

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

RUBIA GUIMARÃES RIBEIRO

O CORPO IDEAL – A PEDAGOGIA DA MÍDIA

Porto Alegre

2007

RUBIA GUIMARÃES RIBEIRO

O CORPO IDEAL – A PEDAGOGIA DA MÍDIA

Trabalho de Conclusão apresentado ao curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Enfermeiro.

Orientadora: Prof. Dra. Maria Henriqueta Luce Kruse

**Porto Alegre
2007**

RESUMO

Apresento enunciados que circulam na mídia a respeito do corpo, discutindo alguns dos modos pelos quais os discursos relacionados com a manutenção da saúde e com a estética investem no aperfeiçoamento destes corpos. Para isso, utilizo o Caderno Vida, encarte publicado aos sábados no jornal Zero Hora do Rio Grande do Sul, por entendê-lo como criador de um discurso próprio que tem o poder de subjetivar pessoas. Essa análise inscreve-se no campo dos Estudos Culturais, particularmente nas teorizações pós-estruturalistas, apoiando-se nas idéias de Michel Foucault. A estratégia metodológica utilizada foi a análise de discurso das matérias que versavam sobre cuidados com o corpo. Observo que o jornal interpela seus leitores utilizando discursos que apontam para a beleza, a saúde e o sucesso. As categorias construídas foram: como é o corpo ideal, o que fazer para ter esse corpo e por que devemos ter esse corpo. A alimentação balanceada, a prática de atividade física regular e a realização de cirurgias plásticas são prescrições recorrentes encontradas nos encartes.

Descritores: Corpo, Cultura, Educação pela mídia.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	13
Figura 2	17
Figura 3	29
Figura 4	33
Figura 5	33
Figura 6	33
Figura 7	33

SUMÁRIO

1 APRESENTANDO	5
2 SOBRE OS MODOS DE VER	8
3 DOS DISCURSOS QUE EDUCAM OS CORPOS	11
3.1 Modelando a silhueta	12
3.2 Têm coisas que só a lipoaspiração faz por ti	16
3.3 Desligando a bomba relógio	25
4 AS LIÇÕES DO CADERNO VIDA	33
REFERÊNCIAS	36
ANEXO- E-mail recebido sobre o Caderno Vida	40

1 APRESENTANDO

Sempre achei instigante a maneira pelo qual nosso corpo é admirado. Atualmente, o corpo desejado é o corpo magro. Ao pensar que esse padrão é tido como ideal, e que tempos atrás ser obeso era considerado mais belo, me senti estimulada a refletir sobre como somos sujeitos de determinados modelos de beleza física. Não pretendo aqui apontar qual modelo é certo ou errado, apenas penso em mostrar como nos constituímos a partir da cultura na qual estamos inseridos. Desejo questionar porque as coisas são de uma maneira e não de outra e como vamos sendo instituídos pelos discursos que nos atravessam e, para isso referencio as idéias de Foucault (1999), que considera discurso como algo que nos atravessa e nos constitui.

Dietas alimentares, cirurgias plásticas, programas de exercícios físicos. Essas e outras medidas possuem um amplo espaço em meios de comunicação, quando a mídia informa qual é o corpo certo, o que vestir em cada corpo, o que fazer para estar na moda e assim ter sucesso e a admiração de todos. Nos dias de hoje, observo que existe uma busca incessante pelo corpo ideal. Vivemos em uma cultura que estabelece a ditadura da magreza, do estilo de vida saudável, do exercício físico para se ter um corpo longilíneo e esguio, considerado necessário para que se obtenha aceitação social e, portanto, um bom convívio entre os demais seres humanos.

Falar de corpo não é uma tarefa simples. O corpo é um objeto histórico, é ele próprio um processo, resultado das ligações entre técnica e sociedade, pertencente mais a história do que a própria natureza. Nunca o corpo será insensível às marcas da cultura (SANT'ANNA, 1995).

O corpo é conformado aos costumes e tradições de uma sociedade. Estes constituem e definem sua história. Sant'Anna (1995) afirma que existe uma memória mutante das leis e dos códigos de cada cultura, registro das soluções, da ciência e da tecnologia de cada época. Deste modo, o corpo não pára de ser (re) fabricado ao longo do tempo. Em Fischler (1995) encontramos que antigamente, quando os mais ricos eram mais gordos, esses eram os mais amados e admirados. A magreza era relacionada não apenas a pobreza e a doença, como também a maldade e a ambição desenfreada. Critérios, medidas e limiares das categorias corporais variam fortemente em diferentes culturas e épocas. No passado, era preciso ser mais gordo para ser considerado obeso, assim como bem menos magro para ser avaliado como uma pessoa magra.

O nosso corpo transmite diversos significados sociais. O corpo obeso pode ser traduzido como um corpo que se atribui uma parte maior de comida do que seria justo em uma distribuição social igualitária entre a população. Existe um julgamento moral, uma afirmação que gordos são gordos porque comem muito e não possuem autocontrole. Sendo assim, os obesos descartam as regras do jogo social (FISCHLER, 1995). A estética corporal atual privilegia o corpo magro e tem aversão à obesidade. O corpo que atende a um padrão esbelto transmite significados sociais positivos, que são símbolos de confiança, felicidade, sucesso e credibilidade.

A mídia tem influência na vida das pessoas desde o início da sua existência. Falando da história dos periódicos, Luca (2005) relata que no início do século XX, com o crescimento econômico, da comunicação e com o aumento da alfabetização, houve uma profissionalização dos jornais diários, que não diminuíram o seu caráter opinativo e de intervenção na vida pública. Com os novos métodos de impressão ocorreu conseqüentemente um aumento das tiragens, uma melhora da qualidade, uma diminuição de custos dos exemplares e um maior número de regiões atingidas, devido ao avanço do sistema de transportes. Consagrava-se a idéia de que o jornal cumpria a digna função de informação aos seus leitores. Destaca-se que, em qualquer época, ao analisar um periódico, não se pode dissociar seu conteúdo do lugar ocupado pela publicação na história da imprensa. Os periódicos selecionam, organizam e relatam de uma determinada maneira aquilo que foi escolhido ser digno de chegar até o público. Devemos ainda considerar que jornais não são obras solitárias, são estruturas que reúnem um conjunto de indivíduos, agregando pessoas ao redor de idéias que tem a pretensão de difusão a cada palavra escrita.

Na contemporaneidade, existe uma potente e sofisticada rede de meios de comunicação nas mais variadas áreas que exerce influência direta na vida da sociedade. Existe uma espécie de lei de “propriedade dos discursos”, onde alguns têm o direito de falar com autoridade sobre determinados assuntos. Deste modo, há grupos que têm a capacidade de investir no discurso do aperfeiçoamento do corpo. Dentre estes destaco a mídia como um lugar onde circulam discursos dotados de autoridade, como um veículo de discursos considerados “verdadeiros”, que como tal constroem sujeitos de determinado tipo. A discursividade construída pela mídia impõe-se no funcionamento da sociedade, suas diversas modalidades enunciativas parecem afirmá-la não só como veiculadora, mas como produtora de saberes e formas de comunicar e produzir sujeitos, assumindo assim uma função reconhecida como pedagógica. Atualmente, praticamente todos os discursos sofrem uma mediação ou um reprocessamento através dos meios de comunicação. A

mídia traceja, situa e opina, estimulando determinadas formas de existência coletiva ou individual; ela instiga a disputa pelo corpo mais belo e jovem (FISCHER, 1997, 2001 e 2005).

A cultura está presente nas vozes e imagens incorpóreas que nos interpelam, sendo um elemento chave nos modos como o meio-ambiente doméstico é conectado ao consumo, às tendências e modas mundiais. Nossa identidade se constrói a partir dos diálogos que nos são apresentados pelos discursos da cultura e pelo nosso desejo de corresponder aos apelos feitos por esses significados, de assumirmos posições de sujeitos construídos pelos discursos. Aqui, o termo discurso refere-se tanto à produção de conhecimento através da linguagem e da representação, quanto à maneira como esse conhecimento é institucionalizado, produzindo determinadas práticas sociais e colocando-as em funcionamento. A cultura nos governa, regula nossas condutas e o modo como agimos no campo das instituições e na sociedade mais ampla. Dessa forma, podemos afirmar que nossas identidades são formadas culturalmente (HALL, 1997). Assim, também o corpo é uma produção da cultura, pois sobre ele se inscrevem modos de ser e sentir que se traduzem naquilo que somos. Desse modo, o corpo é marcado pela cultura, indicando onde esse corpo se constituiu (SANTOS, 1997).

O mundo social entraria em colapso se as práticas sociais fossem aleatórias, se não fossem reguladas por conceitos, valores e normas comuns a todos, se não existissem regras e convenções sobre como devemos “fazer as coisas” em determinada cultura (HALL, 1997). A partir desse argumento, gostaria de deixar claro que não estou aqui para “julgar” a nossa cultura, ressalto que quero apontar os discursos que nos constituem e nos fazem sujeitos contemporâneos. Dentre os motivos de minha opção de estudo, estão o fato de alimentarmos uma necessidade constante da busca da verdade e de procuramos assumir a identidade corporal considerada correta.

O objetivo deste trabalho é descrever as estratégias discursivas adotadas pela mídia quanto às práticas que o corpo deve se submeter, sejam elas alimentares, de exercícios físicos, de intervenções através das cirurgias plásticas ou outras, percebendo que essas verdades são construídas na cultura e nos sujeitam como pessoas. O estudo propõe mostrar a produção de sentidos e significados desses discursos, procurando identificar como os saberes que circulam na mídia contribuem para a construção do que é considerado o corpo certo, aquele que todos devem possuir.

