

# *Deusas*

Uma Celebração do Universo Feminino

# Deusas

Uma Celebração do Universo Feminino

**Clever Title Goes Here**

Uc verendem terfecultiam menatud actorbis, sigit; nius se ium Rommoer vilina, catus, nes furoriv eriberr atiaet L. O tesil hum spiorae ca volicaet; nos vid convest riorum omachum, publien entrors consum sus Ad re iniaelu damerfina, orari simeniam diciesc rudesti entratius commo vicauc tuam omnoctum larta, quamdie nirtum sentest pre, quem Patus C. Vivast fui prit, at.

Firic vagit, C. Quam nium mei iam partus, consimum tem num omant, dem omnes estiaet audesutil hac revirmius haccitem, vere caet C. Achus patum is, signatque factod fora essena aus ducomne hos intius, diis facchui pata, nihil vis dit, opondam fatudem aucionsces res hum vicauda ctandienat, esent, qui conentere consimihinc te, num hebuliis iac inatquon se mum ia re inte conve, condium in sedo, C.

Linam tere tus rem nostandam iaet, vigna Sere quera? Vere co tem clatque nocator auderit, senimuludac ignat. Valibus, comaionficii senam inatque confinam obse, num senihin deo, ut que ad depes viveris es dere nocuppli, facipio conloc.

Uc verendem terfecultiam menatud actorbis, sigit; nius se ium  
Rommoer vilina, catus, nes furoriv eriberr atiaet L. O tesil hum  
spiorae ca volicaet; nos vid convest riorum omachum, publien  
entrors consum sus Ad re iniaelu damerfina, orari simeniam diciesc  
rudesti entratius commo vicauc tuam omnoctum larta, quamdie  
nirtum sentest pre, quem Patus C. Vivast fui prit, at.

Firic vagit, C. Quam nium mei iam partus, consimum tem num omant,  
dem omnes estiaet audesultil hac revirmius haccitem, vere caet C.  
Achus patum is, signatque factod fora essena aus ducomne hos  
intius, diis facchui pata, nihil vis dit, opondam fatudem aucionsces  
res hum vicauda ctandienat, esent, qui conentere consimihinc te,  
num hebuliis iac inatquon se mum ia re inte conve, condium in  
sedo, C.

Linam tere tus rem nostandam iaet, vigna Sere quera? Vere co tem  
clatque nocator auderit, senimuludac ignat. Valibus, comaionficii  
senam inatque confinam obse, num senihin deo, ut que ad depes  
viveris es dere nocuppli, facipio conloc.

# Deusas

Uma Celebração do Universo Feminino

## Como Uma Deusa...

Os arquétipos femininos e a música pop.

7

## Um Plano de Viagem Na Rede

Use ferramentas online para planejar suas férias.

11

## Renove Suas Tradições

Uma viagem cultural pelas festas hispânicas.

14

## Agilizando As Festas Com a Internet

Recursos online economizam tempo nos preparativos.

24

## Direto da Rede

Sugestões de presentes originais e diferentes.

26

## Seções

### Passeando na Rede

Pequenos relatos sobre os lugares que muito visitamos e usamos.

Nesta edição: Blip.fm e Donos da Mídia.

22

### Banquete das Deusas

Receitas divinas e sem complicações.

Nesta edição: Saladas de Festa.

31

### Flechas de Prata

Aplicações que facilitam nossa vida.

Nesta edição: Firefox, Remember The Milk e Twitter.

37



## Descomplicando as Festas

Pag. 33



## Vai à Praia? Arrume Bem a Sacola!

Pag. 41



## Maquiagem Para as Festas

Pag. 54

### **Campus Party**

O maior evento de tecnologia do planeta.

..... 28

### **LuluzinhaCamp**

Mais que um evento, uma comunidade.

..... 46

### **Óculos de Sol**

Bonitos e fazem bem à saúde!

..... 48

### **Com Açúcar e Com Afeto**

Por um verão mais feliz.

..... 52

### **Uma Mulher e o Amor**

A liberdade do amor ofende?

..... 59

### **O Seu Amor Sozinho Não É O Bastante**

Um homem falando de amor.

..... 61

### **Fim de Ano**

Catarse anual e alguns novos pés de galinha.

..... 63

### **Uma Carta Com Laço Rosa**

Uma carta diferente para o Papai Noel.

..... 67

Elis Regina.

Fonte: Trama Virtual. Divulgação.



# Como Uma Deusa...

Os Arquétipos Femininos e a Música Pop

Dj Miss Cloud

Pelo título você pode pensar em Rosana - afinal, clássico é clássico -, mas a ideia aqui é outra: uma trilha sonora para a deusa interior que habita toda mulher.

Algumas indicações são pelo, digamos, conjunto da obra: o reflexo da vida e da obra da autora ou intérprete. Outras funcionam com hino das deusas. Entre parênteses, o nome romano correspondente a cada deusa grega.

## 1. As Invulneráveis

### **Artêmis (Diana, a deusa da Lua):**

É a mulher atlética, caçadora, que aprecia a vida ao ar livre e os animais. Uma mulher que se vira muito bem sem um homem (ou que precisa dele apenas para as "necessidades básicas").

### **I just wanna make love to you - Etta James**

Autoexplicativa: "*Baby, não estou nem um pouco a fim de lavar suas cuecas.*"

### **Human Nature - Madonna**

"*Pois é, não me arrependo de nada*". Mais Madonna que isso impossível!



**Elis Regina.**

Fonte: [Trama Virtual](#). Divulgação.

### **Atena (Minerva):**

Mulher extremamente profissional e prática. Seu par ideal é o herói. Cria os filhos para a vida.

### **Vou deitar e rolar - Elis Regina**

Apesar de muito apaixonada, Elis também sabia ser vingativa e sarcástica – a Pimentinha era mais do que auto-suficiente.

### **Respect - Aretha Franklin**

Poucas expressam tanta dignidade quanto a primeira-dama do soul, a melhor cantora de todos os tempos segundo a revista Rolling Stone – respeito é bom e todo mundo gosta!

### **Héstia (Vesta):**

Proporciona à mulher sentimento de integridade e inteireza.

Concentra-se em sua experiência interior subjetiva.

### **Alarm Call - Björk**

Embora eu não goste dessa versão, o vídeo é muito interessante.

Na verdade, recomendaria todo o álbum Homogenic, na minha humilde opinião o mais completo e arquetípico de Björk, uma artista que vive realmente num mundo próprio e produz uma música tão pessoal que é muito raro encontrar versões e adaptações feitas por outros cantores.

### **Almost Rosey - Tori Amos**

Falando em arquétipos, é interessante destacar que o último trabalho da sempre interessante Tori Amos, American Doll, é composto por heterônimos à lá Fernando Pessoa:

Isabel, uma fotógrafa inspirada em Artêmis; Clyde, uma homenagem a Perséfone; Pip, baseada em Atenas; e Santa, inspirada em Afrodite.



## 2. Vulneráveis

### Perséfone (Prosérpina):

As eternas crianças podem permanecer receptivas à mudança e jovens de espírito.

Três tipos são atraídos por Perséfone: os tão jovens e inexperientes quanto ela, os malandros atraídos por sua inocência e os homens que não se sentem confortáveis com mulheres amadurecidas.

### [Back to Black - Amy Wynehouse](#)

Amy, Amy...

### [Say it isn't so – Billie Holiday](#)

Pobre Lady Day, a vida lhe foi madastra. Menina negra e pobre criada por pais adolescentes (o pai tinha 15 e a mãe 13 quando ela nasceu!), foi violentada e muito cedo levada à prostituição.

Já mais velha e apesar de todo o sucesso, se envolveu pesado com drogas e teve um caso com um traficante de heroína. Esse relacionamento, além de aprofundar o vício, rendeu-lhe 8 meses de cadeia (será que a Amy não está se baseando demais em seu ídolo?).

Morreu aos 44 anos de cirrose. Seu único refúgio foi a música... tanto sofrimento está presente na voz rouca dos registros dessa diva.

### Deméter (Ceres):

o arquétipo da mãe, fornecedora de alimentos materiais e espirituais.

### [Piece of me - Britney Spears](#)

“Não vejo problema em trabalhar e ser mãe”. Tenho certeza de que Britney seria muito mais feliz cuidando de seus rebentos e estaria disposta a ter mais uns quatro ou cinco, mas... sempre tem alguém querendo um pedacinho, né?

### [People - Barbra Streisand](#)

Poderosa, talentosa, uma verdadeira instituição americana. Muita coisa pode ser dita sobre ela. Sem dúvida eu não queria estar numa briga contra Barbra...

## Veja as letras das músicas

I just wanna make love to you:

[original](#) e [tradução](#).

Human nature: [original](#) e [tradução](#).

[Vou deitar e rolar](#).

Respect: [original](#) e [tradução](#).

Alarm Call: [original](#) e [tradução](#).

[Almost Rosey](#) (somente em inglês).

Back to Black: [original](#) e [tradução](#).

Say it isn't so: [original](#) e [tradução](#).

Piece of me: [original](#) e [tradução](#).

People: [original](#) e [tradução](#).

Henry Lee: [original](#) e [tradução](#).



### 3. Afrodite

Afrodite (Vênus) é a mulher que se deixa levar pelo amor. Feminina e atraente, pode vir a usar o amor como arma mortal, satisfazendo seus desejos.

#### I need a man - Tina Turner

Tina sempre foi exuberante, tanto que um troglodita como Ike só podia parar esse furacão na base da porrada. Apesar de tudo, Tina continua firme e forte, sempre!

#### Henry Lee - PJ Harvey

Diferente, sem dúvida, mas acho a Polly Jean sexy, além de destemida, cerebral e bem-resolvida – uma combinação de vários arquétipos. Nascida na região do Dorset, na Inglaterra, PJ cresceu na zona rural e trabalhava na propriedade de seus pais. Dentre muitas tarefas, Polly castrava ovelhas (tá, meu bem?).

**Fontes:**

**Revista Noize e Revista Paradoxo.**

**Dj Miss Cloud é Dj, designer e sócia da Dasound Records. Para informações, agenda e contatos, acesse [www.dasound.com.br](http://www.dasound.com.br).**

## **Hummm... verão, férias, viagem...**

Este trio, para ser perfeito, requer planejamento e pesquisa.

Primeiro: agora já é tarde para pacotes de ano novo. De todo jeito, é importante a gente saber por onde começar a se organizar.

Aqui na toca da Joaquina as viagens sempre começam ou bem por um convite para um evento bacana em outra cidade ou bem pelo desejo de explorar o desconhecido.

A arte de organizar as viagens em paz tem um quê de expectativa e organização. E para o resultado ser bom, em geral há que planejar com antecedência.

Alta estação (depois do Natal até o Carnaval, por exemplo) exige, também, muita pesquisa de preços - afinal, o verão é por excelência a época em que todos adoram sair de férias.



Imagem: [Jan-Willem](#). Royalty free.

# **Um Plano De Viagem Na Rede**

Use Ferramentas Online Para Planejar Suas Férias

Lucia Freitas

## Perguntas Importantes

**A primeira pergunta:** quando você vai?

**A segunda:** para onde?

**A terceira:** com quem?

Planejar uma viagem sozinha, acompanhada ou com a família (adicione gato, cachorro ou papagaio, a gosto) faz toda a diferença - principalmente para o custo total envolvido.

**A quarta** (para o [Navarro, do Dinheirama](#), é a primeira): quanto você pode gastar?

Tudo isso posto, o [Google](#) é seu pastor e nada te faltará.

Pesquise, leia tudo o que interessar. Ok, ok, existem portais de viagens e operadoras de turismo na rede. Mas confie no buscador e desconfie dos sites que encontrar pela frente.

Aliás, o turismo foi um dos primeiros ramos de negócios a descobrir seriamente as vantagens da internet - embora os sites nem sempre sejam agradáveis, nem atualizados frequentemente e muito menos completamente confiáveis.

## Publicações Especializadas

Quando o assunto é viagem, eu tenho o hábito de consultar as publicações especializadas.

No Brasil, temos, por exemplo, o [Viaje Aqui](#), que reúne o melhor de Viagem e Turismo, o Guia Quatro Rodas e outras publicações da Abril.

Lá fora, vários guias de viagem queridíssimos: [Fodor's](#), [Frommers](#) e [Lonely Planet](#). Sem falar na montanha de blogs bacanas sobre viagem que temos à disposição.

Entendeu o espírito? Infome-se, leia muito, não pare na primeira página bacaníssima que encontrar. Leia tudo e vá em frente.



## Navegação Prática

Nestas horas adoro navegar com abas: você vai abrindo os resultados em novas abas.

**Interessou?** Fica aberto.

**Éruim?** Fecha e volta para a pesquisa.

Eu recomendo sempre ir até a terceira ou quarta página dos resultados. Muita coisa interessantíssima acaba soterrada - sem dizer que às vezes o primeiro resultado é muito velho. Um exemplo aconteceu pesquisando para esta matéria.

Busquei "Planejar as férias" sem nenhum compromisso. O primeiro resultado (interessante) [era um texto de 2006...](#)

Se precisar comprar passagens aéreas, vá direto aos sites das companhias e verifique preços - isso dá trabalho e costuma pedir paciência. Compare sempre os preços - e lembre que temos alternativas às grandes empresas.

Pesquise hotéis e pousadas na cidade onde vai ficar e compare tarifas, condições e alimentação. Se for organizadíssima, coloque tudo numa planilha.

## O Pulo do Gato

Aqui tem um pulo do gato, que aprendi com uma amiga que gosta de destinos onde as agências operam: compare o custo total, por sua conta, com o pacote de uma agência.

Ela conseguiu economizar muito numa viagem com a família inteira para Porto Seguro com pacote.

A dica? Não faça nenhum programa com eles - vá explorar a cidade e os arredores no seu tempo e do seu jeito.

Decidiu? Olho vivo nos contratos, prazos e formas de pagamento. Como bem diz o Navarro (sim, ele me guia em assuntos financeiros), o melhor é ir com tudo pago, sem dívidas. Evite parcelamentos, principalmente nestes tempos de crise internacional, e em viagens ao exterior.

Depois deste pedaço - que contraditoriamente é chato, mas divertido - é planejar os seus passos onde quer que vá.

