

Beleza

INTEIRAS N

**Eleonora Mendes
Caldeira, 57 anos**

Dieta: nada de gorduras e pouco carboidrato durante a semana; come e bebe o que quer no fim de semana

Cirurgias plásticas: dois liftings no rosto e uma lipo no abdômen

Botox: nunca fez

Cremes: fórmulas à base de ácido retinóico e DMAE

Sol: nunca toma

Corpo: uma hora de esteira e balé diariamente, drenagem linfática vigorosa três vezes por semana

Quando começou a se cuidar: aos 40 anos

Truque de beleza: "Cauterizar os vasinhos de sangue que aparecem no nariz e embaixo dos olhos. Faz uma diferença enorme no rosto"

Com muita ginástica, Botox e bisturi, senhoras na casa dos 50 reinventam a velhice

Daniela Pinheiro

É aos domingos, por volta das 5 da tarde, que a socialite carioca Aparecida Marinho costuma passear na orla de Ipanema. Shortinho jeans, camiseta curta com umbigo aparecendo, cabelos louros esvoaçantes, nem um pingue de maquiagem, a escultural Aparecida (1,79 metro de altura e 61 quilos) atrai olhares voluptuosos dos homens e invejosos das mulheres. Suas pernas são firmes, os braços expõem os músculos definidos, não há sinal de celulite e nem um sopro de gordura em sua silhueta. Assim maravilhosa, segue empurrando um carrinho de bebê. O bebê é seu neto. Aos 50 anos, Aparecida faz parte de uma geração de mulheres que epitomam a reinvenção do conceito de meia-idade. Como encaixá-la no estereótipo da avó, da "coroa", que ao completar 50 anos deveria aumentar o comprimento das saias e diminuir o do cabelo? Esse impressionante descompasso entre a idade cronológica e a disposição física, psicológica e emocional de quem entrou na casa dos "enta" é um fenômeno cada vez mais visível. "Como eu posso me sentir velha? Minha filha tem 24 anos e temos muito em comum. Vestimos as mesmas roupas, vamos aos mesmos restaurantes. A ideia de que na minha idade as mulheres estão envelhecidas não faz sentido para mim", diz Aparecida, que se prepara para morar um tempo em Roma só para ficar perto do namorado, italiano. Trinta e quatro anos.

A MEIA-IDADE

A medicina é um dos motores dessa curiosa transformação em curso na sociedade, seja pelo notável aumento na expectativa de vida, seja pelos avanços tecnológicos e científicos em matéria de cremes, remédios e intervenções cirúrgicas (no pano de fundo, as mudanças de comportamento que botaram no liquidificador a maneira como as mulheres são vistas — e vêem a si mesmas). No Brasil, nos últimos vinte anos a expectativa de vida passou de 62 para 69 anos, com previsão de 86 anos em 2050 — época em que um entre cinco brasileiros terá 60 anos ou mais. “Claro que eu sei que vou envelhecer. Mas, se eu viver até os 90, não quero ter passado quarenta anos velha. Quero, isso sim, ter passado setenta deles nova”, afirma a designer de jóias paulista Teresa Fitipaldi, 45 anos bravamente resistentes à ação do tempo. Desde que se separou

do marido, o ex-piloto Emerson, ela se diz revigorada: viaja boa parte do ano, namora um rapaz onze anos mais moço (olhe aí, de novo, um importante fator de rejuvenescimento) e entrou para a faculdade. “Não consigo me imaginar aos 60 fadada a cuidar dos netos e fazer um tricozinho, como minha avó”, diz.

Mas milagres, infelizmente, não existem. Fazer aniversário sem envelhecer exige empenho e dedicação. Por mais que a natureza dê sua forcinha, só chega à maturidade exibindo formas e pele admiráveis quem investe tempo e dinheiro na fórmula plástica-dieta-cremes-ginástica. “É cansativo, dá trabalho e custa caro”, confirma a atriz Angela Vieira, 51 anos não aparentes, adepta de todos os procedimentos antiidade. Com uma rotina de duas horas de malhação por dia, histórico de um minilifting no rosto, uma

Aparecida Marinho, 50 anos

Dieta: salada e peixe durante a semana; evita doces, frituras e molhos

Cirurgias plásticas: não diz

Botox: não diz

Cremes: cinco tipos da marca Nicholas Perricone

Sol: toma frequentemente com bloqueador solar fator 15

Corpo: power yoga três vezes por semana, duas horas de esteira e transport diariamente, dança moderna duas vezes por semana

