



ANTÔNIO ROBERTO

» www.antonioroberto.com.br

6 *Ser feliz é algo pessoal, inalienável e intransferível. É uma batalha individual'*

Quero sair da solidão

"Sou solteira e o meu problema é uma sensação angustiante de solidão. Será que fui condenada a sentir isso por toda minha vida ou encontrarei alguém para ser meu companheiro?"

■ **Joana Athaide**, de Pouso Alegre

A cultura americana, expressa claramente nos filmes de Hollywood, sempre enfatizou que a felicidade só pode ser alcançada através do casamento. Quem não se lembra dos finais dos filmes românticos, quando o casal se afasta abraçado e "foram felizes para sempre"?

A mensagem subliminar, falsa, perigosa e cruel é que você só se realiza através de outra pessoa. E essa ideia se internalizou em nós, principalmente nas mulheres, de tal forma que toda nossa energia vital não é canalizada para aprendermos a ser felizes, mas para arranjar um namorado(a) e casar. Daí os sentimentos angustiados de solidão, do medo de ficar só. O que dói e provoca a sensação de desamparo não é o fa-

to de não ter um companheiro, mas a crença alimentada em toda a sua vida de que ela só será feliz quando tiver alguém e que é justo e natural sofrer por não ter ainda este alguém.

Há uma profunda diferença entre "estar só" e "solidão". O estar só é um fato objetivo. Cada um de nós, em alguns momentos ou em alguma etapa da vida, pode estar só. A singularidade de cada pessoa, a unicidade do indivíduo atestam "o só" como condição básica e fundamental do homem. E é a partir deste "só" que nos unimos às outras pessoas.

Tentar acabar com esse "vazio" natural do ser humano a partir de outra pessoa é a raiz do controle e das frustrações nos relacionamentos. Inúmeras vezes tenho ouvido frases que denotam esta crença: "Ele não me fez feliz", "vou fazer você feliz".

Ninguém pode fazer um outro feliz. Ou, em outras palavras, ninguém preenche a incompletude da outra pessoa.

A solidão, ao contrário do estar só ou da sensação natural de ser só, é um estado natural doloroso de mendicância, de carência, de falta, de necessidade. É a resistência dolorosa a uma existência

autônoma, na qual eu desejo o outro, mas não tenho uma necessidade obsessiva do outro. A carência afetiva, fruto do medo do abandono, é a raiz da solidão. Quais as consequências da solidão na nossa vida?

A procura incessante do outro como fator de felicidade nos leva a escolher "qualquer" pessoa para nos preencher. Essa má escolha, feita a qualquer preço, além de não nos fazer felizes tende ao término e quando isso ocorre nos remete a uma solidão (carência) maior ainda do que antes do namoro ou casamento.



crescimento, de sua contribuição do mundo.

A autoestima de quem tem muito amor no coração não é medida pelo amor do outro. "O seu valor vem da sua capacidade de amar e não pelo fato de ser amada." Quanto mais pobre for a nossa vida psicológica, mais solidão sentiremos, mesmo se estivermos com alguém. E quanto mais rica, mais amor e menos solidão, mesmo sozinhos. Essa insistência social de dar muito valor ao fato de estar casados ou namorando nos induz a um desleixo no valor de estarmos felizes. Talvez esse seja o motivo principal porque a maioria dos relacionamentos se deteriora.

As pessoas, ao se encontrar, param de crescer emocionalmente, de desenvolver o próprio potencial, de incrementar o autoamor, de procurar, enfim, os seus caminhos próprios para a felicidade. Trocar de marido, de mulher, de namorado não vai adiantar nada, enquanto acreditarmos que alguém pode nos fazer felizes ou acreditar que ser só é sinônimo de tristeza e fracasso. Ser feliz é algo pessoal, inalienável e intransferível. É uma batalha individual. E quando alguém consegue ser feliz, ainda que só, é maravilhoso querer alguém para compartilhar sua luz e alegria.