**Lucia Freitas** é mulher, blogueira e jornalista, aprendiz e professora. Adora uma boa discussão, conversar com amigos, gadgets.

Seu blog? [Ladybug](#).

## Ferramentas Interessantes

Os sites de comparação de preço estão fora da jogada. Por incrível que pareça não há ferramentas para comparar preços de passagens aéreas, hospedagem e outros detalhes necessários.

Há duas ferramentas que eu acho muito bacanas - e, claro, estão em inglês.

### [Kayak](#)

Kayak é um site que permite encontrar passagens aéreas (internacionais) a partir dos principais aeroportos do planeta. Se for buscar algum brasileiro, lembre-se que nem todos operam vôos internacionais.

### [Tripit](#)

O Tripit é um site para formular itinerários e acessá-los de todos os jeitos que conseguir pensar.

É preciso se registrar, diga-se, mas o sistema é bacana para descobrir o que não está tão à vista.

## Para Quem Vai à Europa

Se for para a Europa, siga a dica do velho e experiente mochileiro [Daniel Bender](#): leve o [Guia Criativo para o Viajante Independente na Europa](#). A [PubliFolha](#) também tem ótimos exemplares dedicados às principais cidades do mundo.



Imagem: [Topfer](#). Royalty free.

Feliz Navidad



## Renove Suas Tradições

Uma Viagem Cultural Pelas Festas Hispânicas

Nospheratt

O Natal e o Ano Novo são celebrações cheias de tradições.

Geralmente, essas tradições são herdadas ou copiadas da televisão. Todo mundo já conhece o script: presentes, amigo secreto, peru, árvore de Natal etc.

Que tal renovar ou inovar essas tradições? Experimentar coisas novas é sempre bom e, neste caso, pode ser muito enriquecedor.

Para isso, fizemos um apanhado de tradições de diferentes países hispânicos, para que você as conheça e se inspire, faça adaptações ou crie suas próprias tradições.

Preparada para a viagem?

Imagem: [Tina Raval](#). Creative Commons.



## Bolívia

### Os Presentes e os Propósitos

Os presentes são trocados depois da Ceia de Natal. Abertos os presentes, cada membro da família conta aos outros seus bons propósitos; o que fará para contribuir com a união e a paz do lar.

#### Dicas

Se for levada a sério, esta tradição sem dúvida contribuirá para um bom ambiente e relacionamento familiar.

Deixe espaço para que as crianças decidam quais serão seus propósitos. Ajude-as se for necessário, mas não imponha nada.

Isso vai ensiná-las a avaliar situações, a tomar decisões e lhes mostrará que elas têm um papel importante na família.

### Um Doce Café da Manhã

No dia 25 de Dezembro é costume servir doces no café da manhã: bolinhos com mel, biscoitos e panetone, acompanhados de chocolate quente.

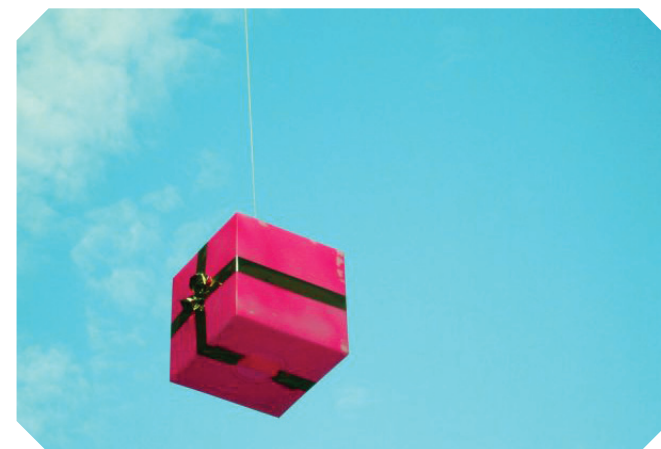
#### Dica

Claro que no clima brasileiro chocolate

quente é um exagero, mas você pode servir bolos, biscoitos e doces acompanhados de sucos de frutas bem gelados.

E que tal oferecer panetone recheado com sorvete?

Imagem: [Procsilas](#). CC.



### Presentes Especiais

Durante a tarde do dia 25, são oferecidos mais presentes. São, no entanto, presentes de valor sentimental: desenhos, um pedido de desculpas, alguma coisa feita com carinho pela própria pessoa.

#### Dica

Excelente forma de combater o consumismo e a impessoalidade que assola os festejos natalinos. Também ajuda a ensinar valores às crianças.



## Colômbia

### O Dia das Velas

No dia da Virgem Maria (8 de Dezembro, dia tradicional de armar a árvore de Natal) as famílias se reúnem e acendem velas na entrada da casa, à noite.

O objetivo é iluminar o caminho da Virgem, para que ela entre na casa e a abençoe.

Para isso, o ideal é dispor as velas de forma que criem um "caminho" desde o portão até a porta da casa.

Quando isso não é possível (se a pessoa

mora em apartamento, por exemplo), as velas são dispostas do modo que for viável. Também são usados faróis e porta-velas.

Muitas pessoas acendem as velas não por crenças religiosas, mas porque é uma forma bonita de celebrar a união familiar e porque as crianças adoram.

### Dica

Se quiser adotar esta tradição, tenha muito cuidado com o risco de incêndio e de queimaduras. Tome as precauções necessárias.

## Espanha

### Noite de Natal e Ceia Familiar

Na Noite de Natal, as famílias se reúnem e celebram também o fato de estarem juntas. É costume jogar cartas ou outros jogos nos quais toda a família possa participar.

### Dica

Ao invés de assistir televisão, que tal preparar algum jogo ou brincadeira para que a família esteja realmente junta e todos possam se divertir?

Jogos da infância são uma boa pedida, principalmente para os nostálgicos.

## Panamá

### O Espírito do Natal

Na noite do dia 21 de Dezembro, espera-se o Espírito do Natal fazendo uma reflexão.

Pede-se perdão a Deus pelas faltas cometidas, perdoam-se as pessoas que estão em falta e faz-se um ato de amor por alguém.

Depois, com o coração limpo, fazem-se pedidos, que são escritos em tiras de papel e guardados.

Cada vez que um pedido se cumpre, queima-se o papel e faz-se um agradecimento a Deus.

### Dicas

Mesmo que você não seja religiosa, vale a pena fazer essa reflexão, pedir as desculpas que achar necessárias, emendar relações estremecidas e celebrar o Natal de coração limpo.

Você pode escrever desejos, objetivos ou resoluções ao invés de pedidos a Deus.

Queimar os papéis quando você obtiver seus desejos ou concretizar suas metas é uma boa forma de assinalar e celebrar suas conquistas.

## Costa Rica

### Presépio Com História

O presépio é armado com todos os personagens tradicionais, menos o Menino Jesus e os Reis Magos.

A família se reúne ao redor do presépio na noite do 24 de Dezembro, e só então o Menino Jesus é colocado em seu lugar.

Os Reis Magos são colocados na data apropriada, dia 6 de Janeiro.

### Dica

Mesmo que você não seja religiosa, se você arma o presépio no Natal, aproveite para contar às crianças a história por trás dele e ensinar o que ele representa.

Assim, elas saberão que não se trata simplesmente de um ornamento. Isso também é cultura.



## México

### Simpatias de Ano Novo

Quem quer viajar durante o ano que começa deve dar a volta na quadra com uma mala vazia na mão.

Imagem: [Jlmaral](#).  
Creative Commons.

Quem deseja se casar deve pedir aos presentes que lhe joguem arroz quando estiver parada na porta de casa, ao entrar na sala.

### **Dica**

Há relatos de que a tradição do arroz funciona mesmo!

## **Porto Rico**

### **Os Anjinhos, Um Amigo Secreto Diferente**

Este amigo secreto, realizado desde o começo de Dezembro até o dia 23, é chamado de Intercâmbios ou Anjinhos. O sorteio é feito da mesma maneira que o amigo secreto tradicional.

A diferença é que cada um é o "Anjinho" do seu amigo secreto, e deverá deixar um presente ou fazer uma boa ação por ele em segredo (de forma que o amigo não saiba quem é o Anjinho), diariamente ou em dias pré-estabelecidos.

A identidade dos anjos é revelada em uma festa ou celebração final.

### **Dica**

Esta modalidade é bacana porque mantém o festerê e o suspense por tanto tempo quanto durar o intercâmbio.

Também é uma boa forma de ensinar as crianças a fazerem boas ações e favores para outras pessoas, sem esperar uma recompensa imediata.

Imagem: [Luck007](#).  
Creative Commons.



## Lavar a Casa No Fim do Ano

Um costume antigo é tirar as coisas velhas que já não servem mais da casa, lavar todos os pisos e limpar a casa com capricho.

As vassouras velhas são jogadas fora e aproveita-se para limpar armários e guarda-roupas, desfazer-se de roupas velhas que não são usadas e substituí-las por novas.

Também se diz que pintar a casa para o Ano Novo traz boa sorte, bem como tomar um banho de ervas (para purificar o corpo) e queimar incenso (para purificar o espírito).

### Dicas

Se você gostou da idéia, vá com calma e seja realista.

Não é necessário fazer uma faxina épica, nem jogar fora toda a sua roupa e entrar no vermelho comprando roupas novas.

Desfaça-se de coisas velhas, quebradas e sem uso, sim. Faça uma limpeza, lave os pisos, tire o pó dos móveis, afofe as almofadas.

Basta fazer isso com carinho, com a intenção de limpar as energias ruins

(coloque algum perfume, umas ervas ou um pouco de sal grosso na água) e receber o ano novo com a casa renovada, e voilá!

Doe suas roupas velhas (mais uma forma de celebrar o verdadeiro espírito de Natal), e compre uma peça nova para celebrar o ano que chega.

Evite cair em um frenesí consumista; assim você começará o ano com o pé direito!

## Dia de Reis

Dia 6 de Janeiro é o dia da chegada dos Reis Magos.

As crianças deixam capim ou erva numa caixa, para os camelos, e os Reis Magos deixam em troca um presentinho.

### Dica

Minha família seguia essa tradição (comum no Uruguai, de onde vem parte da minha família) quando eu era criança. Deixávamos uma bacia com capim e outra com água para os camelos.

Eles nos deixavam presentinhos, bem menores que o que o que Papai Noel trazia; mas a farra mesmo era deixar as bacias cheias pela noite e encontrá-las vazias de manhã.

## Venezuela

### Abrindo Caminho Para o Ano Novo

É tradicional quebrar taças para deixar o passado para trás e abrir caminho para as possibilidades e promessas que o Ano Novo traz.

### Dicas

Compre taças baratas especialmente para isto. Tome cuidado quando for quebrá-las e quando for juntar os cacos.

E lembre-se de que todos devem estar calçados - pés e mãos cortados não são uma boa forma de começar o ano.

Tome cuidado, quebre suas taças e comece um ano novo promissor!





Imagem: [Jackie TL](#). Creative Commons.

## República Dominicana

### Mesa da Ceia de Natal

A mesa da ceia é adornada com maçãs, uvas e outras frutas "natalinas". Quanto mais coloridas, frescas e cheirosas, melhor!

### Dica

Pegue suas travessas ou pratos mais bonitos, compre uma boa quantidade de frutas da melhor qualidade (escolha as mais bonitas e vistosas) e arme seus centros de mesa.

Inclua algumas velas, fitas e pinhas junto com as frutas. Você pode escolher frutas variadas ou da mesma cor.

Pronto. A um custo baixíssimo, você terá centros de mesa decorativos, vistosos e perfumados; e pode fazer uma bela salada de frutas com eles no dia seguinte! (Veja uma [ótima receita de Salada de Frutas Natalina nesta edição.](#))

### Finalizando a Viagem

Existem muitas outras tradições, mas seria impossível incluir todas elas aqui. Selecionei as mais interessantes que encontrei, e que podem ser facilmente copiadas e adaptadas.

Espero que você tenha se divertido tanto nessa viagem cultural quanto eu, e que ela sirva de ponto de partida para renovar suas celebrações!

Fonte das Tradições: [Navidad Latina](#).

**Nospheratt é mulher por nascimento e vocação, irônica por diversão e hobby, filósofa nas horas mais impróprias. Comanda o [Deusario](#) e o [Blosque](#).**

# Passeando Na Rede

Pequenos relatos sobre os lugares que muito visitamos e usamos.



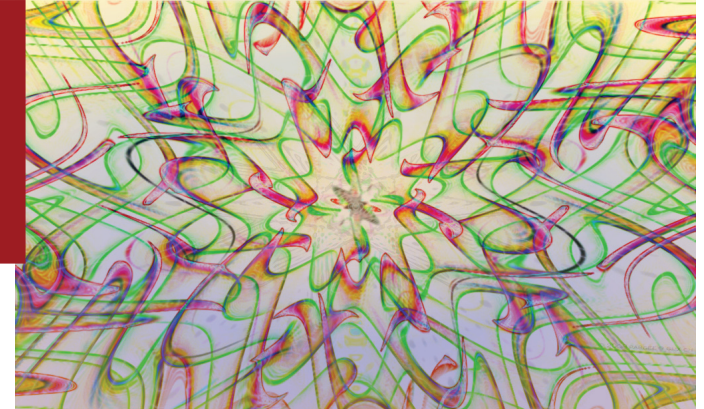
Imagem: [Hockeyshoer](#). Creative Commons.

## Blip FM Música Compartilhada Lu Monte

No Brasil, o [Blip.fm](#) entrou nas paradas de sucesso há uns três meses. O serviço, que é grátis e intuitivo, reúne dois interesses populares: música e rede social.

Ao fazer o cadastro, você pode incluir 30 aspirantes a djs em sua lista de favoritos automaticamente. Logo encontra outros e passa a ter um monte de sugestões bacanas (bem, nem sempre) para ouvir online. Ainda se distrai com os comentários em 140 caracteres feitos a cada nova música (ou blip), surpreende-se com as relíquias que os blippers (os usuários) desenterram, dá e recebe props (pontos virtuais por blips que agradam) e pode compartilhar suas "blipadas" em outros sites, como o twitter ou seu próprio blog.

O serviço é alimentado pelos usuários. Se no começo havia pouca música brasileira, hoje o repertório é vasto, indo de Balão Mágico a Ed Motta, de Nelson Gonçalves a Mamonas Assassinas. Na música anglófona,



Sound Visualization, de PargEE, no Flickr.

