

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE LETRAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ESTUDOS LINGUÍSTICOS

Záira Bomfante dos Santos

A REPRESENTAÇÃO E A INTERAÇÃO VERBAL E VISUAL:
uma análise de capas e reportagens de revistas na perspectiva da Gramática Sistêmico-
Funcional e da Gramática do Design Visual

Belo Horizonte
2013

Záira Bomfante dos Santos

A REPRESENTAÇÃO E A INTERAÇÃO VERBAL E VISUAL:
uma análise de capas e reportagens de revistas na perspectiva da Gramática Sistêmico-
Funcional e da Gramática do Design Visual

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Estudos Linguísticos da Faculdade de Letras da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Doutora em Estudos Linguísticos.

Área de concentração: Linguagem em uso.

Linha de pesquisa: Estrutura Gramatical da Linguagem.

Orientadora: Profa. Dra. Sônia Maria Oliveira Pimenta.

Belo Horizonte
Faculdade de Letras da UFMG
2013

Ficha catalográfica elaborada pelos Bibliotecários da Biblioteca FALE/UFMG

S237r Santos, Zaira Bomfante.
A representação e a interação verbal e visual [manuscrito] :
uma análise de capas e reportagens de revistas na perspectiva
da Gramática Sistemico-Funcional e da Gramática do Design
Visual / Zaira Bomfante dos Santos. – 2014.
256 f., enc. : il., grafs, (color) (p&b)
Orientadora: Sônia Maria Oliveira Pimenta.
Área de concentração: Linguagem em uso.
Linha de Pesquisa: Estrutura Gramatical da Linguagem.
Tese (doutorado) – Universidade Federal de Minas
Gerais, Faculdade de Letras.
Bibliografia: f. 164-169.
Anexos: f. 170-256.

1. Análise do discurso – Teses. 2. Semiótica – Aspectos
sociais – Teses. 3. Simbolismo na publicidade – Teses. 4.
Sinais e símbolos na comunicação visual – Teses. 5.
Funcionalismo (Linguística) – Teses. 6. Modalidade
(Linguística) – Teses. 7. Discurso publicitário – Teses. I.
Pimenta, Sônia Maria. II. Universidade Federal de Minas
Gerais. Faculdade de Letras. III. Título.

CDD: 418



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ESTUDOS LINGÜÍSTICOS



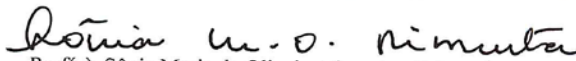
FOLHA DE APROVAÇÃO

A REPRESENTAÇÃO E A INTERAÇÃO VERBAL E VISUAL: UMA ANÁLISE DE CAPAS E REPORTAGENS DE REVISTAS NA PERSPECTIVA DA GRAMÁTICA SISTÊMICO-FUNCIONAL E DA GRAMÁTICA DO DESIGN VISUAL

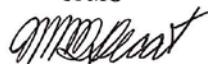
ZÁIRA BOMFANTE DOS SANTOS

Tese submetida à Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em ESTUDOS LINGÜÍSTICOS, como requisito para obtenção do grau de Doutor em ESTUDOS LINGÜÍSTICOS, área de concentração LINGÜÍSTICA TEÓRICA E DESCRITIVA, linha de pesquisa Linha C - Estudo da Estrutura Gramatical da Linguagem.

Aprovada em 30 de outubro de 2013, pela banca constituída pelos membros:



Prof(a). Sônia Maria de Oliveira Pimenta - Orientador
UFMG



Prof(a). Maria Beatriz Nascimento Decat
UFMG



Prof(a). Helcira Maria Rodrigues de Lima
UFMG



Prof(a). Cláudio Márcio do Carmo
UFSJ



Prof(a). Viviane Maria Heberle
UFSC

Belo Horizonte, 30 de outubro de 2013.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, inicialmente, a Deus, pela oportunidade de ter e viver esta experiência, por me conceder força, paciência e esperança na consolidação deste trabalho.

Várias são as pessoas que fizeram parte da trajetória de construção desta pesquisa. Algumas nem sequer se deram conta, mas indiretamente estão envolvidas no emaranhado de relações que se constituiu desde o momento em que este trabalho era apenas uma ideia. Impossível seria listar todas pelo grande volume.

Contudo, explico minha gratidão a minha família, que sempre me acolheu, apoiou e, sobretudo, cuidou de mim, dando-me palavras de apoio quando chorava nas longas viagens. Agradeço, de maneira especial, a Deth, Dara, Dayanne, pela amizade, acolhimento e carinho em todo tempo que residi em Belo Horizonte.

Quero agradecer ao Programa de Pós-Graduação, aos professores, e aos funcionários do Poslin, que sempre, carinhosa e respeitosamente, se colocaram à disposição para a interlocução de preciosas informações.

Quero agradecer a minha orientadora, Professora Doutora Sônia Maria Oliveira Pimenta, antes de tudo amiga, que vem acompanhando meu trajeto intelectual, estimulando e apoiando desde os tempos do mestrado, quando também tive a oportunidade de ser por ela orientada e acolhida.

Agradeço ao Professor Doutor Adail Sebastião Rodrigues Junior, pelo diálogo estabelecido, profissionalismo e, sobretudo, respeito que sempre demonstrou ao acolher minhas dúvidas e questionamentos.

Aos colegas da Pós-graduação, especialmente, Carlos, Luís, Guilherme, Ana clara, Claudia, Regina, Rachel, Fátima, Valdirécia, Rejane, que, pelos diálogos e questionamentos que marcam o convívio acadêmico cotidiano, alimentaram a reflexão desenvolvida neste trabalho.

Aos amigos que estiveram sempre presentes, estimulando-me com trocas afetivas e intelectuais e ensinando-me o sentido da palavra amizade. Explico, também, o prazer e o privilégio de ter morado em Minas Gerais e ter aprendido a admirar um povo e uma cultura tão bela.

RESUMO

Na era da informação, a disponibilidade cada vez maior de recursos de comunicação e a rápida expansão das tecnologias a serviço da informação e da ação social colocam o indivíduo diante da necessidade de compreender a multiplicidade de linguagens nos textos contemporâneos além de buscar estratégias efetivas para interagir e ganhar acesso à informação e dela fazer uso. Assim sendo, nesta tese, desenvolve-se uma análise de capas e reportagens de capa que versam sobre saúde, tendo em vista os aspectos multimodais da representação e da interação dos recursos que compõem o significado do texto como um todo. O objetivo deste estudo consiste em promover uma investigação da inter-relação da linguagem escrita com a linguagem visual na construção de significados ideacionais e interativos. A investigação dos potenciais de significação dos modos semióticos foi baseada na perspectiva teórica da Gramática Sistemico-Funcional (HALLIDAY; MATHIEESSEN, 2004), da Gramática do *Design Visual* (KRESS; VAN LEEUWEN, 1996; 2006) e da Multimodalidade (KRESS, 2010). A metodologia do trabalho baseia-se na aplicação da rede de sistemas referentes aos significados representacionais e interativos dos componentes verbais e visuais. A análise lexicogramatical das informações verbais foi desenvolvida de acordo com o conceito trifuncional do significado proposto por Halliday e Mathiessen (2004). No que concerne à análise visual, foi considerado o método semiótico multimodal proposto por Kress e Van Leeuwen (1996; 2006). A interpretação metafuncional dos textos indica como os recursos visuais e verbais combinam-se e representam uma estética textual do ideal de saúde e o primado pelo corpo na pós-modernidade mediante uma interação que busca revelar intimidade e proximidade com o leitor.

Palavras-chave: Gramática Sistemico Funcional. Gramática do Design Visual. Multimodalidade.

ABSTRACT

In the information age, the increasing availability of communication resources and the rapid expansion of information technologies at the service of social action increase the necessity to understand the multiplicity of languages in contemporary texts besides seeking effective strategies to interact and gain access to information that we use. Thus, this thesis develops an analysis of magazines covers stories that deal with health, given the multimodal aspects of representation and interaction of features that make the meaning of the text as a whole. The aim of this study is to investigate the interrelations between written language and visual language in the construction of ideational and interactive meanings. The investigation of the potential significance of semiotic modes was based on the theoretical perspective of Systemic Functional Grammar (HALLIDAY; MATHIEESSEN, 2004) Grammar of Visual Design (KRESS; VAN LEEUWEN, 1996; 2006) and Multimodality (KRESS, 2010). The methodology of the work is based upon application of network systems related to representational and interactive meanings of verbal and visual components. The analysis of the lexicogrammatical verbal information was developed in accordance with the concept of tri-functional significance proposed by Halliday and Matthiessen (2004). Regarding the visual analysis, we considered the multimodal semiotic method proposed by Kress and Van Leeuwen (1996; 2006). The complex interpretation of metafunctional texts indicates how the visual and verbal features combine and represent the textual aesthetics of the body and health in post modernity through interaction that seeks to reveal closeness with the reader.

Keywords: Systemic Functional Grammar. Grammar of Visual Design. Multimodality.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 - Sistema de Transitividade	34
FIGURA 2 - Rede de Sistema da Projeção	40
FIGURA 3 - Recursos da Gramática do Design Visual	55
FIGURA 4 - Capa de <i>Boa Forma</i> (2010)	60
FIGURA 5 - Capa de <i>Boa Forma</i> (2011)	60
FIGURA 6 - Estrutura conceitual 1 em <i>Boa Forma</i> (2010)	62
FIGURA 7 - Estrutura conceitual 2 em <i>Boa Forma</i> (2010)	62
FIGURA 8 - Estrutura conceitual 2 em <i>Boa Forma</i> (2011)	62
FIGURA 9 - Estrutura narrativa em <i>Boa Forma</i> (2011)	63
FIGURA 10 - Capa de <i>Corpo a Corpo</i> (2010)	65
FIGURA 11 - Capa de <i>Corpo a Corpo</i> (2011)	65
FIGURA 12 - Estrutura narrativa em <i>Corpo a Corpo</i> (2011)	67
FIGURA 13 - Estrutura conceitual em <i>Corpo a Corpo</i> (2010)	67
FIGURA 14 - Estrutura conceitual classificacional em <i>Corpo a Corpo</i> (2011)	67
FIGURA 15 - Aspectos tipográficos 1 em <i>Corpo a Corpo</i> (2010)	68
FIGURA 16 - Aspectos tipográficos 2 em <i>Corpo a Corpo</i> (2010)	68
FIGURA 17 - Aspectos tipográficos em <i>Corpo a Corpo</i> (2011)	69
FIGURA 18 - Capa de <i>Saúde</i> (2010)	70
FIGURA 19 - Capa de <i>Saúde</i> (2011)	70
FIGURA 20 - Aspectos interativos 1 em <i>Saúde</i> (2010)	73
FIGURA 21 - Aspectos interativos 2 em <i>Saúde</i> (2010)	73
FIGURA 22 - Aspectos representacionais 1 em <i>Saúde</i> (2011)	74
FIGURA 23 - Aspectos representacionais 2 em <i>Saúde</i> (2011)	74
FIGURA 24 - Capa de <i>Viva Saúde</i> (2010)	75
FIGURA 25 - Capa de <i>Viva Saúde</i> (2011)	75

FIGURA 26 - Processo classificacional em <i>Viva Saúde</i> (2010)	78
FIGURA 27 - Processo classificacional em <i>Viva Saúde</i> (2011)	78
GRÁFICO 1 - Categorias representacionais em <i>Boa Forma</i>	61
GRÁFICO 2 - Categorias interativas em <i>Boa Forma</i>	63
GRÁFICO 3 - Categorias representacionais em <i>Corpo a Corpo</i>	66
GRÁFICO 4 - Categorias interativas em <i>Corpo a Corpo</i>	67
GRÁFICO 5 - Categorias representacionais em <i>Saúde</i>	71
GRÁFICO 6 - Categorias interativas em <i>Saúde</i>	72
GRÁFICO 7 - Categorias representacionais em <i>Viva Saúde</i>	77
GRÁFICO 8 - Categorias interativas em <i>Viva Saúde</i>	77
GRÁFICO 9 - A escolha dos Processos em <i>Boa Forma</i> (2010)	79
GRÁFICO 10 - A escolha dos Processos em <i>Boa Forma</i> (2011)	85
GRÁFICO 11 - Escolha dos processos em <i>Corpo a Corpo</i> (2010)	90
GRÁFICO 12 - Escolha de processos em <i>Corpo a Corpo</i> (2011)	90
GRÁFICO 13 - Escolha dos processos em <i>Saúde</i> (2010)	93
GRÁFICO 14 - Escolha dos processos em <i>Saúde</i> (2011)	94
GRÁFICO 15 - Escolha de processos em <i>Viva Saúde</i> (2010)	100
GRÁFICO 16 - Escolha de processos em <i>Viva Saúde</i> (2011)	100

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Perfil do leitor da revista <i>Boa Forma</i>	23
QUADRO 2 - Perfil do leitor da revista <i>Saúde</i>	24
QUADRO 3 - Notação dos <i>nexus</i> das orações	35
QUADRO 4 - Os tipos de <i>nexus</i> das projeções	39
QUADRO 5 - Papéis de fala e mercadorias na interação	44
QUADRO 6 - Exemplo da estrutura de Modo Oracional e Resíduo	46
QUADRO 7 - Levantamento das orações em <i>Boa Forma</i> (2010)	105
QUADRO 8 - Levantamento das orações em <i>Boa Forma</i> (2011)	105
QUADRO 9 - Levantamento das orações em <i>Corpo a Corpo</i> (2010)	113
QUADRO 10 - Levantamento das orações em <i>Corpo a Corpo</i> (2011)	113
QUADRO 11 - Levantamento das orações em <i>Saúde</i> (2010)	119
QUADRO 12 - Levantamento das orações em <i>Saúde</i> (2011)	119
QUADRO 13 - Levantamento de orações em <i>Viva Saúde</i> (2010)	125
QUADRO 14 - Levantamento das orações em <i>Viva Saúde</i> (2011)	126
QUADRO 15 - Síntese dos dados da revista <i>Boa Forma</i>	141
QUADRO 16 - Síntese dos dados da revista <i>Corpo a Corpo</i>	142
QUADRO 17 - Síntese dos dados da revista <i>Saúde</i>	149
QUADRO 18 - Síntese dos dados da revista <i>Viva Saúde</i>	150

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
Considerações iniciais	12
A preocupação com o corpo saudável na contemporaneidade	14
O trabalho com textos multimodais	15
Objetivo geral	19
Objetivos específicos	19
Apresentação do <i>corpus</i> e considerações metodológicas	20
Contextualizando <i>Boa Forma</i> , <i>Saúde</i> , <i>Corpo a Corpo</i> e <i>Viva Saúde</i>	22
Considerações sobre a organização do trabalho	25
CAPÍTULO 1 - Perspectivas teóricas	27
1.1 A Gramática Sistêmico-Funcional: breves comentários	28
1.2 A metafunção ideacional	32
1.3 A metafunção interpessoal	44
1.4 A Abordagem multimodal e a Gramática do Design Visual	47
1.5 A imagem sob a ótica de Kress e Van Leeuwen	49
CAPÍTULO 2 - Microanálise dos dados	57
2.1 Os significados visuais	59
a) Na revista <i>Boa Forma</i>	59
b) Na revista <i>Corpo a Corpo</i>	65
c) Na revista <i>Saúde</i>	69
d) Na revista <i>Viva Saúde</i>	75
2.2 A construção linguística dos significados ideacionais	79
a) Na revista <i>Boa Forma</i>	79
b) Na revista <i>Corpo a Corpo</i>	89
c) Na revista <i>Saúde</i>	93
d) Na revista <i>Viva Saúde</i>	99
2.3 As relações lógico-semânticas das orações	105
a) Na revista <i>Boa Forma</i>	105
b) Na revista <i>Corpo a Corpo</i>	113
c) Na revista <i>Saúde</i>	118
d) Na revista <i>Viva Saúde</i>	125

2.4 A construção linguística dos significados interpessoais	130
a) Na revista <i>Boa Forma</i>	130
b) Na revista <i>Corpo a Corpo</i>	133
c) Na revista <i>Saúde</i>	135
d) Na revista <i>Viva Saúde</i>	138
CAPÍTULO 3 - Discussão dos dados	140
CONSIDERAÇÕES FINAIS	161
REFERÊNCIAS	164
ANEXO A – Revista <i>Boa Forma</i> : reportagens, mapeamentos dos processos e quadros de orações analisadas	170
ANEXO B – Revista <i>Corpo a Corpo</i> : reportagens, mapeamentos dos processos e quadros de orações analisadas	188
ANEXO C – Revista <i>Saúde</i> : reportagens, mapeamentos dos processos e quadros de orações analisadas	204
ANEXO D – Revista <i>Viva Saúde</i> : reportagens, mapeamentos dos processos e quadros de orações analisadas	234

INTRODUÇÃO

Neither of these exists without the other: there can be no social man without language, and no language without social man. (HALLIDAY, 1994, p. 12)

Considerações iniciais

O volume de informações que as pessoas recebem, por meio de diversos veículos, devido às mudanças tecnológicas, vem gerando aumento do interesse pela multimodalidade dos meios linguísticos em que estamos mergulhados nos dias de hoje. O mundo da comunicação tem mudado, e as razões para tais mudanças se entrelaçam não só nos aspectos tecnológicos, mas também nos aspectos sociais, econômicos e culturais.

A grande quantidade de imagens que hoje circulam nas diferentes práticas sociais colocou a linguagem visual terminantemente em destaque. Os tradicionais textos escritos deram lugar a textos que apresentam duas ou mais modalidades semióticas em sua composição, o que provocou efeitos significativos em suas características e formatos. Isso mostra a natureza dinâmica da comunicação na sociedade contemporânea, na qual experimentamos diferentes modos de significar o mundo.

Nessas condições, amplia-se, portanto, a noção de texto:

Um ‘tecer junto’, um objeto fabricado que é formado por fios ‘tecidos juntos’ – fios constituídos de modos semióticos. Esses modos podem ser entendidos como formas sistemáticas e convencionais de comunicação. Um texto pode ser formado por vários modos semióticos (palavras e imagens, por exemplo) e, portanto, podemos chegar à noção de multimodalidade. Com o advento de materiais computadorizados, multimídia e interacional, esta forma de conceituar a semiose se torna cada vez mais pertinente. (KRESS, 1995, p. 7)

Considerando as palavras do autor sobre a tessitura do texto, a multimodalidade oferece aos produtores e leitores dos textos o potencial de significação dos modos ou meios

semióticos, sendo necessário e relevante lançar um novo olhar sobre esta nova paisagem semiótica, a fim de se estabelecer uma nova agenda de pesquisa para os estudos em semiose humana no domínio da comunicação e da representação.

Segundo Kress (2010), no decorrer do século XX, outros recursos semióticos passaram a se relacionar com a linguagem verbal – *um conjunto modal* –, de modo que é bastante comum a produção de textos multimodais nas diversas práticas comunicativas oferecendo, assim, aos produtores de texto a possibilidade de escolha a partir dos seus objetivos. Tal possibilidade de escolha de significados descreve o *estilo* com efeito de uma política de escolhas realizadas no *design* de uma mensagem.

Tentando lançar outro olhar na paisagem semiótica dos textos, neste trabalho propõe-se uma reflexão sobre a articulação dos modos semióticos verbais e visuais, considerando seus aspectos ideacionais e interativos. Ampliando a concepção de texto, proponho observar a política de escolhas de modos semióticos para compreender como se dá o processo de orquestração – seleção/organização – da pluralidade de signos em diferentes modos, dentro de uma configuração, para formar um arranjo coerente no estabelecimento de relações com o leitor. Para tanto, utilizarei um portador de texto que estabelece um contato direto e imediato com o leitor: capas de revistas e, logo em seguida, as reportagens de capa. Dentro dessa escolha, é necessário um recorte, imprescindível, para um trabalho de doutorado, que seria a análise de capa e reportagens de capa de revistas que versam sobre saúde. Essa escolha surgiu em decorrência do espaço que esse tema vem ocupando no cenário atual.

Trabalhar os aspectos ideacionais e interativos dos modos semióticos das reportagens de capas de revistas pode significar uma contribuição para estudos que tratam de aspectos importantes como o da imersão da linguagem no contexto social e a variedade de modos que interagem num texto composto por linguagem verbal e visual.

O meu interesse surgiu, especialmente, a partir do trabalho docente na educação básica, ao tentar compreender como os textos tecidos por vários modos semióticos podem se articular e contribuir para as representações dos eventos sociais e para o engajamento do leitor. Assim, proponho compreender o percurso da construção dos textos, a partir da articulação de vários modos, e como esses modos podem oferecer possibilidades de leitura por meio da escolha dos potenciais dos modos semióticos. Nesta perspectiva, considerando os diversos textos que circulam na sociedade e no universo escolar, além da multiplicidade de linguagens utilizadas, busco compreender e mostrar a utilização de diferentes linguagens, como meio de produzir, expressar e comunicar ideias.

A preocupação com o corpo saudável na contemporaneidade

A preocupação com a corporeidade, a saúde e a beleza ocupa um espaço maior entre os indivíduos na cultura contemporânea. A busca pela compreensão, ou pelo conhecimento do corpo, constitui-se em um processo interminável. A preocupação com a saúde, o corpo esbelto, na contemporaneidade, pode ser compreendida como algo que diz respeito à condição do indivíduo nas sociedades pós-tradicionais. Segundo as reflexões de Giddens (1997), a década de 1920 representa o marco histórico do surgimento ideal de magreza e do advento da dieta como forma de perder peso e autorregulação da saúde.

Dada essa prática social, de acordo com Sant'Anna (2004), desde 1985 mais de vinte revistas dedicadas aos temas relacionados à saúde e à boa forma foram criadas e, entre 1960 e 1999, o número de reportagens sobre saúde, beleza e boa forma triplicou. Segundo a autora, as mulheres foram as que mais ganharam com os cultos contemporâneos do corpo na tomada de decisões em relação às ações para delinear e disciplinar o corpo, bem como a busca pelo ideal de saúde.

As mudanças no conceito de vida/corpo saudável podem ser detectadas nas diferentes abordagens dadas pela mídia ao assunto. Os discursos midiáticos – da publicidade ao jornalismo – fazem parecer não haver outro caminho para a grande maioria dos homens e mulheres se não se reconhecer, se relacionar consigo mesmo e com sua vida de acordo com os discursos, as imagens e os pressupostos veiculados pelos meios de comunicação:

Nas mídias, aquilo que dá suporte às ilusões do eu são, sobretudo, as imagens do corpo, o corpo reificado, fetichizado, modelizado como ideal a ser atingido em consonância com o cumprimento da promessa de uma felicidade sem máculas. São, de fato, as representações nas mídias e publicidade que têm o mais profundo efeito sobre as experiências do corpo. São elas que nos levam a imaginar, diagramar, a fantasiar determinadas existências corporais, na forma de sonhar e desejar que propõem. (SANTAELLA, 2004, p. 125)

As representações sociais do corpo, sua boa forma e saúde aparecem como elementos que reforçam a “autoestima” e dependem em grande parte da força de vontade: quem quer pode ter um corpo magro, livre de gorduras indesejadas, “belo” e “saudável”.

Nas revistas contemporâneas, os “especialistas” dissertam sobre saúde, cuidados com o corpo em diferentes abordagens: alimentação/dietas, exercícios físicos – saúde – sexualidade, moda e beleza. Paralelamente, ampliam-se academias, centros estéticos, clínicas de embelezamento, tratamentos fisioterápicos, técnicas de ginástica, de alongamento, relaxamento e outras novidades com vistas a promover o “estilo de vida/corpo saudável”.

Dentro deste cenário, procurarei destacar, nas capas de revistas e nas reportagens de capa, a construção dos significados ideacionais e interativos, como o material verbal e visual é utilizado e reunido no intuito de representar o evento e de captar a atenção do leitor.

O trabalho com textos multimodais

Diversos gêneros discursivos, como os anúncios publicitários, os manuais de instrução, os hipertextos, as reportagens, as charges, as tiras, o livro didático, as capas de

revistas, que estão por toda parte, possuem algo mais do que textos escritos (linguagem verbal) ou imagens, possuem multimodalidade. Conforme Descardecí (2002, p. 20),

(qualquer que seja o texto escrito, ele é multi-modal, isto é, composto por mais de um modo de representação. Em uma página, além do código escrito, outras formas de representação como a diagramação da página (*layout*), a cor e a qualidade do papel, o formato e a cor (ou cores) das letras, a formatação do parágrafo, etc. interferem na mensagem a ser comunicada. Decorre desse postulado teórico que nenhum sinal ou código pode ser entendido ou estudado com sucesso em isolamento, uma vez que se complementam na composição da mensagem.

Considerar a importância do elemento multimodal nos gêneros discursivos e que todo texto possibilita a representação, a interação entre seus participantes e produz discursos (implicações discursivas) conduz os objetivos deste trabalho.

O trabalho com capas e reportagens de capas de revistas se deve ao fato de deste gênero – capa – servir de contato direto com o leitor, uma vitrine para a compra e apreciação do periódico. Traduzindo as palavras de Heberle (2004), a capa funciona como uma das mais importantes propagandas da revista: o título da revista, os tons, as cores, as imagens servem para posicionar os leitores favoravelmente ao conteúdo da revista. As capas são produzidas com o objetivo de o leitor apreciar o conteúdo do periódico além de atingir fins comerciais junto ao seu público-alvo, divulgando as características, promovendo “informações” e qualidades inerentes ao produto ou serviço, para que, assim, o leitor/consumidor faça suas escolhas de acordo com suas necessidades e/ou desejos.

Considerando que nas interações sociais ativamos significados, em vários níveis, para representar os eventos e para trocar e negociar posições, o presente trabalho tentará, à luz da Semiótica Social, da Gramática Sistêmico-Funcional e da Abordagem Multimodal, refletida na Gramática do Design Visual, analisar as capas e as reportagens de capa de revistas nos periódicos: *Boa Forma*, *Corpo a Corpo*, *Saúde* e *Viva Saúde*, levando em consideração os

modos semióticos selecionados na confecção – a política¹ de escolhas –, bem como as articulações na constituição dos aspectos representativos e interativos – no estabelecimento das relações com o leitor.

No âmbito internacional, é possível observar a existência de uma tradição consolidada de análise de recursos semióticos textuais de base sistêmica, em pesquisa da linguagem como Semiótica Social. Nas últimas décadas, como consequência da crescente exploração do modo semiótico visual na produção dos mais diversos tipos de textos, multiplicam-se os estudos com uma abordagem da Semiótica Social (HODGE; KRESS, 1988; KRESS; VAN LEEUWEN, 1996; KRESS; LEITE-GARCÍA; VAN LEEUWEN, 1997; KRESS; VAN LEEUWEN, 1998; VAN LEEUWEN, 2000; O'HALLORAN, 2008, entre outros). No contexto brasileiro, pesquisas aplicando a Semiótica Social à análise da comunicação visual bem como a Gramática Sistêmico-Funcional, a partir da perspectiva dos Estudos Linguísticos, foram desenvolvidas por Pimenta (2006, 2012, 2013), Rodrigues Junior (2006), entre outros.

O'Halloran (2009) explora o significado resultante do uso da linguagem e imagens em textos impressos. A investigação envolve formas de semiose no plano linguístico e visual e formulação de sistemas funcionais como as cores. É proposta uma plataforma integrativa baseada no princípio metafuncional da Gramática Sistêmico-Funcional e mecanismos intersemióticos são desenvolvidos para capturar a expansão do significado que ocorre quando formas linguísticas e visuais se combinam. A abordagem prática envolve o uso de tecnologia digital na forma de *software* de edição de imagem que possibilita uma interpretação semântica e ideológica detalhada. A análise revela que construções de metáforas semióticas ocorrem entre os elementos linguísticos e visuais.

¹ O termo política é usado para se referir às possibilidades de escolha dos potenciais comunicacionais das fontes semióticas.

Rodrigues Junior (2006) investiga como as personagens *gays* são representadas na coletânea de contos intitulada *Stud*. Seguindo um modelo hallidayano para análises textuais, o pesquisador utiliza o sistema de transitividade para a análise das experiências de mundo das personagens *gays* por meio de suas ações, comportamentos, sentimentos, relações e falas. Utilizou-se também o *software WordSmith Tools* para quantificar os dados. As análises apontam uma frequência significativa de processos que representam participantes humanos agindo sobre o mundo em seu derredor, bem como parte dos corpos dos personagens que igualmente agem sobre o mundo ao seu redor. Os resultados também apontam para a aplicação de outras possibilidades teóricas relacionadas aos valores e interesses ideológicos na publicação de *Stud* nos EUA e sua tradução no Brasil.

Pimenta (2006) investiga o processo de produção de signos na interação da sala de aula e observa a forma de representação corporal, o não verbal que pode ser mais saliente, portanto, uma forma de representação mais efetiva do que o texto verbal que o acompanha. Na análise semiótica, os participantes são tratados como atores sociais e como produtores das suas próprias formas de representação e comunicação. O resultado da pesquisa aponta que todos os modos semióticos de representação têm igual potencial de comunicação em sala de aula e sua leitura é importante para entender melhor esse processo de interação. Com base na Semiótica Social e na multimodalidade, Pimenta e Natividade (2012) analisam quatro propagandas das edições de março de 2005 da revista *Veja*, nas quais figuram homens de diferentes idades e em diferentes contextos. Buscam, dentro dessa concepção, identificar os potenciais de significados veiculados por vários modos semióticos relacionados com a função interpessoal da linguagem, ligando-os a conteúdos emocionais. Os resultados indicam que as propagandas fazem parte do projeto de engajamento da masculinidade hegemônica com conteúdos de poder e ausência de emoções.

Considerando que a articulação de diversos modos semióticos na confecção dos textos reflete na forma como interagimos e como o mundo está representado, para o presente estudo, propõe-se analisar os aspectos ideacionais e interativos das capas e das reportagens de capas de revistas que versam sobre saúde. Têm-se, para tanto, as seguintes questões formuladas para guiar o desenvolvimento da investigação:

- 1- Como os modos semióticos são utilizados na produção das capas e das reportagens de capa das revistas selecionadas?
- 2- Como se dá a representação e a interação nas reportagens na perspectiva da Gramática Sistêmico-Funcional e da Gramática do Design Visual?
- 3- Como as orações que constituem os textos verbais, em seus aspectos representacionais e interativos, estão interligadas?
- 4- Quais as possibilidades semióticas geradas na relação entre as linguagens verbal e visual?

A partir das questões que guiam a investigação, destacam-se como objetivos desta pesquisa:

Objetivo geral

Tendo como base a Semiótica Social, a Gramática Sistêmico-Funcional e a Multimodalidade: Gramática do Design Visual, o objetivo é identificar a inter-relação da linguagem escrita com a linguagem visual na construção dos significados ideacionais e interativos.

Objetivos específicos

- A) Identificar os modos semióticos verbais e visuais utilizados na confecção das capas e das reportagens selecionadas;

- B) Analisar o percurso da construção dos significados ideacionais e interativos no verbal e no visual;
- C) Analisar como as orações estão interligadas na construção das reportagens;
- D) Descrever os potenciais de significação dos modos semióticos na construção da representação e da interação dentro da prática social em que se inserem.

Apresentação do *corpus* e considerações metodológicas

A opção por trabalhar com reportagens de mídia impressa no presente trabalho deve-se à necessidade de expandir as pesquisas em Semiótica Social aplicadas aos textos multimodais para compreender a construção de significados.

Elegi, como objeto de análise para compor o *corpus* deste estudo, capas e reportagens de capas das revistas brasileiras de duas editoras: *Boa Forma* e *Saúde* (Editora Abril) e *Corpo a Corpo* e *Viva Saúde* (Editora Escala). O material apresenta características adequadas aos propósitos do trabalho como: a textura do papel, as cores da impressão, fotos com uma boa qualidade, o texto escrito que constrói os títulos, *lead*, as mensagens etc. As capas e as reportagens possuem uma precisa organização do *layout* e a utilização de diversos recursos semióticos que caracterizam os textos multimodais. De acordo com Fairclough (1995, p. 17),

[...] os textos escritos na sociedade contemporânea estão se tornando altamente visuais, além de textos lingüísticos, não somente no sentido que jornais, por exemplo, combinam palavras com fotografias, mapas e diagramas, mas também porque considerações de layout e impacto visual estão altamente salientes no design de uma página escrita.²

² Minha tradução de: “[...] written texts in contemporary society are increasingly becoming visual as well as linguistic texts, not only in the sense that newspaper, for instance, combine words with photographs and with maps and diagrams, but also because considerations of layout and visual impact are increasingly salient in the design of a written page” (FAIRCLOUGH, 1995, p. 17).

A escolha pela análise de reportagens de capas das revistas supracitadas se deve ao considerável aumento do consumo desses periódicos no âmbito nacional e ao fato de estes veicularem temas como saúde alinhavada com boa forma, beleza, bem-estar etc., e, segundo mencionado anteriormente, a capa funciona como uma espécie de lente interpretativa da edição. Entende-se que a análise do componente visual das capas faz-se indispensável, visto que o modo semiótico visual, assim como o verbal concomitantemente a este, veicula significados, os quais são socialmente motivados.

Quanto à montagem do *corpus*, ele é composto por 8 reportagens, sendo duas de cada revista selecionada: *Boa Forma*, *Corpo a Corpo*, *Saúde* e *Viva Saúde* – no período de janeiro de 2010 a dezembro de 2011. Por necessidade de se fazer um recorte, optou-se por se investigar uma edição de cada ano.

Considerando-se que nas interações sociais ativamos vários significados, tornou-se relevante o amparo no princípio metafuncional da Gramática Sistêmico-Funcional e do Design Visual: metafunção ideacional e interpessoal para compreender a produção dos significados ideacionais e interativos que se constituem pela ativação dos vários modos comunicativos operados nos textos.

Em relação aos passos metodológicos adotados para a análise de cada edição, o primeiro foi a seleção do *corpus*. Concluída essa seleção, o passo seguinte foi a digitalização desse material que se encontra reproduzido em anexo. Em seguida, deu-se início à etapa descritiva da pesquisa, sem a utilização de *software*, aplicando-se o instrumental de análise proposto por Halliday e Matthiessen (2004) e Kress e Van Leeuwen (1996; 2006), Kress (2010) nos seguintes passos:

- a) primeiramente, mapeou-se a política de escolha na construção dos significados ideacionais e interativos no plano visual;
- b) em seguida, analisou-se a política de escolha na construção dos significados ideacionais e interativos no plano verbal;

- c) posteriormente, os outros componentes multimodais das capas e das reportagens: imagens, cores, tipografia foram analisados considerando-se as dimensões lexicogramatical e visual;
- d) finalmente, foram pontuados os potenciais de significação dos modos semióticos e a relação verbo-visual na constituição da estética³ dos significados ideacionais e interativos.

Contextualizando *Boa Forma, Saúde, Corpo a Corpo e Viva Saúde*

A revista *Boa Forma*, lançada pela Editora Abril, nasceu em 1986 como uma revista mensal, experimentalmente como o Guia da Boa forma, um encarte especial de *Saúde*. A partir da segunda edição, ocorreu a passagem de guia para revista com periodicidade trimestral. Com o decorrer do tempo, o formato do periódico passou por mudanças significativas em relação às partes gráfica e temática. Direcionada ao público feminino de poder aquisitivo mais alto, *Boa Forma* concentrou-se nas mulheres que valorizavam a forma física. Aos poucos, foi adquirindo características comuns às revistas femininas, incorporando exercícios físicos e as dicas de alimentação, de cuidados com a pele, de moda e de comportamento. Este posicionamento de *Boa Forma* mantém-se até hoje, como é apresentado em sua autodefinição em 2012: *ajuda a mulher a ficar mais bonita da cabeça aos pés e apresenta as últimas novidades em alimentação leve e saudável e os exercícios certos para lapidar o corpo – tudo embasado por pesquisas e com a consultoria dos melhores experts do país.*⁴

De acordo com os dados da Editora Abril, *Boa Forma* tem aproximadamente 1.740.870 leitores, com uma tiragem mensal (média) de 281.020 de exemplares, com circulação líquida de 204.830 exemplares, possuindo 134.920 assinantes.

³ O termo estética é discutido no Capítulo 2 deste trabalho.

⁴ Disponível em: <<http://publiabril.com.br/marcas/boa-forma/revista/informacoes-gerais>>. Acesso em: 10 nov. 2012.

Atualmente, o perfil do leitor⁵ do periódico é definido como:

QUADRO 1 - Perfil do leitor da revista *Boa Forma*

Idade	Sexo	Classe social
32% 25 a 34 anos	Homens: 12%	Classe A: 11%
11% 20 a 24 anos	Mulheres: 88%	Classe B: 53%
25% 35 a 44 anos		Classe C: 34%

Permanecendo na linha editorial Abril, a revista *Saúde* foi lançada em 1983 como reflexo das preocupações com saúde e o objetivo estético no cuidado com o corpo, mas com consenso da importância do exercício físico e dos cuidados alimentares em quaisquer pontos de vista. Aos poucos, ela se tornou uma revista sobre prevenção, abordando assuntos como diabetes, fumo, cuidados com o corpo etc. Seu público era composto por pessoas de faixa etária mais elevada que a das outras revistas, e não se constituía como revista feminina. Aproveitando a popularidade dos temas, a editora Abril lançou edições especiais junto com *Saúde: Boa Forma*, *Sabor Saúde* e *Saúde da Mulher*. A estreita ligação entre saúde e beleza anunciou um novo nicho de mercado. No *site* da revista,⁶ o periódico se apresenta como:

um item que publica informações técnicas em uma linguagem acessível, que promove hábitos e atitudes saudáveis para uma melhor qualidade de vida, pois cuidar da saúde deixou de ser uma preocupação para ser assunto de interesse de todos. Hoje, está associado a ter alimentação saudável, praticar esportes, conciliar trabalho e lazer, planejar o futuro, enfim, prezar pelo equilíbrio mental e emocional.

Segundo dados da editora, o periódico tem aproximadamente 688.003 leitores, tiragem mensal de 257.250 exemplares e circulação líquida de 203.880 exemplares, com 148.140 assinantes. O perfil de leitor se constitui da seguinte maneira:

⁵ Todas as informações sobre *Boa Forma* foram coletadas no editorial da revista, disponível em: <<http://publicidade.abril.com.br>>. Acesso em: 25 nov. 2012. Fonte: Projeção Brasil de Leitores Ed. Abril – com base nos estudos Marplan/IVC Consolidado em março de 2012.

⁶ Disponível em: <<http://publicidade.abril.com.br>>. Acesso em: 25 nov. 2012.

QUADRO 2 - Perfil do leitor da revista *Saúde*

Idade	Sexo	Classe social
31% acima de 50 anos 19% 25 a 34 anos 23% entre 35 a 44 anos	Homens: 21% Mulheres: 78%	Classe A: 14% Classe B: 50% Classe C: 34%

Em relação à revista *Corpo a Corpo*, ligada à Editora Escala, ela nasceu como um guia de qualidade de vida em 1987, segundo Castro (2007), uma espécie de livro, com encadernação especial e do ponto de vista temático bastante abrangente. O grande sucesso de recepção transformou o guia em uma revista mensal, que originalmente se propunha a realizar uma abordagem alternativa, tematizando o corpo como qualidade de vida. Na fase inicial, as páginas eram dedicadas ao tema qualidade de vida, numa concepção bastante abrangente. Com o tempo, foram incorporadas reportagens sobre comportamento, alimentação etc. Atualmente, as edições definem o periódico como uma Revista de Beleza, beleza entendida não somente como um corpo esbelto ou malhado, mas como harmonia do conjunto.

A revista se apresenta⁷ como

a mais completa revista de beleza do país, pois valoriza a essência de cada mulher. Em suas páginas, a leitora encontra todas as informações que necessita para manter uma alimentação saudável e balanceada; escolher uma atividade física que lhe transmita prazer e resulte num corpo definido e bem torneado; ter acesso às últimas novidades e tecnologias que lhe ajudarão a conquistar uma pele mais hidratada, protegida e, consequentemente, mais jovem e resplandecente – bem como um cabelo sedoso, brilhante e com o corte e a cor da moda.

Segundo estimativa da Editora Escala com base no Instituto Verificador de Circulação (IVC), o periódico possui tiragem de 135.500 exemplares, com público-alvo formado por mulheres das classes A, B e C, na faixa etária de 15 a 39 anos.

Quanto à revista *Viva Saúde*,⁸ da mesma editora, ela está há cinco anos no mercado, trazendo reportagens sobre medicina, nutrição e atividade física. Segundo dados da

⁷ Informações sobre a revista disponibilizadas em: <<http://www.escala.com.br/midiakit>>. Acesso em: 20 jul. 2012.

⁸ Informações disponíveis em: <<http://www.escala.com.br/midiakit/detalhe>>. Acesso em: 20 jul. 2012.

editora, cada publicação adota uma linguagem acessível ao leitor, traduzindo termos técnicos da área da saúde. *Viva Saúde* se autodefine como a revista de quem quer conhecer melhor a saúde para garantir qualidade de vida.

A editora pontua que a beleza e a informação visual de cada matéria são de vital importância, por isso em cada exemplar são oferecidos ao leitor recursos gráficos (ilustrações, infográficos e fotomontagens) que facilitam a compressão de mecanismos do corpo humano até a explicação detalhada de como novos tratamentos médicos agem na cura de doenças. *Viva Saúde* possui uma tiragem de 67.000 exemplares e circulação de 24.398 para um público-alvo de homens e mulheres a partir de 20 anos das classes A, B e C.

Consideradas as informações dos periódicos acima, verificamos que eles situam temáticas relacionadas aos cuidados com o corpo, a alimentação etc., costurando uma ligação entre saúde, beleza e corpo em forma para o leitor dentro de perspectivas semelhantes, na forma como se apresentam e tentam atingir seus objetivos em sua autoapresentação, na organização das informações, na elaboração das capas que priorizam imagens relacionadas ao corpo/saúde, na articulação de elementos verbais e visuais no interior das reportagens, tornando, assim, o material coerente com os propósitos deste trabalho para ser apreciado. A partir dessa contextualização, sintetiza-se, na seção seguinte, a organização que permeará todo o trabalho.

Considerações sobre a organização do trabalho

Além desta Introdução, o trabalho é composto por quatro capítulos. O primeiro apresenta o referencial teórico da pesquisa que versará sobre as teorias que permearão as análises. O referencial teórico-metodológico utilizado para a análise visual dos textos selecionados é composto da *Gramática do Design Visual* (KRESS; VAN LEEUWEN, 1996, 2006), do *Discurso Multimodal* (KRESS; VAN LEEUWEN, 2001) e de *Multimodality, a social semiotic approach on contemporary communication* (KRESS, 2010). O referencial

teórico concebe o significado como resultante das interações sociais que existem em todos os modos, focalizando a produção de significados nas interações sociais. Tais concepções estão ancoradas na perspectiva semiótica da teoria de Halliday (1978; 1985). Para a análise dos textos verbais, adota-se o referencial da *Gramática Sistêmico-Funcional* (HALLIDAY, 1985, 1994; HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004).

A partir desse referencial, no segundo capítulo, focaliza-se a análise do material selecionado. Propõe-se analisar, dentro dos textos visuais, como se dá a construção dos significados representacionais, considerando-se as categorias representacionais, as cores, a tipografia e os demais modos, bem como a relação entre eles. No que se refere aos significados interativos, propõe-se observar a ocorrência das categorias interativas na constituição das relações com o leitor. Por intermédio dos pressupostos da Gramática Sistêmico-Funcional, com base no princípio metafuncional, busca-se mapear, na função ideacional, as ocorrências dos processos que constituem o sistema de transitividade, bem como, no nível lógico, as relações de interdependência das orações que constituirão os significados. Na metafunção interpessoal, busca-se mapear os papéis de fala, a comodidade trocada, na negociação dos significados com o leitor.

O terceiro capítulo traz a discussão dos dados obtidos à luz do referencial teórico-metodológico proposto, considerando a ocorrências encontradas no material verbal e visual analisado e a convergência/paralelismo resultante da articulação dos modos semióticos na produção dos significados ideacionais e interpessoais.

Por fim, têm-se as considerações finais do trabalho, em que se busca ressaltar a relevância de lançar um olhar sobre a produção de significados que permeiam os diversos textos multimodais que circulam na sociedade e a importância de considerar todos os modos semióticos no ato de leitura para construção de significados.

CAPÍTULO 1

Perspectivas teóricas

...the systemic analysis shows that functionality is intrinsic to language: this is to say, the entire architecture of language is arranged along functional lines. Language is as it is because of the functions in which it has evolved in the human species. (HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004, p. 31)

Dados os propósitos deste trabalho, recorreremos à Semiótica Social, à Gramática Sistêmico-Funcional e à Multimodalidade a partir dos recursos fornecidos pela Gramática do Design Visual como base teórico-metodológica por nos permitir refletir sobre a linguagem e as práticas discursivas na sociedade contemporânea e relacionar os componentes verbais e visuais do processo de produção de significados ideacionais e interativos.

A Semiótica Social é preconizada pelos estudos de Hodge e Kress (1988) e marca o início dos estudos em Semiótica Social aplicada a textos multimodais ao considerar todos os modos semióticos que acompanham o modo verbal, propondo uma nova abordagem calcada na concepção de Halliday (1985), cujo foco está centrado nas funções sociais da linguagem.

Desta perspectiva, Hodge e Kress (1988) consideram a dimensão social para entender a estrutura e o processo de linguagem. Esses autores definem a semiótica como:

[...] o estudo geral da semiose, isto é, dos processos da produção e reprodução, recepção e circulação dos significados em todas as suas formas, utilizadas por todos os tipos de agentes de comunicação [...]. A semiótica social focaliza a semiose humana, compreendendo-a como um fenômeno inerentemente social em suas origens, funções, contextos e efeitos [...]. Os significados sociais são construídos por meio de uma série de formas, textos e práticas semióticas de todos os períodos da história da sociedade humana. (HODGE; KRESS, 1988, p. 261)

Para a Semiótica Social (KRESS; VAN LEEUWEN, 2006), os signos são motivados em uma conjunção de significantes e significados não arbitrária, sendo o processo de criação de mensagem complexo e oriundo da história psicológica, social e cultural de seu autor, focado a partir de um contexto específico. Ao elaborar uma mensagem, o emissor faz uma representação de algo a partir do seu interesse no objeto. Esse interesse é a fonte da

seleção dos critérios a partir dos quais o objeto é percebido, sendo esses aspectos considerados como adequados para sua representação em um dado contexto. Por sua vez, o sujeito-receptor também seleciona os aspectos da mensagem que serão interpretados. Ele sai, então, de uma posição apenas receptiva para ser um reproduzidor social do discurso, o que também está diretamente relacionado à sua vivência e sua experiência social. Isto aponta para um significado cultural que deve ser comum tanto ao escritor quanto ao leitor. No momento em que um texto é escrito, essa realização escrita torna-se material e substancial, possuindo significados específicos em cada cultura, ao longo da história, expressos por cada modo de representação utilizado.

Logo, existe a necessidade de uma abordagem semiótica, pois a semiótica é uma investigação sistemática da semiose humana em todos os modos empregados por um grupo cultural, em que estão incluídas a leitura e a escrita. A seguir, discuto alguns princípios da Gramática Sistêmico-Funcional, entre eles o princípio metafuncional que serviu de base teórica para a ampliação de conceitos propostos pela Semiótica social e a multimodalidade.

1.1 A Gramática Sistêmico-Funcional: breves comentários

A gramática proposta por Halliday (1985), Halliday e Matthiessen (2004) é chamada de Sistêmico-Funcional porque concebe a língua como uma rede de sistemas interligados de que o falante faz uso (base funcional) para produzir significados (base semântica) em situações de comunicação. Com base nesses pressupostos, a língua deixa de ser um mero sistema regulado por regras em suas relações com o mundo não linguístico e passa a ser estudada de um ponto de vista sócio-semiótico, que a considera como um sistema de produção de significados. Seus objetivos são descrever o sistema da língua e as formas pelas quais esse sistema se relaciona com os textos, sendo estes entendidos como instâncias reais da língua.

A noção de ‘sistêmica’ consiste justamente no fato de ser uma teoria de significados enquanto escolhas, como pontuam Halliday e Matthiessen (2004, p. 23), “uma língua é um recurso para a produção de significado, e o significado reside nos padrões sistêmicos de escolha”.⁹ Por isso, a abordagem sistêmica dá prioridade teórica às relações de escolhas feitas nos sistemas da língua. A gramática de uma língua é uma rede de escolhas significativas inter-relacionadas e que estão à disposição do sujeito falante, que dependendo do contexto situacional e cultural, faz escolhas particulares nos sistemas da língua.

Segundo os pressupostos de Halliday (1994, p. xiii), “a linguagem se desenvolveu para satisfazer as necessidades humanas e que o modo como está organizada é funcional relativamente a essas necessidades”.¹⁰ Logo, o sistema é o potencial de uma língua que se traduz como um recurso para produção de significados em texto.

Segundo Halliday (1994a), texto é qualquer instância de interação linguística que é dita ou escrita em um contexto de uso. Encarado na sua dimensão comunicativa, como a linguagem é funcional, o texto é resultado de toda e qualquer situação de interação, isto é, é ele próprio a forma linguística de interação social, uma unidade de uso linguístico, segundo Gouveia (2009, p. 18), “uma coleção harmoniosa de significados apropriados ao seu contexto, com um objetivo comunicativo”. Isso implica a noção de que a interpretação de um texto, seja ele em qualquer modalidade, deve necessariamente levar em conta o contexto de sua produção. Conforme atestam Halliday e Matthiessen (2004, p. 3):

Para um gramático, o texto é um fenômeno rico, de muitas faces e que ‘significa’ em diferentes maneiras. O texto pode ser explorado por diferentes pontos de vista, mas podemos distinguir dois principais ângulos de visão: o primeiro foca o texto como um objeto em si mesmo; e o segundo foca o texto como um instrumento para descobrir muitas coisas.¹¹

⁹ Minha tradução de: “A language is a resource for making meaning, and meaning resides in systemic patterns of choices”.

¹⁰ Minha tradução de: “Language has evolved to satisfy human needs; and the way it is organized is functional with respect to those needs.”

¹¹ Minha tradução de: “To a grammarian text is a rich, many-faced phenomenon that ‘means’ in many different ways. It can be explored from many different points of view. But, we can distinguish two main angles of

Indispensável a essa compreensão de texto, como se nota, é a noção de contexto. Halliday (1978) entende que o contexto funciona como uma representação abstrata que se dá em termos de certas categorias linguísticas relevantes para o texto, assim como em torno de algo mais amplo, cultural. Em suas postulações Halliday e Hasan (2002, p. 46) asseveram que o que há de mais amplo no meio no qual o texto precisa ser interpretado é o contexto de cultura. O significado potencial em que o membro de uma cultura tem acesso na sua linguagem pode ser caracterizado de duas maneiras, correspondendo ao que propunha Malinowski sobre contexto de cultura e contexto de situação. Interpretado no contexto cultural, esse significado potencial é o sistema semântico da linguagem e, interpretado no contexto de situação, ele é o sistema semântico particular, ou conjunto de subsistemas no qual está associado com um tipo de situação ou contexto social – o registro.

A noção de contexto de cultura é interpretada em relação à própria ideia de gênero. Para Eggins (1994), o contexto de cultura refere-se ao propósito e ao significado para o qual o texto foi produzido. Dessa forma, os gêneros são definidos funcionalmente em termos de seus propósitos sociais.

Em relação ao contexto de situação, Halliday (1978) explica que ele consiste de propriedades gerais da situação de comunicação, demarcando quais configurações semânticas podem figurar na materialidade textual. Em outras palavras, é no contexto de situação que estão os aspectos extralinguísticos dos textos, que podem marcar os padrões linguísticos a serem utilizados na produção textual. Entende-se esse contexto enquanto três variáveis: campo, relação e modo.

O *campo* é a ação social e corresponde ao que é dito ou escrito sobre algo; inclui a questão de como os sujeitos representam suas experiências de mundo. A *relação* diz respeito

vision: one, focus on the text as an object in its own right; two, focus on the text as an instrument for finding out about something else”.

ao conjunto de relações sociais entre os participantes da comunicação; inclui níveis de formalidade como aspecto particular. E o *modo* é o canal de comunicação escolhido para transmitir a mensagem; inclui a linguagem falada, escrita, visual ou multimodal. Conforme explica Halliday (1994b, p. 25), “*Campo, relação e modo* não são os tipos de uso da língua, nem são apenas componentes da configuração da fala. Eles são uma estrutura conceitual para representar o contexto social como o ambiente semiótico em que as pessoas trocam significados”.

Halliday (1978) pontua que essas três variáveis contextuais estão necessariamente vinculadas aos três tipos de significados produzidos em todo texto: os significados ideacionais, interpessoais e textuais:

... a abordagem de Halliday para o registro enfatiza ligações sistemáticas entre a organização da linguagem e a organização do contexto. A relação entre os componentes da linguagem (as metafunções ideacional, interpessoal e textual) e as variáveis de contexto (campo, relação e modo) é denominada *realização*. Da perspectiva do contexto, a realização refere-se à forma em que diferentes tipos de campo, relação e modo condicionam significados ideacionais, interpessoais e textuais; da perspectiva da linguagem, a realização refere-se à forma em que diferentes escolhas ideacionais, interpessoais e textuais constroem tipos diferentes de campo, relação e modo.¹² (EGGINS; MARTIN, 1997, p. 241)

Na literatura da Gramática Sistêmico-Funcional, a esfera da lexicogramática e a semântica estão internamente organizadas em termos de um pequeno número de produção de significados que estão simultaneamente relacionados, correspondendo às funções da linguagem, tidas como metafunções. As principais metafunções: *ideacional*, *interpessoal* e *textual* operam em qualquer contexto comunicativo, desconsiderando se a comunicação envolve linguagem, música, imagem ou qualquer outro modo semiótico. Halliday e Hasan

¹² Minha tradução de: “The relationship between the language components (the ideational, interpersonal and textual metafunctions) and context variables (field, tenor and mode) is termed *realization*. Read from the perspective of context, realization refers to the way in which different types of field, tenor and mode condition ideational, interpersonal and textual meaning; read from the perspective of language, realization refers to the way in which different ideational, interpersonal and textual choices construct different types of field, tenor and mode”.

ênfatizam que cada metafunção – criada na linguagem – é composta por um conjunto de sistemas internamente organizado no qual:

Os significados são tessidos juntos em uma densa fábrica de tal forma que para compreendê-los, não olhamos separadamente para suas diferentes partes: aliás, nós olhamos o todo simultaneamente a partir de um número de diferentes ângulos, cada perspectiva contribuindo para a interpretação total. Esta é a natureza essencial de uma abordagem funcional. (HALLIDAY; HASAN, 1985, p. 23)¹³

Nesta perspectiva, os significados ideacionais, interpessoais e composicionais são produzidos simultaneamente em qualquer amostra de linguagem. Neste trabalho, o foco de análise será a construção dos significados ideacionais e interativos que permeiam a representação e a interação dos textos selecionados, observando como o registro – contexto de situação – está configurado na instanciação dos textos.