2 SOBRE OS MODOS DE VER

O estudo é de natureza qualitativa, tomando como objeto de análise o Caderno Vida, publicado aos sábados no jornal Zero Hora, um jornal tido como de grande credibilidade, criador de um discurso próprio que circula entre variados perfis de leitores. A escolha desse caderno se deve ao fato do mesmo alternar o seu discurso entre promoção da saúde e estética corporal, tendo como aliadas diversas instituições e sujeitos vistos como detentores de poder. Busco identificar os discursos envolvidos na construção dessa identidade corporal, já que tomo discursos como capazes de construir sentidos que tem influência para nós, tanto em relação às nossas ações, como no que pensamos de nós mesmos (KRUSE, 2003). Acredito ser de grande relevância discutir a respeito das reportagens contidas no Caderno Vida, pois estas se instituem como verdadeiras para seus leitores, produzindo discursos e ocupando um espaço pedagógico em nossa cultura. O jornal ensina, controla e governa, exercendo, assim, o poder de subjetivação e objetivação dos sujeitos.

O jornal Zero Hora é um jornal que circula no Rio Grande do Sul e também é disponível em outros estados. No mercado riograndense, possui 2.053.000 leitores segundo o Ibope (Instituto Brasileiro de Pesquisa) (ZERO HORA, 2000). O Caderno Vida da Zero Hora teve sua primeira edição no segundo semestre de 1991. Nessa época, o enfoque deste encarte era nas áreas de tecnologia, meio ambiente, ciência e saúde. Três anos após o lançamento, o Caderno passou a abordar apenas reportagens de saúde, principalmente explicando os mecanismos das doenças, valendo-se deste movimento de divulgação do conhecimento sobre saúde que observamos nos dias de hoje. Atualmente, o Vida procura dar destaque à prevenção de doenças. Em suas oito páginas, o caderno publica dicas, conselhos e informações para prevenir os mais diferentes problemas de saúde. Também procura informar seus leitores sobre resultados de pesquisas em saúde, publicadas em periódicos científicos nacionais e internacionais. Como o próprio nome anuncia, o Caderno se diz voltado para a valorização da vida, para um modo de viver saudável (TAVARES, 2006).

No ano de 2006 foram publicados 36 encartes. Analiso aqueles que têm discursos a respeito do corpo, principalmente os que tratam de dietas alimentares, cirurgias plásticas, programas de exercícios físicos, analisando como se referem ao corpo, que prescrições divulgam, que modos de relacionamento com o corpo privilegiam. Analiso matérias do caderno nos

diversos formatos, tais como entrevistas, reportagens, resultados de pesquisas, divulgação de cursos e palestras.

Para que meus leitores entendam como se distribuem as matérias no jornal, destaco que na contra capa; o médico, escritor e membro da Academia Brasileira de Letras Moacyr Scliar possui uma coluna chamada de **A cena médica**, onde geralmente escreve sobre o tema que será abordado na página central. Ao lado existe um espaço denominado **Painel**, onde são divulgados palestras, cursos e eventos relacionados à saúde. Outra coluna do Caderno é destinada a divulgação de livros, chamada de **Estante**. Além disso, existe um espaço reservado à publicação de pesquisas médicas, com informações sobre resultados de pesquisas recentes, cujo título é **Pesquisas Médicas**.

Tendo como base os Estudos Culturais, em sua versão pós-estruturalista, parto do pressuposto de que a cultura compreende uma rede de práticas e representações como textos, imagens, conversas, códigos de comportamentos; que influenciam a vida social. Deste modo, os Estudos Culturais olham para a cultura a partir da antropologia, dos estudos literários, da história e dos estudos da mídia. Esse Estudo se preocupa com as transformações provocadas pelas tecnologias de comunicações na segunda metade do século XX em todos os modos de vida. A mídia passa a ter uma importância nos debates em torno da identidade, do lugar e da comunidade (MORRIS E FROW, 2006). O pós-estruturalismo nos possibilita trabalhar com a noção de corpo como uma consequência sociocultural, como produto e efeito de relações de saber-poder (SCHWENGBER, 2006). A perspectiva pós-moderna propõe uma analítica externa aos conceitos da racionalidade moderna, “colocando sob suspeita as “verdades” da modernidade” (KRUSE, 2004, p.25).

A metodologia adotada para analisar os conteúdos das matérias do jornal será a Análise do Discurso (AD), que é um conceito relativamente jovem no campo das ciências sociais e da lingüística. O objetivo dessa metodologia é fazer uma reflexão sobre as condições de produção e apreensão da significação de textos nas mais variadas áreas (religiosa, filosófica, jurídica e sócio-política). Ela aponta o modo de funcionamento, os princípios de organização e as diversas maneiras de produção social de sentido (MINAYO, 1998). Para falar um pouco sobre discurso enquanto ferramenta de análise, apresento as idéias de Foucault (1999) que diz que em toda a sociedade a produção de discurso é ao mesmo tempo controlada, selecionada, organizada, e redistribuída por determinados procedimentos. Não temos o direito de dizer tudo o que queremos,

não podemos falar de tudo em qualquer momento. O objeto, a circunstância e o direito do sujeito que fala formam uma rede complexa que está sempre se modificando. Quanto aos sujeitos do discurso, ninguém entrará na ordem do discurso se não satisfizer certas exigências, para as quais é necessário estar qualificado. Kruse (2004) diz que Foucault considerava o discurso como uma série de acontecimentos, que se estabelece e descreve as relações que esses mantêm com outros acontecimentos. Para responder a questão de como os discursos das práticas corporais regulam e governam os corpos busquei mapear as categorias analisadas tendo como critérios a insistência, a repetição e a regularidade dos enunciados (SCHWENGBER, 2006).

Segundo Foucault, um enunciado é composto por uma dimensão visível e por uma dizível. Por esta razão, procurei identificar os enunciados nessas duas dimensões, utilizando algumas imagens para melhor mapear o processo de subjetivação dos leitores. Para realizar a leitura de uma imagem é preciso que se reconheçam modos de compreensão e expressão de cada época e lugar, ou seja, cada imagem conta sua história (SCHWENGBER, 2006).

Como questões éticas, serão respeitadas as normas de autoria, sendo que todas as obras utilizadas terão seus autores citados e referenciados.

3 DOS DISCURSOS QUE EDUCAM OS CORPOS

Para Foucault, a sociedade moderna é marcada pelo investimento dos corpos. A vida, o corpo e a saúde passam a entrar em um espaço de intervenções, regulações e controle (SCHWENGBER, 2006). Para mostrar e discutir alguns enunciados sobre o corpo ideal que compõem as estratégias discursivas do Caderno Vida, estabeleci categorias a partir do modo como os discursos se apresentam. Essas categorias foram se organizando a medida que fui fazendo perguntas enquanto lia: Como se define e se posiciona o corpo ideal no contexto do jornal? O que ensina? Como ensina? Por que ensina? Onde se apóia? Procurei identificar nos discursos os enunciados que sustentam uma determinada configuração do corpo.

Categorizei os achados em três grupos que compõem a pedagogia do Caderno Vida, o que ele pretende nos ensinar: como é o corpo ideal, o que fazer para ter esse corpo e porque devemos ter esse corpo. Ao relatar os discursos do jornal, procurei mencionar quem foram os detentores desses enunciados, legitimando essas falas. Existem sujeitos que têm a permissão de falar sobre determinados assuntos, denominados “experts”. Saliento essa observação aqui, antes de iniciar as análises, porque gostaria de apontar as condições de possibilidade e o feixe complexo de relações que estabelecem um discurso considerado válido, de acordo com Foucault (2004):

[...] não se pode falar de qualquer coisa em qualquer época; não é fácil dizer alguma coisa nova; não basta abrir os olhos, prestar atenção, ou tomar consciência, para que novos objetos logo se iluminem e na superfície do solo, lancem sua primeira claridade [...]. O objeto existe sob as condições positivas de um feixe complexo de relações [...] Essas relações são estabelecidas entre instituições , processos econômicos e sociais, formas de comportamentos, sistemas de normas [...] Elas definem [...] o que lhe permite aparecer, [...] ser colocado em um campo de exterioridade (p. 51).

Vejo o Caderno Vida como gerador e veiculador de discursos, como uma forma de comunicação e informação. Nessa ótica, ele é visto também na condição de constituidor de sujeitos sociais. Atualmente estamos vivenciando o deslocamento de algumas funções básicas, como a pedagógica, que gradativamente passa a ser exercida de outro modo, através da ação permanente dos meios de comunicação. Surge assim, o “estatuto pedagógico da mídia” , que opera em direção à produção de sentidos e sujeitos sociais, dada particularmente pelo modo como

se estruturam os “textos midiáticos” (FISCHER, 1997). O jornal interpela o leitor, colocando-o em uma posição de sujeito apreendente. Ele assume a responsabilidade de educar a população.

3.1 Modelando a silhueta

Nas sociedades pré-modernas, a identidade do ser humano não estava sujeita à reflexão, não era uma problemática. Na modernidade, ela passa a ser móvel, sujeita a mudanças e inovações. Após a Segunda Guerra Mundial, surgem as sociedades de consumo e de predomínio da mídia, onde as identidades passam a ser cada vez mais vinculadas ao modo de ser, à produção de uma imagem, à aparência pessoal. Muitas das teorias pós-modernas privilegiam a cultura da mídia como o lugar de implosão da identidade. Quem quiser transformar-se em um novo eu, ser bem sucedido, precisará dar atenção à imagem, à aparência, à moda (KELLNER, 2001). Sendo assim, tomo o Caderno Vida como um dos construtores da identidade contemporânea.

O título desta parte de meu texto ilustra o discurso mais insistente do Caderno: ser magro. O corpo ideal é, principalmente, um corpo magro, modelado, sem gorduras. Além das reportagens que abordam o assunto, na coluna **Painel** aparecem, em quase todos os encartes, eventos relacionados à alimentação, geralmente com palestras ministradas por nutricionistas e abertas ao grande público. Títulos como “emagrecimento”, “reeducação alimentar”, “obesidade”, “dietas da moda”, nomeiam os eventos. Na coluna **Estante**, o jornal dá dicas de livros relacionados à nutrição, como o livro “Por que comemos tanto?”, onde explica que comer não está relacionado apenas à fome. As categorias apresentadas adiante têm como objeto o ser magro, mostrando como emagrecer, como manter o peso para quem já está magro, quais as vantagens em ser magro; com enunciados recorrentes que apresentarei no decorrer das análises.