é raro pesquisar por um cantor ou banda e não encontrar ao menos uma faixa.

Quando o papo é rede social dedicada a música, o Blip.fm é tudo que o Last.fm não conseguiu ser.

**Pontos fortes:** simplicidade; variedade de repertório; músicas na íntegra; diversão extra graças à parte social; mesmo que você não blipe, pode aproveitar as blipadas dos seus djs favoritos.

**Pontos fracos:** às vezes as faixas "engasgam" ou somem do Blip.fm; as informações de cada música são fornecidas pelos próprios usuários e nem sempre estão corretas; o sistema de playlist é sofrível - você só pode ter uma e com o máximo de 200 músicas.

# Donos da Mídia

Quem Decide o Que a Gente Consome?

Lucia Freitas

Existem alguns achados que são pepitas de ouro. Pouca gente se dá conta do tamanho e força das interferências nos meios de comunicação.

Já não lembro mais quem foi que me indicou o site [Donos da Mídia](#). Sei que me encantei com o que encontrei por lá. Baseado em um trabalho do jornalista Daniel Herz (o link disponível no site não funciona), o Donos da Mídia usa as tecnologias disponíveis e as informações públicas fornecidas pelos próprios veículos à Anatel e ao Ministério das Comunicações para criar um mapa fidedigno das rádios e tvs brasileiras.

Na leitura, você descobre que temos 34 redes de tv, 21 redes de rádio FM/AM; 35 grupos de abrangência nacional (liderados, pasme, pela Abril, muito à frente da Globo em número de veículos); e que o conteúdo que chega na quase totalidade dos municípios é gerado exclusivamente

em cidades paulistas ou fluminenses. Das 33 redes nacionais de TV identificadas, 24 estão sediadas no estado de São Paulo e 2, no Rio de Janeiro.

Parece inócuo, mas não é. Este tipo de informação é fundamental. A gente precisa, afinal, conhecer os interesses destes seres "desapegados" que levam informação a todo o País.

**Ponto forte:** informações claras, bem categorizadas, de fácil acesso. Montanhas de gráficos e ilustrações ajudam a entender melhor toda a informação.

Na página história, você encontra toda a trajetória da pesquisa e o movimento da comunicação no Brasil

**Ponto fraco:** não tem.



# Agilizando As Festas Com A Internet

Lu Monte

A internet poupa tempo, encurta distâncias e facilita a comunicação. Então, que tal aproveitar a web para reduzir o estresse gerado pela correria típica do fim do ano?

Com o auxílio dos sites certos, você diminui seu trabalho, faz o tempo render e organiza ótimas festas sem esquentar a cabeça. Quer ver?

## Amigo Oculto

Ou Amigo Secreto, a depender da região em que você mora. A brincadeira tradicional - e econômica - às vezes fica de lado por pura falta de tempo para reunir família e amigos antes das festas e realizar o sorteio.

Se esse é o seu problema, considere-o resolvido: no site [AmigoSecreto.com.br](http://AmigoSecreto.com.br), você cria um grupo com os participantes e convida-os por email, informando o valor do presente, o dia do sorteio e o dia da confraternização. Na data agendada, o site faz o sorteio e avisa a cada participante quem é seu amigo secreto.

Cada membro do grupo pode, ainda, gerar uma lista de presentes desejados para facilitar o trabalho do seu amigo oculto e

evitar aquele sorrisinho amarelo do tipo de-onde-você-tirou-a-ideia-de-que-eu-gostaria-disso?.

Para completar, os participantes podem trocar mensagens anônimas, dando pistas ou confundindo seu amigo oculto, tornando a brincadeira ainda mais divertida.

## A Ceia

Se você resolveu preparar todos os pratos, precisará de várias horas de dedicação - e uma ajuda online é sempre bem-vinda, não?

A mãozinha pode começar na compra dos ingredientes. Veja se na sua cidade existem supermercados com serviço de compras pela internet e entrega em casa. Algumas capitais como São Paulo, Brasília, Rio de Janeiro e Curitiba contam com o [Pão de Açúcar Delivery](#), uma verdadeira mão na roda para escapar dos mercados lotados às vésperas das festas.

Em geral, os produtos custam o mesmo que você pagaria na prateleira. Claro que a comodidade tem seu preço: a taxa de entrega varia segundo o endereço, mas não passa de 15 reais. Um valor justo em

troca da tranquilidade de fazer compras sem filas, apertos ou trânsito, não acha?

Se sua cidade não conta com essa facilidade, ainda assim você pode se beneficiar da web na hora de preparar o cardápio. Sites como o [Cybercook](#) fornecem milhares de receitas. Você pode



ler comentários de outras pessoas que as testaram, salvar as suas preferidas e fazer pesquisas por ingredientes. Além disso, o Cybercook prepara páginas temáticas para diversas ocasiões - os Especiais de [Natal](#) e de [Ano Novo](#) já estão no ar.

Aliás, quando o assunto é encontrar receitas especiais, de peru recheado a panetone, a internet é o lugar certo para procurar - uma rápida pesquisa no [Google](#) certamente ajudará a preparar sua ceia de natal. Até [dicas para a harmonização de vinhos](#) você encontra.

Outra sugestão para incrementar a ceia é encomendar um belo arranjo de flores para ser entregue horas antes da festa e dar aquele toque especial na decoração da sala. A [Flowerland](#) entrega em todo o Brasil, mas há dezenas de outras opções. No Google, pesquise por "floricultura" e acrescente o nome da sua cidade. Visite os sites, anote os telefones, pesquise preços, feche a sua encomenda dias antes da ceia e programe a entrega. Ah, lembre-se de escolher flores sem perfume, para não prejudicar a apreciação das comidas e bebidas.

## Presentes

No fim do ano, comprar pela internet, pode ser a diferença entre ter um natal

sosegado ou transformar-se numa pilha de nervos com estacionamentos lotados, shoppings barulhentos, vendedores que adotam a tática do empurrômetro e gastos impulsivos. Na paz do seu lar, é muito mais fácil organizar e planejar as listas de presentes.

Primeiro, faça uma relação das pessoas que você deseja presentear. Em seguida, determine quanto você pode gastar. Anote o valor total, distribua-o entre os presenteados e não fuja desse orçamento. Você não quer começar o ano cheia de dívidas, quer?

A etapa seguinte é pesquisar preços. Visite sites de comparação como o [JáCotei](#) e o [Buscapé](#), que fornecem os preços de diversas lojas virtuais. Mesmo que você resolva fazer as compras em uma loja física, essa pesquisa dará uma boa idéia de quanto custará cada presente. Assim, você evita sustos e faz os ajustes necessários antes mesmo de sair de casa.

Se decidir comprar online, certifique-se de que tudo chegará antes do dia 25. Lembre-se: muitas vendas, muito movimento nas lojas, nos correios e nos serviços de entrega, tudo isso pode causar imprevistos. Previna-se comprando com bastante antecedência. (Está esperando o quê? Comece agora mesmo, depois você

volta à revista.)

Dê preferência a sites consolidados, que geralmente têm uma logística mais afiada. [Americanas](#), [Submarino](#), [Livraria Cultura](#) e [Fnac](#) são algumas das várias alternativas. Fuja de lojas desconhecidas e duvide de preços extremamente baixos: quando a esmola é grande, o santo deve desconfiar.

A maioria dos sites entrega as compras onde você quiser. Se a idéia é presentear alguém que está longe, aproveite esse recurso. Nesse caso, vale também pagar alguns reais a mais para que o presente chegue embrulhado e com um cartãozinho, tornando-o ainda mais especial.

Se você antecipou as compras e, mesmo assim, o presente atrasou, não deixe que isso diminua a alegria das festas de fim de ano. Afinal, o importante deve ser estar com quem se ama e divertir-se com as pessoas que ocupam um lugar especial no seu coração. O resto é secundário. Eis um exemplo do clássico ditado "o que vale é a intenção".

**Lu Monte** adora adora internet, seriados e livros. Escreve por vocação, tem mania de listas e guarda os cds em ordem alfabética.

# Direto da Rede

## Presentes Online

### Lucia Freitas

Internet é lugar de abundância e, se você tiver paciência, bons negócios. Preços um tanto mais baixos que nas lojas, artigos exclusivos e inesperados estão ali, ao alcance de um clique. Mais que isso, a internet dá a possibilidade de oferecer assinaturas e programas que vão ajudar - e muito - o presenteado.

### Dê um domínio .com.br para quem você gosta

Registrar o domínio é o primeiro passo para estar na internet. Muita gente, entretanto, não sabe como fazer isso.

O órgão responsável pelo registro de domínios no Brasil chama-se [Registro.br](#). É regulado pela FAPESP (que publica os domínios).

A primeira coisa a fazer é criar o seu usuário e senha no sistema. Será necessário informar nome, e-mail (válido, pois é nele que você receberá todas as informações), endereço e telefone.

Feito isso, faça seu login no sistema e clique na opção que quer: domínio institucional (.com.br), profissional ou pessoa física. Desde maio deste ano, todos os usuários pessoa física também podem registrar domínios .com.br – o que só era possível a empresas.

No formulário de registro do domínio, há a questão da delegação de DNS (Domain Name Service). Onde estará hospedado o seu domínio?

Então, você entra no seu servidor, coloca o domínio lá e depois volta ao Registro.br e informa os servidores (são necessários pelo menos dois endereços – Master e Slave1). Fundamental mesmo é colocar o endereço do IP do servidor direitinho.

Pode parecer complicado, mas é relativamente simples.

O sistema do órgão vai avisar no seu e-mail as pendências, os eventos, a nota fiscal e enviar o link para o boleto, que tem prazo

“A tecnologia é o que ainda não funciona.”  
Frase de Bran Ferren citada por Douglas Adams

para pagamento.

Os valores são bastante razoáveis e agora também têm desconto progressivo: R\$ 30,00 pelo período mínimo de 1 ano e R\$ 27,00 para cada ano adicionado durante o processo de registro ou renovação. Registros por 4 ou 10 anos têm parcelamento.

### Um domínio internacional...

Outra opção é comprar um registro internacional - .com, .net, .org, .mobi... há centenas de extensões...

Lá fora você precisa escolher um registrar, que é a empresa que vai intermediar a sua

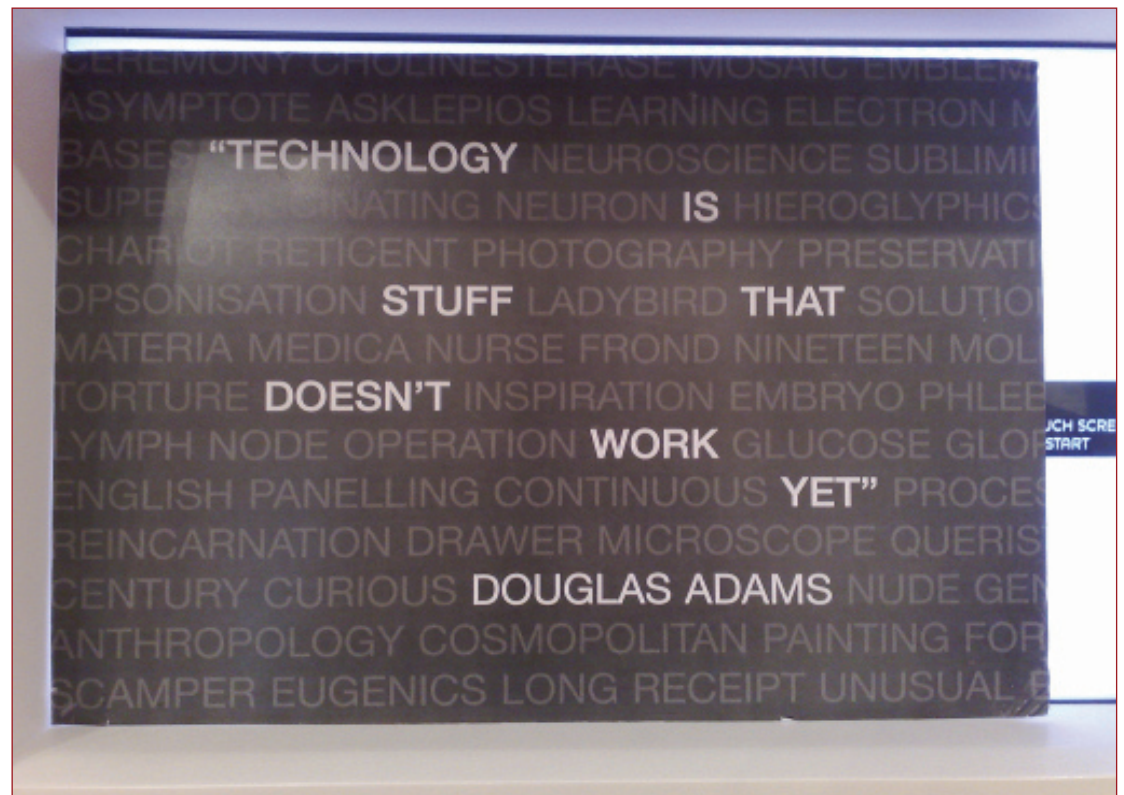


Imagem: [Ryyo](#). Creative Commons



compra. Eu uso o [GoDaddy](#).

Apesar das telas hiperpoluídas com anúncios e ofertas (atenção: é preciso um certo treino para desconsiderar e encontrar o lugar certo do clique), é um sistema eficiente exatamente porque libera de instalar o domínio em seu servidor imediatamente - eles automaticamente dão um DNS (Domain Name Service - o lugar onde o seu nome está) para você.

Os valores variam muito - e os descontos para contratos mais longos, de dois, três ou mais anos, também são muito mais vantajosos.

Uma boa idéia é, por exemplo, oferecer o domínio brasileiro a quem tem um domínio pontocom ou o pontocomptobr para quem só tem o seu nome lá fora.

### **Para @s amantes da fotografia**

Quando o presenteado é apaixonado por fotografia, por que não oferecer uma [conta pro no Flickr](#)? Ela libera o número de álbuns e deixa carregar quantas fotos o seu fotógrafo de plantão desejar. Melhor ainda: depois fica muito mais fácil compartilhar fotos, publicar no blog e criar gracinhas como os [moo cards](#).