1.2 A metafunção ideacional

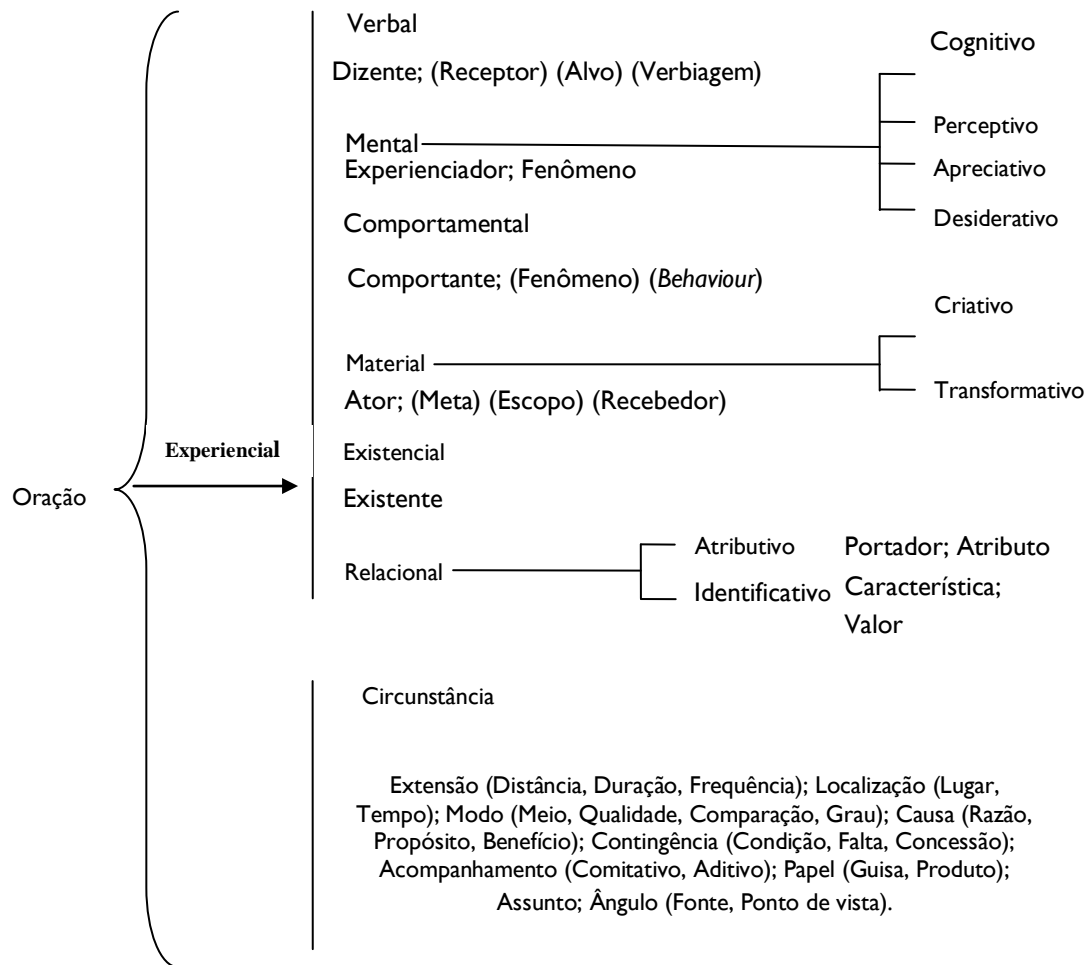
Em uma perspectiva sistêmico-funcional da linguagem, a realização do significado ocorre dentro da oração. Conseqüentemente, tal perspectiva oferece uma gramática da oração que, dentro da dimensão ideacional do significado, compreende a “oração como representação”, a linguagem sendo usada para descrever a experiência humana, uma corrente de eventos ou acontecimentos. A metafunção ideacional é distinguida em dois componentes, o *experencial* – relacionado com as opções dentro de um sistema de transitividade – e o *lógico* – relacionado com as inter-relações das orações que estão amparadas pelos processos (HALLIDAY; MATHIESSEN, 2004). Ideacionalmente, irei centrar minhas análises na linha da metafunção experencial de significado e no componente lógico, observando as inter-relações das orações.

¹³ Minha tradução de: “the meanings are woven together in a very dense fabric in such a way that, to understand them, we do not look separately at its different parts: rather, we look at the whole thing simultaneously from a number of different angles, each perspective contributing towards the total interpretation. That is the essential nature of a functional approach.”

Sob a perspectiva experiencial, a linguagem reflete nossa visão de mundo como um construto de acontecimentos (Processos) que envolvem entidades (Participantes) com um pano de fundo de detalhes de tempo, lugar, modo etc. (Circunstâncias). Assim, os grupos verbais, nominais e preposicionais são os constituintes das orações respectivamente aos Processos, Participantes e Circunstâncias. As representações dos significados ideacionais estão sempre envolvidas com os construtos sociais e culturais (KRESS; VAN LEEUWEN, 2002) e são realizadas por um sistema gramatical.

O sistema de transitividade da língua proposto por Halliday e Matthiessen (2004, p. 172) é o responsável por ordenar e representar nossas experiências de mundo. Ele apresenta uma condição de entrada chamada de experiencial, permitindo, para a representação de um fragmento da experiência, a escolha de um dos seis processos disponíveis (verbal, mental, comportamental, material, existencial ou relacional). Logo, destacando as palavras de Martin (2000, p. 276), “a dimensão ideacional do significado é crucial para a investigação das desigualdades e poder no discurso, como também permitem ao leitor levantar questões sobre quem está agindo, que tipos de ações estão sendo empreendidas e *quem* ou *o que* está de acordo”. A figura a seguir sintetiza esse sistema:

FIGURA 1 - Sistema de Transitividade



Fonte: Baseada em Halliday e Matthiessen (2004, p. 173).

Na perspectiva do componente lógico, as orações estão ligadas umas às outras para formar orações complexas. Assim, a oração complexa se constitui por meio das relações de interdependência entre duas ou mais orações. Tomando como ponto de partida as orações complexas, os autores apresentam dois sistemas básicos que determinam como uma oração se liga a outra. Esses dois sistemas são: a) *Taxis*, que determina o grau de interdependência entre as orações e b) as relações lógico-semânticas. O primeiro se divide em parataxe e hipotaxe. Já o segundo diz respeito à projeção e à expansão.

Em relação ao grau de interdependência (i): hipotaxe/parataxe, todas as orações ligadas por uma relação lógico-semântica são interdependentes: refere-se ao sentido da

estrutura relacional – uma unidade é independente de outra unidade. Duas orações relacionadas como interdependentes em um complexo podem ser tratadas com *status* igual. O grau de interdependência é conhecido tecnicamente como *taxis*, e os dois níveis diferentes de interdependência como *parataxe* (*status* iguais) e *hipotaxe* (*status* desiguais). A *hipotaxe* é a relação entre um elemento dependente e seu dominante, o elemento no qual ele é dependente. Contrastando com a *parataxe*, na qual a relação se dá entre os dois elementos que possuem *status* iguais, um inicia e outro continua. As estruturas hipotáticas são notadas graficamente por letras gregas. Para estruturas paratáticas, representamos por notação numérica 1, 2 3..., como ilustra o quadro a seguir:

QUADRO 3 - Notação dos *nexus* das orações

	Primeira	Secundária
Parataxe	1 (iniciando)	2 (continuando)
Hipotaxe	α (dominante)	β (dependente)

Fonte: Baseado em Halliday e Matthiessen (2004, p. 376).

As orações que criam um nexos são primárias e secundárias: a primária é a oração inicial em um nexos paratático, e a oração dominante em um nexos hipotático. A secundária está na oração contínua em um nexos paratático e na oração dependente em um nexos hipotático.

Quanto às relações lógico-semânticas (ii): *expansão e projeção*, há uma gama de diferentes relações lógico-semânticas. Isto é, onde o que está sendo ligado por uma relação lógico-semântica não é uma única oração, mas sim um subcomplexo – uma oração *nexus*. Todas as estruturas “lógicas” na linguagem são ou (a) paratáticas ou (b) hipotáticas. A oração complexa envolve relações de ambos os tipos. Uma oração complexa típica é uma mistura de sequências paratáticas e hipotáticas, cada uma delas podendo ser agrupadas dentro da outra.

Contudo, é possível agrupar as relações lógico-semânticas em dois grupos gerais, com base em dois tipos de relação: (1) *Expansão*: a oração secundária expande a oração primária por (a) elaboração, (b) extensão ou (c) realce; (2) *Projeção*: a oração secundária é projetada por meio da oração primária ou projetante, que a coloca como (a) uma locução ou (b) uma ideia. Dentro das categorias gerais de expansão e projeção, são reconhecidos alguns subtipos: três tipos de expansão e dois tipos de projeção, como demonstra a notação seguinte para representá-las:

(1) Expansão

elaboração	=	(‘igual’)
extensão	+	(‘está adicionado a’)
intensificação	x	(‘está multiplicado por’)

(2) Projeção

locução	“	(aspas duplas)
ideia	‘	(aspas únicas)

Existem essencialmente três modos de se expandir uma oração: *elaboração*, *extensão* e *realce*. Como todos os outros sistemas, o sistema de TIPO DE EXPANSÃO é tido como definindo regiões em um contínuo espaço semântico. Os diferentes tipos de expansão sombreiam um ao outro em certos pontos e a expansão pode se tornar muito próxima à projeção.

Assim, temos os modos de expansão:

(i) *Elaboração*

Na elaboração, uma oração elabora o sentido de outra por meio de uma especificação mais profunda ou de uma descrição. A elaboração pode ser tanto hipotática quanto paratática. As orações de elaborações hipotáticas diferem das paratáticas no sentido de

que elas têm uma gramática especial – a gramática das orações relativas não restritivas: elas são introduzidas por um item relativo (*quem, de quem..., qual; onde; quando;*) ou podem aparecer na forma não finita.¹⁴

A combinação de elaboração por parataxe produz três tipos de elaboração, os dois primeiros podem ser considerados como aposição entre orações: exposição, exemplificação e clarificação. A combinação da elaboração por hipotaxe constitui a categoria de oração relativa indefinida (também chamada ‘não restritiva’, ‘descritiva’). Essa função é como um tipo de descrição que explica a primeira oração.

(ii) *Extensão*

Na extensão, uma oração estende o significado de outra, adicionando algo. O que é acrescentado pode ser somente uma adição, uma reposição, ou uma alternativa. A combinação de extensão com parataxe rende o que é conhecido como coordenação entre orações. É tipicamente expressado por *e, nem, ou, mas*. São reconhecidos três subtipos principais de extensão paratática: adição, variação e alternância. A combinação de extensão com hipotaxe também abrange (a) adição, (b) variação e (c) alternância, mas com a oração extensora dependente. A oração dependente pode ser finita ou não finita.

(iii) *Realce*

No realce uma oração intensifica (realça) o significado de outra, qualificando-a quanto a tempo, modo, lugar, causa ou condição. Embora haja algumas diferenças no paradigma, o paralelo entre hipotaxe e parataxe é muito próximo quando as orações se articulam na intensificação.

¹⁴ Segundo Halliday e Matthiessen (2004), as orações *finitas* são definidas por serem marcadas pelas formas verbais conjugadas com ou sem presença de operador conjuntivo, já as não finitas representam as formas nominais do português.

De acordo com Halliday, a combinação de realce por parataxe produz o que é também um tipo de coordenação, mas com uma característica circunstancial incorporada, em que se observa uma maior ocorrência de orações paratáticas de realce com valor de *tempo* e *causa*.

As orações hipotáticas de realce tradicionalmente são reconhecidas como orações adverbiais. Como na parataxe, elas são de tempo, lugar, modo, causa e condição. Tipicamente, as cadeias hipotáticas de realce são limitadas a duas orações, com uma oração qualificando outra oração.

Na relação lógico-semântica de projeção, uma oração funciona como uma representação de uma representação linguística. As projeções estão associadas somente a certos tipos de processos, essencialmente aos processos verbais e mentais. Assim, há três sistemas envolvidos na diferenciação dos diferentes tipos de projeções:

- (i) o nível de projeção (*ideia x locução*);
- (ii) o modo de projeção (*relato hipotático x citação paratática*);
- (iii) a função da fala (*proposições projetadas x propostas projetadas*).

No que se refere ao nível de projeção (i), uma oração surge como representação do conteúdo linguístico de outra – tanto como conteúdo de uma oração verbal como mental. A projeção pode ser a representação de um conteúdo mental – o que é pensado – que é denominado *ideia*. A projeção que representa o conteúdo de uma oração verbal denomina-se *locução*.

No que corresponde ao modo de projeção (ii), elas se combinam com o mesmo conjunto de interdependências como a expansão: as duas relações táticas de interdependência de parataxe e hipotaxe e de relação de constituição de encaixamento. As projeções projetadas parataticamente são denominadas *citações*, já as projetadas hipotaticamente são *relatos* – algo

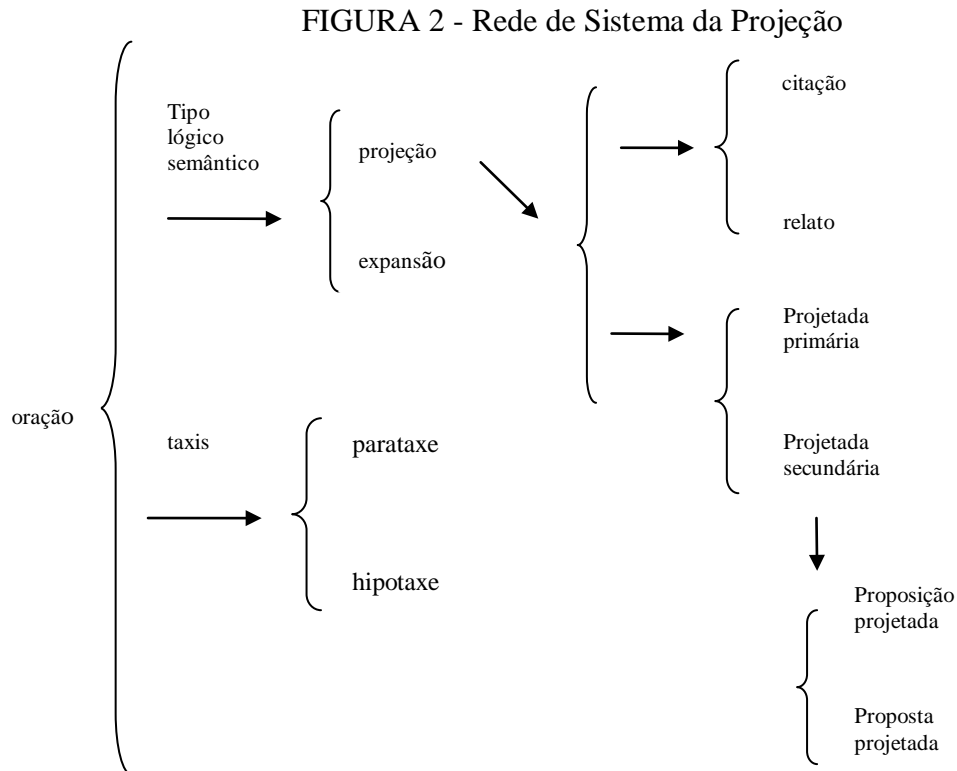
dependente da oração projetante. Em relação à função da fala (*iii*), podemos ter proposições (afirmações) projetadas, assim como proposta (ordem, comandos etc.), tanto por processos mentais quanto por processos verbais. O nível e o modo de projeção é o ponto de interseção para definir os quatro tipos de nexos de projeção, conforme demonstra o quadro abaixo:

QUADRO 4 - Os tipos de *nexus* das projeções

	Paratática (direto, citação) 1 2	Hipotático (indireto, reportado) α β
Ideia ‘mental	1 ‘2	α ‘β
Locução “verbal	1 “2	α “β

Fonte: Baseado em Halliday e Matthiessen (2004, p. 444).

Nestas considerações sobre as projeções, Halliday e Matthiessen (2004, p. 467) ainda mencionam que a *locução* e *ideia* podem se dar de forma encaixada funcionando como qualificadores dentro de um grupo nominal. Uma oração projetada é encaixada a partir de nomes que terão a peculiaridade de projetar: pertencem claramente a classes definidas, nomes de processos verbais (*locução*) e nomes de processos mentais (*ideia*), correspondendo-se e em muitos casos e derivando dos verbos usados nas orações projetantes. Assim, uma oração encaixada como qualificadora de um grupo nominal pode ocorrer numa variedade de ambientes gramaticais taticamente relacionados às orações projetadas. E isto, segundo os linguistas, é importante na criação do discurso, sendo que o uso central dos grupos nominais em projeções encaixadas está na representação de argumentos, especificamente, como, por exemplo, em reportagens e no discurso científico. A figura a seguir, baseada em Halliday e Matthiessen (2004, p. 445) sintetiza essas informações:



Fonte: Baseado em Halliday e Matthiessen (2004, p. 445).

Permanecendo no domínio das projeções, Halliday e Matthiessen (2004, p. 470) tratam de outros tipos de projeção: *factual* e de *ato* que se realizam de forma encaixada.¹⁵ A oração projetada não advém de um processo verbal ou mental, mas como se o sentido estivesse imerso na forma projetada. Em relação às projeções de *fato*, segundo os autores, há quatro subclasses de nomes factuais: *Casos* – (nomes de fatos simples) – relacionados às proposições não modalizadas; *Probabilidade* – (nomes de modalidade) – relacionam-se às proposições modalizadas; *Indício/evidências* – (nomes de indicação) – relacionam-se às proposições com indicações.

A oração de projeção *factual*, segundo Halliday e Matthiessen (2004), será sempre encaixada e pode se realizar impessoalmente por meio de processos verbal, mental e relacional. As orações factuais impessoais podem ser relativas: processos relacionais

¹⁵ Conforme explicitado adiante, será usado o símbolo [] para indicar casos de encaixamento por ato e fato, e o símbolo [] para tratar os demais casos de encaixamento, seguindo a terminologia de Halliday (1985, 2004).

intensivos, atributivos e identificativos. Nas orações atributivas, o atributo atribuído à oração factual servindo como portador é realizado por um grupo nominal com um adjetivo ou nome como núcleo. Cita-se um exemplo¹⁶ para melhor compreensão: *É claro* *[[que hoje sou mais sensata]] pois, antes de me casar, acho que era mais radical, e essa troca foi muito boa.*

Nas orações identificativas, a oração factual que funciona como ‘característica’ é identificada como um *valor* realizado por um grupo nominal com um nome como núcleo que tipicamente pertence à classe dos nomes factuais. Este nome factual pode ser qualificado por uma oração factual encaixada. O ‘valor’, então, é uma interpretação da oração factual, identificando-a como um fato, razão, problema ou dificuldade específica etc. O exemplo a seguir¹⁷ sintetiza essas informações: *A conclusão é* *[[que a ingestão equilibrada de filé-mignon e afins não elevaria o risco de atentados às artérias.]]*

Conforme postulam os linguistas, a projeção de fato não é um terceiro tipo de projeção que difere dos significados e fraseados. A projeção de fato é um significado que não é criado pela consciência de alguém nem emitido por algum sinal, mas emerge para funcionar como um participante em algum processo – tipicamente os processos relacionais e em alguns casos processos mentais e verbais.

Em relação às projeções de ato, elas são o nome de uma ação, evento ou fenômeno: um macrofenômeno.¹⁸ Esse tipo de projeção não apresenta um nome como núcleo. A oração encaixada corresponde à nominalização de um processo. Para que se compreenda melhor, cita-se o exemplo: *Ameaçando pessoas, você não chegará a lugar algum*¹⁹ (HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004, p. 476). Neste exemplo, é possível pensar no *ato* implícito de ameaçar

¹⁶ Exemplo retirado do *corpus* na reportagem da revista *Corpo a Corpo*, ed. 271, jul. 2011.

¹⁷ Exemplo retirado do *corpus* na reportagem da revista *Saúde*, n. 327, ago. 2010.

¹⁸ Macrofenômeno é o termo dado a um subtipo de orações mentais – orações de percepção –, configuração de processos mentais de percepção (HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004, p. 204).

¹⁹ Baseado no exemplo *[[threatening people]] will get you nowhere* (HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004, p. 438).

pessoas na oração encaixada. Para os autores (2004, p. 438), o *ato – de ameaçar pessoas* – pode ocorrer como pós-modificador de uma classe apropriada.

Halliday (1985; HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004) ainda pontua os casos de encaixamento diferentemente da forma de parataxe e da hipotaxe. Enquanto a parataxe e a hipotaxe são relações entre orações, as encaixadas são orações ou expressões que funcionam como constituintes dentro da estrutura de um grupo, ou seja, são em si constituintes de uma oração. Assim, para Antonio (2004, p. 36), Halliday trata parataxe e hipotaxe como fenômenos, e o encaixamento como mecanismo.

Na perspectiva hallidayana, o encaixamento não estaria no nível da TAXIS (parataxe e hipotaxe), mas poderia estabelecer relações lógico-semânticas com outras orações, já que a relação que um elemento ou oração encaixada estabelece com o item ao qual ele se relaciona é de constituência. Desse modo, as orações encaixadas são, então, uma mudança de nível pela qual uma porção textual vem a funcionar dentro da estrutura de um grupo. A função característica de um elemento encaixado é de pós-modificador em um grupo nominal (**A casa** [[que José construiu]]).²⁰ Além disso, fazendo alusão à Gramática Tradicional, Halliday considera as adjetivas restritivas, e não as explicativas, como casos de encaixamento.

Expandindo de forma breve o tratamento dado aos casos de encaixamento na literatura funcionalista, Matthiessen e Thompson (1988) seguem o pensamento de Halliday (1985, 2004) no que se refere às orações encaixadas que formam uma relação de constituência com as orações a que se referem. Todavia, eles diferem no posicionamento ao considerarem encaixadas os complementos oracionais que funcionam como sujeito e objeto. Halliday, por exemplo, não considera os complementos oracionais das projeções como encaixamento e sim oração projetada, conforme explicita o exemplo: *Maria disse que não irá à aula*, a segunda oração – *que não irá à aula* é classificada como projeção hipotática de relato e não como

²⁰ Exemplo e grifo meus. A oração que José construiu está representando a encaixada.

encaixamento.²¹ Para ampliar a consistência teórica ao que foi explicado, Braga (2001, p. 26) explana que, para Matthiessen e Thompson (1988), encaixamento inclui, além das orações relativas restritivas, os complementos oracionais que funcionam como sujeito e objeto. Para Halliday, a categoria encaixamento compreende, além das categorias que funcionam como pós-modificadores, apenas aquelas denominadas atos e fatos.

Com base nos pressupostos acima, Halliday e Matthiessen pontuam que o texto é uma unidade de significado e que não consiste na soma de orações, mas é realizado pelo seu intermédio. Segundo os autores, o nível mais elevado do extrato semântico é o texto – a maior unidade extensiva de significado, enquanto o nível mais elevado do extrato lexicogramatical é a oração – a maior unidade de fraseado. Assim, uma sequência semântica é realizada por uma série de orações complexas. Semanticamente, o efeito de combinação de orações em uma oração complexa é uma das maneiras de integração de sentido: as sequências que são realizadas gramaticalmente em uma oração complexa são construídas como sendo subsequências dentro de uma sequência total de eventos, que constituirão, mais especificamente, o episódio em uma narrativa – o texto.

Nesses parâmetros, a oração é a unidade principal de processamento da lexicogramática, porque é nela que os significados são mapeados numa estrutura gramatical integrada (HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004, p. 10). Assim, a oração é simultaneamente uma representação, uma troca e uma mensagem que sintetiza os significados ideacionais, interpessoais e textuais. Ademais, é o polo motivador das realizações de constituição do sistema (GOUVEIA, 2009, p. 20). A partir dessas considerações, busco observar como se dá a articulação das orações que promovem a arquitetura textual e a integração do texto como uma unidade no *corpus* selecionado. Além disso, abordo alguns aspectos de interação a partir da metafunção interpessoal, observando a troca de mensagens.

²¹ Neste trabalho, foi usada a noção de encaixamento de acordo com as postulações de Halliday e Matthiessen (2004).

1.3 A metafunção interpessoal

A visão interpessoal da linguagem em Halliday e Matthiessen (2004) abrange uma das mais importantes metafunções da linguagem: a interação com outras pessoas. Por meio deste componente semântico, “enquanto constrói-se a experiência, a linguagem também está representando nossas relações pessoais e sociais com as outras pessoas ao nosso redor” (HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004, p. 29). A oração, então, é vista como um meio de trocar significados. A troca de significados está associada com as funções dos papéis de fala e as estruturas gramaticais, sendo as estruturas gramaticais expressas por escolhas específicas de *modos oracionais*.

No processo de interação lançamos mão de diferentes papéis de fala. Os papéis de fala mais fundamentais são: *dar* e *demandar*, em ambos o falante dá alguma coisa ao ouvinte (informação) ou requer algo. De acordo com Halliday e Matthiessen (2004, p. 107), “essas categorias envolvem noções complexas em que “dar” significa *convidar a receber* e *demandar convidar a dar*. O falante não só faz algo pra si como também requer algo do ouvinte”. Outra distinção básica entre *dar* e *demandar* se relaciona com a natureza do que está sendo trocado: bens e serviços ou informação. Essas duas variáveis definem as quatro funções discursivas primárias: oferta, comando, declaração e pergunta:

QUADRO 5 - Papéis de fala e mercadorias na interação

Papéis na troca	Comodidade trocada	
	Bens e serviços	Informação
Dar	Oferta	Declaração
Demandar	Comando	Pergunta

Fonte: Baseado em Halliday e Matthiessen (2004, p. 107).

Segundo os autores, quando a linguagem é usada para trocar informações, a oração toma forma e função semântica de proposição, algo que pode ser argumentado, afirmado, negado, questionado, aceito etc. Contudo, o termo proposição não pode se referir a todas as

funções da oração num evento interativo, pois excluiria a troca de bens e serviços, visto que não podem ser afirmados, negados, cabendo ao leitor escolhas relativamente limitadas, assim, os papéis de fala possuem uma função semântica de proposta.

A metafunção interpessoal, na perspectiva dos autores, é organizada em dois blocos:

- ✓ *Modo Oracional* - componente que carrega o argumento da oração e consiste em duas partes: *sujeito* (o grupo nominal), que combina com o operador finito e carrega a responsabilidade da validade do que está predicado na oração; *operador finito* (parte do grupo verbal), que marca o tempo primário da oração, a modalidade e polaridade além de relacionar a proposição ao contexto do evento.

- ✓ *Resíduo* - constituído pelos elementos funcionais: predicador, complemento e adjunto. O elemento *predicador* traz referência ao tempo secundário, o processo relacionado ao sujeito e a voz textual (passiva, ativa); o elemento *complemento* é realizado por um grupo nominal e tem o potencial de se tornar sujeito da oração; *adjunto* é o elemento expresso por grupos adverbiais, sintagmas preposicionados, sem potencial de tornar-se sujeito da oração, realça informações dentro dos significados interpessoais.

De acordo com Halliday e Matthiessen, é na estrutura do Modo Oracional que recai o peso maior da oração, uma vez que o sujeito é a entidade em que recai a validade da oração, é o responsável pelo funcionamento da oração em um evento interativo. Ele é usado para posicionar o falante em relação ao seu ouvinte de acordo com os papéis de fala (afirmação, pergunta etc.). E por meio operador finito torna-se possível argumentar a validade da oração em termos de polaridade/modalidade como *posso, poderia*; e tempo como *tenho, vivo*. Para Gouveia (2009, p. 36), o operador finito, e, dependendo da língua, o predicador (no

caso do português), tem o papel de tornar a oração finita, circunscrevê-la, ancorando-a, dando-lhe um ponto de referência relativamente entre o *aqui* e *agora*.

Considerando que Halliday e Matthiessen (2004) delinearam a gramática com as particularidades que tangem à Língua Inglesa, em se tratando das particularidades da Língua Portuguesa, Gouveia (2009, 2010) aponta que o predicador é expresso pela totalidade do grupo verbal e congrega também em si marcas de finitude, pelo que marca o tempo primário além de especificar a voz ativa ou passiva e valores aspectuais do processo. Para Gouveia (2010, p. 3), a estrutura interna das palavras da Língua Portuguesa é tanto derivacional como flexional, contribuindo para a composição das palavras. Além de marcar o gênero e o número, a sufixação flexional marca o tempo e o modo, sendo os dois últimos paradigmas da flexão verbal.

Nesses termos, o predicador desempenha um importante papel na negociação da troca de papéis da Língua Portuguesa. O predicador passa a se integrar ao Modo Oracional, visto que está no centro da troca interpessoal, auxiliando na negociação dos significados. Gouveia (2010, p. 18) destaca que, na nossa língua, nas construções denominadas locuções verbais, há o Predicador Complexo, visto que a finitude é a característica do Predicador na Língua Portuguesa, pois está contida nele. O exemplo, baseado em Halliday e Matthiessen (2004, p. 121), sintetiza essas informações:

QUADRO 6 - Exemplo da estrutura de Modo Oracional e Resíduo

A irmã de Susie	está costurando	camisas	para os soldados.
Sujeito	Predicador	Complemento	Adjunto
Modo oracional		Resíduo	

Fonte: Baseado em Halliday e Matthiessen (2004, p. 121).

A investigação dos significados interpessoais pode demonstrar como os textos representam o poder e como eles concentram posições subjetivas particulares além de como as relações são negociadas no discurso. A relação entre lexicogramática e significados

interpessoais nem sempre é tão simples, há uma tensão entre o discurso semântico e a gramática na constituição dos significados. A partir destas considerações, busco analisar, neste trabalho, como as relações são negociadas no discurso, como os papéis de fala são construídos e articulados no processo de interação.

1.4 A Abordagem multimodal e a Gramática do Design Visual

Formulada por Kress e Van Leeuwen (2001), a multimodalidade expande e amplia os conceitos da Semiótica Social apresentados na Gramática do Design Visual. Se antes as disciplinas teóricas e críticas eram monomodais, hoje essa posição começou a mudar. A abordagem multimodal busca compreender a articulação dos diversos modos semióticos utilizados em contextos sociais concretos, ou seja, nas práticas sociais com o objetivo de se comunicar.

Na multimodalidade, a maioria dos textos envolve um complexo jogo entre textos escritos, cores, imagens, elementos gráficos e sonoros, enquadramento, perspectiva da imagem, espaços entre imagem e texto verbal, escolhas lexicais, com predominância de um ou de outro modo, de acordo com a finalidade da comunicação, sendo, portanto, recursos semióticos importantes na construção de diferentes discursos. Tomo aqui a concepção de discurso preconizada por Kress e Van Leeuwen (2001, p. 24) como “conhecimentos socialmente construídos de algum aspecto da realidade”.²²

Kress e Van Leeuwen (2001) defendem que as estruturas visuais assemelham-se às estruturas linguísticas, visto que aquelas também expressam interpretações particulares da experiência, além de se constituírem como formas de interação social. Desse modo, as escolhas de composição de uma imagem também são escolhas de significados:

²² Minha tradução de: “discourses are socially constructed knowledge of some aspect of reality” (KRESS; VAN LEEUWEN, 2001, p. 24).

Significados pertencem à cultura, ao invés de modos semióticos específicos [...]. Por exemplo, aquilo que é expresso na linguagem através da escolha entre diferentes classes de palavras e estruturas oracionais, pode, na comunicação visual, ser expresso através da escolha entre os diferentes usos de cor ou diferentes estruturas composicionais. E isso afetará o significado. Expressar algo verbalmente ou visualmente faz diferença. (KRESS; VAN LEEUWEN, 2001, p. 2)²³

Seguindo o pensamento funcionalista proposto na Gramática Sistêmico-Funcional, Kress e Van Leeuwen (1996) organizam uma proposta teórico metodológica para a análise de textos multimodais. Isso porque

As mudanças semióticas que caracterizam o presente e que provavelmente irão caracterizar o futuro próximo não podem ser adequadamente descritas e compreendidas com as teorias de significado e comunicação existentes. Essas teorias estão baseadas na língua e, portanto, obviamente, se a língua não é mais o único ou até mesmo o modo semiótico central, então as teorias linguísticas podem oferecer, no máximo, explicações sobre uma parte da paisagem comunicacional apenas. Teorias linguísticas não servirão para explicar os outros modos semióticos, a menos que se suponha, contrafactualmente, que esses modos estejam todos na língua.²⁴

Assim, ancorados na postulação hallidayana de que a linguagem se organiza em torno de uma função e que esta função pode ser claramente relacionada à organização do contexto com a produção de significados ideacionais, interpessoais e textuais, é que Kress e Van Leeuwen (1996, 2006) entendem que as imagens se articulam em composições visuais também produzindo significados ideacionais, interpessoais e textuais. Extrapolando o foco da Gramática Sistêmico-Funcional na linguagem verbal, Kress e Van Leeuwen (1996, 2006) formulam a Gramática do Design Visual (doravante GDV), estabelecendo uma perspectiva multimodal que envolve os significados de imagens e diagramas. Neste viés, os significados

²³ Minha tradução de: “Meanings belong to culture, rather than to specific semiotic modes. [...]. For instance, what is expressed in language through the choice between different word classes and clause structures, may, in visual communication, be expressed through the choice between different uses of colour or different compositional structures. And this will affect meaning. Expressing something verbally or visually makes a difference”.

²⁴ Minha tradução de: “The semiotic changes which characterize the present and which are likely to characterize the near future cannot be adequately described and understood with currently existing theories of meaning and communication. These are based on language, and so, quite obviously, if language is no longer the only or even the central semiotic mode, then theories of language can at best offer explanations for one part of the communicational landscape only. Theories of language will simply not serve to explain the other semiotic modes, unless one assumes, counterfactually, that they are in every significant way like language” (KRESS, 2000, p. 153).

representacionais, os interativos e os composicionais operam simultaneamente em toda imagem, construindo padrões de experiência, interação social e posições ideológicas a partir das escolhas de qual realidade está sendo representada.

Considerando os propósitos deste trabalho de investigar o percurso da construção dos significados ideacionais e interativos no plano verbal e visual, centro-me nas metafunções ideacional e interpessoal nas quais as fontes visuais estabelecem a natureza do relacionamento entre observadores e observado.

1.5 A imagem sob a ótica de Kress e Van Leeuwen

Para tratar das imagens Kress e Van Leeuwen (2006), introduzem os termos “participantes representados” (PR) e “participantes interativos” (PI). Este designa aqueles que se comunicam por meio dos textos – o produtor do texto e o leitor –, aquele se refere aos que são retratados no texto, quer sejam coisas, lugares ou pessoas. No que se refere aos significados representacionais e interativos no visual, os autores consideram algumas categorias e estruturas em suas constituições. Os *significados representacionais* no visual se dividem em duas estruturas conforme sintetizam os itens seguintes:

- ✓ *Narrativa* - processos de ação, o Ator é o participante de quem parte o vetor ou, em certos casos, ele próprio é o vetor. Ele geralmente é o participante mais proeminente nas figuras, seja pelo seu tamanho, posicionamento, contraste com o segundo plano, cor e foco. De acordo com o tipo de vetor e com o número de participantes envolvidos no evento, é possível distinguir seis tipos de processos narrativos: os processos de ação, os processos reacionais, os processos de fala e mentais, os processos de conversão e o simbolismo geométrico.

As estruturas transacionais podem ser bidirecionais, em que cada um dos participantes desempenha ora o papel de Ator, ora o papel de Meta. Neste último caso, os participantes são chamados de Inter-atores. Quando a direção do olhar dos participantes representados forma um vetor, tem-se um processo reacional, e, nesse caso, esse participante é chamado de Reator e deve ser humano ou humanizado. Assim como no caso das ações, as reações podem ser transacionais ou não transacionais. As reações transacionais se dão quando é possível observar o alvo do olhar, o que configura a existência de um segundo participante, o Fenômeno, que pode ser tanto outro participante quanto outra proposição visual. Outro tipo de vetor pode ser encontrado nos balões que representam falas ou pensamentos de personagens: são os processos verbais e mentais. Tais processos conectam um participante animado, o Dizente no caso dos processos verbais e o Experienciador no caso dos processos mentais, a determinado conteúdo: ao que é falado, ou pensado, o Fenômeno.

- ✓ *Conceitual* - as estruturas conceituais podem ser construídas por meio de três tipos de processos: os processos analíticos, os processos classificacionais e os processos simbólicos. Os processos analíticos representam os participantes em termos de sua “essência”, de uma estrutura parte-todo. Os participantes são o portador (todo) e um número de atributos possessivos (as partes).

Nos processos classificacionais não há vetores, eles relacionam os participantes em termos de relações de classe taxionomicamente. Ao realizar classificações, têm pelo menos um participante fazendo papel de subordinado e pelo menos outro fazendo papel de subordinador.

Os processos simbólicos se referem ao que o participante significa ou é. O participante que é significado é o portador, já o participante que representa o significado é o

atributivo simbólico. Nesse processo, pode haver também apenas um participante, o portador, e o significado simbólico é estabelecido em outro modo chamado de sugestivo simbólico, ou seja, neste processo, a imagem sugere algo, não necessariamente o significado literal do participante, por isso é simbólico: sugestivo simbólico.

Os autores pontuam que devemos levar em conta algumas dimensões da Metafunção Interpessoal – significados interativos entre Participantes Representados e Interativos e as modalizações existentes em um evento comunicativo:

- ✓ *Contato* - marca uma maior ou menor interação com o leitor, em que se pode classificar as imagens a partir da expressão/moço semiótico do olhar, como sendo demanda e oferecimento – atos de imagens. Um ato é uma unidade de significado, são corpos posicionados num determinado local e num determinado tempo. Nas imagens de demanda, o participante representado olha diretamente para o leitor, ao realizar essa ação, o produtor quer criar um vínculo direto com o leitor. A imagem de oferecimento/oferta se dirige ao leitor de maneira indireta. O leitor não é o objeto, mas o sujeito do olhar, já que esse leitor irá observar o Participante Representado. Para os autores, os significados transmitidos por ‘*demanda*’ e ‘*oferta*’ estão relacionados ao sistema gramatical de pessoa – ao endereçamento com o leitor, sugerindo diferentes tipos de relação.

- ✓ *Distância ou afinidade social* - realizada pelo tamanho da moldura e tipos de enquadramento, pode codificar numa relação imaginária de maior ou menor distância social. Há vários tipos de enquadramento, dos quais, para fins da análise aqui proposta, são utilizados apenas três: plano fechado (*close shot*), plano médio (*medium shot*) e plano aberto (*long shot*). O primeiro inclui retratar, aproximadamente, até a cabeça e os

ombros do participante representado; o segundo inclui a imagem até o joelho; e o terceiro corresponde a uma representação ainda mais ampla que esta, incluindo, por exemplo, todo o corpo do participante. Assim como a escolha entre *oferta* e *demanda*, a escolha da distância sugere diferentes relações entre participantes, permitindo imaginariamente a relação de intimidade, proximidade e distanciamento com estes.

- ✓ *Atitude* - é a dimensão que revela a perspectiva da imagem, o ângulo ou o ponto de vista a partir do qual os participantes representados são retratados, indica uma atitude mais ou menos subjetiva por parte do produtor da imagem em relação àqueles. As imagens subjetivas são retratadas a partir de um ponto de vista escolhido pelo produtor e imposto tanto aos participantes representados quanto aos observadores. Já as imagens objetivas são produzidas a partir de ângulos de visão privilegiados, que podem neutralizar a perspectiva, as distorções resultantes de sua exploração e a atitude subjetiva que ela envolve, quais sejam, o ângulo frontal e o ângulo perpendicular superior. Esses ângulos, segundo a GDV, apresentam diferenças quanto à objetividade que codificam: enquanto o ângulo frontal denota envolvimento e relaciona-se à ação, o ângulo superior expressa poder, relacionando-se ao conhecimento. Assim, as imagens objetivas mostram o participante representado da forma como ele pode ser, ao passo que as imagens subjetivas mostram-no como ele é visto a partir de determinado ponto de vista. A seleção do ângulo converge para expressar o envolvimento e o distanciamento entre os participantes nas imagens. Para os autores, esse envolvimento é realizado na linguagem talvez pelo sistema possessivo dos pronomes. Em relação a como a linguagem realiza o 'poder', os autores destacam vários aspectos, como os níveis de formalidade com contexto de interação, a reciprocidade nos níveis de

linguagem utilizados: fonologia, gramática, vocabulário, discurso, bem como os significados ideacionais, interativos e textuais.

Contudo, o sistema visual e o linguístico diferem em muitos aspectos. Na perspectiva de Kress e Van Leeuwen (2006, p. 2), os significados podem ser realizados na linguagem visual e na linguagem escrita. Coincidem em partes, algumas coisas podem ser expressas tanto visual como linguisticamente, e em partes podem divergir. Algumas podem ser expressas, ‘ditas’, apenas visualmente e outras apenas verbalmente. Quando forem expressas em ambos os planos, a forma como serão expressas pode ser diferente.

- ✓ *Realismo* - determinado pela cor, contexto, detalhes, profundidade e luz;
- ✓ *Orientação de código* - a noção de realidade determina a existência de diferentes padrões de modalidade para diferentes contextos e grupos sociais. Kress e Van Leeuwen (2006) distinguem quatro desses padrões, de acordo com os diferentes princípios de realidade existentes. Para a *modalidade naturalística*, o padrão dominante, o “grau de realidade” é função da correspondência entre a visualização de determinado objeto a olho nu e sua representação visual. No caso da *modalidade sensorial*, representações consideradas hiper-reais para o naturalismo “fotográfico”. Já para a *modalidade tecnológica* ou científica, o real é definido com base naquilo que métodos científicos podem indicar a respeito de um objeto. Finalmente, tem-se a *modalidade abstrata*, para a qual o “grau de realidade” é tanto maior quanto maior for a abstração do individual para o geral e do concreto para a “essência” do objeto.

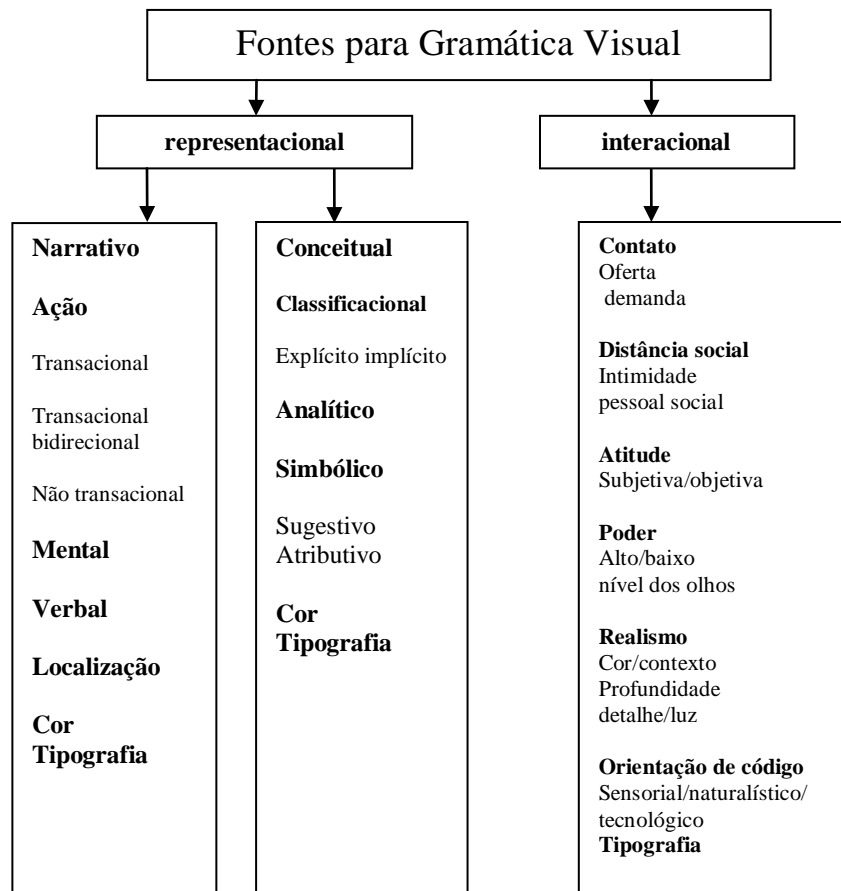
Na perspectiva de Van Leeuwen (2006), a tipografia é uma fonte semiótica multimodal com a função comunicativa de representar ideias, atitudes e estabelecer coerência.

Assim, o significado tipográfico pode ser ideacional – sugerindo alguma ideia; interpessoal – promovendo uma interação maior, expressando atitudes, como, por exemplo, divertido, sério, formal, informal; e textual – indicando ligação entre os elementos de um texto, estabelecendo harmonia, coerência entre suas partes. Van Leeuwen (2006) elenca alguns traços de formatos de letras que podemos usar para criar significados tipográficos, como: peso, expansão, curvatura, conectividade, regularidade e floreios. Contudo, Machin (2007) ressalta que o significado tipográfico só terá um significado potencial quando os formatos das letras estiverem combinados com outros traços como (cores, textura etc.) e usados em um contexto específico.

Seguindo as postulações de Van Leeuwen (2006), as cores também funcionam como fonte semiótica multimodal na produção de significados ideacionais, interpessoais e textuais indicando ligação entre os elementos de texto, podendo estabelecer harmonia e coerência entre suas partes e captar nossa atenção. Segundo Machin (2007), essa fonte semiótica pode ser usada para agrupar ou distinguir partes diferentes dentro das composições.

Assim como na linguagem verbal, as metafunções são realizadas no visual. Esta estrutura teórica pode ser representada no esquema seguinte:

FIGURA 3 - Recursos da Gramática do Design Visual



Fonte: Adaptado de Kress e Van Leeuwen (1996, 2006)

A partir dessas categorias propostas por Kress e Van Leeuwen (1996, 2006), baseadas no princípio metafuncional, é possível vislumbrar como os recursos semióticos simultaneamente dispõem de ferramentas para a construção de significados ideacionais e interpessoais. A abordagem sistêmico-funcional está interessada nos significados potenciais dos recursos semióticos distribuídos em extratos – contexto, discurso, lexicogramática, fonológico e grafológico e a análise dos significados integrados com as escolhas semióticas no discurso multimodal.

Além desses níveis de análise, Kress (2010) aponta três outros quando investigamos a produção de significados: *estilo*, *estética* e *ética*. O *estilo* diz respeito a uma política da escolha. A noção de escolha diz respeito, em primeira instância, às variadas formas

de significação providas pelo sistema linguístico e, em segunda instância, ao potencial que atores sociais têm de escolher formas que consideram mais aptas e plausíveis para a comunicação. Assim, cada sistema de escolha de composição de significados pode ser interpretado como formas de *estilo*. A partir desse ponto, o autor postula o segundo nível de análise – *a estética* – como correspondente à política do estilo, ou seja, trata-se da constatação de que, a cada composição escolhida e articulada, cria-se uma harmonia diferente. Segundo os pressupostos sócio-semióticos, a composição estética guarda relações de poder e de ideologia.

O terceiro nível de análise, denominado *ética*, está relacionado àquilo que consideramos ser merecedor de destaque e importância quando produzimos significados, ponto do qual partimos e nos afiliamos de acordo com nossos juízos morais. Assim, a ética se refere à política do valor e da avaliação, ou seja, é uma espécie de substrato que rege a produção de significados. Considerar as práticas semióticas constantemente permeadas pela intrincada dimensão de produção de significados supõe a visão do processo de comunicação de forma dinâmica, na medida em que ele é entendido como uma forma de ação social.

Dadas todas as considerações teóricas até aqui discutidas, busco no capítulo seguinte observar as articulação dos modos semióticos, as escolhas recorrentes, os padrões que se estabelecem nos textos na construção de significados ideacionais e interacionais que revelarão a estética textual.

CAPÍTULO 2

Microanálise dos dados

The text is a product in the sense that it is an output, something that can be recorded and studied, having a certain construction that can be represented in systematic terms. It is a process in the sense of a continuous process of semantic choice, a movement through the network potential, with each set of choices constituting the environment for a further set. (HALLIDAY, 1985, p. 10)

Nas seções anteriores, foram traçados os pontos teóricos e metodológicos por meio dos quais as análises serão conduzidas neste capítulo. Observei, durante esse percurso, que o texto vai se tecendo e se constituindo por fios semióticos na prática de representação e significação do mundo, constituindo e construindo o mundo em significados. Assim, ao abordar como o discurso vai construindo significações, voltei a atenção, neste capítulo, para a descrição textual de como se dão as escolhas linguísticas e visuais na construção de significados ideacionais e interativos nas reportagens que abordam temas relacionados à saúde observando a estética e os padrões recorrentes.

No referencial teórico, iniciei abordando pontos sobre a Gramática Sistêmico-Funcional, neste capítulo, começo a descrição textual pelos aspectos visuais a partir das imagens das capas que interpelam o leitor e conduzem a leitura da reportagem principal da edição. A seleção das edições está baseada em aspectos como: trazer imagens de personalidades de conhecimento nacional e internacional e versar sobre pontos que convergem na relação saúde e corpo em forma.

Os textos selecionados foram analisados a partir de três aspectos: categorias ideacionais, a inter-relação entre as orações e categorias interativas, como demonstradas a seguir:

1 - Categorias representacionais no visual propostas por Kress e Van Leeuwen (2006):

- ✓ Estruturas narrativas;
- ✓ Estruturas conceituais;
- ✓ Cores e tipografia.

1.1 - Categorias ideacionais propostas por Halliday e Matthiessen (2004):

- ✓ Sistema de transitividade;
- ✓ As relações lógico-semânticas das orações complexas;

2 - Categorias interativas propostas por Kress e Van Leeuwen (2006):

- ✓ Contato: demanda ou oferta;
- ✓ Distância social: íntima/pessoal, social e impessoal;
- ✓ Atitude: objetiva ou subjetiva;
- ✓ Cores e tipografia.

2.1 - Categorias interativas propostas por Halliday e Matthiessen (2004):

- ✓ As funções dos papéis de fala – os atos de linguagem.

No que se refere às relações lógico-semânticas das orações, este trabalho, baseado nas considerações de Halliday e Matthiessen (2004), usa as seguintes notações para classificar as orações:

III – início e fim de um período.

II – a divisão entre as orações em um período.

Eixo Tático:

Parataxe: 1 (iniciando) 2 (continuando)

Hipotaxe: α (dominante) β (dependente)**Eixo lógico - semântico:*****Expansão***

elaboração =

extensão +

intensificação x

Projeção: locução “ ” (aspas duplas) ideia ‘ ’ (aspas únicas)

Projeção encaixada ‘[[]]

Projeção de ato e fato `[[]]

Encaixamento [[]]

As análises focalizaram os significados ideacionais e interpessoais, visto que nosso principal interesse é mapear as escolhas para a construção da estética textual na veiculação de discursos sobre saúde. As análises mostram, também, que ora um ora outro modo semiótico terá maior importância no *design* e na produção de significados nos textos. Assim, tanto os modos semióticos verbais quanto os visuais ganham proeminência.

2.1 Os significados visuais**a) Na revista *Boa Forma***

Analisando os significados visuais das reportagens da revista *Boa Forma*, edição de julho de 2010 e edição de agosto de 2011, observa-se na configuração das capas, em relação aos significados representacionais, a tendência pela escolha de estruturas conceituais,

marcadas por processos analíticos que visam realçar os atributos das portadoras – participantes representadas PR(s) – Maitê Proença e Gisele Bündchen: a boa forma, as curvas, a pele sedosa e o cabelo bem cuidado. As capas, configuradas dentro dessa estrutura, apresentam-se para o leitor como item sedutor/convidativo a ser apreciado:

FIGURA 4 - Capa de *Boa Forma* (2010) FIGURA 5 - Capa de *Boa Forma* (2011)



Em relação às três dimensões da função interpessoal, as participantes representadas apresentam olhar de demanda, buscam maior interação e afinidade com o leitor. Quanto ao distanciamento e ao enquadramento das imagens, as participantes são apresentadas em plano médio, o que resulta no estabelecimento de uma relação social com o participante interativo (PI). O ângulo vertical selecionado retrata as PR(s) no mesmo nível do olhar do observador, estabelecendo, assim, uma relação de igualdade entre PR e PI. Quanto à terceira dimensão, perspectiva, as imagens podem ser consideradas bastante subjetivas, o leitor pode vê-las apenas do ponto de vista particular da contemplação. A partir dessa descrição, a interação é marcada dentro das três dimensões de forma próxima e igual dos participantes interativos, buscando em todos os níveis adesão com a imagem representada.

O componente verbal é trabalhado a partir do uso das cores e tipografia que salientam/destacam as principais chamadas do periódico (*perca 4 kg em 20 dias; -4 kg em 15 dias*) a fim de captar a atenção do leitor. A repetição das cores estabelece harmonia, ritmo visual, como, por exemplo, a informação *Barriga Chapada* por meio do peso e da cor da tipografia com a imagem da região da barriga da PR, na edição do mês de agosto de 2011. A articulação desses elementos contribui para a construção e a integração, coerentemente, dos significados representacionais e interativos, possibilitando o contato direto com o leitor e levando-o a apreciar o conteúdo e as ideias veiculadas no periódico.

Apreciando o material visual no interior das reportagens, todas as páginas são permeadas por imagens que trazem os participantes dentro de estruturas conceituais e narrativas. O gráfico²⁵ abaixo explicita as ocorrências encontradas:

GRÁFICO 1 - Categorias representacionais em *Boa Forma*



Na composição da reportagem de seis páginas da edição de julho de 2010, temos quatro imagens da participante representada, Maitê Proença, bastante semelhantes umas às outras, marcadas por estruturas conceituais que buscam acentuar, por meio dos trajes que utiliza, sua boa forma, curvas, traços faciais bem delineados, pele sedosa e bem cuidada:

²⁵ Todos os gráficos foram elaborados por mim.

FIGURA 6 - Estrutura conceitual 1 em *Boa Forma* (2010)



FIGURA 7 - Estrutura conceitual 2 em *Boa Forma* (2010)



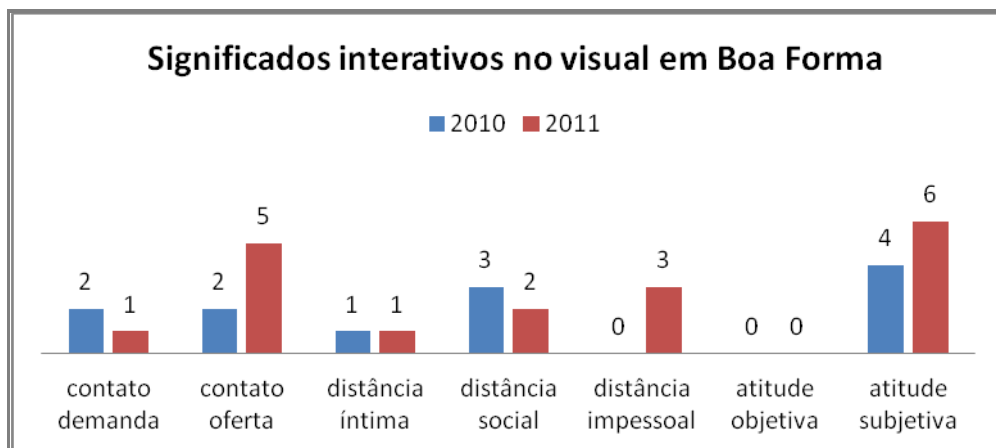
Na edição de agosto de 2011, a reportagem, composta por seis páginas, traz a participante Gisele Bündchen dentro de estruturas conceituais destacando sua boa forma, corpo esbelto, barriga sarada e estruturas narrativas que descrevem a participante em movimento – vetores emergem a partir da posição dos braços e pernas – indicando ações de práticas de atividades físicas: ioga, Kung fu e esporte ao ar livre:

FIGURA 8 - Estrutura conceitual 2 em *Boa Forma* (2011)



FIGURA 9 - Estrutura narrativa em *Boa Forma* (2011)

Na ótica interpessoal: olhar, distanciamento e enquadramento, perspectiva – subjetiva e objetiva – a seguinte disposição foi encontrada:

GRÁFICO 2 - Categorias interativas em *Boa Forma*

Na edição do mês de julho de 2010, há imagens em que a participante Maitê Proença apresenta olhar de demanda, criando um endereçamento direto com o leitor, uma relação imaginária de afinidade, como há imagens em que apresenta olhar inclinado, colocando-se como item de proximidade e apreciação. Em relação ao distanciamento e enquadramento, ela

é apresentada em *plano fechado* – retratada até a altura dos ombros aproximadamente – colocando-se como próxima dos observadores; e em *plano médio* – retratada aproximadamente até as pernas, resultando no estabelecimento de uma relação social com o PI. Maitê é retratada a partir de um ponto de vista escolhido pelo produtor da imagem, ou seja, em perspectiva subjetiva. Observa-se que a PR é mostrada no mesmo nível do olhar do observador, o que a coloca numa relação de igualdade com o participante interativo. Esses itens conjugados reforçam o trabalho de aproximar o leitor da participante representada, seja pelo enquadramento/distância ou endereçamento do olhar numa tentativa de identificação.

Na edição do mês de agosto de 2011, a PR Gisele Bündchen ora busca uma relação de afinidade com o leitor por meio do olhar de demanda, ora se coloca como item de contemplação pela postura/posição que o corpo ocupa nas imagens. Quanto ao enquadramento, as imagens que explicitam a prática de atividades físicas são marcadas por ângulos oblíquos, estabelecendo uma distância pública do leitor com caráter mais impessoal e formal, reservadas ao espaço privado da participante, como também algumas são marcadas por ângulo frontal que, além de evidenciar seus traços de beleza, marcam um alto envolvimento com os participantes interativos. Em relação à perspectiva, as imagens são subjetivas, retratadas a partir de um ponto de vista escolhido pelo produtor da imagem. Nessas imagens são configuradas distorções no segundo plano da imagem, não sendo possível ter uma visão nítida do que está por detrás. A interação por meio das imagens busca aproximar o leitor do mundo particular da participante representada, bem como a redução da distância entre Gisele Bündchen mediante um contato direto pelo endereçamento do olhar e do enquadramento.

