponde a meio grama de sal, reduzir uma por dia significa uma queda de 3,5 gramas por semana. A maioria de nós consome 9 g de sal por dia, 3 g além do nível saudável. Essa pequena mudança pode bastar para nos pôr na linha e reduzir o risco de acidente vascular cerebral e doenças cardiovasculares.

## Pratique ioga

Um estudo indiano feito com cardíacos constatou que alongamentos prolongados (na prática da ioga) combinados a exercícios aeróbicos moderados e controle da alimentação reduziram o colesterol e reverteram o enrijecimento das artérias (em até 20%).

Quando não os alongamos, músculos e tendões encurtam; a amplitude de movimentos acaba se reduzindo e a pressão sobre as articulações aumenta.

## Foque

Uma boa foca entre amigas aumenta o nível do hormônio progesterona, que reduz a ansiedade e o estresse, segundo pesquisadores da Universidade de Michigan. Depois de apenas 20 minutos, eles verificaram que as

moças que fofocavam tinham mais progesterona que as outras.

E não são só as mulheres que se beneficiam. De acordo com o Instituto Karolinska, de Estocolmo, ter boas amizades platônicas e laços sociais fortes reduz bastante o risco de infarto do miocárdio e doença coronariana fatal em homens de meia-idade.

## Durma em camas separadas

Dividir a cama atrapalha o sono e afeta a saúde, diz o Dr. Neil Stanley, que administra os laboratórios do sono da Universidade de Surrey.

Sua pesquisa mostra que, quando um parceiro se mexe dormindo, há 50% de probabilidade de o outro também mudar de posição (o sono dos dois é atrapalhado sem que percebam); o ronco piora muito a situação.

“Muitos dizem que gostam de sentir o parceiro ao lado enquanto dormem. Mas é preciso estar acordado para sentir isso.”

## Uma xícara de chá por dia

Cientistas de Roterdã demonstraram que o aumento da ingestão de chá pode prevenir cardiopatias isquêmicas. Eles verificaram que quem tomava uma ou duas xícaras de chá por dia tinha probabilidade 43% menor de morrer de doença cardíaca do que quem consumia menos de uma xícara.

## Respire por um canudinho

Reserve alguns minutos por dia para respirar profundamente por um ca-

nudo; com esse exercício simples respiramos mais fundo, o que melhora a função e a capacidade pulmonares (que se reduzem com a idade), diminui o ritmo cardíaco e baixa a pressão, diz o Dr. Mike Moreno, autor de *O plano dos 17 dias para manter-se jovem*.

## Continue rindo

O humor aumenta o nível de anticorpos e células do sistema imunológico que combatem infecções, segundo pesquisadores da Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia. Uma análise do riso durante sete anos demonstrou que quem achava o mundo mais engraçado teve probabilidade 35% menor de morrer durante o período do estudo. Quem recebeu diagnóstico de câncer teve probabilidade 70 vezes maior de sobreviver até o fim do estudo quando era adepto do riso e do humor. ■





# MÃE E FILHA EMPALADAS

Uma barra de metal perfura o carro em que se encontram mãe e filha, causando graves ferimentos em ambas

**POR ANNETTE LÜBBERS**

“**Até mais tarde**”, grita Karin Hakmann, despedindo-se do marido. O policial de 49 anos está cortando a grama do jardim, quando a mulher e a filha de 19 anos embarcam na van da família. Tudo corria bem, até então, naquela quarta-feira de 3 de agosto de 2011, na cidade

de Westerkappeln, no noroeste da Alemanha. A dona de casa de 49 anos e a segunda das quatro filhas do casal pretendiam ir até uma joalheria na cidade próxima de Ibbenbüren naquela tarde, para escolher um presente para as bodas de ouro dos sogros de Karin.



Marie (à esquerda) e Karin Hakmann no cruzamento em que quase perderam a vida.

Karin senta-se ao volante, e Marie, no banco do carona. No céu, nuvens escuras começam a se aglomerar. “Os agricultores vão ter de correr se quiserem recolher o feno ainda antes da chuva”, comenta Karin para Marie. A menina, no último ano da escola, e a mãe conhecem bem aquele tipo de trabalho: até dez anos antes, a família Hakmann administrava uma fazenda.

**Em poucos minutos** elas chegariam à estrada, onde teriam de virar à esquerda. Karin olha para a direita e o caminho está livre. Olha então para a esquerda e vê uma empilhadeira telescópica, um tipo de trator frequentemente utilizado pelos agricultores para transportar rolos de palha. Os três garfos de aço do braço de elevação estão estendidos. O veículo se aproxima e o pisca-pisca indica que o motorista pretende virar à direita e entrar na estreita rua onde Karin está posicionada. Ela, então, decide avançar, aciona o pisca-pisca e entra no cruzamento. Mas em vez de virar à direita, o gigantesco trator segue em frente. Metal colide com metal, vidros se estilhaçam. A van freia abruptamente. Em seguida, silêncio absoluto. Quando Marie olha para o banco ao seu lado, fica perplexa. Uma barra de metal da espessura de seu punho se projeta do corpo da mãe. A ponta está cravada em seu próprio ombro. Um dos garfos da empilhadeira havia perfurado a porta do motorista e atravessado o corpo das duas!

“Não estou sentindo nenhuma dor”, pensa a jovem, surpresa. Por incrível que pareça, a mãe não só permanece

consciente, como ainda conversa calmamente com ela. “Acho que você deveria ligar para o Corpo de Bombeiros e para seu pai”, pede. Só nesse momento parece que Karin se dá conta da dor que aflige seu corpo. E começa a gritar.

Marie procura o celular no bolso da calça. “Mãe, tente não gritar por alguns minutos, por favor”, implora Marie, enquanto digita o número da emergência. “Acabamos de sofrer um acidente grave.” Em seguida, liga para o número do pai. “Pai, venha rápido. A mamãe está muito ferida.”

**Sete minutos depois**, às 16h27, Wolfgang Luthin, 49, ouve o toque estridente do seu bipe em meio ao barulho da fábrica de galvanização onde trabalha. “ALARME, ACIDENTE, PESSOA PRESA A FERRAGENS”, exibe a tela do aparelho. A mensagem foi enviada pelo centro de coordenação, que é responsável pelo Corpo de Bombeiros Voluntários de Westerkappeln. Luthin trabalha lá há mais de dez anos como chefe dos bombeiros. Ele corre para o carro e se dirige ao quartel, localizado a alguns quilômetros de distância.

Luthin acelera o máximo que pode, mas Guido Kissmann – outro bombeiro experiente – chega ao local do acidente antes dele. Quando o alarme tocou, o especialista em ferramentas de moldagem por injeção, de 35 anos, estava em casa e consertava sua moto na garagem. A distância entre a casa e o local do acidente era de apenas um quilômetro. Nenhum dos homens tinha ideia do que encontrariam no lo-

cal do acidente. Até aquele momento só sabiam que teriam de retirar um acidentado preso a ferragens – o que é um trabalho de rotina para o Corpo de Bombeiros.

Kissmann e seu colega, que chegou em seguida, vestem apressadamente as roupas de proteção. Acionam a sirene e as luzes do veículo e se dirigem ao cruzamento na estrada a toda velocidade.

Outras sirenes já podem ser ouvidas quando Wolfgang Luthin chega ao

local do acidente com o carro de bombeiros. “Não parece ser nada grave”, ele pensa ao descer do carro. Os dois veículos acidentados parecem ter sofrido poucos danos. Guido Kissmann, que havia chegado um pouco antes, põe fim imediato àquela ilusão. “Uma das mulheres foi totalmente perfurada por uma barra de aço”, relata.

A cena dentro da van é chocante até mesmo para o experiente Luthin. Os três garfos da empilhadeira telescópica – cada um medindo 5 cm de



**Um dos garfos da empilhadeira atravessado na porta da van (à esquerda). A barra de metal perfurando o corpo de Karin Hakmann, na imagem por raios X (abaixo). Representação do acidente (embaixo à esquerda).**





**Wolfgang Luthin coordenou a equipe de bombeiros. Com uma esmerilhadeira, a equipe de bombeiros serra a barra de metal presa na van.**

marido de Karin, que havia chegado às pressas ao local do acidente, anda agitado de um lado para outro a poucos metros de distância, em desespero.

diâmetro e 120 cm de comprimento – haviam perfurado a van. Um deles havia penetrado logo abaixo do lado esquerdo do quadril de Karin e saía sob sua axila direita. A ponta estava profundamente cravada no ombro esquerdo de Marie. “Não conseguimos retirar a motorista com vida”, pensa Luthin.

**Karin consegue registrar** tudo o que acontece a seu redor: os bombeiros, policiais, socorristas e médicos de emergência. Ela vê a mão trêmula de um dos socorristas tentando encontrar uma veia em seu braço, mas não se dá conta da gravidade do ferimento. Ela quer gritar para os homens que se apressem, para ela poder voltar para casa. Mas as dores a impedem de respirar fundo; falar, nem pensar. Horst,

**Wolfgang Luthin conversa** com os médicos. “Se retirarmos a barra diretamente do corpo da mulher, ela vai morrer de hemorragia na mesma hora”, afirmou um. “Mesmo o menor movimento pode lhe custar a vida.”

Luthin toma uma decisão: “Vamos cortar a barra de aço rente ao lado externo da porta, aí poderemos afastar o trator. Em seguida, cortamos a barra, que está perfurando a mulher, do outro lado da porta. Assim ela vai ficar livre.”

Os geradores de energia são acionados. Guido Kissmann pega uma esmerilhadeira. Ele é um dos integrantes mais experientes da equipe. “Espere um instante”, diz Luthin. O disco rotatório de corte vai aquecer a barra a uma temperatura elevadíssima. Se o metal conduzir o calor pelo

corpo de Karin, vamos queimá-la por dentro.

“Temos então de resfriar a barra. Alguém tem alguma ideia?”, pergunta Luthin. Um socorrista sugere utilizarem o soro das maletas de primeiros socorros. Ele se aproxima de Kissmann. Luthin bate levemente no ombro do colega. “Vai dar tudo certo, você vai conseguir”, motiva-o. Ele assente com a cabeça.

Kissmann conduz a esmerilhadeira com mão firme. Enquanto o socorrista borrija o soro sobre a barra, o disco giratório serra lentamente o metal. Por fim, eles conseguem: Kissmann corta a barra, sem movê-la – e Karin ainda está viva. Ele está ciente do alívio, ou até mesmo da euforia que vai sentir depois, mas agora não há tempo a perder. Ele continua a trabalhar no corte das outras barras.

O barulho das máquinas é quase mais alto que as vozes na van.

“Qual é o seu nome? Quantos anos você tem?” – perguntam os médicos a Karin e a Marie repetidas vezes. Ambas estão plenamente conscientes – e devem permanecer assim. As dores mantêm seu corpo retesado. Se perderem a consciência, podem sofrer uma hemorragia e morrer. Um forte ruído de rotores anuncia a chegada de dois helicópteros de resgate.

**Cerca de meia hora após** o acidente, todas as barras de metal já estão cortadas. Wolfgang Luthin pede ao

motorista da empilhadeira que afaste seu veículo com cuidado. O homem de 40 anos sobreviveu fisicamente ileso ao acidente. Mas assim que desce do trator, cai de joelhos e começa a chorar. Mais tarde a Justiça o condenaria a pagar uma multa por dirigir com os garfos da empilhadeira virados para baixo e não fixados.

**Wolfgang Luthin mantém** o autocontrole. Nesse tipo de situação, ele recorre a suas habilidades, adquiridas ao longo de sua formação, e nos longos anos de experiência. Quando os helicópteros de resgate se encontram pousados, é a hora de remover a ponta de metal do ombro de Marie. Os integrantes da equipe de Luthin ao lado de Marie são instruídos a se posi-

AS MULHERES TÊM DE PERMANECER  
CONSCIENTES, SENÃO CORREM O RISCO DE  
SOFREREM HEMORRAGIA FATAL.

cionarem. “Ergam-na um pouco, com muito cuidado. Em seguida, retirem-na do carro. Devagar e com muito cuidado.”

No interior do automóvel, Marie acompanha nervosa os preparativos para seu resgate. “Vou desmaiar?”, pergunta ao médico a seu lado. “Assim que conseguirmos soltá-la, você vai ser anestesiada”, responde. “Então a resposta é positiva, vou desmaiar.” Durante todo o procedimento torturante, Marie mantém a calma, mas ao virar-se para a mãe, lágrimas es-

**Horst e Karin Hakmann com três das filhas (à direita). A barra de metal da foto havia perfurado o corpo de Karin (abaixo).**



correm por sua face. “Tchau, mãe”, diz aos soluços. “Agente firme.” Em seguida, um dos bombeiros a remove lentamente da ponta da barra de metal. O médico a anestesia de imediato e a examina. Por um milagre, ela sofreu apenas ferimentos musculares e não corre risco de morrer. Socorristas a encaminham a um dos helicópteros de resgate, que levanta voo em seguida. Horst, que continua próximo ao local andando de um lado para outro, respira aliviado. E seus olhos se dirigem novamente para sua mulher.

“Recorte um pedaço circular da porta do motorista com a barra no meio”, são as instruções de Wolfgang Luthin à sua equipe. “Mas cuidado

para não deixar o equipamento travar no reforço de proteção da porta.” O solavanco seria transmitido ao corpo de Karin através da barra de metal presa na porta. Novamente os pesados equipamentos entram em ação.

Finalmente – 90 minutos após a chegada dos bombeiros – a equipe de socorro consegue retirar Karin das ferragens da van. Parte do garfo de metal ainda está atravessada em seu corpo, mas ela continua viva.

**Trinta longos minutos depois**, quatro médicos do Hospital de Cirurgia Geral e Abdominal de Münster se reúnem em volta de Karin sobre a mesa de cirurgia. Dr. Norbert Senninger, diretor do hospital, chefia a equipe. “É simplesmente inacreditável!”, exclama um dos médicos ao erguer a manta sobre o abdômen de Karin. A

barra da empilhadeira não atingiu nenhum órgão. A coluna e os principais nervos também permanecem intactos.

Veias e artérias, no entanto, foram perfuradas em 12 pontos. Às pressas, Senninger e os colegas discutem os procedimentos. Se após a retirada da barra de metal não conseguirem estancar os extravasamentos de sangue nos vasos o mais rápido possível, Karin pode sofrer uma hemorragia fatal. “Todos prontos?”, pergunta Senninger. Eles fazem que sim com a cabeça. Cuidadosamente começam a remover o pedaço de metal.

Oito mãos e 40 dedos trabalham com extrema precisão. Dois cirurgiões tampam os orifícios nos vasos, como se tocassem flauta. Eles posicionam as pontas dos dedos tão precisamente que quase nenhuma gota de sangue é liberada. A toda a velocidade, os outros dois cirurgiões fecham os furos, inicialmente com catéteres de material sintético com pequenos balões na extremidade. Retiram os dedos, introduzem o catéter, inflam o balão – pronto, orifício fechado. Retiram os dedos, introduzem o catéter, inflam o balão – pronto, orifício fechado. E assim sucessivamente – 12 vezes.

O resto faz parte da rotina: remover o catéter, introduzir a linha de sutura, dar o nó, trabalho finalizado. Aproximadamente duas horas e meia depois,

os cirurgiões conseguiram suturar todos os ferimentos.

**Às nove horas da noite**, em casa com suas outras três filhas, de 12, 15 e 21 anos, Horst espera tenso por notícias de Münster. Finalmente toca o telefone. “Deu tudo certo. Ela vai sobreviver”, anuncia o Dr. Senninger. “Ela vai sobreviver, ela vai sobreviver!”, gritam as filhas.

Imóvel, o pai permanece sentado e é tomado por um sentimento de gratidão. Aos bombeiros que fizeram tudo certo. Aos pilotos dos helicópteros que levaram sua esposa a Münster. E aos médicos que a operaram.

**Em poucos dias** Marie recebe alta do hospital. Na verdade, ela passa ainda bastante tempo lá para visitar a mãe, que se recupera lenta e dolorosamente. E, de repente, ela descobre o que deseja fazer na vida: ser enfermeira.

Hoje, mais de um ano e meio depois do acidente, Karin Hakmann declara: “O longo tempo de recuperação, os reveses, a coluna enrijecida e a sensação de dormência nos pés – nada disso importa. O acidente transformou minha vida. Tornei-me uma pessoa mais modesta, mais grata. Quando sabemos que o próximo passo pode ser o último, vemos as coisas com outros olhos.

---

## ETERNA PRIMAVERA

**“O inverno** cobre minha cabeça, mas uma eterna primavera vive em meu coração.”

*Victor Hugo*

# O fascínio do ouro

Desde tempos imemoriais, o metal precioso representa sorte e riqueza

**POR SUSANNE RYTINA**

**Pode parecer pedantismo**, mas as moedinhas em que o Tio Patinhas tanto gosta de nadar dificilmente poderiam ser de ouro puro. A quantidade de ouro extraído até hoje no mundo inteiro chega a umas 166 mil toneladas. Se fossem fundidas num cubo, os lados teriam menos de 20 metros. Mais ou menos metade do suprimento global de ouro enfeita mãos e pescoços. E há algo em torno de mil toneladas de reservas de ouro armazenadas nos cofres dos bancos nacionais. Assim, não haveria ouro suficiente para o Tio Patinhas encher seu depósito de dinheiro com moedas de 24 quilates.

E222436



## QUESTÃO DE GOSTO

**Quando se trata de exibir riqueza, alguns não veem limites.** Um joalheiro de Hong Kong mandou fazer para sua loja um vaso sanitário de ouro maciço (à esquerda) por 29 milhões de dólares.

**A humanidade deveria ficar mais atenta.** A mitologia grega alerta para as armadilhas de exibir riquezas. O rei Midas queria que tudo o que ele tocasse virasse ouro. O desejo se realizou, mas a alegria durou pouco. Ele acabou percebendo que ouro não mata a fome.

**Mas esse exemplo negativo não** impede que se ponha o metal precioso no cardápio. Acredite ou não, há um mercado próspero para folha de ouro comestível. Ela é usada, por exemplo, para decorar chocolates caros.

>> Mineiros cavam mais fundo atrás de ouro na África do Sul. As minas de lá vão até **3.600 metros** abaixo da superfície.

## OURO BRANCO

Na Idade Média, os alquimistas se dedicaram a encontrar a “fórmula do ouro”. Achavam que poderiam transformar metais ordinários em ouro.

Alguns pagavam com a vida quando os patrões se enraiveciam com o fracasso. Um certo

Johann Friedrich Böttger, da Saxônia, teve mais sorte. É claro que também não conseguiu criar ouro para seu suserano, príncipe Augusto, o Forte. Mas, em 1708, descobriu um material branco que hoje vale ouro: a porcelana de Meissen.

>> Em 1533, os conquistadores espanhóis levaram mais de **três meses** para fundir o ouro que encontraram na cidade inca de Cuzco.

>> Em 2009, um inglês desempregado encontrou quase **5,5 kg** de moedas de ouro do século 7.



## Cronologia

**Datada de 1340 a.C.**, a máscara mortuária do faraó Tutancâmon comprova o talento consumado dos antigos ourives egípcios.

**Em 800 a.C.**, os dentistas etruscos usavam ouro para fazer os antecessores das coroas artificiais de hoje.



**Por volta de 550 a.C.**, a Lídia, reino da Ásia Menor, foi governada pelo rei Creso. Durante seu reinado cunharam-se as primeiras moedas de ouro do mundo.

**1356:** A Bula Dourada, com o selo de ouro, foi o documento mais importante do Sacro Império Romano. Ela definia os direitos dos prin-

# O ENTRA E SAI DA MODA



Jóias de ouro nunca saíram de moda, mas houve épocas em que os artistas desdenharam o metal precioso. Na Antiguidade e na Idade Média, usava-se ouro para adornar esculturas, igrejas e palácios. Mas no Renascimento o ouro quase desapareceu da arte ocidental. Agora, escultores estão voltando a trabalhar com ele, às vezes de forma inesperada. O artista belga Jan Fabre deu asas de anjo ao cérebro de ouro.

