



*Onde mora  
seu medo?*

# Primeiras Palavras

Carolina Maurity e Gabriela Matos

O medo se manifesta de variadas formas em cada indivíduo, seja de maneira válida ou exagerada, ele está presente na vida de todos. E a sociedade busca constantemente conviver, controlar, diminuir e eliminar seus medos. Mas, ainda há quem goste desta sensação!

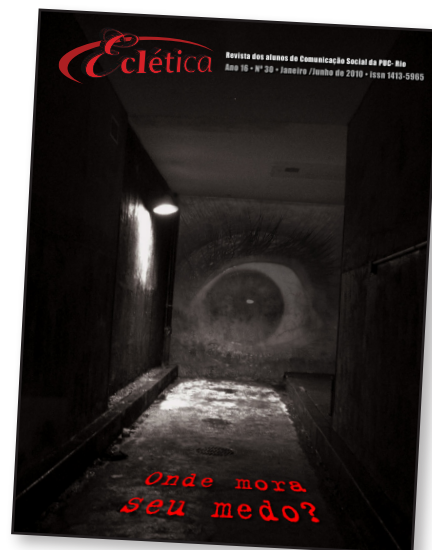
Há quem diga que não há nada a temer, a não ser o próprio medo. Mas, a **30ª Eclética** nos mostra que a questão não é assim tão simples. Esta edição da revista está recheada de medos, pavores, fobias, das absolutamente compreensíveis às mais absurdas.

Com os medos que sentimos na infância, experimentamos as primeiras manifestações de pavor em nossas vidas. As canções de ninar que deveriam confortar as crianças estão, na verdade, repletas de duras ameaças, desgraças irremediáveis, monstros implacáveis. Mal deixamos de ter medo do bicho papão e já começa o medo das rugas, da velhice, do inevitável passar do tempo.

Vivemos em verdadeiros enclaves habitacionais, cercados por muros e câmeras, mas adoramos assistir a filmes repletos de assassinatos brutais e com muito sangue para todos os lados. De preferência com gritos estridentes, embalados por trilhas sonoras horripilantes.

Há também aqueles que são simplesmente corajosos, desprovidos de qualquer insegurança. Muito mais peculiares que os medrosos, estes heróis da vida real se arriscam diariamente, e são movidos à adrenalina.

O medo pode nos servir de alerta ao perigo, de estímulo ou, ao mesmo tempo, criar obstáculos em nossas vidas. O fato é que, no mundo inteiro, as pessoas são movidas por essa sensação. Antes que comece a sua incursão por esta nada leve **Eclética**, convidamos os leitores a responderem: e o seu medo, onde mora?



## Sumário

SEGURANÇA MÁIMA .....	2
EU QUERO A MINHA MÃE! .....	7
MEDO DE ENVELHECER .....	12
NA TRILHA DO MEDO .....	17
ELES NÃO TÊM MEDO .....	21



ECLÉTICA É UMA REVISTA SEMESTRAL DOS ALUNOS DO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA PUC-RIO, ESSE NÚMERO FOI PRODUZIDO PELA TURMA DE 2010.1 DO CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL, HABILITAÇÃO EM JORNALISMO, DA DISCIPLINA DE EDIÇÃO EM JORNALISMO IMPRESSO.

DIRETORA DO DEPARTAMENTO DE  
COMUNICAÇÃO SOCIAL  
PROFª. ANGELLUCCIA HABERT

COORDENAÇÃO EDITORIAL  
PROF. FERNANDO SÁ

PROGRAMAÇÃO VISUAL  
PROF. AFFONSO ARAÚJO

ALUNAS EDITORAS  
Carolina Maurity e Gabriela Matos

REDAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL  
RUA MARQUÊS DE S. VICENTE, 225 – ALA KENNEDY  
6º ANDAR – GÁVEA – RIO DE JANEIRO – RJ  
CEP: 22453-900 – TEL.: (21) 3527-1603



# Segurança máxima

A necessidade de proteção movimenta  
indústrias a nível global

*Hoje, é possível identificar uma série de elementos medievais na arquitetura contemporânea*





*Estima-se que a indústria dos sistemas de vigilância eletrônica movimentou cerca de US\$ 1,2 bilhão, no Brasil, em 2007*

#### CAROLINA MAURITY

**A**inda no século IV a.C., o filósofo grego Aristóteles observou que o homem é o único animal desprovido de um sistema instintivo suficientemente desenvolvido para garantir, por si só, sua sobrevivência enquanto espécie, como aponta a professora do Departamento de História da PUC-Rio Flávia Schlee Eyler. A consciência aguda da própria mortalidade é outra característica que separa a raça humana dos demais animais e, quando aliada a um aparelho sensorial debilitado, dá origem à sensação de insegurança inerente à humanidade e ao mundo contemporâneo. A fim de preservar sua integridade física, o homem tende a construir ao seu redor um aparato de segurança que o proteja. No Rio de Janeiro de hoje, este esforço deixa marcas visíveis sobre o cenário urbano, além de movimentar uma indústria de segurança privada em crescimento acelerado.

Em sua pesquisa para o trabalho *Arquitetura da violência: morar com medo nas cidades*, a arquiteta Sônia Ferraz, professora da Universidade Federal Fluminense (UFF), identificou, no Rio de Janeiro e em São Paulo, tendências da arquitetura residencial que privilegiam a segurança. Para que se sintam mais seguros perante a violência dos centros urbanos, moradores de zonas nobres investem na construção de muros hostis e incorporam uma série de elementos medievais e carcerários a seus imóveis. Entre eles, estão artifícios como arames farpados, fossos, seteiras, lanças, frestas para entregas e torres de vigia.

Segundo Flávia Eyler, especialista em história medieval, é possível traçar um paralelo entre os fatores que configuravam a arquitetura defensiva na Idade Média e as razões que levam ao retorno desta, no atual cenário urbano. De acordo com a professora, elementos como as grandes muralhas e os fossos tinham como objetivo garantir, minimamente, a proteção da vida humana, numa sociedade dispersa, na qual o conceito vigente de liberdade tinha guerreiros armados como alicerce.





*Os arames farpados e as cercas elétricas estão entre os elementos carcerários que já são usuais nos centros urbanos*

---

***Para incrementar a já mencionada  
deficiência humana no quesito  
instintivo, os profissionais  
da segurança privada são  
complementados por novas  
tecnologias em proteção e vigilância***

---

– Podemos pensar, talvez, na “medievalização” de nosso mundo ocidental contemporâneo, na medida em que o poder público, com suas funções de zelar pela paz, segurança, educação e saúde, aparece como propriedade particular de poucos – diz Flávia.

No livro *Confiança e medo na cidade* (Editora Jorge Zahar, 2009), o sociólogo polonês Zygmunt Bauman argumenta que “os medos modernos tiveram início com a redução do controle estatal (a chamada desregulamentação) e suas consequências individualistas”. Perante este processo de privatização, muitos moradores de grandes centros urbanos optaram por tomar as rédeas da própria segurança, que deixou de ser uma responsabilidade exclusivamente do Estado. Aqueles que se sentem ameaçados por seus arredores, e podem arcar com os custos originados por este medo, se deslocam para condomínios murados e apostam nos serviços oferecidos pelas empresas de segurança privada.

Em artigo publicado na edição de março de 2009 da *Revista Brasileira de Segurança Pública*, o cientista político e pesquisador da Universidade de São Paulo (USP) André Zanetic explica que o



crescimento acentuado do setor de serviços particulares de proteção teve início na segunda metade do século XX, em diversos países do mundo. No Brasil, o mercado teria expandido em ritmo mais acelerado nos anos 1990, “notado pelo número de empresas de vigilância, de vigias de rua e pela disseminação de tecnologias voltadas à indústria da segurança eletrônica”.