Quando começou a se cuidar: na adolescência, com vitaminas suíças

Truque de beleza: “Não uso maquiagem. Abandonei tudo aos 30 anos. Acho que conserva muito mais a pele”



Angela Vieira, 51 anos

Dieta: não come frituras, evita doces; nas refeições, legumes, verduras, queijo branco e massas com molhos leves

Cirurgias plásticas: nas pálpebras, lifting no rosto e prótese de silicone nos seios

Botox: nunca fez

Cremes: fórmulas com ácido retinóico e DMAE

Sol: frequentemente, com filtro solar fator 58

Corpo: duas horas diárias de musculação, alongamento e hidroginástica

Quando começou a se cuidar: sempre fez balé. Pele, depois dos 30

Truque de beleza: "Há vinte anos, tomo todos os dias cápsulas de vitaminas E e C. Também uso florais de Bach"

plástica nas pálpebras, próteses de 80 mililitros de silicone nos seios e uma dieta em que não há espaço para frituras e doces. Angela credita também sua excelente forma a uma verdadeira junta médica. "Vou a dermatologista, endócrino, fitoterapeuta, nutricionista, dentista quase mensalmente", contabiliza. De quebra, reza no catecismo das vitaminas e, por via das dúvidas, dos esotéricos florais de Bach.

Não estamos tratando aqui das coxas esticadíssimas, com cara de quem vive num túnel de vento. Os bons profissionais evitam intervenções drásticas — recomendam várias miniplásticas no lugar de uma grande cirurgia. "Bonito não é ficar sem uma única ruga. Um rosto assim é um rosto falso. A paciente não pode parecer operada, mas sim que dormiu muito bem na noite anterior", aconselha o cirurgião plástico Volney Pitombo, do Rio de Janeiro. Para os especialistas, uma pele de sonho deve ser macia, sem manchas, com boa elasticidade e cor homogênea, levemente rosada. Problema: a partir dos 35 anos, o organismo feminino começa a produzir menos estrogênio, hormônio

Maria Lúcia Alckmin, 51 anos

Dieta: não mistura proteína com carboidrato, evita frituras e doces

Cirurgias plásticas: nunca fez

Botox: nunca fez

Cremes: hidratantes e tônico Lancôme e Natura

Sol: só com fator de proteção solar 30

Corpo: jatos de oxigênio do pescoço aos pés durante quinze minutos, duas vezes por semana, para queimar gorduras localizadas. Caminha por uma hora, duas vezes por semana

Quando começou a se cuidar: faz ginástica há vinte anos

Truque de beleza: "Tomo mel com vinte gotas de própolis todos os dias pela manhã. Faz muito bem para a saúde e para a pele"



PIRELLA GÖTTSCHE

fundamental para manter essa qualidade. Junto com isso, a derme, camada intermediária da pele, perde colágeno e elastina, o que faz com que fique mais seca e menos maleável. Resultado: vincos e rugas. "É aí que devem começar os pequenos ajustes", ensina o cirurgião plástico paulista Ithamar Stocchero.

Paralelamente, apela-se para um arsenal de cremes e tratamentos que não pára de melhorar. Hidratação, peelings químicos, laser e os cremes firmadores à base de DMAE (que atua sobre a musculatura para deixar a pele mais repuxada) disfarçam ou retardam a flacidez. O Botox — santo prodigioso da estética, por ser quase indolor, custar pouco e apresentar resultado imediato — alisa sulcos na testa e entre as sobrancelhas, pés-de-galinha e vincos no colo, levanta a ponta do nariz, atenua o sorriso que deixa gengivas à mostra e até arredonda rostos quadrados. "Eu amo Botox. Sou contra lipo, contra lifting, contra ginástica, mas não passo sem Botox de jeito nenhum. Posso não franzir a testa

Ruth Malzoni, 47 anos

Dieta: come de tudo (menos carne vermelha), até doces e chocolates, mas em porções minúsculas

Cirurgias plásticas: nunca fez

Botox: nunca fez

Cremes: hidratante Sisley

Sol: com bloqueador solar fator 25

Corpo: musculação com personal trainer três vezes por semana, ginástica localizada duas vezes por semana e drenagem linfática

Quando começou a se cuidar: faz ginástica há dezoito anos

Truque de beleza: "Coma tudo o que quiser no café da manhã e se segure o resto do dia"

Márcia Peltier, 45 anos

Dieta: não come frituras, evita doces

Cirurgias plásticas: nunca fez

Botox: embaixo dos olhos

Cremes: Lancôme e La Prairie

Sol: não toma

Corpo: uma hora de bicicleta diariamente, personal trainer duas vezes por semana, shiatsu e drenagem linfática uma vez por semana

