

Corpo e cultura e corpo e saúde: análise do suplemento semanal de um jornal paulista

Culture and the Body; Health and the Body: analysis of a Sao Paulo newspaper section

Cleide Lugarini de Andrade

Socióloga, Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública/USP, Prof. da Universidade de Santo Amaro — UNISA
E-mail: lugarini.a@uol.com.br

Cristiano Braune Wiik

Psicólogo, Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública/USP
Prof. da Universidade de Santo Amaro — UNISA
E-mail: wiikcri@uol.com.br

Maria da Penha Costa Vasconcellos

Psicóloga, Doutora em Saúde Pública pela USP, professora do Departamento de Saúde Materno Infantil da Faculdade de Saúde Pública da USP e orientadora do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública/USP.
E-mail: mpvascon@usp.br

Resumo

O propósito deste artigo é analisar os conceitos de equilíbrio humano e qualidade de vida a partir da leitura do suplemento semanal de um jornal paulista. A partir da análise do periódico foi possível a construção de duas grandes categorias: corpo & saúde e corpo & cultura, além dos significados subjetivos que os indivíduos estabelecem com seus próprios corpos, do ponto de vista material e simbólico. Concluiu-se que, na modernidade, os conceitos de equilíbrio humano e qualidade de vida têm destinação e públicos definidos, e o jornal aparece como “espelhamento” dos desejos individuais, capturando e desenvolvendo-os como desejos coletivos.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Corpo; Saúde; Cultura.

Abstract

The purpose of this article is to analyze the concepts of human equilibrium and of quality of life having as source a weekly supplement of a newspaper published at the city of Sao Paulo, Brazil. Two large categories - and the subjective meanings that individuals establish with their bodies in material and symbolic points of view - were identified by the research project: body & health and body & culture. Conclusions indicated that actually concepts of human equilibrium and of quality of life have public and destination defined and that the newspaper acts as mirror of individual desires, capturing them and returning them as collective desires.

Key Words: Quality of life; Body; Health; Culture

Introdução

Este artigo tem por objetivo discutir o conceito de qualidade de vida, veiculado por um tipo de produção midiática, que é a **Folha Equilíbrio**, suplemento semanal do jornal paulista *Folha de S.Paulo*.

Como se sabe, qualidade de vida é hoje uma expressão marcante e recorrente no vocabulário da vida cotidiana. Significa sentir-se bem no trabalho; ter boa saúde; ter acesso a bens culturais que contribuam para o aperfeiçoamento humano; morar em boas condições; preparar-se para as etapas mais complexas da vida, como a adolescência, a meia-idade e a velhice; ter assistência médica integral.

Em outro sentido, o termo vem sendo utilizado para apresentar o mercado capitalista como a alternativa de vida. Neste caso, o consumo representa a única possibilidade de garantia de qualidade de vida: só a tem aquele que fuma um tipo de cigarro, bebe a cerveja da moda, veste o *jeans* mais conhecido, mora no bairro “do momento”.

A concepção expressa na **Folha Equilíbrio** parece nortear-se pela idéia de que qualidade de vida pode ser entendida como o equilíbrio humano entre o “estar bem” e o “sentir-se bem”. Sob este eixo condutor, as matérias organizam-se em torno do que estamos aqui chamando de “estratégias de bem viver”, ou, em outras palavras, o **Suplemento** pode ser entendido como um conjunto de informações, propostas e sugestões de conquista pessoal de aperfeiçoamento das condições de vida.

Dado que se trata de conquista pessoal, parece lógico que o **Caderno** enfatize o corpo e suas manifestações - os sinais de saúde e de doença - pois é através dele que emergimos enquanto seres autônomos, comunicadores e criativos, enfim, é através dele que nos constituímos como individualidade.

Há que se notar que os sinais de saúde e de doença indicam mais do que a existência de um corpo físico. Somos um conjunto (des)harmônico de matéria e mente. E somos, ainda, sujeitos relacionais, atores sociais ao mesmo tempo passíveis de nos deixarmos apropriar e capazes de transformar.

Se, de um lado, podemos afirmar que o conceito de qualidade de vida é bastante abrangente, de outro, para o que nos interessa neste artigo, vamos considerá-lo como um bem simbólico produzido por

uma empresa jornalística no contexto da sociedade brasileira atual.

Ao abordar a qualidade de vida como um bem simbólico não se pretende que o leitor seja pensado como um consumidor passivo, conforme atestam algumas teorias relativas à indústria cultural; o que de fato se quer é reforçar que a produção simbólica faz-se no contexto de sociedades historicamente determinadas e portanto, neste caso, a noção de qualidade de vida veiculada pelo **Suplemento** é tida como produto da indústria capitalista produtora de bens.

Na verdade, os leitores não podem ser pensados simplesmente como receptores passivos das mensagens sobre equilíbrio e qualidade de vida. Afinal, eles são produtos e produtores de uma sociedade em que esta necessidade emergiu de diferentes fontes socializadoras, e não apenas da imprensa.