Outro aspecto bastante abordado e que também compõe o corpo ideal é a saúde. Além de ser magro, é preciso ser saudável. No entanto, o jornal explica que o corpo não pode ser magro demais. Apesar do discurso mais recorrente ser o da aversão à gordura, a magreza em excesso também é condenada. Em um dos encartes, a capa traz o título “Magreza fatal”, onde a reportagem, na página central, explica a anorexia e a bulimia, enfatizando as graves conseqüências que essas doenças podem trazer. Nesse caderno, Moacyr Scliar conta a história da

anorexia, e a imagem que ilustra o local é um desenho de uma mulher muito magra, com uma aparência “não-saudável” e com os olhos “cansados”:



ento uma forma de
o mais citado é o de
1380), que só comia
ra o vômito quando
situação, forçavam-
atriz de Nazaré vo-
ento, e Columba de
desnutrição.

período histórico?
va, então, na mo-
ando os costumes
o do comércio ge-
ueriam prazer: o
epidemia de sifi-
da comida. Esse
que especiarias
ão. Novos sabo-
nsta época o
e escritor, cria o
oraz que gerou
gnar um apetite
fácil imaginar,
nsíveis, espiri-
m aquilo que é
la. Por outro la-
em outras reli-
camente, é vis-
do corpo e do
la, a “sagrada
o de Rudolph
sobre o tema,

Em nossos dias, a anorexia
resulta de uma postura religio-
mas sim da constatação dos p-
blemas de saúde causados p-
obesidade. Estes problemas inf-
ram no padrão de beleza. As g-
dinhas de Cézanne já não são
modelo ideal. Em busca da r-
greza, as pessoas com anore-
(mulheres de classe média,
sua maioria) recorrerão à di-
aos exercícios em excesso,
purgativos.

Como no fim da Idade Média
o objetivo é uma busca de p-
feição física, psicológica e es-
ritual. Mas perfeição nem se-
pre é algo desejável, sobretudo
quando envolve sofriment
risco. Anorexia é doença e
ve ser tratada como tal. A
resposta para isso está num
palavra: moderação. Nem
juar, nem forrar a pança: i-
mentar-se de forma racion
e prazerosa é o caminho p-
ra se livrar tanto da gu-
quanto da anorexia.

FIGURA 1 - **Jornal Zero Hora**, Caderno Vida, Rio Grande do Sul, p.2, out. 2006.

Em outro encarte, a reportagem da última página fala sobre a abordagem de transtornos alimentares nas novelas. O leitor é estimulado a estar atento aos males que esses transtornos

podem trazer, quando são listadas as suas conseqüências. Além disso, é recorrentemente destacado que dietas devem ter acompanhamento de profissionais, trazendo assim a importância das autoridades que podem pronunciar tais discursos:

(...) A psiquiatra salienta que a dieta pode ser um desencadeador de transtornos alimentares e faz um alerta:
 - *É uma faca de dois gumes: ao mesmo tempo em que se preconiza um padrão alimentar saudável, as dietas podem ser um fator de risco para essas doenças, se não forem acompanhadas por um médico ou um nutricionista* (TAVARES, 2006, p. 8).

No último encarte do ano, a principal reportagem faz um retrospecto de 2006, e dentro dela está novamente à anorexia. Pesquisas médicas apóiam as “verdades” sobre esses distúrbios. Instituições, tidas como renomadas, são recorrentemente nomeadas e amparam as descobertas. Como exemplo, cito pesquisa que confirma que o acesso a sites que tratam distúrbios alimentares como se fossem um estilo de vida agravam a doença. Esses sites são denominados de pró-ana e pró-mia e pertencem às adeptas à anorexia e à bulimia, respectivamente; distúrbios que se caracterizam pelo jejum voluntário e pela indução do vômito após uma grande ingestão de alimentos. As meninas dão depoimentos favoráveis a essas doenças e citam dicas de como levar adiante essa forma de manterem-se magras. Ao consultar esses sites, podemos ver a anorexia como um padrão estético e corporal que se impõe, oriundo do mundo em que vivemos, do nosso ambiente cultural. Assim, parece que as mulheres atendem a uma convocação quando se tornam anoréxicas (CRITELLI, 2006).

A condenação ao uso de anfetaminas para conseguir emagrecer é outra abordagem sobre como obter o corpo saudável e magro encontrado no jornal. Não vale tudo para conseguir alcançar o corpo esbelto, que, além de esbelto, tem que ser saudável; e um corpo com anfetamina não tem saúde. Mesmo condenando o uso dessas medicações, o jornal apresenta essa droga associada ao emagrecimento. Será que todos os leitores conheciam anfetamina? Sabiam que seu uso promove o emagrecimento? Se não sabiam, após a leitura da reportagem passaram a saber. Ainda é explicado que apenas em determinados casos de obesidade os remédios são indicados, e endocrinologistas, considerados “experts” no assunto, alertam sobre o perigo dessas medicações. Finaliza explicando como emagrecer:

Não há uma fórmula mágica. O paciente precisa entender que perder peso é pensar a longo prazo. Um tratamento mais eficaz deve ser multidisciplinar: além de fazer uma reeducação alimentar e incluir uma atividade física na sua rotina, o paciente deve se preocupar também com o aspecto psicológico, para não desanimar diante dos obstáculos (FERREIRA, 2006, p.8).

Essa fala ilustra bem o discurso do corpo saudável e magro: é importante que se perca peso, mas com acompanhamento adequado para preservar a saúde. Fica evidente que para alcançarmos o tão sonhado corpo ideal é indispensável disciplinar o corpo, submetê-lo a um comportamento adequado que inclui todo um estilo de vida calculado, esquematizado, composto de regras, já que há muitos obstáculos a vencer e o paciente não pode desanimar. Estabelece-se assim a estrutura do campo de ação do leitor, configurando o que Foucault chama de governo.

Para Foucault, é o modo como o poder se exerce que diz respeito ao governo. Praticar o poder é conduzir condutas nas relações, sendo que essas não se encontram acima ou fora da sociedade, elas fazem parte do cotidiano, são exercidas em rede. Com a modernidade, a população passa a ser “medida, calculada, categorizada, descrita, ordenada e organizada” (BUJES, 2007, p.8) pela produção crescente de conhecimento sobre ela. Sendo assim, todos se tornam alvos de determinadas instituições e objetos de saber. Existem inúmeras possibilidades de apontar os modos pelos quais o jornal exerce poder sobre seus leitores. As verdades implicadas nessas estratégias funcionam como modos de manter e colocar em ação dispositivos de governo do corpo. Segundo Marshall (1994), o governo se propõe a produzir sujeitos e a guiar a conduta das pessoas de modo que elas se tornem pessoas de um certo tipo.

Além de magro e com saúde, o corpo ideal também é jovem. E para manter a juventude a principal receita é, justamente, alimentar-se bem. E o que seria alimentar-se bem? Na reportagem intitulada “Fórmula para manter a juventude”, alguns dos conhecedores do assunto dão estas dicas:

Especialistas acreditam que a restrição de calorias é uma das formas para continuar jovem (EFE, 2006, p.8).

Muitas são as falas sobre o corpo. O lugar de onde falam têm múltiplas posições, ocupadas por muitos e por ninguém em definitivo. Pode-se dizer que seu funcionamento assemelha-se a uma estranha maquinaria, na qual os mesmos que arrancam, colam, os mesmos que extraem, inserem. Esse mecanismo mantém os corpos submetidos a uma norma que visa fazer com que eles sempre sigam o código. Restará a intolerância, a doença, a descompostura aos corpos que fugirem a esse código (SANTOS, 1997).

Hoje observamos padrões universais de idealização do ser humano, instituídos como o melhor para a espécie. No entanto, padrão não é o corpo na realidade, mas uma reprodução deste num suposto outro corpo universalmente idealizado. A obesidade pode ser definida como um estado desviante dos padrões de normalidade da cultura, sendo esse modelo construído em um contexto social onde a normalidade é atribuída a uma silhueta magra (CARVALHO e MARTINS, 2004).

Podemos dizer que esse corpo ideal ensinado pelo jornal e que faz parte da nossa cultura foi inventado na modernidade. Foucault diz que se a linguagem exprime, não é através da medida em que imita e reduplica as coisas, mas quando manifesta e traduz o querer fundamental daqueles que falam. Assim, a idéia que temos de corpo não corresponde a uma verdade última que o caracterizaria, já que as palavras utilizadas para dar-lhe sentido são modos aprendidos na cultura. O corpo é um efeito dos discursos que o constituem, não existindo um conhecimento objetivo, produto da investigação científica que nos dê explicações verdadeiras sobre ele. De acordo com as formulações pós-estruturalistas, a verdade sobre um objeto é construída na cultura e na história, por isso seria mais oportuno falar em *invenção* de um corpo ideal (BUJES, 2007).

3.2 Têm coisas que só a lipoaspiração faz por ti

O que devemos fazer, que medidas devemos tomar para ter o corpo ideal? Para responder essa questão, o Caderno dá inúmeras e insistentes prescrições aos seus leitores, para que sigam com o intuito de alcançar esse indispensável objetivo de vida. As imagens e os artigos mostram que o desempenho individual é uma garantia para adquirir um corpo saudável, belo e jovem.

Observo uma intensificação de cuidados em relação à atenção dispensada ao corpo. Os modos como esses cuidados foram se consolidando é que pretendo apontar neste capítulo.

O título dessa seção é justamente para ilustrar uma das maneiras de obter o corpo almejado. Ele foi retirado da fala de uma entrevistada, que faz parte da reportagem que mostro agora. Em uma das capas de 2006, as palavras em destaque são: “Lipo: sim ou não”, encontradas ao lado da foto de uma mãe de 41 anos e uma filha de 18 anos, questionando qual das duas teria se submetido a uma cirurgia para reduzir as medidas. Na imagem, as duas estão de biquíni na praia, onde a filha está sentada na cadeira e a mãe em pé, com o corpo em maior evidência:



FIGURA 2 – CHAVES. **Jornal Zero Hora**, Caderno Vida, Rio Grande do Sul, capa, mar. 2006.