>> O maior lingote do mundo pesa **250 kg.**

## GENUÍNO OU NÃO?

Como saber se uma moeda ou anel é mesmo de ouro? Nos filmes de faroeste, os heróis descobrem mordendo o item. Dificilmente seria uma prova confiável. Os joalheiros e ourives testam com ácido os objetos controvertidos. O ouro falso (ligas de latão dourado) escurece em contato com o ácido, enquanto o verdadeiro resiste a quase todos os tratamentos. Só pode ser dissolvido em água-régia, uma mistura de ácidos nítrico e clorídrico.

>> É possível fazer fios de **3 km** de comprimento usando apenas **1 g** de ouro.



cipes-eleitores alemães e ficou 450 anos em vigor.

**1511:** “Tragam-me ouro! Consigam-no com humanidade, se possível, mas tragam-no!” Os conquistadores enviados pelo rei Fernando da Espanha à América do Sul seguiram as instruções a seu modo.

Levaram ouro, mas massacraram milhares e deixaram um rastro de devastação.

**1848:** A Corrida do Ouro atraiu para a Califórnia cerca de 400 mil mineiros em busca de riqueza fácil. A maioria continuou pobre.

**1961:** O ouro é usado pela primeira vez em microchips.



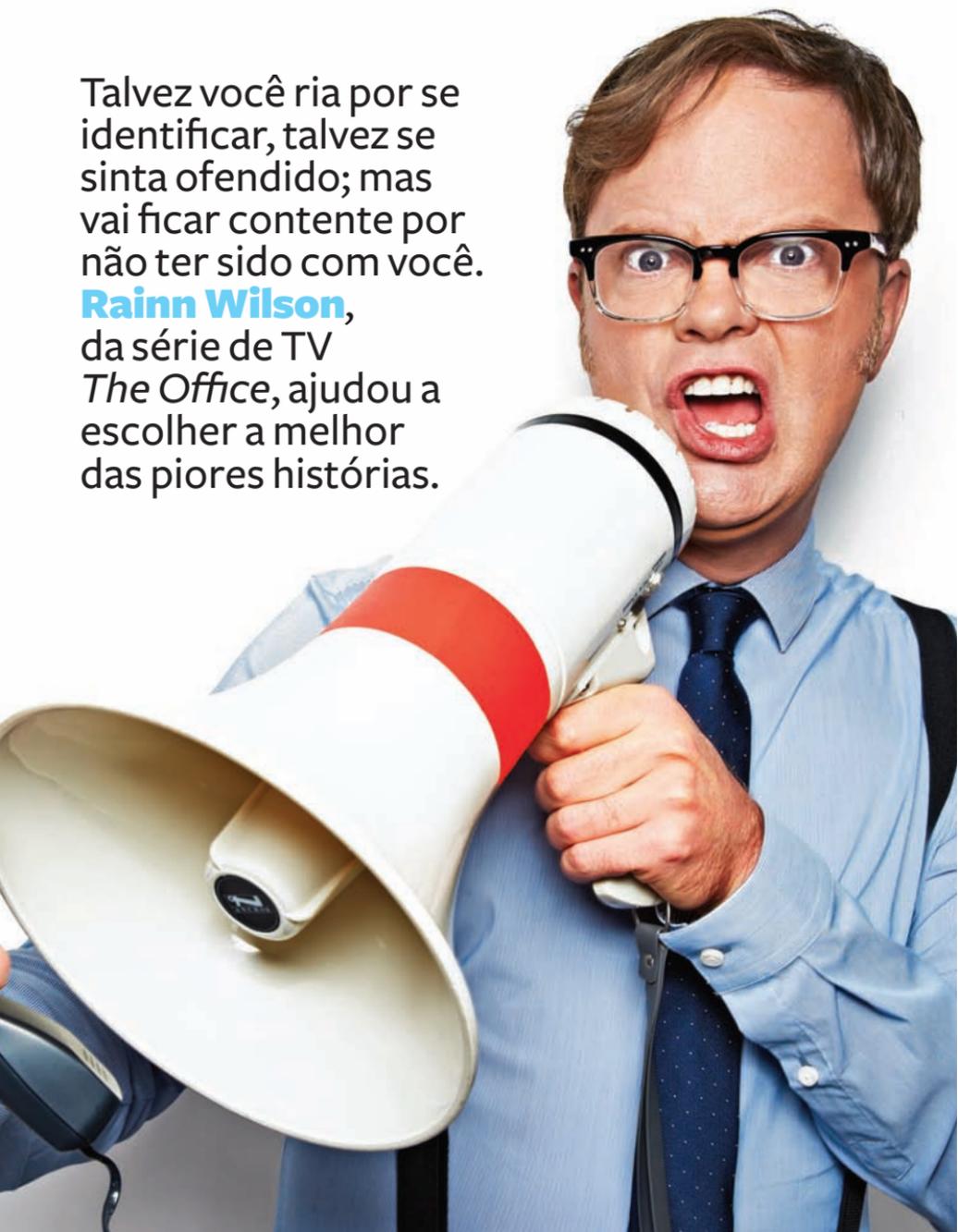
# 25 casos de chefes

**BURROS**

A hand holding a black mobile phone is visible on the right side of the page. A large, red, distressed stamp with the word "BURROS" in a bold, sans-serif font is overlaid diagonally across the phone and the hand.

Talvez você ria por se identificar, talvez se sinta ofendido; mas vai ficar contente por não ter sido com você.

**Rainn Wilson,** da série de TV *The Office*, ajudou a escolher a melhor das piores histórias.



O mundo corporativo é cheio de histórias engraçadas de supervisores incompetentes e gerentes ridículos. Nesta edição, selecionamos algumas dessas histórias, e chamamos **Rainn Wilson**, que representou por vários anos o personagem Dwight Schrute – o chefe megalomaniaco, desajustado e faminto de poder do seriado de TV *The Office* –, pedindo que usasse o conhecimento adquirido no programa para comentar algumas delas e escolher a melhor. Aqui estão os 25 melhores relatos, com a história vencedora (ou perdedora?) no fim.

**1** Meu chefe gosta de poupar centavos. Quer saber quanto? Eu o peguei na copa catando copinhos descartáveis do lixo e enfiando-os de volta no suporte ao lado do bebedouro. E nem se deu ao trabalho de limpar as marcas de batom.

*Barbara B., Maryland, EUA*

### RESPOSTA DE RAINN

Seu chefe merece elogios por ser tão econômico. Cada centavo conta! E limpar o batom significaria desperdiçar um lenço de papel novinho.

**2** Após trabalhar dois anos num pequeno escritório de marketing, meu chefe me chamou à sala dele e me disse que eu finalmente receberia uma promoção e um aumento. Fiquei extasiada. Mas, no dia seguinte, quando toquei no assunto, ele negou. Comecei a argumentar mas ele me interrompeu: "Você sabe muito



bem que não deve me levar a sério depois do almoço”, afirmou. “À tarde, estou sempre bêbado.”

*Elizabeth B., Geórgia, EUA*

**3** Certa vez, depois do expediente, meu chefe, que se autointitula “homem do e-mail”, me mandou um torpedo para que eu verificasse o meu e-mail. Corri para o computador e abri a importante mensagem. Continua duas palavras: “Me liga”.

*Martin Hoffmann, Pearland, Texas, EUA*

## RESPOSTA DE RAINN

**Você deveria ter mandado um fax para ele com a sua ID do Skype.**

**4** Fiquei até tarde com meu chefe respondendo a perguntas de leitores por telefone. Mas, depois de uma das ligações, uma expressão de horror surgiu em seu rosto. “Tenho de ir!”, gritou. “Era minha namorada. O marido dela faz parte de uma gangue de motoqueiros e acabou de descobrir sobre mim. Está vindo para cá agora!”

O marido nunca o tinha visto, disse ele, mas sabia que trabalhava até tarde no jornal. Então meu chefe me deixou com as seguintes palavras: “Continue atendendo aos telefonemas dos leitores!”, e saiu porta afora.

Ansioso para agradecer, ali fiquei. Mas aí me dei conta: meu chefe havia me deixado na linha de fogo. Esperava que me confundissem com ele!

Peguei correndo o casaco, apaguei as luzes e dei o fora.

*Phil P., Pensilvânia, EUA*

**5** Era uma tarde típica e caótica de sexta-feira no nosso escritório de advocacia. Meu chefe estava a centenas de quilômetros dali, num hotel de luxo, se preparando para uma reunião. No meio daquele dia insano, recebi dele uma ligação urgente.

– Você tem de telefonar para o hotel agora mesmo. É importante – falou. – Peça que mandem alguém até a piscina imediatamente.

– O que aconteceu? – perguntei.

– Faz 20 minutos que não aparece nenhum garçom aqui, e precisamos de mais bebidas!

*Bonah Bachenheimer, Long Beach, Califórnia*

## RESPOSTA DE RAINN

**É muito difícil conseguir bons funcionários hoje. Que hotel era? Estou planejando uma viagem para o Natal e quero garantir que não vou me hospedar lá!**

**6** O setor de atendimento ao cliente nos pediu que calculássemos a metragem dedicada a cada departamento na nossa loja de roupas. Para poupar tempo, sugeri que contássemos as placas do teto acima de cada departamento.

– Cada uma delas tem 0,2 m<sup>2</sup>. Se contarmos as placas, teremos a dimensão exata de cada departamento sem precisar medir em volta de todos os mostruários – expliquei.

Minha chefe detestou a ideia.

– Alô-ô – disse ela, com sarcasmo. – Precisamos da metragem do piso, não do teto.

*Terri Hanke, Kansas, EUA*

**7** Quando adolescente, trabalhei numa lanchonete que tinha a frente toda de vidro. Certo dia, caiu uma nevasca que fez a sensação térmica despencar para 40 graus negativos. Mas meu chefe me mandou ir lá fora lavar a vitrine.

- Ponha álcool no balde para a água não congelar - disse ele.

- A água? E eu? - perguntei.

- Você ainda não tem idade para consumir álcool - grunhiu ele.

*Scott Donovan, Massachusetts, EUA*

**8** No meu primeiro dia de trabalho no novo emprego, cheguei e achei um funcionário na sala que tinham dito que seria minha. Sem entender, fui atrás de quem me contratara, porém ela havia viajado e estava numa conferência. Então contei a minha história a outra pessoa, que deu uns telefonemas e depois me mandou achar onde sentar. "Não fale com ninguém", foi a ordem. "Só espere que alguém encontre alguma coisa para você fazer até a sua chefe voltar."

Acontece que, antes de viajar, minha chefe se esquecera de demitir a pessoa que eu iria substituir.

*Nancy E., Massachusetts, EUA*

**9** Meu chefe era italiano e tinha alguns costumes que eu não conseguia entender. Ele não deixava a gente acender a luz porque dizia que ela o impedia de enxergar o monitor direito. Conclusão: ficávamos todos praticamente no escuro, só com as luzes dos monitores iluminando a sala.

*A.F., Rio de Janeiro, RJ*



**“Atenção, pessoal. A comunicação é uma via de mão dupla”, disse nosso chefe. “Eu falo, vocês escutam.”**

*T.D.*

# Meu chefe...

## 10 ...era divorciado

Ele me demitiu por causa da minha risada. Parece que lembrava muito o riso da ex-mulher dele. E eu sou homem.

fmylife.com

## 11 ...sente empatia

Minha chefe contratou um sujeito daltônico para fazer correção de cor no laboratório fotográfico. Depois que fregueses zangados devolveram as fotos, passei a informação a ela, que me acusou de caluniar o outro só para aparecer.

jobs.aol.com

## 12 ...é uma ameaça

Ontem à noite, meu chefe deixou cair o celular na piscina, por isso o colocou na secadora de roupas. Agora está sem celular e a secadora precisa de conserto para remover os caquinhos de vidro da tela do aparelho que se estilhaçou.

mystupidboss.net

## 13 ...é um amante das artes

Meu chefe me ouviu dizer aos colegas que conseguira entradas para um show.

Mais tarde, ele avisou que eu teria de trabalhar na noite do evento. E se ofereceu para comprar as entradas pela metade do preço que eu paguei.

fmylife.com

## 14 ...adora divertir os outros

Eu e meu noivo fomos convidados para a festa da minha chefe. Ela disse que a blusa branca e a saia preta que eu tinha caíam muito bem em mim, e sugeriu que eu fosse com aquela roupa. Quando chegamos, ela me apresentou como garçonzete ao pessoal do bufê e indicou ao meu noivo o bar onde ele iria trabalhar.

jobs.aol.com

## 15 ...não bebe

O dono do nosso bar queria que parássemos de atender os fregueses bêbados. Apontou para mim e disse: “Quando começarem a dar em cima dela é porque estão bêbados demais para dirigir.”

fmylife.com

## 16 ...não sabe cozinhar

Meu editor deixou um bilhete numa reportagem

sobre receitas em que eu estava trabalhando. Dizia: “Seja mais específico. É preciso descascar o ovo antes de cozinhá-lo?”

forbes.com

## 17 ...aprende depressa

Quando a gente falava com a minha chefe, ela mudava de repente. Olhava fixo nos olhos da gente e a voz ficava bem baixinha. É que aprendera essa técnica na aula de obediência com o cachorro e achou que era uma “ferramenta” eficaz para gerenciar pessoas.

jobs.aol.com

## 18 ...sabe delegar

A sogra de 80 anos do meu supervisor estava no escritório dele, no andar de cima. Ele me chamou e subi correndo. Ele falava ao telefone. Sem desligar, me disse: “Você pode aplicar a manobra de Heimlich nela para que volte a respirar?”

jobs.aol.com

## 19 ...é narcisista

Meu chefe deu o primeiro prêmio de funcionário do mês para si mesmo.

bobsutton.typepad.com

## Se os funcionários retrucassem

Fark.com perguntou aos leitores: “Se pudesse dizer a seu chefe o que quisesse – qualquer coisa, sem repercussões –, o que você diria?”

**20** “A camisa amarela e a gravata vermelha deixam o senhor igualzinho ao Ronald McDonald.”

**21** “Seria demais pedir que o senhor realmente lesse os resumos em vez de pedir que a gente resuma os resumos todo dia?”

**22** “Todo mundo sabe que isso não é chá.”

**23** “O senhor sabe por que não acha graça em Dilbert?!”

**24** “Lembra de quando a gente veio a este bar e você tomou, de um gole só, a jarra inteira de cerveja? Foi demais!”

## E o **PIOR** chefe é ...

**25** Durante a primeira avaliação de desempenho do meu cunhado, o chefe dele disse: “Não sei direito o que você faz aqui. Mas, seja o que for, dá para fazer mais rápido?”

*Jeanie Waara, South Dakota, EUA*

### RESPOSTA DE RAINN

Esse, sim, é meu tipo de chefe. Insultar os inferiores produziu algumas das maiores conquistas da humanidade. Aquelas cabeças da Ilha de Páscoa teriam sido erguidas pelos ilhéus do Pacífico se não fosse a pressão dos seus patrões alienígenas? Claro que não!

### NA ESPERANÇA...

**Como meu marido** e eu trabalhamos em horário integral e temos dois filhos na creche, somos o que se pode chamar de uma família típica dos anos 90. Uma noite cheguei em casa cansada demais para fazer qualquer coisa a não ser desabar no sofá.

– Não se preocupe – assegurou-me meu marido delicadamente. – Eu cuido do jantar. Você pode tirar uma soneca.

Alguns minutos mais tarde, consegui de fato adormecer, contente com a ideia de que meu atencioso e talentoso marido poderia rapidamente preparar uma refeição nutritiva e saborosa para todos nós. Algum tempo depois fui gentilmente despertada por ele.

– Hora de acordar, querida – disse ele. – A pizza já chegou.

*Bonnie Pace Ahoskie, EUA*

# Entre **aspas**

Podemos fazer tudo, desde que nos organizemos. A questão é tentar fazer uma coisa de cada vez, para não se estressar. E esse equilíbrio é possível.

*Patrícia Poeta*

Ao perseguir seus sonhos, seja sempre jovem. Nos seus relacionamentos com os outros, seja sempre adulto.

*Tom Brokaw*

Não estive em todos os lugares, mas fazer isso está na minha lista.

*Susan Sontag*

Uma ideia surge, quase sempre, de se olhar para o que já estava em cima da mesa desde o início.

*David McCullough*

Você só tem de fazer algumas coisas certas na vida, desde que não faça coisas erradas em excesso.

*Warren Buffett*

Não creio que tenhamos “direito” à felicidade. Se ela acontecer, agradeça.

*Marlene Dietrich*

Por que não vamos de avião? Porque a viagem até lá já é metade da diversão.

*Chevy Chase*  
como Clark Griswold, no filme  
*Férias frustradas*

**TERMINE ESTA FRASE**

**UMA VIAGEM É...**

**...mais bem medida em amigos que em quilômetros.**

*Tim Cahill*, autor de literatura de viagem

**...o destino.**

*Dan Eldon*, repórter fotográfico



# **SEXO, ADOLESCENTES E A INTERNET**

**ESTE É UM  
MUNDO EM QUE O  
SEXO É TRATADO  
COMO MAIS UMA  
MERCADORIA APENAS,  
COM ACESSO DIA E NOITE  
SEM NENHUMA CENSURA**



**POR LISA FITTERMAN  
COM REPORTAGEM DE  
CLAUDIA RODRIGUES**

## **Prometia ser divertido e audacioso; o modo que o então tímido João achou para saber mais sobre sexo e tirar dúvidas sem ter de falar sobre o assunto com ninguém. Foi fácil para o menino do Centro-Oeste do Brasil localizar os sites na Internet. Sexo! Gente nua!**

**João\*** não pediu permissão aos pais. Talvez não quisesse pensar em como reagiriam. Além disso, estava convicto de que eles nunca descobririam.

Mal começou, o vídeo evoluiu para imagens de braços, pernas e outras partes do corpo que pareciam imensas na tela. As imagens o deixaram excitado. Outras causaram repulsa. Então era isso que os adultos faziam a portas fechadas? Quando acabou o filme, João, à época com 13 anos, ainda sentia o impacto da nova experiência.

O que ele não contava era que o pai, professor de Zootecnia, fosse verificar o histórico de navegação do computador. Não só descobriu os sites acessados como encontrou um vídeo que o garoto baixara. Os pais de João ficaram surpresos, entretanto preferiram não punir o filho, mas sim o alertar sobre o risco de abrir ou baixar certas páginas.

Todos já passamos por isso: a primeira investigação da sexualidade e dos limites, um mistério a ser desvelado devagar, um tabu de-

licioso e só um pouquinho perigoso. Antigamente, podia acontecer às apalpadelas no banco de trás do carro, em festas sem vigilância de adultos ou folheando revistas escondido.

Quando fazíamos perguntas aos nossos pais, eles não costumavam entrar em detalhes explícitos. Havia respostas que não eram respostas, como “Meninas direitas não fazem isso”, “Todos os rapazes querem a mesma coisa” e “Você pode ficar malfalada”.

Não é mais assim. A Internet e a tecnologia portátil, como a dos tablets e smartphones, mudaram tudo.

**Hoje, muitos jovens** brasileiros, a exemplo de garotos e garotas no restante do mundo, consideram a Internet o melhor local para encontrar tudo o que sempre quiseram saber sobre sexo e sexualidade, inclusive imagens e filmes pervertidos.

Palavras-chaves inocentes podem levar a cenas de sexo bizarro envolvendo escatologia e pessoas mutiladas. O sexo é tratado como mais uma mercadoria. Não existe censura nem controle. Muitas páginas não tra-

---

\*Todos nomes dos adolescentes foram alterados para proteger a privacidade.

zem sequer a advertência “conteúdo impróprio para menores de 18 anos”.