Thompson (1999) apresenta uma leitura esclarecedora sobre a participação dos receptores no processo de comunicação. Para ele, “(as formas simbólicas) são recebidas por indivíduos que estão situados em contextos sociohistóricos específicos, e as características sociais desses contextos moldam as maneiras pelas quais as formas simbólicas são por eles recebidas, entendidas e valorizadas. O processo de recepção não é um processo passivo de assimilação; ao contrário, é um processo criativo de interpretação e avaliação, no qual o significado das formas simbólicas é ativamente constituído e reconstituído. Os indivíduos não absorvem passivamente formas simbólicas, mas ativa e criativamente, dão-lhes um sentido e, por isso, produzem um significado no próprio processo de recepção.(...) Ao receber e interpretar formas simbólicas, os indivíduos baseiam-se em recursos, regras e esquemas a eles disponíveis. (Thompson, 1999; p. 201)”.

Nesse sentido, nossos corpos são regulados por critérios de normalidade impostos por regras e esquemas fundados na medicina, na visão de diferentes especialistas, na cultura, nos vários padrões regionais e nos modelos de consumo.

A proposta deste artigo é, pois, contribuir para o desvendamento dessas regras e esquemas a partir dos quais se apresenta o equilíbrio e a qualidade de vida da perspectiva do discurso da imprensa.

O Processo de Seleção e Organização do Material Empírico

Tomamos como referência empírica a **Folha Equilíbrio**, suplemento semanal do jornal *Folha de S.Paulo*, que circula todas as quintas-feiras desde maio de 2000, com tiragem para todo o Brasil.*

Este caderno apresenta sempre um tema - título de capa, que se constitui na matéria em destaque da semana. A sondagem realizada nos leva a propor que consideremos a **Folha Equilíbrio** comportando três seções centrais: a matéria de capa, a SOS família e a coluna OUTRAS IDÉIAS.**

A matéria de capa é de responsabilidade da equipe editorial, enquanto que as duas outras colunas são produções de articulistas colaboradores. SOS família tem trazido a psicóloga e consultora educacional Roseli Sayão, profissional atuante em escolas paulistanas, cuja população estudantil é formada basicamente por alunos oriundos de famílias de classe média e alta. Os temas que Sayão aborda nesta coluna, em estilo de reflexão/orientação, referem-se à educação de crianças e adolescentes. Em OUTRAS IDÉIAS, a proposta é uma reflexão crítica sobre questões variadas que compõem o cenário da vida humana, indo da meditação à determinação acelerada e desordenada de mudanças no estilo de vida que as grandes cidades nos impõem. A título de ilustração, podemos citar um artigo sobre a interminável reforma de apartamentos em todos os bairros da cidade de São Paulo, em qualquer época do ano, como um sinal da necessidade dos moradores conquistarem a sua própria identidade num espaço metropolitano que parece marcado pela despersonalização. Por isso, a presença da caçamba para recolher entulhos na paisagem urbana “*fala de uma intensa necessidade criadora*”¹. OUTRAS IDÉIAS conta com um grupo de intelectuais conhecidos no circuito universitário, dentre os quais podemos citar: Mário Sérgio Cortella, Fábio Steinberg, Marco Aurélio Ferreira Vianna, Dulce Critelli e Anna Verônica Mautner, na condição de articulistas responsáveis.

As outras seções referem-se ao perfil do leitor e suas dúvidas, expressas nas colunas MODOS e PERGUNTE AQUI. Temas relativos à vida moderna, enfocada a partir de uma perspectiva informativa estão em POUCAS E BOAS. Há, também, uma seção de culinária, ALECRIM, cujas receitas seguem um padrão de comidas saudáveis e, muitas vezes, exóticas.

Folha Equilíbrio caracteriza-se por tratar assuntos do cotidiano sob um enfoque informativo, centrando seu eixo temático em propostas de bem viver na sociedade moderna. Além do reconhecimento das partes que compõem o **Suplemento**, fizemos um levantamento temático das matérias de capa, abrangendo o período de 22 de junho de 2000 até 13 de março de 2003, perfazendo um total de 84 cadernos.

Deste levantamento, resultaram duas grandes categorias para a análise: corpo e saúde e corpo e cultura. Apenas para exemplificar, citamos aqui alguns dos títulos das matérias de capa que nos levaram à formulação da categoria corpo e saúde: “Limpeza nas artérias”, “Moléstias das Moléculas”, “Dor adoce”, “Enxaqueca tem cura”, “Cortar o mal pelo estômago”, “Boca nos Eixos”, “Doença de Sol”, “Crise no consultório”, “De olho no médico especialista”, “Medo de gente”, “Prazeres que dominam”, “Desprezar a mente adoce o corpo”, “Saúde Mental”, “Silêncio na mente”, “No meio da vida-40”, “Onde viver depois dos 60”, “Fim da vida”.