De acordo com os números de 2005 da Federação Nacional das Empresas de Segurança e Transporte de Valores (FENAVIST), haveria cerca de 557,7 mil vigilantes particulares trabalhando no país – total que só inclui os trabalhadores ativos, formais e licenciados. Em 2008, dados da Coordenação de Controle da Segurança Privada da Polícia Federal registraram que o número de profissionais da vigilância privada atuantes no Brasil superou em 5% o total de policiais militares em serviço.

Segundo Moisés Fabiano Moura, gerente geral da Abir, agência carioca de segurança privada, pessoal e patrimonial, os serviços particulares de proteção preenchem uma lacuna deixada pelo Estado:

– Hoje, temos um grande apoio da segurança pública, mas, infelizmente, não é possível que ela esteja em todos os lugares, ao mesmo tempo. A segurança privada é uma extensão da segurança pública.

Moura diz, ainda, que a ação da Abir, e das demais agências particulares do ramo, se limita ao espaço privado, onde a polícia não costuma entrar. A autonomia da empresa em relação às forças públicas é anunciada em seu site, que ressalta: “Devido à falta de segurança por diversos motivos, não podemos esperar que o Estado faça algo por nós. O mesmo, porém, não pode nos coagir de tomar nossas próprias providências que sejam, claro, cabíveis por lei”. Entre os contratantes mais célebres da empresa, estão a joalheria Natan, a produtora de cigarros Souza Cruz e o exclusivo Gávea Golf & Country Club.

Apesar de reconhecer que o quadro da segurança no Rio de Janeiro “não é dos melhores”, para o gerente geral da Abir não há necessariamente uma relação direta entre os índices oficiais da violência e o crescimento no setor da segurança privada. De acordo com dados de 2010 do Instituto



*As cercas distanciam os diferentes segmentos sociais das grandes cidades e compõem um cenário marcado por uma “arquitetura da violência”.*

de Segurança Pública (ISP), divulgados em abril, o número de homicídios registrados na cidade do Rio de Janeiro no mês de fevereiro foi o menor desde 1991, apresentando uma queda de 14,3% em relação ao mesmo mês, em 2009. Embora o número de assassinatos na cidade venha diminuindo com o passar dos anos, o mercado dos serviços particulares de proteção vem se mostrando cada vez mais próspero.

Para incrementar a já mencionada deficiência humana no quesito instintivo, os profissionais da segurança privada são complementados por novas tecnologias em proteção e vigilância – área em constante inovação. Os limites humanos são estendidos por equipamentos que vão de armas de fogo a cercas elétricas. De acordo com Moisés Moura, atualmente, o mercado está de olho no barateamento das armas *taser*, que lançam dados capazes de dar choques paralizantes. Segundo ele, as câmeras eletrônicas de vigilância também



são componentes essenciais para o trabalho dos seguranças, por serem capazes de reduzir o efetivo de homens e de alcançar locais onde o olho humano não chega.

Segundo dados da ABESE (Associação Brasileira das Empresas de Sistemas Eletrônicos de Segurança), 50% dos consumidores de sistemas de vigilância eletrônica são formados por comércio e a outra metade por residências e condomínios. A ABESE estima que existam aproximadamente 450 mil imóveis monitorados por câmeras de segurança no Brasil. Entre 1998 e 2007, o mercado cresceu, em média, 13% ao ano. Em 2007, a indústria movimentou cerca de US\$ 1,2 bilhão, tendo crescido 15%, em relação ao resultado referente a 2006.

Entre as características mais alardeadas pela Abir está o uso da “filosofia israelense de combate”, que serve como alicerce para as “soluções ativas em segurança” oferecidas aos “VIP’s”, sigla que, em in-

glês, significa “pessoa muito importante”.

– Nós sabemos que o berço da segurança é Israel. Sempre ouvimos falar de conflitos naquela região, mas os conflitos são externos, não são dentro da cidade. Nós esperamos que a violência seja sempre externa e atuamos de forma preventiva. Fazemos de tudo para que nossos homens e clientes nunca sejam escolhidos como alvos por um meliante – explica Moura.

No método israelense, o medo é um componente-chave. Os seguranças, contratados por clientes que temem por sua integridade física ou patrimonial, devem suscitar o medo em agressores em potencial, inibindo suas ações antes que estas se concretizem. A mera presença de um segurança armado muitas vezes basta para evitar um conflito, e as chamadas “soluções ativas” acabam envolvendo muito menos ação do que o próprio termo sugere.



## O papel do medo no cenário global

**A manutenção da segurança a partir da dissuasão é uma metodologia capaz de ir muito além da vigilância privada. No cenário internacional, as relações tensas entre os atores globais são largamente estabilizadas pelo medo, como defende Antonio Ruy da Silva, mestre e doutorando em Relações Internacionais pelo Instituto de Relações Internacionais da PUC-Rio (IRI):**

– O medo definitivamente contribui para a guerra, mas também pode, sem dúvidas, ajudar a manter a paz. Até hoje, os países que possuem armas nucleares não entraram em guerra entre si.

**Ao discutir a indústria movimentada**

**pelo medo, é importante citar a movimentação causada, a nível global, pela compra e venda de armamento bélico. Assim como o mercado brasileiro de segurança privada, a indústria mundial de armas está em expansão, apesar da crise que acometeu a economia mundial. Segundo dados do SIPRI (sigla, em inglês, para Instituto Internacional de Estocolmo de Pesquisa para a Paz), nos últimos cinco anos, a venda de armas cresceu cerca de 22%, no mundo todo.**

**Para Silva, o medo e a insegurança a nível mundial são os principais entre os fatores que movimentam a indústria**

**do armamento bélico. Segundo o especialista em segurança internacional, os dilemas de segurança estão na base da questão:**

– Um determinado país decide comprar armamentos para a sua defesa. Uma nação vizinha observa a movimentação e se sente coagida a comprar material equivalente, ou superior. Finalmente, é por causa do medo e da necessidade de defesa. A indústria de armamentos precisa se viabilizar e, por isso, também faz propaganda, lança novos produtos e induz as Forças Armadas a comprá-los. **É uma tendência um país pensar em possuir armas semelhantes às dos seus vizinhos.**



Segundo dados do SIPRI (sigla, em inglês, para Instituto Internacional de Estocolmo de Pesquisa para a Paz), nos últimos cinco anos, a venda de armas cresceu cerca de 22%, no mundo todo



# Eu quero a minha mãe!

Os temas que mais amedrontam as crianças



RAFAELLA AMATA E RAFAELLA MANGIONE

**Q**uem nunca teve medo de escuro? Ou nunca acreditou que existissem monstros no armário? A imaginação já levou muitas crianças para a cama dos pais no meio da noite. Os monstros mais assustadores podem aparecer em sonhos, embaixo da cama, dentro do armário e até mesmos nas sombras. A criança tem o poder de fantasiar coisas com a maior facilidade e dessas fantasias podem sair os piores pesadelos.

## De onde eles vêm?

A maioria das crianças tem medo de alguma coisa, como ficar sozinhas, medo de fantasmas, de escuro ou de monstros. Esses medos podem ser considerados normais, pois elas são pequenas e se sentem totalmente indefesas. Guilherme Sá Fortes, 19 anos, inventou seu próprio medo:

– Eu tive vários medos, desde medo do escuro até ser atacado pelo inseto barbeiro e pegar a Doença de Chagas. Inclusive,

uma vez em que fiquei sozinho em casa, eu estava tão tranquilo que inventei um monstro. Passei a morrer de medo dele depois.