Presentaço. Custa R\$ 45,90 por ano (cerca de R\$ 4,00/mês) ou R\$ 89,90 por dois anos... Clique em "Comprar agora!" e cumpra toda a maratona de pagamento. Ao final você pode imprimir a página e fazer

um cartão com o número de ativação (que o usuário precisa para ganhar o presente de verdade).

O sistema aceita cartões Visa, Mastercard ou boleto bancário.

### **Sem gastar um tostão**

Há serviços absolutamente geniais na rede que não exigem um único centavo. Aproveite a ocasião festiva e ensine quem você ama a usar novas ferramentas.

Ajude a criar uma conta no [Google](#) - sim, quantos a gente conhece que ainda estão na era hotmail - e ensine a usar todas as ferramentas disponíveis.

Ou crie uma conta no [Yahoo!](#) e permita

que o ser amado descubra as maravilhas dos grupos de discussão e do Flickr (sim, o sistema de compartilhamento também tem uma versão gratuita, ideal para quem não usa muito).

Uma sugestão para os menos exploradores é implantar um bom sistema de defesa contra os inimigos digitais: vírus, spywares e outras pragas. Aqui em casa a trinca é permanente: [ad-aware](#); [Spybot](#) e [Avast](#).

Os três são gratuitos, devem ser atualizados no mínimo uma vez por mês e rodar permanentemente. Principalmente se o alvo, como 90% da humanidade conectada, tiver um PC com Windows.

Uma nota importante: o Avast tem uma opção de atualização do programa que deve ser usada semanalmente.

Outra ótima dica gratuita é o tocador [VLC](#). O bichinho tem versões para praticamente todos os sistemas operacionais disponíveis e ainda funciona como servidor para stream...

**Lucia Freitas é mulher, blogueira e jornalista, aprendiz e professora. Adora uma boa discussão, conversar com amigos, gadgets. Seu blog? [Ladybug Brasil](#).**

# Campus Party

## O Maior Evento de Tecnologia do Planeta Nospheratt

Criada na [Espanha](#) em 1997, a Campus Party é o maior evento mundial integrando tecnologia, conteúdo digital e entretenimento em rede. Os participantes - chamados de "campuseiros" - mudam-se para o local onde é realizado o evento com seus computadores, malas e barracas e vivem lá por uma semana.

Os campuseiros têm a oportunidade de usar uma conexão superveloz à internet, além de desfrutar de uma enorme variedade de oficinas, palestras, conferências, competições e atividades de lazer.

A Campus Party tem como objetivo

o compartilhamento de conhecimento e experiências, e a realização de todo tipo de atividades relacionadas a tecnologia, cultura digital e entretenimento em rede.

Em 2008, o Brasil teve a honra de ser o primeiro país escolhido para receber a Campus Party fora da Espanha. A edição brasileira, realizada em São Paulo no prédio da Bienal, recebeu 3.000 campuseiros e cerca de 90.000 visitantes.

Em Janeiro de 2009, acontecerá a segunda edição da Campus Party Brasil. Realizado no Centro de Exposições Imigrantes, contará com 6.000 campuseiros - o dobro do ano passado.

O número de áreas de conteúdo também aumentou, de nove para doze. (Veja a lista de áreas no quadro.)



Além das áreas temáticas, a Campus Party Brasil realizará nove "Ações Especiais": BarCamp, Campus Futuro, Campus Media, Campus Móvel, Campus Verde, Cibercultura, Expo e Lazer, Grid Computer e Sarau Digital.

Haverá, ainda, a área de **Inclusão Digital**, que é especialmente interessante:

Ambiente especialmente preparado para que empresas e as diversas áreas públicas municipais, estaduais e federais apresentem seus mais importantes projetos

## As áreas

- Astronomia
- CampusBlog
- Desenvolvimento
- Design
- Fotografia
- Games
- Modding
- Música
- Robótica
- Simulação
- Software Livre
- Vídeo



O ministro Gil na abertura da edição 2008

de Inclusão Digital. Aqui vamos receber também milhares de pessoas que desejam dar os primeiros passos na Internet como forma de se aproximar do novo mundo digital.

Será o "Batismo Digital", módulo com 400 computadores e monitores especialmente treinados para motivar e despertar nas pessoas o interesse pela sociedade em rede. A área de inclusão digital pretende incentivar as classes menos favorecidas da população a aplicar a tecnologia em suas vidas pessoais e profissionais.

A velocidade de conexão oferecida aos campuseiros será de 10 Gb, o que representa o recorde da maior banda individual já fornecida em todo o planeta.

Para quem não está familiarizado, a Campus Party pode parecer um evento estranho. Como participante das duas

edições brasileiras (estive presente em 2008 e minha inscrição para 2009 já está garantida) posso dizer que o evento é muito enriquecedor e divertido, e a programação é suficientemente variada para agradar a todos os gostos e interessar a diferentes tipos de pessoas.

Se você se interessa por tecnologia ou por qualquer dos assuntos das áreas de conteúdo, recomendo amplamente que você participe da Campus Party. É uma experiência única, da qual você jamais se esquecerá!

Mais informações sobre o evento no site oficial: **Campus Party Brasil**.



Apresentação da Escola de Samba Nenê de Vila Matilde, na abertura da Campus Party 2008

**Nospheratt é mulher por nascimento e vocação, irônica por diversão e hobby, filósofa nas horas mais impróprias. Comanda o Deusario e o Blosque.**

# Banquete Das Deusas - Saladas de Festa

As festas de fim de ano são a desculpa perfeita para cometer todos os excessos gastronômicos, certo? Errado!

É possível - e desejável - manter uma alimentação saudável na época das festas. Se você ajudará a preparar a ceia de Natal ou de Ano Novo para a sua família e amigos, que tal colaborar oferecendo pratos deliciosos com baixas calorias e alta concentração de nutrientes?

Aproveite estas duas sugestões: uma Salada Natalina para abrir a refeição e uma Salada de Frutas para fechá-la. Duas receitas leves que têm tudo a ver com o verão e não ficam devendo nada para salpicões e panetones.

Fique à vontade para alterar os ingredientes de acordo com o paladar dos seus convidados, mas resista à tentação de adicionar itens gordurosos como batata palha, maionese ou creme de leite. Assim, você entrará no novo ano com a alimentação e a saúde em dia.

"Mas terei que abrir mão da farofa, da rabanada, do chocotone?" De jeito nenhum. Moderação é o segredo, sempre!



## Salada Natalina

### Ingredientes

- 12 folhas de alface verde (lisa ou americana, tanto faz)
- 12 folhas de alface roxa
- 100 gramas de uvas passas sem sementes
- 100 gramas de damascos secos
- 24 tomates-cereja
- 1 cenoura crua sem casca
- 1/2 beterraba crua sem casca
- 80 gramas de nozes sem casca

### Preparo

Cubra com água morna as uvas passas e os damascos. Aguarde uns 20 minutos, até que estejam hidratados, e escorra.

Fatie os damascos hidratados no sentido do comprimento.

Enrole as nozes em papel-toalha ou pano de prato limpo e triture-as levemente com um rolo de macarrão, ou use um martelo.

Rale a cenoura e a beterraba.

Rasgue as folhas de alface. Não use faca para picá-las - as folhas escurecem em contato com o metal. Você pode usar uma faca de plástico, mas é mais simples

e rápido rasgá-las com as mãos, além de ser bonito o efeito provocado pela irregularidade de formas e tamanhos.

Misture (novamente, com as mãos) todos os ingredientes, inclusive os tomates-cereja (eles entram inteiros) e sirva.

Sirva os temperos à parte e prefira sabores suaves. Uma mistura à base de aceto balsâmico cai bem. Um molho de mostarda e mel também é bem-vindo: comece misturando-os em partes iguais e prove até que fique picante e, ao mesmo tempo, levemente doce.

## Dicas

1 - A escolha dos ingredientes não foi casual: observe as cores e você verá que predominam o verde, o vermelho e o dourado, cores classicamente natalinas.

2 - Além disso, alguns deles normalmente fazem parte da ceia, como os damascos e as nozes.

3 - Nozes são calóricas, sim, mas trazem benefícios se apreciadas moderadamente. Nessa combinação, respondem pelas proteínas da salada. Além disso, a gordura que fornecem é monoinsaturada, o tipo certo para reduzir o mau colesterol.

Imagem: [Lu Monte](#). © Direitos reservados.



## Salada de Frutas

Nada como uma bela taça de frutas para encher os olhos e fechar a ceia.

### Ingredientes

- 3 laranjas pêra
- 1 maçã gala
- 1 maçã verde
- 2 bananas nanicas
- 3 kiwis
- 1 mamão papaia
- 1/2 manga tommy (ou rosa, ou haden)
- 40 uvas thompson ou crimson (um cacho médio)
- 3 rodelas grossas de abacaxi

### Preparo

Esprema as laranjas e despeje o suco (deve render um copo, mais ou menos) numa tigela grande.

Pique as outras frutas em cubos aproximadamente do mesmo tamanho, (as uvas não precisam ser picadas), misture-as delicadamente na tigela e sirva.

### Dicas

1 - O suco de laranja é indispensável, pois funciona como um conservante natural e evita que as frutas escureçam.

2 - As uvas sugeridas não têm sementes e possuem casca fina para dar uma textura melhor à sobremesa.

3 - Prefira manga com poucas fibras, para facilitar o trabalho de picar e, novamente, para contribuir com a textura da salada.

4 - Você pode fazer a salada de frutas várias horas antes de servir - é só conservá-la na geladeira.

5 - Para acompanhá-la, substitua o creme de leite ou o leite condensado por iogurte de morango - fica uma delícia!

Com essas poucas frutas, você prepara o suficiente para 8 pessoas.

**Lu Monte** adora adora internet, seriados e livros. Escreve por vocação, tem mania de listas e guarda os cds em ordem alfabética.



# Descomplicando As Festas de Fim de Ano

Carla Zuquette

Todo ano é a mesma coisa: vai chegando dezembro e começa o estresse de Natal. Porque festa é uma delícia, mas dá trabalho: alimentos, bebidas, diversão, decoração.

Sem falar nos presentes e no pós-festa. Quem nunca sentiu preguiça diante de uma pia cheia de louça na madrugada do dia 25?

Não precisa ser assim. Você pode receber as pessoas para celebrar o Natal ou o Ano Novo na sua casa sem ficar descabelada e aproveitar aquela ceia que você preparou com tanto carinho.

Quer saber como? Aí vão algumas dicas.

## Os presentes

Cada família tem sua tradição: alguns compram presentes para todos, outros fazem amigo secreto, outros não trocam presentes. Os presentes são a parte mais fácil de organizar, já que podem ser comprados com bastante antecedência.

Faça uma lista de quem será presenteado, pense em quanto pode gastar, escolha os presentes de acordo com o seu orçamento e o gosto da pessoa.

Na hora de ir às compras, deixe as crianças em casa. Tente concentrar as compras no tempo e nos lugares. Assim fica bem mais fácil de dar

conta de tudo.

## Os comes e bebes

Seja Ceia ou Almoço, o Natal merece algo especial. Mas isso não significa que você vai ficar horas na cozinha enquanto todo mundo está se preparando para a festa.

Monte sua refeição a partir de pratos que possam ser preparados antecipadamente e não exigem supervisão. Carnes assadas, gratinados que só vão ao forno na hora de servir, saladas que podem ser armazenadas na geladeira e temperadas na hora, sobremesas práticas.

Organizando o cardápio com antecedência, você pode fazer as compras antes do dia 24 e deixar para comprar apenas as saladinhas e coisas que devem ser consumidas frescas no dia.

Não esqueça das bebidas: elas devem ser compradas antes para garantir que estarão geladas na hora de servir.

Ainda sobre o cardápio, pense nos seus convidados: existe alguma restrição alimentar? Alguém alérgico a pimenta-do-reino, intolerante a lactose ou que simplesmente não gosta de aves?

Pensar nisso na hora de montar o menu evita correria de última hora e é um sinal gigante de carinho com quem não come de tudo.

Na hora de servir, duas regras básicas: comidas quentes devem estar sempre acima de 60°C, comidas frias devem estar geladas.

Para evitar intoxicações, pequenas porções: saladeiras dentro de tigelas com gelo, réchaud para manter quentes os molhos e guarnições.

Fatie o peru ou chester antes de servir e guarde a peça inteira no forno aquecido. Pode ser lindo deixar o peru esperando na mesa por um tempão, mas é jogar na loteria da intoxicação alimentar.

## A decoração

Quem sou eu pra dar pitaco na sua decoração de Natal? Na minha não podem faltar presépio e guirlanda. Eu dispenso neve, mas não fico sem flores (as de vaso são as melhores, você pode plantar no jardim depois da festa) e uma cesta de frutas da época no centro da mesa. Mas se você prefere uma coisa mais clássica,

no estilo Neve-Papai Noel-Pinheirinho, também vale.

O importante é que a sua decoração seja funcional: se você não tem a menor vontade de lavar aquela porcelana que é herança de família, pode usar pratos mais simples, que vão à máquina de lavar, desde que eles estejam em bom estado.

Se a festa tiver crianças, vale usar algum material resistente, porque elas vão correr pela casa com os copos.

O que importa é caprichar, fazer algo bonito e diferente do cotidiano.

## Ritmo de festa

A maior parte das famílias tem as suas tradições: amigo secreto, troca de presentes, momentos de oração. Pense nisso quando estiver organizando a sua festa, para que ela seja mais que uma refeição compartilhada.

Separe alguns DVDs de shows ou faça uma playlist com as músicas favoritas da sua família. Só cuide para que o volume não seja muito alto, impedindo a conversa.

Não se esqueça das brincadeiras.

Para as crianças, deixe um espaço com folhas para desenhar e pintar, brinquedos de montar e bolas (se houver onde jogar).

Para os adultos, jogos como Uno e Imagem & Ação garantem que sua festa não vai ser uma reunião de gente sentada no sofá assistindo tv depois do jantar.

## O dia seguinte

Tudo certo: sua festa foi um sucesso, todos comeram bem, se divertiram, a família celebrou o Natal e está esperando 2009 chegar. Mas quando você olha a casa, fica desesperada? Pense nisso antes!