A foto mostra aos leitores como uma mulher madura pode se parecer fisicamente com uma jovem de 18 anos, como uma mãe pode assemelhar-se a sua filha. A reportagem inicia com a seguinte frase:

Acompanhada de dieta e exercícios, a LIPOASPIRAÇÃO deixa o corpo mais bonito e melhora a autoconfiança (LARANJA, 2006, p. 4).

No decorrer do texto, explicações sobre a cirurgia, os avanços desde sua criação (há mais de 20 anos) e a importância das mulheres serem felizes e autoconfiantes são enfatizados por cirurgiões plásticos, considerados em nossa sociedade “experts” no assunto. Complementando a reportagem, duas entrevistas foram realizadas. A primeira com uma arquiteta de 28 anos que, mesmo com 5 quilos acima do peso ideal, opta por fazer ginástica e regime. Porém, nem ela que fez tal opção, se posiciona contra a cirurgia: diz que vai realizá-la quando estiver mais velha. Exatamente o caso da segunda entrevistada, a mãe que está na foto da capa, que aos 40 anos tomou a “decisão amadurecida com o marido e filhos” (MARIBEL, 2006, p.5). Atualmente, a questão de se ter um corpo belo alcançou tanta importância que o assunto passa a ser discutido em família, dentro dos “lares modernos”. Assim, tal tema se inclui nos itens de educação familiar, uma vez que a necessidade de ter o corpo ideal é essencial para ser admirado em nossa sociedade, para se alcançar o sucesso.

Baseada nas fórmulas que o encarte ensina, algumas já apontados até aqui e outras que ainda mostrarei, observo que o jornal contribui na subjetivação de pessoas, uma vez que nos tornamos sujeitos de discursos que nos interpelam (SANTOS, 1997). Como propõe Foucault, não há uma única verdade, é preciso restituí-la como uma condição de “coisa deste mundo”. Podemos dizer que a mídia, em nossa época, funciona como um lugar privilegiado de superposição de verdades, um lugar de produção, circulação e veiculação de enunciados de diversas fontes. Nela existe uma incitação ao discurso sobre “si mesmo”, uma permanente revelação de si, acompanhadas da produção e veiculação de saberes sobre os sujeitos e seus modos de ser e estar na cultura em que vivem (FISCHER, 1997 e 2002). Podemos observar esse discurso na fala da entrevistada nessa reportagem, no momento em que ela afirma que a prática de fazer dieta e realizar exercício físico faz com que ela viva melhor:

...Estou mais feliz com o resultado e me gostando mais. Passei a usar roupas mais justas. Só tenho que continuar mantendo a dieta e fazendo exercícios (MARIBEL, 2006, p. 5).

Ela também conta que a decisão veio quando percebeu que as caminhadas e os regimes eram incapazes de reduzir a gordura que “teimava” em se acumular no abdômen. Tal fala se conecta com outros pontos explorados pelo jornal. Para modelar a silhueta é preciso fazer dieta e

praticar exercício físico. Saliento que dentre essas prescrições, a alimentação saudável é a medida mais frequentemente apresentada nas matérias como capaz de tornar os leitores magros, jovens e saudáveis. Além disso, é reforçado que ao aderirmos a uma dieta adequada, garantimos vitalidade e disposição para enfrentarmos o dia a dia. Na reportagem intitulada “Dietoterapia para o bem estar”, a mensagem é clara: alimentos nos ajudam a manter o equilíbrio, como mostra o excerto abaixo:

Há vezes em que você fica sem força. Outras, está tão acelerada que não consegue relaxar. Para recuperar o equilíbrio e manter o bom humor, a energia e o ânimo há aliados: os alimentos (EFE, 2006, p. 3).

Assim, no dizer do jornal, os alimentos podem forjar personalidades, mais fortes ou relaxadas, conforme os desejos do leitor, pois existe uma nutrição benéfica ao nosso organismo e alimentos causadores de diversos malefícios ao nosso corpo; e o jornal se encarrega de mostrá-los aos seus leitores. O Caderno não deixa saída: se existir alguém que esteja fora do discurso da manutenção do corpo magro, que se rebele com a forma de como a magreza é imposta atualmente, não pode existir quem não queira sentir-se bem. Todos precisam de ânimo para enfrentar suas rotinas.

Em outra reportagem, “a vilã da hora” é a gordura trans. A explicação se dá no decorrer do texto e tem o apoio de um cardiologista e cirurgião:

Obtida por meio de um processo de hidrogenação da gordura vegetal, a trans mantém os alimentos em bom estado, mas não preserva a saúde do coração. Segundo Lucchese, ela desencadeia um processo de alta produção de colesterol pelo fígado. Após tentar combater a gordura no intestino, o colesterol entra na corrente sanguínea, e sua versão ruim, o LDL, machuca as artérias, provocando feridas e desencadeando a aterosclerose. É o início de um quadro que tem como última parada o infarto ou o acidente vascular cerebral (LISBOA e TAVARES, 2006, p. 4).

No último encarte do ano, a página central reforça “As lições de 2006”, trazendo novamente a condenação da gordura trans, recapitulando sua nocividade para a saúde. Em um dos encartes, na seção **Por aí**, o jornal revela um levantamento realizado por mais uma instituição “renomada” que apóia seus dizeres: o Hospital do Coração de São Paulo. Foram entrevistadas

600 pessoas e 90% dos entrevistados não conseguiram citar exemplos de gorduras que fazem bem e mal à saúde. Essa afirmação, segundo a pesquisa, justifica o quanto as informações devem chegar de maneira mais clara à população. No Caderno Vida existe uma “rede” para ensinar, convencer e moldar seus leitores. Hospitais, universidades e pesquisas científicas estão sempre presentes nas páginas do jornal, que se reconhece no papel de facilitar a chegada de informações à população, propondo passá-las de uma maneira didática aos leitores, pois deve contribuir com o aprendizado de todos.

Compreender o jornal tendo como base as ferramentas foucaultianas demanda tratá-lo como uma prática produtiva que conduz, governa e regula condutas individuais e coletivas. Existe uma poderosa inserção nas relações de saber, tomadas aqui como capazes de produzir sujeitos a partir de um conjunto de ações propostas nos encartes, que induzem homens e mulheres a agirem de determinados modos (SCHWENGBER, 2006).

A receita de saúde é clara: o que comemos nos ajuda a prevenir diversas doenças, e para aqueles que já possuem doenças crônicas, como hipertensão e *diabetes*, a estabilização do quadro se dá igualmente através da ingestão de determinados de alimentos. E para essas pessoas o jornal fala com otimismo que não há motivos para se desesperar: sempre há alternativas, sempre existe uma saída para levar uma vida saudável. Assim, mesmo os portadores de danos crônicos se vêem como alvo dos discursos do jornal, basta que sejam adeptos das receitas divulgadas:

O fundamental, garantem os especialistas, é buscar uma vida normal mesmo com restrições alimentares. O jeito é substituir os alimentos proibidos por outros com sabores e conteúdo nutricional parecidos. Os hipertensos, que devem reduzir o uso de sal, podem usar temperos naturais e ervas aromáticas. Para os diabéticos apaixonados por doce, os produtos diet são a alternativa (JÚNIOR, 2006, p. 4).

Em outra reportagem da página central, o título “Saúde Arterial”, traz a hipertensão como um problema comum de saúde, e, mais uma vez, a alimentação como a principal forma de controle:

Fator de risco que leva ao maior número de óbitos no mundo, a hipertensão é um exemplo de como doenças crônicas podem ser controladas com uma boa seleção de alimentos (LARANJA, 2006, p. 4).

A reportagem destaca a dieta DASH (abordagem dietética para hipertensão, na sigla em inglês) como capaz de diminuir a pressão sanguínea podendo até mesmo, em alguns casos, substituir medicamentos. A dieta propõe a ingestão de alimentos orgânicos e integrais, enfatizando que devem fazer parte da alimentação. A linguagem está associada ao discurso recorrente da qualidade de vida e a possibilidade de consequências catastróficas, como o maior número de óbitos, o que certamente aumentam a força de tais afirmações.

Dicas sobre alimentação estão presentes na maioria dos encartes. No Caderno do dia 23/12, dois dias antes do natal, uma reportagem dá sugestões de um cardápio light não abrindo mão das delícias natalinas. No mesmo jornal, outra reportagem divulga a recomendação da Organização Mundial de Saúde, uma poderosa entidade utilizada para apoiar seu discurso, de que sejam consumidas, no mínimo, três frutas diferentes por dia para prevenir doenças. No dia 13/05, perto do início do inverno, salienta-se que sopas e bebidas quentes ajudam a manter o peso nessa estação do ano, apesar das tentações calóricas da mesa. Na coluna **Pesquisas médicas**, com o título “em prol da dieta japonesa”, pesquisadores da Universidade de Tohoku, no Japão, confirmam que a dieta de baixa gordura baseada em peixes é muito mais saudável que o cardápio americano, contribuindo ainda para a longevidade. Em defesa do aspartame, reportagem conta que autoridades européias confirmam que ele não oferece risco de câncer, quebrando um mito antigo. Em outro encarte, na seção **Por aí**, o título “o que deve ter na mesa do brasileiro”, aponta as diretrizes brasileiras oficiais de alimentação lançadas pelo Ministério da Saúde. Ao citar diferentes países, observo que a linguagem do jornal mostra uma globalização dos cuidados necessários a manutenção de hábitos que garantem vida longa. Hall (1997) conta que a globalização é uma forma dominante de mudança cultural que determina novas formas e relações, que postas em movimento estão cada vez tornando mais distantes os padrões e tradições do passado. Atualmente, a cultura é um dos elementos mais dinâmicos e imprevisíveis da mudança histórica no novo milênio. Sendo assim, os hábitos de saúde que fazem parte de nossa cultura e que são ensinados no jornal, ganham mais sustentabilidade quando são mostrados fazendo parte do processo de globalização.