A reportagem se encerra com a imagem saliente da modelo, que atrai a atenção do leitor. Apesar de estar separada no texto, essa imagem dialoga com a imagem de abertura que

direciona o leitor para os aspectos em destaque: *cabelo, pele, traços físicos*, ou seja, apreciação dos atributos da participante.

b) Na revista *Corpo a Corpo*

Observando a composição dos significados visuais no periódico *Corpo a Corpo* nas edições de setembro de 2010 e julho de 2011, estão estampadas nas capas as atrizes Mariana Rios e Giovanna Ewbank como participantes representadas dentro de estruturas conceituais, marcadas por processos analíticos cujo objetivo é descrever os atributos possuídos: corpo saudável, boa forma, belos cabelos, pele sedosa, lábios volumosos, cintura fina etc. A postura e a posição dos braços das PR(s) contribuem para demarcar as regiões/partes do corpo que se quer enfatizar:

FIGURA 10 - Capa de *Corpo a Corpo* (2010)



FIGURA 11 - Capa de *Corpo a Corpo* (2011)



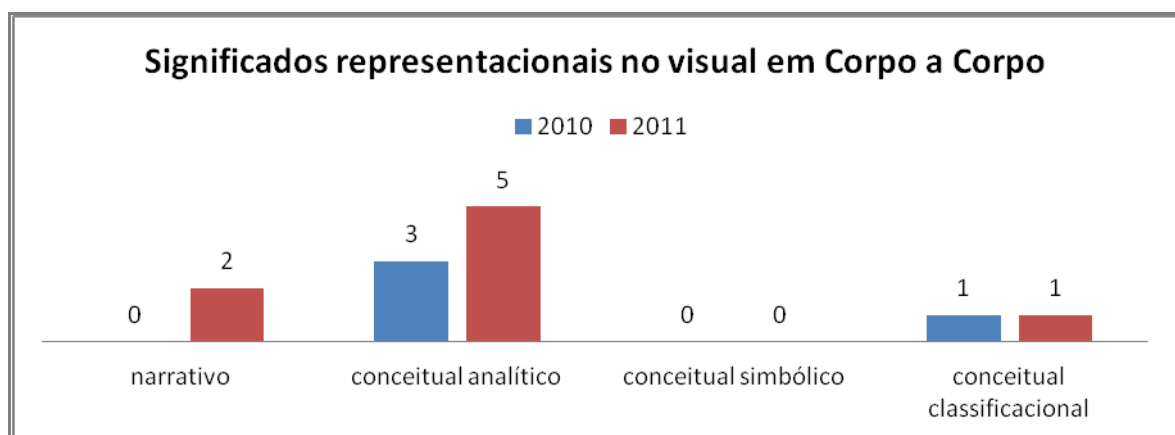
Os aspectos interativos das imagens revelam as participantes buscando interagir com o leitor a partir de uma relação imaginária de afinidade pelo olhar de demanda. As imagens são focadas por um ângulo na linha dos olhos, no estabelecimento de uma relação de igualdade numa perspectiva bastante subjetiva, sendo vistas apenas do ponto de vista

particular da contemplação. A conjugação desses aspectos reforça uma interação direta e próxima do participante interativo.

A reiteração das cores dentro de cada capa estabelece harmonia na composição. A saliência, configurada nas chamadas “bye, bye barriga!”, “corpão de dar inveja”, por meio do tamanho da tipografia, funciona como elo que enfatiza as principais ideias da capa entre material verbal e visual: *as formas precisas do corpo das participantes*. O trabalho em torno de uma tipografia inclinada e aparentemente manual, na capa de 2011, aponta, segundo Machin (2007, p. 98), para os significados de dinamicidade, energia e informalidade que se reiteram na imagem da PR, estabelecendo, assim, a coerência entre os significados representacionais e interativos.

O material visual no interior das reportagens se distribui no decorrer das páginas reforçando as ideias contidas no plano verbal. No plano representacional, tem-se a seguinte configuração:

GRÁFICO 3 - Categorias representacionais em *Corpo a Corpo*



Conforme os dados demonstram, as imagens são trazidas dentro de estruturas narrativas, revelando a ação dos participantes na prática de atividades físicas, estruturas conceituais, por meio de processos analíticos, que destacam os atributos dos portadores, e

processos classificacionais, que descrevem um conjunto de produtos eleitos/classificados pelas atrizes como adequados na preservação da beleza dos seus atributos:

FIGURA 12 - Estrutura narrativa em *Corpo a Corpo* (2011)



FIGURA 13 - Estrutura conceitual em *Corpo a Corpo* (2010)

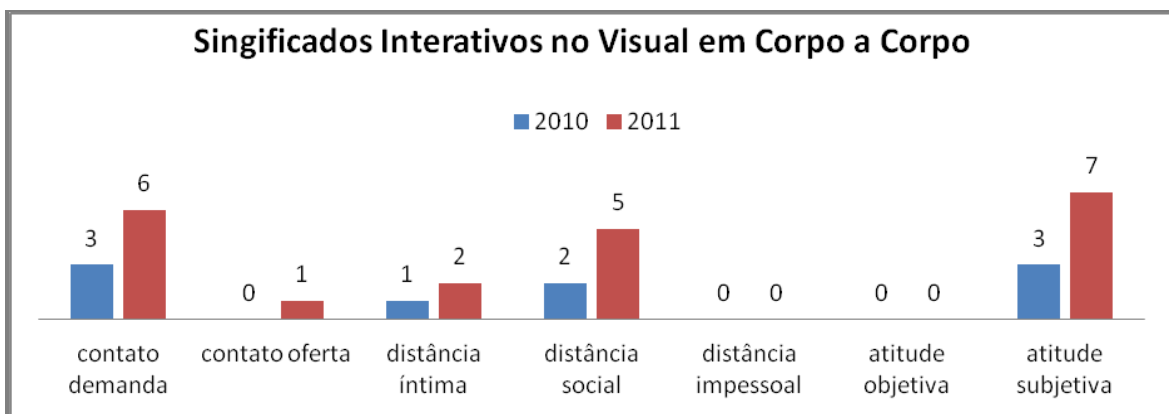


FIGURA 14 - Estrutura conceitual classificacional em *Corpo a Corpo* (2011)



No que tange aos aspectos interativos, o gráfico expõe as seguintes ocorrências:

GRÁFICO 4 - Categorias interativas em *Corpo a Corpo*



As imagens das participantes representadas buscam estabelecer uma identificação com o leitor, com predominância, por meio do olhar de demanda. São codificadas numa

perspectiva subjetiva. Quanto ao enquadramento, apresentam-se em plano fechado e médio, marcando uma distância de proximidade/pessoal com o participante interativo.

Na edição de 2010, na abertura da reportagem, há um trabalho em torno da tipografia, além da saliência configurada a partir do tamanho e peso da imagem. A palavra *Beleza* explora o jogo das cores da pelagem da onça pintada da fauna brasileira, associando-se a um significado de sensualidade, exótico. A reportagem inicia-se com o pronome *ela*, cuja tipografia explora os significados de sensualidade da atriz. A angularidade – curvatura da letra –, segundo Machin (2007), pode ser baseada experiencialmente nas associações culturais que convergem para a ideia de naturalidade, orgânico bem como emocional, tornando-se adequada ao significado adotado na reportagem de símbolo de beleza natural envolvente:

FIGURA 15 - Aspectos tipográficos 1 em *Corpo a Corpo* (2010)



FIGURA 16 - Aspectos tipográficos 2 em *Corpo a corpo* (2010)



Na edição de 2011, a ênfase dada à informação *supersarada* converge para a mensagem descrita pelos elementos visuais e permite ao leitor identificar os itens privilegiados na página. A exploração da tipografia curvada e irregular na mensagem contribui para reforçar o significado de informalidade, dinamicidade e energia/vitalidade da PR.

FIGURA 17 - Aspectos tipográficos em *Corpo a Corpo* (2011)



Todo esse trabalho na utilização das cores e na tipografia contribui para estabelecer coerência dos significados representacionais e interativos na veiculação do discurso que prioriza o cuidado com o corpo, a manutenção da boa forma, da aparência e do bem-estar.

c) Na revista *Saúde*

No periódico *Saúde*, as edições selecionadas – agosto de 2010 e abril de 2011 – trazem em suas capas imagens onde coexistem mensagens sobre a necessidade de manter o peso ideal com medidas adequadas. Tais imagens são marcadas por estruturas conceituais que visam destacar os atributos dos participantes criando um elo com os elementos descritos no plano verbal – cintura fina, peso adequado, boa forma e obesidade controlada:

FIGURA 18 - Capa de *Saúde* (2010)FIGURA 19 - Capa de *Saúde* (2011)

A configuração visual da capa da edição de 2010 possibilita identificar que a imagem apresenta estrutura conceitual marcada por um processo simbólico atributivo, os atributos configurados pela fita métrica e as azeitonas carregam valores simbólicos como se o fruto produzisse um produto – o azeite – que gera o efeito descrito na garrafa: uma cintura bem demarcada. Essa imagem, dentro dessa estrutura, acentua valores e significados sociais do que é ideal em termos de medida para o corpo saudável.

A edição de 2011 elenca para o leitor 11 motivos para manter-se no peso e 8 maneiras para entrar em forma. Os aspectos visuais expõem a imagem da plena forma da região abdominal do corpo humano, destacando os atributos barriga sarada e pele uniforme, sendo acompanhados por uma fita métrica que contorna a região abdominal, convergindo para a ideia expressa no plano verbal da ação de emagrecer. Essas configurações acentuam, nas palavras de Figueiredo (2009, p. 749), “um papel pedagógico de conhecimento para controle corporal, explicitando técnicas de autodisciplina.”

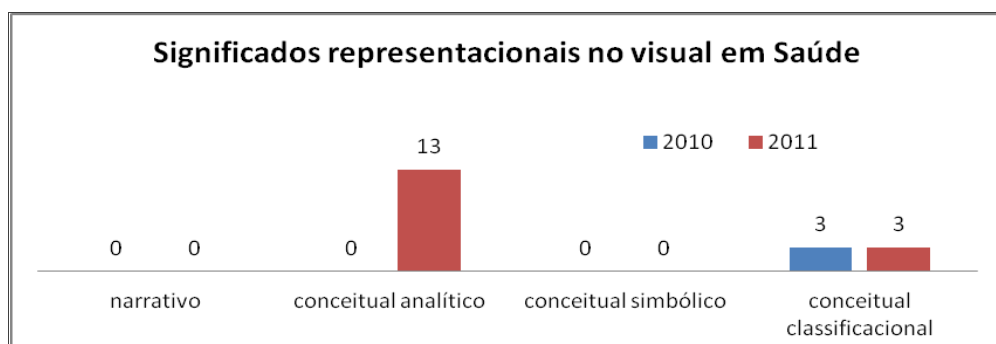
Considerando os aspectos interativos das edições, as imagens ocupam primeiro plano, numa perspectiva subjetiva, sendo retratadas a partir de um ponto de vista escolhido pelo produtor e imposto aos observadores. Para Kress e Van Leeuwen (1996, p. 135), a

seleção do tamanho do enquadramento e do ângulo, ‘o ponto de vista’, implica a possibilidade de expressar atitudes subjetivas em relação aos participantes representados, as quais podem ser socialmente determinadas. As imagens em questão representam possibilidades de atitudes determinadas socialmente, considerando os objetivos das reportagens da revista e o que está arraigado na nossa prática social: manter o bem-estar e as medidas adequadas – boa forma – diante da necessidade de conter a obesidade. Observando o ângulo das imagens, ele é frontal, buscando o máximo envolvimento com o leitor.

Em relação ao uso da tipografia e das cores, o peso da tipografia e a saliência conferidos no nome da revista e nas chamadas “Afinam a cintura” e “Vamos emagrecer” sintetizam as principais ideias do plano verbal que se reiteram no plano visual por meio da imagem abdominal e da fita métrica.

No desdobramento das reportagens no interior das revistas, os itens visuais estão presentes em todas as páginas dentro de estruturas conceituais marcadas por processos classificacionais que visam classificar alimentos e descrever maneiras para o leitor de como se sentir bem, convergindo para uma similaridade no que está presente no plano verbal, como será exposto nos dados da seção 3.2. Dentro dos processos classificacionais, há imagens que são marcadas por processos analíticos, colocando-se como um item explicativo a ser apreciado pelo leitor pela constituição de suas partes ou pelos seus atributos. As categorias representacionais no visual se dispõem da seguinte maneira:

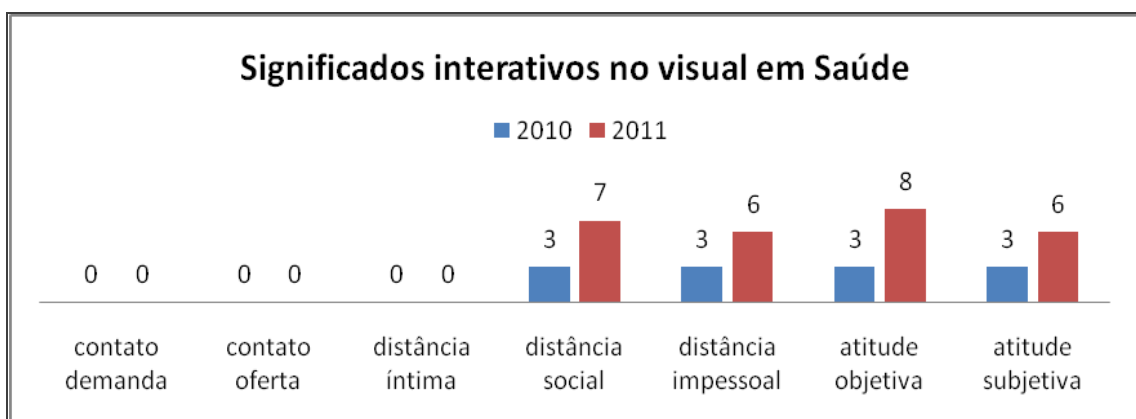
GRÁFICO 5 - Categorias representacionais em *Saúde*



A reportagem de 2010 traz imagens marcadas por processos classificacionais que classificam os diversos alimentos em categorias como: *as variedades de tipos de gordura, os alimentos que escondem gordura e os tipos de óleos vegetais consumidos*. Essa categorização visa pontuar de forma objetiva e sintética informações específicas das partes que constituem o universo da *gordura*. Na realização desses processos, há simetria quanto à distância e ao tamanho entre os elementos que ocupam o primeiro plano, colocando-os num mesmo nível. Além da presença de processos classificacionais, as imagens são marcadas por processos analíticos de estrutura exaustiva composta, sendo que cada elemento funciona como um atributo possessivo do todo, contudo, mantendo identidades distintas. Logo, cada elemento trazido dentro das categorias constitui-se como um atributo, um elemento, do portador: *gordura*.

No plano interacional, as seguintes categorias que configuram os textos foram encontradas:

GRÁFICO 6 - Categorias interativas em *Saúde*



Dentro da edição de 2010, os itens visuais também são apresentados numa perspectiva objetiva em um ângulo superior, que nas palavras de Kress e Van Leeuwen (1996, p. 149), “é o ângulo do poder e está orientado ao conhecimento teórico e objetivo,” e em uma

perspectiva subjetiva, mostrada a partir do ponto de vista do produtor, explorando o item retratado por um apelo sensorial. As imagens são enquadradas em um plano aberto, configurando uma distância maior do leitor, possuindo, assim, um caráter mais formal.

FIGURA 20 - Aspectos interativos 1 em Saúde (2010)



FIGURA 21 - Aspectos interativos 2 em Saúde (2010)



A reportagem de 2011 é composta por duas partes, sendo enumerada para distribuição do fluxo de informações. O conteúdo visual das páginas segue o conteúdo verbal priorizado em cada segmento. As imagens são trazidas apenas como itens de informação para apreciação do leitor:

FIGURA 22 - Aspectos representacionais 1 em *Saúde* (2011)



FIGURA 23 - Aspectos representacionais 2 em *Saúde* (2011)



Na parte inferior das páginas, é trazida uma série de informações sobre *gastos com tratamentos de pacientes obesos, as doenças da obesidade e as gerações brasileiras que já enfrentam problemas com excesso de gordura*. Essas informações são sintetizadas em gráficos na forma de dados quantitativos e temporais, o que configura a presença de estrutura analítica espaço-temporal. Os gráficos estabelecem uma conjunção de estruturas analíticas e uma linha do tempo para análises comparativas. Segundo Kress e Van Leeuwen (2006), as barras que traduzem os dados informativos criam processos dinâmicos, que podem ser traduzidos em ações como *crece, diminui, aumenta* no que pode resultar em uma estrutura *quase vetorial, quase narrativa*.

A conjunção dessas variadas formas de informações contribui para explorar a argumentatividade do texto, trazendo dados numéricos que reforçam as ideias principais da reportagem no lançamento de uma campanha contra obesidade.

Considerando os aspectos interativos do material visual da edição de 2011, as imagens são apresentadas em plano aberto, com a representação ampla da figura a partir de um ângulo vertical na linha dos olhos, o que leva a promover uma relação de igualdade com o participante interativo.

Todavia, nota-se que a saliência dada a algumas imagens e itens verbais (*Gordura liberada, 11 motivos para se manter no peso certo, Emagrecer*) por meio do espaço maior, cores e brilho, capta nossa atenção além de realçar e deixar essas informações mais próximas da nossa apreciação. Logo, esses aspectos contribuem para a articulação do que está no *plano representacional* como algo mais próximo, *no plano interacional*, ao alcance do conhecimento do leitor.

d) Na revista *Viva Saúde*

As reportagens da revista *Viva Saúde* em dezembro de 2010 e maio de 2011 trazem, respectivamente, a preocupação em descrever uma dieta de alimentos que corrigem os defeitos da pele e a possibilidade de perder peso e ganhar humor:

FIGURA 24 - Capa de *Viva Saúde* (2010) FIGURA 25 - Capa de *Viva Saúde* (2011)



Na configuração do plano representacional, as capas são marcadas por estruturas conceituais que visam destacar os atributos dos participantes bem como classificar elementos que propiciam a manutenção desses atributos.

Na capa de 2010, há a presença de uma participante representada marcada por um processo analítico destacando seus atributos: a pele sedosa, as regiões do corpo como costas, braços e rosto sem acne, celulite ou flacidez. A faixa rosa que envolve seu corpo traz a imagem de alimentos em uma categoria como os adequados e eficientes para uma pele perfeita. Os processos classificacional e analítico dentro da estrutura conceitual se articulam para representar, no plano visual, um discurso de beleza saudável a partir de uma alimentação adequada.

Na composição visual da capa de 2011, a imagem de um recipiente envolvido por uma fita métrica demarcando medidas e trazendo, no seu interior, um ovo cuja região central – gema – é marcada por traços fisionômicos de bom humor (sorriso e olhos expressivos) reitera as informações descritas no plano visual (*perder peso e ganhar humor*). Esses aspectos visuais se configuram dentro uma estrutura conceitual por meio de um processo simbólico atributivo. A presença do recipiente, que faz alusão ao corpo humano, e da fita métrica acentuando as medidas da região da cintura de forma saliente, são atributos estabelecidos ao portador que convencionalmente se associam aos valores simbólicos do participante. Apesar da distância de tempo entre as duas edições, as estruturas conceituais visam reforçar a preocupação da revista em disponibilizar informações para o seu leitor que propiciem bem-estar a partir do bom humor e do controle do peso/corpo e do cuidado/beleza dos seus atributos.

No plano interativo, o contato dos participantes é estabelecido mediante oferta – colocado como item de contemplação e demanda buscando afinidade nas respectivas capas. Na edição de 2010, a participante é enquadrada num ângulo na linha dos olhos do leitor, estabelecendo relação de igualdade – colocando seus atributos próximos/ao alcance do leitor. Na edição de 2011, a imagem é retratada a partir de um ângulo alto, colocando o participante

interativo numa relação de poder sobre o participante representado – algo que está sob seu controle.

No material visual no interior das reportagens foram encontradas as seguintes categorias representacionais e interativas:

GRÁFICO 7 - Categorias representacionais em *Viva Saúde*

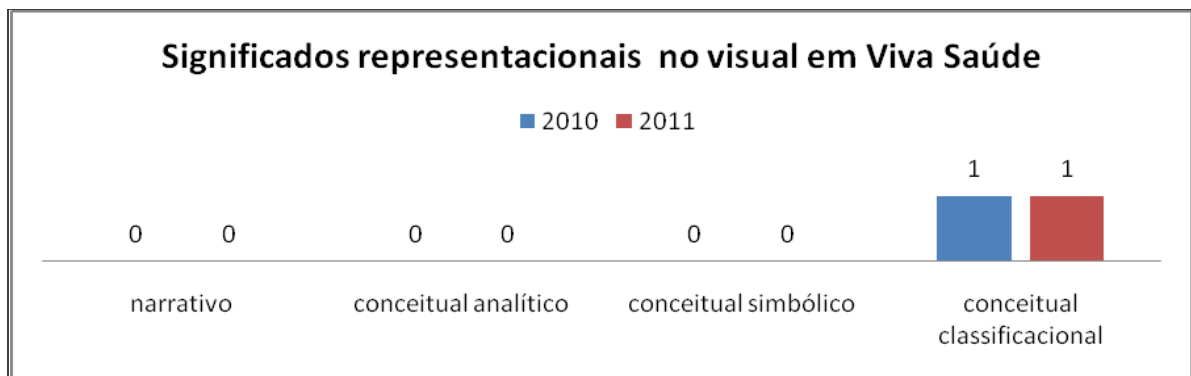
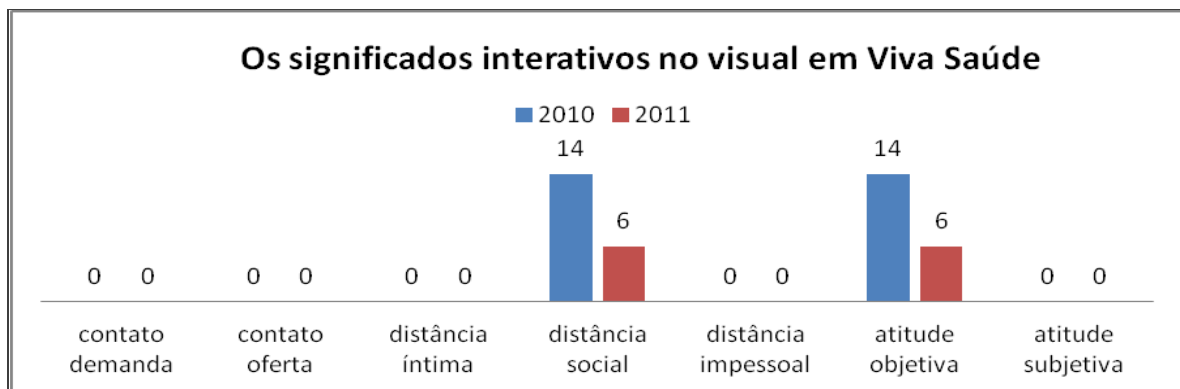


GRÁFICO 8 - Categorias interativas em *Viva Saúde*



Os itens visuais se distribuem nas reportagens dentro de estruturas conceituais marcadas por processos classificacionais. Essas imagens reiteram as informações disponibilizadas no plano verbal, elencando para o leitor quais itens, dentro da sua alimentação, podem contribuir para os efeitos desejados na manutenção do peso e da pele perfeita:

FIGURA 26 - Processo classificacional em *Viva Saúde* (2010)



FIGURA 27 - Processo classificacional em *Viva Saúde* (2011)



As imagens são apresentadas numa perspectiva objetiva em um ângulo frontal, orientado, segundo Kress e Van Leeuwen (1996, p. 149), ao máximo envolvimento, à ação. Esses itens são enquadrados em um plano médio, estando ao alcance da ação do leitor. São, também, marcados pelo apelo sensorial, por meio do brilho da cor que se configura como fonte de prazer, colocando-se como itens a serem consumidos.

As informações descritas até aqui pontuam a escolha dos processos e as formas de se relacionar com o leitor na construção dos significados visuais, revelando uma política de escolhas – *estilo* – que se traduz em disponibilizar imagens que são acessíveis/próximas do leitor para serem apreciadas a partir de um conjunto de atributos e classificadas como adequadas na composição dos textos. Considerando essas escolhas, na seção seguinte, busco observar as escolhas realizadas no plano verbal na constituição dos significados.

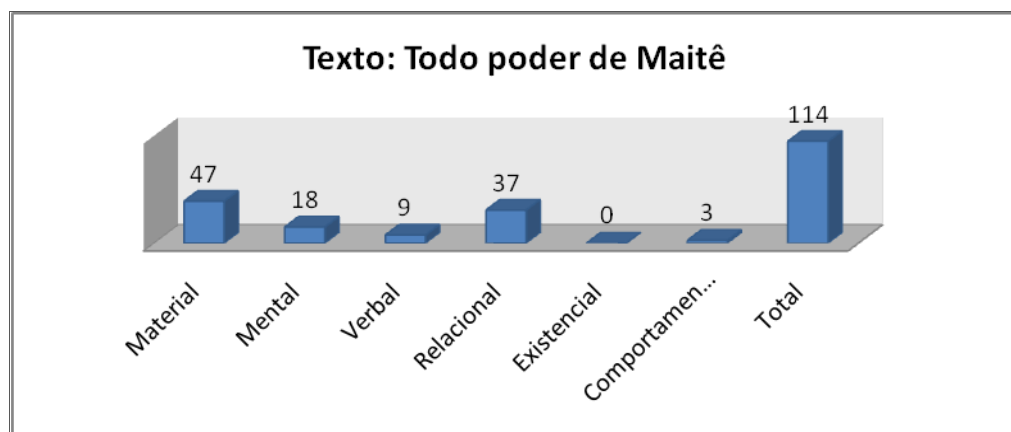
2.2 A construção linguística dos significados ideacionais

a) Na revista *Boa Forma*

Nas reportagens “Todo poder de Maitê” e “Gisele Bündchen – modelo de mulher”, foi efetuada uma leitura das escolhas dos processos,²⁶ bem como dos participantes realizados textualmente para observarmos como estão relacionados com aspectos ligados à saúde/beleza. As relações de sentido construídas a partir dessas escolhas foram examinadas assim como a relação do discurso construída com os outros momentos da prática (pessoas, relações e mundo material). Como ponto de partida, foi tomado o número de ocorrências dos tipos de processos na reportagem, bem como os participantes ligados a eles.

É possível observar, a partir do gráfico seguinte, uma visão quantitativa dos tipos de processos encontrados que nos permite delinear um perfil das suas distribuições no que diz respeito a suas ocorrências no texto:

GRÁFICO 9 - A escolha dos Processos em *Boa Forma* (2010)



Nos números levantados, fica evidente a relevância dos processos de fazer, classificar e definir na construção do texto. Há um interesse em construir o evento identificando

²⁶ A classificação dos processos está reproduzida em anexo e foi realizada a partir de uma leitura contextual do *corpus*, considerando, contudo, os aspectos metafóricos das ocorrências.

os participantes em suas ações físicas, seus dizeres, classificações e definições. Podemos notar a relevância dos processos de ‘fazer’ e ‘acontecer’ (ações) no texto.²⁷ Isso mostra que as experiências retratadas são essencialmente dinâmicas, pois representam ações no mundo físico. Logo, visualizamos um conjunto de ações – realizadas por meio dos processos materiais – que a participante *Maitê Proença* faz para manter a boa forma e a saúde equilibrada. Vejamos alguns recortes dos processos materiais em que a participante atua como Ator:

(1) [ator] Almoço [processo material] bem e [ator] janto [processo material] cedo, então, [ator] não costumo fazer [processo material] lanche [meta] entre essas refeições [circunstância].

(2) Maitê [ator] conquistou [processo material] mais tônus muscular [meta] e consegue executar [processo material] posturas bastante avançadas [meta].

(3) [ator] Estudei [processo material] nutrição [meta] por conta própria durante anos [circunstância] e [ator] aprendi [processo material] muito sobre o poder dos alimentos [circunstância].

A participante desempenha uma série de ações no seu comportamento diário relacionadas aos hábitos alimentares (*almoçar, jantar, fazer lanche*) que lhe garantem saúde e boa forma/beleza. Há, também, a preocupação da atriz em realizar ações (estudei, aprendi) que viabilizam maior conhecimento para lidar com a fórmula da juventude. Importante notar que, apesar da grande recorrência de processos materiais, nem todos estão ligados à participante Maitê Proença, mas a outros participantes que estão num *continuum* cujo objetivo é proporcionar bem-estar à atriz em todos os aspectos:

(4) Em casa, [circunstância] a cozinheira Joana [ator] prepara [processo material] refeições bem coloridas [meta], garantia de fartura de vitaminas.

(5) De quebra, os tratamentos [ator] estimulam [processo material] a produção de colágeno [meta] e adiam [processo material] a aplicação de toxina botulínica [meta] – motivo de comemoração para a bela.

²⁷ Texto digitalizado em anexo.

(6) As aulas particulares **[ator]** com a professora Lilian Vidal **[circunstância]**, no Rio de Janeiro, **[circunstância]** acontecem **[processo material]** duas vezes por semana durante uma hora **[circunstância]**.

No recorte (4), o ator – Joana – é a participante que atua como cozinheira, sendo responsável pelo cuidado da alimentação da atriz. No recorte (5), são constatados os recursos utilizados pela atriz na produção de um resultado de beleza. Já no excerto (6), a partir do processo material (*acontecem*), tem-se a informação de uma rotina de aulas de pilates desempenhada por Maitê para a manutenção do tônus muscular e a longevidade.

Há recorrência de processos relacionais no texto classificando ou identificando entidades, associando um fragmento da experiência a outro. Em se tratando das funções desempenhadas, os processos relacionais escolhidos nesse domínio experiencial perfazem os significados construídos do mundo material. Enquanto os processos materiais representam ações e eventos de participantes, os relacionais classificam e definem esses participantes materialmente construídos, configurando-se como uma força argumentativa eficaz na construção significativa do evento como um todo. Os recortes explicitam essas ocorrências:

(7)... o cabelo **[Portador]** é **[processo relacional atributivo]** farto **[atributo]**, corpo magro e o astral **[Portador]** está **[processo relacional circunstancial]** nas alturas **[atributo circunstancial]**.

(8) Ela **[portador]** também é **[processo relacional atributivo]** fã da ração humana **[atributo]**, um mix de cereais e sementes que prepara em casa e consome todo dia. **[oração hipotática de elaboração]**

(9) Esse cuidado **[valor]** é **[processo relacional identificativo]** o segredo da pele que tenho hoje, mais jovem do que a de muita garota. **[característica]**

(10) Simplicidade **[valor]**, aliás, é **[processo relacional identificativo]** a marca registrada da estrela. **[característica]**

(11) Além de linda, ela **[Portador]** é **[processo relacional atributivo]** inteligente **[atributo]**.

(12) Ela **[Portador]** é **[processo relacional atributivo]** ótima **[atributo]** e faz luzes do jeito que eu gosto. **[expansão]**

Notamos nos excertos que os processos relacionais descrevem atributos aos portadores assim como os identificam. No recorte (7), há uma preocupação da reportagem em descrever os atributos da participante (cabelo *farto*, corpo *magro*), buscando pontuar algumas características que a tornam um ideal de beleza. No recorte (8), é descrito um atributo (*fã*) da portadora revelando sua posição no consumo da ração humana como item saudável para sua alimentação. Os excertos (9) e (10) identificam o segredo que deixa a participante linda e jovem, sendo denominada *estrela* mesmo com a característica de *simples*. Observamos uma qualificação por meio de alguns epítetos – *inteligente*, *linda* – que reforçam o valor positivo à imagem da participante. No recorte (12), um atributo (*ótima*) dado à cabeleireira da atriz, qualificando seu trabalho que proporciona o efeito desejado ao cabelo da atriz.

A lexicalização, mecanismo que consiste, segundo Fairclough (2001), numa das formas mais facilmente visíveis para se identificar como os indivíduos ou grupos sociais são representados, serve aqui para identificar não só a forma como a atriz é representada: *estrela*, *jovem*, *linda*, mas também para entender o propósito de se usarem os processos relacionais: pontuar os atributos e características da participante a partir de suas ações habituais, descritas pelos processos materiais, ou seja, *Maitê* é representada como uma estrela, linda, inteligente, autoastral, porque desenvolve um conjunto de hábitos, entre eles: *evita* carnes, *estuda* nutrição para aprender sobre os alimentos, *foge* do sol etc. Em síntese, os atributos que conferem o resultado de sucesso, boa forma e saúde à participante resultam das suas práticas (ações) de cuidados com o corpo e com a alimentação.

Os processos verbais também têm uma função significativa na construção do texto. Nesse domínio experiencial, as escolhas no Sistema de Transitividade permitem aos jornalistas indicarem, principalmente, como os participantes falam (contam, dizem, desabafam etc.), qual é o conteúdo desse dito. Esse traço permite que apareça de forma explícita o conteúdo da fala – as diversas vozes (da atriz, do jornalista) que tecem o texto. O

texto vai progredindo a partir das vozes de outrem para dialogar consigo, o que lhe confere um caráter polifônico.

A análise dos dados aponta para uma significativa ocorrência de processos de dizer em torno da participante Maitê Proença, conforme explicitam os recortes abaixo:

(13) [oração projetada de locução] “Já quebrei algumas vértebras por causa de acidentes que sofri de cavalo de moto e até de bicicleta”, conta **[processo verbal – oração projetante]**

(14) [oração projetada de locução] “Treino sempre com prazer e pensando na velhinha de 85 anos que serei um dia”, diz. **[processo verbal – oração projetante]**

(15) [oração projetada de locução] “Quando você come com consciência e respeito pelo seu corpo, vive mais”, diz. **[processo verbal – oração projetante]**

Halliday e Matthiessen (2004, p. 446), ao discorrerem sobre as relações lógico-semânticas das orações, pontuam que os processos *verbais* possuem a particularidade de projetarem orações, trazendo a representação linguística das falas da personagem. Essa representação linguística marca, mais explicitamente, as falas de Maitê pontuando acontecimentos da sua vida bem como algumas atitudes relacionadas aos cuidados com o corpo. Embora essas orações projetadas pertençam a outros complexos oracionais, com outros tipos de processos diferentes dos processos verbais, sua significação depende diretamente da oração projetante. Os processos verbais em (13), (14) e (15) fornecem o papel discursivo para o entendimento de suas respectivas orações projetadas. Nos recortes acima, o sentido de algo particular do mundo privado da atriz é revelado a partir de um aspecto de fala.

As expressivas ocorrências de processos mentais no texto trazem a representação de um conteúdo mental – o que é pensado/presumido – denominado ‘ideia’. Conforme mencionam Halliday e Matthiessen (2004, p. 448), usamos a linguagem não somente para falar, mas também para pensar. Nesse sentido, o processo de *pensar* em uma oração mental serve para projetar. Os usos desses processos incluem a representação do pensamento do

falante no diálogo; a representação do pensamento do destinatário, frequentemente, como uma forma de disponibilizar informações; a representação da consciência do participante; a representação das opiniões institucionais ou de especialistas e as crenças de noticiários e do discurso científico. A partir dos recortes abaixo, foi observada a representação das ideias da participante que justificam seu comportamento/ponto de vista diante de algumas escolhas:

(16) [experienciador] “Prefiro [processo mental] xampus baratinhos, que deixam meu cabelo volumoso. [fenômeno]. Já [experienciador] experimentei [processo mental] marcas caras, mas os fios ficam murchos, sem vida”. [fenômeno]

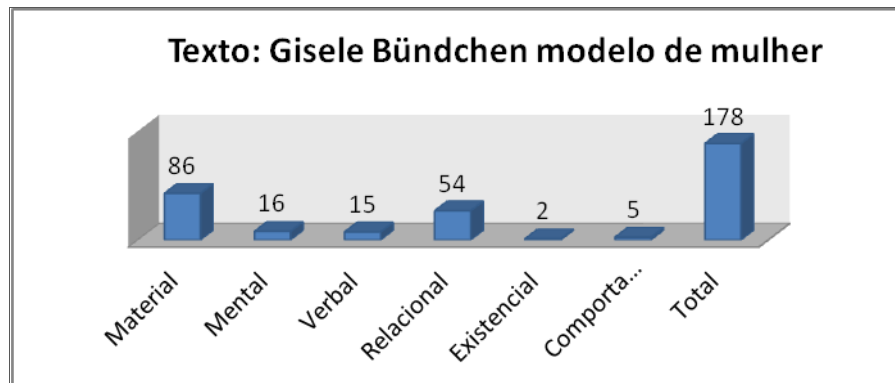
(17) [experienciador] Gosto [processo mental] de romances históricos [fenômeno].

(18) [experienciador] “Acho [processo mental] que menos é sempre mais e sempre dá para tornar o visual mais personalizado e divertido”. [oração projetada de ideia]

Os excertos revelam a opinião da participante bem como gostos e preferências. É necessário pontuar, também, a ocorrência de processos comportamentais que explicitam um comportamento da participante. Halliday e Matthiessen (2004, p. 250) mencionam que “os processos comportamentais são parcialmente materiais e mentais. O participante é um ser consciente, o experienciador, o processo é gramaticalmente mais que uma ação”. O recorte abaixo traz o processo *foge* como um processo material na forma de comportamento, ou seja, carrega um traço comportamental da atriz diante da prática de cuidar da pele:

(19) Ela [comportante] também foge [processo comportamental] do sol o quanto pode, e a preocupação vai além do rosto.

Em relação à reportagem “Gisele Bündchen – modelo de mulher,” os seguintes dados foram encontrados:

GRÁFICO 10 - A escolha dos Processos em *Boa Forma* (2011)

Como na reportagem anterior, os processos materiais codificam a dinamicidade das ações representadas da participante como ator:

(20) Quando volta para casa, no fim do dia, [circunstância] [ator] faz [processo material] o jantar dele [escopo], [ator] dá [processo material] banho [escopo], o [beneficiário] coloca [processo material] para dormir [circunstância] e [ator] janta [processo material] com o marido [meta].

(21) Também, [ator] procuro escolher [processo material] alimentos mais nutritivos [meta] que me dêem energia, explicou.

(22) [ator] Pratico [processo material] hatha ioga [meta] há mais de dez anos e [ator] continuei [processo material] durante toda gravidez. [circunstância]

(23) [circunstância] No rosto [ator] uso [processo material] um hidratante [meta] de manhã e outro a noite. [circunstância]

(24) [ator] Pratico [processo material] Kung fu [meta] quando estou em Boston, [circunstância] já em Los Angeles [ator] faço [processo material] aulas de dança e também um pouco de musculação [meta].

Os processos materiais codificam ações da participante representada em relação à sua rotina diária dentro da família. Tais ações, como no excerto (20), descrevem a simplicidade com que Gisele desempenha os papéis de mãe e esposa, o que resulta em maior identificação/aproximação com o público leitor. Nos excertos (21), (22), (23) e (24), os processos revelam ações que a participante faz para cuidar do corpo e manter a boa forma. O

excerto (25) descreve as ações de Gisele na infância mostrando de forma simples o estilo de vida da modelo.

Em relação aos processos relacionais, eles buscam identificar e caracterizar os participantes além de marcar o relacionamento de posse entre os termos. Os fragmentos abaixo exemplificam as escolhas dos processos relacionais atributivos – trazendo atributos aos portadores:

(25) Ela [**Portador**] é [**processo relacional atributivo**] linda, rica e bem sucedida...
[**atributo**]

(26) Para mim [**Portador**] a ioga é [**processo relacional atributivo**] uma filosofia de vida...
[**atributo**]

(27) O tom [**Portador**] é [**processo relacional atributivo**] perfeito [**atributo**] para ela e equilibra bem o desejo de sensualidade e elegância...

(28) Gisele [**Portador**] é [**processo relacional atributivo**] minimalista [**atributo**] com os cuidados com o rosto

O fragmento (25) descreve os atributos da portadora com epítetos altamente selecionados, os fragmentos (26) e (28) pontuam a atividade física que a participante elegeu na sua rotina além do seu atributo de *minimalista* – criteriosa – na hora de cuidar do corpo. O fragmento (27) descreve por meio do epíteto *perfeito* a tonalidade do cabelo da modelo. Esses exemplos pontuam atributos específicos que reforçam a imagem da modelo no texto de linda/jovem/perfeita desde a tonalidade do cabelo como as atividades que faz para preservar a vitalidade.

Os fragmentos seguintes ilustram os processos relacionais identificativos buscando identificar ou delimitar informações sobre os participantes:

(29) ... Viaja com frequência para cumprir seus compromissos e fotografar as campanhas [**característica**] que a tornam [**processo relacional identificativo**] a modelo mais bem paga do mundo. [**valor**]

(30) A beleza de Gisele [valor] é [processo relacional identificativo] o sonho de consumo de todas nós, principalmente pelo ar natural ...[característica]

(31) ... O primeiro benefício que sentiu [valor] foi [processo relacional identificativo] o abdômen mais forte e, em consequência, menos pressão nas costas... [característica]

O texto traz ocorrências de orações possessivas e circunstanciais que possuem valor atributivo e identificativo na representação dos participantes:

(32) Gisele [portador: possuidor] tem [processo relacional possessivo] um brilho invejável [atributo possuído] e, como Sansão, seu cabelo [valor] é [processo relacional identificativo] sua força [característica]

(33) ... como pode, aos 31 anos e com um filho pequeno, [portador: possuidor] ter [processo relacional possessivo] um corpo tão bonito, tão perfeito? [atributo possuído]

(34) Gisele [portador] está [processo relacional atributivo] em sua fase mais feliz, completa. [atributo circunstancial]

Os dados observados demonstram que os processos relacionais atributivos e identificativos, seja de forma possessiva ou circunstancial, ocorrem no texto pontuando as características/atributos da participante bem como o que está relacionado ao seu mundo, reforçando seu estilo de vida que promove o sucesso e sua beleza tão reconhecida.

Em relação aos processos verbais, eles são recorrentes projetando orações que trazem o conteúdo de fala dos participantes, na sua grande maioria a dizente Gisele revelando seus hábitos com alimentação, atividade física:

(35) [oração projetada de locução] “Cuido do meu corpo como forma de manter minha saúde e o meu bem-estar. A boa alimentação e a prática de exercícios são fundamentais pra isso”, contou [processo verbal – oração projetante] Gisele. [dizente]

(36) [oração projetada de locução] “Hoje em dia como mais peixe e frango, já que diminuí bastante o consumo de carne vermelha. Tenho intolerância a glúten, então evito pães e massas. Também procuro escolher alimentos mais nutritivos, que me deem energia,” explicou. [processo verbal – oração projetante]

Essa característica da reportagem – recorrência da representação linguística seja de forma direta ou reportada por meio de processos verbais – confere uma dinamicidade ao

texto e constitui uma forma de a participante revelar com propriedade e autenticidade fatos da sua vida privada, tais como seus hábitos diários que contribuem para sua beleza e bem-estar. Os exemplos ilustram que a maioria das orações projetadas pelo processo verbal se dá de forma direta. Para Halliday e Matthiessen (2004, p. 462), a citação direta está associada a um falante particular. Após uma situação geral ser relatada no texto, os detalhes e as opiniões proferidas, por pessoas importantes, são citados. Considerando as palavras dos autores, é possível observar, no decorrer no texto, a representação linguística da fala da participante de forma direta, o que confere um endereçamento direto ao leitor, criando uma relação de maior identificação e trazendo um efeito de maior credibilidade à informação apresentada. Logo, o texto vai se articulando a partir desses movimentos dialógicos que constroem o horizonte axiológico da reportagem e se constitui uma estratégia que vai lapidando o discurso do outro.

A ocorrência de processos mentais revela o mundo da consciência bem como gostos, preferências e opiniões dos participantes, conforme explicitam os excertos:

(37) Gisele [**experienciador**] não se preocupou [**processo mental – oração projetante**] em retomar as atividades físicas com a mesma intensidade de antes. [**fenômeno**] [**oração projetada de ideia**]

(38) Faço hidratação em casa com produtos de qualidade e, sempre que posso, [**experienciador**] prefiro [**processo mental – oração projetante**] meu cabelo ao natural. [**fenômeno**] [**oração projetada de ideia**]

No excerto (37), a participante é trazida como experienciador dentro da oração, porém na 3ª pessoa – na voz da jornalista. No último excerto, a participante revela sua preferência/gosto e maneira de cuidar do cabelo – atributo tão valorizado pela mídia. Logo, os processos mentais, no texto, revelam aspectos particulares da participante para o leitor.

A reportagem traz alguns processos comportamentais que descrevem traços do comportamento da modelo – *acordar cedo* – e da jornalista Lilian Pacce no processo – *brinca*

– manifestando uma postura diante de uma situação. Segundo Halliday e Matthiessen (2004, p. 251), esses processos estão próximos dos materiais, carregando traços comportamentais:

(39) ... faz tudo para levar uma vida o mais comum possível: **[comportante] acorda [processo comportamental]** cedo (o despertador do casal é Benjamin) e fica com o filho até a hora de trabalhar.

(40) A jornalista de moda Lilian Pacce **[comportante] brinca [processo comportamental]**: Gisele tem um brilho invejável e, como Sansão, seu cabelo é sua força [...]

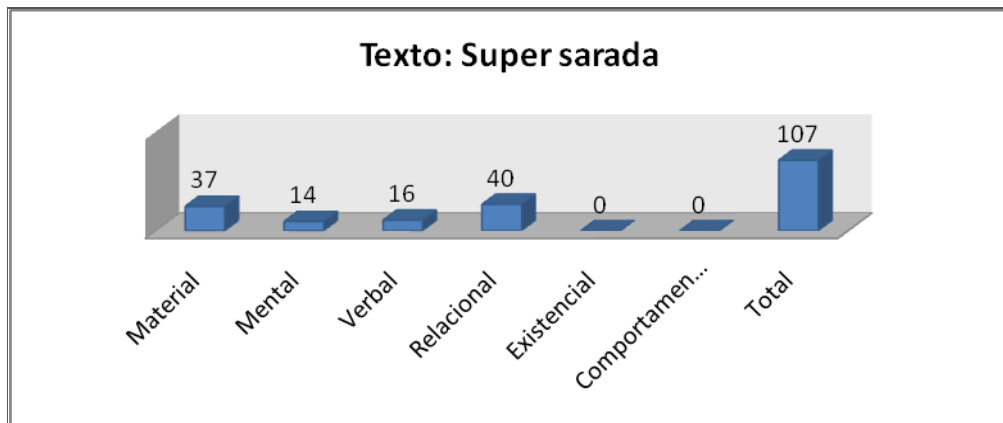
Em menor ocorrência, os processos existenciais aparecem marcando a presença ou a não existência de alguns elementos no texto:

(41) Não há **[processo existencial] milagres [existente]**: é preciso comer direito e malhar.

Em síntese, a distribuição dos processos em seus diferentes tipos, associados, na maioria dos casos, às participantes Maitê Proença e Gisele Bündchen, busca representá-las como a imagem de mulher ideal que possui muitos atributos, como podemos averiguar nas imagens, a partir de um conjunto de ações que realiza e um comportamento que adota para manter a boa forma/saúde/beleza, sendo, assim, identificada como *estrela, linda, rica, minimalista, bem-sucedida, inteligente e simples etc.*

b) Na revista *Corpo a Corpo*

Na construção dos significados ideacionais, a escolha dos processos e participantes realizados textualmente nas reportagens “Beleza Nacional” e “Giovanna Ewbank: Supersarada”, há a utilização de diversos processos descrevendo os participantes em relação a suas ações, dizeres, ideias, atributos e comportamento, conforme sintetizam os gráficos:

GRÁFICO 11 - Escolha dos processos em *Corpo a Corpo* (2010)GRÁFICO 12 - Escolha de processos em *Corpo a Corpo* (2011)

Os gráficos apresentam predominância do uso de processos materiais que destacam a dinâmica das ações das participantes *Mariana* e *Giovanna*, em sua maioria, relacionadas ao cuidado com beleza/corpo e manutenção do bem-estar:

(1) Eu [ator] não deixo [processo material] de lado a prevenção. [ator] Uso [processo material] toda noite [circunstância] o Renew Rejuvenate, da Avon. [meta] (*Corpo a Corpo*, 2010)

(2) Para manter os fios impecáveis, [circunstância] Mariana [ator] segue [processo material] os conselhos do cabeleireiro das famosas, Marco Antônio de Biaggi, [meta] e [ator] usa [processo material] o xampu e o condicionador da linha Smoothing, de Paul Mitchell. [meta] (*Corpo a Corpo*, 2010)

(3)... ela [ator] não apenas diminuiu [processo material] medidas [meta] como está com o corpo superdefinido. (*Corpo a Corpo*, 2011)

(4) Giovanna, **[ator]** sempre que vem **[processo material]** a São Paulo **[circunstância]**, **[ator]** faz **[processo material]** uma visita ao hairstylist Marco Antônio de Biaggi **[escopo]** para hidratar os fios com o moroccanoil. **[circunstância]** (*Corpo a Corpo*, 2011)

Quanto à escolha dos processos relacionais, eles são predominantes em todo o texto, pontuando os atributos positivos dos participantes por meio de epítetos:

(5) Mas, cá entre nós, ela **[portador: possuidor]** tem **[processo relacional possessivo]** a pele tão perfeita e uniforme **[atributo possuído]** que nem precisava desse plus. (*Corpo a Corpo*, 2010)

(6) Se, por um lado, Giovanna **[portador]** é **[processo relacional atributivo]** supercontrolada **[atributo]** com a alimentação... (*Corpo a Corpo*, 2011)

Os processos relacionais aparecem, ainda, com o objetivo de identificar os participantes. Essa identificação atribui valor a eles e contribui, no decorrer do texto, para explicitar a relevância e o seu papel na manutenção da beleza, conforme apontam os recortes (7) e (8), além de descrever na oração de demonstração, no recorte (7), os identificadores conferidos à mulher brasileira:

(7) Mariana **[valor]** revela **[processo relacional identificativo]** a beleza da mulher brasileira com as pernas torneadas sempre à mostra em saias e vestidos micro e roupas mais coladas no corpo. **[característica]** (*Corpo a Corpo*, 2010)

(8)... Giovanna **[valor]** mantém **[processo relacional identificativo]** os hábitos saudáveis que tinha quando vivia em São Paulo. **[característica]** (*Corpo a Corpo*, 2011)

Passando para o domínio verbal, as reportagens são marcadas por verbos de citação trazendo o discurso dos participantes, em grande recorrência, ligados a aspectos alimentares, cuidados com a beleza da pele, cabelo, práticas de atividades físicas:

(9) **[oração projetada]** “Fiquei viciada porque dá resultado. Tanto que só parei enquanto estava na região do Araguaia gravando. Sinto que estou bem mais sequinha e diminui a celulite”, garante. **[processo verbal – oração projetante]** (*Corpo a Corpo*, 2010)

(10) **[oração projetada]** “O desfiado comprido da franja foi acompanhando as laterais, para dar leveza às madeixas onduladas da atriz” afirma **[processo verbal – oração projetante]** a cabeleireira Gladys Coiffeur (RJ). **[dizente]** (*Corpo a Corpo*, 2010)

(11) **[oração projetada]** “... Além disso, não fico sem gel de limpeza, tônico facial e já uso um sérum, da Chanel, como prevenção às rugas”, informa. **[processo verbal – oração projetante]** (*Corpo a Corpo*, 2011)

No domínio mental, os processos trazem a consciência/opinião das participantes em relação à aparência, alimentação, conforme expõem os recortes:

(12) ... já que **[experienciador]** achou **[processo mental – oração projetante]** que o visual anterior a deixava muito adolescente. **[oração projetada]** (*Corpo a Corpo*, 2010)

(13) A loira **[experienciador]** acredita **[processo mental]** que a mudança foi bem aceita porque a forma de preparo consegue deixar o alimento integral saboroso. **[oração projetada]** (*Corpo a Corpo*, 2011)

Os processos comportamentais aparecem, em menor ocorrência, descrevendo traços comportamentais dos participantes quando se referem às formas do corpo: “rir” ao recordar do peso que tinha na adolescência, exemplificado no excerto (14), e da equipe do periódico de não ter o comportamento de questionar/*reclamar* de ‘nada’, pois as formas da Giovanna são ideais/perfeitas, no excerto (15):

(14) Só a partir dos 18 anos é que **[comportante]** fui, literalmente, encorpendo. **[processo comportamental]**, lembra. **[processo mental]** rindo. **[processo comportamental]** (*Corpo a Corpo*, 2010)

(15) Bem, para nós, **[comportante]** não havia nada do que reclamar **[processo comportamental]**, pois seu corpo estava maravilhoso!

No domínio existencial, as ocorrências são raras e ao aparecerem marcam a existência de algo que se coloca como um componente importante na vida da participante para a manutenção do corpo em forma, inclusive para estampar a capa da revista:

(16) Se tem [processo existencial] um plano [existente] que Mariana promete a si mesma que ainda vai colocar em prática é a atividade física.

A utilização dos processos distribuídos nos seus vários domínios busca representar os participantes como dinâmicos, conferindo-lhes valores e revelando o conteúdo de suas falas e ideias no que se refere às maneiras ideais de cuidar da beleza, alimentação, corpo para preservar os atributos possuídos, que são destacados no texto e se reiteram com a descrição no plano visual. Segundo Castro (2007, p. 49), revistas de comportamento, principalmente as femininas, desde seus primórdios, trazem dicas de beleza, como cuidados com a pele, cabelo, sessões de moda e ginásticas, num discurso que busca convencer mesclando argumentos estéticos e técnicos: tornar-se bela atraente e/ou manter a vida saudável e sentir-se bem.

c) Na revista *Saúde*

As reportagens selecionadas no periódico trazem a seguinte configuração de escolha de processos para construção dos significados experienciais:

GRÁFICO 13 - Escolha dos processos em *Saúde* (2010)

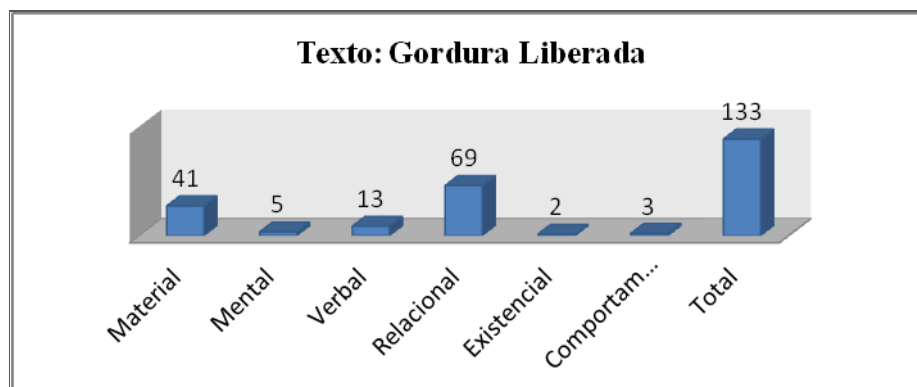
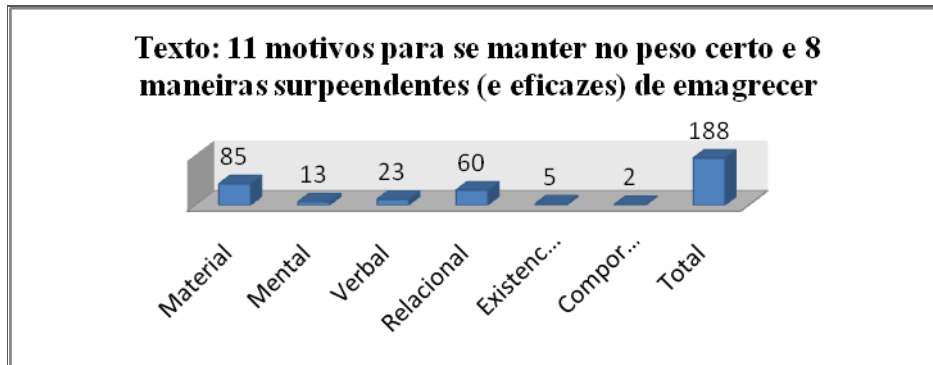


GRÁFICO 14 - Escolha dos processos em *Saúde* (2011)

Os dados da edição de 2010 revelam a predominância da escolha dos processos materiais e relacionais que ora marca as ações dos participantes – em sua grande maioria a *gordura* –, ora classifica, bem como identifica suas ações e relações com a saúde e o bem-estar. Assim, os processos materiais buscam representar as ações elementares da gordura no nosso organismo, buscando destacar sua importância para o leitor:

(1)... Além disso, ambas as gorduras [ator] contribuem [processo material] – ainda que discretamente para o aumento de HDL. “O ômega 3 [ator] baixa [processo material] os triglicérides [escopo] e está associado com a redução na pressão arterial”...