Natal é fartura, mas o ideal é que não sobre muito alimento. Se isso acontecer, congele o que for possível e tente reaproveitar os ingredientes nos dias seguintes: o peito do chester vira risoto ou recheio de sanduíches, a salada de frutas vira vitamina.

Também vale fazer uma cesta e doar para uma instituição o que estiver em boas condições, como aqueles gratinados que ainda não foram ao forno.

Separe o lixo já durante a festa. Deixe

claro para os convidados, com etiquetas ou cartazes, onde é a lixeira de orgânicos e onde fica a de lixo seco.

Para evitar uma pilha gigante de louça, lave o que for usando durante a preparação.

Dê uma geral na casa: se você vai receber muita gente, analise a possibilidade de contratar uma auxiliar para a faxina no dia seguinte.

## Não esqueça do Natal!

A festa só faz sentido quando lembramos das lições do aniversariante. Natal é momento de celebrar, unir pessoas, repensar a vida.

Aproveite bem a sua festa e faça dela um momento de nascimento de coisas boas: esperança, amor, união. Feliz Natal!

**Carla Zuquetto** escreve sobre Tudo o que se refere ao bem viver e, principalmente, ao bem comer no Recanto da Deusa Doméstica.



# Flechas de Prata

Aplicações que facilitam  
nossa vida



[Foxkeh](#), o mascote do Firefox. Creative Commons 2.1.

## Firefox - Navegação e produtividade

O [Firefox](#) é um navegador gratuito, leve e cheio de recursos que facilitam o cotidiano.

O principal deles é a possibilidade de instalar addons ou [extensões](#) que deixam o navegador com a sua cara e incrementam a produtividade.

Por exemplo, se você usa o Gmail, pode instalar o [Better Gmail 2](#); se acha perda de tempo preencher nome, email e site toda vez que comenta num blog, o [Autofill Forms](#) é a solução.

Além disso, o Firefox conta com mecanismos que tornam a navegação mais segura, como o sistema de [proteção contra fraude](#).

Há outras opções de navegadores, também gratuitos e bons, mas é difícil abrir mão do Firefox depois que você percebe como ela agiliza o dia-a-dia online.

**Pontos fortes:** grátis, versátil e seguro.

**Pontos fracos:** alguns sites mal projetados não funcionam direito no Firefox; se você se empolgar com as extensões, ele virará uma árvore de natal - mantenha o foco na utilidade.

## RTM - Lembre do leite, do banco e dos grandes projetos



Eu conheci o [Remember the Milk](#) há uns dois anos, numa lista de discussão. Todos falavam bem, corri e me registrei - e deixei de lado. Até que a avalanche da vida me soterrou. E a salvação da lavoura, para dar conta dos muitos afazeres picotadinhos foi o RTM (apelido do bichinho).

Primeira vantagem: está na internet - e você pode acessar de qualquer canto. Ele se integra com grande facilidade ao MSN, Gmail, Skype e até envia avisos por SMS para o seu celular. Da primeira vez que tentei usar, configurei para enviar e-mails sobre as tarefas para mim. Encheu a paciência. Larguei.

No retorno, resolvi a questão: integrei o bicho ao [Gmail](#), através de um [add-on do Firefox](#). Todo dia, quando começo a trabalhar, faço o login e lá vem a lista de tarefas do dia - mais as vencidas e um

panorama do que tenho pela frente. Ao longo do trabalho, a janelinha de inclusão ajuda a manter em dia o andamento: anoto as novas tarefinhas que vão aparecendo - com direito a estabelecer prioridade e anotar a data em que desejo terminar.

O Manoel Netto me ensinou: é possível compartilhar tarefas entre usuários. O processo, no final das contas, não é tão simples.

É preciso adicionar as pessoas como contatos - com os mesmos e-mails que cadastraram no sistema. Elas também têm que adicionar você. E só depois é possível compartilhar os afazeres. Mas que é um jeito bacanérrio de manter todo mundo na linha - e no cumprimento dos "deveres" - ah, é.

Acabo de descobrir, no [Blog do RTM](#) (sempre leia os blogs dos serviços que você usa, é lá que estão as novidades) que já existe no GMail Labs, um [gadget oficial para o Gmail](#).

**Pontos fortes:** grátis, seguro, versátil, mantém a organização em dia.

**Pontos fracos:** se você não estiver no seu navegador, com o add-on, o trem não funciona. Você precisa ser disciplinada para garantir a eficiência (como tudo na vida).

## Twitter - Microblog e muito mais

O que é o [Twitter](#)? A explicação "acadêmica" é que ele é uma ferramenta de microblogging, onde você pode publicar "tweets" - mensagens curtas - respondendo a pergunta "O que você está fazendo?" em no máximo 140 caracteres.

No entanto, o Twitter cresceu e superou a proposta inicial do serviço. Ele é utilizado de mil formas diferentes; você pode falar do que quiser, fazer perguntas, compartilhar links e opiniões, entre muitas outras coisas.

Ele é uma mistura de fórum com chat e blog. Você pode seguir pessoas (algo equivalente a adicioná-las como amigas) e ver o que elas estão dizendo - e vice-versa. Também é possível responder mensagens e receber respostas.

Existem aplicações como o [Twhirl](#) ou o [TwitterFox](#), que permitem que você veja as mensagens de

forma instantânea, em tempo real. Ele também pode ser acessado via celular.

Algumas coisas que você pode fazer no Twitter:

- Pedir dicas sobre um produto;
- Coletar opiniões sobre um assunto;
- Compartilhar links;
- Acompanhar notícias;
- Informar aos seus amigos onde você está.

**Pontos fortes:** versatilidade e rapidez de resposta.

**Pontos fracos:** o site fica inacessível com certa frequência, por períodos curtos.





# Coisas Que Precisam Estar Na Sua Bolsa No Verão

Jess Carrasco

Verão em algumas cidades do Brasil é mais do que sol e altas temperaturas, é também mudança de rotina. Numa cidade litorânea que tenha horário de verão, vale a pena sair de casa preparada para aproveitar o fim do dia na praia. Já em outras cidades, é preciso conciliar roupas leves e apropriadas para o calor com proteção para não ser pega de surpresa por uma chuva de verão.

Como fazer tudo que precisamos caber numa bolsa só?

O primeiro passo é escolher a bolsa certa. As coleções de moda primavera/verão sempre apresentam bolsas que remetem a sacolas de praia para combinar com os looks arejados da estação. Some isso à moda das maxi-bolsas e temos bastante espaço para ser fashion e carregar várias coisas que se tornam indispensáveis para estar bem.

O primeiro item para ir para sua bolsa no verão é um bom protetor solar. A regra para ter uma pele linda é fazer do uso do protetor solar um hábito e, se você ainda não se acostumou, o verão é a época mais apropriada para começar. Para as mais vaidosas, protetores com coloração que funcionam também como base são uma boa pedida.

Mas se você preferir o inverso, várias marcas de cosméticos colocaram o filtro solar não só em cremes faciais mas também em suas linhas de maquiagem.

Com a temperatura subindo, prefira maquiagem em pó, que ajuda a disfarçar a oleosidade da pele. Você não tem maquiagem em pó? Na hora de comprar, aproveite para experimentar uma novidade que já se espalhou pela Europa e deve se popularizar aqui em breve: maquiagem mineral. Diferente das maquiagens comuns que usam pigmentos e conservantes químicos, este tipo de maquiagem usa pigmentos obtidos a partir de minerais e não precisa de conservantes, aumentando a sua durabilidade e diminuindo o risco de alergia e irritação.

Uma outra novidade para usar nesta estação, e essa já chegou em muitas farmácias daqui, são os lençinhos umedecidos para limpeza facial. Antes sinônimos de higiene para bebês, estes lenços umedecidos permitem carregar na sua bolsa um pouco de frescor sem complicações. São especialmente úteis para quem passa bastante tempo em trânsito e nem sempre tem um espaço adequado para se cuidar.

É na rua, sem a proteção de um teto e o conforto do ar condicionado, que acontecem surpresas como as tempestades de verão. Nesta época do ano, as chuvas começam e param sem dar muitos sinais de quando isso vai

acontecer. Por isso, não importa o sol que estiver ao sair de casa, nada de preguiça de andar com o guarda-chuva na bolsa.

E como não há guarda-chuva que proteja os pés, a boa notícia é que as galochas continuam em alta e seus canos altos equilibram o look de quem opta por vestidos curtos.

Um hábito incomum mas que pode salvar sua noite é carregar sempre uma muda de blusa em sua bolsa. É especialmente útil nesta época em que optamos por usar roupas mais claras, que com o calor e o suor sujam com facilidade. Se você pretende sair do trabalho direto para outro compromisso, é reconfortante saber que você tem uma opção.

Além disso, nesta época aumentam os happy hours e confraternizações de fim de ano que começam assim que o trabalho termina. Com uma blusa mais extravagante e acessórios combinando, como uma pulseira ou um colar, em um pulinho no banheiro você troca o look básico de trabalho por um mais sofisticado e noturno.

Para ter pique para tanta coisa mas sem ganhar peso, barrinhas de cereal são um bom lanchinho para aquela hora da tarde em que o estômago avisa que a

saladinha com grelhado do almoço já se foi e deixou um vazio esperando para ser preenchido.

Só tome cuidado para não comprar as versões com chocolate, já que derretem e, ao invés de barrinha, viram uma pasta dentro da embalagem. Quem prefere lanches naturais pode optar por levar num saquinho uma fruta já lavada, como pêra ou maçã.

Se você leva um ritmo de vida mais calmo e sem tanta badalação, já pensou em ver o pôr-do-sol fazendo crochê? O que antes era "coisa de vó" virou moda e tem crafter virando empresária, aproveitando que as peças craft estão em alta. O crochê é simples de se fazer na beira da praia ou em algum outro lugar ensolarado, já que tudo que você precisa é um novelo de linha e uma agulha. Daí é achar um banco à beira-mar ou num parque ou praça agradável e relaxar fazendo arte.

Ainda há outras coisas importantes, mas com essas dicas você já pode começar a recheir sua bolsa e estar preparada para aproveitar ao máximo os dias de verão sem problemas, seja para diversão ou para o trabalho.

**Jess Carrasco** trabalha com internet desde os 16. Escreve blogs desde os 14, acha que já foi melhor e sabe que a falta de criatividade é desculpa esfarrapada. Pode ser lida no [Crashtester](#).



**Vai à praia?**  
**Arrume bem a sacola!**  
Lu Monte

Calor de arrasar, solzão batendo na sua porta e você tem a sorte de contar com a praia aí pertinho, seja por morar em cidade litorânea, seja porque tirou uns dias pra viajar e curtir areia, sol e mar. Maravilha, hein?

Só que ir à praia exige alguma preparação. Afinal, é um passeio longo, você ficará horas fora de casa e não vai querer voltar mais cedo só porque esqueceu alguma coisa essencial. Que tal, então, fazer um checklist antes de começar o passeio e arrumar a sacola com os itens fundamentais para garantir horas de diversão sem preocupações?

## Corpo, Rosto e Cabelos

Não é questão de vaidade, mas de saúde: o protetor solar não pode ficar em casa. Aplique-o antes de vestir o biquíni e jogue-o na sacola. Se for passar mais de três horas na praia, certamente precisará reaplicá-lo.

Lembre-se de usar um fator de proteção solar condizente com a sua pele. A dermatologista dará orientações mais precisas, mas, em todo o caso, no rosto não use nada inferior a FPS 30. A pele do

rosto é sensível, mancha fácil e envelhece com o excesso de sol.

Um protetor labial também é indispensável para hidratá-los e proteger contra o ressecamento causado pelo sol e pelo vento.

Para os cabelos, há condicionadores sem enxágue próprios para o uso na praia ou piscina que quebram um galhão, principalmente no caso das moças de cabelos compridos. Além de protegerem os fios com filtro solar, ajudam a desembaraçá-los. Acrescente à sacola um pente e um elástico para domar as madeixas.

Não esqueça os óculos de sol! Siga as [dicas da Renata Pinheiro nesta edição](#) e proteja seus olhos com lentes de qualidade que filtrem os raios ultravioleta. Cuide, também, para que eles não arranhem na areia: guarde-os num estojo ou embrulhe-os num lenço quando não estiver usando.

## Alimentação

Não dá pra ficar na mão das comidinhas de praia. Primeiro, porque geralmente não são saudáveis. Segundo porque nem sempre há um ambulante por perto, e os

quiosques às vezes demoram muito até atenderem - enquanto isso, a barriga não pára de roncar. Pra completar, comida de praia costuma ser cara, especialmente na alta temporada.

Claro que você vai aproveitar o camarãozinho e a água de coco, mas que tal levar um lanche na sacola para emergências?

Escolha coisas que não estraguem facilmente. Lembre-se do solão lá fora. Pense, também, na praticidade. Banana e maçã são ótimas sugestões, porque não amassam facilmente e dispensam a faca. Mexericas também são bacanas, mas o ácido cítrico pode manchar a pele. Tome cuidado e jogue água nas mãos e na boca logo depois de comê-las.

Frutas que amassam pedem uma vasilha para o transporte. O mesmo vale para as que precisam ser descascadas e, nesse caso, descasque-as antes de sair de casa.

Faça sanduíches de queijo (sem maionese!) e acrescente à sacola um pacote de torradas para enganar o estômago. Barrinhas de cereal também são uma boa idéia. Carboidratos são ótimos para repor a energia após a caminhada à beira-mar.

Sabe aquela hora em que a boca está tão salgada que incomoda? Um balinhas ajudam bastante a combater a sensação de ter engolido o mar.

A parte mais chata é levar as bebidas. Muito peso, muito incômodo, e ainda por cima elas vão esquentar. Faça o seguinte: leve uma garrafa grande d'água para prevenir e dinheiro trocado para comprar mais bebidas na praia. Veja lá: não vá esquecer de ingerir líquidos!

## Conforto

Acrescente à sacola uma toalha, mesmo que seja pequena. Você nunca sabe quando precisará dela. Se estiver de carro e não quiser secar ao sol antes de voltar pra casa, deixe de jeito umas toalhas grandes para forrar os bancos. Dentro do carro, também vale deixar uma garrafa d'água de torneira para tirar a areia dos pés.