Solidão é querer que alguém faça o meu dever de casa na vida.

conta-gotas

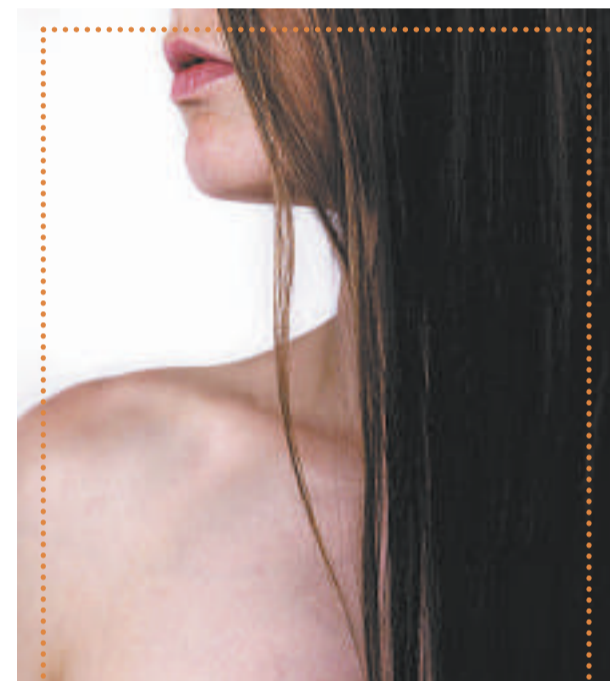
Sugestões para esta coluna, enviar no e-mail bemviver.em@uai.com.br

SAÚDE DA PELE

Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (Abihpec), as vendas de maquiagem caíram 19% no período entre janeiro e junho de 2020, em comparação com o mesmo período do ano anterior. Ao mesmo tempo, o consumo de máscaras faciais cresceu 51,7% no mesmo intervalo. Para o dermatologista Lucas Miranda, as pessoas estão mais preocupadas com a saúde da pele porque estão mais conscientes de que uma pele saudável terá mais viço, menos manchas, poros mais discretos e menos oleosidade. "Tudo isso gera menor dependência do uso da maquiagem", diz. Para sentir essa diferença, Lucas Miranda explica que é essencial o uso diário do protetor solar e produtos de higienização facial específicos para cada tipo de pele; nunca se esquecer de remover a maquiagem antes de dormir; fazer esfoliação uma vez por semana; hidratar com produtos específicos; e beber bastante água. "Há também muitos equipamentos e tratamentos avançados na dermatologia que vão tratar condições específicas com resultados excelentes, como a tecnologia laser Spectra XP para melasma, aplicações de bioestimuladores para flacidez, Ultraformer III para produção de colágeno, entre outros."



FOTOS: PIXABAY



QUEDA CAPILAR E COVID-19

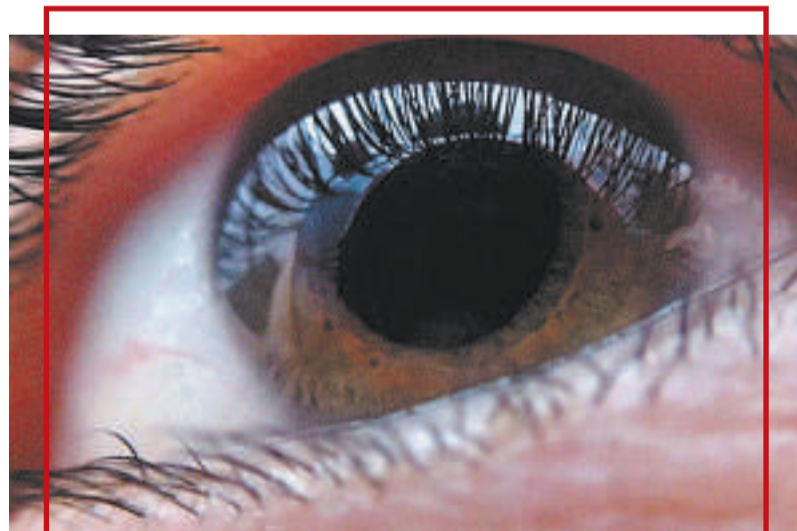
Entre as queixas após a cura da COVID-19 está a queda de cabelo. Especializada em cosmetologia avançada e farmacologia clínica, Jackeline Alecrim explica que "não se trata de uma doença que atacou o couro cabeludo, mas sim de uma condição transitória devido ao estresse imunológico e fisiológico", afirma. Essa queda dos fios pode persistir por até seis meses, mas existem tratamentos para regularizar o processo de crescimento. "É possível tratar o couro cabeludo com extrato biotecnológico de café, que tem substâncias capazes de estimular fisiologicamente o folículo piloso, melhorando a circulação sanguínea e restabelecendo o funcionamento do folículo capilar", explica. O tratamento também pode envolver suplementação vitamínica e reposição de glutamina.