(2) Não bastasse tudo isso, mono e poli-insaturada [ator] agem [processo material] em inflamações [meta] e, por essa razão, protegem [processo material] ainda mais contra as doenças cardiovasculares. [meta]

(3) A gordura [ator] participa [processo material] da produção de hormônios como o estrogênio e a testosterona... [meta]

Conforme explicitam os excertos acima, a partir dos processos *contribuem, baixa, agem, participa*, entre outras ocorrências, vai-se desconstruindo a imagem do ator (*gordura*) como vilão da saúde além de se pontuar como e em quais situações ele deixa de ser benéfico.

Um dado interessante desta reportagem é a sobreposição das ocorrências de processos relacionais em relação aos processos materiais. Esses processos possuem um papel importante no decorrer do texto de pontuar os atributos/características do participante central

(*gordura*) de uma forma explicativa, utilizando orações identificativas de definição, exemplificação, demonstração etc. para contextualizar o leitor diante do assunto:

(4) Outras pesquisas [**característica**] mostram [**processo relacional identificativo**] que até o time saturado tem uma faceta do bem que era, até então, desconhecida [**valor**].

(5) O mundo engordurado [**característica**] é [**processo relacional identificativo**] todo feito de sutilezas [**valor**]. Uma simples alteração estrutural [**portador**] é [**processo relacional atributivo**] capaz de modificar completamente a atuação das gorduras no organismo. [**atributo**]

(6) A gordura [**portador**] é [**processo relacional atributivo**] indispensável [**atributo**] para a absorção dessas vitaminas... [**circunstância**]

No que se refere às escolhas dos processos verbais e mentais, eles trazem a representação linguística e de pensamento dos participantes, identificados como especialistas no assunto abordado:

(7) [**oração projetada**] A dupla paladina também tem sido alvo de estudos sobre cicatrização no Laboratório de fisiologia Humana do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo. “Observamos uma aceleração no processo de cicatrização em animais com diabete, diz [**oração projetante – processo verbal**] a nutricionista Hosana Rodrigues, [**dizente**] que participou das investigações.

(8) [**oração projetada**] “Nem sempre as pessoas se contentam com porções discretas”, lamenta [**oração projetante - processo mental emotivo**] a nutricionista Cyntia Antonaccio, [**experenciador**] da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, na capital paulista.

Em relação aos processos comportamentais, há ocorrência explicitando o papel do comportante *gorduras saturadas* no organismo:

(9) No organismo se comporta [**processo comportamental**] de modo parecido, daí o elo com o entupimento arterial.

Discutindo os dados da edição de 2011, o gráfico apresenta predominância do uso de processos materiais descrevendo ações dos diversos participantes em seus aspectos do

fazer/acontecer. Os processos buscam revelar quais participantes e ações corroboram ou comprometem a manutenção da saúde em equilíbrio:

(10) Altas taxas de gordura corporal **[ator]** contribuem **[processo material]** para o surgimento do diabetes tipo 2, **[circunstância]** uma enfermidade responsável por, entre outras coisas, minar **[processo material]** os vasos sanguíneos **[meta]**, inclusive os que irrigam os olhos.

(11) A obesidade **[ator]** costuma alterar **[processo material]** o balanço de neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, **[meta]** ligadas ao bem-estar...

(12) A vitamina D **[ator]** participa **[processo material]** do transporte de mineral pelo corpo... **[meta]**

Considerando as ocorrências dos processos relacionais, eles cumprem o papel, como na reportagem anterior, de identificar os participantes, pontuar seus atributos bem como marcar a relação de posse:

(13)... os acidentes vasculares cerebrais **[característica]** são **[processo relacional identificativo]** os culpados. **[valor]**

(14) Balancear a alimentação e se exercitar **[característica]** são, **[processo relacional identificativo]** sem sombra de dúvida, os dois hábitos que mais murcham pneus. **[valor]**

(15) O assunto **[portador]** ainda é **[processo relacional atributivo]** polêmico **[atributo]**, porém acredita-se que ela seja benéfica também nesse quesito por auxiliar o trabalho do cálcio, nutriente com potencial para esvaziar os adipócitos, células que armazenam a gordura do corpo.

(16) Quem **[portador]** está **[processo relacional circunstancial]** em dia com a balança **[atributo circunstancial]** oferece o espaço necessário para que o diafragma trabalhe confortavelmente.

(17) Eles **[portador]** têm **[processo relacional possessivo]** o poder devastador de inutilizar regiões da massa cinzenta **[atributo possuído]** – entre elas o hipocampo, que apresenta relação estreita com nossas recordações.

(18) **[circunstância]** Aqui, mais da metade dos brasileiros **[portador]** tem **[processo relacional possessivo]** gordura de sobra no corpo. **[atributo possuído]**

A configuração desses processos nos recortes constrói relações abstratas de classe e identidade e constitui os elementos que formam as figuras no domínio experiencial. O

recorte (15), por exemplo, identifica para o leitor os hábitos que podem possibilitar-lhe emagrecer e manter a boa forma/saúde. Já o recorte (16) pontua por meio do processo relacional o atributo do portador, no epíteto *polêmico*, o efeito emagrecedor da vitamina D. No recorte (18), é destacada a relação de posse/poder do portador *eles* – que por meio da referência coesiva anafórica leva ao elemento *os acidentes vasculares cerebrais* – sobre a região cerebral. Esses recortes, no domínio relacional, revelam que a classificação e a definição são subsídios argumentativos imprescindíveis para a construção das entidades representadas no evento. Isso mostra que a recorrência desse uso de experiência é um recurso valioso para a configuração da realidade construída. Os atributos nesses recortes buscam ratificar, em sua essência, uma configuração particular em torno da representação dos participantes Característica e Portador. Em outras palavras, as escolhas de Valor e Atributo acima são construídas de modo a servirem como traços essenciais de seus referentes Característica e Portador.

Em relação à escolha dos processos verbais, eles são utilizados para exprimir ações verbais dos participantes. A análise dos dados aponta para uma grande ocorrência de processos de dizer em torno dos *experts* na forma de citação, dando maior credibilidade à informação compartilhada com o leitor. Diversos processos verbais são usados para representar a locução dos participantes:

{

 Avisa
 Prescreve
 Informa
 Salienta

Os recortes seguintes mostram o que é comum nesses dizeres sob a perspectiva discursiva:

(19) **[oração projetada]** “A situação é alarmante. Até mesmo os países desenvolvidos não conseguirão lidar com os custos desse fenômeno caso seu crescimento continue no ritmo atual”, **avisa [processo verbal – oração projetante]** o endocrinologista carioca Walmir Coutinho, **[dizente]** da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). **[oração projetada]** “É necessário mudar políticas, comportamentos e investir em atitudes voltadas para um estilo de vida mais saudável,” **prescreve. [processo verbal – oração projetante]**

(20) **[oração projetada]** “A hipertensão, típica em pacientes com peso elevado, propicia as complicações na retina”, **II informa [processo verbal – oração projetante]** Walmir Coutinho, da Abeso. **[dizente]**

(21) **[oração projetada]** “Nesse estado, também sobem os níveis de cortisol, hormônio que ajuda a estocar gordura no organismo,” **salienta [processo verbal – oração projetante]** Alessandra Rascovki, endocrinologista da Sbem. **[dizente]**

Em relação às escolhas dos processos mentais, eles trazem a representação dos pensamentos dos participantes. Uma característica peculiar dos processos mentais é a projeção de uma ideia enquanto “uma unidade singular de significado, uma mensagem unificada”²⁸ (MARTIN; ROSE, 2003, p. 75).

(22) ... uma pança volumosa contribui para as inflamações. **[fenômeno]** E elas, acreditam **[processo mental cognitivo]** os especialistas **[experienciador]**, dificultam as respostas de defesa do organismo contra as células tumorais. **[fenômeno]**

(23) Não **[experienciador – nós (pesquisadores)]** sabemos **[processo mental cognitivo]** se o problema estaria no cérebro ou na língua, **[fenômeno]** mas isso poderia ser um dos motivos por trás do maior consumo de alimentos calóricos nessa população...

A ocorrência desses processos mentais parece apontar para uma representação dos participantes (os especialistas no assunto) condizentes àquelas representações construídas nos processos verbais. Dessa forma, mesmo estando em domínios experienciais diferentes, os participantes são representados em uma estrutura significativa constante ao longo da reportagem. Seja nos papéis de Dizente ou Experienciador, os sentidos atrelados às atividades constroem uma representação única. De fato, acreditamos que é nessa circulação de sentidos

²⁸ Minha tradução de: “a single unit of meaning, a unified message”.

em domínios experienciais distintos que o discurso da revista busca alcançar legitimidade e credibilidade perante a comunidade leitora. Isso porque, para relatar com ‘propriedade’ e acuidade o evento, é preciso dar margens aos vários planos do acontecimento, como verbal, mental, relacional, comportamental e material.

Embora a ocorrência do processo existencial seja baixa no decorrer do texto, ela aparece apontando a existência de algo, o elemento imprescindível na manutenção da saúde e boa forma: a reflexão, conforme destaca o recorte (24):

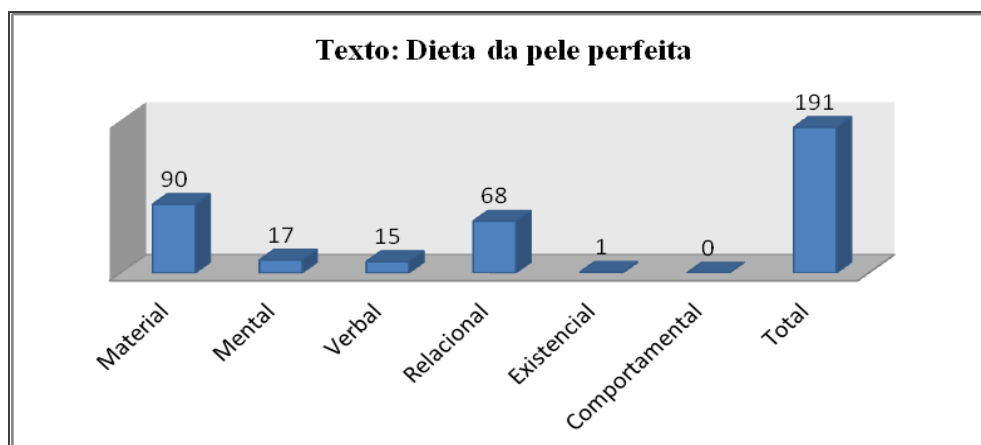
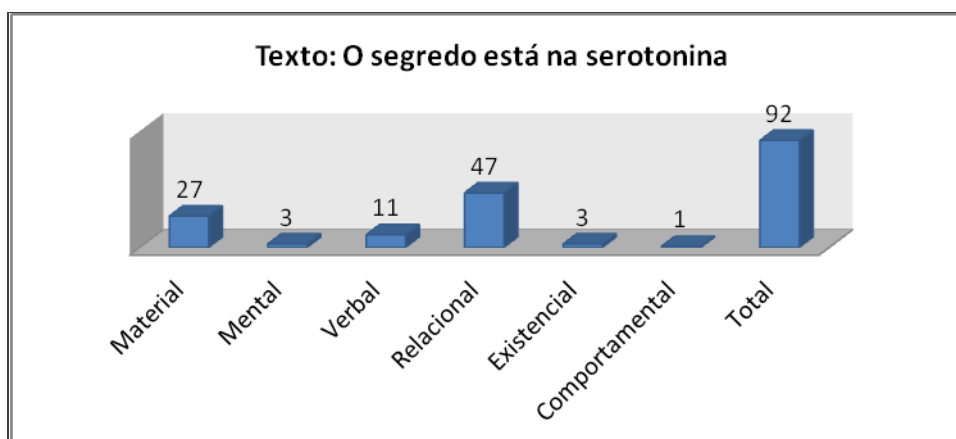
(24) E, como o projeto Emagrece, Brasil quer destacar, não há **[processo existencial]** nada mais eficiente contra a obesidade do que a reflexão. **[existente]**

Em relação aos processos comportamentais, eles aparecem também em baixa ocorrência, descrevendo aspectos comportamentais fisiológicos dos participantes – generalizados na forma daqueles que estão enfrentando algum problema relacionado ao seu bem-estar:

(25) ... Em média, os primeiros **[comportante]** suavam **[processo comportamental]** até 30 minutos a mais a cada sete dias.

d) Na revista *Viva Saúde*

A escolha dos processos na construção dos significados ideacionais nas reportagens de *Viva Saúde* aparece na seguinte disposição:

GRÁFICO 15 - Escolha de processos em *Viva Saúde* (2010)GRÁFICO 16 - Escolha de processos em *Viva Saúde* (2011)

Os dados apontam para a ocorrência de todos os processos do domínio experiencial com sobreposição dos processos materiais e relacionais. Em ambas as reportagens, os processos materiais descrevem as ações dos participantes, destacando, em dois polos, quais participantes e quais ações favorecem os resultados de uma pele perfeita e um corpo saudável. Na reportagem de 2010, a eficiência dos alimentos selecionados é enfatizada por meio do poder de ação que tem sobre o organismo, criando assim *status* de credibilidade para o consumo:

(1) Noz-pecã, uma das frutas mais importantes dos dois minerais. A noz também é rica em gordura poli-insaturada [ator], que faz [processo material] bem ao coração [escopo] e protege [processo material] contra doenças crônicas, como diabetes e o colesterol. [escopo]

(2) Aveia. Ricas em fibras, **[ator – aveia]** ela acelera **[processo material]** a eliminação de toxinas **[meta]** e ainda favorece **[processo material]** a perda de peso, **[meta]** que está diretamente relacionada ao aparecimento da celulite.

(3) Semente de linhaça dourada triturada. Trata-se de um dos alimentos mais ricos em ômega-3, **[ator]** substância que evita **[processo material]** a vasodilatação... **[escopo]**

Na reportagem de 2011, a participante central no decorrer no texto é a *serotonina* e a relação/o papel que desempenha no equilíbrio dos aspectos fundamentais da saúde. Assim, os processos materiais buscam pontuar a ação dessa substância esclarecendo para o leitor a sua relevância e possibilitando o desenvolvimento da argumentação do texto em torno do consumo de alimentos adequados e práticas de atividades que asseguram os resultados descritos:

(4) Para solucionar a questão, é preciso entender como funcionam os neurotransmissores, substâncias **[ator]** capazes de enviar **[processo material]** sinais **[meta]** entre as células nervosas de todo o organismo. Em destaque, a serotonina, **[ator]** que ajuda **[processo material]** no equilíbrio de aspectos fundamentais da saúde. **[escopo]**

(5) Para além das oscilações de humor, a serotonina **[ator]** pode influenciar **[processo material]** também o comportamento alimentar. **[escopo]**

(6) Alimentação deficiente em triptofano **[ator]** desencadeia **[processo material]** humor deprimido, irritabilidade e agressividade **[meta]**. O seu contrário ajuda a controlar **[processo material]** o apetite, **[meta]** principalmente em portadores de bulimia, ou problemas de compulsão alimentar.

Em se tratando dos processos relacionais, eles identificam os participantes por meio da estrutura *característica-valor* além de servir de recurso para definição, demonstração e exemplificação de elementos do texto que possibilitam melhor compreensão de determinadas informações:

(7) Outros nutrientes importantes **[valor]** são **[processo relacional identificativo]** os minerais manganês e cobre, ambos envolvidos na síntese de colágeno...**[característica]** (*Viva Saúde*, 2010)

(8) Investir em alimentos que contêm bastante água [**característica**] é [**processo relacional identificativo**] uma maneira de garantir a hidratação, mesmo nos dias mais quentes do ano. [**valor**] (*Viva Saúde*, 2010)

(9) O resultado [**característica**] é [**processo relacional identificativo**] a chamada síndrome serotoninérgica, [**valor**] que pode acometer usuários de triptano, remédio utilizado para controle de enxaqueca ... (*Viva Saúde*, 2011)

(10)... a serotonina [**característica**] é [**processo relacional identificativo**] uma molécula produzida no cérebro e no corpo a partir de triptofano [**valor**] (também como 5 – HTP), aminoácido essencial, encontrado em todos os alimentos ricos em proteínas (laticínios, ovos, carne e peixe, sementes de girassol, castanhas, diversas verduras e legumes). (*Viva Saúde*, 2011)

(11) Um estudo publicado pelo Journal of Psychiatry et Neuroscience, [**característica**] de autoria de Simom N, Young do Departamento de psiquiatria da MacGill University Montreal (Canadá), mostrou [**processo relacional identificativo**] que há várias maneiras de estimular a produção dessa substância, sem usar remédios. [**valor**] (*Viva Saúde*, 2011)

De acordo com Halliday e Matthiessen (2004, p. 234), a estrutura *característica-valor* provavelmente é a mais difícil de chegar aos termos em todo o sistema de transitividade. Contudo, o mais importante é que ela tende a dominar certos registros altamente valorizados, como o científico, o comercial, o político, o burocrático etc.

Nestes termos, a recorrência dessa estrutura é adequada e característica presente na reportagem que se situa num periódico que, além de atender a objetivos comerciais, traz informações científicas de especialistas que dissertam sobre determinadas áreas e temas para informar o leitor sobre tópicos relacionados à saúde. Logo, na perspectiva hallidayana, as orações relacionais identificativas desempenham um papel importante na construção do texto e representam uma estratégia para expansão dos recursos de nomeação da linguagem nos variados tipos de discurso.

Quanto à utilização dos processos relacionais atributivos e possessivos nos textos, em muitas ocorrências, eles ressaltam de maneira positiva os atributos dos portadores, criando uma relação com o que é descrito no plano material na representação de participantes eficientes e ideais:

(12) Sementes de girassol sem casca. Elas **[portador]** contêm **[processo relacional possessivo]** muito ferro, cálcio, fósforo, sódio, potássio, vitaminas do complexo B e betacaroteno, um precursor da vitamina A e da vitamina E. **[atributo possuído]** (*Viva Saúde*, 2010)

(13) Morango. Ele **[portador]** é **[processo relacional atributivo]** rico em vitamina C, polifenóis, flavonóides e em ácido elágico. **[atributo]** Todas essas substâncias aceleram o processo de eliminação das toxinas acumuladas no fígado e no intestino... (*Viva Saúde*, 2010)

(14) Sementes de girassol sem casca. Elas **[portador]** contêm **[processo relacional possessivo]** muito ferro, cálcio, fósforo, sódio, potássio, vitaminas do complexo B e betacaroteno, um precursor da vitamina A e da vitamina E. **[atributo possuído]** (*Viva Saúde*, 2011)

(15) Morango. Ele **[portador]** é **[processo relacional atributivo]** rico em vitamina C, polifenóis, flavonóides e em ácido elágico. **[atributo]** Todas essas substâncias aceleram o processo de eliminação das toxinas acumuladas no fígado e no intestino... (*Viva Saúde*, 2011)

No domínio verbal, os processos trazem a representação linguística dos participantes

– Dizentes – identificados como especialistas no assunto que se propõem a falar, marcando, assim, a pluralidade de vozes no texto e acentuando a expansão dialógica. Para Martin e White (2005, p. 116), a atribuição da voz textual a um participante representa as proposições como uma entre as várias possibilidades de posições, invoca alternativas dialógicas. Segundo os autores, há mecanismos em que o leitor é posicionado a considerar o material atribuído como altamente verossímil devido à credibilidade e ao *status* das fontes usadas no decorrer do texto, conforme mostram os excertos:

(16) Mamão papaia. **[oração projetada]** “Além do betacaroteno, contém vitamina C, que ajuda a clarear a pele e minimiza os efeitos dos radicais livres”, afirma **[processo verbal]** Daniela Jobst **[dizente]**. (*Viva Saúde*, 2010)

(17) Castanha do Brasil. **[oração projetada]** “Os ácidos graxos que ela contém ajudam a reforçar a barreira hidrolipídica da pele, retendo sua umidade natural, diz **[processo verbal]** a nutricionista Beatriz Botequio, da Equilibrium Consultoria Nutricional. **[dizente]** (*Viva Saúde*, 2010)

(18) A pesquisadora **[dizente]** responde **[processo verbal]** que a própria pessoa passa a observar em si algumas mudanças comportamentais, que podem ser descritas como “baixo astral ou mau humor sem motivo aparente. **[oração projetada]** (*Viva Saúde*, 2011)

(19) Adriano Segal, diretor de psiquiatria e Transtornos Alimentares da Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) [**dizente**], fala [**processo verbal**] *que esse quadro se caracteriza por alterações mentais (irritabilidade, agitação, confusão etc.) e musculares (tremores, rigidez), sintomas neurológicos (convulsão, coma), bem como sinais autônomos (febre, taquicardia, hipertensão).* [**oração projetada**] (*Viva Saúde*, 2011)

No domínio mental, as escolhas dos processos incidem sobre os especialistas e o leitor. De forma mais específica, na reportagem de 2010, os processos trazem o leitor como experienciador, requerendo dele uma ação cognitiva, por meio dos processos *conhecer, entender, observar*, de apreciação do que está descrito no fenômeno de cada tópico que orienta a organização das informações:

(20) [**experienciador - você**] Conheça [**processo mental**] agora os 14 alimentos mais poderosos para combater problemas comuns como acne, olheiras, celulites, estrias e ruas, entre muitos outros. [**fenômeno**] (*Viva Saúde*, 2010)

(21) [**experienciador - você**] Entenda [**processo mental**] o problema. [**fenômeno**] (*Viva Saúde*, 2010)

(22) [**experienciador - você**] Observe [**processo mental**] se a fruta está bem vermelha e com uma parte verde mais fina [**fenômeno**] (*Viva Saúde*, 2010)

(23) ... Outras substâncias também são relacionadas, mas acredita-se [**processo mental**] que ela seja a responsável pela supervisão de todo o processo. [**oração projetada**] (*Viva Saúde*, 2010)

Os processos existenciais e comportamentais se distribuem no decorrer das reportagens, em número reduzido, porém destacando informações relevantes que descrevem a existência de elementos importantes para determinados tratamentos, bem como pontuando o comportamento/as reações do organismo quando exposto a certas situações/estímulos:

(24) Para cada tratamento há [**processo existencial**] alimentos específicos [**existente**] que devem ser adotados para recuperar a pele das agressões, mantendo-a saudável e radiante. (*Viva Saúde*, 2010)

(25) Como consequência, o organismo [**comportante**] se apressa [**processo comportamental**] em produzir melanina, substância que dar cor a pele... (*Viva Saúde*, 2010)

2.3 As relações lógico-semânticas das orações

a) Na revista *Boa Forma*

Observando as relações lógico-semânticas²⁹ que permeiam as reportagens em *Boa Forma*, as seguintes configurações foram encontradas:

QUADRO 7 - Levantamento das orações em *Boa Forma* (2010)

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	18	1	1	20
HIPOTAXE	-	7	7	14

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	-	9	9
HIPOTAXE	2	-	2

PROJEÇÃO ENCAIXADA	-
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	3
ENCAIXAMENTO	7

QUADRO 8 - Levantamento das orações em *Boa Forma* (2011)

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	25	12	3	40
HIPOTAXE	1	8	26	35

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	0	7	7
HIPOTAXE	2	3	5

PROJEÇÃO ENCAIXADA	0
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	3
ENCAIXAMENTO	15

Os dados entre as duas reportagens são congruentes em relação às ocorrências de orações no eixo da parataxe por extensão, projeção por locução, e da hipotaxe por elaboração, realce e encaixamentos.

²⁹ Ao classificar as orações no decorrer deste trabalho, não se objetivou considerar as ocorrências de estruturas parentéticas.

Considerando as ocorrências de orações paratáticas por extensão, essa combinação contribui para a integração de sentido e construção de uma sequência de figuras que se desdobram na constituição do evento. O texto vai se desenrolando, conforme pontuam Halliday e Matthiessen (2004), a partir de uma corrente de eventos que são construídos como uma série de episódios, sendo que cada episódio é desenvolvido passo a passo como sequências de figuras. Assim, segundo os autores (HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004, p. 364), uma sequência semântica de figuras é realizada por uma série de orações complexas. Como a sequência de eventos é uma das características marcantes de textos narrativos, é possível relacioná-la à presença de um grande número de extensão nos dados levantados, já que esse tipo de expansão se caracteriza por adicionar, substituir ou alternar informações em outras orações:

(1) **1+2 III** No verão passado, por exemplo, ela viajou para o Caribe *II e levou na bagagem roupas feitas de tecido com filtro UV. III* (Boa Forma, 2010)

(2) **1 +2 +3 +4 III** Pode até parecer pouco, *II mas a concentração nos movimentos e consciência corporal, Maitê conquistou mais tônus muscular II e já consegue executar posturas bastante avançadas. III* (Boa Forma, 2010)

(3) **1^2+3=4+5 III** Casada com o jogador de futebol americano Tom Brady, *II mora em Boston, nos Estados Unidos, II e faz tudo para levar uma vida o mais comum possível: II acorda cedo (o despertador do casal é Benjamim) II e fica com o filho até a hora de trabalhar. III* (Boa forma, 2011)

(4) **1=2+3+4+5 III** Deu certo: *II Benjamin nasceu tranquilo e, II logo no segundo dia, ela estava caminhando, II lavando louça e II fazendo panquecas. III* (Boa Forma, 2011)

Em relação às ocorrências de elaboração, na reportagem de 2011, são recorrentes os casos de expansão no nível da parataxe, reforçando, especificando o conteúdo da oração primária para o leitor:

(5) **1=2 III** A atividade física esteve presente durante toda gravidez: *II Gisele fez ioga três vezes por semana e Kung fu até duas semanas antes do parto. III* (Boa Forma, 2011)

(6) $1=2$ III O resultado de tanto cuidado? Seis semanas depois do parto, Gisele voltou ao trabalho: II posou para uma campanha de moda com o corpo impecavelmente em forma. III (Boa Forma, 2011)

As orações hipotáticas de elaboração ocorrem dando uma descrição/detalhamento das informações. Elas trazem um traço descritivo em relação à oração principal, constituindo-se uma estratégia no discurso para inserção de informações contextuais:

(7) $\alpha^{\wedge}=\beta$ [[]] III No final do ano passado, porém, descobriu o pilates, II *que se mostrou a solução perfeita para as dores nas costas* [[que acompanham a atriz há anos]]. III (Boa Forma, 2010)

(8) $\alpha^{\wedge}=\beta^{\wedge}\alpha$ III Nem mesmo a TV digital, II *que revela até as pequenas imperfeições nos mínimos detalhes*, II consegue desvalorizar a pele radiante de Maitê. II (Boa Forma, 2010)

(9) $\alpha^{\wedge}=\beta +1$ [[]] III Aliás, a maternidade mudou de vez a vida da supermodelo, II *que sempre foi muito caseira e não perde a oportunidade* [[de dizer que a família está em primeiro lugar.]] III (Boa Forma, 2011)

(10) $1^{\wedge}\alpha^{\wedge}=\beta$ III “Leves reflexos na cor dourada e as ondas displicentes viraram a marca registrada dela”, conta III o expert, II *que acompanha a carreira da modelo desde o início*. III (Boa Forma, 2011)

Para Fairclough (2003, p. 90), relações aditivas e elaborativas são previsíveis no gênero reportagem por acumularem detalhes sobre os eventos. Os excertos selecionados, especificamente, revelam uma regularidade no periódico *Boa Forma* de orações aditivas que acrescentam informações relacionadas às rotinas e ao comportamento dos participantes no cuidado com a família o corpo e o bem-estar: “... e levou na bagagem roupas feitas de tecido com filtro UV...”; “... mora em Boston, nos Estados Unidos, e faz tudo para levar um vida o mais comum possível: acorda cedo e fica com o filho até hora de trabalhar”. A relação de adição configurada nos exemplos busca não somente contribuir com o desdobramento do texto como revelar um conteúdo que explicita as escolhas dos participantes. Essas escolhas feitas dentro de uma pluralidade de opções possíveis explicitam um estilo de vida compreendido por Giddens (1997, p. 76) “como práticas rotinizadas, as rotinas incorporando

em hábitos de vestir, comer, modos de agir e meios favorecidos para o encontro com os outros.” A representação dessas escolhas dentro das orações aditivas busca uma identificação do mundo do participante e de seu estilo de vida com o mundo do leitor.

No que tange às orações de elaboração, elas são materializadas sob a forma de orações relativas apositivas e cumprem o papel de desdobrar informações, descrevendo detalhes no âmbito das práticas de atividades físicas das participantes, os hábitos familiares, alimentares, cuidados com a beleza (pele, cabelo etc.), profissionais que acompanham essas participantes. Essas orações reafirmam as práticas cotidianas ligadas à necessidade de cuidado com o corpo, a busca pelo ideal de belo, saudável. Há um predomínio do privilégio da beleza, da juventude, da saúde, da aparência corporal e da sexualidade colocados harmonicamente nas reportagens.

Em relação às ocorrências de expansão por realce, elas se dão tanto no nível paratático quanto no hipotático. Em seus estudos, Halliday e Matthiessen (2004) mencionam que, de modo geral, é mais comum as orações paratáticas se expandirem por extensão e elaboração do que por realce, sendo mais raras as ocorrências de expansão por realce em nível paratático. Observamos nas reportagens alguns casos de extensão paratática por realce. Na sequência abaixo, a terceira oração é uma combinação de realce por parataxe incorporando um traço circunstancial concessivo:

(11) $1^2 \times 3^4$ [[]] III “Parecia um ET na praia, com uma camada grossa de filtro solar e blusa gola alta”, comenta. III “*Mas não ligo*. Esse cuidado é o segredo da pele [[que tenho hoje,]] mais jovem do que muita garota”. III (*Boa Forma*, 2010)

Quanto às ocorrências de expansão por realce no eixo da hipotaxe, essas orações trazem aspectos circunstanciais, realçando informações de tempo, concessão, causa etc. Em primeiro plano, elas vão direcionando a leitura e estabelecendo elos com as informações já apresentadas no texto:

(12) $x\beta$ $[[\alpha^=\beta]]$ III *Quando você fica frente a frente com Maitê Proença II [[é impossível II não se perguntar como ela consegue continuar linda e radiante apesar da passagem do tempo.]] III (Boa Forma, 2010)*

(13) $x\beta^{\alpha}$ III *Seja qual for a modalidade, para a atriz, II o objetivo vai além da estética III (Boa Forma, 2010)*

(14) $x\beta^{\alpha^1^2+3}$ III *Quando volta para casa, no fim do dia, II faz o jantar dele, II dá banho, II o coloca para dormir II e janta com o marido. III (Boa Forma, 2011)*

(15) $x\beta^{+1^{\alpha}}$ III *Se não fotografa II nem tem de participar de reuniões, II cada minuto é de Benjamin. III (Boa Forma, 2011)*

Um traço marcante nas reportagens é a recorrência de orações de realce que explicitam causa/razão com uma forma de justificar as escolhas dos participantes em relação aos hábitos/comportamento: “... como é sensível a cosméticos industrializados e ácidos, mesmo manipulados, ela buscou na luz intensa pulsada e no laser fracionado...”; “a descoberta da ioga foi um marco importante, pois ajudou com que abraçasse de vez um estilo de vida saudável...”; “a atividade é perfeita para o pós-parto, pois trabalha a respiração, alonga a musculatura...”. Além dessas ocorrências, as orações de realce de tempo são recorrentes sinalizando uma nova fase no texto, bem como marcando as etapas da vida dos participantes e sua rotina cotidiana. Tais orações trazem, ainda, a noção dinâmica de tempo e a estabilidade da beleza das participantes: “quando você fica frente a frente com Maitê Proença, é impossível não se perguntar como ela consegue continuar linda...”; “quando vemos a top nesta foto, não dá para acreditar que loira tem 31 anos e um filho pequeno...”; “quando volta para casa, no fim do dia, faz jantar dele, dá banho, o coloca para dormir e janta com o marido.”; “... quando criança em Horizontina (RS) vivia subindo em árvores e correndo descalça...”.

Os dados ainda revelam, em relação às projeções, recorrências de orações paratáticas de locução. Tais projeções são realizadas por processo verbais – ou verbos que trazem aspectos relacionados a esses processos – projetando orações na forma direta,

reproduzindo o conteúdo de fala dos participantes. Essa característica confere autenticidade e responsabilidade à voz que é trazida para o texto – que vai se intercalando com os conteúdos das falas narradas pelo jornalista. Para Halliday e Matthiessen (2004), as projeções de citação estão particularmente associadas a certos registros narrativos, ficcional e pessoal. Os exemplos demonstram o conteúdo direto da fala dos participantes e corroboram a acentuação dialógica do texto além de revelar as formas escolhidas pelos participantes relacionadas às práticas esportivas, alimentares e cuidados com a beleza para manutenção do que justificam como belo e saudável:

(16) “1^xβ +3 III “São perfeitas para começar o dia, II pois levam só 20 minutos para serem digeridas II e ajudam a eliminar toxinas”, fala. III (Boa Forma, 2010)

(17) "2+3⁴xβ^α1 III “Como pura mesmo. II Além de crocante e saborosa, faz um bem enorme. II Quem não gostar II pode misturar com iogurte”, sugere. III (Boa Forma, 2010)

(18) “1^α=β III “Leves reflexos na cor dourada e as ondas displicentes viraram a marca registrada dela”, conta III o expert, II que acompanha a carreira da modelo desde o início. III (Boa Forma, 2011)

(19) +1“2³xβ^α III E a própria Gisele confessa: II “Não sou muito de ir ao salão. II Faço hidratação em casa com produtos de qualidade e, II sempre que posso, II prefiro meu cabelo natural. (Boa Forma, 2011)

As reportagens ainda trazem casos de projeção de locução por hipotaxe, a representação da fala dos participantes é trazida a partir da voz do(a) jornalista:

(20) α“β¹+2 III Na época, Gisele comentou II que se comprometer a fazer uma foto de lingerie meses depois de ter tido bebê II ajuda a estabelecer uma meta, II e isso dá disposição mais para voltar à forma. III (Boa Forma, 2011)

Os dados também trazem ocorrências, em número menor, de projeções hipotáticas por ideia – a representação dos pensamentos dos participantes é compartilhada com o leitor sobre determinados temas, como a prática de atividades físicas:

(21) $\alpha'\beta$ III *Acredito II que isso tenha me ajudado muito na hora do parto, especialmente os exercícios de respiração* [...] (Boa Forma, 2011)

Ainda no nível das projeções, há ocorrências de projeções factuais, projetadas por um nome factual e por processo mental tipo emotivo:

(22) $1+2'$ [[]] III *Maitê também é excelente nadadora, II mas lamenta* *[[ter que abandonar a piscina por causa da novela]]* III (Boa Forma, 2010)

(23) $x\beta^{\wedge}x\beta^{\wedge}\alpha$ '[[]] III *Ao ver as imagens de Gisele em passagem recente pelo Brasil, II para o lançamento de sua própria marca de lingerie – Gisele Bündchen Brazilian Intimates –, II a pergunta era:* *[[como pode, aos 31 anos e com um filho pequeno?]]* III (Boa Forma, 2011)

Essas projeções factuais – advindas do sentido de um fato na forma projetada – servem de pós-modificadores do nome factual com o objetivo de qualificá-lo além do processo mental – *do tipo emotivo* – que projeta uma oração factual encaixada dando detalhamento ao leitor da informação selecionada.

Em relação ao número expressivo de ocorrências de encaixamentos, observa-se que eles funcionam como constituintes dentro de um grupo que é constituinte de uma oração, possuindo uma função característica de pós-modificador. Para Halliday e Matthiessen (2004), um elemento encaixado pode tanto ser a partir de uma relação de projeção ou expansão. Os excertos a seguir exemplificam casos de encaixamentos por expansão cuja função é essencialmente definir, delimitar, especificar um grupo nominal.

Esses encaixes, na maioria das ocorrências, revelam detalhes de aspectos ligados aos grupos nominais que denotam aspectos particulares e privados dos participantes configurando, em um tom confessional, uma relação singular entre participante e leitor: “... acidentes que sofri de cavalo, de moto e até de bicicleta”; “o primeiro benefício que sentiu foi o abdômen mais forte...”; “... estou sempre atrás de atividades que sejam divertidas para mim...”; “treino sempre com prazer e pensando na velhinha de 85 anos que serei um dia”; “... esse cuidado é o segredo da pele que tenho hoje, mais jovem do que muita garota”.

Assim, nesses termos, os encaixes por expansão contribuem para o detalhamento de informações e progressão das sequências semânticas:

(24) $1[[2 +3]]$ III Ela também é fã da ração humana, um mix de cereais e sementes [[que prepara II e consome todo dia]] III (Boa Forma, 2010)

(25) “ $1[[]]$ $\alpha^2[[]]$ III Já quebrei algumas vértebras por causa de acidentes [[que sofri de cavalo, de moto e até de bicicleta]],] conta. III “Hoje, não posso mais praticar atividades [[que sobrecarreguem a coluna]] III (Boa Forma, 2010)

(26) α “ $\beta [[]]$ $x\beta$ III Ela defende II que o importante é descobrir um exercício [[que você goste]]]] porque, desse modo, você faz com prazer. III (Boa Forma, 2011)

As análises demonstram que o texto vai sendo construído a partir da combinação das orações em orações complexas que estabelecem a integração de sentido: as sequências que se realizam gramaticalmente em orações complexas são construídas como subsequências dentro de uma sequência total de eventos que constrói todo o texto. Logo, essas combinações em orações complexas no texto se dão no eixo lógico por parataxe e hipotaxe e no eixo semântico por extensão e projeção. As expansões trazem a inserção de novas informações ao texto, seja na forma de maior elaboração – detalhamento – ou trazendo informações circunstanciais. Ocorre nas projeções a representação do conteúdo da fala da participante dando autenticidade a essa voz e acentuando a relação dialógica no texto. Observamos números expressivos de encaixamentos que vêm detalhando/qualificando os grupos nominais, orações e contribuindo para progressão do texto.

Em um nível superior das relações semânticas nos textos, podemos identificar a relação de, conforme denomina Fairclough (2003, p. 91), *realização do objetivo*, que consiste em organizar as metas/objetivos dos participantes e o *método de realização* para o alcance da beleza, saúde e bem-estar. Assim, a história da vida dos participantes, o comportamento, os hábitos são revelados na rede textual e as maneiras que garantem a configuração da beleza visível no plano visual.

b) Na revista *Corpo a Corpo*

Observando a configuração das orações no decorrer das reportagens de *Corpo a Corpo*, a seguinte disposição foi encontrada:

QUADRO 9 - Levantamento das orações em *Corpo a Corpo* (2010)

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	20	0	1	21
HIPOTAXE	3	8	21	32

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	2	13	15
HIPOTAXE	3	4	7

PROJEÇÃO ENCAIXADA	0
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	3
ENCAIXAMENTO	10

QUADRO 10 - Levantamento das orações em *Corpo a Corpo* (2011)

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	20	2	1	23
HIPOTAXE	0	9	18	27

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	1	12	13
HIPOTAXE	3	3	06

PROJEÇÃO ENCAIXADA	0
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	04
ENCAIXAMENTO	06

Analisando os dados presentes nos quadros, notamos que há uma similaridade de tipos de ocorrência dentro de cada edição. Os dados revelam predominância, no eixo tático da parataxe, de orações se expandindo por extensão, sendo um traço característico do texto. As orações combinam-se construindo subsequências, a partir da inserção de informações. Essa integração de subsequências é um traço marcante da reportagem para a realização dos

significados experienciais. As informações inseridas, conforme explicitam os excertos seguintes, trazem a dinâmica da vida particular e profissional das participantes e revelam tendências de comportamento, um estilo de vida, segundo assevera Castro (2007, p. 87), um contraponto ou o equilíbrio entre a coletividade da moda e a personalidade individual, garantindo a possibilidade de identificar-se com os outros e ser único:

(1) **1+2+3** *III* Sim, não apenas a sua banda Faniquito deslanchou na trama, *II como a cantora aproveitou o sucesso para lançar seu primeiro CD, Mariana Rios. II E ainda descolou o gatinho do NX Zero, Di Ferrero, como namorado III (Corpo a Corpo, 2010)*

(2) **“2+3^1** *III* “Com as baixas temperaturas, nós temos trocado as verduras cruas por vegetais refogados, como brócolis, couve-flor, espinafre, *II e tenho consumido mais legumes”, II entrega. III (Corpo a Corpo, 2011)*

(3) **“α^xβ^+2+3+4^1** *III* “Minha pele ficou mais sensível e com a tendência à acne, *II* por isso uso protetor solar FPS 30 no rosto, *II* mas manipulado pelo dermatologista. *III* Além disso, não fico sem gel de limpeza, tônico facial *II e já uso um sérum, da Chanel, como prevenção a rugas”, II informa. III (Corpo a Corpo, 2011)*

Neves (2011, p. 252), ao tratar das orações na parataxe, afirma que é necessário atenção especial ao papel dos elementos coordenadores na macroestrutura textual. Especialmente o *e*, que faz o texto avançar buscando acréscimos, tem um papel particular na caracterização da arquitetura do texto, principalmente na abertura e no fechamento de blocos informativos. Esse conector permite a mobilidade para a direita, ou seja, a progressão do texto. Observamos nos excertos (1), (2) e (3) acréscimos de informações na integração dos significados que constituem as subsequências dentro das sequências de eventos da narrativa. O excerto (4) exemplifica extensão por parataxe usando o conectivo *mas*, marcando a ideia adversativa na articulação entre as orações:

(4) **“2+3^1** *III* “É um procedimento suave, *II mas dá uma senhora renovada na pele”, II garante a jovem. III (Corpo a Corpo, 2010)*

Os exemplos acima expandem o texto – adicionando informações – contudo, segundo Neves (2006, p. 254), o *mas* estabelece desvio, exige uma certa fixação no contexto precedente. Por isso, ele é o elemento de eleição privilegiada na abertura de novos caminhos, que ele marca, de algum modo divergente. Com ele surgem novos e diferentes temas, focos, lugares, tempos, enfim, conduzem o texto para rumos marcadamente desviantes.

No nível da hipotaxe, na macroestrutura textual, as ocorrências de orações se expandindo por elaboração são frequentes. Elas assumem o papel de descrever informações específicas sobre algo, mais especificamente nesses exemplos, uma forma de inserção de comentário explicativo de aspectos particulares sobre as formas do corpo, a aparência, o espaço profissional conquistado pelas participantes representadas:

(5) $\alpha^{\wedge}=\beta^{\wedge}x\beta^{\wedge}1$ III Era considerada a magrela da turma, II *o que me gerava um problema com os meninos*, II já que não conseguia namorar por causa do baixo peso”, revela. III (*Corpo a Corpo*, 2010)

(6) $2+3^{\wedge}1^{\wedge}=\beta^{\wedge}+4\alpha^{\wedge}\beta^{\wedge}x\beta^{\wedge}$ Seu maior sonho é casar com um homem rico II e deixar o vilarejo”, II adianta Mariana, II *que para este papel está com o corpo sequinho*, II mas jura II não ter feito nada drástico II para ficar quatro quilos mais magra. III (*Corpo a Corpo*, 2010)

(7) $1^{\wedge}2^{\wedge}=\beta^{\wedge}\alpha^{\wedge}$ III Há pouco mais de um ano, II a atriz Giovanna Ewbank foi a capa da sua revista *Corpo a Corpo*. III Na época, a atriz, *que estava atuando na novela Escrito nas Estrelas, da Globo*, II adorou o convite. III (*Corpo a Corpo*, 2011)

(8) $x\beta^{\wedge}\alpha^{\wedge}=\beta^{\wedge}=\beta^{\wedge}1$ III “Para deixar o look mais natural, II fizemos mechas em *dégradé*, começando em tons de baunilha e bege no comprimento, II deixando apenas as pontas em um *louro-claríssimo*”, II explica Couto. III (*Corpo a Corpo*, 2011)

Ainda no domínio hipotático, as reportagens são permeadas por orações de realce que trazem informações circunstanciais de causa, extensão, contingenciamento, localização, orientando, segundo Neves (2006, p. 230), a compreensão da leitura e a organização retórica do texto. Matthiessen e Thompson (1988) ainda pontuam que são as relações retóricas que existem em quaisquer partes de um texto. Os excertos trazidos mostram que muitas dessas informações circunstanciais encabeçam a oração, tendo relevo informativo dentro da sequência e sendo imprescindíveis para o processamento das informações:

(9) $x\beta^{\alpha} x\beta^1$ III *Quando era adolescente II sofria II porque era magra demais. III Era considerada a magrela da turma... (Corpo a Corpo, 2010)*

(10) $x\beta^1\alpha$ [[]] $x\beta$ III *Desde que foi morar no Rio de Janeiro, II há cinco anos, II Giovanna mantém os hábitos saudáveis [[que tinha]] II quando vivia em São Paulo. III (Corpo a Corpo, 2011)*

(11) $x\beta^{\alpha^2^3+4}$ III *Quando não tem nada em casa, II coloco duas colheres (sopa) de leite condensado em um copinho, acrescento uma colher (sopa) de coco ralado, II misturo e II levo por um minuto ao micro-ondas. III (Corpo a Corpo, 2011)*

Dentro do periódico, um traço comum observado é a recorrência de orações de realce de *tempo* e *causa*. As orações de tempo trazem um realce cronológico na biografia dos participantes bem como pontuam a rotina cotidiana. As orações causais³⁰ descrevem o propósito e efeito de determinadas escolhas feitas e que se mostram significativas no contexto de vida das participantes: “... para fazer Nancy de Araguaia, Mariana precisou abandonar os longos fios, o que para ela foi ótimo...”; “para manter os fios impecáveis, Mariana segue os conselhos do cabeleireiro das famosas...”; “Eu escureci um pouco, pois aquele loiro-platinado chamava muito atenção e era para a personagem...”; *A Jane nossa cozinheira, é o máximo!... ela prepara pratos com mais alimentos integrais, pois sabe que eu gosto...*; “Minha pele ficou mais sensível e com a tendência à acne, por isso uso protetor solar FPS 30 no rosto...”. Essas orações realçam as escolhas das participantes, conferindo uma característica do cenário contemporâneo, segundo Giddens (1997, p. 75), a modernidade confronta o indivíduo com uma complexa diversidade de escolhas. Essas escolhas refletem/justificam o que os participantes consideram ideal e adequado no curso de suas ações.

Em se tratando das projeções, elas aparecem no desenvolvimento das reportagens, com predominância, sob a forma de locução no nível paratático. Essas projeções trazem por meio de citação – forma direta – a fala dos participantes: as atrizes revelando fatos da sua vida

³⁰ Orações causais, classificadas como paratáticas de realce de causa: razão/propósito (HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004, p. 414).

e comportamento que adotam ou profissionais descrevendo o trabalho que realizam que confere o resultado de beleza em suas clientes:

(12) “ $2^{\alpha}x\beta^{\alpha}+\beta^{\alpha}\alpha$ [[]] 1 III “Adorei o resultado, II pois como tenho cabelo muito fino, II além de dar uma clareada na cabeleireira, II a técnica aumentou o volume [[sem que eu precisasse pintá-los”],] revela. III (Corpo a Corpo, 2010)

(13) “ $2+3^{\alpha}1$ III “O corte, logo abaixo do ombro, é repicado apenas nas pontas para dar leveza e movimento, II além de realçar o loiro-claro das pontas”, II complementa. III (Corpo a Corpo, 2011)

Quanto às projeções por ideia, elas ocorrem nos níveis paratático e hipotático, trazendo a representação da consciência dos participantes no decorrer dos textos, sempre em relação ao que pensam sobre hábitos alimentares, práticas de atividades físicas:

(14) “ $2+3^{\alpha}\alpha^{\alpha}x\beta^{\alpha}1$ III “Faz tempo que não faço exercícios, II mas quero voltar ainda este ano. III Só preciso ter mais um tempinho II para encaixá-los na rotina fora das gravações da novela”, II admite. (Corpo a Corpo, 2010)

(15) [[]] $\alpha^{\alpha}\beta^{\alpha}x\beta$ III Com um rosto adolescente e corpo de modelo, [[quem vê a cantora e atriz Mariana Rios]] imagina II que ela viva de dieta II para manter o peso. III (Corpo a Corpo, 2010)

(16) $\alpha^{\alpha}\beta^{\alpha}x\beta$ III A loira acredita II que a mudança foi bem aceita II porque a forma de preparo consegue deixar o alimento integral saboroso. III (Corpo a Corpo, 2011)

Ainda no domínio das projeções, elas se manifestam na forma de um fato, trazendo implícito um acontecimento. A ocorrência deste tipo de projeção traz o verbo emotivo *lamentar*, segundo Halliday e Matthiessen (2004, p. 476), os verbos emotivos possuem a particularidade de projetar um fato explícito na oração projetada. Outras ocorrências são marcadas por nomes factuais na oração projetante:

(17) [$2^{\alpha}3$] $1=4$ III “Não passo nem um dia sequer sem comer um docinho de sobremesa. III É o meu grande deslize”, II lamenta. III Pode ser um brigadeiro, um bombom, uma fatia fina de bolo... III (Corpo a Corpo, 2011)

(18) $1[[]]^{\alpha}[[+2]]$ III Foram dois anos de sucesso no folhetim teen da Rede Globo [[que a fez conhecida não apenas por seu “mineirês” e bordões como “Jesus apaga a luz”, “Não coloca o

meu coração na máquina de moer” e “Me amarrota que eu tô passada”,] *II* mas pelo fato ‘[[de ter realizado o sonho de cantar profissionalmente.]] *III* (*Corpo a Corpo*, 2010)

Considerando os casos de encaixamentos como constituintes dentro de grupos nominais e orações, eles trazem um teor descritivo com detalhamento de informações que se tornam um importante recurso na compreensão das informações, conforme demonstram os excertos abaixo:

(19) **1** [[]]+2^3 *III* Mariana Rios tem apenas 25 anos, um carisma [[que encanta a todos os públicos]] *II* e acaba de estrear a sua segunda novela global. *III* (*Corpo a Corpo*, 2010)

(20) **xβ^1^α** [[]]^xβ *III* Desde que foi morar no Rio de Janeiro, *II* há cinco anos, *II* Giovanna mantém os hábitos saudáveis [[que tinha]] *II* quando vivia em São Paulo. *III* (*Corpo a Corpo*, 2011)

Os dados apresentados revelam um padrão dentro do periódico *Corpo a Corpo* na utilização das orações para a constituição do texto. Buscando cumprir seu objetivo comunicacional, os textos avançam pela inserção de informações por meio de *expansões paratáticas*; delimitam informações mediante comentários, em muitas ocorrências, referentes ao universo particular dos participantes por *elaborações hipotáticas*; trazem *informações circunstanciais* que apoiam as orações principais e orientam o movimento de informações; por meio das *projeções de locução e ideias* revelam os depoimentos dos participantes, que acentuam as escolhas e o estilo de vida que possuem, bem como o que pensam sobre determinados tópicos; além dos *encaixamentos*, que cumprem o papel de ser um constituinte para o detalhamento dos grupos nominais. A combinação entre essas variedades resulta no texto como uma unidade de compreensão.

c) Na revista *Saúde*

Em relação à interdependência das orações dentro das reportagens na revista *Saúde*, temos o seguinte levantamento:

QUADRO 11 - Levantamento das orações em *Saúde* (2010)

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	15	2	7	24
HIPOTAXE	4	10	7	21

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	1	8	9
HIPOTAXE	-	-	-

PROJEÇÃO ENCAIXADA	-
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	7
ENCAIXAMENTO	11

QUADRO 12 - Levantamento das orações em *Saúde* (2011)

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	27	7	11	45
HIPOTAXE	1	14	16	31

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	2	18	20
HIPOTAXE	-	-	0

PROJEÇÃO ENCAIXADA	-
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	8
ENCAIXAMENTO	20

Considerando os dados acima, notamos um traço comum na construção do texto: a predominância de orações que se expandem por extensão no eixo da parataxe. Uma oração liga-se a outra do mesmo *status* estendendo o seu significado pelo acréscimo de uma nova informação. Esse acréscimo busca trazer esclarecimentos para o leitor, explicitando as ações e o relacionamento dos participantes representados com a nossa saúde. Nota-se nos excertos a presença dos conectivos *e/mas* que ligam as orações estabelecendo as relações retóricas de adição e a progressão do texto:

(1) 1²+3 III Ela deixou de ser a vilã de todo prato, de toda hora. III Deixou de ser também a eterna inimiga das artérias. II E – viva! -, dependendo do tipo, pode ajudar até emagrecer. III (*Saúde*, 2010)

(2) $1+2$ III É que essa família engordurada é formada por diversos ácidos graxos e II um deles, o esteárico, parece não ser assim tão nocivo às artérias. III (Saúde, 2010)

(3) $1+2^3$ III Os antepassados dessa semente eram conhecidos como colza e II guardavam substâncias tóxicas. III Cruzamentos genéticos produziram uma versão saudável: a canola. III (Saúde, 2010)

(4) $\alpha^{\beta}+1+2$ III No site da revista, você fica sabendo da programação, II além de encontrar informações confiáveis e II estratégias para perder eventuais quilos extras. III E, sobretudo, terá oportunidade de passar esse desafio adiante. III (Saúde, 2011)

(5) $1+2+3$ III É que os gordinhos contam com menos testosterona, hormônio relacionado ao apetite sexual. II Mas outro fator influencia tantos marmanjos como mulheres – II e não estamos falando de auto estima. III (Saúde, 2011)

Outra característica comum entre as reportagens é a ocorrência, no eixo da parataxe, de orações de elaboração, materializada de forma diferente, trazendo um comentário explanatório da primeira oração, especificando-a para o leitor para facilitar a compreensão de determinadas informações:

(6) $1=2$ III O consumo desses lipídios afasta a resistência à insulina, II mal que está por trás da popular barriga de chope. III (Saúde, 2010)

(7) $\alpha^{\beta}+1=2$ III Semelhante ação ocorre com alguns medicamentos, II processados no órgão para aliviar males II ou para preveni-los. II Em outras palavras, é responsabilidade dessa fábrica natural converter substâncias potencialmente envenenadores em outras pouco nocivas ou até benéficas. III (Saúde, 2011)

Ainda no eixo da parataxe, diversas são as ocorrências de orações de realce que trazem aspectos circunstanciais, com mais frequência, de modo e causa. Essas orações determinam o resultado da ação de alguns participantes bem como seus propósitos e efeitos, conforme explicitam os recortes (11), (12), (13). Essa regularidade constitui, assim, uma característica da retórica do texto que visa em toda sua arquitetura realçar informações que detalham as causas, efeitos e propósitos de elementos a serem esclarecidos e argumentados como importantes para a manutenção da saúde.

Segundo Giddens (1997, p. 4), nas sociedades as pessoas recorrem a peritos, especialistas que lhes ajudam a organizar as informações necessárias para lidar na vida diária. Os sistemas de peritos incluem não só a ciência, mas todos os tipos de manuais, guias, trabalhos terapêuticos, livros de autoajuda e a mídia de massa, que contribuem para a reflexividade moderna. Logo, dentro periódico apreciado, torna-se coerente a utilização de orações que realçam modos, causas, efeitos que assentam traços específicos de informações que possibilitam esclarecimento de conhecimento para lidar com a saúde no dia a dia:

(8) **1x2** *III* Uma fonte dessa substância é o cacau, *II daí o chocolate amargo ser apontado como amigo do peito. III (Saúde, 2010)*

(9) **1^x2** *III* Óbvio que todas essas benesses não se aplicam às gorduras trans e à maioria das integrantes do grupo das saturadas. *II* Nesse último caso, *no entanto, alguns gramas podem ser incluídos na dieta, mas com muita parcimônia. III (Saúde, 2010)*

(10) **x1+2** *[[]]* *III* Portanto, a dieta rica nesses ácidos graxos evita a concentração dos adipócitos no abdômen. *II* E vai longe o tempo *[[em que combater a pança era apenas uma questão estática.]] III (Saúde, 2010)*

(11) **1^x2** *III* Nesse caso, o sangue chega sob forte pressão e, *assim, II não alimenta a área adequadamente. III (Saúde, 2011)*

(12) **1^x2** *III* Tais alterações diminuem a capacidade de amortecimento dos ossos e, *II com isso, favorecem a dolorosa degeneração das articulações. III (Saúde, 2011)*

(13) **1^x2** *III* A tal substância também induz a um aumento suave da temperatura corporal. *II Isso, por sua vez eleva momentaneamente o gasto calórico. III (Saúde, 2011)*

Essas orações se manifestam por meio de conjunções do tipo expansão por realce (*no entanto, portanto, e assim, e com isso*), estabelecendo elos coesivos com as orações que as sucedem e antecedem além de contribuir para a arquitetura do texto.