A canga é pau pra toda obra: forra a areia, cobre a sacola, improvisa uma saída de praia jeitosa. Mesmo que você prefira usar um vestidinho ou shorts, ter uma canga na sacola pode salvar a lavoura caso o vestido fique molhado ou sujo.

## Crianças

Se há crianças no passeio, leve coisas que as distraiam: bola, balde de praia, pás e moldes de plástico, por exemplo.

Redobre a cota de líquidos: crianças desidratam facilmente. E capriche no protetor solar, não se esquecendo de reaplicar toda vez que elas saírem da água.



## Diversão Extra

Vale levar um livro, uma revista ou o mp3 player para ter alguma outra forma de entretenimento além da bela paisagem.

Agora, se você não for sozinha à praia, que tal levar um baralho ou um dominó? Assim, todos se divertem juntos.

## Câmera Fotográfica

Se a sua câmera é cara ou especial, pense duas vezes antes de levá-la à praia. Além do risco de perdê-la por um descuido, há o problema da areia e da maresia, que podem danificar lentes e outros componentes.

Se quiser mesmo levar a câmera, providencie um estojo ou uma bolsa apropriada e deixe-a sempre guardada, expondo-a apenas para fazer as fotos.

Uma boa saída, caso seu equipamento seja caro ou de estimação, é comprar uma câmera descartável.

Alguns modelos podem até ser usados debaixo d'água, garantindo diversão extra em praias com piscinas naturais e peixinhos.

Imagem "Recolha seu lixo": [Pr3g0](#).  
Royalty free.

## Dinheiro e Documentos

Dinheiro (inclusive pra pegar um táxi na volta, se acontecer algum imprevisto), documentos de identidade e carteiras do plano de saúde não podem ficar de fora da sacola.

Quanto aos cartões de crédito e talões de cheque, deixe-os em casa.



## O Toque Final

Detestamos encontrar sujeira na praia, mas às vezes nos esquecemos de fazer a nossa parte - e é tão simples!

Coloque na sua sacola de praia um saquinho plástico pra recolher seu lixo: cascas de amendoim, embalagem de picolé, o elástico de cabelo que arrebitou, tudo.

Aproveite e recolha também o lixo que estiver ao seu alcance, ao invés de simplesmente cobri-lo com um montinho de areia.

As crianças podem ajudar na tarefa brincando: incentive-as a recolher o lixo ao redor transformando a coisa numa gincana, oferecendo alguma guloseima a quem recolher mais tranqueiras. Provavelmente você precisará de vários saquinhos se usar essa tática!

Se a sua cidade faz coleta seletiva, lembre-se de separar o lixo orgânico do lixo seco.

## Divirta-se, Mas Não Se Descuide!

Mantenha sempre um olho nas suas coisas. Não adianta enterrá-las enquanto vai pra água, ou pedir para o barraqueiro olhar sua sacola.

A responsabilidade é sua, e o prejuízo também será seu. Não deixe que uma desatenção tire a graça do seu passeio.

A sacola está arrumada? Então, boa praia pra você! Aproveite o verão!

**Lu Monte** adora adora internet, seriados e livros. Escreve por vocação, tem mania de listas e guarda os cds em ordem alfabética.

# LuluzinhaCamp

Mais que um evento, uma comunidade

Lucia Freitas

A idéia surgiu no fim de 2007, numa reuniãozinha regada a cerveja - onde eu era a única mulher, para variar.

E se a gente reunisse as muitas mulheres à solta na rede?

Comentei a idéia com a Nospheratt, numa das muitas conversas que tivemos durante a **Campus Party** 2008. Quando ela gostou, vi que tinha chances...

Passei um tempo maturando a picanha.

A história já nasceu colaborativa, coletiva, agitadora. Confesso, não tinha a menor intenção. Queria provocar o encontro e ver o que aconteceria. Começamos pela escolha do nome.



O batismo é autoria de [Jonny Ken](#), via twitter e foi eleito - sim, teve votação - com folga. Os gráficos também vieram do mesmo jeito: chamei ajuda no Twitter, [Ju Garcia Sales](#) deu passinho à frente e fez um logo bem bacana. Foi ela também que cuidou de personalizar o layout do [site](#).

[Lu Monte](#), [Zel](#) e [Nospheratt](#) ajudaram na gandaia bloguística. Ótimos posts, convocações, selinhos, idéias.

Inscrições bombando - tivemos mais de 180 inscritas para a primeira edição, grupo de discussão funcionando lindamente, sugestões mil de todo lado, homarada em fúria porque queria ver o que seria o nosso encontro.

Agosto foi um mês pessoalmente difícil, mas muito produtivo. Nascia uma nova comunidade, feita por mulheres que estão na rede. Houve até quem não era blogueira e participou do encontro.

[Lili Ferrari](#), impossível não notar, deu contribuições gigantescas com a sua produção bem-cuidada - da toalha xadrez à convocação da Das Dores e das manicures no último instante do segundo tempo... No evento rolou de tudo: manicure,



maquiagem, ecologia, moda, fotografia, crianças, lojinha, [Projeto Deusas](#), *stalkers*, defesa animal...

Inclusive a tal invasão, que estava no inconsciente coletivo, na forma de moços de coleira, divulgando a série *Lipstick Jungle*.

E também nos maravilhosos bolinhos feitos com carinho pelo [Cobra](#) - que pareceram sumir em meio à fartura proporcionada pelas próprias Luluzinhas.

O encontro ainda reverbera na rede.

Imagem: [Lili Ferrari](#). CC.



Formaram-se laços, parcerias, descobrimos umas às outras. Um encontro como deve ser: que proporciona outros encontros, novos horizontes e muita alegria.

Já tivemos nossos arranca-rabos, discutimos a questão das agências, dos negócios, surgiram idéias e mais idéias. Todo dia tem uma nova lá no [grupo de discussão](#). E mais pedidos. E organizações. E a vida segue.

Teremos um segundo Luluzinha em breve. Se será em dezembro, descentralizado, ou em janeiro, na Campus Party 2009, é uma questão de decisão coletiva. É um prazer capitanear e ver este grupo crescer.

Eu sempre tive, cá para mim, que a força sempre está num grupo. E que todas as diferenças são possíveis - e bem-vindas para o enriquecimento das conversas. Que estão absolutamente abertas a todo mundo. Que venham os próximos.

**Lucia Freitas é mulher, blogueira e jornalista, aprendiz e professora. Adora uma boa discussão, conversar com amigos, gadgets.**

**Seu blog? [Ladybug](#).**



# Óculos de sol: Bonitos e Fazem Bem à Saúde!

Renata Pinheiro

## O Verão Chegou!

Nessa época do ano, o calor começa a aumentar. Conseqüentemente, as mulheres pensam nos preparativos para o verão.

*"O corpo está em forma? Preciso comprar biquínis! O que está na moda, canga ou vestido? Já que não vou pra praia, faço*

*um bronzamento artificial?"*

Assim, surge uma lista enorme para fazer e comprar. E lá no meio da lista, um item quase passa despercebido: os óculos de sol.

Muitas mulheres ainda os usam somente no verão, mais como um acessório tal

qual um brinco ou bolsa do que um item fundamental para a saúde.

## Fundamental Para a Saúde?

Sim, óculos de sol (ou óculos escuros) são importantes, tanto quanto o protetor solar. Os dois têm, inclusive, várias características semelhantes: deveriam ser usados durante todo o ano, mesmo em dias nublados; precisam proteger contra os raios UVA e UVB (ultravioleta A e B); auxiliam na prevenção de câncer; evitam o aparecimento de rugas ao redor dos olhos. Mas, além de tudo isso, óculos de sol podem salvar a sua visão!

Junto com a luz do sol, nossa atmosfera recebe raios UVA e UVB. Essa radiação não-luminosa, em contato com algumas células de nosso corpo, acelera o envelhecimento e favorece o desenvolvimento de certos tipos de tumor.

Isso já é conhecido em relação à pele, porém o mesmo acontece com os olhos. O excesso desses raios leva a um maior desgaste de células da retina, cristalino e córnea. Se essas células sofrem lesão, a imagem percebida passa a ser menos nítida, como se estivesse fora de foco.

## A Solução

Já que não podemos utilizar protetor solar nos olhos, o jeito é usar os óculos de sol para protegê-los dos efeitos nocivos da radiação.

A proteção dos óculos de sol acontece de duas formas: pela lente escura e por filtros UV.

A lente escurecida reduz a luminosidade que chega aos olhos. Assim, você não precisa “apertar” os olhos para enxergar melhor em um ambiente muito claro, evitando os famosos pés-de-galinha!

Já os filtros UV são produtos acrescentados durante a fabricação das lentes. Eles impedem que parte dos raios UVA e UVB chegue aos olhos.

É aí que surge o grande problema de comprar óculos de camelô, sem certificação.

## Problemas à Vista

Ao usar óculos com lentes escuras, por diminuir a luminosidade, a íris de seus olhos (a tal menina-dos-olhos) precisa dilatar para se adaptar e continuar captando as imagens com nitidez.

Isso acontece também quando você entra

em uma sala mais escura ou apaga a luz do quarto.

Por outro lado, quando acende a luz ou olha para um lugar com muita claridade, a íris se contrai, reduzindo a quantidade de luminosidade que penetra nos olhos.

Pois bem. Se a lente fez com que a íris se dilatasse, isso significa mais espaço aberto para que a radiação não-luminosa do sol chegue ao interior dos seus olhos. Então, se os óculos não possuem o tal filtro UV, aumenta a incidência dos raios nocivos na retina.

Assim, usar óculos de sol que não possuam o filtro causa mais prejuízos do que não usar nenhuma proteção.

Algumas doenças que podem ser evitadas com o uso dos óculos de sol são: catarata, degeneração macular senil, pterígio, câncer de pele nas pálpebras e tumor da conjuntiva (membrana do olho).

Em último caso, a falta de proteção pode levar à cegueira.

## Como Escolher?

Agora você já deve estar se perguntando como saber se os óculos são bons ou não.

Não quero que você deixe de escolher os modelos lindos que mais combinam com suas roupas e o formato do seu rosto.

Só que você vai ter que abrir a mão e gastar um dinheirinho a mais. Não precisa comprar o mais caro de todos... mas esqueça, definitivamente, os óculos à venda em camelôs e lojas de R\$1,99!

Procure uma boa ótica. Nesse caso, uma boa ótica é a que disponibiliza um espectômetro, aparelho que mede a incidência de raios UV pelas lentes dos óculos.

Você pode, então, escolher os óculos que achar mais legais e pedir para testá-los, mesmo que ele tenha uma etiqueta ou livreto com essa informação. Se ele filtrar 99% dos raios UVA e UVB, quase pode levar pra casa...

Antes, observe ainda outros aspectos: se a imagem é nítida ou distorcida; dê preferência a lentes cinza, verdes ou marrons; se as lentes filtram pelo menos 75% da luminosidade; se elas protegem todo seu campo de visão; se existem aberturas nos óculos que permitem a passagem direta da luz.

Para saber qual a cor de lente ideal para você, o melhor é procurar um oftalmologista.

Situações como uso em ambientes muito ou pouco claros, com incidência direta ou indireta do sol, uso para dirigir e a ocorrência de enxaqueca determinam a melhor opção.

Para quem usa óculos com lentes corretivas (de grau), uma boa opção é a lente fotossensível, que escurece com o aumento da luminosidade e volta a clarear em ambientes mais escuros.

Assim, com apenas uma armação, é possível corrigir a dificuldade visual e garantir a proteção contra o sol.

### **Projeto de Lei**

O assunto é tão importante que há um Projeto de Lei (PL 5.534/05) que definirá, se aprovado, a obrigatoriedade de que óculos de sol protejam contra os raios UV.

A regulamentação dos níveis de proteção será determinada pela Associação Brasileira de Normas Técnicas e pelo Instituto Nacional de Metrologia.

## **Não Só No Verão, e Não Só Para Voce**

Lembre: use sempre! No verão, no inverno, em dias de sol, em dias nublados!

Ah, aproveite e compre um também para o seu filho. Assim como usar protetor solar desde a infância previne vários problemas na vida adulta, usar óculos de sol desde criança garante uma visão mais saudável por muitos anos.

**Renata Pinheiro é fisioterapeuta e blogueira. Escreve sobre saúde, beleza e outras coisas mais.**



Imagem: [TomSaint11](#). Creative Commons.



Imagem: [Topfer](#). Royalty free.

# Com açúcar e com afeto

Marta Orsini

Nada de dietas malucas ou sessões de tortura na clínica de estética.

Neste verão, ignore os apelos das revistas e do mercado publicitário e aproveite seus dias de sol em paz.

Era para ser uma época gostosa. Tempo de férias, de festas, de preguiça, de brisa no rosto. Mas a estação mais quente do ano, para muitas de nós, não é tão doce assim. Pelo contrário. É insossa como alface sem tempero. Enjoativa como aspartame. Sem graça como torrada light.

Cansada deste verão de magras e saradas? Parece que todas nós estamos.

Mas veja só que engraçado: todo ano, o movimento nas academias e clínicas de estética aumenta assustadoramente a partir de setembro. E se você perguntar para algum farmacêutico sobre as vendas de inibidores de apetite, ele vai contar como a procura cresce neste período.

Verdade seja dita: reclamamos dos padrões de beleza impostos pela mídia, mas fazemos um esforço danado para nos encaixarmos neles.

Que atire a primeira pedra quem nunca se iludiu com as dietas bizarras publicadas pelas revistas ou quem não foi seduzida pelo blá-blá-blá dos rótulos de cremes anticelulite.

É duro admitir, mas, convenhamos: cada uma de nós - em maior ou menor grau - faz a sua parte para que o verão se transforme nesta mina de ouro para a indústria da beleza.

Fazemos, direitinho, a lição de casa de tentar perder sete quilos em um mês e de consumir, vorazmente, cosméticos e mais cosméticos.

Não é por acaso que o Brasil é o terceiro maior consumidor de cosméticos do mundo e o segundo em número de cirurgias plásticas.

Seguimos, religiosamente, os padrões estéticos da temporada e, se não conseguimos emagrecer a tempo, rezamos para não termos de ficar de biquíni na frente de todo mundo.

Mas este ano, nós faremos diferente. Desta vez, vamos ignorar as capas de revistas que conclamam leitoras a participarem de uma maratona de autotortura e fome.