ÓLEO DE COCO NO CUIDADO DOS FIOS

O óleo de coco está entre os queridinhos quando o assunto é tratamento dos fios, e é fácil entender o porquê: ele tem vitaminas A, E e ferro, que ajudam a manter a barreira protetora do cabelo, diminuir o frizz, hidratar profundamente, combater as pontas duplas e ajudar na manutenção da saúde do couro cabeludo. A Ricca preparou algumas dicas para incluí-lo na rotina de cuidados. Confira:

– Use e abuse das máscaras capilares: É importante que o óleo de coco seja incorporado a fórmulas de produtos de beleza e não aplicado puro. Máscaras capilares com nanotecnologia são capazes de penetrar na fibra capilar, hidratando as mechas profundamente, melhorando a maleabilidade, além de diminuir o aspecto quebradiço. Nos fios cacheados, ondulados e crespos, máscaras de tratamento com óleo de coco ajudam também na definição dos cachos.

– Aposte em sprays antifrizz: O óleo de coco é um forte aliado para dar adeus aos fiozinhos arrepiados. Por isso, para aqueles dias em que o cabelo não quer se comportar, ele também é bem-vindo. Sua ação é capaz de selar a cutícula e eliminar o frizz, minimizando o ressecamento. De quebra, também repara as pontinhas e dá um brilho sem igual.



GLAUCOMA, VILÃO SILENCIOSO

Imagine uma doença que acomete 76 milhões de pessoas no planeta, e metade delas não foi diagnosticada ou tratada e corre o risco de perder a visão. É o glaucoma. Na maioria dos casos, assintomático no início, a perda gradual da visão começa partir da periferia do olho até chegar ao campo central. "A pessoa com glaucoma pode enxergar muito bem à sua frente, até mesmo letras pequenas, porém, deixa de visualizar um grande objeto passando em seu lado, até mesmo um carro. Por isso, uma avaliação oftalmológica periódica, principalmente a partir dos 40 anos, é fundamental para o diagnóstico precoce e início imediato de tratamento", explica Cristiano Caixeta, membro da Sociedade Brasileira de Glaucoma (SBG) e vice-presidente do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO). Uma vez comprometida pelo glaucoma, a visão não é restaurada ou recuperada. Entretanto, com tratamento, a doença pode ter sua progressão estabilizada. A meta do tratamento é controlar a pressão intraocular por meio de medicamentos específicos, como colírios de uso contínuo, laser ou cirurgia. Há fatores de risco a serem considerados e que devem antecipar a procura por um oftalmologista, como idade avançada, pressão intraocular elevada, diabetes, histórico familiar, entre outros.

BOTOX PREVENTIVO

A toxina botulínica utilizada preventivamente ajuda a rejuvenescer a pele e a suavizar as expressões, promovendo um envelhecimento mais natural. Mas, com quantos anos devem-se iniciar os cuidados preventivos das marcas de expressão? De acordo com o



dentista Gustavo Féres, a idade para iniciar os cuidados é relativa e a avaliação de um profissional é determinante. "A faixa de idade ideal para começar a utilizar o botox é entre os 22 e 26 anos, avaliando a necessidade de cada caso. A durabilidade da toxina botulínica é de quatro meses. Quando o paciente inicia o tratamento muito jovem, a manutenção é feita duas vezes ao ano. Esse tratamento iniciado no começo da fase adulta faz com que o paciente, ao chegar em idade mais madura, aparente ser mais jovem, pois assegura que a pele não dobre tanto, dando um aspecto mais natural e jovial à pessoa", afirma.