Alguns dos títulos de capa que concorreram para a formulação da categoria corpo e cultura podem ser assim referidos: “Casa à prova de qualquer morador”, “Lar, Protegido Lar”, “O que você tombaria na cidade e o que você detonaria?”, “Inferno na rua”, “Apagão ilumina”, “Água”, “Drogas no trabalho”, “Demissão sem trauma”, “Você é o ou 10?”, “Assédio Moral”, “Ética”.

Como se sabe, há diferentes modos de compreender as realidades e as experiências com as quais entramos em contato, como também há diversas formas de tentar influir sobre a realidade, para transformá-la segundo nossas necessidades e interesses. Aqui, o que se pretende é refletir sobre as mensagens veicula-

* Apenas por comodidade de linguagem e para dar mais “leveza” ao texto, também denominaremos Folha Equilíbrio, de Caderno e Suplemento.

** Em consulta ao setor responsável pela publicação, recebemos a informação que sua circulação é nacional, porém, o Suplemento não foge ao padrão *Folha de S.Paulo*, que têm como linha editorial informar e analisar temas conjunturais a partir de São Paulo para o restante do país. Articulistas, crônicas do cotidiano, entrevistados, endereços de serviços etc são, em sua totalidade, locais, ou seja, expressam a cultura urbana paulista.

¹ 17/04/03

das nas matérias de capa da **Folha Equilíbrio**, que dizem respeito às estratégias de bem viver, no sentido de perceber como se estabelecem aí, os parâmetros da qualidade e do equilíbrio da vida.

Fazemos nossos o pensamento de Otto Maduro para elucidar o que entendemos por bem viver: *(...) a vida que buscamos e apreciamos é aquela que sentimos como vida em abundância: vida que é possível gozar junto com os outros, sem pôr em perigo que os outros também a gozem; a vida a desfrutar sem destruir a possibilidade de usufruí-la até a mais avançada idade; vida digna de celebrar em comunidade e de recordar depois com saudade... a vida boa, a vida feliz! Esta vida - a vida que vale a pena viver e que nos estimula a degustá-la - não se resume a uma simples luta contra a morte, mas é busca do prazer em comum, a alegria duradoura, o deleite profundo, o gozo gratuito, a felicidade que contagia. A vida boa, a vida feliz - a vida que merece ser preservada, nutrida, comunicada, reproduzida e festejada - é o desfrute compartilhado do afeto, da companhia, do trabalho, do alimento, do descanso, da arte, do jogo, da dança... enfim, da festa.* (Maduro, 1994,p.32)”.

Norteados pela concepção de Maduro sobre as estratégias de bem viver, pretendemos discorrer de forma reflexiva sobre a relação entre equilíbrio, qualidade de vida e as formas concretas de bem viver no discurso da **Folha Equilíbrio**.

Corpo e Saúde: o Nascimento, a Doença e a Morte, os Grandes Acontecimentos do Corpo

O nascimento, a doença e a morte podem se constituir numa primeira chave de leitura do conjunto de cadernos **Folha Equilíbrio** para a discussão da categoria corpo e saúde. Começamos então pelo nascimento, que na sociedade moderna passou a ser controlado pelo avanço da ciência e da tecnologia de um modo tal que nunca antes se pensara possível. A fertilização *in vitro*, as pesquisas genéticas de modo geral fazem hoje do nascimento um evento que depende quase que exclusivamente da decisão de homens e mulheres. Atualmente, pode-se decidir sobre a vida em seus múltiplos aspectos, des-

de escolher um filho a ser concebido por métodos artificiais até ter preferência sobre seu sexo.

Em artigo de capa, sob o título “Contra Gravidez e TPM”², o **Suplemento** trata dos “novos contraceptivos de uso contínuo, que prometem acabar com os transtornos que a menstruação costuma acarretar”. Na matéria, uma das entrevistadas diz: *“Eu quero me ver livre da irritação, das cólicas e da enxaqueca que sinto antes de menstruar. Não acredito em alguns mitos sobre a menstruação, como ser importante para ‘limpar’ o corpo da mulher”*.

A busca do bem estar (da qualidade de vida, por que não?) está sendo oferecida aí através de um padrão de intervenção científica que, parece-nos, deva ser relativizado uma vez que não há unanimidade entre especialistas quanto a estes tipos de tratamento.

Nesse sentido, o **Caderno**, ao mesmo tempo em que apresenta a novidade, constrói a matéria de tal forma que os aspectos negativos da escolha são também explicitados. Assim, o parecer de uma especialista ilustra o equilíbrio da matéria: *“Na idade fértil, querem que a mulher não menstrue. Quando chega a menopausa, indicam hormônios para manter o sangramento. Mas é preciso entender que, embora os remédios hormonais sejam muito mais seguros hoje em dia, todos apresentam algum tipo de risco. Não se pode vender a idéia de que finalmente apareceu uma solução mágica.”*

É interessante notar o quanto somos dóceis à domesticação do cotidiano, como nos acostumamos com a rotina, incorporando sem grandes traumas as ações, os gestos e os sentimentos que perpassam o nosso dia-a-dia, com exceção daquilo que pode ser sinal de incômodo físico.