O jornal cerca as atividades da vida diária, realizando dessa forma um “governo da vida”, com prescrições para todos os momentos e em todas as épocas: Natal? Verão? Inverno? Dia dos namorados? Páscoa? Para tudo há solução. A “rede discursiva” presente no Caderno contempla as datas comemorativas e as estações do ano dando motivos suficientes, que serão discutidos em

outra categoria, para que sigam tais prescrições. Sendo assim, só não tem um corpo magro quem não quer. E se não quer, está fora do padrão da sociedade, então só pode ser fraco, relaxado e descuidado consigo.

Como já foi mencionado, a busca pelo corpo ideal contempla diversas práticas: não basta ter uma alimentação balanceada e “apelar ao bisturi” a fim de enxugar as gorduras extras. Conectado a esses comportamentos, o exercício físico é essencial nessa busca, na medida em que, além de auxiliar na perda de peso, contribui para a saúde das pessoas. No encarte do dia 14/01, no auge do verão, a reportagem da página central mostra que estar na praia pode ser uma ótima oportunidade para começar ou continuar a prática de atividade física. Em uma das entrevistas, uma aposentada de 59 anos conta que durante o ano vai a academia e no veraneio pratica o ciclismo. Se os dias quentes não incitam a ida a locais fechados para se exercitar, o jornal ajuda a solucionar o problema, como aparece na entrevista:

- Estar na praia, curtindo o ar puro e fazendo exercício é o que mais gosto. Por isso, optei pelo ciclismo (ELZA, 2006, p. 4).

Em outro Caderno em que a principal reportagem aborda a prática de exercícios físicos, Moacyr Scliar; médico, escritor e membro da Academia Brasileira de Letras; escreve sobre as mudanças que ocorrem a todo instante na área da saúde, exceto no que diz respeito ao exercício físico, destacando que essa recomendação é reforçada ao longo dos tempos. Deste modo, é acionado o peso da tradição e o leitor é informado de que desde a antiguidade grega era importante se exercitar, como vemos a seguir:

Praticado desde a antiguidade grega, o exercício sempre foi visto como uma coisa benéfica. É verdade que excessos podem ser prejudiciais, mas hoje recomenda-se exercício para uma variedade cada vez maior de situações (SCLIAR, 2006, p. 2).

O escritor aponta a academia como um lugar adequado para fazer exercício, salientando a proteção do local e a orientação dos professores. O convívio com outras pessoas também é um ponto a favor: muitas vezes podemos formar grupos de convivência. Assim, de acordo com o jornal, até para os relacionamentos interpessoais, apresentados como saudáveis e benéficos para a

saúde, a prática de atividade física contribui. Nos casos em que não é possível frequentar uma academia existe ainda a caminhada que, quando praticada em companhia, também serve para aproximar pessoas, como mostro a seguir:

Caminhar pode, e deve, ser uma atividade prazenteira. Como na vida em geral, é melhor caminhar acompanhado do que só: muitas vezes isto serve para aproximar pessoas que, de outra forma, não teriam contato. (SCLIAR, 2006, p. 2).

No mesmo encarte, na página central, a reportagem traz o título “Exercícios para a Vida”, onde mostra novas atividades físicas que, além de modelar a silhueta, ajudam a relaxar. Explica sobre como são as aulas de “gyrotonic”, uma nova técnica que mescla alongamento, relaxamento e uso de força corporal para tonificar a silhueta. Em um depoimento, uma jornalista de 63 anos fala sobre o reflexo do exercício em sua vida:

- *Tudo vai para o lugar. As pessoas até perguntam se eu fiz plástica*
- diverte-se Tânia (LISBOA, 2006, p. 4).

Com essa reportagem o jornal se mostra atual, mostrando “em primeira mão” o que há de mais novo no mundo dos exercícios físicos. Ao provar sua atualidade, ele convoca seus leitores para fazer o que é mais moderno, para se tornarem, exatamente como o jornal ensina, pessoas modernas e atuais. Exercícios físicos devem ser praticados por todos. Todos são alvos dos ditos do jornal : para quem está com o peso ideal o exercício serve para tonificar a musculatura, para quem tem o corpo dentro dos padrões, ele serve para conservá-lo, além de sempre ser útil para prevenir doenças e manter a saúde em dia. Para quem é obeso, ele serve para auxiliar no emagrecimento, como mostra a reportagem intitulada “Exercícios para quem está acima do peso”. Fala do desafio de praticar atividade física nessa condição, mas um membro da Associação Britânica de Medicina do Esporte, mais um “expert” no assunto, avisa que ninguém é tão obeso que não possa fazer exercício físico. Ele fala sobre o medo que os obesos sentem de terem um infarto durante a prática de atividade:

- *O risco do exercício físico para um obeso não é maior do que para uma pessoa sadia, com peso normal, desde que os níveis de atividade sejam elevados aos poucos* – esclarece o médico (GUARDIAN, 2006, p. 8).

O jornal conta a história de um personal trainer que chegou a pesar 89 quilos aos 14 anos e que diz que os exercícios físicos mudaram a sua vida. Segundo ele, a mudança foi para melhor, sendo assim o encarte assegura que quem segue as prescrições consegue obter a boa forma, consegue progredir, tendo como consequência saúde e felicidade. Assim, o jornal vai produzindo um discurso que propõe que os exercícios físicos servem para todos, gordos e magros, doentes e saudáveis, e que essa mudança e manutenção de vida é responsabilidade de cada um.

Em paralelo às reportagens citadas, pesquisas médicas apóiam afirmações que tem o propósito de comprovar cientificamente os assuntos apresentados. Para acabar com a gordura intra-abdominal, considerada um risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, basta fazer musculação duas vezes por semana. Para auxiliar as mulheres que tiveram câncer de mama a musculação também é uma ótima aliada, pois ajuda a tornarem-se mais dispostas. Em outra pesquisa, divulga-se que a restrição calórica pode acarretar, além da perda de peso, perda de massa óssea. Porém, se o emagrecimento for resultado da combinação dieta e atividade física, o problema não ocorre. Os argumentos científicos apresentados no jornal fortalecem o seu ensinamento, na medida em que a ciência, segundo Foucault, integra o mais poderoso regime de verdade inventado pela modernidade. Todos os feitos dos últimos séculos necessitam da credencial de sua legitimidade, porque importância e credibilidade só podem ser conferidas pelo estatuto da ciência (COSTA, 2002).

A didatização das práticas para a busca do corpo ideal opera através de uma série de práticas discursivas, que são produzidas como jogos de verdade. Para construir esse jogo de verdade o jornal conta com uma rede discursiva, que convida profissionais para falar, traz depoimentos que reforçam os ditos, convoca leitores e leitoras que foram interpelados pelos discursos e agora já sentem os resultados, cita pesquisas científicas realizadas por instituições tidas como renomadas. Por contar com essa rede, o Caderno interpela as pessoas por todos os lados, de todas as formas: beleza, saúde, emprego, sexo, posição social. Para Foucault, uma formação discursiva compreende um feixe completo de relações que funcionam como uma regra. Ela deve ser vista como uma fala que se “sabe” o que se pode ser dito, de que lugar e em qual posição. Assim, exercer uma prática discursiva significa falar de acordo com regras e expor as relações que estão dentro de um discurso (FISCHER, 2001).

3.3 Desligando a bomba relógio

Aderir a uma alimentação saudável, praticar atividade física frequentemente e quando preciso realizar uma lipoaspiração para retirar gorduras que só cirurgia plástica é capaz de remover. Seguidas as prescrições, conquistaremos o tão sonhado corpo ideal: magro, jovem e saudável. Gostaria de destacar que repito as propostas do jornal da mesma maneira que o jornal repete seus argumentos acerca do tema. Cumprir o que é ensinado possibilita atingir determinadas metas que o encarte aponta. Deste modo, também é o jornal que determina o que deve ser atingido, tornando-nos sujeitos de determinadas propostas e sonhos.

Nesta linha, o argumento mais insistente do jornal é o de que, seguindo essas receitas, nos manteremos longe de doenças e, conseqüentemente, mais distantes da morte. Em uma reportagem da página central, intitulada de “A Medida Vital”, é explicado que a medição da circunferência abdominal é essencial para a prevenção e diagnóstico de doenças cardiovasculares. O texto diz que a gordura visceral, localizada entre os órgãos situados no abdômen, prejudica o funcionamento do organismo. O jornal conta mais uma vez com o apoio de uma instituição renomada, ao informar que essa indicação foi novamente apresentada no 55º Congresso da Sociedade Americana de Cardiologia, em Atlanta, reforçando assim a importância do assunto apontado no encarte. Tal congresso reúne profissionais, “experts” no tema e, além disso, ocorre nos Estados Unidos, um país tido como atualizado, de grande importância para o mundo. Para reforçar essa afirmação, é apresentada a fala do coordenador do Idea (dia internacional para avaliação da obesidade abdominal, sigla em inglês) no Brasil e diretor da divisão de pesquisa em cardiologia do Instituto Dante Pazzanese em São Paulo, mais uma pessoa autorizada a falar sobre o assunto:

- A gordura abdominal determina o risco cardiovascular. É preciso entender que ela não é uma barriguinha de cerveja, mas uma bomba relógio. A pessoa pode achar que não está doente, mas a adiposidade no abdômen já é um sinal de doença (AVEZUM, 2006, p. 4).