No nível da hipotaxe, o que é recorrente entre os dados é a manifestação de orações de elaboração e realce. As orações de elaboração trazem maior caracterização do que é tomado como específico. Elas carregam informações que detalham a oração principal,

criando condições de compreensão de termos e temas que podem não ser tão comuns no contexto do leitor:

(14) $1^2 + 3\alpha = \beta$ III A alimentação carregada de carboidratos simples eleva os níveis de triglicérides, II reduz as taxas do bom colesterol, o HDL, II e catapulta as da versão ruim, o LDL, sobretudo as de partículas pequenas, II que se infiltram com mais facilidade na parede dos vasos. III (Saúde, 2011)

(15) $\alpha \times 2 = \beta \times \beta = \beta$ III Ela faz subir os níveis de LDL, o mau colesterol. II E, na comida, interfere com a textura, II deixando tudo mais crocante II porque, assim como a saturada, é mais sólida, diferente dos ômega e das mono, II que são fluidos. III (Saúde, 2011)

(16) “ $\alpha = \beta^1$ III “Elas possuem capsaicina, II que estimula a produção de hormônios contribuintes ao controle do apetite”, II aponta Beatriz. III (Saúde, 2011)

(17) “ $\alpha = \beta^1$ III “Nesse estado, também sobem os níveis de cortisol, II hormônio que ajuda a estocar gordura no organismo”, II salienta Alessandra Rascovski, endocrinologista da Sbem. (Saúde, 2011)

Quanto às orações hipotáticas de realce, as ocorrências revelam os aspectos circunstanciais de condição, concessão, extensão à oração principal. Além de qualificarem as orações, elas, em diversos casos, possuem um papel orientativo, posicionando os leitores a partir das informações que trazem:

(18) $x\beta^\alpha$ III Se você imaginar que todo o seu corpo é composto de células, II dá pra supor a importância de comer fontes gordurosas em todas as refeições. III (Saúde, 2010)

(19) $x\beta^\alpha \times \beta$ III Apesar de a gordura trans ser da família das insaturadas, II ela costuma se comportar como uma legítima saturada, II tanto no que diz respeito aos malefícios à saúde quanto em relação ao papel na fórmula dos alimentos. III (Saúde, 2010)

(20) $x\beta^\alpha$ III Para marcar a estreia da campanha, II a gente apresenta 11 vantagens inusitadas de se manter em paz com o ponteiro da balança e oito maneiras de chegar a esse armistício em prol de ficar verdadeiramente em forma. III (Saúde, 2011)

(21) $x\beta[[]]^{\alpha+1} \times \beta$ III Quando um imprevisto [[que altere sua programação]] surgir, II tente ao menos respeitar o momento de ir deitar ou II de acordar. II Isso impede a aparição de um círculo vicioso nada bom ao sono – e, logo, à barriga. III (Saúde, 2011)

Dada a mobilidade das orações de realce, de acordo com Halliday e Matthiessen (2004, p. 393), as orações hipotáticas no início do período – posição temática – servem para estabelecer um contexto local no discurso para a oração principal, reorientam o

desenvolvimento da narrativa, refinando algum aspecto já mencionado e servindo de ponto de partida para a oração principal, criando, assim, um elo para o discurso prévio. Essas características prevalecem nos excertos selecionados. Eles revelam o refinamento de informações na narrativa da reportagem que, no nível textual, garantem a articulação das informações mencionadas com aquelas que serão adicionadas, o que possibilita o processamento das ideias trazidas para o texto.

Em se tratando das projeções, elas ocorrem em maior incidência no nível da parataxe na forma de locução. Em todo o texto, elas trazem a voz dos especialistas aferindo credibilidade e legitimidade às informações que estão situadas no campo saber formal, científico:

(22) “²¹ III “A gordura é indispensável para a absorção dessas vitaminas, II diz o nutrólogo Edson Credidio, pesquisador da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista. III (Saúde, 2010)

(23) “²⁺³¹ III “O ômega 3 abaixa os triglicérides II e está associado como a redução na pressão arterial”, II diz a nutricionista Bianca Chimenti. III (Saúde, 2010)

(24) “²⁼³¹ III “Alimentos assim têm baixa densidade energética, II ou seja, aumentam o volume da dieta sem acrescentar calorias”, II esclarece Beatriz Botéquio, nutricionista da Equilibrium Consultoria, em São Paulo. III (Saúde, 2011)

(25) “²¹ III “Os magros produzem menos substâncias precursoras de diversos cânceres”, II indica a endocrinologista Alessandra Rascovski, da sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem), na capital paulista. III (Saúde, 2011)

No que se refere às projeções factuais, as ocorrências pontuam implicitamente a presença de fatos, evidências de determinadas pesquisas, além de casos projetados por verbos emotivos cujo conteúdo projetado traz a existência do acontecimento, ou seja, do fato:

(26) “²[[]]¹ III “Também existem evidências [[de que o ômega-3 atue da adipogênese, ou seja, na proliferação das células de gordura, os chamados adipócitos],] diz a nutricionista Mariana Del Bosco, da Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, a Abeso. III (Saúde, 2010)

(27) $1^{[2]}$ III “*Nem sempre as pessoas se contentam com porções discretas*”, II lamenta a nutricionista Cyntia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, na capital paulista. III (*Saúde*, 2010)

(28) $1^{[]^x2^3=4}$ III O repolho roxo ajuda a diminuir a circunferência abdominal só pelo fato *[[de conter poucas calorias.]]* II Entretanto, não subestime seu pigmento: II de acordo com alguns achados científicos, ele aumentaria a queima de gorduras dentro dos adipócitos, II células que as armazenam. III (*Saúde*, 2011)

(29) $1^{[2^+3]^1}$ III “*Hoje, muitos indivíduos dormem pouco por opção e, II com isso, correm risco de engordar*”, II lamenta a neurofisiologista Stella Tavares, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. III (*Saúde*, 2011)

Assim como nos demais periódicos analisados, os casos de encaixamentos perpassam toda a reportagem na estrutura de um grupo, que funciona na estrutura da oração, cujo papel é o de delimitar informações para os sintagmas e para as próprias orações. As ocorrências, no periódico *Saúde*, revelam, em muitos casos, resultados de pesquisas, conclusões de estudos e especificações de elementos como “*nutrientes, carboidrato simples, vitamina D*”, que buscam detalhar/esmiuçar informações/conhecimento da seara científica para o leitor, aferindo maior fluidez no texto, bem como destacando o compromisso do periódico em pontuar informações “confiáveis” e comprometidas com a preservação da saúde:

(30) 1^{2+3^4} III Banido da intimidade das cozinhas, II erradicado dos menus de muitos restaurantes e II extirpado da fórmula de vários alimentos industrializados, II esse nutriente é um daqueles personagens *[[que voltam á boca do povo como um benfeitor injustiçado.]]* III (*Saúde*, 2010)

(31) $1^{[[]]}$ III Outras pesquisas mostram *[[que até mesmo o time saturado tem uma faceta do bem [[que era,]] até então, desconhecida.]]* III (*Saúde*, 2010)

(32) $1^{[]}$ III Os mesmos especialistas americanos apontam a espátula, ou melhor, o dedo para os carboidratos simples *[[que aparecem nos doces e no arroz branco.]]* III (*Saúde*, 2010)

(33) $x\beta^\alpha$ III Após analisar dados de 155 mil mulheres, II eles concluíram *[[que as donas de curvas muito avantajadas têm 35% mais risco de desenvolver uma forma extremamente agressiva dessa versão do mal]].* III (*Saúde*, 2011)

(34) $1^{[]+2}$ III A vitamina D, *[[cuja principal fonte são os raios ultravioletas,]]* vem conquistando mais e mais respeito do mundo científico. II E um dos motivos para isso está em seu efeito emagrecedor. III (*Saúde*, 2011)

É possível notar, a partir das combinações entre as orações no texto, que as relações estabelecidas por meio de extensão, elaboração, realce, projeção e encaixamento operam no funcionamento do texto como um modo de o escritor (jornalista) atingir determinados objetivos: disponibilizar a organização e a articulação da informação para o leitor processá-la e trazê-la para o seu mundo cotidiano. Essas relações envolvem cada oração e formam um padrão que conecta todas as orações em uma unidade. Assim, essas combinações refletem a organização discursiva do texto.

d) Na revista *Viva Saúde*

As relações de interdependência das orações, que constituem as reportagens, se dão da seguinte maneira:

QUADRO 13 - Levantamento de orações em *Viva Saúde* (2010)

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	27	12	8	47
HIPOTAXE	3	26	22	51

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	0	14	14
HIPOTAXE	1	0	1

PROJEÇÃO ENCAIXADA	0
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	4
ENCAIXAMENTO	25

QUADRO 14 - Levantamento das orações em *Viva Saúde* (2011)

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	12	6	3	21
HIPOTAXE	1	10	14	25

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	1	8	9
HIPOTAXE	0	4	4

PROJEÇÃO ENCAIXADA	1
PROJEÇÃO DE FATO	6
ENCAIXAMENTO	6

A síntese dos dados acima revela traços comuns entre as reportagens do periódico.

Nelas, a inserção de informações que possibilitam o avanço do texto se dá na forma de orações de expansão por extensão no domínio paratático. As informações adicionadas, no nível discursivo, descrevem alimentos, hábitos alimentares, dietas, atividades físicas que proporcionam vitalidade à pele, ao organismo, bom humor e corpo em forma, saudável. Assim, nessas orações, formas/técnicas são reveladas que influenciam, segundo Castro (2007, p. 28), a relação dos indivíduos com seus corpos:

(1) **1²+3 Como consumir:** *III* em sucos, vitaminas ou na salada de frutas, como parte do café de manhã ou nos lanches entre as refeições principais. *III* Importante descascar e cortar a fruta no momento imediato do consumo. *III* (Saúde, 2010)

(2) **1²+3 Entenda o problema** *III* elas nem sempre resultam de noites maldormidas. *III* Esses sinais sob os olhos também podem ser consequência da dilatação das veias da região. *II* E, nesse caso, o fluxo sanguíneo, aumentado, se tornará mais visível. *III* (Saúde, 2010)

(3) **1+2[[]]** *III* O estudo foca o tratamento da depressão, *II* mas destaca a dieta numa receita [[que incorpora psicoterapia,]] exposição à luz e exercícios físicos. *III* (Saúde, 2011)

(4) **“+2³4⁵+6¹ III** “E o exercício nem precisa ser rigoroso: *II* caminhar, *II* andar de bicicleta, *II* nadar em qualquer velocidade e *II* até tricotar podem ajudar”, *II* diz a escritora. *III* (Saúde, 2011)

Em se tratando das expansões por elaboração, elas permeiam os textos no nível paratático, funcionando como uma aposição que confere um comentário que

exemplifica/reforça a ideia da primeira oração, o aposto aparece não sob forma oracional, como vemos nos recortes (5) e (6). No nível hipotático, elas vêm delimitando informações específicas inclusive de determinados termos para a viabilização da leitura. As informações compreendidas dentro dessas orações assentam uma transcrição de detalhes e peculiaridades de determinados alimentos, resultados de estudos, composições de remédios, funcionalidade de determinadas substâncias a fim de compartilhar um conhecimento com o leitor do que é elementar e importante conhecer na vida diária para o equilíbrio da saúde:

(5) $1=2^{\alpha}=\beta$ **Alimento-chave:** *III* noz-pecã, *II* uma das fontes mais importantes dos dois minerais. *III* A noz também é rica em gordura poli-insaturada, *II* que faz bem ao coração e protege contra doenças crônicas, como o diabetes e o colesterol. *III* (*Viva Saúde*, 2010)

(6) “ $3=2^1$ *III* “Estudos recentes apontam a quercetina, *flavonóide encontrado nesse tipo específico de cebola*, como um nutriente muito eficiente na prevenção de vasinhos e com ação anti-inflamatória”, *II* afirma Fernanda Granja. *III* (*Viva Saúde*, 2010)

(7) $\alpha=\beta=1=\beta$ *III* O resultado é a chamada síndrome serotoninérgica, *II* que pode acometer usuários de triptano, *II* remédio utilizado para controle da enxaqueca, *II* combinado com inibidores seletivos de recaptção da resotonina (ISRS) ou inibidores seletivos de recaptção da serotonina e noradrenalina (ISRSN). *III* (*Viva Saúde*, 2011)

(8) $x\beta^{\alpha}[[]]=\beta$ *III* Assim, para manter a balança sob controle, a ideia [[é aumentar os níveis de serotonina de forma natural,] *aliviando os maléficos sintomas dos baixos níveis*. *III* (*Viva Saúde*, 2011)

Em se tratando das orações de realce, há recorrência desse tipo de oração, no nível hipotático, trazendo informações circunstanciais de tempo, condição, causa que alargam as ideias da oração principal:

(9) $x\beta^{\alpha}$ *III* Quando o assunto são moduladores corpóreos de apetite e do humor, *II* a sensação é de que estamos diante de um dilema. *III* (*Viva Saúde*, 2010)

(10) “ $x\beta^{\alpha}1$ *III* Assim, se alguém tende a se sentir sem energia ou ansioso à tarde, *II* seu lanche deve ser à base de carboidrato. *II* À noite, o jantar deve ser só proteína”. *III* (*Viva Saúde*, 2011)

Um traço característico, nas reportagens, é a recorrência de orações causais explicitando o propósito/resultado, no plano discursivo, de determinadas ações/comportamento que desencadeiam bem-estar e vitalidade da pele:

(11) “*mas todas essas estratégias farão pouquíssima diferença se sua alimentação, no dia a dia, não der conta de suprir o organismo da matéria-prima de que precisa para recuperar o maior órgão do nosso corpo das agressões externas, combater os radicais livres e ainda produzir colágeno...*”; (Viva Saúde, 2010)

(12) “... para combater o mal, uma boa estratégia é investir em alimentos fontes de vitamina C, como as frutas cítricas.”; (Viva Saúde, 2010)

(13) “... todas essas substâncias aceleram o processo de eliminação das toxinas acumuladas no fígado e no intestino, melhorando o funcionamento do organismo como um todo”; (Viva Saúde, 2011)

(14) “... para driblar a compulsão por açúcar e carboidratos simples (como doces e pão), o conselho dos especialistas é substituí-los por alimentos mais saudáveis”. (Viva Saúde, 2011)

Esses excertos exemplificam, coerentemente, a necessidade de as reportagens revelarem os propósitos/finalidades e resultados das receitas/conselhos/informações que compartilham, que se desdobram, segundo pontuam, em qualidade de vida.

No domínio das projeções, elas se dão no nível da parataxe e da hipotaxe com predominância no nível da parataxe por locução. Esse traço característico acentua, como no periódico anterior, uma forma de trazer, de maneira direta, a voz do especialista para dar veracidade e credibilidade às informações compartilhadas:

(15) “*2^α[[]]xβ^1 III “Funciona assim: uma dieta equilibrada fornece os nutrientes necessários às nossas células que, [[por sua vez, realizarão os processos fundamentais]] II para garantir a saúde e o viço da pele”, II explica a professora de Nutrição da Escola superior de Agricultura Luiz de Queiroz (ESALQ/USP), Jocelem Mastrodi Salgado, autora de diversos livros sobre alimentação funcional, entre eles *Previna doenças: faça dos alimentos o seu medicamento (Ediouro)*. III (Viva Saúde, 2010)*

(16) +1“2[[]]^x3 III Mas a endocrinologista Maria Edna de Melo, do Grupo de Obesidade e Síndrome Metabólica do Hospital das Clínicas da FMUSP e membro da ABESO pondera: II “A dosagem de serotonina no sangue periférico não representa [[o que ocorre no cérebro]]. II Assim, não existe um teste útil para essa finalidade”. III (Viva Saúde, 2011)

As projeções factuais ocorrem a partir de nomes que exprimem a existência de fatos que funcionam como elementos nas orações relacionais. Um traço característico no registro das reportagens: a utilização da estrutura *característica* e *valor* na definição e explicitação de fatos. Os excertos abaixo trazem o nome factual dentro da oração relacional identificativa funcionando como *característica* e *valor* na oração encaixada que identifica e especifica esse fato:

(17) $1^2 \alpha \beta$ Entenda o problema: *III* as fissuras são um sinal evidente da desidratação do organismo. *III* O problema é *[[que esses pequenos machucados podem se tornar a porta de entrada para inúmeros micro-organismos causadores de doenças.]]* (Saúde, 2010)

(18) $x\beta^{\alpha}$ Assim, para manter a balança sob controle, a ideia é *[[aumentar os níveis de serotonina de forma natural,]]* aliviando os maléficos sintomas dos baixos níveis. *III* (Saúde, 2011)

Os casos de encaixamentos se reiteram nas reportagens delimitando informações dentro dos grupos nominais, essencialmente qualificando com definições que possibilitam o detalhamento de informações dentro das subsequências:

(19) $\alpha \beta$ “As enzimas *[[que protegem os vegetais fontes dessa substância da radiação, na natureza,]]* também agem em nosso corpo, *II* minimizando os danos causados pelo sol”, *II* esclarece a nutricionista Jocelim Salgado. *III* (Saúde, 2010)

(20) $1 \alpha \beta^{\alpha}$ Entenda o problema: *III* a flacidez é o enfraquecimento das fibras colágenas e elásticas *[[que sustentam os tecidos.]]* *III* Uma vez rompidas, *II* elas formam uma lesão *[[que se parece com uma pequena cicatriz avermelhada]]* e que com o passar do tempo, acaba adquirindo uma coloração esbranquiçada. *III* (Saúde, 2010)

(21) α^{β} A pesquisadora responde *II* que a própria pessoa passa a observar em si algumas mudanças comportamentais *[[que podem ser descritas como “baixo astral ou mau humor sem motivo aparente.]]* (Saúde, 2011)

Em suma, apesar da manifestação das diversas relações de interdependência entre as orações, ganham proeminência as orações paratáticas de extensão, hipotáticas de elaboração e realce, projeções de locução, como também os encaixamentos na constituição das reportagens. A articulação dessas orações, nesses moldes, possibilita o texto se tecer e se

tornar uma unidade de informação com credibilidade para compartilhamento/troca do conhecimento que está representado.

2.4 A construção linguística dos significados interpessoais

a) Na revista *Boa Forma*

Além de falar sobre nossas experiências (aspectos experienciais), de acordo Halliday e Matthiessen (2004), usamos a linguagem para codificar nossa interação. Os significados interpessoais estão ligados a duas áreas principais: uma está relacionada ao tipo de interação – tipo de comodidade trocada – e a outra às formas ou os posicionamentos dos falantes na mensagem. Neste trabalho, foram priorizados os aspectos relacionados aos tipos de comodidades trocadas onde a diferença está em usar a linguagem para trocar informação ou bens e serviços. Logo, os significados interpessoais do nível semântico da linguagem são realizados nos fraseados no nível lexicogramatical.

Na construção dos significados interpessoais nas reportagens de *Boa Forma*, notamos relevante recorrência, a partir do nível da lexicogramática, de papéis de fala de dar informações por meio de declarações. Constatamos que essa recorrência é motivada pelo contexto comunicativo. Uma das características centrais dos textos é trazer as informações para o leitor sobre os hábitos, as rotinas, além das preferências das participantes, Maitê Proença e Gisele Bündchen, para manterem a boa forma. Os recortes a seguir explicitam algumas declarações:

(1) Durante vários anos, [adjunto] Maitê [sujeito] foi adepta [predicador: passado] das posturas vigorosas da Power ioga. [complemento] (*Boa Forma*, 2010)

Modo oracional: sujeito^predicador

Resíduo: adjunto^complemento

(2) O que não falta [**complemento**] na dieta [**adjunto**] são [**predicador: presente**] as frutas [**sujeito**], muitas frutas, principalmente no café da manhã [**adjunto**]. [**sujeito elíptico**] São [**predicador**] perfeitas [**complemento**] para começar o dia [**adjunto**]... (Boa Forma, 2010)

Modo oracional: sujeito^predicador; sujeito^predicador

Resíduo: complemento^adjunto – complemento^adjunto

(3) A atividade física [**sujeito**] esteve [**predicador: passado**] sempre presente [**complemento**] durante toda gravidez [**adjunto**]: Gisele [**sujeito**] fez [**predicador: passado**] ioga [**complemento**] três vezes por semana [**adjunto**] e Kung fu [**complemento**] até duas semanas antes do parto. [**adjunto**] (Boa Forma, 2011)

Modo oracional: sujeito^ predicador^sujeito^predicador

Resíduo: complemento^adjunto^complemento^adjunto^complemento^adjunto

(4) [**sujeito elíptico**] Faço [**predicador: presente**] hidratação [**complemento**] em casa com produtos de qualidade [**adjunto**] e, sempre que posso], prefiro [**predicador: presente**] meu cabelo natural. [**complemento**] (Boa Forma, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador^sujeito^predicador

Resíduo: complemento^adjunto^complemento

Nas reportagens, também ocorrem atos de fala que se configuram na forma de demanda de informação, porém funcionam como perguntas retóricas – uma estratégia para sinalizar a atenção do leitor e disponibilizar informações:

(5) Sua fórmula da juventude? (Boa Forma, 2010)

(6) Qual a receita? (Boa Forma, 2010)

(7) [**complemento**] O que uma diva como [**sujeito**] Gisele Bündchen pode ter [**predicador: presente**] em comum com a gente, mulheres normais? [**adjunto**] (Boa Forma, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador

Resíduo: complemento^adjunto

(8) A pergunta era: [**adjunto**] como pode, aos 31 anos e com um filho pequeno, ter [**predicador: presente**] um corpo tão bonito, tão perfeito? [**complemento**] (Boa Forma, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador

Resíduo: adjunto^complemento

(9) E você? [**sujeito**] Já definiu [**predicador: passado**] sua meta? [**complemento**] (Boa Forma, 2011)

Modo oracional: sujeito^sujeito

Resíduo: complemento

Uma característica presente na reportagem de *Boa Forma* (2010) é um espaço reservado às informações sobre os mandamentos da mesa da atriz Maitê Proença. Esses mandamentos são descritos sob a forma de orações não finitas – marcadas pela forma infinitiva dos verbos:

- (10) **Consumir** alimentos de várias cores na mesma refeição.
- (11) **Comer** frango caipira, sem hormônios.
- (12) **Optar** por salgados assados, jamais fritos.
- (13) **Investir** nas proteínas vegetais, como a do cogumelo shiitake

De acordo com Martin (2000), as orações não finitas possuem um potencial dialógico reduzido – espaço limitado para as alternativas dialógicas. Nesses termos, as orações dos recortes (10) a (13) estão mais para a função de um ato de fala de bens e serviços, possuindo a função semântica de proposta – as escolhas de negar, afirmar, questionar, aceitar são relativamente limitadas para o leitor. Nesse viés, o espaço traz informações sob uma forma de comando, instigando o leitor a adotar os hábitos da atriz.

Em algumas partes das reportagens notamos uma forma direta para se dirigir ao leitor por meio do pronome *você*, estabelecendo uma forma singular, uma individualização na interação:

- (14) Quando **você** fica frente a frente com Maitê Proença, é impossível não se perguntar como ela consegue ficar linda e radiante apesar da passagem do tempo.
- (15) Os benefícios vão além do corpo em forma. Quando **você** come com consciência e respeito pelo seu corpo, vive mais.

Em linhas gerais, percebemos na reportagem uma linguagem carregada de epítetos, um tom conversacional (o uso do pronome *você*) procurando uma interação maior com o leitor. Fairclough (2001) trata essas características a partir do conceito de

“personalização sintética”, uma estratégia capitalista de se dirigir ao grande público como se fosse constituído por indivíduos, e não por massa. Essa estratégia foi bastante apreciada, visto que todos os modos semióticos referem-se a um contexto único, individualizado e propõem uma interação próxima com o Participante Interativo, dirigindo-se ao leitor de maneira direta, ocasionando mudança na relação interpessoal. Todo esse processo, a informalidade e o caráter promocional, observados desde o *layout* do texto até os elementos interdiscursivos dos processos e participantes, o autor assevera que está ligado à tecnologização do discurso, cujo escopo é atingir seus objetivos em função de propósitos estratégicos: atrair a atenção das leitoras para se tornarem consumidoras da revista, dos produtos anunciados e se identificarem com o estilo de vida dos participantes.

b) Na revista *Corpo a Corpo*

Observando a configuração dos aspectos interpessoais no decorrer do texto, a organização das orações se dá sob a forma de papéis de fala de dar informações. A linguagem é usada para troca de informações com o leitor sobre os cuidados com o corpo/beleza das participantes Mariana Rios e Giovanna Ewbank, a partir de declarações que possuem a função semântica de proposição:

(1) Portanto, [**adjunto conjuntivo**] [**sujeito elíptico**] levo [**predicador: presente**] uma rotina de alimentação mais saudável [**complemento**] e só [**sujeito elíptico**] quebro [**predicador: presente**] o protocolo [**complemento**] quando vou a Minas... [**adjunto**] (*Corpo a Corpo*, 2010)

Modo oracional: sujeito^predicador^sujeito^predicador
Resíduo: adjunto conjuntivo^complemento; complemento^adjunto

(2) [**sujeito elíptico**] Não saio [**predicador: presente**] de casa sem protetor solar FPS 20 no rosto e no corpo. [**adjunto**] Ainda assim, [**sujeito**] costumo retocá-los [**predicador: presente**] ao longo do dia para prevenir o envelhecimento. [**adjunto**] (*Corpo a Corpo*, 2010)

Modo oracional: sujeito^predicador^sujeito^predicador
Resíduo: adjunto^adjunto

(3) Mas há pouco mais de um ano, [sujeito] acrescentei [predicador: passado] mais alimentos saudáveis à minha rotina alimentar e à do Bruno. [complemento] (*Corpo a Corpo*, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador
Resíduo: complemento^adjunto

(4) Minha pele [sujeito] ficou [predicador: passado] mais sensível e com tendência à acne, [complemento] por isso [sujeito] uso [predicador: presente] protetor solar FPS 30 no rosto, mas manipulado pelo dermatologista. [complemento] (*Corpo a Corpo*, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador^sujeito^predicador
Resíduo: complemento^complemento

Na edição de 2010, a parte inicial da reportagem é encerrada com um papel de fala de demanda de informação por meio de uma pergunta cuja resposta se configura em um comando, incitando a leitura do texto, constituindo-se, assim, numa estratégia para interpelar o leitor e levá-lo à apreciação do texto:

(5) O que [complemento] ela [sujeito] tem feito [predicador: presente]? Confira [predicador: presente] a seguir. (*Corpo a Corpo*, 2010)

Modo oracional: sujeito^predicador^predicador
Resíduo: complemento

Na parte inicial da reportagem da edição de 2011, averigua-se o mesmo movimento de negociação com o leitor por meio de papéis de fala de demanda de perguntas que ‘convidam’ o leitor para o texto:

(6) Como [adjunto] ela [sujeito] conseguiu [predicador: passado] esta proeza? [complemento] (*Corpo a Corpo*, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador
Resíduo: adjunto^complemento

Pode até ter sido [predicador: passado] com muitas doses de amor, [adjunto] afinal quando [sujeito elíptico] estamos [predicador: presente] apaixonadas, [complemento] o apetite [sujeito] diminui. [predicador: presente]

Modo oracional: predicador; sujeito^predicador^sujeito^predicador
Resíduo: adjunto; complemento

(7) **[sujeito]** Ficou **[predicador: passado]** curiosa **[complemento]** para saber os detalhes da mudança da silhueta de Giovanna? **[adjunto]** (*Corpo a Corpo*, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador

Resíduo: complemento^adjunto

Então, não pare **[predicador: presente]** de ler... **[complemento]**

Modo Oracional: predicador

O texto traz a troca de comodidade mediante demanda de bens e serviços, orações imperativas que chamam a atenção do leitor para apreciar mais informações:

(8) **Compare e veja** (*Corpo a Corpo*, 2011)

(9) **Acesse o site e veja o cardápio que fez a loira secar** (*Corpo a Corpo*, 2011)

O texto traz, ainda, referência ao leitor no uso do pronome *você/sua*, buscando estabelecer uma proximidade entre escritor e reduzindo a formalidade do texto:

(10)... a atriz Giovanna Ewbank foi capa da **sua** revista *Corpo a Corpo* (*Corpo a Corpo*, 2011)

(11) Tenho certeza de que **você** deve estar de queixo caído ao conferir o corpo sarado da atriz, que há menos de um ano está treinando a modalidade personal fight trainer... (*Corpo a Corpo*, 2011)

c) Na revista *Saúde*

Em relação aos aspectos interacionais do texto, a negociação dos significados se dá a partir de papéis de fala de dar informação. Uma série de informações sobre os tipos de gordura e a sua ação no nosso organismo, bem como informações para emagrecer e manter-se no peso, são compartilhadas com o leitor:

(1) A gordura **[sujeito]** participa **[predicador: presente]** da produção de hormônios **[complemento]** como o estrógeno e a testosterona... **[adjunto]** (*Saúde*, 2010)

Modo oracional: sujeito^predicador

Resíduo: complemento^adjunto

(2) A gordura visceral [**sujeito**] está envolvida [**predicador: presente**] com a gênese de diversas encrências, como o diabetes, a hipertensão e a alteração nas taxas de colesterol. [**adjunto**] (*Saúde*, 2010)

Modo oracional: sujeito^predicador

Resíduo: adjunto

(3) Altas taxas de gordura corporal [**sujeito**] contribuem [**predicador: presente**] para o surgimento do diabetes tipo 2, [**adjunto**] uma enfermidade responsável por, entre outras coisas, minar [**predicador**] os vasos sanguíneos, [**complemento**] inclusive os que [**sujeito**] irrigam [**predicador: presente**] os olhos. [**complemento**] (*Saúde*, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador; sujeito^predicador

Resíduo: adjunto^complemento^complemento

(4) A obesidade [**sujeito**] costuma alterar [**predicador: presente**] o balanço de neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, ligados ao bem-estar... [**complemento**] (*Saúde*, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador

Resíduo: complemento

(5) Obesos [**sujeito**] podem sofrer [**predicador**] com a esteatose hepática, uma infiltração de gordura no fígado... [**complemento**] (*Saúde*, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador

Resíduo: complemento

Na tessitura do texto da reportagem de 2010, a partir da soma de informações específicas, o leitor é interpelado por meio de uma pergunta. O jornalista altera a forma de iniciar a negociação da informação. Tal procedimento busca uma aproximação maior com o leitor, como se reitera no plano visual, demonstrando preocupação com o processamento das informações dadas:

(6) Ficou confuso? Vamos esclarecer o porquê.

O texto também é marcado por papéis de fala de demanda mediante comando – que apesar da estrutura imperativa – funciona como um direcionamento para leitura e conhecimento de informações em algumas seções:

(7) Conheça e entenda as diferenças entre elas

(8) Confira a seguir alguns itens que camuflam porções oleosas

A reportagem de 2011 é organizada em tópicos cujos títulos se configuram em papéis de fala de demanda, exprimindo um comando de forma explícita ou por meio de orações não finitas. As estruturas imperativas se colocam como itens a serem seguidos, requerendo uma ação do leitor a partir do compartilhamento da informação que pressupõe eficácia nas maneiras de garantir bem-estar e saúde:

(9)... Dormir bem

(10) Complemente a dieta com temperos picantes e alimentos roxos

(11) Acerte a frequência dos exercícios físicos

(12) Estabeleça um padrão de sono

Nos recortes em que há estrutura de oração não finita, o potencial dialógico da interação é reduzido e se aproxima de um papel de fala de bens e serviços, em que se requer uma ação do leitor. No decorrer do texto, são trazidas outras estruturas imperativas – comandos –, funcionando de forma instrucional para o leitor na execução de algumas das maneiras listadas no texto:

(13) Varie o ritmo

(14) Distribua os exercícios na maior quantidade de dias possível...

(15) Malhe o músculo da respiração

A alternância de papéis de fala de dar informações mediante declarações e demandas de bens e serviços (perguntas e comandos), na interação, propicia a disponibilização de informações que culmina na prescrição de comportamentos alimentares,

físicos sob uma ótica argumentativa que viabiliza a construção do que é significado de saúde e cuidados com o corpo.

d) Na revista *Viva Saúde*

A negociação dos significados nas reportagens se dá, como nos periódicos anteriores, por meio de papéis de fala de dar informações que pontuam a relação dos alimentos na beleza da pele bem como a relação da serotonina no processo de perda de peso e aquisição do bom humor:

(1) As vitaminas A, C, D e E [**sujeito**] exercem [**predicador: presente**] funções antioxidantes e anti-inflamatórias, [**complemento**] garantindo [**predicador**] eficiência no combate aos radicais livres e, [**complemento**] conseqüentemente, retardando [**predicador: presente**] o processo de envelhecimento. [**complemento**] (*Viva Saúde*, 2010)

Modo oracional: sujeito^predicador; predicador; predicador
Resíduo: complemento; complemento^complemento

(2) Considerada um dos mais poderosos reguladores do humor e do apetite, a serotonina [**sujeito**] é [**predicador: presente**] produzida no cérebro e no sistema nervoso de todos os seres humanos e animais. [**complemento**] (*Viva Saúde*, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador
Resíduo: complemento

(3) Para além das oscilações de humor, [**adjunto**] a serotonina [**sujeito**] pode influenciar [**predicador: presente**] também o comportamento alimentar. [**complemento**] (*Viva Saúde*, 2011)

Modo oracional: sujeito^predicador
Resíduo: adjunto^complemento

Há uma alternância de papéis de fala de dar informações por demandas por meio de perguntas e comandos. As perguntas convocam o leitor para o texto além de funcionarem como recurso de interpelação que permite apontar para algumas informações, como se averigua na reportagem de 2011:

- (4) Você se sente bem porque perde peso ou perde peso e, por isso, se sente bem?**
- (5) Mas como seria possível identificar alterações nos níveis da atividade serotoninérgica?**
- (6) Onde está o triptofano?**

Os papéis de fala configurados sob a forma de comando convocam o leitor para desempenhar uma série de ações, desde a apreciação da reportagem para compreender determinados problemas como a iniciativa de adotar medidas que, conforme representadas, viabilizam qualidade de vida e bem-estar para o corpo:

- (7) Entenda o problema**
- (8) Conheça agora os 14 alimentos mais poderosos para combater problemas comuns como acne, olheira, celulites, estrias e rugas, entre muitos outros.**
- (9) Conheça-os agora e tire proveito!**
- (10) Monte um cardápio baseado em proteínas e carboidratos integrais, em que esses últimos estejam presentes num horário do dia quando o humor for pior.**
- (11) Teste como andam os seus níveis de substância**
- (12) Responda às perguntas abaixo para avaliar se seus problemas de apetite têm como causa alguma anormalidade ou flutuação na atividade da serotonina.**

A partir da utilização desses papéis de fala, assim como nos demais periódicos, notamos que o movimento da interação com o leitor se constitui por meio do ato de explicitar informações, aproximá-lo do texto e sugerir/requerer ações/attitudes diante do conhecimento compartilhado.

Considerando todas essas escolhas descritas, no capítulo seguinte proponho uma síntese e discussão dos dados encontrados em relação às escolhas realizadas na configuração dos textos na constituição dos significados ideacionais e interpessoais.

CAPÍTULO 3

Discussão dos dados

Language has to interpret the whole of our experience, reducing the indefinitely varied phenomena of the world around us, and also of the world inside us, the processes of our consciousness, to manageable number of classes of phenomena: types of process, events and actions, classes of objects, people and institutions, and the like. (HALLIDAY, 1994, p. 21)

Neste capítulo, proponho promover uma discussão das possibilidades interpretativas dos significados verbais e visuais dos dados analisados no capítulo anterior. A partir de uma visão integrativa do princípio metafuncional, demonstrado nos capítulos iniciais, será levado em consideração o objetivo de explicitar as formas de articulação dos modos semióticos e as implicações nos textos e na produção discursiva que restringem as pessoas em certas práticas sociais.

Nestes parâmetros, busco explicitar mais detalhes dos textos por meio de uma análise descritiva dos traços verbais e visuais, a fim de promover uma interpretação da produção de significados nas reportagens. A análise da representação e da interação verbal e visual nas reportagens selecionadas tem o propósito de responder às questões que nortearam a pesquisa:

- ✓ *Como os modos semióticos são utilizados na produção das capas e das reportagens de capa das revistas?*
- ✓ *Como se dá a representação e a interação nas reportagens a partir da Gramática Sistêmico-Funcional e da Gramática do Design Visual?*
- ✓ *Como as orações que constituem os textos verbais, em seus aspectos representacionais e interativos, estão interligadas?*
- ✓ *Quais as possibilidades semióticas geradas na relação das linguagens verbal e visual?*

Os quadros seguintes sintetizam os resultados das análises dos significados representacionais, interativos das reportagens de *Boa Forma* e *Corpo a Corpo*:

QUADRO 15 - Síntese dos dados da revista *Boa Forma*

Análise visual da capa	Capa de <i>Boa Forma</i> , 2010	Capa de <i>Boa Forma</i> , 2011
Significados representacionais		
Tipo de Estrutura	Estrutura conceitual	Estrutura conceitual
Significados interativos		
Contato – olhar	Demanda	Demanda
Distância social	Social	Social
Atitude	Subjetiva	Subjetiva
Relação de poder	Igualdade	Igualdade
Aspectos verbais analisados nas reportagens	Reportagem 1: “Todo poder de Maitê”	Reportagem 2: “Gisele Bündchen – modelo de mulher”
Sistema de transitividade (textos verbais)	Ocorrência dos processos material, relacional, verbal e comportamental. Predomínio dos dois primeiros, destacando as ações da PR, identificando-a e descrevendo seus atributos.	Ocorrência de todos os processos com predomínio dos materiais codificando as ações dos PRs e os relacionais pontuando atributos, ou identificando, delimitando informações sobre os PRs.
Relações lógico-semânticas das orações	Predomínio no nível da parataxe: extensão; projeção por locução; Hipotaxe: elaboração; realce; Encaixamentos;	Predomínio no nível da parataxe: extensão; projeção por locução; Hipotaxe: elaboração; realce; Encaixamentos;
Papéis de fala e mercadoria na interação	Predomínio de papéis de fala de dar informações e ocorrência de papéis de demanda de informações de bens e serviços.	Predomínio de papéis de fala de dar informações e ocorrência de papéis de demanda de informações.
Significados representacionais no visual		
Tipos de estrutura	Estrutura conceitual	Estrutura conceitual e Estrutura narrativa
Significados interativos		
Contato - olhar	Demanda/oferta	Demanda/ oferta
Distância social	Íntima/social	Íntima/impessoal
Atitude	Subjetiva	Subjetiva
Relação de poder	Igualdade	Igualdade

QUADRO 16 - Síntese dos dados da revista *Corpo a Corpo*

Análise visual da capa	Capa de <i>Corpo a Corpo</i> , 2010	Capa de <i>Corpo a Corpo</i> , 2011
Significados representacionais		
Tipo de Estrutura	Estrutura conceitual	Estrutura conceitual
Significados interativos		
Contato – olhar	Demanda	Demanda
Distância social	Social	Social
Atitude	Subjetiva	Subjetiva
Relação de poder	Igualdade	Igualdade
Aspectos verbais analisados nas reportagens	Reportagem 1: “Beleza Nacional”	Reportagem 2: “Super Sarada”
Sistema de transitividade (textos verbais)	Ocorrência dos processos material, relacional, verbal e comportamental. Predomínio dos dois primeiros, destacando as ações da PR, identificando-a e descrevendo seus atributos.	Ocorrência dos processos material, relacional, verbal e comportamental. Predomínio dos dois primeiros, destacando as ações da PR, identificando-a e descrevendo seus atributos.
Relações lógico-semânticas das orações	Predomínio no nível da parataxe: extensão; projeção por locução; Hipotaxe: elaboração; realce; Encaixamentos;	Predomínio no nível da parataxe: extensão, projeção por locução; Hipotaxe: elaboração; realce; Encaixamentos;
Papéis de fala e mercadoria na interação	Predomínio de papéis de fala de dar informações e ocorrência de papéis de demanda de informações de bens e serviços.	Predomínio de papéis de fala de dar informações e ocorrência de papéis de demanda de informações de bens e serviços.
Significados representacionais no visual		
Tipos de estrutura	Estrutura conceitual	Estrutura conceitual e Estrutura narrativa
Significados interativos		
Contato – olhar	Demanda	Demanda
Distância social	Íntima/social	Social
Atitude	Subjetiva	Subjetiva
Relação de poder	Igualdade	Igualdade

Considerando o princípio metafuncional como uma base para examinar as funcionalidades dos recursos semióticos e os modos pelos quais as escolhas semióticas interagem em um discurso multimodal, as escolhas feitas na construção das capas das revistas *Boa Forma* e *Corpo a Corpo* se configuram, em relação à construção dos significados representacionais, por meio de imagens de artistas para a promoção da boa aparência, a

mulher como a representação de bem-sucedida, atendida com a estética e com o corpo saudável. Todas essas imagens são marcadas por estrutura conceitual – processo analítico –, visando destacar os atributos das participantes cujos trajes valorizam o corpo e a boa forma de suas partes. Perfil/imagens de artistas, hábitos e técnicas para promoção da aparência e do corpo saudável são os principais assuntos que permeiam as capas e as matérias das reportagens de capa.

Os significados interpessoais são destacados a partir do contato de demanda e do sorriso dos participantes buscando afinidade com os interactantes. Quanto ao enquadramento, os participantes representados são retratados a uma distância social do leitor e em um ângulo na altura dos olhos, configurando uma relação de igualdade. A conjunção desses itens constitui uma estratégia de interação, coloca o periódico como um item convidativo para ser apreciado, promovendo identificação com o leitor.

A imagem ideal de beleza feminina e de boa forma está diretamente ligada com os textos verbais das capas, que são explorados por uma tipografia com tamanho e peso maior, dentro de cores que se harmonizam com os demais elementos, sintetizando as principais ideias no plano verbal (*perca 4 kg em 20 dias com a sopa que sacia e queima gordura, barriga chapada -4 kg em 15 dias, corpão de dar inveja, bye bye barriga*). As imagens veiculam a ideia central das revistas do cuidado com o corpo e seus atributos, buscando atingir seu público-alvo, mulheres que se interessam pela beleza externa e corpo saudável. O culto ao corpo torna-se um fenômeno criado, sustentado e reforçado por uma gama de discursos, e por uma rede de práticas sociais.

Observando os fios semióticos que vão tecendo os significados no interior das reportagens, no plano representacional, as imagens trazem os participantes dentro de estruturas narrativas e conceituais. As estruturas narrativas destacam a presença de vetores que configuram ações dos participantes, em sua maioria, praticando atividades físicas.

Nessas estruturas, perpassa a ideia de que essas ações deixam o corpo em forma e mais saudável, logo, mais bonito, armando-se a equação: atividades físicas/bem-estar = saúde/beleza. De acordo com Castro (2007, p. 67), saúde e estética são as principais motivadoras para a prática regular de atividades físicas, o que pode ser atribuído à maneira como historicamente os conceitos de saúde e beleza foram sendo construídos e tendo seus sentidos entrelaçados. Os discursos, imagens sobre *saúde* e a *estética* permanecem indissociáveis e convergem para um ponto: a importância da atividade física. A difusão dos esportes carrega a imposição do modelo de corpo esguio e esbelto, capaz de responder aos ideais de leveza e dinamismo.

Em relação às estruturas conceituais, elas são marcadas por processos analíticos que destacam e valorizam os atributos possuídos pelos portadores: cabelos naturais, pele uniforme, boa forma, barriga chapada etc. Dialogando com Buitoni (1981), a mulher, nesses periódicos, é tratada como uma imagem idealizada – a mulher como a materialização de um ideal de beleza e juventude. Os valores cultuados, ou seja, a preservação da juventude e a promoção da beleza, bem como saúde, ganham legitimidade.

As imagens trazidas nas capas e no interior das reportagens confirmam um padrão hegemônico de beleza, um culto ao corpo por meio da preocupação com as dietas, o vestuário, a aparência facial, entre outros. O corpo é apresentado, como nas palavras de Giddens, “não meramente aceito”, alimentado e adornado de acordo com rituais tradicionais, mas tornou-se parte central do projeto reflexivo de autoidentidade. Esse modelo de corpo magro, esbelto, exercitado é exemplificado nas imagens das capas até as reportagens, é construído multimodalmente como símbolo de beleza e saúde na sociedade contemporânea.

Quanto aos aspectos interativos, as imagens reforçam o contato com os leitores a partir do olhar de demanda ou de oferta onde se colocam como item de contemplação para apreciação dos atributos. Essas imagens são enquadradas numa distância íntima ou pessoal do

leitor – colocando o ideal de boa forma e beleza ao alcance do leitor. Nesses parâmetros, as imagens buscam proximidade com o leitor por meio do enquadramento, assim como a linguagem a partir da informalidade do texto, do endereçamento direto pelo uso dos pronomes nós, você. O contato direto por demanda no visual é reiterado no plano verbal mediante uma série de atos de fala requerendo uma ação do leitor. Os modos verbais e visuais dialogam buscando promover o engajamento do leitor na apreciação do que está no plano representacional.

Nos textos analisados, tem-se a onipresença dos elementos visuais ocupando um vasto território espacial dentro da organização de cada página. Dada a extensão das reportagens, há páginas em que o território é composto apenas por elementos visuais. De acordo com Kress (2003), o modo semiótico verbal é governado pela lógica do tempo e da sequência; e o modo semiótico visual, pela lógica do espaço e da simultaneidade. Percebe-se nas reportagens analisadas, no período de 2010 e 2011, a exploração do território de imagem e o equilíbrio entre as linguagens visual e textual.

Em relação aos aspectos ideacionais e interativos da linguagem verbal, consideramos que, quando usamos a linguagem, fazemos escolhas lexicais e gramaticais de modo a significar o que queremos dizer. A análise das escolhas sistêmicas de transitividade das reportagens que constituem o *corpus* mostra uma distribuição de processos *materiais* e *relacionais* superior às outras opções do sistema, convergindo para uma similaridade/paralelismo no plano verbal e visual quanto às escolhas para a representação dos participantes.

No processo de representação da experiência sobre *saúde e cuidados com o corpo*, os jornalistas fazem escolhas lexicogramaticais e semânticas particulares de acordo com seus objetivos comunicativos. Nas reportagens de *Boa Forma e Corpo a Corpo*, há preferência pelas atividades materiais que destacam a dinâmica das ações dos participantes, em sua

maioria, as celebridades que estampam as capas dos periódicos. As ações elencadas – tais como: ... *fez ioga*: ... *acrescentei alimentos saudáveis*; ... *pratico Kung fu* – pontuam os hábitos alimentares, atividades físicas, cuidados com o corpo que proporcionam *bem-estar/qualidade de vida e formas perfeitas ao corpo*.

Nas escolhas sistêmicas, há proeminência de atribuição de qualidades e classificação dos participantes por meio de processos relacionais. Eles constituem uma força argumentativa eficaz na construção significativa do evento definindo e classificando os participantes materialmente construídos.

Os participantes são qualificados com epítetos como *linda, rica, bem-sucedida, corpo sequinho*, entre outros, que reforçam seus atributos e características, buscando uma identificação com o público leitor por meio de escolhas lexicais altamente selecionadas. As escolhas de transitividade qualificam, descrevem e identificam de forma explícita os participantes e o resultado do estilo de vida que adotam, podendo ser averiguada a partir da escolha lexical que, além de pontuar os seus atributos, constrói um espaço que privilegia o cuidado com o corpo como símbolo de saúde e beleza. A lexicalização, no decorrer dos textos, é um mecanismo visível na forma de identificar os participantes, trazendo uma carga semântica de orientação à aparência e à saúde.

Nota-se, a partir da predominância de escolhas de processos materiais e relacionais, que os participantes são representados desenvolvendo uma série de ações, possuem um conjunto de atributos e são identificados por hábitos que convergem para um resultado de corpo saudável e boa forma.

A representação no domínio verbal reserva grande quantidade de dizeres aos participantes envolvidos, revelando confissões, falas que descrevem gostos, preferências, hábitos e comportamento – aspectos do mundo privado – que reforçam o estilo de vida adotado que promove beleza e bem-estar.

Já no domínio mental, os participantes são codificados como experienciador de fenômenos ligados a aspectos cognitivos que expõem modos de pensar que se desdobram em comportamento/hábitos. De modo geral, as escolhas desses processos trazem uma série de fenômenos que descrevem a representação do estilo de vida dos participantes.

Gouveia (1998, p. 284) observa que no processo de representação tudo é uma questão de escolha, pois por meio de nossas experiências de apreensão do mundo fazemos uso de vários mecanismos linguísticos que nos permitem construir diferentes disposições linguísticas dos eventos, visto que a linguagem disponibiliza modos alternativos para construir um mesmo acontecimento de diferentes formas.

Nesses termos, a trajetória das publicações revela que as escolhas dos processos na construção dos eventos ressaltam as ações dos participantes orientadas aos cuidados com o corpo e seus atributos, sustentadas a partir do que falam e pensam, acentuando as palavras de Castro (2007, p. 18), ao pontuar a beleza como um valor associado à civilização e o culto ao corpo como um aspecto intimamente ligado à constituição do moderno. Para a autora, o culto ao corpo conta com uma base material concreta que dá sustentação ao discurso hegemônico sobre corporeidade, o qual perpassa toda uma sociedade como sistema de valores que expressa a disputa de interesses econômicos em jogo e como cultura que expressa um processo social no qual os homens definem e modelam suas vidas.

Em relação aos significados interpessoais, no decorrer das matérias, registram-se diferentes movimentos na interação. Apoiando-nos em Fairclough (2003, p. 108), há troca de conhecimento e troca de atividade mediante papéis de fala de *dar informações* e de *demandar informações*. Os atos de fala de *dar informações* apresentam-se em declarações que trazem informações sobre o estilo de vida, comportamento dos participantes representados, a princípio as matérias se colocam como informativas – troca de conhecimentos – entre a revista e os leitores.

Os atos de fala, configurados pela lexicogramática na forma de perguntas, alternam o movimento da interação e interpelam o leitor, voltam-se diretamente para ele. Esse movimento constitui uma estratégia de proximidade com o leitor para adesão ao que está sendo representado na variável contextual de campo – a natureza da ação que está ocorrendo no momento de uso da língua.

A utilização do pronome *você* ilustra a construção de uma suposta relação individual com as leitoras em um tom conversacional, simulando, além da relação de proximidade, uma estrutura dialogal, contato direto com o leitor, como se a revista fosse um item amigo. O uso do pronome *nós* (*mulheres normais*), além de marcar proximidade, indica inclusão de grupo, incluindo as leitoras como participantes diretas do evento. Segundo Heberle (2004), algumas das técnicas que parecem simular intimidade e amizade com as leitoras incluem o léxico informal e também narrativas confessionais. Essa forma de direcionamento trata-se de uma estratégia de se dirigir ao grande público como se fossem indivíduos, para tratar a pessoa como se fosse singular, única. Essa simulação de discursos íntimos, pessoais, nos discursos públicos de massa, traço do discurso contemporâneo, Fairclough (1989) denominou *personalização sintética* a manipulação do sentido interpessoal para um efeito instrumental que consiste no refinamento da linguagem com base em efeitos antecipados promovendo a mudança discursiva em função de propósitos estratégicos. Essa personalização, conforme pode ser averiguado nas reportagens, imprime suavidade ao texto, tornando-o aparentemente mais democrático (FIGUEREIDO, 2008, p. 182).

Os atos de fala de demanda, configurados na forma de comando, solicitam do leitor maior interatividade por meio da leitura de seções no decorrer da reportagem ou na *homepage* da revista, além de recomendar cardápios e produtos. Buscando um diálogo das características dos textos no nível macro, Fairclough (2003, p. 111) aponta que, em termos textuais, usamos a linguagem, ao falar e escrever, comunicativamente (trocas de

conhecimento) ou estrategicamente (trocas de atividade), ou misturando os dois. A articulação desses tipos de troca tem um lugar comum na vida social contemporânea.

Figueiredo (2009, p. 747) discute que essa articulação – a combinação de *demandas* (modo imperativo) de *declarações informativas* (trocas de conhecimento) com *perguntas* e *ofertas* (trocas de atividade) – traz um resultado no discurso nas revistas femininas de mascaramento das relações de poder entre a instituição e suas leitoras. Textos de *atividade* mascarados como textos de *conhecimento* são comuns nas revistas femininas. Para a pesquisadora, essas revistas procuram influenciar e moldar o comportamento de suas leitoras – principalmente no que diz respeito a convencê-las a consumir produtos e serviços promovidos pelas matérias (dietas, produtos, serviços de profissionais etc.). As revistas prescrevem e proíbem comportamentos alimentares (e físicos) para as leitoras. Para a autora, essas trocas são consideradas estratégicas – apenas com o intuito de obter resultados – estabelecendo relações assimétricas de poder.

No que se refere à construção dos significados nos periódicos *Saúde* e *Viva Saúde*, os quadros a seguir sintetizam as seguintes informações:

QUADRO 17 - Síntese dos dados da revista *Saúde*

Análise visual da capa	Capa de <i>Saúde</i> 2010	Capa de <i>Saúde</i> 2011
Significados representacionais		
Tipo de Estrutura	Estrutura conceitual	Estrutura conceitual
Significados interativos		
Contato – olhar	-	-
Distância social	Social	Íntima/pessoal
Atitude	Subjetiva	Subjetiva
Relação de poder	Igualdade	Igualdade
Aspectos verbais analisados nas reportagens	Reportagem 1: “Gordura liberada”	Reportagem 2: “11 motivos para se manter no peso certo e 8 maneiras surpreendentes (e eficazes) de emagrecer”
Sistema de transitividade (textos verbais)	Ocorrência dos processos material, relacional, verbal, comportamental, e existencial. Predomínio dos dois primeiros, destacando as ações da PR, identificando-a e descrevendo seus atributos.	Ocorrência dos processos material, relacional, verbal, comportamental, e existencial. Predomínio dos dois primeiros, destacando as ações da PR, identificando-a e descrevendo seus atributos.

Relações lógico-semânticas das orações	Predomínio no nível da parataxe: extensão; realce; projeção por locução; Hipotaxe: elaboração; realce; Encaixamentos; projeção de ato e fato.	Predomínio no nível da parataxe: extensão; realce; projeção por locução; Hipotaxe: elaboração; realce; Encaixamentos; projeção de ato e fato.
Papéis de fala e mercadoria na interação	Predomínio de papéis de fala de dar informações e ocorrência de papéis de demanda de informações de bens e serviços.	Predomínio de papéis de fala de dar informações e ocorrência de papéis de demanda de bens e serviços.
Significados representacionais no visual		
Tipos de estrutura	Estrutura conceitual - processo classificacional	Estrutura conceitual - processo analítico/temporal e classificacional
Significados interativos		
Contato – olhar	-	-
Distância social	Social	Social
Atitude	Objetiva	Objetiva
Relação de poder	Superioridade do PI	Igualdade

QUADRO 18 - Síntese dos dados da revista *Viva Saúde*

Análise visual da capa	Capa de <i>Viva Saúde</i>, 2010	Capa de <i>Viva Saúde</i>, 2011
Significados representacionais		
Tipo de Estrutura	Estrutura conceitual	Estrutura conceitual
Significados interativos		
Contato – olhar	Oferta	Demanda
Distância social	Social	Social
Atitude	Subjetiva	Subjetiva
Relação de poder	Igualdade	Superioridade PI
Aspectos verbais analisados nas reportagens	Reportagem 1: “Dieta da pele perfeita”	Reportagem 2: “O segredo está na serotonina”
Sistema de transitividade (textos verbais)	Ocorrência dos processos material, relacional, verbal e existencial. Predominância dos materiais e relacionais.	Ocorrência dos processos material, relacional, verbal, comportamental, e existencial. Predominância dos materiais e relacionais.
Relações lógico-semânticas das orações	Predomínio no nível da parataxe: extensão; elaboração, projeção por locução; Hipotaxe: elaboração e realce Encaixamentos; projeção de ato e fato.	Predomínio no nível da parataxe: extensão; elaboração, projeção por locução; Hipotaxe: elaboração e realce Encaixamentos; projeção de ato e fato.