Um pequeno mal-estar, uma dor que aparece esporadicamente ou com certa frequência, podem ser tanto ignorados quanto valorizados em demasia. Por que assimilamos com tanta facilidade outros fatos do cotidiano enquanto nos sentimos frágeis e desorientados com a “rotina” do nosso próprio corpo?

Com o título de “Dor adoce”, o **Caderno Equilíbrio**³, diz que *“a dor tem sido negligenciada, maltratada, mal diagnosticada. Ela desencadeia no homem o maior estresse que ele pode suportar; as consequências são sérias, principalmente quando falamos de dores crônicas.”* Por paradoxal que pareça, nossa su-

2 12/09/02

3 15/08/02

posição é a de que não fomos socializados para estabelecer com o nosso corpo uma relação de intimidade. As concepções religiosas e filosóficas das gerações passadas certamente contribuíram para a construção desta relação de distanciamento com o próprio corpo, sem falar da medicina, que durante muito tempo percebeu o corpo como um “objeto” desprovido de vontade e incapaz de conhecer-se.

Confirmando esta idéia e diagnosticando uma certa falta de equilíbrio na perspectiva atual de concepção de corpo, Goldenberg & Ramos lembram que “se durante séculos, enormes esforços foram feitos para convencer as pessoas de que não tinham corpo, teima-se hoje, sistematicamente – após um longo período de puritanismo –, em convencê-las de que o próprio corpo é central em suas existências e afetos. Tudo o que surge, a princípio, como uma nova possibilidade de controle, pela cultura do processo natural de envelhecimento e decadência dos corpos, rapidamente se transforma em novas obrigações” (Goldenberg e Ramos, 2002, p.33).

Retomando Baudrillard, os mesmos autores citam: “os cultos higiênicos, dietéticos e terapêuticos com que se rodeiam a obsessão pela juventude, elegância, virilidade/feminilidade, cuidados, regimes, práticas sacrificais que com ele se conectam, o Mito do Prazer que o circunda – tudo hoje testemunha de que o corpo se tornou objeto de salvação. Substitui literalmente a alma, nesta função moral e ideológica.”

Nesse contexto, podemos entender a **Folha Equilíbrio** como um guia do leitor, um mapa para o autoconhecimento corporal que traça um caminho informativo do nascimento à morte, fornecendo diretrizes de bem viver, de domínio do corpo através da aquisição de estratégias formuladas segundo os parâmetros das sociedades complexas e em contextos citadinos. Essas estratégias vão desde recursos a serem buscados na medicina – a tradicional e a moderna – às orientações alimentares, incluindo as técnicas corporais (como ginástica, *cooper*, musculação, ioga, meditação etc).

Estabelecer uma relação de intimidade com o próprio corpo significa, entre outras coisas, preparar-se para o fim, numa época em que se oferecem meios para intervir no tempo e nas condições de vida. As-

sim se explicam os **Cadernos**, “No meio da vida–40” e “Onde viver melhor depois dos 60”, respectivamente⁴. Alguns dos depoimentos de entrevistados para essas matérias expressam aquilo que poderíamos chamar de padrão pessoal dominante das sociedades complexas – o padrão jovem–, significando o quanto hoje se pode intervir no tempo e nas condições de vida, conforme atesta um entrevistado: “*Ainda quero fazer muita coisa tanto na vida pessoal quanto profissional. Antes, achava que um cara da minha idade era velho, hoje isso nem passa pela minha cabeça. Sinto que a vida está passando mais rápido. Estou mais pensante e dirigindo com mais cuidado.*”. Sobre a vida depois dos 60, uma especialista afirma que “*o idoso deve fazer investimentos em si próprio, mas também precisa garantir que o meio onde vive lhe ofereça as condições necessárias para a obtenção de qualidade de vida.*”

Logo, se o padrão cultural dominante é o jovem, parece razoável pensar que a nossa cultura exclui a perda, a doença, a vitalidade e a decadência física. Para estas situações de vida reservam-se espaços assépticos, especiais, separados daquilo que compõe o cenário da normalidade cotidiana. O morto é guardado em velórios, o paciente terminal fica em unidades de terapia intensiva, contando com a presença de seus próximos por alguns minutos ao dia, e para a chamada terceira idade, reservam-se os asilos.

“Fim da Vida”, capa da Folha Equilíbrio⁵, refere-se à morte “*como mais uma das mudanças da vida*”. Dois depoentes com visões radicalmente opostas sobre a morte ilustram a percepção cultural dominante, que exclui a perda, de um lado, e de outro, uma postura que encara a morte como “mais uma mudança”. Diz o primeiro: “*O ser humano não se conforma com a morte. Se a morte fosse boa, todo mundo ia querer morrer, e ninguém quer. O homem não foi feito para morrer, foi feito para viver, por isso ninguém se conforma.*”. Contrariamente, o outro entrevistado, uma especialista que trata de pacientes que enfrentam o processo da morte diz: “*viver as mudanças de uma maneira positiva, com auto-responsabilidade, automoralidade, já é o seu preparo para lidar com a sua morte e com a dos outros.*”