A reportagem ainda mostra quais são essas medidas, ensina a realizá-las em casa e dá dicas para reduzir essa circunferência, como a reeducação alimentar e a prática de atividade física

regular. Em um texto a parte, é enfatizada que a redução da circunferência abdominal pode “salvar vidas”, e o título que chama o leitor para ler essa afirmação é “Desligando a bomba-relógio”, de onde o retirei para ilustrar essa seção. Aqui aparece mais uma estratégia que o jornal utiliza para interpelar seus leitores: a utilização de uma linguagem dramática, que enfatiza suas recomendações. No último encarte de 2006, na reportagem que recapitula os principais acontecimentos de saúde do ano, em uma coluna com o título de “descobertas”, aparece novamente a afirmação que o tamanho do abdômen é medida vital, repetindo que abdômen grande é uma “bomba-relógio dentro da barriga”. Novamente fica evidente a rede existente no jornal para interpelar seus leitores e leitoras. A recorrência que o tema aparece insiste nesse ensinamento. Quem não quer ter a sua vida salva? Sendo assim, a prescrição mostrada pelo jornal interpela a todos. A sua função pedagógica é cumprida de maneira bastante “eficiente”, pois a reportagem explica, ensina e ainda mostra que o cuidado está ao alcance de todos. Realizando as medidas em nossa própria casa é só estarmos atentos sobre quais são as medidas ideais e, conforme o resultado, seguir as receitas que são apresentadas no encarte.

Após a morte do humorista Bussunda, o Caderno trouxe em sua reportagem principal explicações sobre o acontecimento, com o título “Escute o coração”, onde novamente é enfatizado que para combater os riscos das doenças cardiovasculares o cuidado com a circunferência abdominal é essencial. Ao acionar esse acontecimento recente, são reforçados os recorrentes discursos do jornal. Deste modo, o encarte conecta as suas prescrições aos fatos atuais e, além disso, reforça seus ensinamentos como se dissesse: Viram? Nós temos razão!

Em outro encarte, na coluna **Blog do Vida**, localizada na última página, aparece a conclusão de cientistas, com o título “Quando o ponteiro da balança sobe”. O resultado da pesquisa mostra que não são apenas os obesos que têm a saúde ameaçada, novamente interpelando a todos. Os limites vão ficando cada vez mais estreitos:

<p>... pessoas levemente acima do peso também tem maior risco de morte (EDITORIA DE ARTE, 2006, p. 8).</p>
--

Na modernidade, a busca constante do novo, o movimento infinito em direção a um futuro melhor, fez surgir o mito do progresso. O novo é tido como mais desejável, como melhor que o velho. Existe uma crença absoluta na exclusividade da razão (COSTA, 2002). Deste modo, o

jornal vai compondo uma rede que interpela leitores e leitoras, semana após semana, divulgando pesquisas científicas em seu encarte que legitimam os ensinamentos das reportagens. Bujes (2007), diz que a ciência moderna tem a pretensão de construir sistemas que compreendam a realidade, que explique a organização e funcionamento do mundo. Em uma pesquisa intitulada “Sobrepeso e obesidade dilatam corações jovens”, é divulgado um estudo publicado na revista *Journal of the American College of Cardiology*, que indica que jovens obesos em torno dos 20 anos têm aumento anormal do coração, levando a problemas na saúde do órgão. Outro estudo publicado na revista *Diabetes Care* e apresentado no Caderno, revela que a perda de peso diminui a incontinência urinária em mulheres com pré-*diabetes*. Em outro encarte, pesquisadores comprovam que mulheres obesas com câncer de ovário tiveram uma sobrevida menor. Na coluna **Estante**, em mais uma dica de leitura que o jornal faz, está o livro “101 dicas de emagrecimento para prevenir e controlar a *diabete*, contando que ele ensina um plano “simples” para sustentar a saúde “sem sofrimentos”.

A leitura dos encartes permite perceber que aderir às práticas recomendadas previne leitores e leitoras de diversas doenças, muito além das cardiovasculares, que mais comumente estão relacionadas ao aumento de peso. Tais afirmações vão tecendo uma rede discursiva da qual é quase impossível escapar, já que a saúde é exaltada como a grande aliada para a conquista de uma vida com qualidade. Em uma reportagem sobre ovários policísticos, intitulada “Síndrome feminina”, é enfatizado que a doença está associada à obesidade e explicado que a síndrome pode aumentar a resistência à insulina, aumentando as chances de desenvolver *diabetes*, hipertensão e complicações cardiovasculares. Devido a essas conseqüências, uma professora de ginecologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, mais uma “expert” no assunto, apoiada em uma instituição tida como renomada, prescreve que as portadoras dessa síndrome, que atinge uma em cada 20 mulheres em idade reprodutiva, devem controlar a alimentação e fazer exercícios físicos. Em reportagem sobre crises de vertigens em decorrência da labirintite, é explicado que as crises podem surgir de alterações metabólicas, como hipertensão e *diabetes*; sendo então apontado que quem tem uma alimentação saudável e pratica atividade física é menos suscetível ao distúrbio do equilíbrio.

Para buscar a saúde, adiar a morte e viver bem, o discurso médico se faz presente em todos os encartes. Não é qualquer pessoa que pode ditar as regras de uma vida saudável. A fala médica tem eficácia e sua existência não é dissociável de seu personagem (FOUCAULT, 2004).

Assim, recorrentemente os “experts”, profissionais de saúde, principalmente médicos, estão presentes nos encartes, pois a eles é assegurado o poder de estabelecer certas verdades sobre o corpo humano. Tal fato é comentado por Foucault nesta passagem da obra:

Se no discurso clínico o médico é sucessivamente o questionador e soberano direto, o olho que observa, o dedo que toca, o órgão de decifração dos sinais, o ponto de integração de descrições já feitas, o técnico de laboratório, é porque todo um feixe de relações se encontra em jogo; [...] relações entre o campo das observações imediatas e o domínio das informações já adquiridas, relações entre o papel do médico como terapeuta, seu papel de pedagogo, seu papel de transmissor na difusão do saber médico e seu papel de responsável pela saúde pública no espaço social (FOUCAULT, 2004, p. 60).

O jornal traz outro bom motivo para seguir suas prescrições: ter uma companhia e uma vida sexual repleta de prazer e satisfação. No dia 10 de junho de 2006, dois dias antes de comemorar o dia dos namorados, a capa do Caderno traz o título “Saudável paixão”, destacando que parceiros, além de companheiros no amor, também podem ser auxiliares na busca de uma vida com mais qualidade. A reportagem central traz depoimentos de quatro casais que buscam a qualidade de vida a dois. O cardiologista que coordena o serviço de Check Up do Hospital Moinhos de Vento e que também é presidente da Sociedade de Cardiologia do Rio Grande do Sul, “expert” no assunto e integrante de duas instituições “renomadas”, afirma que com apoio do companheiro, os dois podem controlar o peso e as taxas de gordura juntos. Em um dos depoimentos, uma psicóloga de 35 anos conta que precisou se apaixonar para começar a se exercitar. A reportagem mostra a idade do casal, ele é 39 anos mais velho que ela. Fica comprovado que a prática de atividade física promove uma vida mais saudável, mantém a juventude presente por mais tempo. Assim como quem não se exercita pode, mesmo sendo jovem, não ser uma pessoa saudável. Foi ele, que pratica tênis há 40 anos, que incentivou a namorada a praticar o esporte. Ela então passou a se sentir melhor:

- Eu era muito sedentária. Jogava um pouco e cansava. Sinto que melhorei de saúde, estou mais feliz. Hoje já consigo jogar com ele de igual para igual (DÉBORA, 2006, p. 5).

Em outro exemplo, o casal conta que o fato de o administrador de empresas de 32 anos ter ficado seis meses sem jogar futebol devido a uma contusão muscular, fez com que ele ficasse 50

quilos acima do peso ideal. A esposa, estudante de enfermagem, sabia dos riscos à saúde, e então resolveu, com a ajuda de um grupo de apoio a obesos, estimular o marido a fazer dieta. Além disso, queria dar exemplo de uma alimentação equilibrada para o filho de 4 anos:

-Eu incentivo, é uma luta constante. Comer porcaria, só se procurar fora de casa. E ele vê o meu exemplo – diz ela, rindo da careta do marido para o pão de centeio com salada (LARANJA, 2006, p. 5).

Em outro encarte, a capa traz o título: “As grávidas e o sexo”, explicando que quando as mulheres estão gerando seus filhos e logo após darem à luz, elas podem sentir mudanças na vida sexual. A chamada do texto destaca que especialistas dão dicas para lidar melhor com esse momento. Na página central, o jornal traz depoimentos de três casais acerca do tema, mostrando fotos de cada um deles. A ilustração que ganha maior destaque é a que mostra um casal em sua cama, com o bebê entre eles:



FIGURA 3 - JONER **Jornal Zero Hora**, Caderno Vida, Rio Grande do Sul, p.4, jul. 2006.

Na parede do quarto, o quadro que decora o local é o de uma foto dos dois deitados e sorrindo, mostrando fortemente o lado sexual vida do casal. Novamente o jornal utiliza uma foto para dar visibilidade ao seu discurso, provando a sua eficácia. Para contar a história deles, o título da coluna é “Elixir sexual”, pelo fato da mulher dizer que a gravidez funcionou como tal, pois não existia o medo de engravidar rondando a sua cama, sentindo-se assim mais relaxada. Além disso, afirma que mulheres que se sentem bem com seu corpo durante a gravidez tendem a ser mais bem-sucedidas na cama. Mais uma vez, o apelo da matéria é para o corpo magro e para a dieta:

O fato de Carla não ter mudado seu tipo físico, magro e longilíneo, e não ter sentido tanto os incômodos do início da gestação contribuiu para manter o desejo em alta: - *Menos de um mês depois que o Arthur nasceu, a Carla já tinha perdido todos os quilos extras* (LISBOA, 2006, p. 4, grifo meu).

A coluna **Pesquisas médicas** de outro encarte, com o título “Solidão e coração”, mostra a pesquisa publicada na revista Journal of Epidemiology and Community Health, onde diz que, segundo os pesquisadores, alguns fatores de risco são mais comuns em pessoas que moram sozinhas, dentre eles a obesidade e o colesterol alto. Ainda afirma que elas são menos capazes de construir uma rede de amizades que lhes dê suporte. Em um estudo publicado na revista científica Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, divulgado em outro encarte, é revelado que jovens obesas têm níveis mais altos de testosterona que as de peso regular. Os pesquisadores alertam que níveis muito altos desse hormônio (que, entre outras funções, regula o apetite sexual) podem gerar problemas reprodutivos ou provocar desajustes de outro tipo, como o excessivo crescimento de pêlos.