Papéis de fala e mercadoria na interação	Predomínio de papéis de fala de dar informações e ocorrência de papéis de demanda de informações.	Predomínio de papéis de fala de dar informações e ocorrência de papéis de demanda de informações de bens e serviços.
Significados representacionais no visual		
Tipos de estrutura	Estrutura conceitual: Processo classificacional	Estrutura conceitual: Processo classificacional
Significados interativos		
Contato – olhar	-	-
Distância social	Social/impessoal	Social/impessoal
Atitude	Objetiva	Objetiva
Relação de poder	Igualdade	Igualdade

Observando a construção dos significados visuais das capas das revistas *Saúde* e *Viva Saúde*, em relação aos aspectos representacionais, eles são marcados por estruturas conceituais que trazem processos analíticos ressaltando os atributos dos portadores e processos atributivos simbólicos a que, convencionalmente, associamos valores simbólicos, como nos exemplos selecionados, de corpo com peso e medidas ideais para a conservação da saúde.

As imagens são salientes e marcadas por uma distância média, o que coloca os atributos apreciados ao alcance do leitor. O trabalho com a tipografia e as cores cria uma rima visual (KRESS; VAN LEEUWEN, 1996, p. 217). Em cada edição, a repetição de cores e formas em diferentes elementos enfatiza as informações representadas no plano verbal com a promessa do resultado descrito no plano visual. Essa articulação promove o que Kress e Van Leeuwen (2006) denominam intersemiose entre linguagem e imagem em que modos semânticos visuais e verbais se complementam na veiculação de um discurso.

No interior das reportagens, os elementos visuais são marcados por estruturas conceituais que descrevem os participantes em relação à essência e classe. Todas as reportagens possuem processos classificacionais, agrupando os participantes em categorias e os respectivos papéis que desempenham no organismo para manutenção da saúde.

Em relação aos aspectos interativos, as imagens, em sua grande maioria, são enquadradas numa distância social do participante interactante e codificadas numa perspectiva

objetiva. Elas aparecem por completo como itens ao alcance do consumo do leitor. Contudo, alguns elementos visuais são apresentados numa distância impessoal, caracterizando-se por um item a ser contemplado dentro da gama de informações, imprimindo, assim, um caráter de maior formalidade ao texto. A perspectiva objetiva, a partir de ângulos frontais e perpendiculares, busca a orientação de informações objetivas e coloca essas imagens como um elemento descritivo do que explicita o plano verbal. Há exploração dos aspectos sensoriais a partir da conjugação das cores, brilho, tamanho de determinadas imagens, principalmente, as classificadas como ideais para serem consumidas e utilizadas.

Em relação à construção dos significados ideacionais e interpessoais nas revistas *Saúde* e *Viva Saúde*, as escolhas realizadas no âmbito ideacional revelam, também, predomínio dos processos materiais e relacionais em relação às outras opções. As escolhas dos processos materiais pontuam a dinâmica das ações dos participantes e os colocam, de maneira geral, para melhor esclarecimento do leitor, em dois polos: os que cooperam/são eficientes no equilíbrio da saúde e aqueles que se colocam como risco ou uma potencial ameaça.

Em relação à escolha dos processos relacionais, eles são recorrentes buscando identificar os participantes, descrever os atributos, bem como defini-los com maior detalhamento por meio de definições, nomeações, exemplificações, demonstrações, para que o leitor compreenda o papel/a relação desses participantes na manutenção da saúde. Os processos relacionais atributivos e possessivos estabelecem a relação entre as entidades classificando-as, relacionando um fragmento da realidade a outro, revelando a relação de posse entre os termos. Os processos relacionais revelam os atributos relativos à relevância e ao potencial dos portadores na manutenção da saúde ou referem-se aos que podem comprometê-la, contribuindo, assim, para tecer a argumentação das ideias depreendidas.

Especificamente, os processos relacionais identificativos são utilizados, dentro das reportagens, para construção de conhecimento – discorrer nomes técnicos, estabelecer singularidades e interpretar evidências. Conforme pontuado nos capítulos anteriores, a utilização desses processos, nesses moldes, domina os registros das reportagens, numa tentativa de tornar o conhecimento acessível, dentro do tema argumentado.

Os processos relacionais e os atributos e identidades que estabelecem contribuem para reforçar as ideias difundidas no texto ao descreverem meios/possibilidades de se manter saudável mediante uma alimentação adequada com o corpo em forma.

Em relação às escolhas dos processos verbais, eles possibilitam a inserção de falas dos participantes para dialogar nos textos. Esses participantes são identificados como especialistas que procuram, sobretudo, trazer informações técnicas e específicas para o leitor sobre assunto abordado, conferindo um aspecto formal à reportagem. Os demais processos são distribuídos em menor quantidade no decorrer do texto, marcando a existência de acontecimentos, a representação das ideias dos participantes, bem como descrevendo traços comportamentais.

O uso dos diversos processos possibilita, em domínios experienciais distintos, representar para o leitor *o que/quem/quais*/participantes são tomados como eficientes/elementares no que é definido como saudável/eficiente para o organismo.

Quanto aos aspectos interacionais, assim como nas revistas *Boa Forma* e *Corpo a Corpo*, as reportagens de *Saúde* e *Viva Saúde* são marcadas por uma negociação de significados por meio de papéis de fala de *dar informações* e *demanda de informações e bens & serviços*. Os atos de fala de dar informações perduram nos textos, buscando objetivar uma troca de conhecimento/informações, enquanto os atos de fala de demanda, mediante perguntas, interpelam o leitor. Nesses atos de fala, há o predomínio do predador no tempo do presente, trazendo a argumentação dos textos para o tempo do *aqui* e *agora* do leitor.

Segundo Martin e Rose (2003, p. 222), cada afirmação, pergunta, comando posiciona o leitor a reagir – por meio de reconhecimento, aceitação e questionamento.

As demandas de *bens e serviços* aparecem na forma de estrutura imperativa, requerem uma ação/atividade do leitor ou são realizadas mediante um modo oracional alternativo – combinam o significado semântico do discurso de comando com o significado gramatical declarativo. O significado resultante é mais que a soma das partes, visto que o discurso semântico e a gramática estão em tensão (MARTIN; ROSE, 2003, p. 229).

Para os autores, quando negociamos bens e serviços temos o movimento no qual oferecemos o bem ou executamos o serviço – *trocas de ação*. Quando negociamos informações – *trocas de conhecimento* – temos o movimento em que autoritariamente estabelecemos fatos de um assunto. A interação no decorrer dos textos é configurada lexicogramaticalmente por papéis de fala que requerem trocas de conhecimento e trocas de atividade objetivando um posicionamento do leitor diante das ideias veiculadas. Nas reportagens, ainda fica evidente a presença da quase-interação mediada. Retomando as considerações de Fairclough (2001) sobre campos de interação, o autor aponta a quase-interação mediada como uma característica de revistas em que mensagens atingem ambientes e espaços ilimitados, com receptores em números indefinidos, e que serve de ponte entre o conhecimento técnico e científico e o público leitor.

Apesar de estarem situados em editoras diferentes e versarem sobre o mesmo tema (cuidados com o corpo/beleza), os periódicos – *Boa Forma* e *Corpo a Corpo* – possuem padrões recorrentes na construção dos significados ideacionais e interpessoais.

Em suma, os significados ideacionais e interpessoais são construídos dentro das reportagens de *Boa Forma*, *Corpo a Corpo*, *Saúde* e *Viva Saúde* com similaridades, buscam representar os participantes dentro das suas ações e características que reforçam um ideal de busca e manutenção da *saúde e boa forma/beleza* a partir da troca de informação e de

atividade que proscvem e prescrevem hábitos alimentares, dietas, regularidades de atividades físicas etc. Nota-se, nos quatro periódicos selecionados, um ponto de interseção entre as reportagens na preocupação de revelar informações relacionadas aos cuidados e às formas que indicam um corpo saudável/definido e belo.

Nas palavras de Giddens (1997, p. 201), o corpo torna-se um local de interação, apropriação e reapropriação, ligando processos reflexivamente organizados com o conhecimento dos peritos. Nesse espaço de conhecimento, encontram-se cada vez mais livros e manuais práticos sobre saúde, dieta, aparência, exercício, fazer amor e muitas outras coisas. Pelas influências da modernidade tardia, o corpo tornou-se disponível para ser conhecido e trabalhado.

No que diz respeito à representação, observa-se, nas imagens nos quatro periódicos, a opção pela exploração dos detalhes respeitando os limites do naturalismo fotográfico, realizando uma alta modalidade, a qual também é gerada pela profundidade, ou seja, pela perspectiva adotada. Uma iluminação específica parece incidir sobre os participantes representados, o que caracteriza uma alta modalidade naturalística. Por fim, como os valores de brilho representados equivalem àqueles possibilitados pela fotografia, esse marcador também realiza uma alta modalidade. É possível concluir, então, a partir da observação desses marcadores, que as imagens analisadas apresentam alta modalidade naturalística. No geral, a representação dos participantes é apresentada como correspondente à realidade.

No que se refere às orações e como são interligadas, no decorrer deste trabalho, consideramos “a oração como um construto multifuncional na gramática”³¹ (HALLIDAY; MATTHIESSEN, 2004, p. 588), e que as seleções lexicogramaticais criam os padrões logogenéticos de determinados tipos de textos ou registros. Observando o texto como uma

³¹ Minha tradução de: “The clause is a multifunctional construct in the grammar...” (HALLIDAY, 2004, p. 588).

unidade de sentido que se realiza em orações que se combinam por meio de relações lógico-semânticas para formar orações complexas, as reportagens de *Boa Forma*, *Corpo a Corpo*, *Saúde* e *Viva Saúde* apresentam predominância de orações que se expandem por extensão no nível da parataxe, constituindo-se um mecanismo para inserção de novas informações e progressão textual.

As reportagens – marcadas por uma sequência narrativa – são construídas por uma série de episódios, sendo que cada episódio é desenvolvido como sequência de figuras que são realizadas por orações complexas. Como os textos narrativos são marcados pela sequência de eventos, podemos justificar a grande recorrência nas reportagens analisadas, pois trazem a narração de fatos que contextualizam a vida dos participantes representados.

As reportagens apresentam recorrência de orações no eixo da hipotaxe por elaboração, trazendo um traço descritivo da oração primária, buscando relacionar, segundo Matthiessen e Thompson (1988, p. 298), um termo a outro numa relação de “ser” entre duas ou até mais unidades. Toda essa relação resulta no detalhamento de informações contextuais para o leitor.

Ainda no eixo da hipotaxe, todas as reportagens são permeadas por um número significativo de orações de realce, trazendo informações circunstanciais que orientam a leitura, estabelecendo elos com as informações apresentadas e contribuindo com o desenvolvimento retórico do texto.

Os textos, também, apresentam predominância de projeções, no nível paratático, na forma de locuções – projetadas por processos verbais. A representação das falas dos participantes em *Boa Forma* e *Corpo a Corpo*, em sua maioria das atrizes que estampam as capas, é trazida para os textos na forma de citação direta, conferindo autenticidade com o conteúdo representado, que vai se intercalando com a voz do jornalista.

Em se tratando do domínio das projeções nas revistas *Saúde* e *Viva Saúde*, predomina, também, a representação linguística dos participantes no nível paratático. Contudo, as falas trazidas de forma direta são atribuídas aos especialistas aferindo autoridade a essa voz e respeito à proposição (MARTIN; WHITE, 2005, p. 113). Esse movimento acentua o diálogo de vozes presentes no texto e configura o que Fairclough (2003, p. 98) trata como uma estratégia de legitimação por meio da referência da voz investida de autoridade institucional.

Os dados explicitam o jogo de vozes de especialistas no decorrer das reportagens acentuando o entremeamento de fronteiras entre o campo erudito (universo científico) e o campo popular e o de massa. A presença de especialistas nas publicações especializadas sobre saúde cumpre o papel de filtrar informações e conhecimentos da seara científica para o universo e linguagem dos leitores.

Uma característica peculiar dos periódicos *Saúde* e *Viva Saúde*, quanto às projeções, são os diversos casos de projeções factuais. Essas projeções, na maioria das ocorrências registradas, aparecem a partir de um verbo mental emotivo ou de forma impessoal com valor atributivo ou identificativo, constituindo-se uma forma para descrever os fatos/evidências dentro dos textos. Esse traço se deve à característica dos periódicos de trazerem proposições costuradas por um teor informativo, especificamente da área médica, indicativas de fatos que se ratificam pelo uso dos nomes factuais simples (evidências, fatos, problema, ideia) ou pela identificação por meio da estrutura *valor-característica* (*é fundamental.../ a verdade é.../ a conclusão é... etc.*) que perdura no registro.

Os textos também são marcados pela presença de encaixamentos que expandem a oração, detalhando informações específicas, ou seja, funcionam como qualificadores nos grupos nominais que contribuem para delimitações das informações.

Considerando as relações de interdependências entre as orações que realizam os textos, essas relações vão se desdobrando por meio da inserção de informações trazidas nas vozes dos participantes, dos jornalistas e/ou dos especialistas, no detalhamento de informações em orações de elaboração, no realce de informações circunstanciais, encaixamentos e na descrição de fatos e potencialidades que auxiliam na construção dos padrões de fluxo de informações que constituem o gênero reportagem.

Em síntese, as escolhas realizadas para a construção dos significados ideacionais e interativos revelam a utilização de diversos modos semióticos simultaneamente, em conjunto modal, com uma função específica para a produção de uma mensagem. A possibilidade de escolha assentada no design revela, dentro dos periódicos, os propósitos da instância produtora da mensagem em destacar a necessidade de se adquirir e manter a prática de cuidado com o corpo e preservar os seus atributos, tanto no plano verbal quanto no visual. Essa prática, reforçada, também, por valores culturais, explicita o *estilo* na construção do texto, o qual se implementa, segundo Kress (2010, p. 28), pelas instanciações de escolhas de diversos tipos que refletem o interesse do produtor no que considera relevante e adequado para o seu público, como a própria instância produtora visualiza: indivíduos que valorizam o bem-estar/corpo saudável e a forma física.

A política de escolhas revela o *estilo* da construção do texto, além da *estética* – a política de escolha de um estilo. A *estética* das produções analisadas, entendida como o arranjo harmônico das escolhas, passa pela opção em trazer temas/imagens que primam pela necessidade de cuidar da saúde, buscando um engajamento do leitor, bem como revelar um padrão hegemônico de beleza definido por curvas acentuadas e corpo esculpido. A *ética* de tais produções, o substrato valorativo que rege o significado, faz referência à consciência e à ação de cuidar do corpo, da boa forma e da saúde, consubstanciando um julgamento social positivo a

essa ação. A interação se faz pelo acesso de recursos semióticos no plano visual e verbal que valorizam a forma, os atributos por meio do espaço, da distância e do contato com o leitor.

As escolhas realizadas, dentro dos periódicos, colaboram para a construção de um *estilo* que enfatiza o compartilhamento de conhecimentos para cuidar da saúde. Essa política de escolhas, configurada no estilo, revela uma *estética* de produção de significados arranjada com fortes configurações de prioridade ao conhecimento e a interação com assuntos relacionados à alimentação, práticas adequadas de atividades físicas bem como alternativas que possibilitam o controle e o cuidado com o bem-estar. Essas configurações se revelam na escolha harmoniosa das cores e da tipografia, na seleção de imagens e textos verbais que privilegiam o conhecimento do cuidado com a saúde/corpo. O nível *ético* indica a justificativa e a participação do leitor no ato de se informar e cuidar da saúde.

Em aspectos gerais, as revistas *Saúde* e *Viva Saúde* exploram os modos semânticos verbais e visuais na constituição do texto; contudo, as imagens são trazidas para representar em tom descritivo o que está contemplado no plano verbal, em sua maioria, imagens conceituais que se articulam com o texto como síntese de informações. Nas revistas *Boa Forma* e *Corpo a Corpo*, o plano verbal se reitera no plano visual, trazendo imagens narrativas que pontuam ações dos participantes e imagens conceituais que descrevem os atributos resultados dessas ações.

A visão integrativa de significados experienciais/representacionais, interpessoal/interativos nas relações imagem/texto revela padrões recorrentes e congruência na articulação dos planos visuais e verbais na produção de significados que preservam um primado no cuidado com a saúde para manutenção do corpo em forma com medidas ideais e atributos desejáveis. A imagem do corpo bonito e saudável atravessa, contemporaneamente, os diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais. Logo, eventos sociais como essas reportagens constroem significados que colaboram com a circulação de mensagens que

reforçam um padrão de beleza e as formas de autocontrolar a saúde. Os periódicos ocupam um papel de possuidor/tradutor de conhecimentos científicos e técnicos, cabendo ao leitor a busca de respostas nessas revistas para as suas necessidades.

Os diversos modos semióticos vão tecendo os textos e construindo uma harmonia e paralelismo entre os planos verbal e visual na produção de significados que revelam uma realidade aprendida na práxis do dia a dia, uma sociedade engajada nas atividades orientadas ao cuidado com a saúde e o corpo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

[...] the concept of multimodality is a useful yardstick for measuring and assessing the diversity of ways in which text and their associated meaning-making practices are the results of the ways in which semiotic resources of various kinds work in partnership to create meanings that we attribute to texts. Multimodality therefore invites us to reassess many older assumptions and prejudices at the same time that it opens up new fields of enquiry and understanding. (BALDRY; THIBAUT, 2006, p. xv)

A análise multimodal dos textos possibilitou investigar as formas como os modos semióticos são orquestrados na produção de significados. A exploração do potencial desses modos revela como o discurso sobre saúde/corpo vai se constituindo. O design multimodal constrói significados representativos e interativos dentro das reportagens, revelando posições sociais que explicitam um primado pelo corpo e pela saúde na contemporaneidade (GIDDENS, 1997).

Em um nível micro, as análises mostram como a política de escolhas lexicogramaticais e visuais – que se desdobra em uma estética textual – revela padrões de significados na veiculação do discurso. A estética das cores, do naturalismo fotográfico, da tipografia, das imagens, dos processos selecionados, da combinação entre as orações etc. transforma o texto em um convite – espaço de aparência/demonstração – a partir do equilíbrio entre os recursos verbais e visuais, propiciando atenção e engajamento. Toda essa articulação confirma como os potenciais dos diversos modos operam em vários níveis dentro do texto. A multimodalidade, representações em diversos modos, possibilita e requer a escolha de recursos comunicacionais aptos em todas as situações (KRESS, 2010, p. 144).

As possibilidades de escolhas modais revelam o design da entidade semiótica e as indicações da percepção do seu produtor, o qual medeia as características do que é comunicado com as características do seu público e com os recursos que estão disponíveis. Assim, os propósitos semióticos do ‘designer’ apontam para os textos como complexos de

signos na perspectiva dos *arranjos/organização* do mundo em *movimento*. O produtor de significados movimenta-se no mundo, e o mundo ao seu redor está em constante movimento. Movemo-nos em um mundo em movimento (KRESS, 2010, p. 159). Nesta via, os textos analisados revelam os movimentos das fontes semióticas na construção de representações e no estabelecimento de relações que situam (quais) prioridades do cuidado com a saúde e o corpo devem ser dadas pelos interactantes. Tais reflexões convergem para o que acentua Kress (2010, p. 50), “o ambiente social muda, assim, o design da mensagem precisa mudar. Mudança é o motor que impulsiona a mudança semiótica, de acordo com a mudança social.”

A impossibilidade de apreciar os textos sem desconsiderar a política de escolhas na produção de significados aponta para a necessidade de trabalhar e compreender o texto tecido por diversos fios semióticos, os quais são escolhidos por uma motivação do seu produtor na veiculação de significados dentro de um contexto social. Essas considerações apontam para a necessidade de ampliação de um trabalho, nos espaços escolares, na compressão do texto como um construto multimodal.

Aparentemente, este trabalho prioriza a atenção em examinar o papel da linguagem, das imagens e dos demais modos semióticos na construção de textos. Contudo, este estudo pode também contribuir para mostrar a relevância da articulação de imagens com o verbal e outros recursos disponíveis para produção de significados. É relevante ressaltar que o ensino nas escolas pode abordar a multimodalidade dos diferentes textos, incluindo o papel das imagens e de outros modos de significação como um meio para desenvolver os eventos de letramentos, sendo relevante a consciência da complexidade multisemiótica das imagens e dos demais modos ao nosso redor. Tal perspectiva dialoga com os objetivos dos Parâmetros Curriculares Nacionais: que os alunos sejam capazes de utilizar diferentes linguagens – verbal, musical, matemática, gráfica, plástica e corporal – como meio para produzir, expressar

e comunicar suas ideias, interpretar e usufruir das produções culturais, em contextos públicos, privados, atendendo a diferentes intenções e situações de comunicação (BRASIL, 1998).

A apreciação multimodal pode possibilitar aos leitores refletirem sobre a interpretação preferencial e dominante em contraste com a sua própria interpretação. Nas palavras de Rojo (2010), devido à multiplicidade de linguagens e mídias nos textos contemporâneos, a linguagem verbal e outros modos de significar são vistos como recursos representacionais dinâmicos que são constantemente recriados por seus usuários, quando atuam visando atingir variados propósitos culturais.

É importante mencionar as limitações desta pesquisa. Considerando-se o tempo para realização de uma tese, foi necessário fazer um recorte, optando-se por trabalhar com capas e reportagens de capas de revistas. Em virtude disso, seria pertinente a realização de trabalhos futuros que desenvolvam estudos comparativos sobre os modos semióticos explorados em outros textos e como as formas de representação, de interação são trabalhadas, bem como as possíveis mudanças semióticas no design das mensagens. É possível, ainda, ampliar a complexidade deste trabalho e mover-se para a esfera da interpretação, buscando ter o olhar de comunidades interpretativas.

A intenção de realçar o papel dos diversos modos semióticos na tessitura do texto pode ser útil para os profissionais e educadores interessados em linguagem ou em estudos midiáticos/sociais. Assinala-se, por fim, a relevância de expandir as investigações acerca dos textos multimodais e ampliar a leitura de textos para um reconhecimento efetivo de outros modos semióticos de mesma relevância, pois permitem uma melhor interpretação e entendimento do texto apresentado.

REFERÊNCIAS

Referências bibliográficas teóricas

ANTONIO, J. D. *Estrutura retórica e articulação de orações em narrativas orais e em narrativas escritas do português*. 2004. 247f. Tese (Doutorado em Linguística e Língua Portuguesa) - Faculdade de Ciências e Letras, UNESP, Araraquara (SP), 2004.

BAKHTIN, M. Os gêneros do discurso. In: BAKHTIN, M. *Estética da criação verbal*. São Paulo: Martins Fontes, 1992. p. 277-236.

BALDRY, A.; THIBAUT, P. J. *Multimodal transcription and text analysis: a multimedia toolkit and coursebook with associated on-line course*. London: Equinox, 2006.

BÖHLKE, R. F. *Constructing ideal body appearance for women: a multimodal analysis of a TV advertisement*: Tese (Doutorado) - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, 2008.

BRAGA, M. L. Processos de combinação de orações: enfoques funcionalistas e gramaticalização. *Scripta*, Belo Horizonte, v. 5, n. 9, p. 23-34, 2001.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros curriculares nacionais: língua portuguesa*/Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998. 144 p.

BUITONI, D. S. *Mulher de papel*. São Paulo: Edições Loyola, 1981.

CASTRO, A. L. *Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo*. 2. ed. São Paulo: Annablume, 2007.

CHRISTIE, F.; UNSWORTH, L. Developing socially responsible language research. In: UNSWORTH, L. (Ed.). *Researching language in schools and communities: functional linguistic perspectives*. London: Cassell, 2000. p. 1-26.

DESCARDECI, M. A. A. S. Ler o mundo: um olhar através da semiótica social. *ETD: Educação Temática Digital*, Campinas, Unicamp, v. 3, n. 2, p. 19-26, jun. 2002.

EGGINS, S. *An introduction to Systemic Functional Linguistics*. 2nd edition. London; New York: Continuum, 1994.

EGGINS, S.; MARTIN, J. R. *Analysing discourse: textual analysis for social research*. London; New York: Routledge, 2003.

EGGINS, S.; MARTIN, J. R. *Discourse and social change*. Cambridge: Polity Press, 1992.

EGGINS, S.; MARTIN, J. R. *Discurso e mudança social*. Brasília: Ed. Universidade de Brasília, 2001.

EGGINS, S.; MARTIN, J. R. Genres and Registers of Discourse. In: VAN DIJK, T. *Discourse as structure and process*. London: Sage, 1997. v. 1, p. 230-257.

EGGINS, S.; MARTIN, J. R. *Media Discourse*. London: Hodder Arnold, 1995.

FAIRCLOUGH, N. *Language and Power*. London: Longman, 1989.

FAIRCLOUGH, N. *Media Discourse*. London: Hodder Arnold, 1995.

FAIRCLOUGH, N. *Discurso e mudança social*. Brasília. Ed. UnB, 2001.

FAIRCLOUGH, N. *Analysing discourse: Textual analysis for social research*. London; New York: Routledge, 2003.

FIGUEIREIDO, D. C. “Como você se relaciona com a comida?” A construção da identidade feminina no discurso midiático sobre emagrecimento. *Revista Matraca*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 22, p. 171-188, jan./jun. 2008.

FIGUEIREIDO, D. C. Linguagem e gênero social: contribuições da análise crítica do discurso e da linguística sistêmico-funcional. *Revista Delta 25 especial*, p. 732-753, out. 2009.

GIDDENS, A. *Modernidade e identidade pessoal*. Oeiras (Portugal): Celta Ed., 1997.

GOUVEIA, C. A. M. Linguagem e poder. In: LÍNGUA. Volume de Didacta: Enciclopédia Temática Ilustrada. [s. L.]: FGP-Editor, 1998. p. 277-287.

GOUVEIA, C. A. M. Texto e gramática: uma introdução à linguística sistêmico-funcional. *Revista Matraca*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 24, jan./jun. 2009.

GOUVEIA, C. A. M. Towards a Profile of the Interpersonal Organization of the Portuguese Clause. *Revista Delta*, v. 26, n. 1, p. 1-24, 2010.

HALLIDAY, M. A. K. *Language as social semiotic*. London: Edward Arnold, 1978.

HALLIDAY, M. A. K. *An introduction to functional grammar*. London: Edward Arnold, 1985.

HALLIDAY, M. A. K. *An introduction to Functional Grammar*. 2nd Edition. London: Edward Arnold, 1994a.

HALLIDAY, M. A. K. Language as Social Practice. In: MAYBIN, J. (Ed.). *Language and Literacy in Social Practices*. Clevedon: Multilingual Matters, 1994b. p. 23-43.

HALLIDAY, M. A. K. *An introduction to functional grammar*. 3. ed. London: Hodder Education, 2004.

HALLIDAY, M. A. K.; HASAN, R. *Cohesion in spoken and Written English*. Longman: London, 1973.

HALLIDAY, M. A. K.; HASAN, R. (Ed.). *Language, context and text: aspects of language in a social-semiotic perspective*. 2. ed. Oxford: OUP, 2002.

HERBELE, V. M. Revistas para mulheres do século 21: ainda uma prática discursiva de consolidação ou renovação de idéias? *Linguagem em (Dis)curso- LemD*, Tubarão, Ed. Unisul, v. 4, n. esp., p. 85-112, 2004.

HODGE, R.; KRESS, G. *Social Semiotics*. London: Polity Press, 1988.

IEDEMA, R. Multimodality, resemiotization: extending the analysis of discourse as multi-semiotic practice. *Visual Communication*, v. 2(1), p. 29-57, 2003.

JEWITT, C. (Ed.). *The Routledge Handbook of Multimodal Analysis*. Routledge, 2011.

KRESS, G. *Linguistic processes in sociocultural practice*. London: Arnold Publishers, 1989.

KRESS, G. *Writing the Future: English and the Making of a Culture of Innovation*, Self-field: NATE, 1995.

KRESS, G. Design and transformation: new theories of meaning. In: COPE, B.; KALANTZIS, M. *Multiliteracies: Literacy learning and the design of social futures*. London: Routledge, 2000. p. 153-161.

KRESS, G. *Literacy in the new media age*. London: Routledge, 2003.

KRESS, G. *Multimodality: A social semiotic approach to contemporary communication*. Routledge, 2010.

KRESS, G.; VAN LEEUWEN, T. *Reading images: the grammar of visual design*. London; New York: Routledge, 1996.

KRESS, G.; VAN LEEUWEN, T. *Multimodal Discourse: The modes and media of contemporary communication*. London: Arnold, 2001.

KRESS, G.; VAN LEEUWEN, T. Colour as a semiotic mode: notes for a grammar of colour. *Visual Communication*, 1(3), p. 343-368, 2002.

KRESS, G.; VAN LEEUWEN, T. *Reading images: the grammar of visual design*. London; New York: Routledge, 2006.

MACHIN, D. *Introduction to Multimodal analysis*. London: Hodder Education, 2007.

MARTIN, J. R. Close reading: functional linguistics as a tool for critical discourse analysis. In: UNSWORTH, Len (Org.). *Researching Language in schools and communities*. London: Cassel, 2000. p. 275-302.

MARTIN, J. R.; ROSE, D. *Working with Discourse: Meaning beyond the Clause*. London; New York: Continuum, 2003.

MARTIN, J. R.; WHITE, P. R. R. *The language of evaluation: appraisal in English*. London: Palgrave, 2005.

MATTHIESSEN, C; THOMPSON, S. A. The structure of discourse and subordination. In: HAIMAN, J.; THOMPSON, S. A. (Ed.). *Clause combinig in grammar and discourse*. Amsterdam: John Benjamins, 1988. p. 275-329.

MEURER, J. L.; BONINI, A.; MOTTA-ROTH, D. *Gêneros: teorias, métodos, debates*. 2. ed. São Paulo: Parábola Editorial, 2005.

MILLER, C. R. Genres as social action. *Quarterly Journal of Speech*, 70, p. 151-167, 1984.

MOTTA-ROTH, D. A. Questões de metodologia em análise de gêneros. In: KARWOSKI, A. M.; GAYDECZKA, B.; BRITO, K. S. (Org.). *Gêneros textuais: reflexões e ensino*. 2. ed. Rio de Janeiro: Lucerna, 2006a. p. 145-163.

MOTTA-ROTH, D. O ensino de produção textual com base em atividades sociais e gêneros textuais. *Revista Linguagem em (Dis)curso*, v. 6, n. 3, p. 495-517, set./dez. 2006b.

NEVES, M. H. M. *A gramática funcional*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

NEVES, M. H. M. *Texto e gramática*. 3. ed. São Paulo: Contexto, 2011.

O'HALLORAN, K. L. Systemic functional-multimodal discourse analysis (SF-MDA): constructing ideational meaning using language and visual imagery. *Sage Publications*, v. 7, n. 4, p. 443-475, 2008.

PIMENTA, S. M. O. *O signo da receptividade: uma visão sócio-construcionista da interação*. Belo Horizonte: Faculdade de Letras da UFMG, 2006. 224 p.

PIMENTA, S. M. O.; NATIVIDADE, C. F. Humano, demasiadamente humano: sobre emoções e masculinidade. *Revista D.E.L.T.A*, n. 28, p. 605-637, 2012.

RODRIGUES JR., A. S. *A representação de personagens gays na coletânea de contos Stud e em sua tradução As Aventuras de um Garoto de Programa*. Tese (Doutorado) - Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, 2006.

ROJO, R. Alfabetização e letramentos múltiplos: Como alfabetizar letrando? In: RANGEL, Egon de Oliveira; ROJO, Roxane Helena Rodrigues (Coord.). *Língua Portuguesa: ensino fundamental*. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2010. v. 19.

SANT'ANNA, D. B. de. *Ditadura da vaidade: suplemento feminino de O Estado de São Paulo*. 6/7 nov. 2004.

SANTAELLA, L. *Corpo e comunicação: sintoma de cultura*. São Paulo: Paulus, 2004.

THOMPSON, G. *Introducing Functional Grammar*. 2nd edition. Oxford: Oxford University Press, 2003.

UNSWORTH, L. *Image/Text relation and intersemiosis: towards multimodal text description for multiliteracies education*. Proceedings of the 33 International Systemic Functional Congress. São Paulo: PUCSP. Disponível em: <<http://www.pucsp.br/isfc>>. Acesso em: 14 maio 2011.

UNSWORTH, L. Towards a metalanguage for multiliteracies education: describing the meaning-making resources of language-image interaction. *English Teaching: Practice and Critique*, 5 (1), p. 55-76, 2006.

VAN LEEUWEN, T. *Introducing Social Semiotics*. London: Routledge, 2005.

VAN LEEUWEN, T. Towards a semiotics of typography. *Information Design Journal: Document Design*, 14, p. 139-145, 2006.

VIAN JUNIOR, O.; LIMA-LOPES, R. A perspectiva teleológica de Martin para a análise dos gêneros textuais. In: MEURER, J. L.; BONINI, A.; MOTTA-ROTH, D. (Org.). *Gêneros, teorias, métodos, debates*. São Paulo: Parábola Editorial, 2005.

Referências bibliográficas do corpus

REVISTA BOA FORMA. São Paulo, n. 7, jul. 2010. 106 p.

REVISTA BOA FORMA. São Paulo, n. 8, ago. 2011. 138 p.

REVISTA CORPO A CORPO. São Paulo, n. 261, set. 2010. 160 p.

REVISTA CORPO A CORPO. São Paulo, n. 271, jul. 2011. 160 p.

REVISTA SAÚDE. São Paulo, n. 327, ago. 2010. 78 p.

REVISTA SAÚDE. São Paulo, n. 336, abr. 2011. 74 p.

REVISTA VIVA SAÚDE. São Paulo, n. 92, dez. 2010. 82 p.

REVISTA VIVA SAÚDE. São Paulo, n. 97, maio 2011. 98 p.

ANEXO A – Revista Boa Forma: reportagens, mapeamentos dos processos e quadros de orações analisadas

a) Boa Forma (2010)



BOA FORMA

R\$ 7,90

MAITÊ PROENÇA
conta seus segredos de beleza e dá a sua receita de **ração humana**

Os 12 alimentos que são o melhor combustível para os músculos

perca 4kg EM 20 DIAS
com a **SOPA** que sacia e queima gordura

NOVO VISUAL EM 15 MINUTOS!
Tecnologia na maquiagem promete em casa efeito de salão

DIMINUA 1 NÚMERO DO MANEQUIM COM O NOSSO CIRCUITO AERÓBICO

INTESTINO SAUDÁVEL É GARANTIA DE PELE BONITA. Descubra tudo aqui!

www.boaforma.com.br
ANO 25 Nº 7 Edição 281 JULHO 2010
ISSN 0104-1533 00281
9 770104 153001

Abri

estreladacapa



todo o poder de Maitê

Ela está dando o que falar na novela das 9. E não é só por causa da personagem ousada. Exuberante e em plena forma, ela inspira mulheres de todas as idades e, aqui, revela os segredos da beleza e da disposição que tem de sobra

Por Dália Magarian Fotos Nana Moraes

62 | BOA FORMA | julho 2010

Quando você fica frente a frente com Maitê Proença, é impossível não se perguntar como ela consegue continuar linda e radiante apesar da passagem do tempo. A pele brilha, o cabelo é farto, o corpo magro e o astral está nas alturas. Não foi por acaso que o diretor Silvio de Abreu a escolheu para interpretar Estela, uma verdadeira devoradora de homens na trama das 9. Na novela, ela seduz desconhecidos sem o menor esforço. Detalhe: eles são sempre gatos e bem mais jovens. A estrela pode. Afinal, aos 52 anos, Maitê aparenta, no máximo, 40. Sua fórmula da juventude? A alimentação, desde sempre leve e equilibrada. "Estudei nutrição por conta própria durante anos e aprendi muito sobre o poder dos alimentos", diz. "Acredito que as calorias são menos importantes do que o valor nutricional da comida. Se o que como faz bem, não engordo."

quanto mais fresco, melhor

Na adolescência, Maitê seguia à risca os princípios da dieta macrobiótica, bem restritiva. Com o tempo, se tornou menos radical, mas ainda evita carne vermelha e alimentos industrializados. O que não falta na dieta são frutas, muitas frutas, principalmente no café da manhã. "São perfeitíssimas para começar o dia, pois levam só 20 minutos para serem digeridas e ajudam a eliminar toxinas", fala. Ela também é fã da ração humana, um mix de cereais e sementes que prepara em casa (veja receita no final da reportagem) e consome todo dia. "Como pura mesmo. Além de crocante e saborosa, faz um bem enorme. Quem não gostar pode misturar com iogurte", sugere.

Em casa, a cozinheira Joana prepara refeições bem coloridas, garantia da fartura de vitaminas. Maitê também faz questão de bons temperos e apresentação caprichada dos pratos, que levam sempre bastante legume, verdura e peixe. "Trago do sítio folhas de bananeira para forrar a bandeja, por exemplo. O visual alegra os olhos e faz a comida parecer ainda mais gostosa."



julho 2010 | BOA FORMA | 63

exercício para viver mais

Durante vários anos, Maitê foi adepta das posturas vigorosas da power ioga. No final do ano passado, porém, descobriu o pilates, que se mostrou a solução perfeita para as dores nas costas que acompanham a atriz há anos. "Já quebrei algumas vértebras por causa de acidentes que sofri de cavalo, de moto e até de bicicleta", conta. "Hoje, não posso mais praticar atividades que sobrecarreguem a coluna." As aulas particulares com a professora Lilian Vidal, do Rio de Janeiro, acontecem duas vezes por semana durante uma hora (veja o treino de pilates de Maitê Proença no site www.boaforma.com.br). Pode até parecer pouco, mas com concentração nos movimentos e consciência corporal, Maitê conquistou mais tônus muscular e já consegue executar posturas bastante avançadas. "Fazer benfeito, mesmo que poucas vezes na semana, é diferente de simplesmente fazer. Você percebe que o exercício realmente está funcionando", observa.

Nos outros dias da semana, ela procura caminhar 30 minutos na esteira, o que pode variar de acordo com a agenda de gravação. Maitê também é excelente nadadora, mas lamenta ter que abandonar a piscina por causa da novela. "A natação exige um ritual mais complicado, por causa do cloro no cabelo e do protetor solar, que não dá para ficar sem." Seja qual for a modalidade, para a atriz, o objetivo vai além da estética. "Treino sempre com prazer e pensando na velhinha de 85 anos que serei um dia", diz.

cuidado máximo com a pele

Nem mesmo a TV digital, que revela até as pequenas imperfeições nos mínimos detalhes, consegue desvalorizar a pele radiante de Maitê. Qual a receita? Laser! Como é sensível a cosméticos industrializados e ácidos, mesmo os manipulados, ela buscou na luz intensa pulsada e no laser fracionado Starlux, aplicados pelas dermatologistas Juliana Piquet e Gisele Torok, as duas do Rio de Janeiro, a solução para rugas, manchas e flacidez, que, não tem jeito, aparecem com a idade. De quebra, os tratamentos estimulam a produção de colágeno e adiam a aplicação de toxina botulínica – motivo de comemoração para a bela.

Ela também foge do sol o quanto pode, e a preocupação vai além do rosto. No verão passado, por exemplo, ela viajou para o Caribe e levou na bagagem roupas feitas de tecido com filtro UV. "Parecia um ET na praia, com uma camada grossa de filtro solar e blusa de gola alta", conta. "Mas não ligo. Esse cuidado é o segredo da pele que tenho hoje, mais jovem do que a de muita garota."

um luxo de cabelo

Maitê não costuma variar a cor dos fios (faz apenas luzes para iluminar o visual) nem apostar em hidratações ou produtos sofisticados. "Prefiro xampus baratinhos, que deixam meu cabelo volumoso. Já experimentei marcas caras, mas os fios ficam murchos, sem vida." Simplicidade, aliás, é a marca registrada da estrela. Prova é que, em vez de frequentar salões badalados, prefere a cadeira da cabeleireira Maria, do salão Biboca, que fica no andar térreo do prédio onde mora, em Copacabana. "Ela é ótima e faz as luzes do jeito que gosto."

exemplo de bom gosto

Além de linda, ela é inteligente. Conheça Maitê mais de perto e descubra o que ela gosta de vestir, ler, ou

PERFUME FAVORITO Bom é aquele que não incomoda as pessoas. Não tenho usado nenhum, mas quero lançar uma fragrância um dia. Claro, vou testar vários cheiros até encontrar um que seja a minha cara.

ROUPA QUE NÃO SAI DE MODA Camisa branca.

SALTO OU SAPATILHA?

Salto, mas não altíssimo. Quando posso, adoro calçar sandálias de dedo.

JEANS OU VESTIDO?

Vestido. Gosto de modelos Armani, pois o corte valoriza qualquer mulher. Mas sempre combino com acessórios, que dão um ar mais divertido e personalizado.

MAQUIAGEM Só uso para trabalhar pois tenho pele sensível. Mas um corretivo para os olhos é sempre bom.

LIVRO Gosto de romances históricos. Quando bem escritos ensinam muito. Estou lendo *Minha Casa do Outro Lado do Atlântico*, de Helene Coe e *Brazil*, de Errol Lyncoln Uy.

MÚSICA Todas do Chico Buarque



Maitê Cyann
Brincos Swarovski
Pulseira H.Stern

Idade: 52 anos
Altura: 1,63 m
Peso: 52 kg
Busto: 93 cm
Cintura: 74 cm
Quadril: 97 cm

"Acho que menos é mais e sempre dá para tornar o visual mais personalizado, divertido. Basta usar a imaginação. Para ficar elegante, não é preciso gastar muito. Dá para se vestir bem comprando em lojas de departamentos."

“Almoço bem e janto cedo, então, não costumo fazer lanche entre essas refeições. Mas, se sinto fome à tarde, como um pastel assado de queijo ou espinafre, uma esfiha de queijo ou uma empada de palmito.”



Maiô Lenny
Brincos Swarovski
Pulseira H.Stern

Veja o vídeo da Maitê Proença no making of de capa. Assista em www.boaforma.com.br

menu inteligente

Comer é um prazer para a atriz, que faz questão de incluir alimentos frescos e integrais na dieta. Os benefícios vão além do corpo em forma. “Quando você come com consciência e respeito pelo seu corpo, vive mais”, diz

Café da manhã

Opção 1

- 1 pote de salada de frutas caseira
- 6 col. (chá) de ração humana caseira
- 2 fatias de pão integral (se quiser, passe geleia sem açúcar)
- 1 xíc. (café) de café com cevada

Opção 2

- 1 copo de suco
- 1 fruta de cor diferente (exemplo: suco de tamarindo ou carambola + 1 maçã)
- 6 col. (chá) de ração humana caseira
- 3 biscoitos de aveia
- 1 xíc. (café) de café com cevada

Almoço

Opção 1

- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão
- 1 panqueca de ricota com molho de tomate ou bechamel
- 2 col. (sopa) de batata gratinada com ervas

Opção 2

- 1 prato de salada de folhas com molho de laranja-lima
- 2 espetinhos de frango grelhado com manga
- Legumes refogados à vontade

Opção 3

- 1 prato de salada de repolho roxo com pera e nozes
- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 1 colher de servir de camarão com peixe na moranga
- Mostarda refogada à vontade

Opção 4

- 1 prato de salada de afilace-americana com melão e brotos de lentilha
- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 2 col. (sopa) purê de maçã
- 1 colher de servir de frango xadrez
- Vagem cozida à vontade

Jantar

Opção 1

- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 1 colher de servir de bacalhau ao forno com pimentão, batatas cozidas, ovos, azeitonas, cebola e azeite
- Couve e cenoura refogadas à vontade

Opção 2

- 1 prato de salada de ervilha com croûtons de alho
- 1 colher de servir de camarão na moranga ou 1 porção de nhoque de espinafre com molho ao sugo
- Palmito assado fresco com ervas finas à vontade

Opção 3

- 1 prato de salada de folhas
- 1 pernilzeite recheado ou 1 peito de frango cozido
- 2 col. (sopa) de purê de batata ou 2 col. (sopa) de farofa de banana e ovos
- Figos recheados com cream cheese

Opção 4

- 1 prato de salada de arroz integral e kani
- 1 filé de peito de frango
- Ervilha e vagem refogadas à vontade

10 mandamentos à mesa

Equilíbrio é o segredo de saúde e juventude para Maitê. Confira alguns princípios que orientam a dieta da atriz

- 1 Consumir alimentos de várias cores na mesma refeição.
- 2 Quando extrapolar, desintoxicar o organismo comendo apenas um tipo de alimento durante um período do dia (ela prefere uma fruta ou pão integral).
- 3 Comer frango calpira, sem hormônios.
- 4 Nunca passar fome, para não exagerar na refeição seguinte.
- 5 Optar por salgados assados, jamais fritos.
- 6 Escolher a versão normal de um prato saudável (em vez do light) e diminuir a porção.
- 7 Investir nas proteínas vegetais, como as do cogumelo shiitake.
- 8 Fugir dos refrigerantes e bebidas gasificadas.
- 9 Se não der para resistir a um doce, compensar comendo mais leve na próxima refeição.
- 10 Usar shoyu em vez de sal. Dá sabor aos pratos e é rico em cálcio, proteínas, ferro e vitaminas B1 e B2.

a ração humana da Maitê

ingredientes

- 500 g de farelo de aveia
- 500 g de farelo de trigo
- 100 g de castanha-do-pará
- 250 g de quinua em flocos
- 250 g de gérmen de trigo
- 500 g de leite de soja em pó
- 100 g de semente de gergelim
- 100 g de semente de linhaça

• 50 g de levedo de cerveja

- 50 g de colágeno em pó ou gelatina natural
- Açúcar mascavo a gosto

modo de fazer

Bata todos os ingredientes juntos no liquidificador e guarde em um pote de vidro. Você pode consumir sozinha ou misturada no iogurte ou suco.

Realização: Lúcia Marinho. Styling: Anônimo | Fotógrafa: M. Dugan. Cabele e maquiagem: Rafaela Serra.

MAPEAMENTO DOS PROCESSOS					
MATERIAL	MENTAL	VERBAL	RELACIONAL	EXISTENCIAL	COMPORTAM.
Dando	Aprendi	Revela	É		Inspira
Brilha	Acredito	Diz	Fica		
Escolheu			Continuar		
Seduz			É		
Estudei			Está		
Como			São		
Engordo			Aparenta		
			São		
Quanto mais fresco, melhor					
Seguia	Faz questão	Fala	Tornou		
Evita	Alegra	Sugere	São		
Levam			São		
Ajudam			É		
Prepara			Faz parecer		
Consome					
Como					
Faz					
Misturar					
Prepara					
Trago					
Exercício para viver mais					
Descobriu	Percebe	Conta	Foi		
Quebrei	Pensando	Observa	Mostrou		
Posso praticar	Lamenta	Diz	É		
Acontecem			É		
Conquistou			Exige		
Executar			Vai		
Funcionando			Serei		
Caminhar					
Treino					
Cuidado máximo com a pele					
Consegue		Conta	Revela		Foge
Buscou			É		Ligo
Aparecem			Vai		
Estimulam			Parecia		
Adiam			É		
Viajou			Tenho		
Levou					
Um luxo de cabelo					
Faz	Apostar		Costuma variar		
Deixam	Prefiro		É		
	Experimen- tei		É		
	Prefere				
	Gosto				

Exemplo de bom gosto					
Descubra	Conheça		É		
Tenho usado	Quero		É		
Testar	Adoro		Valoriza		
Combino	Gosto		Tenho		
Dão	Gosto		É		
Uso					
Ensinam					
Lendo					
Menu inteligente					
Incluir		Diz	É		
Come			Vão		
Vive					
10 mandamentos à mesa					
	Confira		É		
TOTAL					
47	18	9	37	0	3

Estrutura	Oração analisada
$x\beta^1$ [[]]	<i>III</i> Quando você fica frente a frente com Maitê Proença <i>II</i> É impossível “[não se perguntar como ela consegue continuar linda e radiante apesar da passagem do tempo.] <i>III</i>
1^2^+3	<i>III</i> A pele brilha, <i>II</i> o cabelo é farto, o corpo magro <i>II</i> e o astral está nas alturas <i>III</i>
1 [[]]	<i>III</i> Não foi por acaso “[que o diretor Silvio de Abreu a escolheu <i>II</i> para interpretar Estela, uma verdadeira devoradora de homens na trama das 9.] <i>III</i>
1^2	<i>III</i> Na novela, ela seduz desconhecidos sem o menor esforço. <i>III</i> <i>III</i> eles são sempre gatos e bem mais jovens <i>III</i>
1^2	<i>III</i> A estrela pode. <i>III</i> Afinal, aos 52 anos, Maitê aparenta no máximo 20 <i>III</i>
1	<i>III</i> Sua fórmula da juventude? A alimentação, desde sempre leve e equilibrada <i>III</i>
$“2+3^+1$	<i>III</i> “Estudei nutrição por conta própria durante anos <i>II</i> e aprendi muito sobre o poder dos alimentos”, <i>II</i> diz. <i>III</i>
$\alpha \cdot \beta$	<i>III</i> Acredito <i>II</i> que as calorias são menos importantes do que o valor nutricional da comida. <i>III</i>
$x\beta \wedge \alpha$	<i>III</i> Se o que como faz bem <i>II</i> não engordo” <i>III</i> .
1	<i>III</i> Na adolescência, Maitê seguia à risca os princípios da dieta macrobiótica, bem restritiva. <i>III</i>
$1+2$	<i>III</i> Com o tempo, se tornou menos radical, <i>II</i> mas ainda evita carne vermelha e alimentos industrializados. <i>III</i>
1	<i>III</i> O que não falta na dieta são frutas, muitas frutas, principalmente no café da manhã. <i>III</i>
$\alpha \wedge x\beta+2^+1$	<i>III</i> São perfeitas para começar o dia, <i>II</i> pois levam só 20 minutos para serem digeridas <i>II</i> e ajudam a eliminar toxinas”, <i>II</i> fala. <i>III</i>
$1^2=2[[3+4]]$	<i>III</i> Ela também é fã da ração humana, um mix de cereais e sementes [[que prepara em casa <i>II</i> e consome todo dia]]. <i>III</i>
$“2+3^+4^+x\beta^+ \alpha^+1$	<i>III</i> “Como pura mesmo. <i>II</i> Além de crocante e saborosa, faz um bem enorme. <i>II</i> Quem não gostar <i>II</i> pode misturar com iogurte”, sugere. <i>III</i>
1	<i>III</i> Em casa, a cozinheira Joana prepara refeições bem coloridas, garantia de fartura de vitaminas <i>III</i>
$\alpha \wedge =\beta$	<i>III</i> Maitê também faz questão de bons temperos e apresentações caprichadas dos pratos, que levam sempre bastante legume, verdura e peixe <i>III</i> .
$“1^+2+3$	<i>III</i> “Trago do sítio folhas de bananeira para forrar a bandeja, por exemplo. <i>II</i> O visual alegra os olhos <i>II</i> e faz a comida parecer ainda mais gostosa”. <i>III</i>
1	<i>III</i> Durante vários anos, Maitê foi adepta das posturas vigorosas do power ioga. <i>III</i>
$\alpha \wedge =\beta[[]]$	<i>III</i> No final do ano passado, porém, descobriu o pilates, <i>II</i> que se mostrou a solução perfeita para as dores nas costas [[que acompanham a atriz há anos]]. <i>III</i>
$“2[[]] 1^+3[[]]$	<i>III</i> Já quebrei algumas vértebras por causa de acidentes [[que sofri de cavalo, de moto e até de bicicleta”,]] conta. <i>III</i> “Hoje, não posso mais praticar atividades [[que sobrecarreguem a coluna]] <i>III</i>
1	<i>III</i> As aulas particulares com a professora Liliam Vidal, do Rio de Janeiro, acontecem duas vezes por semana durante uma hora. <i>III</i>
$1+2^+3+4$	<i>III</i> Pode até parecer pouco, <i>II</i> mas a concentração nos movimentos e consciência corporal, Maitê conquistou mais tônus muscular <i>II</i> e já consegue executar posturas bastante avançadas <i>III</i>
$“2^+=3^+\alpha \cdot \beta^+1.$	<i>III</i> “Fazer bem feito, mesmo que poucas vezes na semana, é diferente de simplesmente fazer. <i>II</i> Você percebe <i>II</i> que o exercício realmente está funcionando”, <i>II</i> observa. <i>III</i>
$\alpha =\beta$	<i>III</i> Nos outros dias da semana, ela procura caminhar 30 minutos na esteira, <i>II</i> o que pode variar de acordo com a agenda de gravação. <i>III</i>
$1+2’[[]]$	<i>III</i> Maitê também é excelente nadadora, <i>II</i> mas lamenta [[ter que abandonar a piscina por causa da novela]] <i>III</i>
$“ \alpha \wedge =\beta$	<i>III</i> “A natação exige um ritual mais complicado, por causa do cloro no cabelo e protetor solar, que não dá para ficar sem”. <i>III</i>
$x\beta^+\alpha$	<i>III</i> Seja qual for a modalidade, para a atriz, <i>II</i> o objetivo vai além da estética <i>III</i>

“2 +3[[]] 1	<i>III “Treino sempre com prazer II e pensando na velhinha de 85 anos II [[que serei um dia’],] diz. III</i>
$\alpha \wedge = \beta \wedge \alpha$	<i>III Nem mesmo a TV digital, II que revela até as pequenas imperfeições nos mínimos detalhes, II consegue desvalorizar a pele radiante de Maitê.</i>
$x\beta \wedge \alpha \wedge = \beta$	<i>III Qual a receita? Laser! III Como é sensível a cosméticos industrializados e ácidos, mesmo os manipulados, II ela buscou na luz intensa pulsada e no laser fracionado Starlux, << aplicados pela dermatologista Juliana Piquet e Gisele Torok, as duas do Rio de Janeiro,>> a solução para rugas manchas e flacidez, II que, não tem jeito, aparece com a idade. III</i>
1+2	<i>III De quebra, os tratamentos estimulam a produção de colágeno II e adiam a aplicação de toxina botulínica – motivo de comemoração para ela. III</i>
1+2	<i>III Ela também foge do sol o quanto pode, II e a preocupação vai além do rosto. III</i>
1+2	<i>III No verão passado, por exemplo, ela viajou para o Caribe II e levou na bagagem roupas feitas de tecido com filtro UV. III</i>
“1^2^x3^4[[]]	<i>III “Parecia um ET na praia, com uma camada grossa de filtro solar e blusa gola alta”, comenta. III “Mas não ligo. Esse cuidado é o segredo da pele [[que tenho hoje,] mais jovem do que muita garota”. III</i>
1+2	<i>III Maitê não costuma variar a cor dos fios II nem apostar em hidratação ou produtos sofisticados III</i>
“$\alpha \wedge = \beta \wedge 1+2$	<i>III “Prefiro os xampus baratinhos, II que deixam meu cabelo volumoso. II Já experimentei marcas caras, II mas os fios ficam murchos, sem vida.” III</i>
1	<i>III Simplicidade, aliás, é a marca registrada da estrela. III</i>
$x\beta \wedge \alpha = \beta$	<i>III Prova é que, em vez de freqüentar salões badalados, II prefere a cadeira da cabeleireira Maria, do salão Biboca, II que fica no andar térreo do prédio onde morar, em Copa Cabana. III</i>
“1+2[[]]	<i>III “Ela é ótima II e faz as luzes do jeito [[que gosto’]]. III</i>

b) *Boa Forma* (2011)

BOA FORMA

MS: envie BOA FORMA para 80530

GISELE BÜNDCHEN
Em entrevista exclusiva, a top conta o que faz para ter este corpo aos 31 anos

AS NOVAS REGRAS
PARA TER PELE DE DEUSA AOS
20, 30, 40, 50+

**BARRIGA
CHAPADA**

**-4kg
em
15 dias**

→ dieta seca-gordura
→ 5 exercícios inéditos
→ cremes que aceleram o resultado

EMAGRECE, BRASIL!
Venha conosco

O CORTE DA MODA
Sexy e fácil de ajustar
(confira 5 looks)

A fruta que ajuda a perder peso e deixa pele e cabelos mais bonitos

A VERDADE SOBRE O BALÃO NO ESTÔMAGO PARA EMAGRECER
Quando funciona e quando mascara o problema

AERÓBICO EM CASA
Vale a pena investir em simulador de caminhada, air climber e outros aparelhos?

www.boaforma.com.br
ANO 26 Nº 8 Edição 295 AGOSTO 2011 R\$ 8,90

 ISSN 0104-1533 00295
9 770104 153001





estreladacapa

ioga sempre

Gisele pratica há mais de dez anos, por isso, pode fazer as posturas sozinha, em qualquer lugar

**a céu aberto**

Ela conta que o que mais gosta é se exercitar ao ar livre: vale surfar, jogar vôlei, cavalgar...