4 06/12/01 e 22/01/01

5 08/11/01

Em que pese o equilíbrio com que o **Caderno** vem tratando as questões relativas ao corpo, procurando mostrar sempre o cuidado em não exagerar na utilização das diferentes orientações corporais expressas nas matérias veiculadas, não se pode deixar de lembrar que estas orientações estão fundadas em uma concepção padronizada do corpo no contexto das sociedades em que vivemos. Goldenberg & Ramos, citando Rodrigues, dizem que “as sociedades são capazes de levar os seus membros, por meios puramente simbólicos, à morte: inculcando-lhes a perda da vontade de viver, fazendo-os deprimidos, abalando-lhes de toda a forma o sistema nervoso, consumindo-lhes as suas energias físicas, marginalizando-os socialmente, privando-os de todos os pontos de referência afetivos, desintegrando-os de tal forma que num determinado ponto a morte passa a ser um simples detalhe biológico.” (Goldenberg e Ramos, 2002, p.31).

De qualquer modo é inegável que hoje, com a melhoria geral das condições alimentares, de moradia, de saneamento básico, de educação e de informação, podemos perceber melhor o nosso estado de saúde, de tal modo que nos tornemos mais autônomos e mais responsáveis por nossa qualidade de vida.

Corpo e Mente: O Unísono Dissonante

As informações veiculadas pela **Folha Equilíbrio** tentam, a nosso ver, dar conta de dismantelar, via discurso midiático, a histórica dicotomia entre corpo e mente, desafio que vem sendo enfrentado por diferentes setores do conhecimento mais diretamente comprometidos com a vida humana, caso da psicanálise, da psicologia e de outras áreas afins.

Como se sabe, têm sido grandes os esforços dos pesquisadores no sentido de construir uma nova relação entre corpo e mente, com marcada tendência para abandonar a hierarquização e a causalidade destas categorias em prol de uma relação de circularidade ou, em linguagem mais atual, de uma relação em rede. Os estudos relativos à interferência do sistema nervoso central sobre o sistema imunológico, bem como os que pesquisam a relação entre o sistema endócrino e o sistema nervoso, são exemplos desta tendência.

No material do **Suplemento** vamos apresentar, de

início, a produção jornalística que trata de temas-limite entre corpo e mente e que os homens comuns, inspirados na antiga dicotomia, ora identificam como um problema físico ora como um problema mental. A seguir, analisaremos as matérias relativas à retomada da medicina tradicional como alternativa para o entendimento da relação corpo/mente de uma perspectiva circular ou em rede e, por último, nos detemos nas técnicas meditativas como forma de alívio de tensões, de equilíbrio e de saúde.

Em “Chega de contar carneirinhos”, **Folha Equilíbrio**⁶ discute a insônia como um mal que não é levado “a sério” pela maioria das pessoas que o vivem. Para os especialistas, a insônia “*é sempre a ponta de um iceberg*”, portanto, sintoma de outro problema. Os médicos afirmam que o que chamam de insônia primária não tem causa conhecida, enquanto que a secundária é proveniente de causas psicológicas e/ou fisiológicas. Depoente na matéria, uma mulher de 38 anos de idade, professora, diz: “*(...) nunca me preocupei em tratar da insônia. Achava que meu organismo não precisava de tantas horas de sono. Aprendi a conviver com o problema. As crianças não notavam, mas meu marido não entendia o que estava acontecendo.*”

Mais uma vez deparamos com uma situação em que o homem comum manifesta desconhecimento sobre seu próprio corpo. Dissemos anteriormente que temos facilidade em incorporar à rotina muitos fatos do cotidiano, menos os que se referem aos incômodos físicos. Neste caso, a depoente viveu um período de aparente incorporação da insônia até que o mal-estar superou a rotina e ela procurou tratamento. Os médicos, de acordo com a matéria, desconhecem as causas da insônia secundária e também enfrentam dificuldades com relação à administração de medicamentos, uma vez que alguns deles podem causar danos colaterais ao paciente. Por isso, apelam para os fitoterápicos que “*vão vistos com muito bons olhos pelos especialistas.*”

Entre o olhar provisório do especialista sobre temas ainda pouco explorados pela medicina moderna e o pouco conhecimento do cidadão-paciente sobre seu próprio corpo, vamos nos aproximando da segunda ditretriz de leitura da questão, sempre com base no material do **Suplemento**. Estamos nos referindo à reto-

mada da medicina tradicional como mapa de construção atual da rede corpo/mente.

É desse ponto de vista que pode ser lido o Caderno 7, “Antroposofia-prática: médica radiografa vida do paciente em busca de cura”. A matéria diz respeito aos chamados médicos antroposóficos que partem do princípio de que a “doença é um sinal de desequilíbrio interno”. A saída, neste caso, é tratar não apenas do órgão afetado, mas das causas que provocaram o desequilíbrio.