Porém, também existem os medos influenciados por histórias, por canções de ninar, pela televisão e inclusive pelos próprios pais. Ouvi-os falar de suas próprias inseguranças e medos pode causar uma transferência dessas sensações para a criança. Situações de conflitos em casa também podem desestabilizá-la.

Muitos adultos acreditam que podem educar e disciplinar os filhos através do medo. Eles in-





*Com a luz acesa, o quarto é aconchegante e seguro*

ventam histórias assustadoras para dar limites. A psicóloga infantil Cláudia Loureiro afirma que os pais agem assim por parecer mais fácil:

– Muitos pais acham que, já que é tão difícil educar, podem soltar logo uma ameaça. Para eles, é mais fácil educar botando medo. Mas eles não percebem que, com isso, podem acabar gerando um problema para a criança e para eles mesmos.

Segundo a psicóloga, a educação tem que incluir limites, mas não deve ser através do medo:

– Não tem que colocar medo na criança, falando que “se não fizer isso o monstro vai pegar, você não vai pro céu”. É lógico que tem que colocar limites, o que é completamente diferente de botar medo. Acho que os adultos confundem uma coisa com a outra.

Isso aconteceu muito com a estudante de Direito, Amanda Moura, 21 anos. Sua mãe acreditava que poderia protegê-la do perigo das janelas de casa inventando histórias.

Minha mãe falava que se eu encostasse na janela, vinha o diabinho e me empurrava. Até hoje eu não gosto de chegar perto da janela.

Situações em que há superproteção dos pais também podem gerar estresse na criança. Bianca Brandão, 16 anos, conta que tinha medo de ficar sozinha e atribui isso aos pais:

– Tinha medo de alguma coisa acontecer e não saber o que fazer. Tinha a impressão de que qualquer problema que eu tivesse, não teria a quem recorrer. Acho que isso aconteceu provavelmente por causa da proteção dos meus pais. Eles sempre

insistiam para eu me cuidar e falavam que eu deveria me preocupar muito com a minha segurança. Acho que isso fez com que eu me preocupasse mais do que o necessário.

### **Na escola**

O medo de ficar sozinho é muito comum. Isso se deve à insegurança que a criança tem de se encontrar longe das pessoas que a protegem. Um desafio para elas e para os pais é o primeiro dia na escola. O afastamento do ambiente familiar gera desconforto e muito medo. Um lugar estranho sem nenhum rosto conhecido é uma súbita mudança para quem passou todos os dias cercado pela família. Normalmente é uma coisa passageira, a criança se adapta e às vezes até considera a escolinha a sua segunda casa. Após a fase do maternal





### *Quando as luzes se apagam...*

e do jardim de infância, vem a alfabetização, e com ela, novos medos. É o momento em que começam as cobranças. Ela precisa aprender a ler, escrever e ter mais responsabilidade nos estudos. De acordo com a Dra. Cláudia, daí surgem novas inseguranças:

– Antes era tudo brincadeira com um monte de pequeninhos e a partir da alfabetização, é o início da cobrança. É muito típico a criança começar a ter medo de ficar sozinha à noite. E antes do início da adolescência, em função da insegurança, surge uma série de medos mais relacionados ao futuro, como o que ser quando crescer e a morte dos pais.

### **Quando o medo se torna um problema**

O medo é um mecanismo de defesa natural de todo ser humano. Ele se manifesta como uma

forma de sentir e evitar o perigo. Segundo a Dra. Cláudia, quando em excesso, o medo pode se tornar um problema que afeta a maneira de viver.

– O medo ultrapassa os limites quando a criança tem sintomas de Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), de fobia, quando não dorme mais sozinha ou tem insônia. Também quando ela começa a não querer ir ao colégio, quando não consegue se relacionar com os amiguinhos. Nesse caso, a insegurança e as dificuldades estão se tornando patológicas, atrapalhando a vida da criança.

A psicóloga infantil ainda afirma que, se esses problemas não forem tratados, podem continuar até à vida adulta. Uma fobia infantil pode se transformar em uma fobia adolescente e depois adulta, podendo mudar o foco ou não.

Outro problema causado pelo medo é o terror noturno. É uma doença infantil que consiste em uma situação de pânico onde a criança acorda no meio da noite, completamente fora de si e gritando. Normalmente não se lembra do ocorrido quando acorda. De acordo com a psicóloga, este é um quadro patológico:

– É uma situação de pânico mesmo. Existe aí uma patologia que deve ser avaliada por um psiquiatra infantil ou um neurologista. Mas, geralmente, quando a criança tem terror noturno, é porque o ambiente familiar é muito tumultuado. Tem um dispositivo psicológico também, mas é um quadro mais grave que deve ser tratado com uma avaliação médica.

Outra doença cada vez mais comum em crianças é a Síndrome do Pânico. Ela se caracteri-





*O Terror Noturno e a Síndrome do Pânico são cada dia mais comuns entre as crianças*

za por altas crises de ansiedade e geralmente é um sintoma de depressão. Pode ser tratada com terapia e com o acompanhamento de um psiquiatra. No entanto, antes dos anos 1990, era quase impossível o diagnóstico. A psicóloga Regina Celi teve a doença aos cinco anos de idade. Segundo ela, se passaram anos até ela descobrir o que tinha:

– Comecei a ter crises de ansiedade muito grandes na época em que meus pais se separaram. Eu estava vivendo uma situação muito difícil e minha mãe se apavorava com minhas crises. Quando um adulto faz isso, ele reforça o medo. Tive crises durante anos e só descobri a causa depois de ter filhos, nos anos 1990.

Regina passou por vários médicos, e um a diagnosticou com verminose. Aos 15 anos, foi a outro que afirmou que era ansiedade e receitou um calmante natural. Segundo a psicóloga, o calmante não cura a doença:

– Como a síndrome do pânico

é característica de quem tem depressão, um calmante não basta. Na época, eu tomava e sentia alívio, mas de vez em quando tinha a crise de novo. Fui a outro médico que passou um calmante mais forte. Percebi que havia algo errado, porque não era possível que nada resolvesse o problema. Foi quando uma médica me disse que eu tinha depressão e me receitou um antidepressivo. Isso só aconteceu nos anos 1990.

Hoje a Síndrome do Pânico é muito conhecida e diagnosticada com mais facilidade.

### **A influência da mídia no medo infantil**

A mídia tem um papel importante na criação de medos infantis. Imagens de jornais, filmes e até mesmo de desenhos podem assustar. Muitos desenhos famosos têm vilões assustadores como a *Bruxa do Mar*, do filme *A pequena sereia* e a madrasta da *Branca de Neve*. Em 2001, a Disney e a Pixar

lançaram o filme *Monstros S.A.* A história é sobre um mundo de monstros onde a energia elétrica depende do grito de crianças do mundo humano. Através de portas da companhia de eletricidade, eles entram no armário das crianças e as assustam à noite. Até o dia em que uma menina segue o seu monstro e vai com ele para o seu mundo, onde crianças humanas são proibidas. A partir daí o filme mostra como os monstros podem ser amigos, mudando pela primeira vez a relação entre eles e as crianças.

Mariana Lina, 21 anos, se impressionava facilmente:

– Quando eu tinha quatro anos, tinha medo do escuro. Quando eu via alguma coisa com imagens no jornal ou na televisão, eu ficava impressionada, e no escuro eu ficava lembrando e tinha medo.

Antônio Carlos de Melo, 22 anos, ao assistir uma reportagem na televisão, adquiriu o



medo de seres extraterrestres.