Um estudo da Norton Online Family constatou que as crianças estão passando cada vez mais tempo no computador – uma média superior a 30 horas semanais. Segundo o relatório, os pais ainda subestimam quanto seus filhos trocam mensagens, acessam sites, redes sociais e e-mails, baixam jogos, músicas e vídeos pela Internet. Essas são atividades que podem expor a criança a conteúdo inadequado. A pesquisa realizada com 12.704 adultos, 2.379 professores e 4.553 crianças e adolescentes com idades entre 8 e 17 anos, em 24 países,

disponibiliza soluções de segurança on-line para os consumidores finais.

Não se iluda: o conteúdo pornográfico on-line vai muito além das revistas, com fotos posadas e virilhas mal iluminadas. Lá, as imagens são explícitas. Wanderson Castilho, especialista em crimes virtuais, da empresa curitibana E-Net Security, observa que, em consequência do que vê por lá, a criança pode se convencer de que é fundamental ter um pênis enorme ou de que seios com silicone são a norma. A noção de realidade sexual da criança pode ser afetada quando ela assiste à pornografia em tenra idade.



**“OS ADULTOS AINDA EVITAM FALAR DE SEXO COM OS FILHOS, MAS É IMPORTANTE COMEÇAR CEDO E ESTAR ABERTO A DISCUSSÕES.”**

verificou que 13% das crianças admitem acessar sites inapropriados para menores de idade. E 26% dos pais reconhecem que os filhos mudam suas atitudes e seu modo de usar a Internet quando estão por perto.

“Educar é mais importante que filtrar. Manter o diálogo é fundamental para evitar que a criança ou adolescente caia numa cilada”, diz Nelson Barbosa, especialista em comportamento digital da Norton, empresa que

Num relatório independente do Reino Unido, para o qual os pesquisadores entrevistaram 520 crianças com idade de 7 a 16 anos e mais de 2.000 pais e mães, muitos destes se queixaram de que os filhos ficam chocados ao descobrir que as meninas realmente têm pelos pubianos, porque a sua experiência se limita aos púbis depilados da Internet.

“Há muitos sites bizarros”, diz Castilho. “Os pais e as escolas de-

vem considerar que não têm a exclusividade da educação sexual. Sites pornográficos podem influenciar, alterar padrões e criar noções distorcidas. Por exemplo, dizem erroneamente que não é preciso usar preservativo para fazer sexo seguro. Vulgarizam e desvalorizam o próprio sexo”, afirma.

Gabriel Marra e Rosa, psicólogo clínico, pesquisador da Universidade Católica de Brasília (UCB), e autor do livro *Facebook e as nossas identidades virtuais*, observa como a cultura se infiltra e afeta o comportamento de garotos e garotas. “Nessa fase de construção de identidade, o jovem sofre grande influência. A mulher pode ser induzida a ser mais provocativa, mais sedutora, a adotar um padrão estético para tornar-se mais desejável.”

**Novos aplicativos** como *Poke* e *Snapchat* vêm sendo usados, mais e mais, para a prática de *sexting* – envio de conteúdo erótico por meio de smartphones. No *Poke*, um dos mais baixados na *Apple Store* brasileira, as imagens se autodestroem em 1, 3, 5 ou 10 segundos, de acordo com a programação do usuário. A percepção de que ninguém verá as fotos enviadas acaba produzindo episódios constrangedores entre adultos, adolescentes e até crianças.

Algumas adolescentes podem parecer mais velhas do que são. Como Renée, uma romena de 18 anos que usa delineador preto e grosso e um sinal falso no rosto e admite afetada-

mente que “é claro” que já recebeu e enviou *sexts* (textos e imagens sexuais) no seu smartphone. Algumas parecem ansiosas, como Jana, húngara de 16 anos que pensou ser lésbica porque o sexo heterossexual que via na Internet lhe parecia violento, rude e insensível.

**Outros ainda mais jovens** são expostos a mais do que deveriam, como Jefferson, de 8 anos, de Curitiba (PR), que encontrando a página de um site pornô deixada aberta pelo irmão na tela do computador descobriu um novo mundo na Internet.

Jacob, um artista jovem de Rotebro, perto de Estocolmo, visitou o primeiro site pornô dois anos atrás, quando tinha 14. Todos os garotos da escola falavam a respeito. O site era engraçado, disseram, chocante, esquisito e absolutamente nojento.

Quando voltou da escola, ele se fechou em seu quarto, ligou o computador e digitou o endereço no navegador. Quase na mesma hora, a tela se encheu de opções: anal, oral, lésbico, velha e gorda, peluda, negras, louras, peitos grandes e vídeos que prometiam “tortura real, dor real, lágrimas reais”. Havia até animês pornográficos, com personagens de olhos grandes inspirados nos quadrinhos japoneses como “mulheres loucas que farão tudo o que sua esposa não faz”. Jacob não sabia o que escolher. “Dava uma sensação de poder”, diz ele. “Como se eu pudesse fazer tudo.”

“Muitos pais preocupam-se apenas com sites de pedofilia. Mas eles têm

## Sexo e Internet no Brasil

*Pesquisa da Google, divulgada em 2007, incluiu o Brasil, ao lado do Peru e da Colômbia, entre os países que mais fazem buscas por sexo no Google.*



Os pais deveriam considerar que, desde o advento da Internet, o assunto sexo tem estado nos primeiros lugares nos sites de busca em todo o mundo, exceto em países em que o controle de acesso impede esta busca. Com pouca ou nenhuma educação sexual nas escolas e falta de conversa com os pais, a Internet está substituindo os amigos, os livros e as revistas de banca de jornal como fonte primeira da busca de respostas para as indagações sobre sexo.

“É muito importante os pais abordarem o tema sexualidade quando surge o questionamento. A abordagem é educacional porque a criança está adquirindo capacidade de pensar e avaliar”, diz o psicólogo Gabriel Góis, do Núcleo de Pesquisa da Psicologia em Informática da

PUC/SP. “Como regra geral, deve-se ensinar à criança o cuidado com o que vê. Na Internet, e no mundo, temos contato com comportamentos não adequados. Os pais devem perguntar: é isso que você gosta, que você quer? Em um ambiente de segurança, a criança sabe que pode contar com os pais, ter mais discernimento e estar menos suscetível ao que vê na Internet.”

Mas o diretor do Inpases, Oswaldo Rodrigues, adverte que os pais, muitas vezes, não sabem como nem o que falar e precisam aprender a responder diretamente às perguntas dos filhos.

Em palestras com Tânia Zagury, muitos pais pedem ajuda sobre como agir para orientar sexualmente, porque os filhos acham que sabem tudo e muitos se recusam a conversar. Uma

pesquisa realizada por Tânia com 1.172 professores de escolas particulares e públicas em 42 cidades de 22 estados brasileiros revelou que grande parte desses profissionais não se sente habilitada para trabalhar com educação sexual. A pesquisa feita ao longo de três anos resultou no livro *O professor refém*.

Para discutir a sexualidade com os filhos, os pais podem consultar alguns livros como *Conversando com seu filho sobre sexo* e *Tribo adolescente: sexo, namoro, camisinha, gravidez e outras dúvidas*, ambos do sexólogo Marcos Ribeiro, ou *Sexualidade – um guia de viagem para adolescentes*, de Cristina Vasconcellos. Outro título que pode ser útil é *Mitos e tabus da sexualidade humana*, de Jimena Furlani.

de reconhecer que os filhos e filhas conhecem e acessam sites pornográficos”, afirma Wanderson Castilho. “A sexualidade aflora na pré-adolescência e as crianças ficam muito curiosas. Antes, recorriam às revistas com fotos de sexo, que hoje perderam público. Agora, os filmes na Internet são como um novo rito de passagem cada vez mais popular entre os jovens.”

Uma vez que a Internet mudou o modo como as crianças aprendem em geral, seu papel básico na educação sexual não deveria surpreender. O sexo ainda é um daqueles tópicos embaraçosos que os adultos tendem a evitar. E é fácil ir à Internet para responder às perguntas e satisfazer, com imediatismo, a curiosidade sobre sexualidade. O ambiente virtual permite ao jovem expressar seus sentimentos e desejos com a proteção da identidade.

**Para a pensativa** e estudiosa Jéssica, que mora em Florianópolis (SC), a Internet nunca foi lugar para procurar excitação, mas sim um banco de dados onde ela buscava informações e respostas sobre sexo quando estava no auge da adolescência.

Hoje com 19 anos, Jéssica ainda lembra do espanto que sentiu quando viu um orgasmo masculino em um site pornográfico. E repara como muitas meninas que estudam na mesma universidade estão preocupadas de perderem o namorado se não fizerem sexo com ele ou se não souberem tudo sobre sexo.

“Muitas garotas mudam seu comportamento para seduzir e atrair os

garotos. Sentem-se obrigadas a transar”, diz ela.

Embora exista uma orientação nos Parâmetros Curriculares do MEC para que o assunto seja tratado pelos professores, a educação sexual não é obrigatória nas escolas brasileiras. A responsabilidade de mostrar a sexualidade baseada na ciência é papel dos pais. Se não o fizerem, os filhos aprenderão com a pornografia, com fontes inadequadas. Quando surgem os primeiros questionamentos, é hora de os pais aproveitarem para conversar.

“O importante é manter um canal de comunicação desde cedo”, diz Tânia Zagury, mestra em educação e autora de 24 livros, entre eles *O adolescente por ele mesmo*. “A conversa não pode virar uma aula. O adolescente acha que sabe tudo e que os pais só querem impor regras. Os pais bem-sucedidos nessa tarefa estabelecem um canal de comunicação desde a infância, conversando sobre tudo, trocando ideias sobre todos os assuntos, mas também estabelecendo regras e limites”, afirma Tânia. “Se, porém, o adolescente desrespeitar os acordos, é obrigação e direito dos pais fazerem as sanções educacionais necessárias, para evitar desvios.”

**Os pais podem usar** filtros nos acessos à Internet. Mas Oswaldo Rodrigues, diretor do Inpases - Instituto Paulista de Sexualidade -, reconhece que é quase inevitável que os filhos ainda assim acessem material pornográfico. “Por isso, é importante que os pais falem sobre sexo com a criança desde

cedo. Assim, na adolescência, haverá a possibilidade de ele pedir ajuda no momento em que precisar, e manter um canal aberto para comunicações difíceis antes que seja tarde”, diz Oswaldo.

O grupo GEPIPS – Grupo de Estudos e Pesquisas do Inpases – tira dúvidas pelo site ([psicologia.inpases.com.br](http://psicologia.inpases.com.br)). Mas Oswaldo recomenda também o Portal do Ministério da Saúde ([portalsaude.saude.gov.br](http://portalsaude.saude.gov.br)), que disponibiliza a Caderneta de Saúde do Adolescente no link “jovens e adolescentes”, um tema do *Saúde para você*. “Embora não seja comum, os pais são a principal fonte para os filhos, se puderem mostrar-se confiáveis a eles. A responsabilidade de mostrar a sexualidade baseada na ciência é papel dos pais. Se não o fizerem, os filhos aprenderão com a pornografia.”

**Hoje** João tornou-se agrônomo e um rapaz sensível. Lembra ainda com horror dos vídeos com sexo violento e crianças que viu e não gostou. O rapaz passou a evitar sites esquisitos. Mas acredita que a Internet é um bom

lugar para obter informações sobre sexo. Admite que sofreu influências e até descobriu que nem tudo o que via era aprovado pelas garotas. Aprendeu o suficiente para não acreditar em tudo o que mostra a pornografia.

Mas mesmo com pais compreensivos, com quem tinha conversas abertas, João considera o assunto sexo ainda um tabu. Mesmo assim, diz que é bom os pais trazerem o tema à discussão familiar. “Adianta falar, sim. O adolescente escuta e guarda a informação”, reforça.

E Jacob, de 16 anos, o jovem artista da Suécia? Desde aquela primeira visita a um site pornográfico, quase tudo o que sabe sobre sexo ele aprendeu na Internet e com links mandados por amigos. Às vezes, os links são bastante fortes. “Um deles mostrava uma mulher sendo estuprada”, diz ele. “Era horrível.”

Mas, perguntado se ele e os amigos acham que esses sites refletem a vida real, ele pensa antes de responder.

“Sei que é diferente”, diz, finalmente. “Mas alguns podem pensar que é real.”

## MUNDO PEQUENO

**É assim que** a gente descobre que mora em uma cidade pequena:

Um mês atrás, minha amiga postou no Facebook que não ia mais pedir refrigerante grande no McDonald’s, limitaria-se a tomar a bebida de tamanho pequeno.

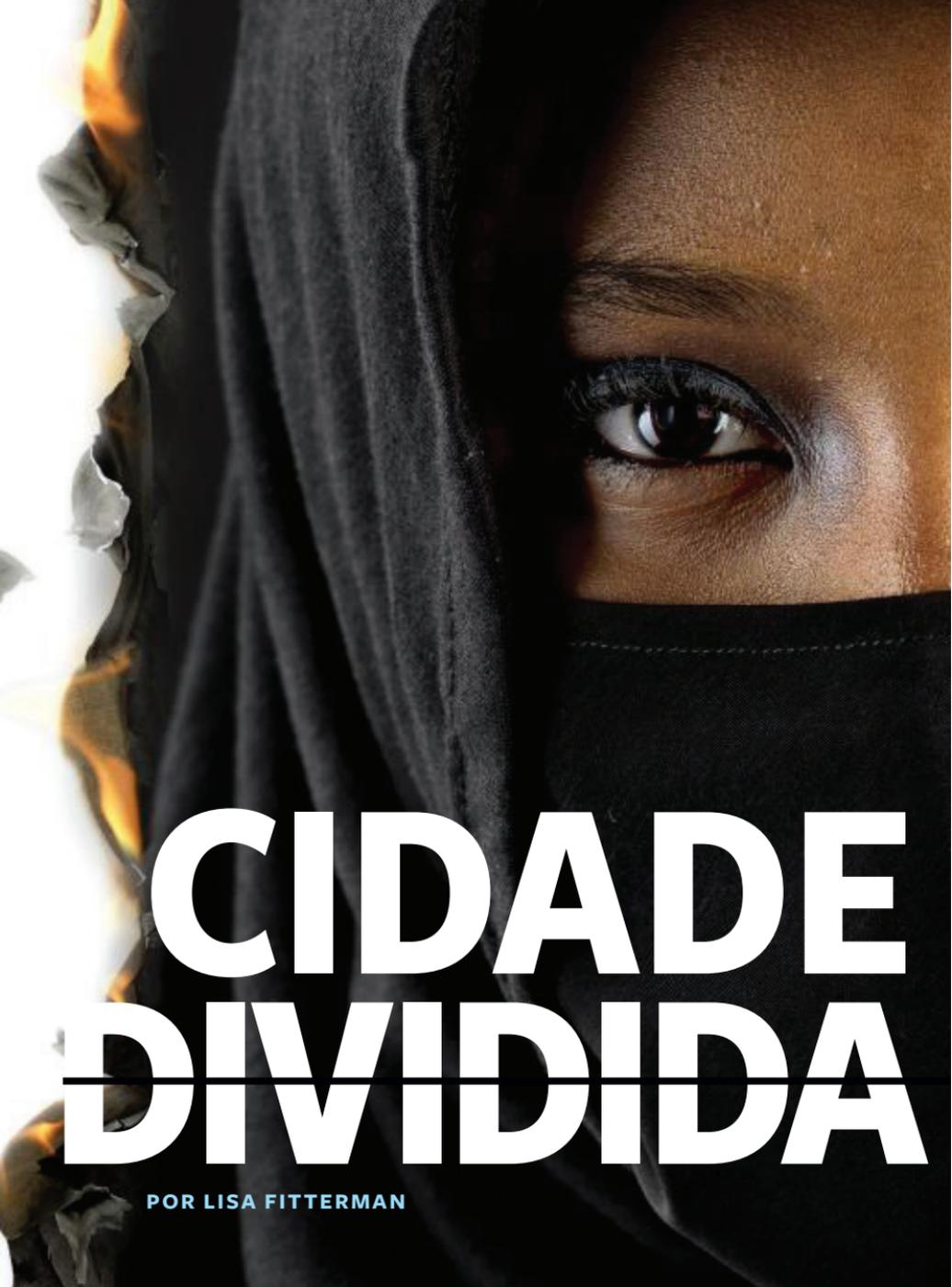
Mas, um belo dia, bateu aquela vontade e, para satisfazê-la, ela dirigiu até um drive-thru e pediu um refrigerante grande. Imediatamente ela ouviu pelo alto-falante uma voz questionadora:

– Ué... Pensei que você estivesse disposta a reduzir o tamanho do refrigerante.

*Julie Engelhardt*



A Suécia tem  
uma das  
políticas de  
imigração mais  
progressistas  
da Europa.  
Por que,  
então, a tensão  
aumenta em  
**Malmö?**



# CIDADE DIVIDIDA

POR LISA FITTERMAN

**M**alik Rehman e Peder Ask se olham sem saber o que dizer naquela gelada tarde de domingo na biblioteca central de Malmö. Ask, um cineasta sueco grandalhão, acabou de “pegar emprestado” Rehman, paquistanês muçulmano, baixo e moreno, como parte de um programa em que pessoas se oferecem para serem usadas como “livros vivos”.

Ask pergunta: “Como foi crescer como muçulmano?”

“Perigoso como? Cozinhando coisas que não cheiram bem?”, pergunta ele. “Aqui ninguém fala sobre as diferenças. Todos têm medo demais para fazer perguntas. E isso pode provocar muitos problemas para a Suécia.”

O país sempre se orgulhou da política de imigração e integração, desde a década de 1970 uma das mais liberais da Europa, que oferece aos recém-chegados educação, moradia, assistência médica e previdência social. Quando a economia sofreu uma queda no fim da década de 1980, a Suécia parou de aceitar novos imigrantes. Mas os refugiados continuavam che-

## “PODE-SE TIRAR O MENINO DE ROSENGÅRD, MAS NÃO SE PODE TIRAR ROSENGÅRD DO MENINO.” — *Citat Zlatan, jogador de futebol*

Assim começa uma conversa que é extraordinária por serem raras as conversas desse tipo na Suécia. Para Rehman, 30 anos, engenheiro de sistemas de computação, é uma rara oportunidade de falar. Ele se mudou para lá seis anos atrás, depois que a família o expulsou por ser homossexual. Em Malmö, descobriu que sua sexualidade não era problema – mas a pele morena e a religião, sim. Os proprietários não retornavam suas ligações quando ele tentava alugar um apartamento. O jovem casal que finalmente aceitou lhe alugar o porão confessou mais tarde que tivera medo de que ele fosse perigoso para eles e os filhos.

Como resultado, boa parte da comunidade imigrante é formada de pessoas desesperadas que fogem da guerra, da fome e da perseguição – gente que vem dos Balcãs, do Afeganistão, do Iraque, da Turquia e da Somália. Essas pessoas têm sido aceitas sem questionamento: uma política de bom samaritano que, nas garras da recessão europeia, fracassou.

É possível ver claramente as consequências em Malmö, cidade pequena na extremidade sul da Suécia, onde quase um terço dos 300 mil habitantes vem de outro lugar. Em alguns bairros, a taxa de desemprego é de 80%, e uma sensação crescente de isolamento e abandono provoca distúrbios, brigas

de gangues e crimes com armas de fogo. Embora na Suécia não haja dados oficiais sobre o seguro-desemprego discriminados por grupos, em 2011 quase 117 mil pessoas com mais de 16 anos recebiam algum auxílio social, comparadas a 88 mil em 2006.

**A educação**, ou melhor, sua falta, é um fator fundamental. O governo exige que imigrantes e refugiados frequentem aulas especiais para se tornarem fluentes em sueco antes de integrar a força de trabalho, mesmo no nível mais braçal. Mas muitos recém-chegados são analfabetos. E há aqueles que nunca usaram um lápis ou uma caneta.