Para estes médicos, as causas estão, via de regra, “na alma e no espírito do homem. A alma é entendida aí como a vida psíquica, a sensibilidade e os processos de empatia, enquanto o espírito envolve a organização do eu, a autoconsciência. Na visão antroposófica as doenças são pequenas crises que surgem justamente para ajudar a pessoa a evoluir, para alertá-la de que é necessário mudar o ritmo diário e harmonizar as diversas áreas de sua vida, como trabalho e lazer. Por isso, o processo de cura começa pela busca do conhecimento interno, feito por meio de um levantamento biográfico: o paciente revê as diversas etapas de sua vida para descobrir o que precisa ser redirecionado.”

A medicina antroposófica parece constituir-se uma chave interessante de compreensão deste uníssono, que desejamos, seja cada vez menos dissonante; uma chave que leve à conquista de melhor qualidade de vida, criando condições para que o ser humano esteja bem e sintá-se bem.

Vale ressaltar outros dois **Suplementos** cujas matérias de capa versam sobre a importância de se considerar a relação corpo/mente para o equilíbrio e bem-estar humanos. No primeiro, sob o título “Desprezar a mente adoce o corpo”, o assunto é somatização (“transferência para o corpo do que deveria ser vivido e suportado pelo plano psíquico”), há uma chamada para a “atenção com a saúde [que] costuma focar apenas o corpo e deixar a mente ao deus-dará”⁷

Um dos depoimentos prestados ao **Caderno** em questão apresenta um apelo que, de certa forma, responde ao que identificamos como um denominador comum dos tempos atuais, isto é, a falta de conhecimento de homens e mulheres sobre seus próprios cor-

pos. Diz o especialista entrevistado: “A pessoa precisa perceber primeiro seu mundo interno, pois o uso que ela faz do que está fora dela depende de como ela está organizada por dentro.”

Finalmente, ressaltamos um dos suplementos, que sob a denominação de “Silêncio na Mente”, apresenta algumas técnicas de meditação como alternativas para a boa saúde.⁹

Chamando a atenção para o fato de que os efeitos do “apaziguamento” da mente ainda não foram suficientemente estudados pela medicina e, por isso, esses recursos não devem ser transformados em práticas sistemáticas de cura, a matéria enfatiza seus efeitos positivos sobre o organismo humano. Ioga, meditação e *tai chi chuan* são algumas das técnicas referidas na matéria. “Qualquer que seja a modalidade escolhida, é certo que diminuir a excitação cerebral acalma, auxilia na liberação de importantes neurotransmissores, aumenta a produtividade no trabalho e traz grandes benefícios à vida de forma geral”, afirma um dos especialistas entrevistados. Outro depoente, neurologista da Universidade Federal de São Paulo, declarou que a rotina é, muitas vezes, a grande produtora do cortisol, hormônio associado ao estresse, daí a necessidade, em sua opinião, não só das práticas alternativas de relaxamento, mas também “da importância de se fazer o de que se gosta.”

Da psicoterapia às técnicas que induzem ao estado meditativo, a verdade é que vivemos um tempo em que a medicina moderna parece mais aberta a incorporar aspectos das medicinas tradicional e oriental, na direção de superar com equilíbrio, a dicotomia corpo/ mente em prol da melhoria de qualidade de vida.

Corpo e Cultura

Aqui, o que se pretende é refletir sobre o aparato material e simbólico selecionados e percebidos pela **Folia Equilíbrio** como elementos facilitadores do processo de aquisição de equilíbrio e da qualidade de vida. A leitura seletiva dos **Cadernos** levou-nos a propor três diretrizes de compreensão deste bloco que abrange

7 01/11/01

8 20/06/02; 10/04/03.

9 28/03/02

corpo e cultura, a saber: corpo e moradia, corpo e trabalho, corpo e lazer.

Sob o título “Casa à prova de qualquer morador”¹⁰, apresentando um novo conceito de moradia, a chamada “casa democrática”, isto é, um *design* apropriado para crianças, adultos e idosos, a matéria fala de *design* universal cujas palavras de ordem são: praticidade, segurança e conforto.

Vale notar o que diz uma especialista da arquitetura sobre a questão: “As habitações devem atender aos diferentes perfis de morador; além disso, a pessoa que constrói uma casa deve pensar que vai receber familiares e amigos e que todos vão querer se sentir à vontade. É uma questão de pensar em bem-estar e qualidade de vida.”

Alguns meses antes, “O Equilíbrio foi buscar entre os profissionais, os conceitos, nas áreas de *design*, decoração e arquitetura, que priorizam a qualidade de vida dos moradores.”¹¹. Qualidade de vida neste caso é sinônimo de ambientes amplos e integrados e “móveis arredondados para estimular os sentidos dos seus moradores.” As duas matérias reforçam a idéia de que a casa é o local da intimidade, do descanso, o lugar apropriado para que o cidadão se desvincule dos papéis sociais que desempenha prioritariamente no espaço público, este último caracterizado como o lugar do conflito, da ameaça, da violência e do cansaço. Nesta casa, parece não haver espaço para dissidências; a arquitetura, pelo menos no plano do discurso, não projetou nenhum canto em que o morador possa refugiar-se das brigas domésticas, das cobranças por falta de presença, dinheiro e afeto. Estaríamos diante de uma visão “fetichizada” da moradia, que vê a casa como um lugar asséptico, livre de qualquer “perigo” e nos vê também como indivíduos que, neste espaço, não age nem sente ou pensa, mas apenas descansa e recebe amigos? Se assim for, arriscamo-nos a dizer que o discurso produzido sobre a casa perde um pouco do equilíbrio que o **Suplemento** manteve com mais facilidade em outros temas.