– Quando eu tinha sete ou oito anos, passou uma reportagem na TV sobre o ET de Varginha. Eu vivia imaginando ETs e morria de medo.

André Vilarinho, 23 anos, relacionava o medo do escuro ao medo de filmes:

– Eu achava o escuro assustador, talvez por ver que, nos filmes, as coisas ruins e

assustadoras sempre aconteciam no escuro. Com a luz apagada a gente não tem noção de nada, e para uma criança isso pode ser muito assustador.



## Lições ameaçadoras

*Existem muitas histórias para crianças que são contadas no mundo inteiro. Aparentemente com um tom bobo, parecem inofensivas. Mas algumas delas podem realmente mexer com a cabeça dos pequeninos:*

**Velho do saco:** segundo a história, caso a criança saísse sozinha ou fosse brincar na frente de casa, viria um velho sujo e mal vestido com um saco para pegá-la e colocá-la junto com as crianças que ele havia pegado pelo caminho.



**Bicho-papão:** figura fictícia da tradição da maioria das sociedades, que representa uma forma de colocar medo nas crianças caso obedeçam. O bicho-papão come as crianças e é um monstro terrível



ILUSTRAÇÕES: AFONSO

## Na hora de dormir...

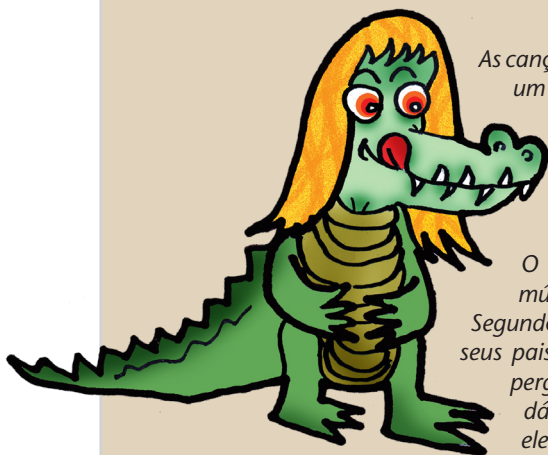
As canções de ninar mais famosas têm um significado um tanto ameaçador. A “musiquinha” da Cuca e do Boi da Cara Preta são exemplos disso.

“Nana neném, que a Cuca vem pegar. Mamãe foi pra roça e o papai foi trabalhar”.

“Boi, boi, boi. Boi da cara preta, pega essa criança que tem medo de careta”.

O comediante Fabio Porchat incluiu essas duas músicas em seu texto de stand up comedy.

Segundo ele, todas as crianças são traumatizadas por seus pais com essas canções. Na música da Cuca, ele pergunta: “Quem está cantando a música?”. Isso dá o que pensar! Na música do Boi da Cara Preta, ele diz: “Você quer assassinar seu filho só porque ele tem medo de careta!”. Claro que, tudo isso, em tom humorístico.





Um belo jovem, por quem muitos se apaixonam, inclusive ele mesmo, quando se depara com seu reflexo no lago. Uma história de falsas imagens e, sobretudo, uma história que fala de autoconhecimento e transformação. Esse é o mito de Narciso, o Belo, mostrando que a busca pela beleza jovem atravessou a Grécia antiga e chegou até o século XXI.



## Medo de envelhecer

GABRIELA AZEVEDO E MARIANA ALMEIDA

**N**o decorrer da história das sociedades, os padrões de beleza de homens e mulheres foram se transformando. Até hoje, no Oriente, o idoso é valorizado por sua sabedoria e pelo acúmulo de conhecimentos que detém. As rugas e as marcas causadas pela passagem do tempo são sinais de experiência de vida. Já nas sociedades ocidentais, a concepção de envelhecimento é bem diferente. O ideal de beleza de grande parte das pessoas é “quanto mais jovem, mais bonito”, e assim, o tempo tornou-se o grande inimigo dos padrões modernos. Apesar da pressão da beleza

atingir a todos, as mulheres são as mais afetadas. A busca pela eterna juventude movimentou bilhões de reais em cosméticos, cirurgias plásticas e tratamentos contra rugas. O medo de não ser mais tão bonita e desejável quanto antes faz com que cada vez mais mulheres busquem nas intervenções cirúrgicas um modo de retardar o envelhecimento. O poeta Vinícius de Moraes representou esta situação em uma frase, quando disse: “As feias que me desculpem, mas beleza é fundamental”. E como hoje o belo está diretamente ligado à juventude, foi declarada a guerra contra o tempo.

Segundo a filósofa da UFRJ, Aline Lima, a busca pela beleza jovem é algo natural:





*Tratamento rejuvenescedor*

– A consciência de que somos finitos faz com que busquemos, cada vez mais cedo, um modo de não envelhecer com o passar dos anos, quando nosso corpo já não é mais o mesmo. Nós sabemos que a morte chega para todos, mas como tememos que isso aconteça rápido, procuramos maneiras de manter a juventude. Então, de certa forma, é natural que tanto mulheres quanto homens queiram retardar o envelhecimento.

### **O motivo do medo**

Com o passar dos anos a aparência tanto de homens como de mulheres muda. A idade chega e, com ela, as rugas e os cabelos brancos, entre outras mudanças na fisionomia. Não há nada de patológico em pintar os cabelos e em recorrer a produtos para manter a jovialidade da pele,

o problema é quando essa preocupação natural vira um medo exacerbado de envelhecer. O ponto em comum dessas duas preocupações está no fato de que as pessoas envolvidas travam uma luta impossível, já que não somos capazes de parar o tempo. Quando essa preocupação se torna um medo persistente, anormal e injustificado de envelhecer, chama-se *gerascofobia*. Essa doença atinge pessoas com boa saúde, do ponto de vista físico, financeiro, etc. Pode estar associada a fatores históricos da vida pessoal, como a existência de fobias anteriores, falta de realização pessoal e até com questões financeiras. Pessoas de personalidade narcisista e que valorizam bens materiais acima de outros estão mais propícias a sofrer dessa doença. Um dos fatores que leva a isso é o fato de que, com o passar dos anos, inevitavelmente,





*É cada vez maior a procura de homens por tratamentos estéticos*

perderão atributos físicos e o poder de sedução. Essa perturbação, assim como outras, dá origem a sintomas como tonturas, boca seca, tremores, palpitação, dificuldade de falar claramente, ataque de pânico e até mesmo a sensação de estar fora da realidade.

O medo de envelhecer não está relacionado apenas com o lado físico, mas também com o medo de perder capacidades intelectuais e físicas de maneira geral, além de outras doenças que atingem idosos. Outro fator que influencia no desenvolvimento dessa doença é o relacionamento amoroso que os gerascofóbicos mantêm com pessoas mais jovens. A capacidade de atrair pessoas de menos idade dá a sensação de poder e valorização, já que o padrão de beleza que foi implantado é o da juventude, da beleza plastificada. Mesmo que não sejam capazes de controlar o tempo, a adoção de atitudes adolescentes lhes dá a falsa sensação de que ainda são jovens e com isso reduzem os níveis de ansiedade e angústia.