“Alguns os seguram como se fossem armas e furam o papel”, diz Margareta Linder, que se aposentou depois de passar a carreira ensinando a imigrantes e refugiados a língua de August Strindberg e Stieg Larsson. As crianças aprendem com o exemplo dos pais: 36% dos alunos de origem estrangeira não conseguem chegar ao 9º ano com nota suficiente para cursar o ensino médio. Em 2011,

**No alto: Os imigrantes vêm de muitos países – na escola pública local, falam-se 25 idiomas. Abaixo: Prédio típico de Rosengård. Os imigrantes têm dificuldade para encontrar moradia.**



apenas 42% dos alunos de origem estrangeira se qualificaram para o nível superior, comparados aos 65% dos nascidos na Suécia.

Visito Rosengård, um bairro bem pobre perto do centro da cidade. Depois do túnel para pedestres, entra-se num mundo saído diretamente do Oriente Médio ou da África, com açougueiros *halal*, barraquinhas de kebab, Al Jazira aos berros nos televisores e placas em árabe por toda

parte. O árabe é a língua falada pelos homens que ficam na barbearia da galeria e pelas mães de cabeça coberta que, tranquilas, insistem com os filhos para se prepararem para a escola.

Kasem Mohammed está com os amigos num café no Centrum, um imenso shopping de concreto. Magro, de cabelo crespo, era lojista na Somália natal, mas não conseguiu encontrar emprego duradouro nos sete anos em que está na Suécia. “Somos todos desempregados, vivemos da assistência social”, diz ele.

Pai de quatro filhos, é o primeiro a admitir que a vida ali não é tão ruim assim. Há programas que ajudam os

seja no meio da noite. Um carro queimado está abandonado na rua.

Em 2008, foi ali que começou uma revolta quando as autoridades mandaram policiais fortemente armados e cães para o porão de um prédio particular que os moradores usavam como mesquita. Houve outros distúrbios em 2009 e 2010, com carros, quiosques e armazéns incendiados. A multidão era jovem, insatisfeita e volátil, e mandava torpedos aos amigos para se unirem contra as “piranhas” e os “porcos” da polícia. Muitos pertenciam a gangues. Algumas famílias moravam ali havia duas gerações, presas a apartamentos lotados, sem conhecer outra vida.

## “SOMOS TODOS DESEMPREGADOS, VIVENDO DA ASSISTÊNCIA SOCIAL.”

— Kasem Mohammed, pai de quatro filhos

imigrantes a trabalhar e estimulam as crianças a explorar outras partes de Malmö. Há um centro esportivo onde um treinador ensina boxe aos garotos, e há muitos assistentes sociais.

Ao mesmo tempo, paira um clima de ameaça. A poucos quarteirões do Centrum fica uma área conhecida pela pobreza, pelos traficantes de drogas, pela violência e pelas armas de fogo. De um lado, estão decadentes cortiços, cheios de baratas, que pertencem a proprietários ausentes. Por causa de um problema persistente de mofo, os moradores têm de fazer uso de trailers especialmente equipados com vasos sanitários, pias e chuveiros mesmo que

Eram garotos como esse grupo parado diante da loja de conveniência local durante o horário escolar – garotos como Abdel Bekkar, 17 anos, palestino de cabeça raspada e traços fortes que se aproxima para perguntar: “Você polícia?”

Nessa parte da cidade, pode-se conseguir um grama de haxixe em menos de três minutos e drogas mais pesadas em menos de cinco. “Muitos vendem drogas por aqui, mas apesar disso são boa gente”, diz Bekkar.

O amigo, Kamal El-Takach, 22 anos, cujos pais são do Líbano, afirma que os suecos tratam a ele e aos amigos com desdém e discriminação. Quando

leem um nome que pareça vagamente árabe, as empresas sequer telefonam para marcar entrevistas. Então eles procuram outras maneiras de ganhar a vida. “Estamos por conta própria.”

Com uma onda de tiroteios e execuções entre gangues que começou em junho de 2011, Malmö ganhou fama como a Chicago da Escandinávia, referência aos dias sombrios dos gângsteres e de Al Capone. Só em janeiro de 2012 houve ali seis atentados a tiros, três deles fatais. A maioria envolveu gangues e imigrantes, como o menino de 15 anos que, no Ano-Novo, assistia ao espetáculo de fogos de artifício em Rosengård quando criminosos lhe deram cinco tiros no peito e um na cabeça. O assassinato levou milhares de pessoas a marchar pelo centro de Malmö, entoando: “Cadê a polícia? Cadê a segurança?” Se um garoto sem ficha criminal nem filiação conhecida a nenhuma gangue era morto dessa forma, ninguém estava a salvo.

O problema não é apenas que ali haja mais crimes do que em outras cidades escandinavas. Eles também tendem a ser mais violentos. O Conselho Nacional de Prevenção ao Crime da Suécia relatou que, em 2011, armas



**No alto: Boa parte da comunidade imigrante é formada por pessoas desesperadas que fogem da guerra, da fome e da perseguição. Abaixo: Embora nascido na Suécia, de pais argelinos, Ibrahim Smatti (no centro, de verde) sente que não se encaixa na sociedade sueca.**

de fogo foram usadas em 13 casos a cada 100 mil habitantes, comparados a 4 em Estocolmo, capital do país.

Para Göran Holmgren, isso não é novidade. Alto e pensativo, o vice-chefe de polícia da jurisdição de Rosengård diz que ali o crime violento passa por ciclos explosivos, que dependem, em parte, do número de policiais lotados na área. As armas de fogo são contrabandeadas pela ponte de Øresund, que liga Malmö à Dinamarca. Não há posto permanente

tamente qual o ponto de vista da reportagem: seja bondoso com quem não for igual a você”, diz Åberg, que mora na cidade e escreveu bastante sobre imigração e integração. “A gente se sente muito bem dessa forma. Toleramos até pessoas de cujo comportamento não gostamos! Achamos que tratamos os outros como iguais. Ficamos em silêncio.”

Desse silêncio se aproveitou o extremista Partido Democrata Sueco. Considerado praticamente um mo-

**“NUNCA ENCONTREI QUEM PEDISSE ASILO POLÍTICO E DISSESSE: ‘QUERO VIVER DO SEGURO-DESEMPREGO.’”** — Erik Ullenhag, ministro da Integração, Partido Popular Liberal

da alfândega na entrada da Suécia porque não há policiais suficientes para isso, diz Holmgren. “Pense numa área liberada, aonde se pode levar o que quiser e vender por um preço muito mais alto do que o preço de compra.”

Com todas as armas, drogas, desemprego e discriminação, era de imaginar que haveria muito a debater entre os suecos para encontrar uma solução. Mas pouca gente quer abordar tópicos desconfortáveis nesse país bem-educado e politicamente correto. Quando não são complacentes, as pessoas se mostram benignas e tolerantes, sem questionar os valores de outras culturas – e isso abriu a porta ao que o jornalista Lars Åberg chama de “racismo bondoso”.

“Ouça o rádio, assista à televisão ou abra um jornal e saberá imedia-

vimento neonazista marginal ao ser fundado em 1988, o partido assumiu a posição de defensor dos sem-voz e se dispôs a abordar sem meias-palavras o tópico delicado dos imigrantes e refugiados. Na eleição de 2010, conquistou 5,7% dos votos nacionais, suficientes para obter 20 das 349 cadeiras do Parlamento. Na região de Malmö, a votação foi quase o dobro: 10%. Com uma plataforma de tom antimuçulmano que reflete outros movimentos de extrema direita da União Europeia, o partido reivindica uma reforma total do sistema de refugiados e imigrantes.

“Por que os refugiados recebem assistência médica gratuita e programas especializados? Por que têm permissão de morar onde quiserem em vez de se instalar em áreas que realmente precisam de trabalhadores?”, pergunta

Lars-Johan Hallgren, líder local do Partido Democrata Sueco, presidente honorário do conselho municipal de Malmö e membro do parlamento regional. Alto e didático, com cabelo louro muito curto e camisa social, parece ofendido quando tenta explicar suas crenças. “Hoje é difícil arranjar emprego, quer seu nome seja Lars, quer seja Mohammed”, afirma. “Neste momento, temos quase 500 mil desempregados na Suécia!”

Anja Sonesson, que, como conselheira de Malmö e rival de Hallgren, cruza espadas com ele nas sessões da câmara, concorda que a abordagem tradicional não está funcionando e que até ajudou a promover a crença de que os imigrantes são uns aproveitadores que preferem viver do seguro-desemprego. “Para aceitarmos pessoas de outros países, precisamos que outros venham abrir empresas aqui e contratem. Precisamos aceitar uma classe diferente de imigrantes, como o Canadá e os Estados Unidos, senão teremos muitos problemas.”

Em nível nacional, o governo de coalizão de centro-direita sabe que, se não houver mudanças rápidas, haverá mais problemas no futuro. Em 2010, foi criado um programa intitulado, burocraticamente, “Auto-obrigação com ajuda profissional”, ou seja, em vez do auxílio abrangente aos refugiados assim que chegarem, a ênfase passará para empregos. Agora, os imigrantes terão permissão de trabalhar enquanto aprendem sueco. “É possível trabalhar como faxineiro sem falar fluentemente o idioma”, diz Erik Ullenhag, minis-

tro da Integração. “Nunca encontrei quem pedisse asilo político e dissesse: ‘Quero viver do seguro-desemprego.’ Eles dizem: ‘Quero ter o que fazer.’”

Outra grande mudança é nas escolas: até recentemente, os filhos de imigrantes e refugiados eram inseridos nas turmas de acordo com a idade, falassem ou não sueco. A intenção era ser inclusivo, mas muitas dessas crianças, que só conheciam o idioma natal, não conseguiam acompanhar as aulas. Agora o seu nível acadêmico é avaliado antes da matrícula. Há professores particulares e aulas especiais quando necessário.

Apesar da tentativa da Suécia de atrair imigrantes mais endinheirados e com melhor formação, Ullenhag insiste que o país não abandonará o dever moral de oferecer um porto seguro aos refugiados. “Defendemos a aceitação”, diz ele.

**Devolta à biblioteca** central de Malmö, Rehman e Ask se separam com uma avaliação melhor um do outro. O cineasta ficou abalado com o racismo implícito que Rehman enfrentou. Ele sabe que soa simplista, mas palavras comuns não poderiam trazer mais compreensão? Por que não expandir o programa da Biblioteca Viva para as praças da cidade, de modo que todos possam contar sua história para um público maior?

“Se não conversarem, as pessoas continuarão a ter medo umas das outras”, diz ele. “Isso não é bom para Malmö e nem para a Suécia.”

Nem para o mundo. ■

# Ossos do ofício

**F**azia parte da política da nossa central de atendimento sempre usar o nome do cliente cinco vezes. Eis o que aconteceu quando um colega tentou seguir essa política.

**Cliente:** Vocês oferecem tal e tal serviço?

**Funcionário:** Poderia me dizer seu nome?

**Cliente:** Claro! É John.

**Funcionário:** John.

John, John, John, John, nós não oferecemos. Agradecemos a sua ligação.

Do site [corporateoppression.com](http://corporateoppression.com)

## Pegue meu cartão de crédito, por favor!

Quatro coisas que funcionários tentaram incluir nas despesas do ano:

- Viagem para uma entrevista de emprego: um funcionário queria que os chefes arcassem com seus gastos no processo de recrutamento de novos chefes.
- Filhote de girafa: o animal foi a atração da festa da empresa.
- Retirada de tatuagem a laser: alguém de TI concluiu que a aparência das cicatrizes era melhor que suas estranhas tatuagens.



- Estátuas de flamingos cor-de-rosa para jardim: toda baía precisa exatamente disso.

Fonte: [businessweek.com](http://businessweek.com)

**Eu trabalhava na** secretaria do setor de cirurgia cardiovascular de um grande hospital e costumávamos receber pacientes de várias cidades do

Como um eclipse lunar estava previsto para aquela noite, disse aos meus alunos que o trabalho de casa era assistirem ao eclipse. Um deles perguntou: – Em qual canal vai passar?

interior com indicação para cirurgia cardíaca. Era nosso costume marcar suas consultas com um cirurgião do grupo, para que tomasse conhecimento dos casos. No dia marcado de uma das consultas, cheguei à porta do consultório e chamei:

– Dona Maria das Graças!

Apareceu um homem.

– Onde está a paciente? – perguntei.

E o homem respondeu:

– Uai, ela tinha de vir?

*Maria de Fátima Rocha Castilho,  
Belo Horizonte (MG)*

## Navio de loucos

Cruzeiros são famosos por acalmar o turista nervosinho, certo? Diga isso ao site de viagens que coletou as seguintes queixas de passageiros:

■ Uma mulher exigiu saber por que certa celebridade não estava naquele cruzeiro apesar de ela ter ouvido dizer que ele estaria lá.



**O TELEFONE DEVE ESTAR  
TOCANDO SEM PARAR...**

■ Uma passageira expressou sua frustração por ninguém instalar uma janela na sua cabine interna a fim de que ela pudesse apreciar a vista do oceano.

■ Um homem num cruzeiro de verão pelo Alasca reclamou que o tempo não estava tão bom como esperava, limitando suas chances de obter um “bronzado de causar inveja”.

■ Um casal reclamou do bom tratamento prestado pela tripulação do navio, explicando que tiveram de gastar “mais que o planejado” em gorjetas por causa do excelente serviço.

Fonte: [bonvoyage.co.uk](http://bonvoyage.co.uk)

**Ao correr** pelo aeroporto de LaGuardia, ditei uma mensagem de texto ao meu smartphone enquanto puxava a mala de rodinhas atrás de mim. O telefone captou bem o que ditei, mas anexou “tectectec” à mensagem – a transcrição do som das rodinhas da mala no ladrilho.

*Corey Doctorow, no site boingboing.net*

**Como instrutora** da banda de música numa escola primária, peço sempre aos pais que assinem as tarefas de casa dos alunos, para ter certeza de que estão treinando.

Tive de rir quando um dos responsáveis escreveu na folha do filho: “Praticou durante 17 minutos, que pareceram horas.” *Megan E. Tuttle*

■ Sua história pode valer até R\$ 400.  
Visite o site [selecoes.com.br](http://selecoes.com.br) ou veja os detalhes na página 134.



Börje é  
o primeiro  
cão de  
biblioteca  
da Finlândia.



A vertical photograph on the left side of the page shows a stack of several books with colorful covers (yellow, blue, red) resting on a red, shaggy carpet. The books are slightly out of focus, with the top one being a bright yellow. The rest of the page has a solid green background with faint, light green paw prints in the top right and bottom left corners.

# Novas funções para os cães

Os cães colocam suas habilidades especiais em prática de modos cada vez mais úteis para nós

POR GARY SLEDGE

## Börje, auxiliar de leitura

A maioria não gosta que outros leiam por cima do seu ombro – a não ser que esse alguém seja um cãozinho maltês branco chamado Börje. Ele é um “cão de auxílio no ensino da leitura” (R.E.A.D., na sigla em inglês), o primeiro do seu tipo na Finlândia.

**Em junho do ano passado,** Börje começou a trabalhar como “cão de biblioteca” na Biblioteca Tapiola, em Espoo. Desde então, teve muito sucesso ajudando as pessoas a ler.



Börje não julga nem corrige; simplesmente senta-se e escuta quem lê para ele. Na maioria das vezes, fica no seu tamborete, num nível um pouco mais alto que o livro que a pessoa segura. Dessa maneira, Börje pode olhar e aproveitar o livro também.

O programa foi lançado em 1999 pela entidade sem fins lucrativos Intermountain Therapy Animals, de Utah, nos EUA. Desde então, espalhou-se pelo mundo. Raisa Alameri, a dona de Börje, interessou-se pelo programa em 2010; tinha certeza de que

seu cão, que se sente à vontade entre pessoas, seria perfeito para participar.

Cães leitores como Börje são examinados para ver se são saudáveis, se são mansos e se apresentam a aptidão e o temperamento apropriados. Raisa treinou Börje usando materiais fornecidos pela Intermountain Therapy Animals, que então diplomou o animal como genuíno R.E.A.D.

Na maioria, os clientes de Börje são crianças, mas ele também já escutou muitos adultos. Alguns sofreram derrames cerebrais, outros simplesmente têm um histórico de dificuldade de leitura desde os tempos de escola.

Raisa tem um lugar especial no coração de um não leitor de 40 e tantos anos cuja vida Börje mudou. Esse homem, motorista de caminhão, ficou curioso com Börje e observou uma sucessão de pessoas lerem para o cão na biblioteca. Então, de repente, pegou um livro infantil e, com dificuldade, começou a lê-lo em voz alta para o animal, que escutava em silêncio. “Aquele foi o primeiro livro que li do início ao fim”, disse ele a Raisa.

Para Börje, foi mais um pequeno triunfo. Mas foi um recomeço importantíssimo para um homem que, provavelmente, envergonhou-se a vida inteira por ser um mau leitor.

## Balu, farejador de dinheiro

O policial Bernhard Braun, 46 anos, levou seu cão Balu, um pastor-alemão com “faro para dinheiro”, a um apartamento em Munique. A moradora era uma mulher com possíveis ligações com uma quadrilha de falsificadores.

**Ao ouvir a ordem de Braun** – “Procure o dinheiro!” –, Balu trotou pelo apartamento, farejando armários e gavetas. Em pouco tempo, descobriu pilhas de dinheiro escondido. Sempre que seu faro lhe avisava que havia notas falsas ocultas, Balu latia e depois se sentava.

No total, Balu encontrou 36 mil euros falsos. A recompensa por descobrir as notas falsificadas? Cinco minutos de brincadeira com sua bola de borracha favorita.

  
Balu fareja o dinheiro escondido num armário durante o treinamento.

Bernhard Braun, que trabalha com a equipe canina de Munique desde 1990, comprou Balu ainda filhote, em 2004. Desde então, o animal foi treinado e dominou todas as habilidades de um bom cão policial.

Balu sabe perseguir suspeitos e desarmar atacantes e é capaz de farejar drogas e outras substâncias ilícitas, além de notas de euro.

“Ele é calmo e amistoso”, declara Braun com orgulho, “e simplesmente ninguém consegue enganá-lo.”

Balu foi o primeiro cão da Baviera treinado para farejar o odor característico do papel-moeda.

Em 2012, foram acrescentados às equipes da polícia mais três cães farejadores de dinheiro.

“Balu gosta de procurar e é bom nisso”, diz Braun. “Quando gosta do que faz, o animal terá sucesso.”



## Queeny, descobridor de câncer

No chão de um consultório médico em Gyömrő, cidade perto de Budapeste, havia cinco potes abertos. Eles continham gaze impregnada com uma amostra de hálito humano.

**À porta, Queeny**, uma mestiça de *border collie*, aguardava com paciência ao lado de sua treinadora Zuzsanna Szemes. “Trabalho!”, ordenou Zuzsanna. Queeny entrou na sala e foi direto para os potes.

Deu uma farejada rápida em cada um deles, depois refez a série para comparar os cheiros e confirmar a decisão. Em dez segundos, Queeny se deitou diante de um dos potes. Em seguida, ergueu os olhos para Zuzsanna, a fim de ver se escolhera corretamente. A treinadora apertou um aparelho que emitia um estalo, sinal que indicava à cadela que fizera um bom serviço. Entre

as amostras de cinco pessoas, Queeny encontrara a que viera de um paciente com câncer de pulmão.

Esse teste ocorreu no ano passado, e há novos estudos em andamento. “Até agora, os testes foram feitos com amostras pré-identificadas”, explica Zuzsanna. O próximo passo é testar os cães no trabalho real de diagnosticar amostras de pessoas em risco mas sem sintomas. A esperança é que cães como Queeny sejam capazes de fazer o trabalho que hoje só se consegue com biópsias e tomografias computadorizadas – e mais depressa, com menos custo e mais cedo no desenvolvimento da doença.

  
Queeny deitada em frente ao pote contendo a amostra do paciente com câncer.



Hoje, três cães mestiços de *border collie* participam do programa de treinamento. Eles constituem a equipe de um projeto administrado em cooperação com a Universidade Médica de Semmelweis, em Budapeste, que tem por objetivo desenvolver um protocolo cientificamente confiável para medir a exatidão dos cães. A universidade vem coletando amostras para experiências do tipo duplos-cegos.