Podemos observar que ao mesmo tempo em que o jornal indica a obtenção do corpo ideal para buscar a saúde, ele mostra discursos que privilegiam a estética como ponto de partida para atingir sucesso na vida pessoal. O discurso da promoção da saúde supervaloriza o cuidado individual na busca da saúde perfeita. Associado à saúde, o discurso estético lança o objetivo de um corpo jovem e perfeito. Na sociedade contemporânea, a mídia difunde o padrão de vida saudável obtido a partir do consumo do corpo perfeito, excluindo diversidades acessíveis a todos os grupos sociais e peculiaridades de cada um. É atribuído aos meios de comunicação um espaço

com legitimidade para proferir tais discursos. Deste modo, a construção social dos discursos sobre saúde e promoção de saúde, é mediada pelos meios de comunicação (CASTRO, 2004).

No último encarte do ano, a reportagem da última página divulga uma pesquisa publicada no New York Times, que comprova que pessoas acima do peso ganham menos, gastam mais e são discriminadas no mercado de trabalho. Aqui aparece mais um grande motivo para que todos tenham o corpo ideal: as chances de ganhar mais dinheiro aumentam consideravelmente. O título dessa reportagem ilustra bem essa afirmação: “O custo dos quilos extras”. O primeiro argumento utilizado é o de que pessoas acima do peso gastam até quatro vezes mais com planos de saúde e seguros de vida do que pessoas com peso normal. Ainda afirma que os obesos têm maiores dificuldades em conseguir emprego e que, quando empregados, ganham menos promoções. Segundo a diretora de pesquisas do Instituto de Investigação Caro, o preço de um infarto sai US\$ 37 mil para os “gordinhos”. A reportagem conta que um dos primeiros estudos sociológicos a respeito de sobrepeso concluiu que os estudantes com quilos extras tinham mais dificuldades de ingressar nas melhores universidades. Em outra pesquisa, de autoria de um professor de ecologia humana de uma universidade, mais um “expert” que apóia a reportagem, é revelado que um aumento de 29 quilos em mulheres significa salários 9% menores. Um professor da Escola de Trabalho e Relações Industriais da Universidade de Michigan, mais uma instituição e um profissional autorizado a legitimar essas falas, concluiu que existe uma discriminação por causa do excesso de peso. Ele diz estar convencido de que o preconceito com o peso é maior e mais forte que o racial. A reportagem opina sobre essa discriminação:

<p>A discriminação no mercado de trabalho é sustentada pelo fato de que muitos empregadores não querem ter gastos maiores com planos de saúde. Em outros casos, o que conta é a crença de que <u>peessoas gordas são frouxas, de caráter frágil e pouco atrativas para atender bem os clientes</u> (NEW YORK TIMES, 2006, p. 8, grifo meu).</p>

Ao divulgar essa fala, o jornal, mesmo que em uma reportagem onde “simplesmente” é divulgada uma pesquisa, mostra o que se pensa a respeito das pessoas gordas. Ao mesmo tempo em que é citado que esse pensamento é uma crença, as palavras aparecem, sendo assim, o leitor lê e toma conhecimento de tal crença. Além disso, um pesquisador da Universidade de Ohio, mais uma instituição “renomada”, assegura que americanos obesos acumulam a metade dos bens em

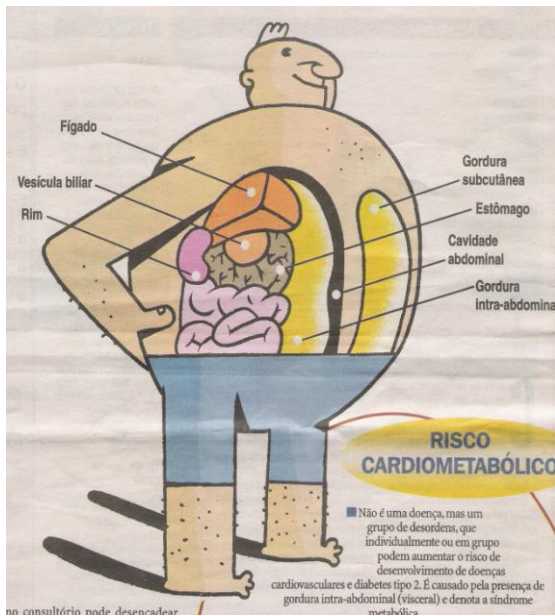
relação aos seus conterrâneos magros. Em uma comparação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) com os dados de riqueza de uma pesquisa nacional, ele afirma que para cada ponto a mais no IMC, o valor cai em US\$ 1 mil. O contrário também é verdadeiro, segundo essa mesma pesquisa:

[...] Uma pessoa que reduz de 27,5% para 21,5% seu IMC ganha US\$ 4 mil a mais no final de um ano [...] Uma redução de 10 pontos no IMC de homens e mulheres brancas mostrou um incremento de US\$ 12,7 mil (NEW YORK TIMES, 2006, p. 8).

A reportagem ainda ensina como fazer o cálculo do IMC e mostra como os resultados podem indicar quem é obeso e quem não é. Dessa forma, o leitor pode fazer o cálculo e descobrir qual sua posição nesta classificação comparando-a com os valores financeiros mostrados na reportagem. Novamente o jornal ensina, produz sujeitos, molda e guia suas condutas.

O referencial teórico utilizado pressupõe o alargamento da concepção da linguagem. Assim, ela desempenha um papel fundamental dando sentido as coisas do mundo. Por isso, podemos entender que os significados são móveis, já que são construídos no enredo da história. A linguagem não é utilizada apenas para descrever e interpretar o mundo, ela está profundamente vinculada no estabelecimento de práticas e na constituição de identidades sociais. Sendo assim, o regime de visibilidade que o corpo está submetido na modernidade está associado à proliferação de discursos, a insistente e crescente produção de narrativas sobre esse objeto, fazendo com que os fenômenos relacionados com a produção do corpo ideal passem a ser “descritos, ordenados, medidos, calculados, categorizados”, tornando as pessoas “alvos de determinadas instituições e tecnologias de poder” (BUJES, 2007, p.5).

4 AS LIÇÕES DO CADERNO VIDA



FIGURAS 4, 5, 6 e 7 – EDU. **Jornal Zero Hora**, Caderno Vida, Rio Grande do Sul, p.4-5, mar. 2006.

Retirei essas ilustrações da reportagem “A medida vital”, situada na página central de um Caderno. Entendi que elas apresentam um resumo do que foi discutido no decorrer do trabalho. O título é o mesmo da reportagem que resume os acontecimentos ligados à saúde no último encarte do ano. As gravuras com os apontamentos das estruturas de nosso corpo e com a explicação da

medição abdominal, ilustram bem o caráter pedagógico do jornal, a sua função de ensinar o que deve e o que não deve ser feito aos seus leitores e leitoras. As ilustrações onde aparece o sujeito correndo e fazendo suco natural, dão visibilidade às prescrições contidas no jornal, enfatizando a importância da prática de atividade física e do cuidado com a alimentação. As fotos ajudam a tornar visíveis os discursos contidos nos encartes, dando assim mais sustentabilidade às suas prescrições. Schwengber (2006), diz que as imagens podem funcionar como um recurso produtivo que reafirma os enunciados escritos, ou também podem atuar como outro texto.

Ao analisar o caderno, observei que esse exerce um governo sobre os indivíduos, dentro de uma perspectiva foucaultiana. Para o autor, a governamentalidade é tomada como um conjunto formado por instituições, procedimentos, reflexões, táticas; composta por arranjos técnicos, por uma conjugação de forças e pela utilização de instrumentos. Para atingir a perfeição e bem governar, é necessário que se prepare táticas e que se coloque em ação estratégias que levem à consecução de certos fins (BUJES, 2002). Sendo assim, o jornal; através de seu conjunto de práticas, rotinas e rituais institucionais; sempre orientados por princípios e metas, transforma suas prescrições em atividades governamentais, pois se conecta a inúmeros procedimentos que têm a finalidade de educar seus leitores.

Dentro das análises e reflexões que o encarte propõe, está presente uma linguagem enfática, no momento que é utilizado nas reportagens palavras como “tudo”, “sempre”, “nunca”, que ocupam recorrentemente suas páginas. Essa tática também aparece quando são utilizadas dentro dos ensinamentos frases que, com a finalidade de convencer os leitores, apelam a “ameaças” aos que não seguem as receitas apontadas. Como exemplo, cito, a comparação entre a gordura abdominal e uma bomba relógio prestes a “explodir” dentro do corpo.

O processo de convencimento intercepta os indivíduos sob vários aspectos. Ao ensinar como é o corpo ideal e as medidas que devemos tomar para atingir esse corpo, o jornal aponta inúmeras vantagens aos que aderirem seus ensinamentos. Esses benefícios circulam entre variados discursos: o da beleza, com uma conseqüente admiração de todos; o da saúde, trazendo uma vida mais longa e com “qualidade”, o de tornar-se “bem-sucedido”, ao mostrar o maior ganho de dinheiro entre os “magros”, o do sexo com prazer, ao trazer depoimentos de casais que estão felizes com as imagens de seus corpos. Essa diversidade de discursos forma o que chamamos de “rede”, pois interpela os leitores sob os mais variados aspectos de suas vidas. Sendo assim, não há quem não se identifique com os dizeres do jornal, não há quem fique fora do

discurso divulgado por ele, não há quem não tenha o que aprender com essa ferramenta da pedagogia moderna.