#### **Diferentes medos para homens e mulheres**

– Ansiedade e angústia são dois males da sociedade contemporânea. A necessidade de respostas



*Tratamento a laser*

imediatas, a vida corrida e estressada das grandes cidades influencia diretamente no comportamento humano. E mais uma vez é o tempo que toma conta das vidas de milhares de pessoas, afirma a psicóloga Cristina Garcia. A mídia bombardeia inúmeras apologias ao belo, ao jovem e à falsa sensação de que tudo está ao nosso alcance, inclusive a juventude eterna. Concursos de beleza elegem mulheres que foram construídas em centros cirúrgicos. Instituem que aquele é o padrão de beleza, que todos devem seguir aquele estilo, ter o mesmo cabelo, as mesmas roupas. Não são apenas as mulheres que sofrem com essa pressão psicológica para que se mantenham sempre jovens. Homens estão procurando cada vez mais consultórios médicos em busca de tratamentos estéticos. A diferença entre homens e mulheres, quando se trata de questões estéticas, está no medo de envelhecer. Segundo Cristina Garcia, o medo feminino está mais relacionado à aparência, enquanto os homens buscam manter a jovialidade sob o ponto de vista sexual, intelectual e financeiro:

– A preocupação em manter uma vida sexual ativa faz com que os homens busquem cada vez mais a reposição hormonal e manter hábitos de



vida saudáveis. Outro fator que mexe muito com o ego masculino é o medo de não ter condições de trabalhar para sustentar a família ou de se tornarem dependentes.

### Consequências e perigos do medo

A busca pela eterna juventude, portanto pela beleza, encontrou na cirurgia plástica o modo de realizar este sonho. De acordo com o *ranking* mundial de cirurgias plásticas, o Brasil é o segundo país que mais faz este tipo de intervenções, perdendo somente para os Estados Unidos. Mais da metade das cirurgias feitas no país foram com fins estéticos.

E não são só pessoas, principalmente mulheres, a partir da meia-idade que recorrem a esse método. Muitos jovens já fizeram cirurgias plásticas e são considerados, pelos médicos, grande parte da clientela. A estudante Roberta Bruno, de 23 anos, reafirma essa estatística:

– Eu já fiz duas lipoaspirações e botei silicone nos seios. Além disso, faço *peeling* para retirar manchas de sol e já passo cremes para prevenir a aparição de rugas. De acordo com a cirurgia plástica Márcia da Costa, o motivo é o mesmo, independente da idade:

– Hoje em dia, mesmo quem ainda tem pouca idade, já se preocupa em manter a aparência jovial. Muitas pessoas que nos procuram acreditam que tudo de bom só acontece nesta fase da vida. Jovens de 25 anos correm para as clínicas quando uma ruga aparece. Isto acontece por causa do medo de envelhecer, ou melhor, de aparentar ser velho.

Os tratamentos para rejuvenescer são vários. Podem ir desde os produtos de prevenção até às cirurgias mais invasivas. Segundo a dermatologista Amanda Azevedo, os cremes faciais são o grande sucesso entre as mulheres jovens.

– Cada vez mais cedo as pessoas recorrem a cremes de prevenção, mesmo não tendo rugas nem marcas de expressão. O objetivo é retardar o envelhecimento. Há alguns anos, estes cremes eram usados por mulheres de meia-idade. Hoje em dia, com a massificação da beleza jovem, já existem cremes para mulheres a partir dos 25 anos, diz a médica.

Apesar da existência destes produtos, muitas pessoas recorrem diretamente às cirurgias plás-



Preparação para a plástica facial

ticas. Márcia Costa, diz que o rejuvenescimento facial é o principal método para quem quer aparentar ter uma pele jovial: “Este tratamento serve para redefinir a aparência, fazendo com que a pele se torne mais fina e menos elástica. A meta é reduzir as rugas, manchas de sol e melhorar a textura e a cor da pele, e assim parecer mais saudável.”

Segundo a cirurgia, os jovens ainda são muito ansiosos e imaturos para realizar cirurgias plásticas tão cedo:

– Alguns deles ainda são muito imaturos. Querem tudo de imediato e sem planejamento. O ideal é que o corpo já esteja amadurecido, com as estruturas anatômicas totalmente desenvolvidas. E junto com uma aparência mais bonita vêm os riscos das intervenções:

– Normalmente, quanto mais invasiva (a cirurgia), mais alto é o risco. Os efeitos podem ir desde vermelhidão leve, a inchaço, cicatriz e pigmentação permanente na pele, diz Márcia.



De acordo com ela, a concepção de cirurgias plásticas vem se modificando ao longo do tempo. Há alguns anos, o objetivo principal era realçar a beleza, com cada paciente achando o que seria mais bonito, sem um padrão pré-determinado. Hoje em dia, afirma que, tirando raros casos, a procura por tratamentos de rejuvenescimento é massiva, e alerta:

– Criou-se uma nova concepção de cirur-

gia plástica, refletida na aparência jovial. Os anos passam, a pele muda, e a única opção para ter o aspecto mais novo é através de uma intervenção. É importante que as pessoas saibam, antes de fazer uma cirurgia, que nós podemos ajudar, sim, a diminuir as marcas de velhice, mas fazer com que voltem a ter a mesma aparência de quando tinham 25 anos é impossível.



## Principais métodos para rejuvenescimento facial

### Produtos tópicos

Podem ser cosméticos ou medicamentos receitados para tratar sintomas de envelhecimento mais leves como rugas finas e superficiais. Os produtos tópicos também oferecem um valor preventivo e podem reduzir a necessidade de se repetir procedimentos ou aumentar o tempo entre eles.



### Preenchimento facial e toxina botulínica

Estes implantes são geralmente usados para encher sulcos e cavidades na face e reduzir rugas, dando à pele uma aparência mais lisa. Os preenchimentos faciais são muito efetivos no

contorno de locais específicos do rosto, como em volta dos lábios e da boca. Também é considerado eficaz na correção de cicatrizes.

### Peeling químico

São feitos em tratamentos de rugas em volta dos olhos e boca, descoloração da pele e manchas por causa de idade. Uma solução química é aplicada para remover as camadas exteriores da pele.

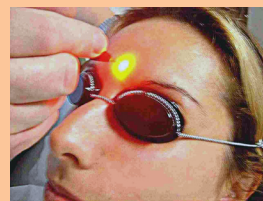


### Dermabrasão

A dermabrasão é um procedimento de polimento, onde a pele é mecanicamente lixada para alcançar uma aparência rejuvenescida. É usada para tratar profundas cicatrizes, pigmentação e danos causados pelo sol.

### Polimento a laser

O polimento a laser ajuda a melhorar rugas, certas cicatrizes, descoloração da pele, veias sanguíneas rompidas e crescimento pré-canceroso na pele. O tratamento é feito através da remoção de camadas da pele usando energia de luz a laser.

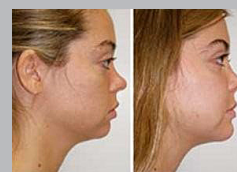


### Excisão cirúrgica

Um número de procedimentos cirúrgicos também entra na categoria de rejuvenescimento facial: a remoção de pintas, cicatrizes e de vários crescimentos de pele benignos que ficam maiores com a idade. Estes tratamentos devem ser discutidos com o dermatologista e com o cirurgião plástico.

### Liposucção

A liposucção pode ser benéfica no tratamento de papadas flácidas ou queixo duplo. Removendo o excesso de gordura melhora o contorno da face e pescoço e rejuvenesce a face envelhecida.





# Na trilha do medo

*O que esse olhar estará vendo?*

CLAUDIA ALVES E GABRIELA MATOS

**A** composição musical é a grande companheira das cenas de filmes, a trilha sonora tem a função de ampliar as sensações desejadas pelo autor em cada cena. O som acompanha a intenção dramática do filme. A música pode trazer sensações de felicidade, de medo e até mesmo de pânico.

No cinema, o suspense é o artifício mais explorado para cativar a audiência, pois cria expectativas de que algo ruim possa acontecer, de forma que não há como prever nem prevenir os acontecimentos. E as intervenções musicais aceleram essas sensações.