Testes preliminares mostram que os cães têm exatidão de 99% na identificação de amostras de hálito canceroso.

A Dra. Magdolna Póczi, médica-chefe de pneumologia no Hospital Dr. Kenessey Albert, em Balassagyarmat, na Hungria, está entusiasmada com o projeto. “Sabemos que a humanidade usa as habilidades fantásticas dos cães de várias maneiras”, declara. “Essa é mais uma.”

---

## Tibi, cão terapeuta

Quando Tibi foi encontrado com 1 mês de idade em Craiova, na Romênia, e entregue ao grupo de resgate Vier Pfoten, logo se descobriu que ele tinha uma inteligência extraordinária.

**Ali estava o tipo** de cachorro que procuravam, adequadíssimo para ajudar crianças com síndrome de Down, autismo e outras necessidades especiais. Em 2004, quando o vira-lata tinha 1 ano, psicólogos e treinadores de cães do Vier Pfoten deram a Tibi, como o batizaram, seis meses de treinamento intensivo.

Hoje com 10 anos, Tibi é um cão terapeuta veterano que ajudou mais de 20 crianças com deficiência. Uma delas é Nicu, um menino robusto de 13 anos, cabelo preto cacheado e pele clara. Quando entra na sala de terapia do Vier Pfoten, Nicu grita “*Buna ziuuuuaa!*” (Olá!) e, ao avistar o amigo de quatro patas, chama: “*Tibiiiiiiiiii!*”

O cão corre diretamente para ele, abanando o rabo com alegria.

Três anos atrás, quando entrou no programa, Nicu era assustado e tímido, e sofria de graves dificuldades motoras e de fala. Tibi acompanhou Nicu nas sessões de terapia, e os dois se tornaram amigos íntimos. Hoje os movimentos de Nicu são mais coordenados e naturais. Ele presta mais atenção quando falam com ele e cuida das suas necessidades simples.

“Nicu costumava ser ridicularizado pelas outras crianças”, declara Victor Chitic, psicólogo de Nicu. “Em Tibi ele encontrou um amigo que nunca o julga ou critica. Graças ao cão, Nicu deixa a timidez do lado de fora da porta.”

## Eycko, detector de incêndios criminosos

Eycko, um pastor-belga preto e castanho de 3 anos, e o seu treinador, o gendarme francês Bruno Roumeau, 49, são parceiros experientes em investigações de incêndios.



  
Botinhas nas patas de Eycko ajudam a protegê-las em locais de incêndio.

**Eycko é um dos** seis cães especialmente treinados na França para encontrar produtos inflamáveis usados em incêndios criminosos, como óleo diesel, gasolina e álcool. Entre os destroços de um incêndio, Eycko dá voltas e cutuca os escombros com o focinho para achar o lugar em que o cheiro é mais forte, que é onde o incêndio começou. Assim que o encontra, ele se deita. Então os investigadores podem verificar se o caso merece apuração. Roumeau explica: “Trabalhar com cães em locais de incêndio é uma técnica recente na França, que começou a ser usada há três anos. Mas o resultado é mais que convincente.” Eycko tem 90% de sucesso.

## Pefo, assistente auditivo

É uma noite de fim de verão. No apartamento em Varsóvia, Monika Rykaczewska, 33 anos, prepara o jantar. De repente, o telefone toca na sala.

**Pefo, seu labrador** de 3 anos, pula do cesto e corre para lá. Um instante depois, volta com o celular na boca e o entrega à dona.

O labrador está só fazendo seu trabalho. Pefo é um assistente canino especialmente treinado para ajudar Monika, que sofre de perda auditiva grave. Monika e Pefo são a primeira dupla dessas na Polônia.

“Pefo é o meu ouvido”, declara Monika.

Ela sofre de paralisia cerebral, que afeta não apenas sua audição, mas todo o lado direito do seu corpo. Com o passar dos anos, por meio de um trabalho de reabilitação e muita força de vontade, Monika completou o mestrado em pedagogia e conseguiu emprego como assistente administrativa. Mas se sentia

isolada e sozinha, presa num mundo de silêncio.

Assim, em maio de 2011 ela se inscreveu na DOGIQ Foundation para receber um assistente canino. Ela e Pefo tiveram de fazer cursos especiais de treinamento em Katowice. “Não foi fácil”, admite, “principalmente porque Pefo foi o primeiro cachorro da minha vida.”

Mesmo com o aparelho auditivo, Monika não consegue ouvir todos os sons nem dizer de onde vêm alguns dos que ouve. “Quando ando pela rua, se alguém me chamar por trás não reajo, porque não consigo ouvir vozes atrás de mim”, diz ela. “Pefo me vira na direção da pessoa que chamou o meu nome.”

Quando ouve o telefone dela zumbir com um torpedão, Pefo lhe cutuca a mão duas vezes. Se alguém bate à porta do apartamento, ele a guia até o saguão. Se ela deixa cair alguma coisa, ele avisa e ajuda a encontrar. “Para quem tem audição normal, um objeto caído não é nada, mas, antes



  
Desde que Pefo entrou em sua vida, Monika não se sente mais isolada nem sozinha.

que eu tivesse Pefo, os objetos caídos eram não raro objetos perdidos”, declara Monika.

Por causa da perda auditiva, Monika costumava falar com voz monótona e sem emoção. Isso não acontece mais. “Desde que Pefo está comigo, exprimo alegria e tristeza, porque sei que ele sente as minhas emoções e reage a elas”, declara Monika. “Pefo me dá uma lição diária de amor, amizade e devoção incondicional.”

## O SEGUNDO LUGAR

**Antes de comprar** melões, costumo apalpá-los, cheirá-los e bater na casca. Outro dia, no mercado, reparei que um jovem me observava. Quando finalmente escolhi a fruta, ele se aproximou e perguntou:

– Perdão, senhora, qual seria a segunda opção?

*Irene Green, EUA*

# Um copo todo vazio

Respeito a decisão do meu marido de parar de beber, mas é difícil não sentir saudades daquele tempo

**POR ELISSA SCHAPPEL**  
DO THE NEW YORK TIMES

**Quando recordo os melhores** momentos com meu marido – um casamento que já dura 24 anos –, vejo sempre alguém segurando uma taça, uma garrafa de vinho ou um copo plástico. Bom... Exceto nos últimos 13 anos, desde que Rob parou de beber. Consigo estabelecer a cronologia do nosso relacionamento pelo que bebíamos à época.

Primeiro, o *bloody mary* em lata que comprei para dividirmos no trem, onde tínhamos acabado de nos conhecer. As taças de Pernod com gelo que tomamos ao som do The Velvet Underground, depois que fomos morar juntos. O cobiçado Armagnac 100 anos que meu pai – visivelmente ébrio de felicidade quando a filha finalmente levou para casa um homem que ele aprovava – decidiu abrir e dividir com Rob.



Sempre que a família se reunia, havia garrafas de vinho, aperitivos e champanhe. Na manhã de Natal, havia doses de aquavita com ostra e, depois do jantar, licores exóticos que meus pais traziam de suas viagens. Em casamentos e batizados, esvaziávamos garrafas de champanhe para brindar à boa sorte, ao amor e à vida longa. Um licor Chartreuse VEP foi degustado em família quando minha filha nasceu e meu pai estava morrendo.

Quando amigos se mudavam ou sofriam com separações, estávamos

– que, por mais bêbado que ficasse, parecia estar tão sóbrio quanto um juiz, e nunca esquecia nada –, avaliar pela expressão dele até que ponto eu havia me comportado mal e fazer a declaração clássica: “Não vou beber nunca mais.”

Talvez devesse ter sido eu a largar a bebida.

**Não me lembro** do último copo de vinho que eu e meu marido dividimos, a última dose, o último coquetel. Mas me lembro da última vez que ele be-



## Percebi claramente que o novo status de **Rob deixava algumas pessoas sem graça.**

lá com uma garrafa de gim. O copo dos nossos convidados nunca ficava vazio. O álcool alimentava nossos sonhos, nos deixava ousados e falantes sobre nossas ambições artísticas.

É claro que havia as ressacas. As manhãs em que acordávamos tarde e íamos aos tropeços comer algo gorduroso e restaurador num restaurante qualquer e depois nos arrastávamos de volta para o sofá, para assistir a jogos de basquete e cochilar o dia todo nos braços um do outro.

Nem tudo era agradável: havia brigas, copos quebrados, sapatos atirados, lembranças apagadas. Será que eu tinha sido cruel? Eu precisava me aproximar, envergonhada, de Rob

beu: na nossa festa da primavera no ano 2000. Nossa filha tinha 4 anos. Rob acabara de voltar a pedalar; ele competia em provas de ciclismo na faculdade. Eu tinha certeza de que pedalar 30 quilômetros por dia era tudo o que o impedia de enlouquecer.

Confesso: torci para que ele voltasse a beber. Nunca achei que Rob tivesse problemas com a bebida (o que, talvez, revele bastante sobre a minha relação com o álcool).

Mas não era só eu. Percebi claramente que o novo status de Rob – uma ilha de sobriedade num mar de embriaguez – deixava algumas pessoas sem graça. Os velhos amigos não sabiam lidar com essa revira-

volta. Por que Rob não bebia mais? Fazia sentido que ele levasse a sério o ciclismo e parasse de beber, ou bebesse menos, durante a temporada de corridas. Mas parar totalmente?

Talvez, se ele tivesse dito aos outros que havia “largado” a bebida – “largar” sendo uma palavra cheia de dramaticidade, que implica vício, em vez de “parado de beber”, que sugere sacrifício voluntário – fosse mais fácil. Embora Rob achasse que bebia demais antes de parar, na verdade nunca temera se tornar alcoólatra.

O que o deixava numa espécie de terra de ninguém. Se tivesse problemas com a bebida, se começasse a frequentar reuniões, passaria a fazer parte de uma comunidade, formaria um novo grupo de amigos. Mas não era esse o caso de Rob.

Estava mais quieto, menos tagarela, menos interessado em ficar acordado até as três da manhã, embora ficasse. Quando o pessoal queria ir até o bar tomar umas cervejas, ele raramente ia junto. Também não ia comigo.

O que não significa que se opusesse. Com alguma frequência, quando saímos para jantar, meu marido sugere que eu peça uma taça de vinho, e pode até querer uma provinha. Mas não bebo tanto assim quando estamos só os dois. Não é que eu me sinta constrangida, mas não é mais tão divertido quanto era quando bebíamos juntos.

Sinto falta da intimidade e da consideração exigidas quando se divide uma garrafa de saquê quente,

por exemplo, já que nenhum dos dois pode se servir. Beber sozinha – apreciar um copo de vinho ou uísque durante a leitura, ou na banheira, ou tarde da noite observando a neve cair – é muito gostoso, mas sentar-se e esvaziar uma garrafa de vinho sozinha, mesmo que seja durante o jantar, deixa a gente se sentindo mais sozinha.

Tenho muito respeito pela decisão de Rob de parar de beber e admiro ainda mais a sua paixão e a dedicação constante ao treinamento para ser um ciclista competitivo.

Também aprecio, agora que temos filhos, o fato de eles terem a oportunidade de crescer num lar onde a mãe bebe e o pai, não. Assim eles têm a opção de beber ou não quando crescerem.

Nossos dias de beberrões invertebrados eram muito ligados a uma época e a um lugar em que estávamos nos descobrindo, a nós mesmos e ao nosso círculo de amigos. É difícil não sentir saudades daquele tempo, daquela sensação, aparentemente ilimitada, de possibilidades, oportunidades e aventuras.

Hoje, com carreiras e filhos, aqueles anos parecem muito distantes. Como Rob não bebe, uma ponte para o passado também se foi.

Ainda assim, com a luz certa, um bom copo de vinho na mão, a água tônica de Rob se parece com o velho gim-tônica que costumava tomar.

E todas as pressões do mundo real se apagam e, mais uma vez, tudo parece possível. ■

# Quem Inventou?



## Protetores de orelha

Uma invenção simples deu fama a um adolescente

POR HILARY  
GREENBAUM  
E DANA  
RUBINSTEIN

**T**odo ano, os moradores da cidade de Farmington, no estado americano do Maine, fazem um desfile em homenagem a seu filho dileto, o menino de 15 anos que inventou os protetores de orelha. De acordo com a lenda, Chester Greenwood tinha orelhas sensíveis. “Assim”, escreve Nancy Porter no livro *Chester... More Than Earmuffs* (Chester... mais que protetores de

FOTO: © ANDREW TWORT / ALAMY

etc.

## PROTETORES MOTORIZADOS:

Nos últimos desfiles de Farmington, o xerife Dennis Pike pôs um par de gigantescos protetores de orelha num carro da polícia e a administração da escola pública local fez o mesmo com um dos ônibus de sua frota.



orelha), “ele fez círculos de arame e os uniu com outro arame por cima da cabeça.” Greenwood pediu à avó que costurasse pedaços de pele na parte que cobria a orelha. “Que todos saibam”, começava o pedido de patente em 1877, “que eu, Chester Greenwood, [...] inventei certos aprimoramentos úteis em Protetores de Orelha.”

Em 1882, a fábrica de Chester Greenwood produzia 50 mil pares por ano. No início da 1ª Guerra Mundial, Greenwood, que também patentearia o ancinho de metal, assinou um contrato lucrativo com as forças armadas. Em 1938, um ano após sua morte, a revista *Life* chamou a inovação simples de “Ford Modelo T” dos protetores de orelha. Cinco anos depois, a Miss Nova York saiu resplandecente na capa da *Life* com seus protetores de orelha. Dentro, a revista saudava a ascensão do acessório ao “degrau mais alto da escada da moda”.

Mas o protetor de orelha não conseguiu manter a classe. Depois da década de 1980, perdeu mercado para equipamentos como os da empresa 180s, protetores unidos por uma faixa traseira. Mas há sinais de renascimento. A grife Louis Vuitton vende protetores de orelha por 985 dólares; a Gucci, por 390. Há alguns anos, Ivanka Trump comprou 20 protetores de orelha com imitação de pele de chinchila para os amigos mais íntimos. “Es-gotei o estoque”, diz ela.

## Protetores de orelha evoluídos

Hoje há protetores de orelha para todos os bolsos e idades.



### Hello Kitty

Esse personagem da cultura popular japonesa que ganhou o mundo também está em protetores de orelha.



### Moda

Os protetores de orelha italianos de pelo de coelho, da Gucci, vêm com uma tira para prender sob o queixo.

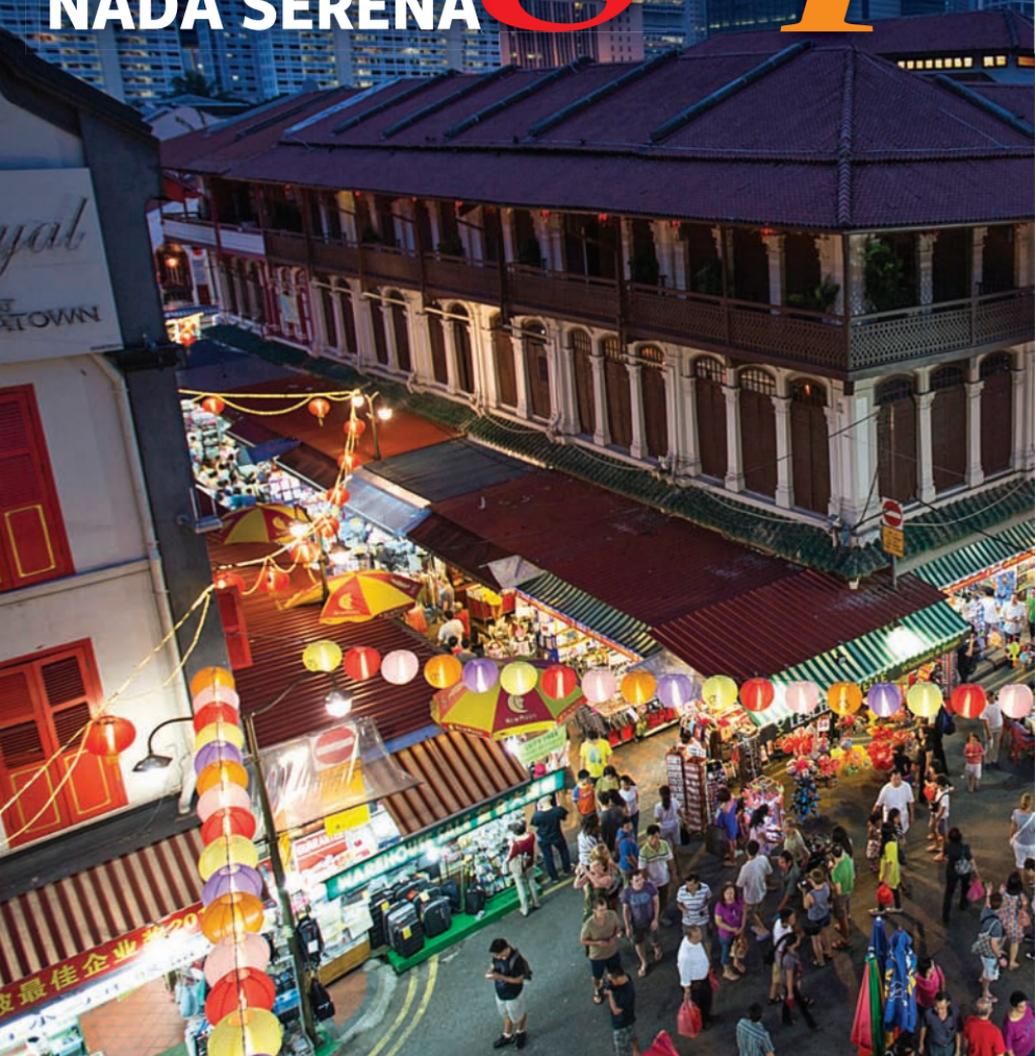


### Tecnologia

Os protetores de orelha evoluíram e agora há versões que já vêm com fones de ouvido embutidos.

# Cingap

NADA SERENA





*ura*

POR ERIN MILLAR

Música, comida,  
arte, moda: tudo  
ferve enquanto a  
Cidade do Leão  
se transforma.

**Apesar do sol escaldante** da tarde, as ruas estreitas que formam Kampong Glam, bairro de Cingapura, fervilham. Moradores e turistas visitam lojas de mais de cem anos que vendem cestos de vime e tapetes persas e de oração. Jovens de vinte e poucos anos, vestidos como hippies, fumam narguilé em cafés ao ar livre e escolhem roupas em cabides diante de lojas pintadas em tons bem vivos de amarelo, vermelho e roxo.

Vim a esse histórico bairro muçulmano de Cingapura porque ele está na linha de frente da transformação cultural da cidade. Antes considerada um deserto cultural, Cingapura passa por uma reforma artística, e hoje Kampong Glam é um ímã que atrai pessoas criativas. Lojas restauradas abrigam galerias de arte, moda alternativa, escritórios de design e bares, criando uma demonstração vibrante da razão pela qual a fama de entediante da Cidade do Leão está muito desatualizada.

A República de Cingapura é um denso arquipélago de 63 ilhas ao sul da extremidade da Península Malaia, mas a vasta maioria da população se concentra numa ilha urbanizada, do

tamanho de uma metrópole, ligada à Malásia por duas pontes. Antigo entreposto comercial britânico fundado em 1819, a cidade-estado é um dos portos mais movimentados, uma das maiores refinarias e um dos principais centros financeiros do mundo. Com os megashoppings e arranha-céus cintilantes, já foi considerada uma ilha higienizada, de eficiência e modernidade genéricas.

Mas, na década passada, o governo prometeu reverter essa fama gastando mais de 1 bilhão de dólares para, até 2015, fazer de Cingapura uma “cidade das artes globais”. Estou aqui para vivenciar esse renascimento cultural.