Ela é linda, rica, bem-sucedida... O que uma diva como Gisele Bündchen pode ter em comum com a gente, mulheres normais? Mais do que você imagina. Começa por também precisar fazer escolhas o tempo todo, ainda mais agora, que é mãe de Benjamin, 1 ano e meio. Aliás, a maternidade mudou de vez a vida da supermodelo, que sempre foi muito caseira e não perde a oportunidade de dizer que a família está em primeiro lugar.

Hoje, Gisele está em sua fase mais feliz, mais completa. Casada com o jogador de futebol americano Tom Brady, mora em Boston, nos Estados Unidos, e faz de tudo para levar uma vida o mais comum possível: acorda cedo (o despertador do casal é Benjamin) e fica com o filho até a hora de trabalhar. Quando volta para casa, no fim do dia, faz o jantar dele, dá ba-

nho, o coloca para dormir e janta com o marido. Se não fotografa nem tem de participar de reuniões, cada minuto é de Benjamin. Tenta se exercitar ao menos três vezes por semana e costuma dormir cedo. Sim, viaja com frequência para cumprir com seus compromissos e fotografar as campanhas que a tornam a modelo mais bem paga do mundo, mas está mais seletiva até nos projetos que assume, pois a prioridade é estar junto de Benjamin e do marido.

formas perfeitas

Ao ver as imagens de Gisele em passagem recente pelo Brasil, para o lançamento de sua própria marca de lingerie – Gisele Bündchen Brazilian Intimates –, a pergunta era: como pode, aos 31 anos e com um filho pequeno, ter um corpo tão bonito, tão perfeito? Não há milagre: é preciso comer direito e malhar.

“Cuido do meu corpo como forma de manter a minha saúde e o meu bem-estar. A boa alimentação e a prática de exercícios são fundamentais para isso”, contou Gisele, em entrevista por e-mail. “Não sigo nenhuma dieta específica, mas tento manter uma alimentação saudável. Na semana antes do desfile, evitei comer muito doce e reforcei um pouco mais a malhação”, completou.

paixão pela ioga

Quando Gisele conheceu a ioga, cerca de dez anos atrás, foi amor à primeira vista. Começou pela hatha ioga, que é muito centrada na respiração. O primeiro benefício que sentiu foi o abdômen mais forte e, em consequência, menos pressão nas costas, que também são fortalecidas com a prática. Além de tonificar os músculos do corpo todo, pois várias posições exigem a sustentação do peso do corpo nas mãos e braços, a ioga trabalha a postura, alonga e aumenta a flexibilidade: dá até impressão que o corpo fica mais leve.

“Para mim, ioga é uma filosofia de vida. Às vezes pratico sozinha, outras com professor particular. Tudo depende de onde estou, mas geralmente faço ioga em casa mesmo”, disse.

Desde que aderiu à prática, Gisele passou a tratar o próprio corpo como um templo, a cuidar melhor dele e a respeitá-lo, acima de tudo. E não foi só no corpo que Gisele percebeu o poder da ioga: a modelo, que vivia a mil por hora, passou a se sentir mais calma, mais segura e mais presente, ou seja, mais equilibrada. Ela defende que o importante é descobrir um exercício que você goste porque, desse modo, você faz com prazer. “Eu estou sempre atrás de atividades que sejam divertidas para mim. Como viajo bastante, procuro alternativas diferentes em cada lugar. Pratico kung fu quando estou em Boston, já em Los Angeles faço aulas de dança e também um pouco de musculação. Mas o que mais gosto é praticar esportes ao ar livre. Sempre que posso, aproveito para surfar, cavalgar, jogar vôlei, praticar boxe, enfim, adoro esportes!”, disse.

**artes marciais**

Gisele fez kung fu durante a gravidez e continua com os treinos quando está em Boston

Gisele foi uma grávida exemplar: engordou apenas 13 quilos e teve uma gestação absolutamente saudável. Os cuidados com a alimentação foram redobrados, com mais frutas e vegetais. Já a carne vermelha entrou só uma vez por semana. Ela reforça que fez o possível para ficar muito saudável para o seu filho, pois tinha noção de que tudo o que comia estava indo para ele. “Hoje em dia como mais peixe e frango, já que diminuí bastante o consumo de carne vermelha. Tenho intolerância a glúten, então evito pães e massas. Também procuro escolher alimentos mais nutritivos, que me deem energia”, explicou.

A atividade física esteve presente durante toda a gravidez: Gisele fez ioga três vezes por semana e kung fu até duas semanas antes do parto. “Pratico hatha ioga há mais de dez anos e continuei durante toda a gravidez. Só tive que fazer algumas modifica-

ções e evitar determinadas posturas a partir do momento que minha barriga crescia, mas pratiquei até poucos dias antes de o Benjamin nascer. Acredito que isso tenha me ajudado muito na hora do parto, especialmente os exercícios de respiração”, disse.

Benjamin nasceu numa banheira de água morna, na presença de uma parteira, da mãe de Gisele e do marido, Tom. Gisele preparou o corpo e o espírito durante os nove meses com muita ioga e meditação para ter o bebê em casa. E dispensou a anestesia, porque fazia questão de estar 100% consciente e presente nas oito horas que durou o trabalho de parto. Deu certo: Benjamin nasceu tranquilo e, logo no segundo dia, ela estava caminhando, lavando louça e fazendo panquecas. Como a prioridade era cuidar de Benjamin, Gisele não se preocupou em retomar as atividades físicas com a mesma intensidade de antes.

naturalmente bela

A beleza de Gisele é o sonho de consumo de todas nós, principalmente pelo ar natural: o cabelo mais claro de sol, a pele dourada e bem cuidada, o make na medida, sem exagero...



Gisele realizou um sonho ao lançar sua marca de lingerie, a Gisele Bündchen Brazilian Intimates

"Nos primeiros meses, estava completamente envolvida com o meu bebê, então demorei um tempo até voltar a praticar ioga", contou Gisele.

A atividade é perfeita para o pós-parto, pois trabalha a respiração, alonga a musculatura (muito exigida para segurar e amamentar o bebê), aumenta a energia e a disposição, indispensáveis nessa fase que a gente não consegue dormir mais de duas horas seguidas...

Gisele atribuiu a rápida recuperação também à "memória muscular". E isso existe mesmo. A modelo sempre teve uma vida ativa: quando criança, em Horizontina (RS), vivia subindo em árvores e correndo descalça

com suas cinco irmãs. Adolescente, foi capitã do time de vôlei. E nunca ficou parada.

A descoberta da ioga foi um marco importante, pois ajudou com que abraçasse de vez um estilo de vida saudável, procurando fazer escolhas melhores à mesa.

O resultado de tanto cuidado? Seis semanas depois do parto, Gisele voltou ao trabalho: posou para uma campanha de moda com o corpo impecavelmente em forma. Quando Benjamin completou 4 meses, mais uma grande campanha, dessa vez para uma linha de lingerie. Na época, Gisele comentou que se comprometer a fazer uma foto de lingerie meses depois de ter tido bebê ajuda a estabelecer uma meta, e isso dá uma disposição maior para voltar à forma.

E você? Já definiu sua meta?

cabelo é marca registrada

Já virou rotina uma mulher entrar no Studio W, salão badalado de São Paulo, e pedir para o hairstylist Wanderley Nunes um cabelo "tipo Gisele".

"Leves reflexos na cor dourada e as ondas displcantes viraram a marca registrada dela", conta o expert, que acompanha a carreira da modelo desde o início. A jornalista de moda Lillian Pacce brinca: "Gisele tem um brilho invejável e, como Sansão, seu cabelo é sua força. O tom é perfeito para ela e equilibra bem o desejo de sensualidade e elegância que uma boe loira deve ter", diz. E a própria Gisele confessa: "Não sou muito de ir ao salão. Faço hidratação em casa com produtos de qualidade e, sempre que posso, prefiro meu cabelo ao natural. Adoro as ampolas de tratamento da Pantene".

pele com luz própria

Gisele é minimalista nos cuidados com o rosto. Aposta em poucos e bons produtos, de preferência com extratos naturais. "No rosto, uso um hidratante de manhã e outro à noite. Como eles têm texturas e propriedades diferentes, tratam a pele como um todo. Quando o rosto está um pouco oleoso, recorro à máscara de barro da minha linha Sejaa. Também uso hidratante no corpo diariamente", conta a top. No dia a dia, ela prefere abrir mão da maquiagem. "Mas se estiver com uma cara muito cansada, uma máscara para cílios sempre vai bem. E a salvação! Também carrego na bolsa um hidratante labial e um corretivo para camuflar eventuais espinhas", resume. "Sou do time menos é mais: pele bem tratada, com o mínimo de correção, já basta para um visual natural e bonito", completa.



Exclusivo do site!
Galeria de fotos
da top model. Veja
como acessar na pág. 11.

Seu celular não é
compatível? Acesse
http://repositorio.1027n



Foto: Bob Willmore; Make: Jans van den Bergh

MAPEAMENTO DOS PROCESSOS					
MATERIAL	MENTAL	VERBAL	RELACIONAL	EXISTENCIAL	COMPORT.
Pesa	Acreditar	Conta	Tem		Vemos
Fazer	Imagina	Dizer	É		Dormir
Mudou			Pode ter		Dormir
Perde			É		
Mora			Foi		
Faz			Está		
Acorda			Está		
Volta			Fica		
Faz			É		
Dá			Tornam		
Coloca			Está		
Janta			É		
Exercitar					
Viaja					
FORMAS PERFEITAS					
Comer	Acredito	Explicou	Era	Não há	
Malhar	Dispensou	Disse	Ter	Existe	
Redobrados	Fez questão	Comentou	É		
Engordou	Preocupou		Foi		
Fez	Definiu		Teve		
Comia			Entrou		
Estava indo			Tinha		
Como			Tenho		
Diminui			Esteve		
Evito			Era		
Procuro escolher			É		
Deem			Atribuiu		
Fez					
Pratico			Teve		
Continuei			Foi		
Fazer			Foi		
Evitar			Ficou		
Crescia			Foi		
Pratiquei			Completo		
Nascer			Ter		
Tenha ajudado					
Nasceu					
Preparou					
Nasceu					
Caminhando					
Levando					
Fazendo					
Trabalha					
Alonga					
Aumenta					
Dormir					
Subindo					
Correndo					
Ajudou					
Fazer					
Voltou					
Posou					
Fazer					
Ajuda					
Dá					

CABELO É MARCA REGISTRADA					
Pedir	Prefiro	Conta	Virou		Brinca
Acompanha	Adoro	Diz	Viraram		
Equilibra		Confessa	Tem		
Ir			É		
Faço			É		
			Ter		
PELE COM LUZ PRÓPRIA					
Uso	Aposta	Conta	É		
Tratam	Prefere	Resume	Têm		
Recorro		Completa	Está		
Uso			Estiver		
Carrego			Vai		
			É		
			Sou		
			É		
			Basta		
PAIXÃO PELA IOGA					
Começou	Conheceu	Disse	Foi		Vivia
Fortalecidas	Percebeu	Defende	É		
Trabalha	Respeitar	Disse	Foi		
Alonga	Gosto		Fica		
Aumenta	Adoro		É		
Dá			Sentir		
Pratico			É		
Faço			É		
Aderiu					
Tratar					
Cuidar					
Faz					
Estou sempre atrás					
Viajo					
Procuro					
Pratico					
Faço					
Surfar					
Cavalgar					
Jogar					
Praticar					
TOTAL					
86	16	15	54	2	5

Estrutura	Oração
$x\beta^{\alpha} \text{ [[]]$	<i>III</i> Quando vemos a top nesta foto, <i>II</i> não dá para acreditar [[que ela tem 31 anos e um filho pequeno]]. <i>Genética? Só em parte. III</i>
$1 \text{ [[]]$	<i>III</i> Com o passar do tempo e depois da gravidez, <i>II</i> o estilo de vida saudável pesa cada vez mais no resultado [[que vemos no espelho]].
1	<i>III</i> A seguir, Gisele conta tudo! <i>III</i>
1	<i>III</i> Ela é linda, rica, bem-sucedida...
$1 \text{ [[]]$	<i>III</i> o que uma diva como Gisele Bündchen pode ter em comum com a gente, as mulheres normais?[[Mais do que você imagina.]] <i>III</i>
$1 \text{ [[=}\beta]]$	<i>III</i> Começa [[por também precisar fazer escolhas o tempo todo, <i>II</i> ainda mais agora, que é mãe de Benjamin, 1 ano e meio.]] <i>III</i>
$\alpha^{\beta+1}\beta$	<i>III</i> Aliás, a maternidade mudou de vez a vida da supermodelo, <i>II</i> que sempre foi muito caseira e não perde a oportunidade de dizer que a família está em primeiro lugar.]] <i>III</i>
1	<i>III</i> Hoje, Gisele está em sua fase mais feliz, mais completa. <i>III</i>
$1^2+3=4+5$	<i>III</i> Casada com o jogador de futebol americano Tom Brady, <i>II</i> mora em Boston, nos Estados Unidos, <i>II</i> e faz tudo para levar uma vida o mais comum possível: <i>II</i> acorda cedo (o despertador do casal é Benjamin) <i>II</i> e fica com o filho até a hora de trabalhar. <i>III</i>
$x\beta^{\alpha^1+2+3}$	<i>III</i> Quando volta para casa, no fim do dia, <i>II</i> faz o jantar dele, <i>II</i> dá banho, <i>II</i> o coloca para dormir <i>II</i> e janta com o marido. <i>III</i>
$x\beta^{+1}^{\alpha}$	<i>III</i> Se não fotografa <i>II</i> nem tem de participar de reuniões, <i>II</i> cada minuto é de Benjamin. <i>III</i>
$\alpha^x\beta^{+2} \text{ [[]]x3 \text{ [[]]x}\beta$	<i>III</i> Sim, viaja com frequência <i>II</i> para cumprir seus compromissos <i>II</i> e fotografar as campanhas [[que a tornam a modelo mais bem paga do mundo]], <i>II</i> mas está mais seletiva nos projetos [[que assume]], <i>II</i> pois a prioridade é estar junto de Benjamin e do marido. <i>III</i>
$x\beta^{\alpha} \text{ '[[]]$	<i>III</i> Ao ver as imagens de Gisele em passagem recente pelo Brasil, para o lançamento de sua própria marca de lingerie – Gisele Bündchen Brazilian Intimates -, <i>II</i> a pergunta era: [[como pode, aos 31 anos e com um filho pequeno?]] <i>III</i>
$1=2 \text{ '[[3+4]]}$	<i>III</i> Não há milagre: <i>II</i> é preciso '[[comer direito <i>II</i> e malhar.]] <i>III</i>
$1=2+3$	<i>III</i> Gisele foi uma grávida exemplar: <i>II</i> engordou apenas 13 quilos e <i>II</i> teve uma gestação absolutamente saudável. <i>III</i>
$\alpha^x\beta^{+2}x3^{\alpha}=\beta^1$	<i>III</i> “Hoje em dia como peixe e frango, <i>II</i> já que diminuí bastante o consumo de carne vermelha. <i>II</i> Tenho intolerância a glúten, <i>II</i> então evito pães e massas. <i>III</i> Também procuro escolher alimentos mais nutritivos, <i>II</i> que me deem energia”, explicou. <i>III</i>
$1=2$	<i>III</i> A atividade física esteve presente durante toda gravidez: <i>II</i> Gisele fez ioga três vezes por semana e Kung fu até duas semanas antes do parto. <i>III</i>

$2+3^{\alpha}x^{\beta}+4$ [[]]+5^{\alpha}\beta^1	<i>III</i> “Pratico hatha ioga há mais de dez anos <i>II</i> e continuei durante toda a gravidez. <i>III</i> Só tive que fazer algumas modificações <i>II</i> e evitar determinadas posturas a partir do momento [[que minha barriga crescia,]] <i>II</i> mas pratiquei até poucos dias antes de o Benjamin nascer. <i>III</i> Acredito <i>II</i> que isso tenha me ajudado muito na hora do parto, especialmente os exercícios de respiração”, disse. <i>III</i>
1	<i>III</i> Benjamin nasceu numa banheira de água morna, na presença de uma parteira, da mãe de Gisele e do marido, Tom. <i>III</i>
$\alpha^{\beta}x^{\beta}+1^{\alpha}x^{\beta}$ [[]]	<i>III</i> Gisele preparou o corpo durante os nove meses com muita ioga e meditação <i>II</i> para ter o bebê em casa. <i>II</i> E dispensou a anestesia, <i>II</i> porque fazia questão de estar 100% consciente e presente nas oito horas [[que durou o trabalho de parto.]] <i>III</i>
1=2+3+4+5	<i>III</i> Deu certo: <i>II</i> Benjamin nasceu tranqüilo e, <i>II</i> logo no segundo dia, ela estava caminhando, <i>II</i> lavando louça e <i>II</i> fazendo panquecas. <i>III</i>
x^{β}^{α}	<i>III</i> Como a prioridade era cuidar de Benjamin, <i>II</i> Gisele não se preocupou em retomar as atividades físicas com a mesma intensidade de antes. <i>III</i>
$\alpha^{\beta}x^{\beta}2<<>>3$ [[]]	<i>III</i> A atividade é perfeita para o pós-parto, <i>II</i> pois trabalha a respiração, alonga a musculatura <<(muito exigida para segurar e amamentar o bebê),>> <i>II</i> aumenta a energia e a disposição, indispensáveis nessa fase da vida [[que a gente não consegue dormir mais de duas horas seguidas...]] <i>III</i>
1=2	<i>III</i> Gisele atribuiu a rápida recuperação e também à “memória muscular”. <i>II</i> E isso existe mesmo. <i>III</i>
$1^{\alpha}x^{\beta}^{\alpha}+2$	A modelo sempre teve uma vida ativa: <i>II</i> quando criança, em Horizontina (RS), vivia subindo em árvores <i>II</i> e correndo descalça com suas cinco irmãs. <i>III</i>
1=2	<i>III</i> Adolescente, foi capitã do time de vôlei. <i>II</i> E nunca ficou parada. <i>III</i>
$\alpha^{\beta}x^{\beta}^{\alpha}=\beta$	<i>III</i> A descoberta da ioga foi um marco importante, <i>II</i> pois ajudou com que abraçasse de vez um estilo de vida saudável, <i>II</i> procurando fazer escolhas melhores à mesa. <i>III</i>
1=2	<i>III</i> O resultado de tanto cuidado? Seis semanas depois do parto, Gisele voltou ao trabalho: <i>II</i> posou para uma campanha de moda com o corpo impecavelmente em forma. <i>III</i>
1	<i>III</i> Quando Benjamin completou 4 meses, mais uma grande campanha, dessa vez uma linha de lingerie. <i>II</i>
$\alpha^{\beta}^{\alpha}1^{\alpha}+2$	<i>III</i> Na época, Gisele comentou <i>II</i> que se comprometer a fazer uma foto de lingerie meses depois de ter tido bebê <i>II</i> ajuda a estabelecer uma meta, <i>II</i> e isso dá disposição mais para voltar à forma. <i>III</i>
1	<i>III</i> E você? Já definiu sua meta? <i>III</i>
1+2	<i>III</i> Já virou rotina uma mulher entrar no Studio W, salão badalado de São Paulo <i>II</i> e pedir para o hairstylist Wanderley Nunes um cabelo “tipo Gisele”. <i>III</i>
$1^{\alpha}^{\alpha}=\beta$	<i>III</i> “Leves reflexos na cor dourada e as ondas displicentes viraram a marca registrada dela”, conta <i>III</i> o expert, <i>II</i> que acompanha a carreira da modelo desde o início. <i>III</i>

$2^{\wedge}3+4^{\wedge}5^{\wedge}+6[[]] 1$	<i>III</i> A jornalista de moda Lilian Pacce brinca: <i>II</i> “Gisele tem um brilho invejável e, como Sansão, seu cabelo é sua força. <i>III</i> O tom é perfeito para ela e <i>II</i> equilibra bem o desejo de sensualidade e elegância [[que uma boa loira deve ter”]] diz. <i>III</i>
$+1^{\wedge}2^{\wedge}3^{\wedge}x\beta^{\wedge}a$	<i>III</i> E a própria Gisele confessa: <i>II</i> “Não sou muito de ir ao salão. <i>II</i> Faço hidratação em casa com produtos de qualidade e, <i>II</i> sempre que posso, <i>II</i> prefiro meu cabelo natural.
1	<i>III</i> Adoro as ampolas de tratamento da Pantene”. <i>III</i>
$1^{\wedge}2$	<i>III</i> Gisele é minimalista nos cuidados com o rosto. <i>II</i> Aposta em poucos e bons produtos, de preferência com extratos naturais. <i>III</i>
$“2^{\wedge}x\beta^{\wedge}a^{\wedge}x\beta^{\wedge}3^{\wedge}1$	“No rosto, uso hidratante de manhã e outro à noite. <i>II</i> Como eles têm texturas e propriedades diferentes <i>II</i> tratam a pele como um todo. <i>III</i> Quando o rosto está um pouco oleoso, <i>II</i> recorro à máscara de barro da minha linha Sejaa. <i>III</i> Também uso hidratante no corpo diariamente”, <i>II</i> conta a top. <i>III</i>
1	<i>III</i> No dia a dia, ela prefere abrir mão da maquiagem. <i>II</i>
$x\beta^{\wedge}a^{\wedge}2^{\wedge}a^{\wedge}x\beta^{\wedge}3=4^{\wedge}1$	Mas se estiver com uma cara muito cansada, <i>II</i> uma máscara para os cílios sempre vai bem. <i>III</i> È a salvação! <i>III</i> Também carrego na bolsa um hidratante labial e um corretivo <i>II</i> para camuflar eventuais espinhas. <i>III</i> “Sou do time menos é mais: <i>II</i> pele bem tratada, com o mínimo de correção, já basta para um visual natural e bonito”, <i>II</i> completa. <i>III</i>

Estrutura	Oração (trecho “Paixão pela Ioga”)
$x\beta^{\wedge} a$	<i>III</i> Quando Gisele conheceu a ioga, cerca de dez anos atrás, <i>II</i> foi amor à primeira vista.
$a^{\wedge}=\beta$	<i>III</i> Começou pela hatha ioga, <i>II</i> que é muito centrada na respiração. <i>III</i>
$a [[]]^{\wedge}=\beta$	<i>III</i> O primeiro benefício [[que sentiu]] foi o abdômen mais forte e, em consequência, menos pressão nas costas, <i>II</i> que também são fortalecidas com a prática. <i>III</i>
$+ \beta^{\wedge} x\beta^{\wedge} a^{\wedge} 1+2=3 [[]]$	<i>III</i> Além de tonificar os músculos do corpo todo, <i>II</i> pois várias posições exigem a sustentação do peso do corpo nas mãos e braços, <i>II</i> a ioga trabalha a postura, <i>II</i> alonga e <i>II</i> aumenta a flexibilidade: <i>II</i> dá até impressão [[que o corpo fica mais leve.]] <i>III</i>
$“2^{\wedge}3^{\wedge}4+5^{\wedge}1$	<i>III</i> “Para mim, a ioga é uma filosofia de vida. <i>III</i> Às vezes pratico sozinha, outras com professor particular. <i>III</i> Tudo depende de onde estou, <i>II</i> mas geralmente faço ioga em casa mesmo”, disse. <i>III</i>
$x\beta^{\wedge} a^{\wedge}=1+2$	<i>III</i> Desde que aderiu à prática, <i>II</i> Gisele passou a tratar o próprio corpo com um templo, <i>II</i> a cuidar melhor dele e <i>II</i> a respeitá-lo acima de tudo. <i>III</i>
$1 [[]]^{\wedge} a^{\wedge}=\beta$	<i>III</i> E não foi só o corpo [[que Gisele percebeu o poder da ioga]]: a modelo, que vivia a mil por hora, <i>II</i> passou a se sentir mais calma, mais segura e mais presente, ou seja, mais equilibrada. <i>III</i>
$a “\beta [[]] x\beta$	<i>III</i> Ela defende <i>II</i> que o importante é descobrir um exercício [[que você goste]]]] porque, desse modo, você faz com prazer. <i>III</i>
$“2[[]]^{\wedge}x\beta^{\wedge} a$	<i>III</i> “Estou sempre atrás de atividade [[que sejam divertidas pra mim.]] <i>III</i> Como viajo bastante, <i>II</i> procuro alternativas diferentes em cada lugar.

$\alpha \wedge x\beta \wedge +3 \wedge x4 \wedge [[]]$ $x\beta \wedge \alpha \wedge 5 \wedge 6 \wedge 7 = 8 \wedge 1$	<p><i>III</i> Pratico king fu <i>II</i> quando estou em Boston, <i>II</i> já em Los Angeles faço aulas de dança e também um pouco de musculação. <i>III</i> Mas o que mais gosto "[[é praticar esportes ao ar livre]].</p> <p><i>III</i> Sempre que posso, <i>II</i> aproveito para surfar, <i>II</i> cavalgar, <i>II</i> jogar vôlei, <i>II</i> praticar boxe, enfim, <i>II</i> adoro esportes!", disse. <i>III</i></p>
---	--

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	25	12	3	40
HIPOTAXE	1	8	26	35

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	0	7	7
HIPOTAXE	2	3	5

PROJEÇÃO ENCAIXADA	0
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	3
ENCAIXAMENTO	15

ANEXO B – Revista *Corpo a Corpo*: reportagens, mapeamentos dos processos e quadros de orações analisadas

a) *Corpo a Corpo* (2010)

a revista completa de beleza

WWW.CORPOACORPO.COM.BR

CORPO A

escola

NUMERO 261 - PREÇO R\$ 7,90

cabelo novo agora
Liso, ondulado, cacheado, crespo... Conheça a hidratação que o seu tipo merece

aeropower
aula sensação de bike
queima 250 cal em 20 min

bye, bye barriga!

- ✓ Look tanquinho com apenas 5 exercícios (quem ensina é o personal de Angélica e Grazi)
- ✓ Dieta "seca pneu" afina 8 cm e elimina 4 kg em um mês
- ✓ Tratamentos high tech reduzem 12 cm em uma única sessão

10 superalimentos
Eles fazem maravilhas por sua pele e sua saúde

Lady Gaga
Copie os makes + poderosos dos clipes da diva pop e arrase!

Mariana Rios
Ela revela os segredos de beleza para viver o seu primeiro papel sexy na TV

Quanto custa ser magra?
Nutricionista, personal diet, pratos prontos. Saiba os preços desses e de outros serviços (tem até opção de graça)



BELEZA NACIONAL

Mariana Rios

tem apenas 25 anos, um carisma que encanta a todos os públicos e acaba de estrear a sua segunda novela global. Nesta reportagem, ela revela os segredos para manter o corpo enxuto, a pele e os cabelos impecáveis

Fabiana Gonçalves
Realização: Tomaz Souza Pinto
Fotos: André Schiliró
Cabelo: Marco Antônio de Biaggi (M&C Hair Design)
Make: Junior Mendes

MARIANA RIOS

e

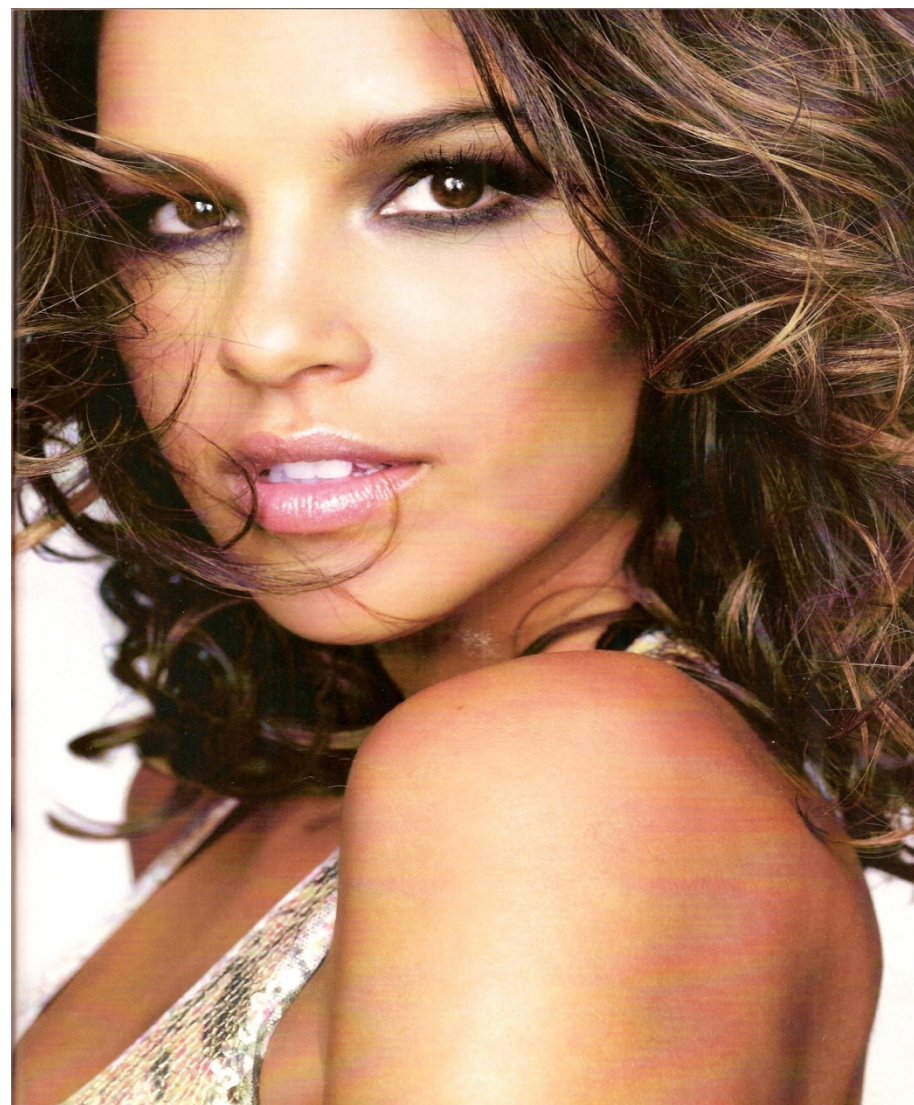
ela tem apenas 25 anos — embora a aparência seja de 16, 17 anos, no máximo. Até por essa razão podemos dizer que a imagem da atriz Mariana Rios tenha ficado tão presente na nossa mente como a mimada (e divertida) adolescente Yasmin, de *Malhação*. Foram dois anos de sucesso no folhetim teen da Rede Globo que a fez conhecida não apenas por seu “mineirês” e bordões como “Jesus, apaga a luz”, “Não coloca o meu coração na máquina de moer” e “Me amarrotta que eu tô passada”, mas pelo fato de ter realizado o sonho de cantar profissionalmente. Sim, não apenas a sua banda Faniquito deslanchou na trama, como a cantora aproveitou o sucesso para lançar seu primeiro CD, *Mariana Rios*. E ainda descolou o gatinho do NX Zero, Di Ferrero, como namorado. Só que a linda morena anseia por mais. Além dos shows que faz pelo País divulgando seu CD, ela acaba de estreiar a sua segunda novela, *Araguaia*, trama das seis da Globo. Na telinha, a personagem de Mariana revela a beleza da mulher brasileira com as pernas torneadas sempre à mostra em saias e vestidos micro e roupas mais coladas no corpo. Para viver a Nancy de *Araguaia*, a atriz está desabrochando um lado mais sensual, com um quê de maldade. Afinal, a personagem não é nada boazinha. “Ela usa o corpo como forma de seduzir os homens na venda onde trabalha com a irmã. Seu maior sonho é casar com um homem rico e deixar o vilarejo”, adianta Mariana, que para este papel está com o corpo sequinho, mas jura não ter feito nada drástico para ficar quatro quilos mais magra. “Na verdade, emagreci quatro quilos por causa de uma infecção nos rins”, conta. Desde então, Mariana afirma que não voltou a engordar e exhibe o corpo mais definido. O que ela tem feito? Confira a seguir.

46 CORPO A CORPO | WWW.CORPOACORPO.COM.BR

NÉCESSAIRE BÁSICO

A atriz não sai de casa sem filtro solar e maquiagem. Confira os seus favoritos:

- 1 Lipstick Cremesheen cor Mocha, M.A.C., R\$ 69
- 2 Ultra Color Rich Batom cor Nectar Ouro, Avon, R\$ 22
- 3 Sombras In the Groove Mineralize Eye Shadow Trio, M.A.C., R\$ 80
- 4 In the Groove Mineralize Blush Duo, M.A.C., R\$ 93
- 5 Renew Rejuvenate Noite Gel-Creme Antidade Revitalizante, Avon, R\$ 60
- 6 Máscara Double Extension Serum, L'Oréal Paris, R\$ 65
- 7 Bloqueador Solar Avançado Loção com FPS 20 para Corpo e Rosto, Solar Expertise, L'Oréal Paris, R\$ 33



MARIANA RIOS

boa de garfo

Com um rosto adolescente e corpo de modelo, quem vê a cantora e atriz Mariana Rios imagina que ela viva de dieta para manter o peso. Mas ela confessa que é boa de garfo. "Adoro comer e não faço restrições. E não dá para negar que comida mineira é tudo de bom, né?", brinca a jovem, que diz nunca ter feito dieta nem ter tido problema com a balança. "Quando era adolescente sofria porque era magra demais. Era considerada a magrela da turma, o que me gerava um problema com os meninos, já que não conseguia namorar por causa do baixo peso", revela. "Como queria engordar a qualquer custo, cheguei a tomar Emulsão Scott, sabe, para ver se abria o apetite e ganhava mais corpo", entrega. "Só a partir dos 18 anos é que fui, literalmente, encorpando, lembra, rindo. Foi exatamente nessa época que Mariana deixou Minas Gerais e se mudou para o Rio de Janeiro, onde trabalhou como modelo por dois anos, fez curso de teatro e participou de alguns espetáculos, até entrar para o elenco de *Malhação*, em 2007. Mas não é porque a atriz é magra que ela não se cuida. "Por mais que adore comida mineira, não dá para me esbaldar todo dia. Portanto, levo uma rotina de alimentação mais saudável e só quebro o protocolo quando vou a Minas", avisa a morena, que há praticamente um ano consegue manter os mesmos 51 kg.

massagens que enxugam

Se tem um plano que Mariana promete a si mesma que ainda vai colocar em ação em sua vida é a atividade física. "Faz tempo que não faço exercícios, mas quero voltar ainda este ano. Só preciso ter mais um tempinho para encaixá-los na rotina fora das gravações da novela", admite. Eu sinto que preciso voltar a malhar, até para me sentir mais torneada e definida para uma capa como a de *Corpo a Corpo*", lamenta. Ok, Mariana, não precisa falar isso. Afinal, nós conferimos o seu corpaço impecável ao vivo durante o ensaio... Mas enquanto Mariana não encontra tempo para se dedicar aos exercícios, ela compensa nos tratamentos estéticos. Fã de drenagem linfática e do aparelho Manthus, há oito meses a atriz tem se dedicado três vezes por semana a esses tratamentos na Clínica Chi

“Com as massagens eu sinto que estou bem mais sequinha e consegui diminuir a celulite”

(RJ). "Fiquei viciada porque dá resultado. Tanto que só parei enquanto estava na região do Araguaia, gravando Sinto que estou bem mais sequinha e diminuí a celulite", garante.

rosto bem cuidado

Mesmo sendo morena — e olha que a cor da pele dela valoriza o bronze e diminui o risco de manchas — a atriz é bem cuidadosa quando o assunto é a proteção facial. "Não saio de casa sem protetor solar FPS 20 no rosto e no corpo. Ainda assim, costumo retocá-los ao longo do dia para prevenir o envelhecimento", entrega. "E mesmo assim, olha como estou corada", comenta. E põe corada nisso, Mariana. Só que os cuidados da atriz se intensificaram depois que ela começou a fazer peeling de cristal. "É um procedimento suave, mas dá uma senhora renovada na pele", garante a jovem. Mas, cá entre nós, ela tem a pele tão perfeita e uniforme que nem precisava desse plus. "Eu não deixo de lado a prevenção. Uso toda noite o Renew Rejuvenate, da Avon. Não é porque sou morena que deixo de cuidar da pele", avisa.

cabelos iluminados

Para fazer a Nancy de *Araguaia*, Mariana precisou abandonar os longos fios, o que para ela foi ótimo, já que sempre achou que o visual anterior a deixava muito adolescente. Ela agora exibe um corte médio em camadas longas e repicado nas pontas. "O desfiado comprido da franja foi acompanhando as laterais, para dar leveza às madeixas onduladas da atriz", afirma a cabeleireira Gladys, do Gladys Coiffeur (RJ). Outra novidade é que a atriz conseguiu iluminar os fios sem ter de tingi-los. Mariana optou por fazer alongamento de mechas em nuances douradas de sol nas pontas. "Adorei o resultado, pois como tenho cabelo muito fino, além de dar uma clareada na cabeleira, a técnica aumentou o volume sem que eu precisasse pintá-los", revela. Para manter os fios impecáveis, Mariana segue os conselhos do cabeleireiro das famosas, Marco Antônio de Biaggi, e usa o xampu e o condicionador da linha Smoothing, de Paul Mitchell. "Essa linha é indicada para cabelos ondulados e cacheados, pois hidrata os fios, dá brilho e reduz o tempo de secagem", afirma.

FOTOS: FÁBIO MANGABEIRA/UTL; FRASES: ANA CAROLINA/REUTERS; ELA NA MÃO DE CENÁRIO DE SETA COM DISTA, NÉSTOR/REUTERS; ESTAMPAS DE CACA LULU; MARTINA: REJUVENATE DE AVON; CORPO A CORPO: MARCELO/REUTERS



Altura: 1,67 m
Peso: 51 kg
Quadril: 94 cm
Busto: 85 cm
Cintura: 66 cm

MAPEAMENTO DOS PROCESSOS					
MATERIAL	MENTAL	VERBAL	RELACIONAL	EXISTENCIAL	COMPORT.
Estrear	Anseia	Revela	Tem		
Encanta	Confira	Dizer	Tem		
Realizado		Adianta	Tenha ficado		
Deslanchou		Jura	Fez		
Aproveitou		Conta	Revela		
Descolou		Afirma	Está desabrochando		
Faz			É		
Estrear			É		
Usa			Exibe		
Trabalha					
Ter feito					
Emagreci					
Engordar					
Tem feito					
BOA DE GARFO					
Ter feito	Vê	Confessa	Faço		Brinca
Gerava	Imagina	Diz	É		Rindo
Conseguia	Adoro	Revela	Ter tido		Quebro
Tomar	Sofria	Entrega	Era		
Encorpando	Queria	Avisa	É		
Deixou	Lembra		Dá		
Mudou	Adore		Levo		
Trabalhou					
Fez					
Participou					
Entrar					
Vou					
MASSAGENS QUE ENXUGAM					
Vai colocar	Quero	Promete	É	Tem	
Faço	Admite	Falar	Precisa ter		
Compensa	Sinto	Garante	Encontra		
Dedicado	Lamenta		Fiquei		
Dá	Conferimos		Estou		
Parei	Sinto				
Gravando					
Diminui					
ROSTO BEM CUIDADO					
Saio		Entrega	Sendo		
Retocar		Comenta	É		
Intensificaram		Garante	É		
Fazer		Avisa	Estou		
Dá			É		
Deixo			Tem		
Uso			Sou		
Cuidar					
CABELOS ILUMINADOS					
Acompanhando	Achou	Afirma	Precisou		
Iluminar	Adorei	Revela	Exibe		
Fazer		Afirma	É		
Aumentou			Tenho		
Segue			É		
Usa					
Hidrata					
Dá					
Reduz					
TOTAL					
50	17	21	32	1	3

Estrutura	Oração
1 [[]] + 2³	<i>III</i> Mariana Rios tem apenas 25 anos, um carisma [[que encanta a todos os públicos]] <i>II</i> e acaba de estrear a sua segunda novela global. <i>III</i> Nesta reportagem, ela revela os segredos para manter o corpo enxuto, a pele e os cabelos impecáveis. <i>III</i>
1^a “β	<i>III</i> Ela tem apenas 25 anos - embora a aparência de 16, 17 anos, no máximo. <i>II</i> Até por essa razão podemos dizer <i>II</i> que a imagem da atriz Mariana Rios tenha ficado tão presente em nossa mente como a mimada (e divertida) adolescente Yasmin, de Malhação. <i>III</i>
1[[]] ^ [[+2]]	<i>III</i> Foram dois anos de sucesso no folhetim teen da Rede Globo [[que a fez conhecida não apenas por seu “mineirês” e bordões como “Jesus apaga a luz”, “Não coloca o meu coração na máquina de moer” e “Me amarrotta que eu tô passada”,]] <i>II</i> mas pelo fato [[de ter realizado o sonho de cantar profissionalmente.]] <i>III</i>
1+2+3	<i>III</i> Sim, não apenas a sua banda Faniquito deslanchou na trama, <i>II</i> como a cantora aproveitou o sucesso para lançar seu primeiro CD, Mariana Rios. <i>II</i> E ainda descolou o gatinho do NX Zero, Di Ferrero, como namorado <i>III</i>
+1 [[]] 2	<i>III</i> Só que a linda morena anseia mais. Além dos shows [[que faz pelo país divulgando seu CD,]] <i>II</i> ela acaba de estrear a sua segunda novela, Araguaia, trama das seis da Globo. <i>III</i>
1	<i>III</i> Na telinha, a personagem de Mariana revela a beleza da mulher brasileira com as pernas torneadas sempre à mostra em saias e vestidos micro e roupas mais coladas no corpo
xβ^a 1	<i>III</i> . Para viver a Nancy de Araguaia, <i>II</i> a atriz está desabrochando um lado mais sensual, com um quê de maldade. <i>III</i> Afinal, a personagem não é nada boazinha. <i>III</i>
“α^{=β} ^2+3^1^{=β} +4α “β^{xβ}	<i>III</i> “Ela usa o corpo como forma de seduzir os homens <i>II</i> na venda onde trabalha com a irmã. <i>III</i> Seu maior sonho é casar com um homem rico <i>II</i> e deixar o vilarejo”, <i>II</i> adianta Mariana, <i>II</i> que para este papel está com o corpo sequinho, <i>II</i> mas jura <i>II</i> não ter feito nada drástico <i>II</i> para ficar quatro quilos mais magra. <i>III</i>
“2¹	<i>III</i> “Na verdade, emagreci quatro quilos por causa de uma infecção nos rins”, <i>II</i> conta. <i>III</i>
α “β⁺¹ ^2 ^3	<i>III</i> Desde então, Mariana afirma <i>II</i> que não voltou a engordar e <i>II</i> exhibe o corpo mais definido. <i>III</i> O que ela tem feito? <i>II</i> Confira a seguir. <i>III</i>
[[]] α ‘β	<i>III</i> Com um rosto adolescente e corpo de modelo, [[quem vê a cantora e atriz Mariana Rios]] imagina <i>II</i> que ela viva de dieta para manter o peso. <i>III</i>
+1α “β	<i>III</i> Mas ela confessa <i>II</i> que é boa de garfo. <i>III</i>
“1+2+3[[]] ^α^{=β} +4	<i>III</i> “Adoro comer e <i>II</i> não faço restrições. <i>II</i> E não dá para negar [[que a comida mineira é tudo de bom, né?”]], <i>II</i> brinca a jovem, <i>II</i> que diz nunca ter feito dieta <i>II</i> nem ter tido problema com a balança. <i>III</i>
“xβ^a ^xβ^a =β^{xβ} 1	<i>III</i> “Quando era adolescente sofria <i>II</i> porque era magra demais. <i>III</i> Era considerada a magrela da turma, <i>II</i> o que me gerava um problema com os meninos, <i>II</i> já que não conseguia namorar por causa do baixo peso”, revela. <i>III</i>

$x^{\beta^{\alpha}} x^{\beta^{\alpha+1}}$	“Como queria engordar a qualquer custo, <i>II</i> cheguei a tomar Emulsão de Scott, sabe, <i>II</i> para ver se abria o apetite e <i>II</i> ganhava mais corpo”, <i>II</i> entrega. <i>III</i>
1^{2^3}	<i>III</i> Só a partir dos 18 anos que fui, literalmente, encorpando, <i>II</i> lembra, <i>II</i> rindo. <i>III</i>
$\alpha^{[\]^2} = \beta^3 + 4^{\beta}$	<i>III</i> Foi exatamente nessa época [[que Mariana deixou Minas Gerais]] <i>II</i> e se mudou para o Rio de Janeiro, <i>II</i> onde trabalhou como modelo por dois anos, <i>II</i> fez curso de teatro e <i>II</i> participou de alguns espetáculos, <i>II</i> além de entrar para o elenco de Malhação, em 2007. <i>III</i>
$\alpha^x \beta^{[\]}$	<i>III</i> Mas não é <i>II</i> porque a atriz é magra [[que ela não se cuida.]] <i>III</i>
$x^{\beta^{\alpha^2+3}} x^{\beta^1} = \beta$	<i>III</i> “Por mais que adore comida mineira, <i>II</i> não dá para me esbaldar todo dia. <i>III</i> Portanto, levo uma rotina de alimentação mais saudável e <i>II</i> só quebro o protocolo <i>II</i> quando vou a Minas”, <i>II</i> avisa a morena, <i>II</i> que há praticamente um ano consegue manter os mesmos 51 kg. <i>III</i>
$1^{[\]^{2}}$	<i>III</i> Se tem um plano [[em que Mariana promete a si mesma]] <i>II</i> [[que ainda vai colocar em ação em sua vida]] é a atividade física. <i>III</i>
$2+3^{\alpha^x \beta^1}$	<i>III</i> “Faz tempo que não faço exercícios, <i>II</i> mas quero voltar ainda este ano. <i>III</i> Só preciso ter mais um tempinho <i>II</i> para encaixá-los na rotina fora das gravações da novela”, <i>II</i> admite.
$1^{[\alpha^{\beta} = \beta]} 1$	<i>III</i> Eu sinto <i>II</i> que preciso voltar a malhar, <i>II</i> até para me sentir mais torneada e definida para uma capa como a de Corpo a Corpo”, <i>II</i> lamenta. <i>III</i>
1^2	<i>III</i> Ok, Mariana, não precisa falar isso. <i>III</i> Afinal, nós conferimos o seu corpaço impecável ao vivo durante o ensaio... <i>III</i>
$+\beta^{\alpha}$	<i>III</i> Mas enquanto Mariana não encontra tempo para se dedicar aos exercícios, <i>II</i> ela compensa nos tratamentos estéticos. <i>III</i>
1^2	<i>III</i> Fã de drenagem linfática e do aparelho Manthus, há oito meses <i>II</i> a atriz tem se dedicado três vezes por semana a esses tratamentos na clínica Chi (RJ). <i>III</i>
$\alpha^x \beta^{\alpha^{\beta}} \alpha^{\beta^2+1}$	<i>III</i> “Fiquei viciada <i>II</i> porque dá resultado. <i>II</i> Tanto que só parei <i>II</i> enquanto estava na região do Araguaia, gravando. <i>III</i> Sinto <i>II</i> que estou bem mais sequinha e <i>II</i> diminui a celulite”, garante. <i>III</i>
$x^{\beta} \ll \gg \alpha^x \beta$	<i>III</i> Mesmo sendo morena – e olha que a cor da pele dela valoriza o bronze e diminui o risco de manchas – <i>II</i> a atriz é bem cuidadosa <i>II</i> quando o assunto é a proteção facial. <i>III</i>
$2^{\alpha^x \beta^1}$	“Não saio de casa sem protetor solar FPS 20 no rosto e no corpo. <i>II</i> Ainda assim, costumo retocá-los ao longo do dia <i>II</i> para prevenir o envelhecimento”. <i>II</i> entrega. <i>III</i>
1	<i>III</i> E põe corada nisso, Mariana. <i>III</i>
$\alpha^x \beta$	<i>III</i> Só que os cuidados da atriz se intensificaram <i>II</i> depois que ela começou a fazer peeling de cristal. <i>III</i>
$2+3^1$	<i>III</i> “É um procedimento suave, <i>II</i> mas dá uma senhora renovada na pele”, <i>II</i> garante a jovem. <i>III</i>

1[[]]	<i>III</i> Mas, cá entre nós, ela tem a pele tão perfeita e uniforme [[que nem precisava desse plus.]]
“2^3^4[[]]^1	<i>III</i> “Eu não deixo de lado a prevenção. <i>III</i> Uso toda noite o Renew Rejuvenate, da Avon. <i>III</i> Não é porque sou morena [[que deixo de cuidar da pele”],] avisa. <i>III</i>
xβ^α^=β^ α ‘β	<i>III</i> Para fazer a Nancy de Araguaia, <i>II</i> Mariana precisou abandonar os longos fios, <i>II</i> o que para ela foi ótimo, <i>II</i> já que sempre achou <i>II</i> que o visual anterior deixava muito adolescente. <i>III</i>
1	<i>III</i> Ela agora exhibe um corte médio em camadas longas e repicado nas pontas. <i>III</i> ’
“α ^xβ^1	<i>III</i> “O desfiado comprido da franja foi acompanhando as laterais, <i>II</i> para dar leveza às madeixas onduladas da atriz”, <i>II</i> afirma a cabeleireira Gladys, do Gladys Coiffeur (RJ).
1^2	<i>III</i> Outra novidade é que a atriz conseguiu iluminar os fios sem ter de tingi-los. <i>III</i> Mariana optou por fazer alongamento de mechas em nuances douradas de sol nas pontas.
“2^xβ^+β^α []] 1	<i>III</i> “Adorei o resultado, <i>II</i> pois como tenho cabelo muito fino, <i>II</i> além de dar uma clareada na cabeleireira, <i>II</i> a técnica aumentou o volume [[sem que eu precisasse pintá-los”],] revela. <i>III</i>
xβ^α^+1	<i>III</i> Para manter os fios impecáveis, <i>II</i> Mariana segue os conselhos do cabeleireiro das famosas, Marco Antônio de Biaggi, <i>II</i> e usa o xampu e o condicionador da linha Smoothing, de Paul Mitchell.
“α^xβ^2^+3^1	<i>III</i> “Essa linha é indicada para cabelos ondulados e cacheados, <i>II</i> pois hidrata os fios, <i>II</i> dá brilho e <i>II</i> reduz o tempo de secagem”, <i>II</i> afirma. <i>III</i>

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	20	0	1	21
HIPOTAXE	3	8	21	32

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	2	13	15
HIPOTAXE	3	4	7

PROJEÇÃO ENCAIXADA	0
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	3
ENCAIXAMENTO	10

b) *Corpo a Corpo* (2011)

www.corpoacorporo.com.br

pronta para arrasar
4 looks em 24 horas:
 penteados para ir do trabalho à balada, passando pela reunião e o happy hour

Giovanna Ewbank ainda
+ poderosa
+ sarada
 descubra o que a loira fez para sair do manequim 38 e chegar ao 34

NÚMERO 271 - PREÇO R\$ 7,90
 ISSN 0104-7612 0 0 2 7 1
 9 770104 761008

linda no inverno
superlasers
 detonam gordura, celulite, apagam as estrias e acabam com a flacidez

cabelo chapado, mas com movimento
 novos alisamentos garantem o visual dos sonhos a partir de R\$ 40

exclusivo!
 tratamentos e cosméticos à base de oxigênio salvam sua pele, de verdade!!!

corpão DE DAR INVEJA!
 com a dieta volumétrica seca 6 kg em um mês você ganha curvas comendo mais

músculos definidos
 (sem levantar peso). Treino com a faixa elástica deixa tuuuudo durinho

escala



Um ano depois de casada, a atriz **Giovanna Ewbank** mostra que é possível não apenas manter o corpo enxuto, como pode melhorar o que já estava bom. Confira nesta reportagem como a loira conseguiu, por meio da mistura de artes marciais e exercícios funcionais, pular do manequim 38 para o 34 e deixar **a silhueta**

Fabiana Gonçalves
Fotos: André Schiliró
Realização: Tomaz Souza Pinto
Cabelo: Marco Antonio de Biaggi
(MG Hair Design) e Ton Reis (assistente)
Make: Júnior Mendes



GIOVANNA EWBANK

loira? agora, sim, sempre!

Acredite se quiser, se há um ano Giovanna tinha dúvidas se ficaria ou não com o visual *blonde* após o término das gravações de *Escrito nas Estrelas*, basta olhar para a atriz e notar que ela adorou o look loiro. "Eu escureci um pouco, pois aquele loiro-plantinado chamava muito a atenção e era para a personagem", afirma. "Decidi manter a raiz, que é um tom loiro-escuro, e ir clareando do comprimento para as pontas".

Para esta mudança, a atriz contou novamente com a ajuda do cabeleireiro Anderson Couto, do Majestic Hair (RJ), mesmo profissional responsável pelo visual da atriz na trama das seis. "Para deixar o look mais natural, fizemos as mechas em *dégradé*, começando em tons de baunilha e bege no comprimento, deixando apenas as pontas em um loiro-claríssimo", explica Couto. "O corte, logo abaixo do ombro, é repicado apenas nas pontas para dar leveza e movimento, além de realçar o loiro-claro das pontas", complementa.

Giovanna, sempre que vem a São Paulo, faz uma visita ao hairstylist Marco Antonio de Biaggi para hidratar os fios com o *moroccanoil*. "É a melhor hidratação que encontrei para o meu cabelo com mechas", garante.

pele bem cuidada

Giovanna afirma que a mudança para o Rio trouxe um único problema à sua vida: o excesso de oleosidade. "Minha pele ficou mais sensível e com tendência à acne, por isso uso protetor solar FPS 30 no rosto, mas manipulado pelo dermatologista. Além disso, não fico sem gel de limpeza, tônico facial e já uso um sérum, da Chanel, como prevenção às rugas", informa.

Com o corpo, os cuidados são bem menores, mas também puderam: com uma silhueta dessas quem é que precisa de atenção? Ainda assim, como sofre muito com os inchaços durante a TPM, ela recorre à massagem modeladora e drenagem linfática, de duas a três vezes por semana, pelo menos nos dez dias que antecedem a menstruação.



KIT BEAUTÉ

Como segue o estilo cara lavada quando não tem trabalho, os únicos produtos que a bela usa no dia a dia é máscara para cílios, corretivo e blush. "Mas desde que voltei da Alemanha, tenho usado o Batom Allure, nº 71, da Chanel. É um vermelho fechado tão lindo que nem preciso investir muito no make. Basta ele, uma máscara para cílios e um blush, que a maquiagem aparece", brinca.