A indústria cinematográfica do suspense trabalha bem este tema com o auxílio da música. Pois em cenas de medo e ansiedade usa-se um ritmo bem acelerado e envolvente, já no desfecho, geralmente uma música mais suave.

A estudante de cinema da PUC-Rio, Beatriz Barros, adora o gênero suspense e diz que a música é o que

a faz produzir mais adrenalina:

– Os sons incorporados à imagem dão a sensação de que algo maior vai acontecer, é uma espécie de estimulante para aquela cena. Quando ouço a música, meu coração já palpita mais forte.

Em algumas cenas de mistério, nas quais não há fala, é basicamente a música que altera os nervos dos espectadores. Esse fenômeno de influência da música no humor e no sentimento do público tem explicações psicológicas e biológicas, segundo a psicóloga Ângela Peccini: a música é composta de elementos que formam a sua essência, como o ritmo, a harmonia, a medida, entre outros. E essa essência é capaz de provocar reações diversas em nosso organismo. Pode-se, através da música, alterar os batimentos cardíacos, a respiração, a concentração e o estado de tensão ou repouso do sistema nervoso, disse ela.

## Os sons do suspense

Numa pesquisa sobre o consumo dos sentimentos negativos

publicada, em 2007, no *Journal of Consumer Research* pela Universidade de Chicago, Eduardo Andrade, da Universidade da Califórnia e Joel Cohen, da Universidade da Flórida, defendem que é natural do ser humano sentir medo e prazer ao mesmo tempo. Eles divulgaram ainda, que quanto mais aterrorizante for a sensação, maior será o prazer que ela causará.

Talvez esta seja a explicação para os filmes de suspense e terror atraírem tanta audiência. A estudante de publicidade Gisele Borges é fã de filmes de suspense e diz que acha incrível a sensação de ansiedade e medo que sente ao assistir a esse tipo de filme.

– Fico com as mãos suadas, com uma respiração ofegante e depois que passa é um alívio muito grande, diz.

Alguns cineastas tornaram-se grandes ícones ao trabalhar com esse artifício de maneira original e inovadora. O cineasta inglês Alfred Hitchcock é o mestre precursor dessa fusão de música e medo em completa sintonia nas cenas, através de eventos sucessivos.

Hitchcock inventou um estilo





*Cena de Os pássaros*

próprio de filmar dramas psicológicos. Seu suspense é diferenciado pelo uso de uma música forte e de efeitos de luz e não contém temas sobrenaturais, é baseado em conflitos de personagens humanos, cuja tensão é aumentada pelas características psicológicas dos personagens.

Seja na época do cinema mudo, do preto e branco e até em 3D, a trilha sonora é uma personagem capaz de fazer uma cena ficar registrada na história da sétima arte. Quem não se lembra da música reproduzida na famosa cena do chuveiro de *Psicose* – dirigido por Hitchcock em 1960? Alfred sempre procurou em seus filmes uma sincronia com a música. A psicóloga Rosa Portella explica qual o efeito dessa relação:

– Ao ouvir um som, seja uma

música, ou algo que compõe aquela cena, o cérebro recebe uma mensagem em que aquela emissão de tons vai produzir adrenalina, por isso, em certos casos, as pessoas procuram fechar os olhos, dizem que não querem ver a cena, pois o som remete ao que pode vir a acontecer.

Como exemplo de tipos de som, sem ser propriamente a música, que causa o “terror”, o filme *Frenesi* (1972), com a contribuição de efeitos da câmera, induz o telespectador a deduzir que haverá uma morte. Quando o assassino leva mais uma vítima até sua casa – a câmera aos poucos sai do prédio – e o barulho da rua começa a surgir. Dessa forma, os sons criam o suspense de que aquela história se repetirá.

Desde a época do cinema mudo, em sua fase inglesa, Hitchcock já usufruía dos sons. Em *Inquilino* (1929), os sons em ascendência estimulavam o telespectador a entender os fatos. As histórias do diretor eram bem simples e de certa forma tinham a mesma ideia. Um personagem parece ser o assassino e é obrigado a fugir da polícia e do “verdadeiro” assassino para provar sua inocência, causando dúvidas no espectador.

Em *Intriga internacional* (1956) fica evidente a trama de Hitchcock. O personagem de Cary Grant procura provar sua inocência mesmo sendo perseguido por uma estranha organização. Ao mesmo tempo, o diretor cria dúvidas no espectador se de fato Grant é inocente.

Em declaração feita na premiação AFI – American Film Institut, Alfred Hitchcock, ao receber o prêmio em homenagem por sua obra, agradece a todos e destaca os responsáveis pelas trilhas sonoras. O mestre do suspense diz ser esse um fator que estimula o próprio ator a entrar em cena e fazer com que as pessoas acreditem no que estão vendo. Em certos momentos, o próprio diretor acreditava que a música era a capaz de dizer mais que o roteiro.

Em *O homem que sabia demais* (1956), duas cenas são de suma importância, como uma espécie de clímax para o filme. A primeira é quando o personagem de Jimmy Stuart está atrás do homem que sequestrou seu filho e sabe que este pretende matar um político durante um concerto, exatamente na hora em que o prato for tocado.



– As imagens e os sons eram o que faziam dos filmes de Hitchcock um grande suspense, o barulho dos pássaros, no filme *Os pássaros* (1963), já causava um incômodo, uma agonia de estar ali assistindo aqueles ataques. Digo sons, mas poderia falar música. No caso deste filme, os pássaros pareciam ter uma música gravada de tão pavoroso que era ouvir aqueles ruídos, acrescenta Beatriz Barros.

Alfred Hitchcock trabalhava suas histórias de forma primorosa e detalhada. Na cena do assassinato no banheiro, em *Psicose*, o diretor a gravou durante sete dias e usou a câmera em 70 posições diferentes, tudo com o objetivo de passar ao espectador o máximo de suspense. O mesmo ocorre em outra cena do filme, em que o investigador vai até à casa do assassino. Enquanto ele sobe as escadas, do outro lado da tela o espectador sabe que o pior pode acontecer e tudo que pensa é: "Por favor, não suba!"

Hitchcock sempre diferenciou o mistério do suspense. Acreditava que os filmes que fazia informavam o espectador sobre o que estava acontecendo e denominava isso de suspense. Segundo ele, mistério era para mistificar, formar um quebra-cabeça, enquanto suas histórias, ao contrário, eram simples e lineares.

O diretor, que gostava de fazer o espectador interagir, adentrar a cena, capaz de desenhar suas cenas como uma espécie de história em quadrinhos, declara:

– Montar pedaços de filme para encenar o medo é parte essencial do meu trabalho.