Começo a minha exploração empurrando a porta de um endereço no coração de Kampong Glam; segundo me disseram, um popular ponto de encontro de jovens artistas. Sou levada a um salão lotado chamado Bar Stories, as paredes brancas adornadas com fotografias artísticas e um grande quadro com um polvo axadrezado. Todos debatem em voz alta, fazem esboços em cadernos e digitam em laptops da Apple.

Pergunto a Keno, a amistosa bartender do Bar Stories que me prepara um gin fizz com bitter de cardamomo, onde eu poderia escutar música cingapurense independente.

“Fácil”, responde. “Aqui ao lado, hoje à noite.”

Então me entrega a conta e recebo a primeira lição sobre o cenário cultural de Cingapura. Esse bar da moda



**A partir do alto à esquerda, em sentido horário: fregueses fazem compras numa calçada coberta de Kampong Glam; as altas árvores da Orchard Street; delícias culinárias do mercado e centro de alimentação de Tiong Bahru; e os Esplanade Theatres, investimento visível de Cingapura nas artes.**

não é para artistas iniciantes e sem dinheiro; o meu coquetel custa 24 dólares americanos.

Antes da música ao vivo, aproveito o tempo procurando o que torna Cingapura mercedamente famosa: os centros de vendedores de rua. Jantar nessas lanchonetes simples e espalhadas virou moda entre os cingapurenses, e há sites na Internet dedicados às melhores barraquinhas de sopa de curry ou macarrão frito. Rasgo pedaços de *prata* (pão ázimo frito e esfarelento), mergulho-os no *dahl* apimentado (um curry de lentilha) e os engulo com *teh tarik* (chá espumoso com leite condensado). Por cerca de dois dólares e meio, a refeição deliciosa mais do que compensa o caríssimo coquetel.

Conforme a luz da tarde some aqui na Rua Haji, o bairro fica mais movimentado. Logo mesas e cadeiras transbordam pela rua. Os jovens se amontoam tomando cerveja Tiger e escutando músicos que tocam de tudo, desde composições próprias até *covers* de música pop ocidental. Sob o céu nublado que brilha alaranjado com as luzes da cidade, em meio à balbúrdia de violões e risos, Cingapura parece viva.

**No alto de um quebra-mar**, admiro os contornos impressionantes da cidade-estado que culminam no centro da cidade, no litoral sul, onde arranha-céus de vidro ladeiam a embocadura do Rio Cingapura.

Atrás de mim, as pessoas se despejam dentro do que talvez seja o indicador

mais visível do enorme investimento artístico de Cingapura: um complexo de salas de espetáculo chamado Esplanade Theatres, inaugurado em 2002. A cúpula oval coberta de luzes, que abriga uma sala de concertos com 1.600 lugares e um teatro para 2.000 espectadores, foi projetada para parecer um durião, a grande fruta de casca espinhosa famosa pelo aroma pungente. Em qualquer dia, os vários teatros do complexo apresentam uma variedade impressionante de eventos de primeira linha, como peças alternativas, música étnica e espetáculos infantis. Hoje vou ouvir música clássica tradicional chinesa, mas amanhã esse teatro abrigará um show do sucesso do rock nova-iorquino The National, cujos ingressos estão esgotados.

Na quarta galeria da sala de concertos principal, entendo imediatamente por que os críticos elogiam tanto a acústica perfeita dali quando as primeiras notas são tocadas pela Orquestra Chinesa de Cingapura e pelo solista Li-Wei Qin, violoncelista de Xangai. Quando Mai La Su apresenta o canto gutural mongol, um estilo vocal inigualável e inesquecível em que o cantor produz mais de um tom, fico enfeitiçada.

**No dia seguinte**, visito o Museu de Arte de Cingapura, instalado numa escola católica masculina de 1855, branca e lindamente restaurada. Numa galeria arejada e luminosa do museu, examino uma instalação fotográfica da importante artista performativa Amanda Heng. As fotos mostram quanta cultura Cingapura



**O crepúsculo na ponte de pedestres Helix Bridge e o Marina Bay Sands Hotel com o cassino e o shopping ao fundo.**

tem a oferecer nos lugares simples e cotidianos – uma aldeia tradicional, uma loja de remédios chineses.

“Sofremos mudanças drásticas aqui”, explica Heng, uma mulher magra de sessenta e tantos anos, de óculos e cabelo Chanel. “Minha vida coincide com a construção deste país, por isso estou muito interessada em sua identidade. Quando desenvolvemos Cingapura, nossa herança foi reprimida.”

A exposição de Heng numa instituição oficial assinala uma mudança fundamental comparada aos limites severos à liberdade de expressão impostos aos artistas durante as décadas que se seguiram à independência da Grã-Bretanha, em 1963. Para Heng e seus colegas de profissão, a situação culminou em 1994, quando um artista foi preso por abordar uma questão

controvertida, o governo suspendeu os recursos e a maioria das exposições de Heng passou a acontecer somente em outros países.

No saguão do museu, onde o teto alto, branco e com molduras é marcado por lustres, pego um exemplar do *Guia das Galerias de Arte de Cingapura*. Estão listadas dezenas de vernissages em galerias, além de eventos culturais que vão de apresentações de balé a oficinas de batique. Heng me diz que os recursos voltaram e que as escolas de artes plásticas prosperam. Na outra ponta do espectro artístico, vêm surgindo pequenas galerias independentes em depósitos de Tanjong Pagar Distripark, o mais novo bairro das artes plásticas na cidade.

Quando saio da galeria, a visão da cidade de Amanda Heng permanece comigo e me vejo notando e apreciando novos detalhes: saris coloridos à venda numa loja, guirlandas de flores deixadas ao pé de um templo

hinduísta, uma pilha de legumes verdíssimos ao lado de uma barraquinha de comida.

Sigo pela Orchard Road, uma das ruas comerciais mais movimentadas da cidade, e os grandiosos prédios coloniais da antiga Cingapura dão lugar a shoppings imponentes. Procuo a loja de roupas Blackmarket, um dos principais lugares para conhecer a indústria de moda de Cingapura, considerada vibrante e independente. Mas, enquanto as ruas coloridas e pulsantes de energia de Kampong Glam formavam um contraste acentuado com a fama de Cingapura, a localização da Blackmarket é o oposto. Percebo que meu destino é um avultado monólito de aço coberto de anúncios em vídeo. Lá dentro, a maioria das lojas são multinacionais encontradas em qualquer lugar. O fato de a Blackmarket se localizar ali indica a trajetória ascendente do setor de moda de Cingapura.

Os shopping centers não são minha ideia de turismo cultural agradável; portanto, pego um táxi e percorro quatro quilômetros pela cidade até Chinatown. Encontro uma coletânea de lojas de moda independente mais do meu agrado numa rua de paralelepípedos, em meio a uma mistura eclética de modestos balcões de almoço, restaurantes finos e lojas de remédios chineses. Numa estranha loja chamada Stevie General Store (que já se mudou para o bairro de Kampong Glam com nome novo, World Savage), conheço uma das donas, Bridget, que exhibe um corte *mohawk* que deixa à mostra tatuagens no couro cabeludo,

## Se você for...

**Quando visitar** Cingapura não tem estações distintas e em geral faz sol o ano todo, a não ser na temporada das monções, de novembro a janeiro. Evite feriados como o Ano-Novo chinês, quando quase tudo fecha.

**O que comer** Entre as delícias locais há uma mistura das culinárias chinesa, malaia e indiana. Visite o East Coast Seafood Centre, onde é possível jantar caranguejo com pimenta, o prato mais



famoso de Cingapura. Experimente também arroz com frango, *laksa* e *satay*, à venda nos mercados ambulantes e nos cafés espalhados pela ilha.

**O que ver** Gardens by the Bay: parque de 101 hectares com duas estufas que exibem a flora das regiões montanhosas tropicais e do Mediterrâneo; Marine Life Park: maior “oceanário” do mundo, onde se podem ver mais de 800 espécies marinhas, mergulhar com peixes dos recifes e passar por dentro de cachoeiras; Night Safari: aproxime-se pessoalmente de criaturas da noite no primeiro parque noturno de vida selvagem do mundo.

**Como transitar** O sistema Mass Rapid Transit (MRT), ou transporte rápido de massa, é um modo barato e prático de explorar a cidade. A maioria dos principais prédios e pontos turísticos fica próxima das estações do MRT.

veste roupas de menino e cujo humor sarcástico combina com a aparência.

A lojinha está lotada de vestidos japoneses da década de 1960, vitrines de antiquário cheias de broches antigos, um cabide de roupas novas projetadas pela casa e curiosidades como chifres e armações de óculos.

“Nossa filosofia é reunir coisas que durem”, diz Bridget. Saio da loja depois de comprar dois vestidos muito bonitos.

Bridget me diz para não deixar de visitar a livraria Books Actually. Três estações de metrô a oeste, vejo-me na Tiong Bahru, rua de pouco tráfego, com muitas transversais e uma praça lindamente cuidada que dá ao bairro um agradável ar aberto.

Quando entro na loja movimentada, a amante de livros que há em mim se alegra com a visão de prateleiras lotadas. O primeiro livro que pego, *Urban Sketches Singapore*, é uma coletânea de paisagens interessantes da cidade desenhadas por artistas cingapurenses. Renée, a gerente, me ajuda a escolher dois volumes de literatura do país, o romance *Polite Fiction* (Ficção bem-educada), do escritor Colin Cheong, e a coletânea de contos de escritores emergentes *Ceriph* (Serifa), publicado pela editora da Books Actually.

– Acha que a Books Actually tem liberdade de publicar qualquer coisa?

– pergunto a Renée, curiosa com o grau de relaxamento das restrições à liberdade de expressão trazido por esse renascimento cultural.

– De jeito nenhum – responde ela. – Tentamos evitar tudo que seja político ou explícito demais. Cingapura ficou mais tolerante, mas não forçamos a barra. – Ainda assim, a Books Actually tem o hábito de organizar leituras de escritores e discussões sobre livros.

Naquela noite, ocupo uma mesa ao ar livre num restaurante de Kampong Glam chamado Blu Jaz e começo a ler *Ceriph*. Encontro um poema de R. Somaiah que alude à fama antiga de Cingapura como cidade enfadonha. Eis os dois primeiros versos: “Em Cingapura é difícilimo achar uma árvore / Que não tenha sido podada.”

À minha volta, mesas lotadas explodem em risos enquanto dividem travessas de *mee goreng* (macarrão frito) e frutos do mar com *sambal* (molho de pimenta). Um trompete soa alto e a afiada banda de cinco músicos toca clássicos do swing e do soul. Examino a cena festiva, tento registrar na memória a sensação eletrizante dessa noite agradável e noto as luzes brilharem através de um grupo de árvores que ladeia a rua. Estão meticulosamente podadas. E são belas.

## RECADINHO

**Meu marido** tinha acabado de cortar a grama quando um aviãozinho de papel vindo da direção do jardim do meu vizinho pousou aos meus pés. Eu o peguei e vi que havia uma mensagem escrita nas asas. Dizia: “Obrigado pela paz e pelo silêncio!”

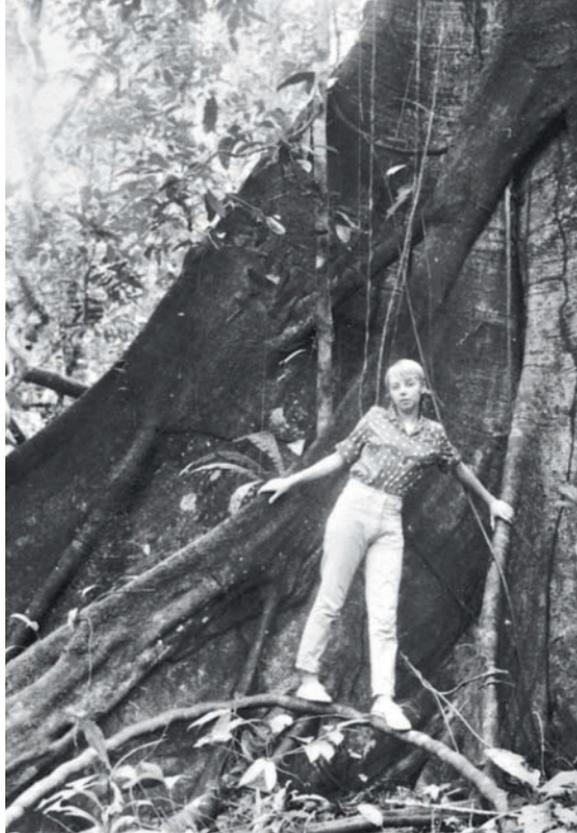
Annette Leca, França

LIVRO  
DO MÊS

# QUANDO CAÍDO CEU



Um medidor de temperatura da cabine destruída; e a autora Juliane, em março de 1972, quando se recuperou o bastante para retornar ao local do acidente.



Um raio a 3.000 metros lançou em queda livre sobre a floresta tropical amazônica uma moça de 17 anos – que sobreviveu para contar a história.

POR JULIANE KOEPCKE

Juliane Koepcke era uma criança bem versada nos caminhos da cidade e da selva. Quando tinha 14 anos, os pais, zoólogos, fundaram a Estação de Pesquisa Ecológica Panguana no meio da floresta tropical peruana. Depois de passar dois anos morando na estação e acompanhando-os em viagens de pesquisa pela mata, Juliane voltou a Lima para terminar o curso secundário. Em 24 de dezembro de 1971, então com 17 anos, embarcou com a mãe num avião para passar o Natal com o pai em Panguana. Aquele voo mudaria para sempre a sua vida.

Os meus anos em Lima foram maravilhosos. Apesar da experiência na selva, eu era estudante. Eu passava as férias em Panguana, na selva, e no período escolar ficava com os colegas de sala em Lima.

Nas primeiras férias de Natal depois que voltei a Lima, voei sozinha pela primeira vez de Lima a Pucallpa. Também era esse o plano no Natal de 1971. Mas minha mãe veio a Lima em novembro. Ela preferia voltar a Pucallpa no dia anterior à véspera de Natal para estar com meu pai o mais cedo possível, mas a minha cerimônia de formatura no secundário era em 23 de dezembro e haveria um baile na noite do dia anterior. Implorei à minha mãe que me deixasse comparecer à formatura. “Tudo bem”, ela concordou, “então iremos no dia 24.”

Ela tentou arranjar passagem na confiável empresa Faucett, mas todos os voos estavam lotados. A única empresa aérea que ia para Pucallpa naquele dia era a Lansa, Líneas Aéreas Nacionales S.A. E havia um ditado: “*Lansa se lanza de panza*”, o que significa, mais ou menos: “A Lansa pousa de barriga.” Meu pai insistira com minha mãe para não viajar por aquela empresa. Mas a alternativa seria esperar mais um dia, talvez dois. E minha mãe não tinha paciência para isso. “Ora”, disse ela, “nem todo avião cai.” E, assim, comprou duas passagens. Só não sabíamos que iríamos voar no único avião que restava à Lansa, uma vez que todos os outros já haviam caído.



**Juliane no baile de formatura (à esquerda), e os pais Maria e Hans-Wilhelm (acima) trabalhando no Museu de História Natural de Lima, em 1960.**

**Quando chegamos para o embarque,** na manhã de 24 de dezembro, o aeroporto está lotado. Vários voos foram cancelados na véspera, e agora centenas de pessoas se amontoam nos balcões, ansiosas para passar o Natal em casa.

Também na multidão, brigando pelos cartões de embarque, está o cineasta Werner Herzog, que, indignado, tenta há 24 horas conseguir passagens para ele e a equipe, e se zanga quando não consegue.

Enfim, após as 11 da manhã, chamam nosso voo. E, quando vemos o avião, o achamos magnífico. Aos meus olhos, parece novo em folha. Mas, como descobriremos depois, não é nada disso.

No avião, tudo está normalíssimo.

Eu e minha mãe nos sentamos na penúltima fila, número 19. Fico junto da janela, como sempre, poltrona F.

Minha mãe, ornitóloga, não gosta de voar. Diz que é antinatural um pássaro de metal subir no ar.

O voo de Lima a Pucallpa leva cerca de uma hora. Os primeiros 30 minutos são perfeitamente normais. Todos estão empolgados com o Natal. Servem-nos um lanchinho. Dez minutos depois, as aeromoças começam a arrumar tudo. Então, de repente, paramos com uma tempestade.

O dia vira noite e relâmpagos se acendem em todas as direções. Uma força invisível começa a sacudir o avião como se fosse um brinquedinho. Pessoas gritam quando objetos

do guarda-volumes lhes caem na cabeça. Bolsas, brinquedos, presentes embrulhados e roupas chovem com força sobre nós; bandejas de sanduíches voam pelo ar; copos meio cheios se derramam sobre cabeças e ombros. Muitos gritam e choram.

“Tomara que dê tudo certo”, diz mãe. Consigo sentir seu nervosismo.

De repente, vejo uma luz branca e cegante na asa direita. Não sei se é um relâmpago ou uma explosão. Perco toda a noção do tempo. Não sei dizer se dura minutos ou uma fração de segundo: fico cega com aquela luz forte; ouço minha mãe dizer calmamente: “Agora acabou.”

Meus ouvidos, minha cabeça, meu corpo inteiro se enchem do rugido profundo do avião, cujo nariz se inclina quase verticalmente para baixo. Estamos caindo depressa. Os gritos se calam. O rugido das turbinas foi apagado. Minha mãe já não se encontra ao meu lado e não estou mais no avião. Ainda me acho presa à poltrona, mas sozinha. Numa altitude de uns 3 mil metros, estou sozinha. E caio.

A minha queda livre é silenciosa.

Estou pendurada, presa à poltrona, e à minha volta não há nada.

Caio, e o cinto de segurança aperta minha barriga com tanta força que dói e não consigo respirar. Nos meus ouvidos, o rugido do ar. Antes de sentir medo, perco a consciência. A próxima coisa de que me lembro é de estar pendurada de cabeça para baixo enquanto a selva vem girando devagar na minha direção. Não, não é ela que vem na minha direção; eu é que es-



**Uma nova vida para Juliane em 1974 (acima) na casa da avó e da tia na Alemanha. Ao lado, o tipo de cobertura densa da floresta tropical que ajudou a amortecer a queda.**

tou despencando sobre ela. As copas das árvores, muito juntas, parecem brócolis. As imagens se borram. Vejo tudo como através da neblina. Depois a noite escura me envolve de novo.

Quando recupero a consciência, percebo que estou debaixo da poltrona. O cinto de segurança está solto, então devo ter acordado em algum momento. Também me esgurei até bem debaixo do abrigo do banco de três poltronas. Fico ali o resto do dia e a noite inteira, até a manhã seguinte. Estou completamente encharcada e coberta de lama.

**Nunca esquecerei a imagem** que vi quando abri os olhos: a copa das árvores gigantes da selva impregnada de luz dourada faz tudo brilhar.

Sinto um abandono sem limites. Tento me levantar, mas não consigo.