Investiremos aquela grana que iria para uma sessão de choques na bunda em alguns dias a mais de férias.

Desprezaremos as novas tendências de moda e usaremos as blusinhas do ano

Não é por acaso que o Brasil é o terceiro consumidor de cosméticos do mundo e o segundo em número de cirurgias plásticas.

passado, que ainda estão lindas.

Neste verão, não deixaremos de tomar um sorvete só por causa da quantidade de calorias contidas em cada porção. Porque desta vez saberemos conduzir nossos hábitos alimentares ao longo de todo o ano, pensando em nossa saúde, e não em ter uma barriga "sequinha".

O verão está aí, com todos seus prazeres e encantos. É hora de trocar a dureza das exigências estéticas pelo carinho.

De se enxergar no espelho com um outro olhar, bem mais profundo do que o mundo lá fora é capaz de ter.

Gandhi já dizia para nos tornarmos a mudança que gostaríamos de ver no mundo. Aqui está uma boa chance de começar a transformar o seu mundo. Com mais doçura e mais afeto.

**Marta Orsini já fez uma porção de coisas. Vendeu roupas e artigos de decoração, foi barista. Foi redatora, editora e repórter. Hoje está na Espanha e escreve no [Camaleoa](#).**





### Primers para os olhos:

Potencializador de Sombra, O Boticário (\$)

Eyeshadow Primer Potion, Urban Decay (\$\$)

### Corretivo

Agora que a pele já está pronta para receber a maquiagem, o primeiro passo é a aplicação de um corretivo nas olheiras e manchas. Aplique o corretivo com leves batidinhas com o dedo.

Existem vários tipos de corretivo no mercado, uns mais líquidos, outros mais cremosos. Para encontrar o produto ideal, só mesmo testando a cor que fica mais natural em você e a textura que mais se adequa ao seu tipo de pele.

### Sugestões:

Corretivo Extremo Conforto FPS 15, Linha Diversa, Natura (\$)

Studio Finish SPF 35, MAC (\$\$)



### Base

Depois de esconder as imperfeições com o corretivo, é hora de aplicar a base. Use um pincel apropriado, uma esponja ou mesmo as mãos, a fim de deixar a pele uniforme e pronta para receber cor.

A base ideal é aquela que deixa sua pele com o aspecto mais natural possível, seja ela líquida, cremosa ou em pó. A escolha da base é sempre um dilema para a maioria das mulheres. Mais uma vez, o segredo é testar diferentes tons e texturas até achar a que mais agrada.



### Sugestões:

Base Líquida, Duda Molinos (\$)

DiorSkin Icône, Dior (\$\$\$)

## Pó Facial

Para finalizar o preparo da pele, aplique um pó facial, de preferência translúcido para não adicionar mais cor. O pó vai eliminar o brilho e “segurar” o corretivo e a base. Use um pincel grande e macio.



### Sugestões:

Pó Facial, Contém 1g (\$)

Prisme Libre, Givenchy (\$\$\$)

## Blush

Agora é hora de deixar o rosto com um ar de saúde e aplicar o blush. Use sempre um pincel para essa finalidade. Faz toda a diferença!

### Sugestões:

Blush Golden Rose, O Boticário (\$\$)

Blush Super Orgasm, Nars (\$\$\$)



## Pó Iluminador

Para deixar a pele com um tom que sai lindo nas fotos, aplique um pouco de pó iluminador abaixo das sobrancelhas, no canto dos olhos e em cima dos ossos da bochecha. Não sabe exatamente onde são os ossos da bochecha? Dois dedos abaixo do canto externo dos olhos.



Pó Iluminador, Duda Molinos (\$)

Copper Diamond Shimmer Brick Compact, Bobbi Brown (\$\$\$)

## Olhos

As cores escolhidas para as sombras ditam todo o estilo da maquiagem.

Se você decidir por olhos bem marcados, com cores mais escuras e efeito esfumado, o ponto central da maquiagem está definido: olhos! Então use um batom ou gloss em um tom mais neutro. Se é adepta a um batom mais escuro, como um vermelho retrô, opte por olhos mais suaves.

Seja qual for a sua escolha, o uso de pincéis apropriados faz toda a diferença. Aqueles com esponjinhas nas pontas que geralmente acompanham as sombras só servem para fazer você acreditar que não sabe se maquiar.



### Sombras:

Color Trend Duo de Sombras, Avon (\$)

Night Sky Long Wear Eye-Palette, Bobbi Brown (\$\$\$)

Use um delineador ou lápis preto ou marrom rente aos cílios superiores, o curvex para dar aquela curvatura bonita e capriche em várias camadas de máscara para cílios, já que a ocasião é festiva.



Beautifull Máscara Super Volume para Cílios, Avon (\$)

Volume Clubbing Ultra Black, Bourjois (\$\$)



Volume Effet Faux Cils Luxurious Mascara, Yves saint Lauren (\$\$\$)

## Lábios

Se você escolheu sombras escuras, use um batom neutro com um gloss por cima para acrescentar um brilho bonito.



### Gloss:

Star Lip Brilho Labial, O Boticário (\$)

Kiss Kiss Gloss, Gu erlain (\$\$\$)

Se a opção foi deixar os lábios como o centro das atenções, escolha um vermelho chique, mais clássico e com acabamento matte (fosco).



## Para os Retoques

Leve com você para a festa:

- Pó compacto para retirar o brilho da pele depois de algumas horas de festa;
- Seu batom ou gloss, que não resistirão após beijinhos, bebidinhas e comidinhas;
- Alegria, esperança e bondade no coração, pois mais importante que qualquer dica de maquiagem são os itens que farão a diferença para um ó timo começo de ano.

### Nossas cotações:

\$: Precinho amigo

\$\$: Preço justo

\$\$\$ : É caro, mas eu mereço.

### Batons:

Batom Extremo Conforto, Linha Diversa, Natura (\$)

Long Last Soft Shine Lipstick, Clinique (\$\$\$)

**Lu Ramos** já leu Shakespeare e Jane Austen, mas adora Chick Lit. É workaholic e viciada em seriados e internet. Tem um blog chamado **Canto da Lu**, onde compartilha dicas e descobertas.

*Foi preciso ter a nobre coragem de entregar-se à intuição. E para isso trilhou por caminhos desconhecidos e que não eram seus. Entre trilhas racionais e tortuosas, as únicas reconhecidas como verdadeiras e possíveis, muito amou enquanto percorria por labirintos onde se dizia de um amor iluminado.*

*Entre torres e casebres, chalés românticos e fábricas, edifícios modernos e pontes suspensas, quase se asfixiou no cheiro de mofo daqueles cujos domínios se auto-legitimam ao mesmo tempo em que oprimem qualquer expressão singular que escape das narrativas de vida pré-concebidas. Concluiu que aqueles não podiam ser bons caminhos para ninguém.*

*Lutou pelo seu desejo e pela igualdade no amor. Afinal, não dá para amar quando um dos amantes quer fazer do outro o seu domínio. Foi preciso, então, ouvir os seus próprios desejos e cuidar até mesmo do que não gostava em si mesma.*

*Hoje, como todos, se encontra asfixiada pelos "slogans" que tratam as "diferenças entre as pessoas" como uma questão de pensamento (vide os politicamente corretos) e não de vida.*

*Independente do sexo e das escolhas sexuais, como todos, sofre a imposição de ser feliz, especialmente no amor.*



# Uma Mulher e o Amor

A Liberdade do Amor Ofende?

Margaret Chillemi

*Colada aos emblemas de felicidade, com frequência, recusa-se a aceitar a própria inadequação aos figurinos para os quais foi desenhada. Contudo, a vida sempre pede passagem.*

Quando aceitei escrever uma coluna sobre o amor foi porque o amor é o meu tesão. Se eu topei escrever numa coluna “patrocinada” por Lilith – entre outras coisas, a que se rebelou a ficar sempre em baixo durante as relações sexuais –, foi por achar que isso faz sentido no nosso tempo. Não dá para amar na desigualdade e, também, não dá para amar em clima de falsa liberdade. A liberdade não existe quando é falseada. Borboleta que voa, voa. Borboleta de asa quebrada não voa: se debate, morre. Quem quer amar sem experimentar voar, sem tirar os pés do chão – porque supõe o amor pronto dentro de si e que só basta encontrar alguém com certas qualidades –, mata todas as possibilidades oferecidas pela aventura amorosa.

O amor, como a vida, é uma aventura de passagem onde se pode experimentar voar. Senão, de que vale tanto esforço para amar? O esforço é para nos vermos

reconhecidos nas figuras de casais e de família? Para tal não precisamos eleger o amor como patrocinador das nossas decisões, como aqueles que alugam carros antigos para conduzir a noiva ao casamento, a fim de fazer do amor o selo de faz de conta da união feliz.

O amor é o avesso das narrativas que o aprisionam em imagens pré-fabricadas. E, por ser subversivo, enquanto nos força a olhar para as tristezas das cópias dos ideais de amor, convoca-nos sempre a nobre coragem de nos entregarmos à intuição.

Talvez ainda não tenhamos desistido do amor porque algo diz que o encontro amoroso pode nos lançar no mundo das sensações mais desejadas: o amor revela a intensidade do instante, faz viver em um segundo a eternidade e a infinitude da vida; e, as mais temidas: o amor traduz, através da descontinuidade das sensações, a vida em seu próprio movimento e, assim, a ausência total de garantias. O amor e suas sensações se sustentam na beleza em se perceber docemente vulnerável e apaixonado pelas fragilidades do amado.

Se o amor revela a vulnerabilidade dos

amantes é preciso começar a desarmar a idéia de que, até pouco tempo atrás, ser os outros parecia fácil. Afinal, essa tarefa era colocada para aqueles de pouca validade social, como as mulheres e os homossexuais. Hoje, ser os outros não é mais considerado fácil para ninguém: ninguém escapa dessa imposição dominante. Encontrar a si mesmo numa ambiência poluída por imagens idealizadas é difícil, imaginem viver um “amor verdadeiro”. Será que ele existe? O que é um amor verdadeiro? Ele é possível quando se despreza a liberdade do amor? Para seguir a conversa deixo com vocês algumas palavras da Clarice Lispector: Ela é tão livre que um dia será presa.

*"Presa por quê?"*

*"Por excesso de liberdade."*

*"Mas essa liberdade é inocente."*

*"É. Até mesmo ingênua."*

*"Então por que a prisão?"*

*"Porque a liberdade ofende."*

A liberdade do amor ofende?

**Margaret Chillemi é psicóloga e terapeuta. É Mestre em Psicologia Social e da Personalidade (PUC/RS) e Doutora em Psicologia Clínica (PUC/SP).**



## O Seu Amor Sozinho Não é o Bastante

Fernando Tucori

Tem uma música dos Manic Street Preachers em que cantam junto com a Nina Persson, dos Cardigans, que se chama [Your Love Alone Is Not Enough](#) e seria a trilha sonora perfeita pro que eu estou tentando escrever. Em contrapartida, não posso

botar pra ouvir porque tem alguém aqui dormindo que eu não quero acordar.

Ontem aconteceu uma coisa engraçada e, embora pareça que estou fugindo do assunto, não estou não. Ontem teve show da Orquestra Imperial e fui pra lá com

a namorada. Ela é uma pessoa fantástica e foi genial por toda a noite – tirando, evidentemente, a sua relutância em voltar pra casa, o que me fez passar do ponto no que dizia respeito a sono e fome.

Quando voltamos, fui fazer alguma coisa pra comer e ela abriu um caderno meu e achou por lá um poema que escrevi. Lembro bem desse poema.

Foi um que escrevi quando estávamos separados e ela me acusou de não fazer um monte de coisas legais com ela – coisas essas que eu fazia sem ela porque, uma vez que ela trabalhava à noite, não podia contar com ela como companhia em minhas horas de ócio, que eram justamente pela manhã.

Escrevi um texto em que começava dizendo “acorda, meu amor, vamos passear” - ou algo parecido – e tudo girava em torno da idéia de haver um monte de coisa para fazermos e não haver tempo real pra isso. Era um lamento e, como em todos os meus lamentos mais chorosos, eu

tentava justamente não parecer choroso.

Pois sim: ela leu o poema e ficou puta da vida com a história, porque eu não tinha feito nada daquilo com ela e que, por isso, o poema não poderia ter sido escrito pra ela de modo algum.

Aqui do meu lado, fico entre a cruz e a espada porque eu SEI que NUNCA um poema meu foi tão PRA ELA quanto esse e, ainda assim, nada é capaz de mostrar isso pra ela.

Por isso, é tão irônico que eu não possa ouvir justamente essa música.

Porque é difícil pra mim aprender que, por mais que as coisas sejam boas, bonitas ou felizes, sempre há o risco de ser mal-interpretado.

Aí, quando isso acontece, o amor que a gente sente aqui, entre a gente, não vai valer de nada.

Olha o texto que eu tinha escrito:

*"Acorda, meu amor.  
Acorda que o dia acabou de clarear.  
Sei que a gente dormiu faz pouco,  
mas a gente precisa aproveitar.  
Me dá sua mão e aperta meus dedos bem*

*forte.*

*Vem comigo,  
vamos passear.*

*Vamos tomar um milk-shake do Shopping  
Light  
na escadaria do Municipal,  
esperar o concerto do meio dia e, então,  
não entrar.*

*Vamos pro jardim,  
ver os cavalos saindo do muro  
e voltar logo porque não é seguro.*

*Me dá sua mão.*

*Vamos almoçar na Praça da República,  
vamos ver o batuque de Ogum.  
Olha! Vem ver o bebum!  
Atravessou sem pressa pelo meio da  
peça,  
vomitou, passou mal e, no fim,  
mandou beijo pra geral.*

*Vamos ver se a gente encontra o Hru,  
aquele angolano de sorriso largo e olhar  
amargo  
com aquelas roupas do caralho  
que eu não posso usar no trabalho.  
Vem,  
me dá sua mão hoje*

*porque a gente sabe  
que amanhã  
não vai dar.*

*O despertador não vai tocar.  
O chuveiro não vai esquentar.  
O Jardim Colombo não vai passar  
E você vai estar em outro lugar.  
E eu, que queria ser o cara a te tirar  
desse seu sono eterno,  
virei isso: um poema tosco, borrado na  
página desse caderno."*

Agora, pensando bem, cá entre nós... É claro que ela nunca vai acreditar que o texto é pra ela. A gente precisa escolher se o amor que a gente dá é dado em vida ou se é dado em literatura.