O corpo não é algo definitivamente dado pela natureza, mas uma produção cultural radicalmente histórica. Ele pertence à história, está marcado pela cultura, sendo “impossível retroceder a um tempo onde supostamente não houvesse civilização para encontrar um corpo não marcado por ela” (KRUSE, 2004, p.142). Atualmente, cada instituição ou atividade social gera seu próprio universo de significados e práticas, sua própria cultura. De acordo com esse enfoque, todas as práticas sociais têm uma dimensão cultural. Desse modo, a cultura é uma das condições constitutivas da existência das práticas sociais (HALL, 1997). Portanto, o corpo é também produto da cultura, de uma atribuição de significados e valores impostos no nosso tempo, sendo impossível fugir a esse padrão tido como ideal.

As recorrentes referências a profissionais nas reportagens validam as prescrições existentes nos textos, e Foucault nos mostra que as técnicas de governo se conectam diretamente com a criação de um conjunto de experts. Os discursos oriundos desse conjunto, têm seus regimes particulares de verdades (BUJES, 2002). A divulgação dessas “verdades” interpela os leitores e auxiliam na comprovação da eficácia de seus ensinamentos.

Assim como o jornal se preocupa em divulgar o que há de mais moderno nas práticas voltadas para o corpo, ele também utiliza o discurso do tempo, da antiguidade a seu favor. No momento em que diz que a prática de atividade física já era comum na Grécia antiga, ele também interpela os leitores acionando um saber consolidado, que resistiu aos tempos e se aprimorou na modernidade.

Podemos observar que o Caderno Vida legitima o discurso saúde-estética corporal. A associação entre a adoção de práticas e hábitos para a manutenção da saúde está recorrentemente associada à beleza. Até mesmo as práticas que previnem as doenças crônicas se inserem no discurso da manutenção de um “corpo jovem e belo que não adoce porque não envelhece” (CASTRO, 2004).

REFERÊNCIAS

AVEZUM. A medida vital. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.4, mar. 2006.

BUJES, Maria Isabel Edelweiss. **Infância e maquinarias**. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.

_____. Alguns apontamentos sobre as relações infância/poder numa perspectiva foucaultiana. **ULBRA/PPG-Edu**, Porto Alegre. Disponível em: <
www.anped.org.br/reunioes/26/outrostextos/mc07mariaisabelbujes.doc> Acesso em: 05 jun 2007.

CAMARGO, Leoleli. Exercícios na praia. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.4, jan. 2006.

CARVALHO, Maria Cláudia. MARTINS, André. A obesidade como objeto complexo: uma abordagem filosófica conceitual. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.9, n.4. out./dez. 2004.

CASTRO, Ana Maria Monteiro de. **O melhor da vida** – discursos da promoção da saúde na mídia impressa na cidade do Rio de Janeiro. 2004. 135f. Dissertação (mestrado em saúde pública) – Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <
http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&isifsFrom=1&count=10&exprSearch=corpo%20and%20e%20and%20mídia> Acesso em: 04 mai. 2007.

COSTA, Marisa Vorraber. Uma agenda para jovens pesquisadores. In: _____. **Caminhos investigativos II: outros modos de pensar e fazer pesquisa em educação**. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.

CRITELLI, Dulce. O belo e o feminino. **Folha de São Paulo**, São Paulo, p.2-2, 07 dez. 2006.

DÉBORA. Qualidade de vida a dois. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.5, jun. 2006.

EDITORIA DE ARTE. Quando o ponteiro da balança sobe. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.8, ago. 2006.

EFE. Dietoterapia para o bem-estar. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.3, jan. 2006.

_____. Fórmula para a eterna juventude. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.8, jun. 2006.

FERREIRA, Priscilla. Brasil é o país das anfetaminas. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.8, mar. 2006.

ELZA. Exercícios na praia. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.4, jan. 2006.

FISCHER, Rosa Maria Bueno. Foucault e a análise do discurso em educação. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, n.114, p. 197-223, nov. 2001.

_____. Mídia e juventude: experiências do público e do privado na cultura. **Cadernos CEDES**, Campinas, v.25, n.65, p.43-58, jan./abr. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32622005000100004&lng=pt> Acesso em: 14 nov 2006.

_____. O dispositivo pedagógico da mídia: modos de educar na (e pela) TV. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.28, n.1. jan/jun.2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022002000100011&lng=pt&nrm=isso> Acesso em: 04 mai 2007

_____. O estatuto pedagógico da mídia: questões de análise. **Educação & Realidade**. Porto Alegre, v. 22, n. 2. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, p. 59-80, jul./dez. 1997.

FISCHLER, Claude. Obeso maligno, obeso benigno. *In*: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. p. 69-80.

FOUCAULT, Michel. **A arqueologia do saber**. 7 ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

_____. **A ordem do discurso**. Tradução de Laura Fraga de Almeida Sampaio. São Paulo: Loyola, 1999.

FROW, John; MORRIS, Meaghan. Estudos Culturais. *In*: DENZIN, Normank. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. Porto Alegre: Artmed, 2006. 432p. p. 315-344.
 GRUPO RBS. **Apresentação**. Porto Alegre: Clic RBS, 2000. Disponível em:
 <http://www.rbs.com.br/rbscom/jsp/default.jsp?contexto=jornal&paginamenu=../library/menu_jornal_zerohora.lbi&paginaconteudo=../library/rbsjornal_zh.lbi>. Acesso em: 10.nov.2006
 GUARDIAN, The. Exercícios para quem está acima do peso. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.8, set. 2006.

HALL, Stuart. A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 22, n.2. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, p. 15-46, jul./dez. 1997.

JÚNIOR, Mauro Graeff. A comida correta. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.4, ago. 2006.

KELLNER, Douglas. Televisão, propaganda e construção da identidade pós-moderna. *In*: KELLNER, Douglas. **Estudos Culturais: identidade e política entre o moderno e o pós-moderno**. Trad. Ivone Castilho Benedetti. Bauru: EDUSC, 2001.

KRUSE, Maria Henriqueta Luce. **Os poderes dos corpos frios: das coisas que ensinam às enfermeiras**. Brasília: Aben, 2004.

LARANJA, Lima. Modelando a silhueta. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.4, mar. 2006.

_____. Qualidade de vida a dois. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.5, jun. 2006.

_____. Saúde arterial. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p. 4, abr. 2006.

LISBOA, Sílvia. Exercícios para a vida. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.4, jul. 2006.

_____. A três. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.4, jul. 2006.

_____; TAVARES, Tatiana. A vilã da hora. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.4, dez. 2006.

LUCA, Tânia Regina de. História dos, nos e por meio dos periódicos. *In*: PINSKY, Carla Bassanezi. **Fontes Históricas**. São Paulo: Contexto, 2005. p. 111-153.

MARSHALL, James. Governamentalidade e educação liberal. *In*: SILVA, Tomaz T. da (org) **O sujeito da educação. Estudos foucaultianos**. Petrópolis: Vozes, 1994. p.21-34.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O Desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 5. ed. São Paulo: Hucitec Ltda., 1998.

NEW YORK TIMES. O custo dos quilos extras. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.8, dez. 2006.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. Apresentação. *In*: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. p. 11-18

SANTOS, Henrique Sacchi Santos. “Um preto mais clarinho...” ou dos discursos que se dobram nos corpos produzindo o que somos. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v.22, n.2. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, p. 81-115, jul./dez. 1997.

SCHWENGBER, Maria Simone Vione. **Donas de si?** Educação dos corpos grávidos no contexto da Pais & Filhos. 2006. 192f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.


SCLIAR, Moacyr. Descomplicando o exercício. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.2, jul. 2006.

TAVARES, Tavares. A ditadura do peso. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.8, jul.2006.

_____. A medida vital. **Zero Hora**. Caderno Vida, Porto Alegre, p.4, mar. 2006.

_____. Sobre caderno Vida. [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por <rubiagribeiro@yahoo.com.br> em 7 nov. 2006.

ANEXO – E-mail recebido sobre o Caderno Vida.

Assunto:	Sobre caderno Vida
Data:	Tue, 7 Nov 2006 11:19:59 -0300
De:	"Caderno Vida ZH" <vida@zerohora.com.br>  Adicionar endereço
Para:	rubiagribeiro@yahoo.com.br

Prezada Rubia,

Segue um breve histórico do caderno Vida, de Zero Hora:

CADERNO VIDA

Ficha técnica

Nome: Vida
 Número de páginas: 8 (todo colorido)
 Dia de publicação: sábado
 Editor responsável: Tatiana Tavares
 Editor da área: Altair Nobre
 Repórter: Sílvia Lisboa
 Ramais: 4735 e 4736

O Caderno Vida começou a circular em Zero Hora no segundo semestre de 1991. Nos primeiros anos, o suplemento esteve voltado para as áreas de tecnologia, meio ambiente, ciência e saúde, publicando reportagens sobre esses quatro temas, com ênfase especial nos dois últimos. Porém, o perfil do Vida mudou. Cerca de três anos depois do lançamento, o suplemento passou a abordar apenas reportagens de saúde, mas ainda enfocava mais a doença do que a prevenção. A mudança foi gradual. Atualmente, o Vida procura dar destaque à prevenção de doenças. O caderno publica dicas, conselhos e, principalmente, informações que funcionem como um alerta para os leitores, para prevenir os mais diferentes problemas de saúde. Também procura acompanhar pesquisas internacionais e nacionais que apresentem novidades. Como o próprio nome já representa, o caderno está voltado para a valorização da vida, de um modo de viver saudável.

Tatiana Tavares
 Editora Vida
www.zh.clicrbs.com.br/blogdovida
 E-mail: vida@zerohora.com.br
 Telefone: (51) 3218-4736

From: Atendclic [mailto:atendimento@clicrbs.com.br]
Sent: Mon 11/6/2006 4:54 AM
To: Caderno Vida ZH
Subject: Atendimento

Resposta:
Enc. ZH Vida

Atendimento ao Usuario clicRBS

A/C Leitor

Mensagem:

Gostaria de saber como começou o Caderno Vida, quais as motivações, há quanto tempo existe, enfim, um pouco da história desse Caderno. Não achei no site, se existir me digam onde eu encontro.

Desde já agradeço.

Rúbia Ribeiro

rubiagribeiro@yahoo.com.br

Rec. em 02/11/06