Três **Cadernos** nos permitiram discorrer sobre corpo e trabalho. Seus títulos: “Conhecimento”, “Demissão sem trauma” e “Drogas no trabalho”¹². O primeiro aponta para o fato de que o conceito de gestão do co-

nhecimento muda as relações no trabalho, promovendo investimentos na formação dos profissionais. A mensagem é que a empresa deve captar e valorizar tanto o conhecimento que o funcionário adquire através da experiência, quanto o que é adquirido por vias formais (cursos, *workshops* e palestras). Uma nova postura empresarial diante da questão das drogas é o que se informa no segundo **Caderno**. Hoje custa menos à empresa investir em programas de prevenção ao uso de álcool e drogas do que demitir funcionários viciados e contratar novos. O **Suplemento** mostra esta nova abordagem: “Há dez anos, o assistencialismo e o tom acusatório imperavam. Hoje, falar de drogas em empresas é mais fácil, no caso das que incluem o assunto nos seus programas de qualidade de vida.” Mas, em épocas de crise econômica, ninguém escapa da possibilidade de ser demitido. É do que trata o outro **Caderno**, apresentando o que as empresas vem chamando de demissão humanizada. Reconhecendo que o desemprego não atinge apenas as finanças do indivíduo, mas afeta sua auto-estima, sua segurança e até a sua estrutura familiar, as empresas oferecem o que a matéria chamou de “*kit* benefícios”, como forma de aliviar a nova vida do desempregado. “A prorrogação da assistência médica, uma bonificação em dinheiro, o direito de utilização do carro da empresa (se ele já o utilizava) e um auxílio para o pagamento do aluguel” são alguns destes benefícios.

Estas leituras nos remetem a pensar o trabalho na sociedade brasileira como um dos elementos essenciais à constituição de nossa identidade. Podemos confirmar essa premissa no dia-a-dia nestes tempos marcados pelo desemprego. Para além da miséria material, nosso cotidiano tem sido entrecortado por dramas pessoais alarmantes, presentes nas páginas dos jornais, geralmente justificados pela falta de trabalho.

Apesar de alguns estudos colocarem em dúvida a possibilidade de se considerar a centralidade do trabalho “na vida de homens e mulheres, jovens e adultos, na sociedade contemporânea” (Martins, 1997, p. 104), no Brasil, o trabalho ainda se afirma como um valor cultural e simbólico. Dessa forma, o trabalho pode ser visto como meio de equilíbrio e de qualidade de vida.

10 10/10/02

11 13/06/02

12 30/05/02; 05/12/02; 13/03/03.

Entretanto, há que se pensar que as condições atuais de trabalho em nossa sociedade têm sido tão aviltantes para o alcance da qualidade de vida que nos permitimos indagar se não estamos vivendo um período de profundas transformações culturais em relação ao trabalho, de modo a desistirmos de valorizá-lo, sem, no entanto, possuímos outras formas lícitas de sobrevivência material e simbólica.

A sociedade capitalista separou o homem da sua capacidade criadora. Se o homem é, como afirma Marx, o único ser capaz de pensar o objeto de seu trabalho antes de realizá-lo, o modo capitalista de produzir anulou esta capacidade, fazendo dele um sujeito que produz para trocar e não para criar. Com isso, separou-se o “tempo do trabalho” do “tempo do não-trabalho”, e o lazer se identificou como o “tempo do não-trabalho”. Ora, como no sistema capitalista o tempo de trabalho ocupa grande parte do tempo disponível, o lazer reduz-se, neste tipo de sociedade, se tanto, à reposição das energias básicas como o sono e/ou a atividades pouco ou nada criativas. Entende-se, desse ponto de vista, a declaração de um cientista social¹³, dedicada ao lazer e cuja matéria de capa intitulou-se “Aposte no lúdico”.

Para este cientista, “quando estamos longe do trabalho, optamos por hábitos semelhantes ao dos animais, como dormir ou comer”. A supervalorização do trabalho levou o homem moderno a se envergonhar em dispendar tempo para o lazer. Sob a chamada “Festas do Balacobaco”¹⁴, a ênfase dada é na importância das festas como meios para reforçar as relações sociais e, conseqüentemente, a qualidade de vida.

Morar, trabalhar e festejar são ações que nos levam à apropriação e à requalificação de nossas vidas, segundo critérios pautados por diferenças de classe, gênero e etnia que, por sua vez, determinam relações de poder não explicitadas no discurso midiático, por uma questão de limite e de função de seu papel na formação dos gostos, preferências, estilos e modos de pensar do público receptor.