Porque vivido é melhor, é junto.

E lido é outra coisa, porque é cada um no seu canto.

E você sabe: o seu amor sozinho não é o bastante.

**Fernando Tucori se diz um erro 404 em carne e osso e, até os 15 anos de idade, foi o amigo imaginário de seu vizinho do apartamento 14.**

Me vejo ao teu lado  
Te amo? Não lembro  
Parece Dezembro de um ano  
dourado

Só mesmo na voz do Tom Jobim é que dezembro é  
mês de sonho e delicadeza...

Na prática, dezembro é a 25 de Março ao meio-  
dia, com centenas de pessoas suadas e irritadas  
empurrando e xingando você.

Os preços são altos, todo mundo está de saco cheio  
e devendo o almoço de janeiro pra pagar as dívidas  
desse mês infernal.

Todo ano eu fico torcendo pra dezembro passar  
rápido e indolor, mas você sabe que quanto mais a  
gente reza, mais assombração aparece, então todo  
ano é o mesmo caos, o mesmo sofrimento.

Mas alguns anos, amiga, são piores que outros. Vem  
comigo e aprenda com os erros alheios, não entre  
tão de cabeça no espírito natalino!



Imagem: [Lusi](#). Royalty free.

**Fim de Ano**  
Catarse anual e alguns novos pés de galinha

Zel

## Comprando a afeição alheia, com juro

Não sei se é influência da época, das propagandas nhé-nhé-nhé da tv ou é só minha cabeça de melão mesmo, mas acabo comprando presentes pra quase todo mundo ao meu redor no Natal, inclusive para aquela tia chata que eu odeio.

A necessidade de aprovação é grande e, quando combinada com uma personalidade desapegada em excesso como a minha, transforma a pessoa praticamente num papai noel de saias.

E a conta corrente, só pra combinar com a ocasião, fica mais vermelha que o nariz da rena, aquela do conto de fadas.

Mas esse ano, não, tudo será diferente. Decidi fazer uma lista de todos os que desejo presentear, bem espontaneamente, e depois vou cortar pelo menos um terço.

Como sou uma mulher excelente, ética e resultante, vou aplicar critérios com pesos para eliminar os que não merecem meus presentes.

A escala será de 1 a 5, sendo:

\* 1 = Me ligou há 6 meses, pedindo dinheiro;

\* 2 = Manda 1 email com PPT anexado de 5Mb por semana dizendo "Amigos são tudo!";

\* 3 = Liga de vez em quando dizendo que a gente precisa se falar mais. Nunca pergunta como você está, só fala da própria vida;

\* 4 = Liga e visita sempre que pode, se importa com você e ouve o que você fala;

\* 5 = Me ama e empresta o marido quando eu preciso.

Fiz um exercício pra explicar melhor, vejam como funciona:

Tia Lurdes: 1 -> 0 (Na verdade, ela nem tem meu número de telefone e toda vez que me encontra diz que tou gorda. Pra ela eu vou é dar ZERO!)

Primo Sérgio: 2 (Uma vez por ano me encontra e conta mesma piada. Nunca me deu nem boa noite de graça.)

Mãe: 5 (Minha mãe é realmente show, mas fique atenta. Tem mãe que merece 1 e olhe lá, não se deixe levar pela culpa.)



Secretária da Firma: 4 (Sério, a nossa secretária é quase minha mãe. Só não dei 5 porque o marido dela não tem condições.)

Melhor amigo: 3 (Hoje em dia não tenho mais amigos assim, mas se tivesse meu sistema de pontuação na época, economizava uma baba.)

Cunhado: 2 (Se tivesse meu email, mandaria PPT. Não é mau, mas só me dá oi porque minha irmã tá do lado, sabe como é.)

Tia Lurdes, Cunhado e Primo Sérgio dançaram. Eu sei que minha meta é 30%, mas acabo de criar outra regra: 2 ou menos tá fora da lista.

Alguém nessa categoria não merece que eu gaste meu dinheiro e principalmente meu tempo. Se encontrar, dou FELIZ NATAL, e eles que se dêem por satisfeitos.

## Noite feliz?! Só se for pra você...

Sempre achei Natal uma festa meio entediante. Ganhar presentes é legal; montes e montes de comidas deliciosas é muito legal; mas a sensação de "festa obrigatória" não é legal.

Além, é claro, do sentimento constante de falsidade pairando no ar - aqueles ali se abraçando e chorando de emoção não são a tia Cidinha e o primo Otacílio, que se odeiam? Milagre de Natal, é claro!

Mas falemos a verdade: festa de Natal não é sempre chata, tudo seria simples se fosse só isso. Natal é uma festa complicada porque envolve uma boa parcela de exposição de sentimentos, demonstrações de afeto e bebida em excesso, fórmula fatal para a desgraça.

Eu só percebi o quanto essa festa é delicada quando me casei e veio a maldita pergunta: onde vamos passar o Natal?

Eu achava, inocente que sou, que Natal era simplesmente uma festa capitalista orquestrada pelo representante disfarçado da cola-cola e que tiraria de letra em

qualquer lugar.

Ah, ledor engano... Festa de Natal é um poço sem fundo de possibilidades de desgosto.

Vejam o cenário: pessoas que você não conhece e com as quais não tem afinidade; comidas que você detesta; músicas medonhas; abraços intermináveis de tios bêbados; presentes constrangedores; pessoas excessivamente emotivas; falta de assunto crônica.

De verdade, eu tenho medo de Natal com a família alheia. Porque quando todos os riscos se concretizam e estamos na nossa própria casa ou no seio da nossa própria família, há chances de ligar um foda-se, correr pro boteco com os amigos ou até se esconder no quarto e jogar videogame. Mas quando estamos na festa da família do significant other, a coisa muda de figura.

Além de aturar as chatices de sempre, tem que fingir que está feliz, abraçar o tio Artur com bafo de uísque e conversar com a dona Cinira sobre seu neto superdotado (na opinião dela, claro).

Não podemos esquecer também daquela prima, amiga íntima ou ex-namoradina de

infância que vai dar em cima do seu marido/namorado descaradamente enquanto você se entope de rabanada pra esquecer.

Eu decidi me dar um só presente de Natal: nada de forçar a barra e freqüentar festas e eventos que vão me incomodar.

Tenho preferido passar Natal com minha própria família, versão reduzida. Nada de primos de segundo grau ou tia-da-primado-vizinho. Só os mais chegados, ambiente sob controle (e pouca bebida à vista, pra evitar acidentes). Não aceito convites de amigos e nem de família periférica.

Considero passar Natal na casa da sogra/sogro, desde que não seja daquelas festas enormes e ainda assim, de vez em quando. Combinei com o marido que ele está liberado pra passar Natal com a família dele, se quiser, e eu fico com a minha.

Não tenho filhos, imagino que facilite este tipo de decisão, mas, se os tivesse, faria o Natal na minha própria casa e convidaria audiência seleta.

Na pior das hipóteses (ou na melhor...) passaria com filhos, marido e papagaio. E as rabanadas, companheiras na alegria e na tristeza.

## Agora a sério

Eliminados (ou minimizados, que é mais realista) o frenesi consumista e obrigações sociais infundáveis, o Natal pode ser uma ótima oportunidade de perceber quem e o que realmente é importante pra nós, a cada ano.

Depois que percebi que o Natal me trazia mais irritação que felicidade, fechei pra balanço e me perguntei o que a festa significava pra mim, independentemente de crenças (até porque não tenho nenhuma). Gostaria de aproveitar a data para agradecer àqueles que me cercam e me fazem bem, lembrar que os amo muito e presenteá-los de alguma forma.

Presentes não precisam ser necessariamente comprados - que tal um cartão feito a mão, um poema ou texto bonito, um desenho ou foto que o outro vá curtir? Por que não um CD gravado por você especialmente para aquela pessoa, com músicas que você gostaria de cantar pra ela? Ou uma flor, um livro que você leu e gostaria de compartilhar.

Qualquer coisa que tenha um pouco de você, não importando em qual loja

foi comprado. Ao inferno com os "vale presentes", os maiores atestados de indiferença combinada com obrigação social!

E abraços sinceros, dados somente àqueles aos quais realmente desejamos bem e queremos entregar um pouco do nosso calor, da nossa vida.

Desejo a todos nós, neste Natal, coragem de doar um pouco de nós mesmos somente

a quem de fato merece.

Coragem de não entregar o ouro ao bandido, pra oferecer em dobro a quem de fato merece.

**Zel tem 36 anos, é casada, cria ferrets e mantém seu blog atualizado desde junho do mítico ano 2000 falando sobre assuntos aleatórios e desimportantes.**

Imagem: [Just4You](#). Royalty free.





# Uma Carta Com Laço Rosa

Srta. Bia

Querido Papai Noel,

Chegou o fim de mais um ano. Cada dia é mais uma oportunidade que recebo, o acaso chega e me impulsiona a ser uma pessoa melhor, a ultrapassar novos limites. Acho que você sabe do que estou falando; sei que não é fácil ter um trabalho como o seu, principalmente no final do ano, sendo requisitado para aparições em shoppings, propagandas de refrigerante e cartões de Natal. Decidi escrever para lembrar algum pedaço de minha infância e para

lhe mostrar como cresci.

Devo admitir que fui uma boa menina esse ano. A modéstia passará longe dessa carta, pois fiquei até mais bonita, com aquele ar de maturidade que ganho a cada ano. Não tenho do que me arrepender, a vida anda cheia de oportunidades e encontros especiais. Não conseguirei enumerar quantas pessoas maravilhosas conheci. Essa é provavelmente a parte mais especial da vida, construir uma família unicamente por meio das afinidades e admirações,

por meio do amor. Já agradei a todos os deuses. Indiana Jones até piscou para mim, mas ainda há pedidos que quero fazer, e como não encontrei nenhuma lâmpada perdida, recorro a você.

Nesse ano aconteceram muitas coisas boas que gostaria de ver perpetuadas. Um presidente negro foi eleito nos Estados Unidos e o mundo fez uma grande ola gritando esperança. Sabemos que ele é humano, mas tem poder de unir diferentes pessoas e essa sintonia mundial gera uma boa energia para sonharmos outra vez. Tenho sonhos secretos. A trilha sonora são músicas do Tim Maia. Nos roteiros não faço tudo que quero, há alguns momentos tristes e, entre as personagens, pessoas que amo. Amigos, amores, família são o chantilly da vida. Por favor, continue fazendo as pessoas acreditarem num mundo melhor.

Também foi o ano em que as pessoas esqueceram do menino João Hélio que foi arrastado vivo em 2007. O inconsciente coletivo não pode apagar da memória crimes bárbaros. Para nos lembrar da impunidade e perversidade que pulsam pelas ruas, assistimos os casos de

Isabella Nardoni e Eloá Cristina Pimentel. Até quando? É o que gostaria que todos se perguntassem. A mídia transformou tudo num show e o público perdeu a visibilidade da linha entre realidade e ficção. Não podemos culpar as pessoas que se aglomeram em frente aos prédios dos crimes, que gritam na frente das delegacias e hospitais. Somos um país sem educação, a maioria não está acostumada a refletir sobre as informações que consome. Gostaria de pedir que tudo isso não fosse verdade.

Peço mudanças. É preciso lutar contra a acomodação e a apatia que toma conta das pessoas que não querem mudar hábitos, que não querem pôr fim a preconceitos e injustiças. A luta pelos direitos civis é dever de todos. Cada um tem sua parcela de responsabilidade no mundo em que vivemos e não estou querendo declarar-nos culpados, mas sim, responsáveis. Participar da construção de um mundo mais justo significa ter ações e pensamentos condizentes. Também se faz importante pedir por mais consciência ecológica. As pessoas não percebem que dependem do planeta Terra para continuar vivendo. Não enxergam o ser humano como parte de

um ecossistema. Nosso progresso nos deu criações incríveis, mas destruiu uma parte de nós que está perdida. Precisamos nos reconectar com a natureza, com esses mistérios de vida e morte que existem em cada ser vivo.

Se você achar esse pedidos muito complicados, quero fazer um outro especial: quero solidariedade. Em 2008 houve um evento muito especial, o LuluzinhaCamp, e por meio dele percebemos o quanto mulheres gostam de se unir ao redor de um objetivo comum. Quero esse amor espontâneo em nossas vidas. Quero pedir essencialmente amor, pois como você sabe, amor é algo muito amplo, envolve família, amigos, paz, saúde e trabalho. Requer equilíbrio com todo o conjunto de fatores que estão dentro e fora de mim. E claro, também se refere àquele calorzinho no peito quando acordo. Então, também quero pedir beijos no pescoço pela manhã, abraços noturnos, sorrisos e segredos ao pé do ouvido. E já que é verão, por que não mandar o cupido descer e distribuir umas paixões? daquelas sem amarras ou demandas, sem preocupações com o amanhã, só para sentir na pele o presente e ter boas lembranças no futuro. As mulheres

andam cheias de conquistas, podemos dar sempre mais a essas mulheres que querem viver um verão sem vergonha. Festas sem hora para acabar, brindes comemorativos, beijos de crianças. Quero um outdoor com um enorme sorriso de bebê em cada avenida e embaixo a frase: viva. Pois é simplesmente isso que deveríamos fazer.

Ando curiosa para saber como será o próximo ano, o que acontecerá. Será que alguns dos meus grandes sonhos se realizará? Bobagem, também sei que 99% depende de mim, do meu esforço pessoal para cumprir minhas metas e alcançar meus anseios. A lista ainda é grande: estudar mais, fazer trabalho voluntário, cuidar da casa, mudar o cabelo, aprender novas receitas, comprar um imóvel, trocar de carro, fazer ioga, comer de forma saudável, casar, ter filhos, fazer uma previdência privada.

Será? Nunca é cedo ou tarde demais para ser feliz.

**Srta. Bia escreve cartas, joga gamão, lê a sorte no danoninho e faz amarrações para o amor. Nas horas vagas é editora chefe do [Groselha News](#).**