Quando começou a se cuidar: sempre fez balé

Truque de beleza: "Cortar mesmo as porcarias do cardápio. O corpo é o reflexo do que a gente come"



muito bem, mas, afinal, para que alguém precisa franzir a testa?", indaga a socialite paulista Stella Motta, 58 anos, pele de pêssego fresco e nenhum temor da expressão "excessivamente botocada". A cada seis meses, ela repõe a toxina em volta dos olhos e na testa e aproveita para retocar o preenchimento, com ácidos, dos vincos em volta da boca. "Também peço para colocar no lóbulo da orelha, que murcha quando a gente vai ficando mais velha. Um lóbulo gordinho remoeça muito", garante. Stella já ouviu comentários de que devia diminuir o Botox porque "não fica natural". "Eu digo: cesariana e depilação também não são. E ninguém deixa de fazer por isso", declara.

Verdade que é difícil resistir aos exageros. "Virou uma febre ter boquinha e bochecha estufadas. Acho horrendo. Para mim, todo mundo fica parecendo o Fofão", diz a socialite paulista Ruth Malzoni, 47 anos, referindo-se ao bochechudíssimo personagem infantil. Ela engrossa a corrente de mulheres exuberantes que preferem fechar a boca e suar na academia a entrar na faca. "Eu malho cinco vezes por semana, como pouquíssimo, faço drenagem linfática e fumo que nem uma louca", assume. Em sua opinião, o estilo de vida e a alimentação fazem muito mais pela aparência do que o bisturi. Uma predisposição genética privilegiada também ajuda, e

muito. A jornalista carioca Márcia Pel-tier é uma das que nasceram para envelhecer bem e, por isso mesmo, encara os aniversários com invejável tolerância. "A grande frustração de algumas mulheres da minha idade é ficar se comparando a uma garota de 20. Eu também não queria ter rugas, mas a maturidade me deu o discernimento de per-

ceber quanto isso é secundário", diz Márcia, 45 anos, nenhuma plástica, freqüentemente confundida como irmã das filhas de 21 e 22 anos.

"Eu quero ver o tempo agindo no meu rosto", assegura Maria Lúcia Alekmin, 51 inacreditáveis anos sem plástica nem Botox, mulher do governador Geraldo Alekmin, de São Paulo. Seu segredo para se manter tão bem é, além de cremes e poções, a eterna vigilância: "Na hora em que tenho o impulso de comer qualquer coisa que engorde, eu paro e penso um minuto. Ah, desisto". Ao rigor na escolha do que come, somam-se longas caminhadas e duas sessões semanais de jatos de oxigênio, para queimar gorduras: durante quinze minutos, de manhã, dentro de uma máquina, ela recebe os tais jatos do pescoço aos pés, enquanto se movimentam em abdominais e outros exercícios possíveis nas circunstâncias. "Para manter a forma é preciso sacrifício, sim", admite.

Para o bem ou para o mal, a cobrança para não mostrar idade é onipotente e onipresente. Antes, o certo e esperado para a mulher depois dos 40 era ficar grisalha, meio flácida, largada e conformada. Hoje, essa mesma possibilidade é motivo de angústia e pesadelos. "Existe um desconforto em envelhecer. Não é medo de morrer. É de ter de enfrentar os limites que seu corpo vai lhe impor", avalia a psicanalista paulista Eleonora Mendes Caldeira, 57 anos que nem olhando na certidão dá para acreditar. Eleonora já passou por dois liftings e uma lipo no abdômen, mas é uma vaidosa tardia: só começou a fazer ginástica aos 35 anos e a cuidar da pele aos 40. "Envelhecer é um processo estranho. A gente se pergunta: 'Algum dia estarei preparada para isso? Que tipo de velha eu vou ser?'. Só o tempo vai me trazer as respostas", diz. Enquanto isso, é brilhar nas festas, ofuscar a concorrência, embasbacar quando conta (se conta) a idade. Com sorte, dá até para comemorar os aniversários. ■

Stella Motta, 58 anos

Dieta: rigorosa: só almoça kits receitados por seu endocrinologista

Cirurgias plásticas: nunca fez

Botox: em volta da boca, dos olhos e na testa. Também faz preenchimento do lóbulo da orelha e de vincos da bochecha

Cremes: fórmulas com ácidos retinóico e glicólico

Sol: raramente

Corpo: não faz ginástica

Quando começou a se cuidar: faz Botox há seis anos

Truque de beleza: "Um copo de suco de jiló todo dia, para retardar o envelhecimento. É horrível, mas acho que funciona"