Fico cega com aquela luz forte; **ouço minha mãe dizer: “Agora acabou.”**

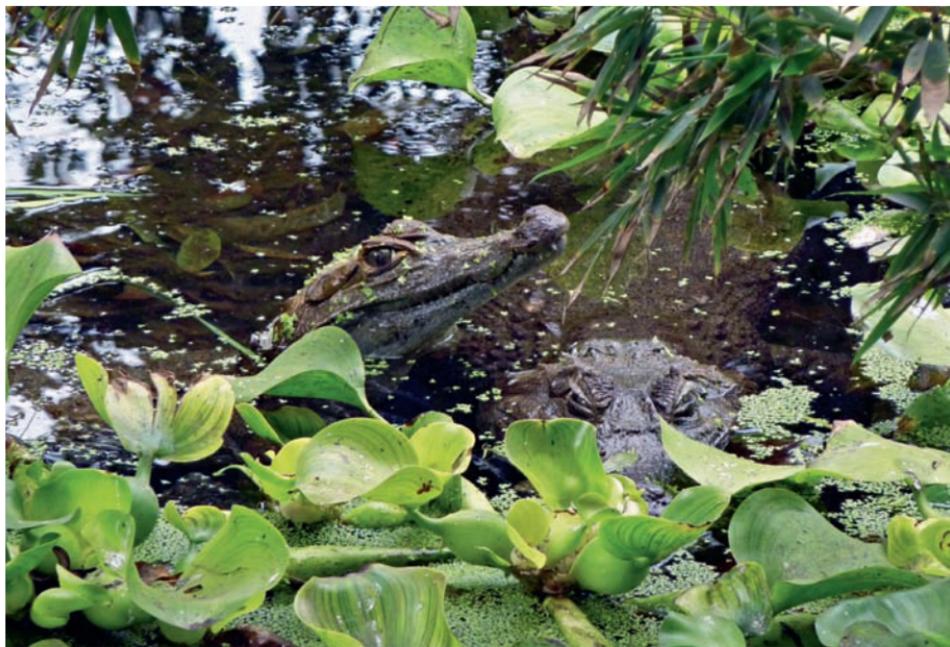
---

Tudo escurece. Sinto-me indefesa, absolutamente sozinha. Olho o relógio. Ainda funciona. Posso ouvir o tique-taque suave, mas é difícil ver as horas. Não consigo enxergar direito. Demoro um pouco para perceber que

o meu olho esquerdo está inchado e não se abre. Pelo outro olho, só vejo através de uma fenda estreita. Os óculos sumiram, mas finalmente consigo ver que horas são. Nove horas. É de manhã. Sinto-me tonta de novo e me deito exausta no chão da floresta.

O que desconheço é que a maior operação de busca da história da aviação peruana já começou.

Embora sem saber como, eu me ajoelho, mas aí tudo escurece outra vez e fico tão tonta que logo me deito de novo. Tento várias vezes e, finalmente, consigo. A clavícula direita me parece estranha. Toco-a – está claramente quebrada. Depois encontro um



corte profundo na canela esquerda, de talvez uns 4 centímetros de comprimento, que parece um desfiladeiro escarpado, como se cortado por uma áspera borda de metal. Mas o estranho é que não sangra.

Minha mãe não está ali. Por quê? Estava sentada ao meu lado. Fico de quatro e engatinho. Procuo-a. Chamo o seu nome. Mas só as vozes da selva me respondem.

Como eu conseguira sobreviver ao mergulho com ferimentos tão leves? Embora estivesse ferida com muito mais gravidade do que pensara ao acordar, meus machucados eram risíveis se comparados à gravidade da queda. Fora a clavícula, não quebrara nada, e até os cortes eram administrá-

veis. Como fora possível? Teria sido um milagre?

Provavelmente devo minha sobrevivência à combinação de três fatores.

Há poderosas colunas de vento nas nuvens de tempestade que levam tudo para cima e que poderiam pegar e até girar uma pessoa que estivesse caindo. Será que uma coluna dessas amorteceria minha queda? Então suponho que eu estava simplesmente girando, assim como uma semente quando cai. E o banco de três lugares ao qual eu estava presa pelo cinto de segurança deve ter sido responsável pelo giro e pelo retardamento da queda. Um homem que trabalhou no resgate dos corpos me disse depois que só encontraram um banco inteiro, e foi na



**Os jacarés (à esquerda) foram companheiros constantes de Juliane ao descer o rio.**

**Canto de esperança (acima): o chamado típico do jacu-cigano, que faz ninho junto aos grandes rios, serviu de guia para Juliane.**

## Estou em pé na margem do rio, mas não há vitalma à vista.

floresta na qual as árvores gigantes eram ligadas por uma densa rede de trepadeiras. Será que era o “meu” banco? Esse emaranhado de trepadeiras poderia ter amortecido e retardado o meu mergulho.

Não senti medo. Mesmo enquanto despencava e, com plena consciência, via a selva girar lá embaixo, sabia muito bem o que estava acontecendo. Acho

que temos um salva-vidas embutido que, em momentos extremos assim, nos protege para não enlouquecermos nem morrermos de medo. Quando estamos no meio de um evento terrível, simplesmente o deixamos acontecer. O terror vem depois.

**Em 25 de dezembro**, quando acordo do longo desmaio em plena selva, ainda estou no meio do ocorrido. Sei que caí do avião, mas não duvido de que darei um jeito de sair dessa selva. Só preciso encontrar minha mãe.

Para quem nunca esteve numa floresta tropical, ela parece mesmo ameaçadora. É como uma muralha pela qual se filtra uma luz verde com sombras incontáveis que variam de espessura. Há coisas correndo, ruídos, coisas farfalhando, esvoaçando, zumbidos, gorgolejos, estalos, assobios e grunhidos. E há a umidade. Mesmo quando não chove, a umidade cai sem parar em cima da gente. Os cheiros são estranhos; é comum o cheiro de podridão mofada, plantas trepadeiras que se entrelaçam, se estendem, crescem e apodrecem, e em cujas gavinhas podem se instalar serpentes perfeitamente camufladas.

E há insetos em abundância. Eles são os verdadeiros senhores da selva. Percevejos, formigas, besouros e borboletas. Mosquitos que gostam de chupar sangue. Moscas que põem ovos debaixo da pele e em feridas. Abelhas selvagens sem ferrão que gostam de se agarrar ao cabelo.

Encontrei todos. Mas vivera tempo suficiente na selva para me acostumar

com eles. Não havia quase nada que meus pais zoólogos não tivessem me mostrado. Só precisava, na minha cabeça confusa pela concussão, achar esse conhecimento, pois ele era necessário para minha sobrevivência.

De repente, sou tomada por uma sede intensa. Grossas gotas d'água físcam nas folhas à minha volta e começo a lambê-las. Ando em círculos pequenos em torno do banco, consciente de como é fácil perder a orientação quando se está na selva. Por isso estou atenta; decoro uma árvore especialmente notável e não tiro os olhos dela.

Para meu espanto, não encontro nenhum vestígio do acidente. Nenhum destroço, ninguém. Então acho um saquinho de balas.

De repente, ouço zumbido de motores. Aviões voam em círculos lá em cima. Sei na mesma hora o que procuram. Ergo os olhos para o céu, mas as árvores são densas demais. Não há como me avistarem aqui. Uma sensação de impotência toma conta de mim. E me vem a ideia: *Tenho de sair dessa parte densa da floresta.*

Então os aviões partem e ficam só os sons da selva.

De repente noto um som que estava lá o tempo todo, mas só agora penetra na minha consciência. Som de água pingando, respingando, um borbulhar suave. Ali perto acho uma fonte que alimenta um riachinho. Isso me enche de esperança. Além de encontrar água para beber, me convenço de que esse riachinho será o caminho da salvação.

E o sigo, o que a princípio não é

tão fácil assim, porque há troncos de árvore caídos ou mato fechado bloqueando o caminho. Pouco a pouco, o riachinho fica mais largo e se transforma num riacho com um leito de verdade, parcialmente seco, e consigo andar com relativa facilidade num canal com uns 50 centímetros de largura. Por volta das seis horas escurece, e procuro no leito do riacho um ponto adequado para passar a noite. Chupo mais uma bala.

Em 28 de dezembro, meu relógio, presente da minha avó, para de vez.

Começo a caminhar. O riacho se transforma num riacho maior e, enfim, num riozinho. Os dias são todos iguais. Tento contá-los enquanto avanço para não perder a noção do tempo.

Finalmente, chupo a última bala. E, a não ser água, não ousou pôr mais



nada na boca. Como é a estação das chuvas, quase não há frutas. Não tenho faca, então não dá para arrancar palmito dos troncos. Também não posso pescar nem cozinhar raízes. Do que cresce na selva, boa parte é



**Em 1998, Juliane voltou ao local do acidente para filmar um documentário de Werner Herzog, que por um triz não pegou o mesmo voo da Lansa.**

ouço o canto de um pássaro e fico eufórica. É o canto inconfundível do jacu-cigano, uma mistura de zumbido com gemido. Em casa, em Panguana, ouço muito esse canto. Esses pássaros fazem ninho exclusivamente junto a grandes corpos d'água, perto de rios maiores – onde moram pessoas!

Enfim, estou em pé na margem do grande rio, mas não há ninguém à vista. Onde estão os aviões de busca? Só os escuto ao longe. O tempo passa, e o ruído de motores, que ouvi nos últimos dias, não retorna. Afinal aceito o fato de que desistiram. Provavelmente todos os outros foram resgatados, menos eu. Menos eu.

Uma raiva sem limites toma conta de mim. Como podem simplesmente ir embora agora que, depois de tantos dias, enfim cheguei a um corpo d'água aberto? Porém, tão depressa quanto se inflama, a raiva se extingue e dá lugar a um desespero terrível. Mas não desisto. Ainda há o rio. E onde há rios, há gente por perto.

Na margem do rio o mato é denso demais para eu continuar caminhando. Sei que há criaturas perigosas descansando nas margens ou ocultas nas corredeiras. Caminho com cuidado.

Avançar é difícil. Por isso, nado no meio do rio. Lá no fundo, fico a salvo. Mas há piranhas, que só são perigosas

Não desisto.  
Ainda há o rio.  
**E onde há rios,  
há gente por  
perto.**

venenosa, e mantenho as mãos longe do que não reconheço. Mas bebo água do rio.

Apesar da contagem, os dias se misturam. Em 29 ou 30 de dezembro, no quinto ou sexto dia da minha jornada,



em águas paradas. E sem dúvida há jacarés. Mesmo assim, me entrego à corrente.

Quando o sol se põe, procuro na margem, para passar a noite, um lugar razoavelmente seguro. Sempre tento achar um onde tenha proteção pelas costas, seja uma encosta, seja uma árvore grande. Dormir é impensável. Mosquitos ou micuins me mantêm acordada. Parece que querem me devorar viva. Há zumbidos em torno da cabeça, e essas pestes horríveis tentam entrar nas minhas orelhas e no meu nariz.

As noites são insuportáveis. É nessas horas que me desespero. Fico me perguntando onde estão os outros passageiros.

**O monumento às vítimas do acidente, perto do aeroporto de Pucallpa, tem a inscrição *Alas de Esperanza* – “asas de esperança”.**

Continuo nadando. Estou cada vez mais fraca. Embora não sinta fome, tudo vem ficando mais difícil. Bebo muita água do rio, que enche a barrega, e sei que deveria comer alguma coisa. Há quantos dias estou andando? Sete? Oito?

Na manhã seguinte, sinto uma pontada no alto das costas. Quando toco o lugar com a mão, está sangrando. Enquanto nadava, o sol queimou a minha pele, que está descascando. Mais tarde saberei que são queimaduras de

segundo grau. Não posso fazer nada e continuo boiando na água.

Meus olhos ruins não param de me enganar. Muitas vezes me convenço de que vejo o telhado de uma casa na margem do rio. Os ouvidos também me enganam e escuto nitidamente galinhas cacarejando. Depois me re-preendo: *Como posso ser tão estúpida?*

Estou cansada. Horripelmente cansada. Devaneio sobre comida, banquetes elaborados e refeições simples. A cada manhã fica mais difícil me levantar do meu lugar desconfortável e entrar na água fria. Faz algum sentido continuar? Faz, digo a mim mesma, juntando todas as forças. Tenho de prosseguir. Aqui, vou acabar morrendo.

Passo o que me parece ser o décimo dia sendo levada pela água. O tempo todo bato em troncos, e me exige muita força subir neles e não quebrar nenhum osso nessas colisões. À noite, encontro uma praia de cascalho que parece um bom lugar para dormir. Instalo-me, cochilo um pouco, pisco.

Então vejo algo que não combina.

Ali, na margem, há um barco. Esfrego os olhos, olho três vezes, e continua ali. Um barco.

Nado até ele e o toco. Só então acredito. Percebo uma trilha batida que sai do rio e sobe cinco a dez metros pela margem. Tenho de chegar lá, onde com certeza encontrarei gente! Mas estou muito fraca. Levo horas para percorrer aqueles poucos metros.

Vejo um *tambo*, um abrigo simples, mas não há viva alma. Um caminho leva à floresta, e tenho certeza de que o

dono do barco surgirá a qualquer momento. Mas não vem ninguém. Escurece e decido passar a noite ali.

Na manhã seguinte acordo e ainda estou sozinha. Será que deveria ir em frente? Então começa a chover. Arrasto-me até o *tambo*, enrolo uma lona nos ombros e não sinto nada.

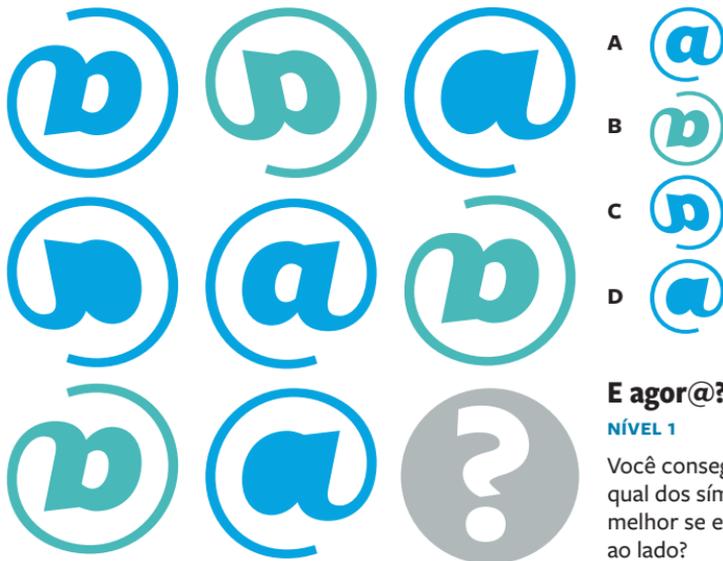
Durante a tarde a chuva para e minha cabeça me diz que devo prosseguir. Mas, contra o bom senso, continuo sentada. Não tenho forças para me pôr de pé.

O crepúsculo já caiu quando ouço vozes. Não consigo acreditar! Estou imaginando, penso, como já imaginei tantas coisas. Mas são mesmo vozes humanas. Estão se aproximando. Então três homens saem da floresta e param, chocados, encolhendo-se involuntariamente. Falo com eles em espanhol: “Eu estava no acidente da Lansa. Eu me chamo Juliane.”

*Dos 92 passageiros e tripulantes, Juliane foi a única sobrevivente da queda do avião da Lansa. Quando os trabalhadores da floresta a encontraram, em 3 de janeiro de 1972, ela passara 11 dias na selva. Em 12 de janeiro, o pai de Juliane identificou os restos mortais da mãe, Maria, e, nos meses seguintes, a pressão crescente dos meios de comunicação o fez mandar Juliane para a Alemanha, a fim de escapar dos “abutres jornalistas” e terminar os estudos. Juliane Koepcke é hoje bióloga e retorna com frequência a Panguana, onde a estação que herdou continua a receber cientistas e pesquisadores do mundo inteiro.*

# Desafio Seleções

**Teste suas habilidades** resolvendo os passatempos a seguir e depois confira as respostas na próxima página.



**E agor@?**

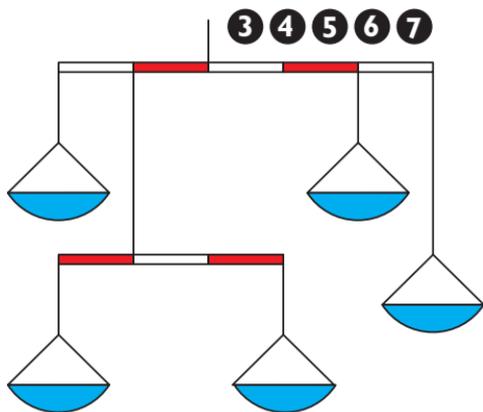
**NÍVEL 1**

Você consegue descobrir qual dos símbolos acima melhor se encaixa aqui ao lado?

## Problema de peso

**NÍVEL 3**

Coloque nos pratos os cinco pesos dados, um em cada prato, e equilibre perfeitamente a balança. A massa das hastes e dos pratos pode ser ignorada, mas cada peso é diretamente afetado pela distância horizontal do ponto de apoio principal no alto.





# Você em Seleções



Se você é daqueles que gostam de cumprimentar e pregar sustos em seus amigos pelas costas, certamente se identificará com o que aconteceu com a leitora **Leiliane Dandara**, de Manaus (AM). Quer saber como termina a história? Leia em **Flagrantes da vida real**, na página 48, e aprenda por que é melhor pensar duas vezes antes de sair assustando seus amigos.



**Conte uma piada e ganhe até R\$ 400\***

Sua história real pode ser publicada em **Flagrantes da vida real** (experiências que revelem a natureza humana e mostrem aspectos interessantes da vida brasileira) e **Ossos do ofício** (humor no trabalho). Piadas poderão ser publicadas em **Rir é o melhor remédio**.

## AS REGRAS

Por favor, inclua nome, endereço e telefone em suas contribuições. Todo material previamente publicado deve conter nome da fonte, data de publicação, número da página, endereço na Internet ou outra forma de identificação. Se não houver identificação de fonte, consideraremos o item como original, e atribuiremos a garantia e responsabilidade de autor a quem o enviou. Itens originais, se forem escolhidos e pagos, passam a ter todos os direitos de uso revertidos para Seleções. As contribuições poderão ser editadas, e não haverá notificação do seu recebimento ou devolução. Podemos publicar sua contribuição em qualquer departamento da revista ou em qualquer outro produto do Reader's Digest. Se recebermos mais de uma cópia da mesma contribuição ou contribuições semelhantes, pagaremos apenas para a que for escolhida. O pagamento será feito após a publicação.

## Como enviar sua contribuição

- E-MAIL [selecoes@selecoes.com.br](mailto:selecoes@selecoes.com.br) -
- SITE [selecoes.com.br](http://selecoes.com.br) - TWITTER [@revistaselecoes](https://twitter.com/revistaselecoes)
- CORREIO Revista Seleções - Caixa Postal 13.525 - CEP 20217-970 - Rio de Janeiro - RJ

\*VALE PARA FLAGRANTES, OSSOS E RIR.

# Enriqueça seu vocabulário

POR RICARDO SALLES

**As palavras** abaixo são denominações de profissionais, de especialistas ou de postos na hierarquia civil ou militar. Certas siglas também indicam posições em grandes empresas. Determine o respectivo significado. **Respostas no verso.**

**1. agrimensor s.m.** –

A: especialista em correntes marítimas; B: demarcador de terrenos; C: vendedor de gado suíno.

**2. alarife s.m.** – A: mestre de obras; B: timoneiro de embarcação fluvial; C: oficial da Guarda Florestal.

**3. albergueiro s.m.** –

A: lavador de roupas hospitalares; B: mecânico de automóveis; C: dono de hospedaria.

**4. alienista s. 2 gên.** – A: antiga denominação de psiquiatra; B: especialista em viagens espaciais; C: estudioso de vida fora da Terra.

**5. ancila s.f.** – A: qualquer serviço do sexo feminino; B: professora universitária; C: diretora de colégio.

**6. brigadeiro s.m.** – A: oficial general (OG) da Marinha; B: OG da Polícia



Militar; C: OG da Aeronáutica.

**7. calceteiro s.m.** – A: quem faz calças; B: quem trabalha no calçamento de ruas; C: quem faz meias.

**8. CFO** – A: Diretor de Relações com Empregados; B: Diretor Financeiro; C: Diretor de Vendas.

**9. geriatra s. 2 gên.** – A: médico de crianças;

B: médico de mulheres; C: médico de idosos.

**10. guarda-livros s.m.**

– A: contador; B: biblioteconomista; C: guarda de trânsito.

**11. oleiro s.m.** – A: quem produz objetos de ferro; B: quem produz objetos de couro; C: quem produz objetos de cerâmica.

**12. oncologista s. 2 gên.** – A: médico de ouvido; B: especialista em doenças do intestino; C: o mesmo que cancerologista.

**13. PDG** – A: Diretor-presidente; B: Diretor Comercial; C: Gerente Industrial.

**14. podólogo s.m.** – A: especialista em desenvolvimento de crianças; B: quem trabalha com a prevenção de males dos pés; C: escritor profissional.