*Janet Leigh na famosa cena do banho em Psicose*



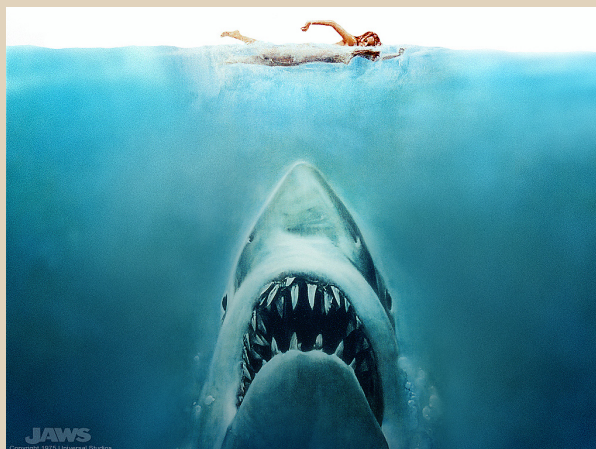
*Hitchcock e um dos seus atores principais em Os pássaros*

## A química do medo no cinema

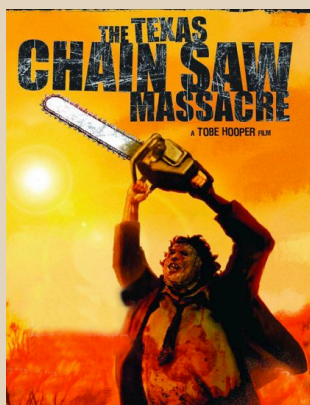
JULIO BENCK

Com a indústria do cinema seguindo uma espécie de “fordismo”, incorporou-se à linha de montagem o produto “terror”. A máquina hollywoodiana não tardou a explorar o fascínio que as pessoas sentem diante do que lhes aterroriza, um fascínio às avessas, mas não menos impressionante. Segundo Alexandre Travassos, crítico de cinema:

– É justamente essa previsibilidade dos filmes de terror e suspense que os tornam tão fascinantes; um bom filme do gênero é aquele que consegue expressar, de maneira convincente, a contraposição entre o



Tubarão



O massacre da serra elétrica

ou seja, o velho susto dado de uma nova maneira. O fascínio causado por tais obras encontra sua principal explicação por lidar com questões que culturalmente nos inspiram alguma apreensão, tais como pesadelos ou o medo da morte. Se nas décadas de 1950 e 60, o medo e a violência eram impostos muitas vezes por seres do outro mundo, aberrações científicas ou fantasmas do além, nas décadas de 1970 e 80 outros personagens entram em cena. Filmes como Encurralado (1972), de Steven Spielberg e O massacre da serra elétrica (1974), de Tobe Hooper, mostram que o homem pode ser autor do seu próprio horror, e que o medo nem sempre vem de fora. O cinema também abordou outras fontes até então inexploradas, como a natureza, em Tubarão (1975), de Steven Spielberg e em A gangue dos dobermans (1972), de Byron Chudnow.

Na década de 1980 entram em cena os psicopatas Jason, da

nema contemporâneo tem explorado o cotidiano é o filme Pulse (2006), de Jim Sonzero. Nele, a trama se desenvolve a partir do momento em que um jovem descobre um vírus de computador que estabelece uma sinistra ligação com o além. Uma vez infectado o PC por esse vírus misterioso, a contaminação atinge toda uma cidade, dizimando os que não sabem lidar com a infecção virtual, o que gera um quadro apocalíptico e catastrófico.

O medo será sempre uma poderosa ferramenta de mobilização do ser humano, porque está ligado a um instinto básico de sobrevivência e, por isso, foi apropriado como gênero de sucesso pela indústria cinematográfica. As pessoas se sentem atraídas a assistir um filme que lhes provocará medo por que, ao detectar uma ameaça, nosso cérebro libera neuro-hormônios e neurotransmissores, que vão resultar na condução de dopamina, endorfina e adrenalina para o sangue como forma de proteger o organismo. Mas, como se trata de um filme, o cérebro entende que é ficção e suspende a produção de substâncias. Assim, o aumento da dopamina, no primeiro momento, nos deixa em estado de alerta e, logo depois, nos provoca sensação de prazer.



A hora do pesadelo



Encurralado



Jogos Mortais



Sexta-feira 13



# Eles não têm medo

A rotina de profissionais que convivem com o perigo

PAULA GIOLITO



*Sargento André e o carro Auto Bomba Tanque, companheiros em incêndios e resgates*

PALOMA DANEMBERG E PAULA GIOLITO

**E**les correm, voam, navegam, salvam vidas, enfrentam situações extremas e revelam não ter medo. Como super-heróis, arriscam suas vidas em atividades que muitos considerariam perigosas, mas eles sabem o que fazem e não correm tantos riscos como parece. São bombeiros, instrutores de asa-delta, navegadores; lidam diariamente com situações de risco e muita adrenalina. Mas, garantem: tudo está sob controle.

Para os profissionais que ilustram estas páginas o domínio do medo é fundamental. Mas como explicar o medo? Um sentimento que proporciona um estado de alerta, demonstrado pelo receio de fazer alguma coisa, geralmente quando nos deparamos com ações que ameaçam nossos instintos, tanto física como psicologicamente. Nestas situações o corpo reage de formas diferentes, temos reações físicas resultantes da descarga de adrenalina, como aceleração cardíaca, suor e tremores.

O medo nos faz reagir de modos inesperados quando nos encontramos em situações desconhe-



*Paulão realiza seu trabalho com o auxílio de ferramentas como a biruta*

cidas. De acordo com a psicanalista e especialista em sintomas contemporâneos pela UFRJ, Katia Danemberg, o medo atua como uma construção defensiva. Não é apenas uma reação aos fenômenos externos, mas também, uma reação a uma ameaça interna, pode-se dizer que é uma manifestação do inconsciente. O que assusta não é o objeto ou ação: o medo sinaliza algum trauma anterior. Para a psicanálise, ele pode se manifestar através de situações corriqueiras, como medo de baratas, de avião, de elevador.

Apesar de colocar em risco a própria vida, profissionais de diferentes áreas se aventuram trabalhando com o perigo. Eles encontram na adrenalina uma motivação para se superar, e aprenderam a ultrapassar suas inseguranças em busca de um objetivo maior.

### **Longe do chão, perto do fogo**

Aos 25 anos Paulo mudou de vida. Trocou uma promissora carreira na engenharia mecânica e a paixão por ultraleves quando conheceu a asa-delta. Hoje, aos 47, fala apaixonado sobre sua profissão. Medo? Transformou-se em uma ferramenta de trabalho. Contrariando expectativas, em 22 anos atravessando o céu do Rio de Janeiro, Paulo não sofreu nenhum acidente.

Seu primeiro contato com a asa delta foi inesperado. Durante um voo de ultraleve, pousou em um campo onde praticantes da asa treinavam. O encantamento foi imediato. Hoje, atual presidente do Clube São Conrado de Voo Livre, Paulo César Fernandes acredita que o medo está relacionado ao instinto humano, e que deve ser controlado para a realização do voo. Enquanto está no céu o medo atua como um alarme técnico, é uma luz vermelha que pisca no painel indicando que o limite está próximo, e exigindo maior concentração.

A prática da asa-delta chegou ao Brasil em 1974, e desde então atrai adeptos em busca de uma atitude radical. Para Paulo, o fato de o voo livre lidar com uma espécie de afronta aos instintos faz com que muitos procurem a prática. Diferente de pessoas inexperientes que temem o que lhes é diferente, para Paulo o medo auxilia na prevenção de acidentes.

Condições meteorológicas, percepção de sinais do mar e dos animais são companheiros no controle do voo. O sinal de alerta de Paulo pisca quando situações inesperadas o afrontam. Apesar de aparentemente colocar em risco sua vida, mudanças nos ventos e temperatura o assustam menos que a violência urbana e catástrofes naturais. Aquilo que foge de seu controle o apavora: “no caso do voo, andar de motocicleta, dirigir um carro, a gente está no comando. Apesar de lidar com muitas variáveis, a gente está no comando, operando e usando a técnica para trabalhar”, diz.

Em um clima descontraído, amigos conversam como se fosse um dia de domingo. Este é o ambiente do 17º Grupamento de Bombeiros Militares do Rio de Janeiro, em Copacabana. Aqueles que conversam são bombeiros, acabaram de voltar de uma missão: combater o princípio de um incên-



dio em um carro. A ação foi rápida e tranquila, mas não é sempre assim. Em 19 anos de profissão, André Martins da Silva, hoje 1º sargento adjunto do batalhão, se emociona ao contar situações diferentes e não tão felizes.