Conclusão

Não se trata aqui de negar a importância de um caderno como a **Folha Equilíbrio**, mas de ressaltar que o conceito de equilíbrio e qualidade de vida na modernidade tem destinação e públicos definidos, e o jornal aparece como “espelhamento” dos desejos individuais deste segmento social, capturando-os e devolvendo-lhes estes desejos como desejo coletivo.

Assim, o endereço das mensagens do **Suplemento** é o público letrado, sensível às mensagens de equilíbrio e qualidade de vida, pertencente ao segmento social identificado com as chamadas camadas médias da sociedade. No entanto, como veículo de comunicação de massa, o jornal vê o público como homogêneo, transformando-o em consumidor genérico de um tipo de corpo, de uma idade ideal, de um determinado padrão de saúde e de doença, de afetos aceitos ou proibidos, de uma casa sem cor, de uma demissão sem dor.

Confirmando o que dissemos no início deste artigo, não pensamos o leitor da **Folha Equilíbrio** como um mero receptor passivo do processo de comunicação, porém não podemos, em nome da defesa desta posição, adotar uma postura ingênua diante do poder e do alcance dos meios de comunicação de massa (mesmo considerando a especificidade da imprensa) no contexto das sociedades globalizadas e o seu incontestado compromisso com a formação de consumidores.

A análise de Santos (2003, p. 39-40) revela o lugar do discurso da *mídia* na sociedade atual. Para ele, “(...) a informação atual tem dois rostos, um pelo qual ela busca instruir, e um outro, pelo qual ela busca convencer”. Assim, por exemplo, se olharmos novamente para o **Suplemento** que trata da demissão humanizada, agora sob o enfoque de Santos, obteremos, como leitores, informações importantes sobre os benefícios que as empresas cedem aos demitidos, até para nos inteirarmos de como nossa realidade concreta de trabalho se posiciona frente a esta questão. Mas há também uma mensagem indireta que deseja nos conven-

13 31/08/00

14 25/10/01

cer de que “em épocas de crise a demissão é inevitável”, levando-nos, talvez, a adotar uma certa passividade diante do fato, pois, parece, nada se pode fazer a não ser nos acomodarmos à melhor forma de sermos demitidos.

Por último, ressaltamos que o equilíbrio e a qualidade de vida são requisitos de bem viver a serem entendidos para toda a sociedade, pois são conteúdos da cidadania, portanto, direito de todos. O **Suplemento** não apresentou, até agora, sugestões e algumas técnicas de relaxamento e outros cuidados que incluem mente e corpo, para os trabalhadores que pegam condução no Jardim Marsilac ou Jardim Tiradentes e que depois de duas horas e meia chegam ao local de trabalho, ou ainda, técnicas de como afastar pensamentos destrutivos, perda de confiança e aumentar a autoestima aos desempregados que ficam diariamente nas filas dos centros de referência dos trabalhadores, ou ainda, como uma diarista pode aproveitar sua energia para manter seu corpo “sarado” e a longevidade de seu rosto sem rugas.

Conseguimos localizar apenas um artigo no período analisado, denominado “*Fitness na favela*”¹⁵, mostrando a disseminação das atividades corporais como práticas de saúde física e mental.

Se a busca do equilíbrio tem associação direta com prazer e o objetivo das temáticas cria uma expectativa “terapêutica” de como viver melhor, vale ressaltar a constatação a que chegou o psicanalista Alfredo Moffatt a partir de observações junto às classes menos favorecidas: “*A luta pelo prazer é extremamente concreta nestes grupos marginalizados; está organizada*

em torno daquilo que produz um prazer imediato: comida, sexo, bebida alcoólica, gestos de valentia, um objeto pessoal que cause admiração, etc. Num contexto de vida tão cheio de frustrações e humilhações, apenas aquilo que se obtém e consome imediatamente é seguro; qualquer sentimento de prazer atado a um futuro abstrato pode frustrar-se, porque pode ser suprimido arbitrariamente a qualquer momento.” (Moffatt, 1984)

Essas observações, talvez a contra-gosto do **Suplemento** e de seus leitores, também refletem “estratégias de bem viver”.

Referências

- GOLDENBERG, M. (Org). *Nu e Vestido: dez Antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. Rio de Janeiro: Record, 2002.
- MADURO, O. *Mapas para a festa: reflexões latino-americanas sobre a crise e o conhecimento*. Petrópolis: Vozes, 1994.
- MARTINS, H. H. de S. O jovem no mercado de trabalho. *Revista Brasileira de Educação*. São Paulo, n. 5 e 6, 1997 (Edição especial).
- MOFFATT, A. *Psicoterapia do oprimido: ideologia e técnica da psiquiatria popular*. São Paulo: Cortez, 1984.
- THOMPSON, J.B. *Ideologia e cultura moderna*. Petrópolis: Vozes, 1999.
- SANTOS, M. *Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal*. 10^a ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.

Recebido em: 05/02/2004

Reapresentado em: 12/07/04

Aprovado em: 08/08/2004