**15. securitário s.m.** – A: quem trabalha em seguradora; B: policial civil; C: médico de plano de saúde.

## DESCRIMINAR X DISCRIMINAR

Não confunda. *Descriminar* é absolver, tirar a culpa de alguém relativamente a um crime imputado ou legalizar algo antes ilegal.

*Discriminar* é o mesmo que diferenciar, distinguir, separar ou especificar.

## Respostas:

- 1. agrimensor** – B: demarcador de terrenos (formado dos elementos latinos *ager*, *agri*, ‘campo’, e *mensor*, -oris, ‘medidor’ [cf. *mensurare*, ‘medir’]).
- 2. alarife** – A: mestre de obras (do árabe *al-harif*, ‘o que conhece’ e, daí, ‘inspetor’).
- 3. albergueiro** – C: dono de hospedaria (derivado de albergue, propriamente uma hospedaria; o étimo remoto é germânico, gótico *\*hari-bairg*, ‘acampamento’, e nos chegou do antigo provençal).
- 4. alienista** – A: antiga denominação de psiquiatra (do francês *aliéniste*, o que cuida de alienados mentais).
- 5. ancila** – A: qualquer serviçal do sexo feminino (do latim *ancilla*, -ae, ‘escrava’; diminutivo de *ancula*, aquela que anda em torno de alguém).
- 6. brigadeiro** – C: oficial general da Aeronáutica (derivado de brigada, um grupamento militar organizado, cujo étimo remoto é o italiano *brigata*, ‘tropa’; a opção A é almirante).
- 7. calceteiro** – B: quem trabalha no calçamento de ruas (derivado de calceta, alga colocada no tornozelo de condenados a trabalhos forçados, especialmente os que eram empregados nos calçamentos; na raiz de calceta, o latim *calceus*, -i, ‘sapato’).
- 8. CFO** – B: Diretor Financeiro (a sigla quer dizer *Chief Financial Officer*, expressão equivalente em inglês).
- 9. geriatria** – C: médico de idosos (formado dos elementos gregos *geron*, -ontos, ‘velho’, e *iatrós*, -ou, ‘médico’).
- 10. guarda-livros** – A: contador (antiga denominação; alusão aos livros contábeis de que o profissional de contabilidade é, em geral, o guardião).



- 11. oleiro** – C: quem produz objetos de cerâmica (i.e., quem trabalha numa olaria; na raiz remota latina, *olla*, -ae, ‘panela’ feita de argila cozida).
- 12. oncologista** – C: o mesmo que cancerologista (na raiz remota grega, *ogkós*, -ou, ‘inchaço’ e, daí, ‘tumor’).
- 13. PDG** – A: Diretor-presidente (a sigla significa *Président Directeur-général*, i.e., ‘Presidente Diretor-geral’, em francês; nas empresas de cultura norte-americana se usa CEO, ou *Chief Executive Officer*, em inglês).
- 14. podólogo** – B: quem trabalha com a prevenção de males dos pés (na raiz, o elemento grego *pous*, *podos*, ‘pé’; a opção A é pedólogo, com outro elemento grego, *pais*, *paidós*, ‘criança’).
- 15. securitário** – A: quem trabalha em seguradora (na base latina dos cognatos, *securitas*, -atis, ‘segurança’).

Some os pontos e conheça seu nível:

- 4-9 bom
- 10-12 excelente
- 13-15 excepcional

FESTIVAL DE PRÊMIOS DO  
**21º GRANDE CONCURSO**

**Seleções**  
READER'S DIGEST

## PRÊMIO BÔNUS VIP

Luciana do Rocio Ribeiro Oliveira

0055219 • Navegantes / SC

**R\$ 2.000,00\***



Imagem meramente ilustrativa.

\*Valor bruto de IR (25%), conforme legislação vigente. Promoção vinculada a título de capitalização da modalidade incentivo emitido por Sul América Capitalização S.A - Sulacap, CNPJ nº 03.558.096/0001-04 e Processo SUSEP nº 15414.004204/2010-13. Regulamento completo no site [www.selecoes.com.br](http://www.selecoes.com.br).

# Rir é o melhor remédio

## AMENDOINS FAMOSOS

Para alguns, o amendoim é só um aperitivo apetitoso. Para Steve Casino, artista americano, é a superfície perfeita para retratar celebridades.



**U**m homem assistiu a um atropelamento. O motorista fugiu, deixando a vítima estirada no chão. A testemunha, então, resolveu ligar para o 192.

– Alô? Tem uma pessoa estirada aqui no meio da rua. Ela acabou de ser atropelada.

– Qual o nome da rua?

O homem olhou para o poste. O

nome da rua em que ele estava era WLADSLAW KIWIASTOWSK.

Não conseguindo pronunciar-lo, pediu que a atendente esperasse na linha. Foi até onde estava o corpo, arrastou-o para a rua ao lado e voltou ao telefone.

– O nome da rua é José da Silva.

*João Batista Cavalcante,  
Nova Iguaçu (RJ)*

## UFA!

Acabei de receber uma conta por e-mail que dizia: *Último aviso. O que foi um alívio.*

Comediante *Joe DeVito*

**Em um supermercado**, uma mulher vê um avô e o neto malcriado, de três anos.

– Calma, William – diz o avô tranquilamente. – Falta pouco para irmos embora.

No corredor dos biscoitos, a mulher ouve um grito estridente:

– Quero biscoito! Me dá biscoito!

– Está tudo bem, William, só mais alguns minutos e estaremos fora daqui. É só esperar um pouco; você está se saindo muito bem – elogia o avô.

Diante da atendente de caixa do supermercado, a criança grita:

– Bala! Eu quero bala!

– William, William, relaxe, camarada. Não se irrite. Estaremos em casa em cinco minutos.

A mulher fica impressionada.

– O senhor é incrível – ela parabeniza o avô. – Manteve a linha não importando quanto ele gritasse. William tem muita sorte em tê-lo como avô.

– Obrigado – responde o avô. – Mas EU sou o William. O pequeno pestinha é o Kevin.

*Miguel Campiglia*

**Um homem chato**, do tipo indigesto, entra em um bar e se senta.

– Quer uma bebida? – pergunta o barman.

– Experimentei bebidas alcoólicas uma vez, mas não gostei – responde o homem.

– Gostaria de um biscoito salgado?

– Tentei comer esses biscoitinhos salgados uma vez, mas não gostei.

– Quer assistir ao jogo de beisebol?

– Tentei assistir a um jogo de beisebol uma vez, mas não gostei. Não se preocupe comigo; estou só esperando meu filho.

– Deixe-me adivinhar – comentou o barman –, você só tem um filho, certo?

*Adam Joshua Smargon*

**Comprei pijamas** novos com bolsos internos. O que é maravilhoso porque, antes disso, eu costumava ter de segurar as coisas enquanto dormia.

*Comediante Demetri Martin*

## SELEÇÕES NO TWITTER:

“Sabe aquele sujeito que se parece com aquele outro cara daquele programa que gostávamos de ver? Ele morreu.” – Como eu e minha mulher nos comunicamos.

*@WilliamAder*



“Mãe, sabia que o vermelho representa o amor?”

“Sabia.” “Então toma meu boletim. Te amo.”

*@Kaarooilll*

Para ter a chance de ser selecionado e ganhar até R\$ 400, siga [@revistaselecoes](https://twitter.com/revistaselecoes) e dê RT dos seus tweets mais divertidos e inteligentes.

**Sua história pode valer até R\$ 400. Visite o site [selecoes.com.br](http://selecoes.com.br) ou veja os detalhes na página 134.**

# Livros

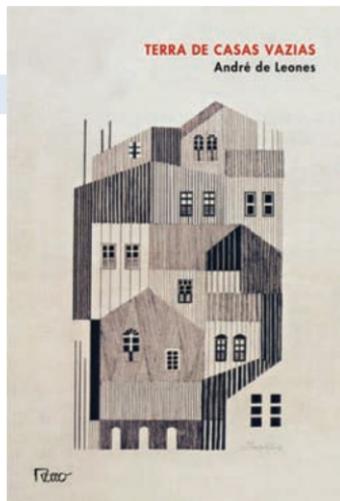
Minirresenhas POR CLAUDIA NINA

## TERRA DE CASAS VAZIAS

André de Leones, Rocco, 320 páginas

“Desce a escada de pedra com cuidado, como se ela fosse de madeira e não de pedra, estivesse dentro e não fora da casa e pudesse ranger e acordar os que dormem (...)”

*Uma presença silenciosa une os personagens e habita as casas vazias – almas esvaziadas? – deste livro: a morte. Eles se enlaçam na afinidade com o sofrimento. Cenários e paisagens mudam mais por fora que por dentro. Como uma pessoa se livra do que está ausente? São tantas as perguntas quantas são as andanças neste texto onde o mergulho é de cabeça.*



## EM QUE COINCIDENTEMENTE SE REINCIDE

Leila de Souza Teixeira, Dublinense, 93 páginas

“Calados, comemos diante do espetáculo dourado que o mar nos apresentava. O sol, àquela hora já tão forte, prometia um verão brutal.”

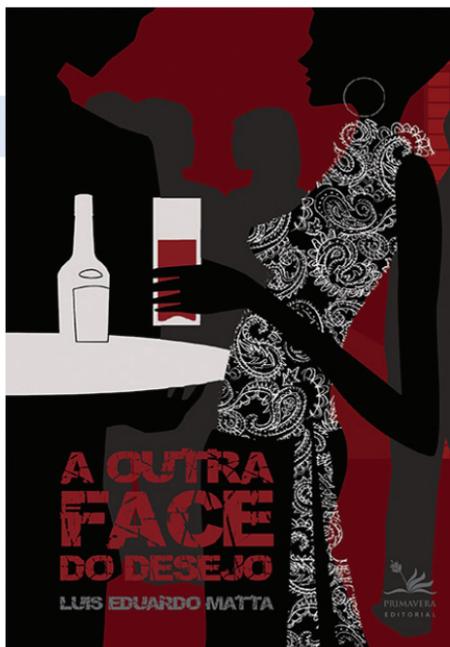
*Os contos ganharam novo sopro de vida ultimamente com uma safra de autores que estão remodelando o gênero. Um exemplo é a gaúcha Leila de Souza Teixeira. Aqui ela traz histórias rápidas que falam sobre o tempo que não volta jamais às ilhas de edição para ser refeito; sobre os ciclos da vida e da morte que se repetem, mas sempre com significados alterados, felizmente.*

## A OUTRA FACE DO DESEJO

Luis Eduardo Matta, Primavera Editorial, 436 páginas

“Poderia ter escolhido melhor a vida que iria levar, sem precisar se casar com o primeiro homem que demonstrasse interesse por ela.”

*É o ritmo de um thriller acelerado que espera o leitor: quando se pensava que o livro ia ficar as páginas em uma equação simples e romântica de amor & paixão, um assassinato inexplicável acontece, e todos se tornam suspeitos – ou culpados em potencial – até que se prove o contrário. É claro que há espaço para uma antiga paixão entrar nesta história, porque ninguém é de ferro e o título prometia isso!*

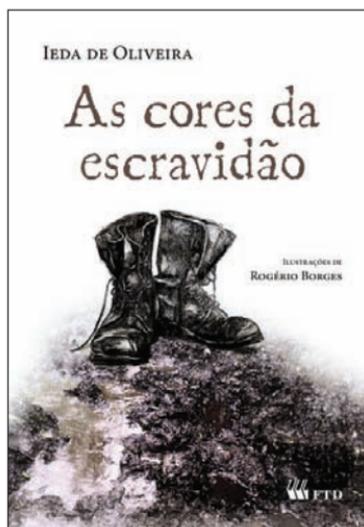


## AS CORES DA ESCRAVIDÃO

Ieda de Oliveira, Ilustrações de Rogério Borges, FTD, 93 páginas

“Os galhos cortando o rosto seco. Apenas sangue. Seus pés descalços de menino correm desamparados rumo ao escuro de uma floresta desconhecida. Onde está a esperança que estava aqui? O gato comeu.”

*Uma viagem ao coração de uma infância maltratada em cenários simples e toscos leva os pequenos leitores (e de todas as idades) a conhecer uma realidade em que as crianças são obrigadas a trabalhar em vez de ir para a escola. O relato é forte em um texto de poesia enxuta e brutal.*



## A change of heart

Sue has nothing to complain about. Working in the morning as an English tutor to the growing rugby star Vijay, she can play tourist in the afternoons. Since Vijay is becoming busier everyday, Sue has had lots of free time to have more of a social life. During her time off she has been exploring the city and becoming more familiar with the regulars that hang out there. Every Friday night the tourists get together at the local pub to meet new people **along the way**. That's where Sue met her new friend Denise, a student from Ireland on vacation in Spain. The two have become friends, but Denise's visit is soon coming to an end. Denise is backpacking the globe and is on to her next country.

What a great experience! And, in spite of **being so set in her ways**, Sue starts wondering if this is something she could do...



Sue não tem do que reclamar. Trabalhando pela manhã como professora particular de inglês para o astro em ascensão do rúgbi Vijay, ela pode dar uma de turista à tarde. Como Vijay está ficando mais ocupado a cada dia, Sue tem tido muito tempo livre para ter uma vida social maior. Em suas folgas, ela vem explorando a cidade e se familiarizando mais com os frequentadores dos lugares. Toda sexta à noite, os turistas se reúnem no pub local a fim de conhecer gente nova **pelo caminho**. Foi lá que Sue conheceu sua nova amiga Denise, uma estudante irlandesa

de férias na Espanha. As duas ficaram amigas, mas a visita de Denise logo chegará ao fim. Denise está viajando o mundo de mochila nas costas e vai seguir para seu próximo país.

Que ótima experiência! E, apesar de **ser tão fiel a seus hábitos**, Sue começa a se perguntar se isso é algo que ela poderia fazer...

## Chat Room

*Sue and Denise are getting ready to go out.*

**Denise:** Is this what you're going to do forever, Sue?

**Sue:** What? Tutoring? I don't know. Vijay's family is so good to me.

**Denise:** Yeah, but you're so young... **By the way**, you know that I am leaving soon...

**Sue:** (pause) Is this an invitation? I've never done anything like that before.

**Denise:** Well, there is always a first time for everything. And **any way you slice it**, nothing could hurt you...

**Sue:** Ok, I'll **make for** with your crazy thoughts. Now let's get going or we are going to be late to get to the pub...

# Know How: So many ways...



As far as idioms go, “way” is another word that is way too rich. We know it’s a long way before mastering all of these phrases, but

you’re already on the right way!

Em expressões idiomáticas, “way” é outra palavra bastante rica. Nós sabemos que a estrada é longa até que se dominem todas essas expressões, mas você já está no caminho certo!



## Quick Quiz

Connect the idioms to their definitions.

1. along the way

2. by the way

3. anyway you slice it

4. be set in one’s ways

5. make way for

Relacione as expressões a suas definições.

- a. ( ) be unable or unwilling to change one’s behaviour, habits or ideas
- b. ( ) make space for somebody or something
- c. ( ) incidentally, “while we’re talking about that”
- d. ( ) while you go somewhere or do something
- e. ( ) however you choose to look at a situation

ANSWER KEY: 1.D, 2.C, 3.E, 4.A, 5.B

## Let’s practise

Use the idioms above to fill in the blanks.

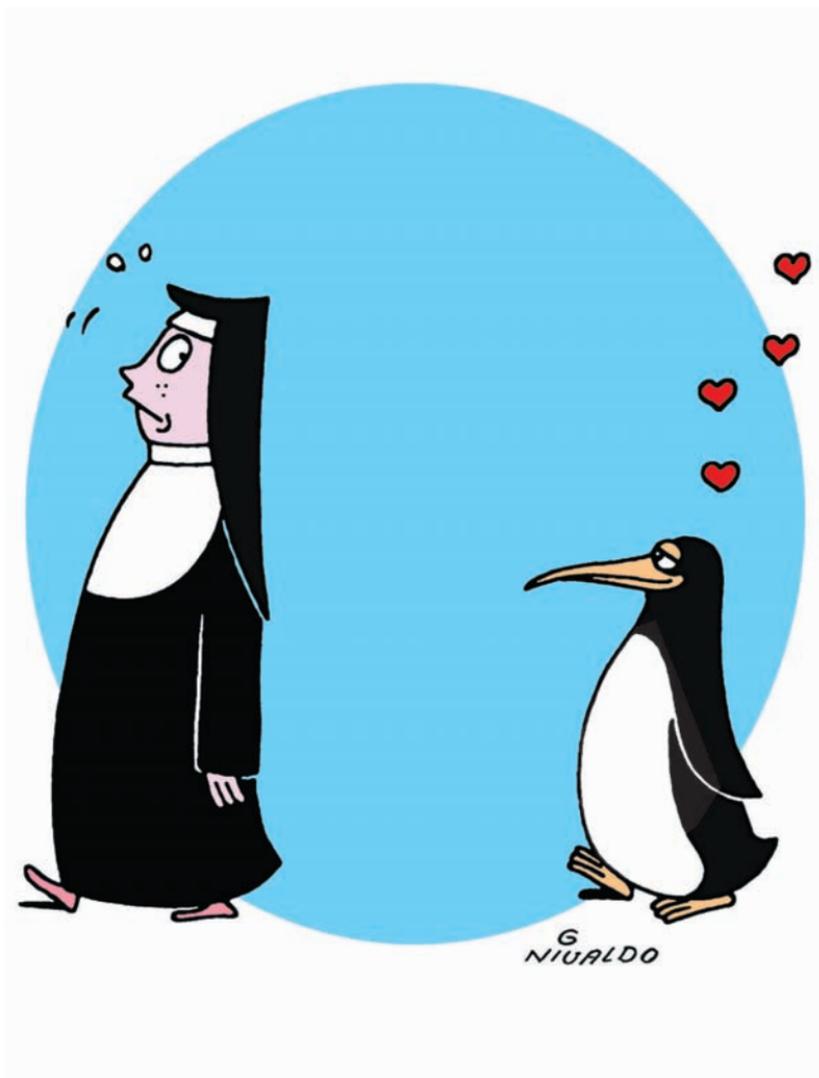
- 1) \_\_\_\_\_, the consumer pays more for the product.
- 2) I’ve succeeded in this school, and met a lot of people \_\_\_\_\_.
- 3) She \_\_\_\_\_, and cannot think about a career change.
- 4) I had a meeting with Dan today... \_\_\_\_\_, he’s coming for lunch with us tomorrow.
- 5) Could you move your books to \_\_\_\_\_ the food, please?

ANSWER KEY: 1. ANYWAY YOU SLICE IT, 2. ALONG THE WAY, 3. IS SET IN HER WAYS, 4. BY THE WAY, 5. MAKE WAY FOR.

## Helpful dictionary

<b>backpack (v.)</b>	viajar de mochila
<b>come to an end</b>	chegar ao fim
<b>hang out</b>	sair (juntos)
<b>hurt</b>	machucar
<b>incidentally</b>	a propósito
<b>master</b>	dominar
<b>play tourist</b>	dar uma de turista
<b>time off</b>	folga
<b>tutor (v.)</b>	dar aula particular
<b>wonder (v.)</b>	perguntar-se, questionar-se

# Sorriso final



ILUSTRADO POR NIVALDO

Valores cooperativistas inspiram a construção  
de um mundo melhor.



A década das cooperativas: cenários e perspectivas  
Guarujá - São Paulo - Brasil • 06 a 11 de outubro de 2013

**Participe e conheça as tendências desse modelo.**

Acesse [www.conferenciaaciamericas2013.com](http://www.conferenciaaciamericas2013.com) e veja como se inscrever.

realização:



patrocínio:



PELE MACIA E HIDRATADA  
PARA O SEU CORPO  
FALAR BEM DE VOCÊ.

*Vanessa da Mata*

NOVAS  
EMBALAGENS



NIVEA.com.br

 Curta NIVEA Brasil no Facebook.