Era outro dia de trabalho, enquanto descansava no quartel André recebeu um chamado para socorrer um incêndio. Os bombeiros chegaram ao bairro do Méier e ao entrar na casa souberam que uma senhora estaria lá dentro, em meio ao fogo. As labaredas tomavam todo o imóvel, mas, apesar do perigo, André controlava o medo. Ali tinha uma missão: salvar aquela vida. Um dever que apavoraria a qualquer ser humano. Mas isso não aconteceu com aquele grupo, agindo com cautela encontra-

ram a senhora antes que o forro do teto caísse sobre eles.

Assim como comentou Paulão, o instrutor de asa-delta, o sargento percebe o medo como uma ferramenta que o auxilia. Em situações de perigo, o sentimento o faz agir com mais cautela e atenção. Apesar de já ter sofrido acidentes de trabalho, André se diz apaixonado pela profissão, e nada o faria desistir dela.

Hoje, aos 44 anos, pensa em sua família e amigos quando se defronta com o perigo, mas com os olhos emocionados reforça: “no meu trabalho, a razão anda junto com a emoção. O medo anda junto com a emoção. É um conjunto, você tem medo, receio, frustrações, alegrias, é uma coisa muito gostosa. Você fica inebriado, não consegue largar, sente falta.



## Estou mais seguro no mar do que na terra

*Inicialmente tímido, simpático e bom de papo, o “metade brasileiro e metade argentino” Martin Costa fala sobre sua paixão: velejar pelas águas do mundo. Apesar da pouca idade, apenas 21 anos, Martin já navegou por muitos oceanos. Começou aos seis em uma escola de vela em Búzios, cidade onde mora. Aos 15 começou a competir, disputando campeonatos no Rio de Janeiro e hoje é profissional do setor náutico. Sua paixão é tanta, que nas horas vagas dá aulas de vela para crianças e adultos, que assim como ele, tornam-se amantes do iatismo. Para praticar esse esporte, algumas características são primordiais: além da afinidade com o mar, é preciso saber conviver em grupo. Fazer uma travessia envolve o relacionamento com muitas pessoas em um pequeno espaço, e como pode demorar muitos dias, a boa convivência e o espírito de equipe são fundamentais.*

**Eclética:** O que começou como uma brincadeira tornou-se uma profissão. Como e quando você decidiu se profissionalizar nesse esporte?

**Martin Costa:** Pratico vela há 15 anos. Comecei fazendo aulas na escolinha do Club de Búzios, fui desenvolvendo meu interesse pelo esporte, fiz cursos e estudei por conta própria. Particpei de campeonatos no Rio representando Búzios, logo depois em outras partes do Brasil representando o Rio, até que representei o Brasil em campeonatos internacionais. Desde pequeno sonhava em trabalhar no mar, viajar, ser capitão de navio. Aos 18, parei de competir e comecei a fazer travessias oceânicas em barcos maiores, uma profissão que está muito relacionada a isso é o “skiper”, que é o transporte de barcos maiores entre 10 e 30 metros.

**E:** Você foi criado em um ambiente favorável à prática do esporte. Apesar disso nunca sentiu medo do mar e dos imprevistos que pudessem vir a ocorrer?

**MC:** Eu nunca tive medo do mar. Muitas vezes eu me sinto mais seguro no mar do que na terra. Quando eu era criança, sim, cheguei a ter medo. Sempre fui pequeno, tenho um porte físico reduzido e em momentos de mar agitado cheguei a sentir medo. Mas isso nunca me abalou. Me sinto muito seguro no mar, sei o que estou fazendo e o porquê de estar ali.

**E:** E os seus alunos, já esboçaram algum tipo de medo perto de você?

**MC:** Isso geralmente acontece quando os alunos velejam pela primeira vez. Eles não se sentem confiantes e não sabem muito o que fazer. Uma vez estava velejando com um aluno em ótimas condições, um dia lindo, céu azul e de repente o tempo fechou, começou a ventar, chover e o mar cresceu. Senti que ele estava com medo. Se o mar aumenta, temos que diminuir a vela, fazer contrapeso, colocar o colete salva-vidas e retirar água do barco. Se o barco virar, pulamos na água já que temos o colete. Ao me ver tomando precauções, ele ficou mais confiante.



Martin e a bandeira do Brasil com os lugares que já velejou

**E:** E você, apesar de todo esse conhecimento, nunca passou por uma situação delicada em que o medo ultrapassou a confiança?

**MC:** No mar todo mundo passa por situações assim. Não sei se a reação é a de medo, mas digamos que é complicado. Numa travessia que vai de Recife a Fernando de Noronha o nosso leme quebrou. O leme é a parte do barco que guia, direciona o barco e a pior coisa que pode acontecer com um barco à vela é ficar sem governo. Se quebra o motor, temos outra vela. Mas, quando quebra o leme, você perde todo o senso de direção e só resta esperar para ser resgatado. Já era fim de tarde, anoitecendo, ondas de aproximadamente quatro metros. Esperamos por 12 horas o navio da Marinha chegar e fazer o reboque.



## Viciados em adrenalina

MARIANA MONTENEGRO E REBECA ANTUNES

Segundo o psicólogo José Ricardo Bandeira Montenegro, a adrenalina influencia a pessoa a executar determinada ação porque ela traz um sentimento de euforia, deixando-a com uma sensação de bem-estar depois de passar por tudo aquilo. A ação se torna um desafio, e a realização desse desafio gera maior satisfação porque as pessoas também estão querendo superar seus próprios limites.

Biologicamente, a adrenalina, ou epifrenia, é um hormônio liberado pelas glândulas supra-renais, responsáveis por regular o metabolismo de elementos, como o sódio e o potássio. Sua função mais conhecida é auxiliar nas reações do corpo humano quanto ao estresse. As quantidades abundantes de adrenalina preparam o organismo para grandes esforços físicos, estimulando o coração, elevando a tensão arterial, relaxando os músculos e contraindo outros.

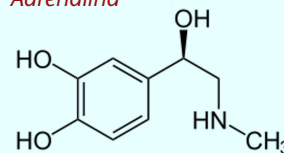
Quando lançada na corrente sanguínea devido às condições do meio, a adrenalina aumenta a frequência e o volume de sangue por batimento cardíaco, elevando o nível de açúcar no sangue. Isso maximiza o fluxo sanguíneo para os músculos voluntários nas pernas e nos braços e minimiza o fluxo nos vasos e no sistema intestinal. Isso faz com que o corpo esteja preparado para reagir agressivamente ou fugir. A adrenalina também tem como efeitos terapêuticos o controle da frequência cardíaca e da pressão arterial. Além de ajudar na queima de gordura contida nas células adiposas. O psicólogo afirma ainda que esse processo não é destrutivo. Tudo parte do princípio de que a pessoa tem o instinto de preservação dentro de si,

que consiste em saber que existe uma margem de segurança naquilo que ela está fazendo, apesar dos riscos reais. A pessoa tem consciência do perigo, mas sente segurança ao saber até onde pode ir. No entanto, é necessário

ter cautela ao tentar quebrar barreiras. Montenegro alerta para o problema do excesso de autoconfiança de conseguir sempre cumprir os desafios e passar por eles ileso. Isso pode fazer

com que a pessoa fique negligente e corra um perigo real por achar que pode cumprir uma meta que na verdade não é possível. A pessoa se vicia, passa a correr atrás do estado de adrenalina e começa a exagerar, podendo gerar acidentes e problemas graves.

Adrenalina



Bungee jump em frente ao vulcão Arenal na Costa Rica