Abaixo, selecionamos os itens essenciais do nécessaire da atriz:

- 1 Cleanance Gel, **Avène, R\$ 85**
- 2 Rouge Allure, nº 71, **Chanel, R\$ 120**
- 3 Sublimage Sérum, **Chanel, R\$ 1.537**
- 4 Sunflower Color Preserving Shampoo, **Kieh's, R\$ 49**
- 5 Nivea Creme, **Nivea, R\$ 9**
- 6 Chance Eau Tendre (50 ml), **Chanel, R\$ 293**
- 7 Sunflower Color Preserving Deep Recovery, **Kieh's, R\$ 103** 

MAPEAMENTO DOS PROCESSOS					
MATERIAL	MENTAL	VERBAL	RELACIONAL	EXISTENCIAL	COMPORT.
Conseguiu	Confira	Confessou	Mostra	Não havia	
Atuando	Adorou		Foi		
Conseguiu			Sobrava		
Diminuiu			Estava		
Baixou			Estava		
Conseguiu			Fiquei		
Diminui			Parecia		
Ajudou			Está		
Ler			Ter sido		
			Estamos		
			Ficou		
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SEMPRE					
Foi morar	Acho	Entrega	Mantém		
Acrescentei	Sabe	Revela	Sou		
Prepara	Gosto	Conta	Era		
Fomos mudando	Gosta	Entrega	Foi		
Deixar	Acredita	Revela	É		
Temos trocado	Adoro		Foi		
Tenho consumido			Está		
Tem optado			Ficam		
UM DOCINHO DE SOBREMESA, POR FAVOR!					
Coloco	Lamenta	Confessa	É		
Acrescento		Revela	É		
Misturo		Entrega	Passo		
Levo			É		
			Ser		
			Sinto		
			Fica		
LOIRA? AGORA SIM, SEMPRE!					
Escureci	Acredite	Afirma	Tinha		
Chamava	Notar	Explica	Era		
Ir clareando	Adorou	Complementa	É		
Fizemos	Decidi	Garante	Contou		
Começando			É		
Deixando			Realçar		
Vem			É		
Faz					
PELE BEM CUIDADA					
Trouxe		Afirma	Ficou		
Uso		Informa	Fico		
Uso			São		
Recorre			Precisa		
TREINO COM SOCOS, CHUTES E PONTAPÉS					
Está treinando	Confira	Explica	Tenho		
Misturam			Deve estar		
Trabalhando			Tenta manter		
Treinar					
TOTAL					
37	14	16	40	1	0

Estrutura	Oração
$1[[\text{ }]] + 2[[\text{ }]]$	<i>III</i> Um ano depois de casada, a atriz Giovanna Ewbank mostra [[que é possível [[não apenas manter o corpo enxuto,]]]] como pode melhorar [[o que já estava bom]].
$\alpha \wedge x\beta$	<i>III</i> Confira nesta reportagem <i>II</i> como a loira conseguiu, por meio da mistura de artes marciais e exercícios funcionais, pular do manequim 38 para o 34 e deixar a silhueta. <i>III</i>
$1 \wedge 2 \wedge \beta \wedge \alpha$	<i>III</i> Há pouco mais de um ano, <i>II</i> a atriz Giovanna Ewbank foi a capa da sua revista Corpo a Corpo. <i>III</i> Na época, a atriz, que estava atuando na novela <i>Escrito nas Estrelas, da Globo</i> , <i>II</i> adorou o convite. <i>III</i>
$+1 \alpha \wedge \beta \wedge x\beta \wedge +2$	<i>III</i> Mas confessou <i>II</i> não estar na sua melhor fase por dois motivos: <i>II</i> primeiro porque sobrava a ela pouco tempo para treinar por causa das gravações e, <i>II</i> segundo, porque estava praticamente em lua de mel (fazia meses que havia se unido ao ator Bruno Gagliasso). <i>III</i>
$1 \wedge x\beta$	<i>III</i> Bem, para nós, não havia nada do que reclamar, <i>II</i> pois seu corpo estava maravilhoso! <i>III</i>
$+1 \alpha \wedge x\beta [] \wedge 2 + 3 + 4$	<i>III</i> Mas ao chegar ao estúdio para entrevistá-la desta vez, <i>II</i> eu fiquei mais do que surpresa, <i>II</i> pois a atriz conseguiu melhorar - ainda mais - [[o que já parecia estar impecável:]] <i>II</i> ela não apenas diminuiu medidas <i>II</i> como está com o corpo bem definido. <i>III</i> E mais: baixou o manequim 38 para o 34. <i>III</i>
$1 \wedge 2 \wedge x\beta \wedge \alpha$	<i>III</i> Como ela conseguiu esta proeza? <i>III</i> Pode até ter sido com muitas doses de amor, afinal, <i>II</i> quando estamos apaixonados, <i>II</i> o apetite diminui. <i>III</i>
$+1 [] []$	<i>III</i> Mas, no caso dela, além disso, a combinação de artes marciais com o chamado repouso ativo, ou seja, uma série de exercícios [[que inclui corrida, abdominais com bola e pular corda]] ajudou a esculpir o corpo da loira. <i>III</i>
$\alpha \wedge x\beta$	<i>III</i> Ficou curiosa para saber os detalhes da mudança da silhueta da Giovanna? <i>II</i> Então, não pare de ler... <i>III</i>
$x\beta \wedge 1 \wedge \alpha [] \wedge x\beta$	<i>III</i> Desde que foi morar no Rio de Janeiro, <i>II</i> há cinco anos, <i>II</i> Giovanna mantém os hábitos saudáveis [[que tinha]] <i>II</i> quando vivia em São Paulo. <i>III</i>
$“2 [] \wedge x\beta \wedge \alpha \wedge \beta \wedge +3 + 4 \wedge 5 \wedge 1$	“É claro [[que hoje sou mais sensata,]] <i>II</i> pois, antes de me casar, acho <i>II</i> até que era muito radical, <i>II</i> e essa troca foi muito boa. <i>III</i> Mas há pouco mais de um ano, <i>II</i> acrescentei mais alimentos saudáveis à minha rotina alimentar e à do Bruno”, entrega.
$“2 + 3 \wedge \alpha \wedge \beta \wedge x4 \wedge 5 \wedge 1$	<i>III</i> “A Jane, nossa cozinheira, é o máximo”! <i>III</i> Mas hoje em dia ela prepara os pratos com mais alimentos integrais, <i>II</i> pois sabe <i>II</i> que eu gosto, <i>II</i> e assim fomos mudando o paladar do Bruno. <i>III</i> Atualmente, até quinoa em flocos, nas receitas, ele gosta”, <i>II</i> revela. <i>III</i>
$\alpha \wedge \beta \wedge x\beta$	<i>III</i> A loira acredita <i>II</i> que a mudança foi bem aceita <i>II</i> porque a forma de preparo consegue deixar o alimento integral saboroso. <i>III</i>
$“2 + 3 \wedge 1$	<i>III</i> “A Jane está sempre disposta a fazer novas experiências com esses alimentos. <i>II</i> E eles ficam deliciosos”, <i>II</i> conta. <i>III</i>
$“2 + 3 \wedge 1$	<i>III</i> “Com as baixas temperaturas, nós temos trocado as verduras cruas por vegetais refogados, como brócolis, couve-flor, espinafre, <i>II</i> e tenho consumido mais legumes”, <i>II</i> entrega. <i>III</i>

2^{3^1}	<i>III</i> No lugar de salada, por exemplo, eles têm optado também por tomate recheado com ricota, requeijão e um pouquinho de gorgonzola para dar um gostinho diferente. <i>II</i> “Eu adoro”, <i>II</i> revela. <i>III</i>
$1^{\alpha^{\beta}}$	Se, por um lado, Giovanna é supercontrolada com a alimentação (come a cada três horas, <i>II</i> carrega sempre uma barra de cereal ou uma fruta <i>II</i> quando sabe que vai ficar mais tempo na rua, <i>II</i> deixa as regalias gastronômicas <i>II</i> para curtir com o marido apenas no fim de semana...), por outro, confessa <i>II</i> que o seu maior pecado é o “doce de cada dia”. <i>III</i>
$^{[2^3]} 1=4$	<i>III</i> “Não passo nem um dia sequer sem comer um docinho de sobremesa. <i>III</i> É o meu grande deslize”, <i>II</i> lamenta. <i>III</i> Pode ser um brigadeiro, um bombom, uma fatia fina de bolo... <i>III</i>
$^{1^2}$	<i>III</i> “Eu sinto falta de doce”, <i>II</i> revela. <i>III</i>
$^{x^{\beta^{\alpha^2+3+4^5^1}}$	<i>III</i> “Quando não tem nada em casa, <i>II</i> coloco duas colheres (sopa) de leite condensado em um copinho, acrescento uma colher (sopa) de coco ralado, <i>II</i> misturo e <i>II</i> levo por um minuto ao micro-ondas. <i>III</i> Fica um doce de coco de colher maravilhoso”, entrega. <i>III</i>
$^{\alpha^x\beta^x\beta^1\alpha^{\beta}}$	<i>III</i> acredite <i>II</i> se quiser, <i>II</i> se há um ano Giovanna tinha dúvidas <i>II</i> se ficaria ou não com o visual <i>blonde</i> após o término das gravações de <i>Escrito nas Estrelas</i> , <i>II</i> basta olhar para a atriz e <i>II</i> notar [[que ela adorou o look loiro.]] <i>III</i>
$^{2^x\beta+3^1\alpha^{\beta+4}}$	<i>III</i> “Eu escureci um pouco, <i>II</i> pois aquele loiro-platinado chamava muito a atenção e <i>II</i> era para a personagem”, <i>II</i> afirma. <i>III</i> “Decidi manter a raiz, <i>II</i> que é tom loiro-escuro, e <i>II</i> ir clareando do comprimento para as pontas”. <i>III</i>
1	<i>III</i> Para esta mudança, a atriz contou novamente com a ajuda do cabeleireiro Anderson Couto, do Majestics Hair (RJ), <i>II</i> mesmo profissional responsável pelo visual da atriz na trama das seis. <i>III</i>
$^{x^{\beta^{\alpha^{\beta^{\beta^1}}}}$	<i>III</i> “Para deixar o look mais natural, <i>II</i> fizemos mechas em <i>dégradé</i> , começando em tons de baunilha e bege no comprimento, <i>II</i> deixando apenas as pontas em um louro-claríssimo”, <i>II</i> explica Couto.
$^{2+3^1}$	<i>III</i> “O corte, logo abaixo do ombro, é repicado apenas nas pontas para dar leveza e movimento, <i>II</i> além de realçar o loiro-claro das pontas”, <i>II</i> complementa. <i>III</i>
$^{\alpha^{\beta^x\beta}}$	<i>III</i> Giovanna, sempre que vem a São Paulo, <i>II</i> faz uma visita o hairstylist Marco Antonio de Biaggi <i>II</i> para hidratar os fios com o moroccaoil. <i>III</i>
$^{2[[]] 1}$	<i>III</i> “É a melhor hidratação [[que encontrei para o meu cabelo com mechas]], garante. <i>III</i>
$^{\alpha^{\beta}}$	<i>III</i> Giovanna afirma <i>II</i> que a mudança para o Rio trouxe um único problema à sua vida: o excesso de oleosidade. <i>III</i>
$^{\alpha^x\beta^{2+\beta+3^1}}$	<i>III</i> “Minha pele ficou mais sensível e com a tendência à acne, <i>II</i> por isso uso protetor solar FPS 30 no rosto, <i>II</i> mas manipulado pelo dermatologista. <i>III</i> Além disso, não fico sem gel de limpeza, tônico facial <i>II</i> e já uso um sérum, da Chanel, como prevenção a rugas”, <i>II</i> informa. <i>III</i>
$^{1+2=3^x\beta^{\alpha^{\beta}}$	<i>III</i> Com o corpo, os cuidados são bem menores, <i>II</i> mas também pudera: <i>II</i> precisa de atenção? <i>III</i> Ainda assim, como sofre muito com os inchaços durante a TPM, <i>II</i> ela recorre à massagem modeladora e drenagem linfática, de duas a três vezes por semana, pelo menos nos dez dias que antecede a menstruação. <i>III</i>

Estrutura	Oração (trecho treino com socos, chutes e pontapés)
I [[]] = β	<i>III</i> Tenho certeza [[de que você deve estar de queixo caído ao conferir o corpo sarado da atriz,]] <i>II</i> que há menos de um ano está treinando a modalidade personal fight trainer, com o professor Francisco Salgado (RJ).]] <i>III</i>
$\alpha = \beta^{\wedge} = \beta^{\wedge} + 2^{\wedge} 1$	<i>III</i> “As aulas, <i>II</i> que duram em média uma hora e vinte minutos, <i>II</i> misturam os movimentos de artes marciais, <i>II</i> trabalhando não apenas a musculatura e a parte cardiovascular, <i>II</i> mas também o reflexo, o equilíbrio e a consciência corporal”, <i>II</i> explica o personal. <i>III</i>
$\alpha = \beta$	<i>III</i> Francisco Salgado tenta manter a periodicidade de três vezes por semana com a atriz, <i>II</i> que está acostumada a treinar com a amiga e apresentadora Fiorella Mattheis. <i>III</i>
1	<i>III</i> Confira abaixo como a aula funciona. <i>III</i>

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	20	2	1	23
HIPOTAXE	0	9	18	27

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	1	12	13
HIPOTAXE	3	3	6

PROJEÇÃO ENCAIXADA	0
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	4
ENCAIXAMENTO	6

ANEXO C – Revista *Saúde*: reportagens, mapeamentos dos processos e quadros de orações analisadas

a) *Saúde* (2010)

SEU FILHO OUVE DIREITO NA ESCOLA? • CUIDE DA CUTÍCULA E PROTEJA O CORPO

Abril

SAÚDE!

www.revistasaude.com.br

Todas as gorduras de que você precisa e que ainda AFINAM A CINTURA

Incrível! Vegetais congelados são mais nutritivos

Mau hálito?
Pode ser sinusite, gengivite, amigdalite...

10 pistas que anunciam um derrame com antecedência

Outro bom motivo para manter a forma: sua memória fica mais afiada

Agosto 2010
R\$ 8,90
nº 327

EXEMPLAR DE ASSINANTE VENDA PROIBIDA

UMA VISITA AO OFTALMOLOGISTA PODE FLAGRAR DE PRESSÃO ALTA A DIABETE

nutrição

Gordura LIBERADA!

Ela deixou de ser a vilã de todo prato, de toda hora. Deixou de ser também a eterna inimiga das artérias. E – viva! –, dependendo do tipo, pode ajudar até a emagrecer

por FÁBIO DE OLIVEIRA
e REGINA CÉLIA PEREIRA
design THIAGO LYRA
fotos DERCILIO

O século 21 tem se caracterizado pela liquefação e reabilitação instantânea de reputações. A da gordura é um exemplo flagrante. Banido da intimidade das cozinhas, erradicado dos menus de muitos restaurantes e extirpado da fórmula de vários alimentos industrializados, esse nutriente é um daqueles personagens que voltam à boca do povo como um benfeitor injustiçado.

As nódoas na imagem dessa substância foram removidas há pouco por um estudo publicado na revista científica *American Journal of Clinical Nutrition*. Assinada por pesquisadores de universidades de peso como Harvard, nos Estados Unidos, trata-se de uma revisão de 21 trabalhos sobre a associação entre o consumo de gordura saturada, aquela

da carne vermelha e do chocolate, e a ocorrência de males como derrame e aterosclerose. A conclusão é que a ingestão equilibrada de filé-mignon e afins não elevaria o risco de atentados às artérias.

Outras pesquisas mostram que até mesmo o time saturado tem uma faceta do bem que era, até então, desconhecida. É que essa família engordurada é formada por diversos ácidos graxos e um deles, o esteárico, parece não ser assim tão nocivo às artérias. “No nosso organismo, o ácido esteárico tem sua estrutura modificada pela ação de enzimas”, justifica a nutricionista Ana Carolina Moron Gagliardi, pesquisadora do Instituto do Coração de São Paulo, o InCor. Seu metabolismo, portanto, acontece de maneira diferenciada e não faz subir os níveis de colesterol. Uma fonte dessa substância é

o cacau, daí o chocolate amargo ser apontado como amigo do peito.

Mas, se a gordura não é de todo culpada, o que explicaria a eclosão sem fim de infartos e acidentes vasculares cerebrais nos últimos anos? Os mesmos especialistas americanos apontam a espátula, ou melhor, o dedo para os carboidratos simples que aparecem nos doces e no arroz branco. É que muita gente privilegia esse tipo de comida em detrimento das fontes gordurosas. Só que exagerar nessa opção deflagra a resistência à insulina, quando o hormônio encarregado de botar a glicose para dentro das células passa a não funcionar direito, levando ao diabetes. “O exagero nos açúcares tem relação direta com as doenças cardiovasculares”, diz a nutricionista Bianca Chimenti, da Clínica BKNR Prevenção e Saúde, em São Paulo. >>

MOLÉCULAS GORDAS

O mundo engordurado é todo feito de sutilezas. Uma simples alteração estrutural é capaz de modificar completamente a atuação das gorduras no organismo. Para começar, vale explicar que cada molécula de gordura é formada por três moléculas de ácidos graxos ligadas a uma de glicerol. Esmiucando ainda mais, um ácido graxo é feito de uma cadeia de carbonos com ligações de hidrogênio. E são os arranjos dessas cadeias que tomam a gordura benéfica ou não (veja no quadro ao lado).

AS VARIEDADES

Conheça e entenda as diferenças entre elas

SATURADA

Encontrada na manteiga, tem cadeias longas, com ligações simples de hidrogênio. Precisa de temperaturas altas para se liquefazer. No organismo se comporta de modo parecido, daí o elo com o entupimento arterial.

INSATURADA

É feita de cadeias de carbonos com duplas ligações de hidrogênio. São mais moles e até líquidas. As maiores representantes são as mono e poli-insaturadas. Mas a maléfica trans também está nesse grupo, assim como o promissor CLA.

MONOINSATURADA

Também chamada de ômega-9, tem o azeite como um de seus expoentes. Seu consumo ajuda a controlar os níveis de colesterol e de glicose.

POLI-INSATURADA

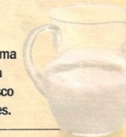
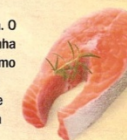
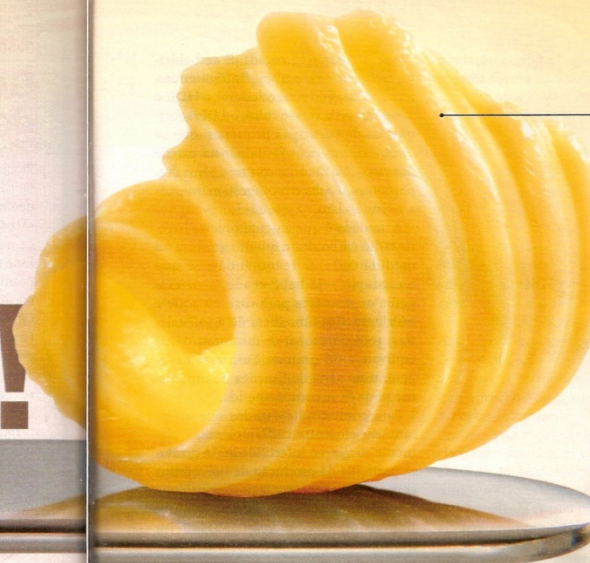
Os ômega3 são dessa família. O 3 aparece a valer sob a alcunha de DHA ou EPA em peixes como o salmão. Já o ômega-6 está em óleos vegetais, como o de soja. Ambos protegem contra os males cardiovasculares.

CLA

Presente no leite, o ácido linoleico conjugado seria uma trans benéfica. Ele ajudaria a emagrecer, afastaria o risco de infartos e até de tumores.

TRANS

São do time das insaturadas, mas agem como as saturadas. Aliás, são ainda piores, já que, além de elevar os teores de LDL, o colesterol ruim, reduzem os níveis de HDL, o bom.



nutrição



A alimentação carregada de carboidratos simples eleva os níveis de triglicérides, reduz as taxas do bom colesterol, o HDL, e catapulta as da versão ruim, o LDL, sobretudo as de partículas pequenas, que se infiltram com mais facilidade na parede dos vasos. No final das contas, a soma desses fatores resulta em congestionamentos arteriais e, claro, na obesidade.

A verdade é que a gente precisa ingerir tanto carboidrato quanto gordura na medida certa. O recomendável é que o cardápio seja balanceado, sem exageros ou escassez para esse ou aquele nutriente. Em uma dieta de 2 mil calorias, 30% devem vir de gorduras, o que equivale a 66 gramas. Sem essa dosagem, uma série de funções no organismo pode ficar comprometida.

Para começar, há estudos que apontam um elo entre cardápios excessivamente magros e infertilidade. "A gordura participa da produção de hormônios como o estrogênio e a testosterona", diz a nutricionista Maria Fernanda Cury Boaventura, da Sociedade Brasileira Lipídios e Saúde. A família das gor-

ESCONDERIJO GORDUROSO

Por trás da aparência às vezes light, alguns alimentos escondem gordura. Confira a seguir alguns itens que camuflam porções oleosas:

BISCOITO ÁGUA E SAL

Uma unidade (7 g)

Quantidade de gordura

1 grama Dessa forma, nada de devorar um pacote inteiro.

duras, ou lipídios, responde ainda por outros officios. "Ela entra na composição de membranas celulares", afirma a nutricionista Cyntia Carla da Silva, do Hospital do Coração, em São Paulo. Se você imaginar que todo o seu corpo é composto de células, dá para supor a importância de comer fontes gordurosas em todas as refeições.

Na falta delas, nosso organismo não se beneficia das vitaminas A, D, E e K, que não à toa são chamadas de lipossolúveis. "A gordura é indispensável para a absorção dessas vitaminas", diz o nutrólogo Edson Credidio, pesquisador da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista.

Mas, antes de se acabar na picanha, é bom enfatizar que abusos engordurados resultam em vários quilos extras. É que a gordura, não importa se trans ou monoinsaturada, é uma grande fornecedora de energia. "Para cada grama da substância somam-se 9 calorias", lembra a nutricionista Francine Nagao Peixoto, do Hospital Sírio-Libanês, na capital paulista. Entretanto, isso não significa que

a relação com a obesidade aconteça da mesma forma para todas as variedades. Ficou confuso? Vamos esclarecer o porquê. A ciência tem mostrado que alguns tipos combatem o ganho de peso. A poli-insaturada é uma delas. O ômega-3, dos peixes, é um grande aliado nesse sentido.

O consumo desses lipídios afasta a resistência à insulina, mal que está por trás da popular barriga de chope. "Também existem evidências de que o ômega-3 atue na adipogênese, ou seja, na proliferação das células de gordura, os chamados adipócitos", diz a nutricionista Mariana Del Bosco, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, a Abeso. A monoinsaturada do azeite tem apresentado ação parecida.

Portanto, a dieta rica nesses ácidos graxos evita a concentração dos adipócitos no abdômen. E vai longe o tempo em que combater a pança era apenas uma questão estética. A gordura visceral está envolvida com a gênese de diversas encrencas, como o diabete, a hipertensão e a alteração nas taxas de colesterol. ➤

Uma pesquisa do Instituto do Coração de São Paulo mostra que o consumo de **1 colher de sopa de manteiga por dia** não eleva o risco de problemas cardiovasculares

CARPACCIO 1 fatia fina (10 g)	LEITE CONDENSADO 1 colher de sopa (15 g)	MUSSARELA DE BÚFALA 1 nozinho (20 g)	COCO RALADO Uma colher de sopa (9 g)	QUEIJO DE MINAS Uma fatia média (45 g)
Quantidade de gordura				
1 grama	1,6 grama	4,7 gramas	6 gramas	7,5 gramas

FONTE: ANA CAROLINA GAGLIARDI, NUTRICIONISTA DO INCOR. TABELA PARA AVALIAÇÃO DE CONSUMO ALIMENTAR EM MEDIDAS CASEIRAS (6ª EDIÇÃO) ATHENEU

nutrição



Por falar em colesterol, tanto as poli quanto as monoinsaturadas são aclamadas por reduzir os níveis de LDL, a fração ruim do colesterol. E, quanto menor o teor de LDL, menor o risco de sobremar rastros da substância nefasta pela circulação. Além disso, ambas as gorduras contribuem — ainda que discretamente — para o aumento do HDL. “O ômega-3 abaixa os triglicérides e está associado com a redução na pressão arterial”, diz a nutricionista Bianca Chimenti. Não bastasse tudo isso, mono e poli-insaturadas agem em inflamações e, por essa razão, protegem ainda mais contra as doenças cardiovasculares.

A dupla paladina também tem sido alvo de estudos sobre cicatrização no Laboratório de Fisiologia Humana do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo. “Observamos

UM FIO DE ÓLEO

Confira a riqueza dos óleos vegetais mais usados na cozinha. A dica dos nutricionistas é alternar as opções e manejar na dose

AZEITE DE OLIVA

Além de esbanjar gordura monoinsaturada, o tipo extravirgem está cheio de substâncias antioxidantes que contribuem para a saúde das nossas artérias.

Em 1 colher de sopa (10 g) há:

1,5 g de saturadas
7,5 g de mono
0,9 g de poli

uma aceleração no processo de cicatrização em animais com diabete”, diz a nutricionista Hosana Rodrigues, que participou das investigações.

Óbvio que todas essas benesses não se aplicam às gorduras trans e à maioria das integrantes do grupo das saturadas. Nesse último caso, no entanto, alguns gramas podem ser incluídos na dieta, mas com muita parcimônia. “Nem sempre as pessoas se contentam com porções discretas”, lamenta a nutricionista Cynthia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, na capital paulista. E, diga-se, a economia nas doses saturadas está cada vez mais difícil: hoje a oferta de produtos industrializados cheios dessa substância lota as gôndolas dos supermercados.

“Ocorre que a indústria tem substituído a trans pela saturada”, afirma a nutricionista Ana Carolina Moron Gagliardi, que

trabalhou em um levantamento, junto com pesquisadores da Universidade de São Paulo, sobre essas perigosas trocas. Apesar de a gordura trans ser da família das insaturadas, ela costuma se comportar como uma legítima saturada, tanto no que diz respeito aos malefícios à saúde quanto em relação ao seu papel na fórmula dos alimentos. Ela faz subir os níveis de LDL, o mau colesterol. E, na comida, interfere com a textura, deixando tudo mais crocante porque, assim como a saturada, é mais sólida, diferente dos ômega-3 e das mono, que são fluidos.

Além disso, sua estrutura não é tão suscetível à oxidação, o que faz aumentar o tempo dos alimentos nas prateleiras. Dessa forma, vale ficar de olho nos rótulos e, na hora de escolher as fontes gordurosas, privilegiar as benéficas. Sua saúde só terá a agradecer.

Os óleos nunca devem ser reaproveitados nas frituras. Saiba mais em www.revista.saude.com.br



MILHO

A porção oleosa desse cereal fica escondidinha dentro do grão, no gérmen. O óleo de milho carrega ótimas doses de ômega-3,



GIRASSOL

Oferece boas quantidades de ácidos graxos monoinsaturados, uma turma que é grande aliada das artérias.



CANOLA

Os antepassados dessa semente eram conhecidos como colza e guardavam substâncias tóxicas. Cruzamentos genéticos produziram uma versão saudável: a canola.



SOJA

A leguminosa festejada por diminuir o risco de doenças cardiovasculares é o ingrediente do mais popular óleo vegetal do Brasil.



PALMA

Ele costuma aparecer na culinária nordestina como azeite de dendê e é obtido do frutinho avermelhado de uma palmeira.

Em 1 colher de sopa desses óleos (10 g) há:

1,5 g de saturadas,	1,1 g de saturadas	0,8 g de saturadas	1,5 g de saturadas	4,9 g de saturadas
3,3 g de mono	2,5 g de mono	6,3 g de mono	2,3 g de mono	3,6 g de mono
5,1 g de poli	6,3 g de poli	2,8 g de poli	6 g de poli	1,5 g de poli

nutrição

Gordura LIBERADA!

Ela deixou de ser a vilã de todo prato, de toda hora. Deixou de ser também a eterna inimiga das artérias. E — viva! —, dependendo do tipo, pode ajudar até a emagrecer

por FÁBIO DE OLIVEIRA
e REGINA CÉLIA PEREIRA
design THIAGO LYRA
fotos DERCLIO

O século 21 tem se caracterizado pela liquefação e reabilitação instantânea de reputações. A da gordura é um exemplo flagrante. Banido da intimidade das cozinhas, erradicado dos menus de muitos restaurantes e extirpado da fórmula de vários alimentos industrializados, esse nutriente é um daqueles personagens que voltam à boca do povo como um benfeitor injustiçado.

As nódoas na imagem dessa substância foram removidas há pouco por um estudo publicado na revista científica *American Journal of Clinical Nutrition*. Assinada por pesquisadores de universidades de peso como Harvard, nos Estados Unidos, trata-se de uma revisão de 21 trabalhos sobre a associação entre o consumo de gordura saturada, aquela

da carne vermelha e do chocolate, e a ocorrência de males como derrame e aterosclerose. A conclusão é que a ingestão equilibrada de filé-mignon e afins não elevaria o risco de atentados às artérias.

Outras pesquisas mostram que até mesmo o time saturado tem uma face do bem que era, até então, desconhecida. É que essa família engordurada é formada por diversos ácidos graxos e um deles, o esteárico, parece não ser assim tão nocivo às artérias. “No nosso organismo, o ácido esteárico tem sua estrutura modificada pela ação de enzimas”, justifica a nutricionista Ana Carolina Moron Gagliardi, pesquisadora do Instituto do Coração de São Paulo, o InCor. Seu metabolismo, portanto, acontece de maneira diferenciada e não faz subir os níveis de colesterol. Uma fonte dessa substância é

o cacau, daí o chocolate amargo ser apontado como amigo do peito.

Mas, se a gordura não é de todo culpada, o que explicaria a eclosão sem fim de infartos e acidentes vasculares cerebrais nos últimos anos? Os mesmos especialistas americanos apontam a espátula, ou melhor, o dedo para os carboidratos simples que aparecem nos doces e no arroz branco. É que muita gente privilegia esse tipo de comida em detrimento das fontes gordurosas. Só que exagerar nessa opção deflagra a resistência à insulina, quando o hormônio encarregado de botar a glicose para dentro das células passa a não funcionar direito, levando ao diabetes. “O exagero nos açúcares tem relação direta com as doenças cardiovasculares”, diz a nutricionista Bianca Chimentri, da Clínica BKNR Prevenção e Saúde, em São Paulo. >>

MOLÉCULAS GORDAS

O mundo engordurado é todo feito de sutilezas. Uma simples alteração estrutural é capaz de modificar completamente a atuação das gorduras no organismo. Para começar, vale explicar que cada molécula de gordura é formada por três moléculas de ácidos graxos ligadas a uma de glicerol. Esmiuçando ainda mais, um ácido graxo é feito de uma cadeia de carbonos com ligações de hidrogênio. E são os arranjos dessas cadeias que tomam a gordura benéfica ou não (veja no quadro ao lado).

AS VARIEDADES

Conheça e entenda as diferenças entre elas

SATURADA

Encontrada na manteiga, tem cadeias longas, com ligações simples de hidrogênio. Precisa de temperaturas altas para se liquefazer. No organismo se comporta de modo parecido, daí o elo com o entupimento arterial.

INSATURADA

É feita de cadeias de carbonos com duplas ligações de hidrogênio. São mais moles e até líquidas. As maiores representantes são as mono e poli-insaturadas. Mas a maléfica trans também está nesse grupo, assim como o promissor CLA.

MONOINSATURADA

Também chamada de ômega-9, tem o azeite como um de seus expoentes. Seu consumo ajuda a controlar os níveis de colesterol e de glicose.

POLI-INSATURADA

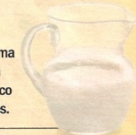
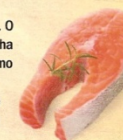
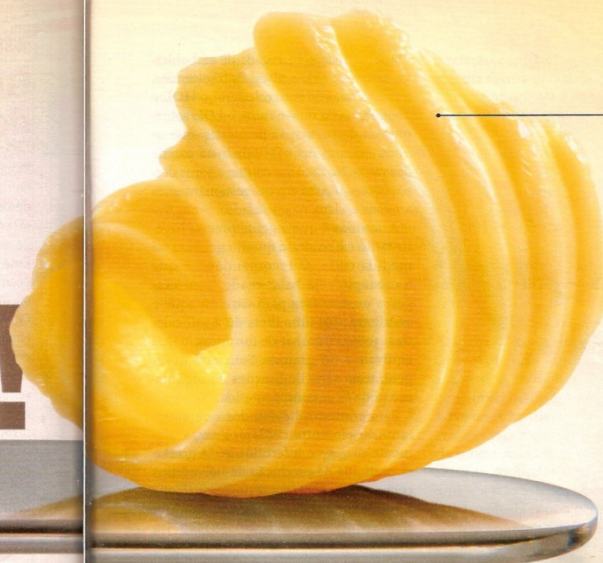
São ômegas são dessa família. O 3 aparece a valer sob a alcunha de DHA ou EPA em peixes como o salmão. Já o ômega-6 está em óleos vegetais, como o de soja. Ambos protegem contra os males cardiovasculares.

CLA

Presente no leite, o ácido linoleico conjugado seria uma trans benéfica. Ele ajudaria a emagrecer, afastaria o risco de infartos e até de tumores.

TRANS

São do time das insaturadas, mas agem como as saturadas. Aliás, são ainda piores, já que, além de elevar os teores de LDL, o colesterol ruim, reduzem os níveis de HDL, o bom.



nutrição



A alimentação carregada de carboidratos simples eleva os níveis de triglicérides, reduz as taxas do bom colesterol, o HDL, e catapulta as da versão ruim, o LDL, sobretudo as de partículas pequenas, que se infiltram com mais facilidade na parede dos vasos. No final das contas, a soma desses fatores resulta em congestionamentos arteriais e, claro, na obesidade.

A verdade é que a gente precisa ingerir tanto carboidrato quanto gordura na medida certa. O recomendável é que o cardápio seja balanceado, sem exageros ou escassez para esse ou aquele nutriente. Em uma dieta de 2 mil calorias, 30% devem vir de gorduras, o que equivale a 66 gramas. Sem essa dosagem, uma série de funções no organismo pode ficar comprometida.

Para começar, há estudos que apontam um elo entre cardápios excessivamente magros e infertilidade. "A gordura participa da produção de hormônios como o estrogênio e a testosterona", diz a nutricionista Maria Fernanda Cury Boaventura, da Sociedade Brasileira Lipídios e Saúde. A família das gor-

ESCONDERIJO GORDUROSO

Por trás da aparência às vezes light, alguns alimentos escondem gordura. Confira a seguir alguns itens que camuflam porções oleosas:

BISCOITO ÁGUA E SAL

Uma unidade (7 g)

Quantidade de gordura

1 grama Dessa forma, nada de devorar um pacote inteiro.

FOTO: CECILIA VIANI / O BOM PÃO; BENS / LEITE CONDENSADO: SAMUEL ESTEVES / CARPACCIO E MUSSARELA: SHELIA OLIVEIRA

duras, ou lipídios, responde ainda por outros ofícios. "Ela entra na composição de membranas celulares", afirma a nutricionista Cyntia Carla da Silva, do Hospital do Coração, em São Paulo. Se você imaginar que todo o seu corpo é composto de células, dá para supor a importância de comer fontes gordurosas em todas as refeições.

Na falta delas, nosso organismo não se beneficia das vitaminas A, D, E e K, que não à toa são chamadas de lipossolúveis. "A gordura é indispensável para a absorção dessas vitaminas", diz o nutrólogo Edson Credidio, pesquisador da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista.

Mas, antes de se acabar na picanha, é bom enfatizar que abusos engordurados resultam em vários quilos extras. É que a gordura, não importa se trans ou monoinsaturada, é uma grande fornecedora de energia. "Para cada grama da substância somam-se 9 calorias", lembra a nutricionista Francine Nagao Peixoto, do Hospital Sírio-Libanês, na capital paulista. Entretanto, isso não significa que

a relação com a obesidade aconteça da mesma forma para todas as variedades. Ficou confuso? Vamos esclarecer o porquê. A ciência tem mostrado que alguns tipos combatem o ganho de peso. A poli-insaturada é uma delas. O ômega-3, dos peixes, é um grande aliado nesse sentido.

O consumo desses lipídios afasta a resistência à insulina, mal que está por trás da popular barriga de chope. "Também existem evidências de que o ômega-3 atue na adipogênese, ou seja, na proliferação das células de gordura, os chamados adipócitos", diz a nutricionista Mariana Del Bosco, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, a Abeso. A monoinsaturada do azeite tem apresentado ação parecida.

Portanto, a dieta rica nesses ácidos graxos evita a concentração dos adipócitos no abdômen. E vai longe o tempo em que combater a pança era apenas uma questão estética. A gordura visceral está envolvida com a gênese de diversas encrencas, como o diabetes, a hipertensão e a alteração nas taxas de colesterol. »

Uma pesquisa do Instituto do Coração de São Paulo mostra que o consumo de **1 colher de sopa de manteiga por dia** não eleva o risco de problemas cardiovasculares

CARPACCIO 1 fatia fina (10 g)	LEITE CONDENSADO 1 colher de sopa (15 g)	MUSSARELA DE BÚFALA 1 nozinho (20 g)	COCO RALADO Uma colher de sopa (9 g)	QUEIJO DE MINAS Uma fatia média (45 g)
Quantidade de gordura				
1 grama	1,6 grama	4,7 gramas	6 gramas	7,5 gramas

FONTES: ANA CAROLINA GAGLIARDI, NUTRICIONISTA DO INCOR; TABELA PARA AVALIAÇÃO DE CONSUMO ALIMENTAR EM MEDIDAS CASEIRAS (5ª EDIÇÃO) ATHENEU

nutrição



Por falar em colesterol, tanto as poli quanto as monoinsaturadas são aclamadas por reduzir os níveis de LDL, a fração ruim do colesterol. E, quanto menor o teor de LDL, menor o risco de sobrerem rastros da substância nefasta pela circulação. Além disso, ambas as gorduras contribuem — ainda que discretamente — para o aumento do HDL. “O ômega-3 abaixa os triglicérides e está associado com a redução na pressão arterial”, diz a nutricionista Bianca Chimenti. Não bastasse tudo isso, mono e poli-insaturadas agem em inflamações e, por essa razão, protegem ainda mais contra as doenças cardiovasculares.

A dupla paladina também tem sido alvo de estudos sobre cicatrização no Laboratório de Fisiologia Humana do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo. “Observamos

UM FIO DE ÓLEO

Confira a riqueza dos óleos vegetais mais usados na cozinha. A dica dos nutricionistas é alternar as opções e manejar na dose

AZEITE DE OLIVA

Além de esbanjar gordura monoinsaturada, o tipo extravirgem está cheio de substâncias antioxidantes que contribuem para a saúde das nossas artérias.

Em 1 colher de sopa (10 g) há:

1,5 g de saturadas
7,5 g de mono
0,9 g de poli

uma aceleração no processo de cicatrização em animais com diabete”, diz a nutricionista Hosana Rodrigues, que participou das investigações.

Óbvio que todas essas benesses não se aplicam às gorduras trans e à maioria das integrantes do grupo das saturadas. Nesse último caso, no entanto, alguns gramas podem ser incluídos na dieta, mas com muita parcimônia. “Nem sempre as pessoas se contentam com porções discretas”, lamenta a nutricionista Cynthia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, na capital paulista. E, diga-se, a economia nas doses saturadas está cada vez mais difícil: hoje a oferta de produtos industrializados cheios dessa substância lota as gôndolas dos supermercados.

“Ocorre que a indústria tem substituído a trans pela saturada”, afirma a nutricionista Ana Carolina Moron Gagliardi, que

trabalhou em um levantamento, junto com pesquisadores da Universidade de São Paulo, sobre essas perigosas trocas. Apesar de a gordura trans ser da família das insaturadas, ela costuma se comportar como uma legítima saturada, tanto no que diz respeito aos malefícios à saúde quanto em relação ao seu papel na fórmula dos alimentos. Ela faz subir os níveis de LDL, o mau colesterol. E, na comida, interfere com a textura, deixando tudo mais crocante porque, assim como a saturada, é mais sólida, diferente dos ômega e das mono, que são fluidos.

Além disso, sua estrutura não é tão suscetível à oxidação, o que faz aumentar o tempo dos alimentos nas prateleiras. Dessa forma, vale ficar de olho nos rótulos e, na hora de escolher as fontes gordurosas, privilegiar as benéficas. Sua saúde só terá a agradecer. ✎

Os óleos nunca devem ser reaproveitados nas frituras. Saiba mais em www.revista.saude.com.br



MILHO

A porção oleosa desse cereal fica escondidinha dentro do grão, no gérmen. O óleo de milho carrega ótimas doses de ômega3,



GIRASSOL

Oferece boas quantidades de ácidos graxos monoinsaturados, uma turma que é grande aliada das artérias.



CANOLA

Os antepassados dessa semente eram conhecidos como coiza e guardavam substâncias tóxicas. Cruzamentos genéticos produziram uma versão saudável: a canola.



SOJA

A leguminosa festejada por diminuir o risco de doenças cardiovasculares é o ingrediente do mais popular óleo vegetal do Brasil.



PALMA

Ele costuma aparecer na culinária nordestina como azeite de dendê e é obtido do frutinho avermelhado de uma palmeira.

Em 1 colher de sopa desses óleos (10 g) há:

1,5 g de saturadas,	1,1 g de saturadas	0,8 g de saturadas	1,5 g de saturadas	4,9 g de saturadas
3,3 g de mono	2,5 g de mono	6,3 g de mono	2,3 g de mono	3,6 g de mono
5,1 g de poli	6,3 g de poli	2,8 g de poli	6 g de poli	1,5 g de poli

MAPEAMENTO DOS PROCESSOS					
MATERIAL	MENTAL	VERBAL	RELACIONAL	EXISTENCIAL	COMPORT.
Ajudar	Imaginar	Justifica	Deixou de ser	Há	Contentam
Banido	Supor	Explicaria	Deixou de ser	Existem	Comportar
Erradicado	Observamos	Diz	Caracterizado		
Removidas	Lamenta	Diz	É		
Elevaria		Afirma	É		
Acontece		Diz	Trata		
Faz subir		Lembra	É		
Privilegia		Esclarecer	Mostram		
Deflagra		Diz	Tem		
Funcionar		Diz	É		
Levando		Diz	Parece não ser		
Eleva		Afirma	Tem		
Reduz			É		
Catapulta			Apontado		
Participa			É		
Entra			Apontam		
Combatem			Tem		
Afasta			Resulta		
Atue			É		
Apresentado			Precisa		
Evita			É		
Contribuem			Deve vir		
Abaixa			Fica		
Agem			Apontam		
Protegem			Responde		
Incluídas			Beneficia		
Lotam			É		
Substituído			É		
Faz subir			É		
Interfere			Significa		
Aumentar			Ficou		
Privilegiar			Tem mostrado		
Agradecer			É		
			É		
			Era		
			Está envolvida		
			São		
			Está		
			Tem sido		
			Aplicam		
			Está		
			É		
			Ficar		
MOLÉCULAS GORDAS					
		Explicar	É		
		Esmiuçando	É		
			É		
			É		
			São		
			Tornam		
AS VARIEDADES – SATURADA					
			Tem		Comporta
			Precisa		

INSATURADAS					
			São		
			São		
			Está		
MONOINSATURADAS					
Ajuda			Tem		
POLI-INSATURADAS					
Aparece			São		
Protegem			Está		
CLA					
Ajudaria			Seria		
Afastaria					
TRANS					
Agem			São		
Elevar			São		
Reduzem					
UM FIO DE ÓLEO					
	Confira		É		
AZEITE DE OLIVA					
Contribuem			Está		
MILHO					
			Fica		
			Carrega		
CANOLA					
Produziram			Eram		
			Guardavam		
SOJA					
			É		
PALMA					
Aparecer			É		
TOTAL					
44	5	14	68	2	3

Estrutura	Oração
1^2+3	<i>III</i> Ela deixou de ser a vilã de todo prato, de toda hora. <i>III</i> Deixou de ser também a eterna inimiga das artérias. <i>II</i> E – viva! –, dependendo do tipo, pode ajudar até emagrecer. <i>III</i>
1	<i>III</i> O século 21 tem se caracterizado pela liquefação e reabilitação instantânea de reputações. <i>III</i>
1	<i>III</i> A da gordura é um exemplo flagrante. <i>III</i>
1^2+3^4[[]]	<i>III</i> Banido da intimidade das cozinhas, <i>II</i> erradicado dos menus de muitos restaurantes e <i>II</i> extirpado da fórmula de vários alimentos industrializados, <i>II</i> esse nutriente é um daqueles personagens [[que voltam á boca do povo como um benfeitor injustiçado.]] <i>III</i>
1	<i>III</i> As nódoas na imagem dessa substância foram removidas há pouco por um ano de estudo publicado na revista científica <i>American Journal of Clinical Nutrition</i> . <i>III</i>
1	<i>III</i> Assinada por pesquisadores de universidades de peso como Harvard, nos Estados Unidos, trata-se de uma revisão de 21 trabalhos sobre a associação entre o consumo de gordura saturada da carne vermelha e do chocolate, e a ocorrência de males como derrame e aterosclerose. <i>III</i>
1'[[]]	<i>III</i> A conclusão é '[que a ingestão equilibrada de filé-mignon e afins não elevaria o risco de atentados às artérias.]' <i>III</i>
1 [[[[]]]]	<i>III</i> Outras pesquisas mostram [[que até mesmo o time saturado tem uma faceta do bem [[que era,]] até então, desconhecida.]] <i>III</i>
1+2	<i>III</i> É que essa família engordurada é formada por diversos ácidos graxos e <i>II</i> um deles, o esteárico, parece não ser assim tão nocivo às artérias. <i>III</i>
“2^1	<i>III</i> “No nosso organismo, o ácido esteárico tem sua estrutura modificada pela ação de enzimas”, <i>II</i> justifica a nutricionista Ana Carolina Moron Gagliardi, pesquisadora do Instituto do Coração de São Paulo, o InCor. <i>III</i>
1+2	<i>III</i> Seu metabolismo, portanto, acontece de maneira diferenciada e <i>II</i> não faz subir os níveis de colesterol. <i>III</i>
1x2	<i>III</i> Uma fonte dessa substância é o cacau, <i>II</i> daí o chocolate amargo ser apontado como amigo do peito. <i>III</i>
xβ^ α	<i>III</i> Mas, se a gordura não é de todo culpada, <i>II</i> o que explicaria a eclosão sem fim de infartos e acidentes vasculares cerebrais nos últimos anos? <i>III</i>
1[[]]	<i>III</i> Os mesmos especialistas americanos apontam a espátula, ou melhor, o dedo para os carboidratos simples [[que aparecem nos doces e no arroz branco.]] <i>III</i>
1	<i>III</i> É que muita gente privilegia esse tipo de comida em detrimento das fontes gordurosas. <i>III</i>
` [] ^α^=β^=β	<i>III</i> '[Só que exagerar nessa opção]] <i>II</i> deflagra a resistência à insulina, <i>II</i> quando o hormônio encarregado de botar glicose para dentro das células passa a não funcionar direito, <i>II</i> levando ao diabete. <i>III</i>
“2^1	<i>III</i> “O exagero nos açúcares tem relação direta com as doenças cardiovasculares”, <i>II</i> diz a nutricionista Bianca Chimenti, clínica BKNR Prevenção e Saúde, em São Paulo. <i>III</i>
1^2 +3α^=β	<i>III</i> A alimentação carregada de carboidratos simples eleva os níveis de triglicérides,

	<i>II</i> reduz as taxas do bom colesterol, o HDL, <i>II</i> e catapulta as da versão ruim, o LDL, sobretudo as de partículas pequenas, <i>II</i> que se infiltram com mais facilidade na parede dos vasos.
1	<i>III</i> No final das contas, a soma desses fatores resulta em congestionamentos arteriais e, claro, na obesidade. <i>III</i>
1 [[]]	<i>III</i> A verdade é “[que a gente precisa ingerir tanto carboidrato quanto gordura na medida certa.]” <i>III</i>
1 [[]]	<i>III</i> O recomendável é “[que o cardápio seja balanceado, sem exageros ou escassez para esse ou aquele nutriente.]”
$\alpha \wedge = \beta \wedge 1$	<i>III</i> Em uma dieta de 2 mil calorias, 30% devem vir gorduras, <i>II</i> o que equivale a 66 gramas. <i>III</i> Sem essa dosagem, uma série de funções no organismo pode ficar comprometida. <i>III</i>
$x\beta \wedge \alpha$ [[]]	<i>III</i> Para começar, <i>II</i> há estudos “[que apontam um elo entre cardápios excessivamente magros e infertilidade.]” <i>III</i>
“2” ¹	<i>III</i> “A gordura participa da produção de hormônios como o estrogênio e a testosterona”, <i>II</i> diz a nutricionista Maria Fernanda Cury Boaventura, da Sociedade Brasileira Lipídios e Saúde. <i>III</i>
1	<i>III</i> A família das gorduras, ou lipídios, responde ainda por outros ofícios. <i>III</i>
“2” ¹	<i>III</i> “Ela entra na composição de membranas celulares”, <i>II</i> afirma a nutricionista Cyntia Carla da Silva, do Hospital do Coração, em São Paulo. <i>III</i>
$x\beta \wedge \alpha$	<i>III</i> Se você imaginar que todo o seu corpo é composto de células, <i>II</i> dá pra supor a importância de comer fontes gordurosas em todas as refeições. <i>III</i>
$\alpha \wedge = \beta$	<i>III</i> Na falta delas, nosso organismo não se beneficia das vitaminas A, D, E e K, <i>II</i> que não à toa são chamadas de lipossolúveis. <i>III</i>
“2” ¹	<i>III</i> “A gordura é indispensável para a absorção dessas vitaminas”, <i>II</i> diz o nutrólogo Edson Credidio, pesquisador da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista. <i>III</i>
+1 ² [[]] ³	<i>III</i> Mas, antes de se acabar na picanha, é bom enfatizar “[que abusos engordurados resultam em vários quilos extras].” <i>II</i> É que a gordura, não importa se trans ou monoinsaturada, <i>II</i> é uma grande fornecedora de energia.
“2” ¹	<i>III</i> “Para cada grama da substância somam-se 9 calorias”, <i>II</i> lembra a nutricionista Francine Nagao Peixoto, do Hospital Sírio-Libanês, na capital paulista. <i>III</i>
$x1$ [[]]	<i>III</i> Entretanto, isso não significa “[que a relação com a obesidade aconteça da mesma forma para todas as variedades.]” <i>III</i>
1 ² ³ [[]]	<i>III</i> Ficou confuso? <i>III</i> Vamos esclarecer o porquê. <i>III</i> A ciência tem mostrado “[que alguns tipos combatem o ganho de peso.]” <i>III</i>
1 ²	<i>III</i> A poli-insaturada é uma delas. <i>III</i> O ômega-3 dos peixes, é um grande aliado nesse sentido. <i>III</i>
$\alpha \wedge = \beta$	<i>III</i> O consumo deles lipídios afasta a resistência à insulina, <i>II</i> mal que está por trás da popular barriga de chope. <i>III</i>
“2” ‘[[]]’ ¹	<i>III</i> “Também existem evidências “[de que o ômega-3 atue da adipogênese, ou seja, na proliferação das células de gordura, os chamados adipócitos],”]” diz a nutricionista

	Mariana Del Bosco, da Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, a Abeso. <i>III</i>
1	<i>III</i> A monoinsaturada do azeite tem apresentado ação parecida. <i>III</i>
x1+2[[]]	<i>III</i> Portanto, a dieta rica nesses ácidos graxos evita a concentração dos adipócitos no abdômen. <i>II</i> E vai longe o tempo [[em que combater a pança era apenas uma questão estática.]] <i>III</i>
1	<i>III</i> A gordura visceral está envolvida com a gênese de diversas encrencas, como o diabete, a hipertensão e a alteração nas taxas de colesterol. <i>III</i>
$\alpha^x2^{\beta} \ll \gg$	<i>III</i> Por falar em colesterol, tanto as poli quanto as monoinsaturadas são aclamadas por reduzir os níveis de LDL, a fração ruim do colesterol. <i>II</i> E, quanto menor teor de LDL, menor o risco de sobram rastos de substância nefasta pela circulação. <i>II</i> Além disso, ambas as gorduras contribuem <<- ainda que discretamente ->> para o aumento do HDL. <i>III</i>
“2+3^1	<i>III</i> “O ômega 3 abaixa os triglicérides <i>II</i> e está associado como a redução na pressão arterial”, <i>II</i> diz a nutricionista Bianca Chimenti. <i>III</i>
1^x2	<i>III</i> Não bastasse tudo isso, mono e poli-insaturadas agem em inflamações e, <i>II</i> por essa razão, protegem ainda mais contra as doenças cardiovasculares. <i>III</i>
1	<i>III</i> A dupla paladina também tem sido alvo de estudos sobre cicatrização no Laboratório de fisiologia Humana do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo. <i>III</i>
“2^1	<i>III</i> “Observamos uma aceleração no processo de cicatrização em animais com diabete, <i>II</i> diz a nutricionista Hosana Rodrigues, que participou das investigações. <i>III</i>
1^x2	<i>III</i> Óbvio que todas essas benesses não se aplicam às gorduras trans e à maioria das integrantes do grupo das saturadas. <i>III</i> Nesse último caso, no entanto, alguns grammas podem ser incluídos na dieta, mas com muita parcimônia. <i>III</i>
“[[2]] 1	<i>III</i> “Nem sempre as pessoas se contentam com porções discretas”, <i>II</i> lamenta a nutricionista Cyntia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, na capital paulista. <i>III</i>
1 “[2=3]]	<i>III</i> E, diga-se, [[a economia nas doses saturadas está cada vez mais difícil: <i>II</i> hoje a oferta de produtos industrializados cheios dessa substância lota as gôndolas dos supermercados.]] <i>III</i>
“1^ α^{β}	<i>III</i> “Ocorre que a indústria tem sido substituído a trans pela saturada”, <i>II</i> afirma a nutricionista Ana Carolina Moron Gagliardi, <i>II</i> que trabalhou em um levantamento, junto com pesquisadores da Universidade de São Paulo, sobre essas perigosas trocas. <i>III</i>
$x\beta^{\alpha^x\beta}$	<i>III</i> Apesar de a gordura trans ser da família das insaturadas, <i>II</i> ela costuma se comportar como uma legítima saturada, <i>II</i> tanto no que diz respeito aos malefícios à saúde quanto em relação ao papel na fórmula dos alimentos. <i>III</i>
$\alpha^{\beta+2^{\beta}} = \beta^x \beta^{\beta}$	<i>III</i> Ela faz subir os níveis de LDL, o mau colesterol. <i>II</i> E, na comida, interfere com a textura, <i>II</i> deixando tudo mais crocante <i>II</i> porque, assim como a saturada, é mais sólida, diferente dos ômega e das mono, <i>II</i> que são fluidos. <i>III</i>
+β^{β}	<i>III</i> Além disso, sua estrutura não é tão suscetível à oxidação, <i>II</i> o que faz aumentar o tempo dos alimentos nas prateleiras. <i>III</i>
$x1+2^x\beta^3$	<i>III</i> Dessa forma, vale ficar de olho nos rótulos e, na hora de escolher as fontes gordurosas, <i>II</i> privilegiar as benéficas. <i>III</i> Sua saúde só terá a agradecer. <i>III</i>

MOLECULAS GORDAS	
$1^2 \times \beta^{\alpha} \beta$	<i>III</i> O mundo engordurado é todo feito de sutilezas. <i>III</i> Uma simples alteração estrutural é capaz de modificar completamente a atuação das gorduras no organismo. <i>III</i> Para começar, <i>II</i> vale explicar <i>II</i> que cada molécula de gordura é formada por três moléculas de ácidos graxos ligadas a uma de glicerol. <i>III</i>
$1=2^3$ [[]]	<i>III</i> Esmiuçando ainda mais, <i>II</i> um ácido graxo é feito de uma cadeia de carbonos com ligações de hidrogênio. <i>II</i> E são os arranjos dessas cadeias [[que tornam a gordura benéfica ou não]] <i>III</i> (veja no quadro ao lado).
1	<i>III</i> Conheça e entenda as diferenças entre elas <i>III</i>
$1^2 \times 3^4 \times 5$	Saturada <i>III</i> Encontrada na manteiga, <i>II</i> tem cadeia longas, com ligações simples de hidrogênio. <i>III</i> Precisa de temperaturas altas para se liquefazer. <i>III</i> No organismo se comporta de modo parecido, daí o elo com entupimento arterial. <i>III</i>
$1^2 \times 3+4$	Insaturada <i>III</i> É feita de cadeias de carbonos com duplas ligações de hidrogênio. <i>III</i> São mais moles e até líquidas. <i>III</i> As maiores representantes são as mono e poli-insaturadas. <i>II</i> Mas a maléfica trans também está nesse grupo, assim como o promissor. <i>III</i>
$1^2 \times 3$	Monoinsaturada <i>III</i> Também chamada e ômega-9, <i>III</i> tem azeite como um de seus expoentes. <i>III</i> Seu consumo ajuda a controlar os níveis de colesterol e de glicose. <i>III</i>
$1^2 \times 3^4$	Poli-insaturada <i>III</i> Os ômega são dessa família. <i>III</i> O 3 aparece por valer sob a alcunha de DHA ou EPA em peixes como o salmão. <i>III</i> Já o ômega-6 está em óleos vegetais, como o de soja. <i>III</i> Ambos protegem contra os males cardiovasculares.
$1^2 \times 3$	CLA <i>III</i> Presente no leite, o ácido linoléico conjugado seria uma trans benéfica. <i>III</i> Ele ajudaria a emagrecer, <i>II</i> afastaria o risco de infartos e até de tumores. <i>III</i>
$1+2^{\alpha} + \beta^3$	TRANS <i>III</i> São do time das insaturadas, <i>II</i> mas agem como as saturadas. <i>III</i> Aliás, são ainda piores, já que, <i>II</i> além de elevar os teores de LDL, o colesterol ruim, <i>II</i> reduzem os níveis de HDL, o bom. <i>III</i>
1^2	UM FIO DE ÓLEO <i>III</i> Confira a riqueza dos óleos vegetais mais usados na cozinha. <i>III</i> A dica dos nutricionistas é alternar as opções e manejar na dose. <i>III</i>
$+\beta^{\alpha}$ [[]]	Azeite de Oliva <i>III</i> Além de esbanjar gordura monoinsaturada, <i>II</i> o tipo extravirgem está cheio de substâncias antioxidantes [[que contribuem para a saúde das nossas artérias.]] <i>III</i>
1^2	Milho <i>III</i> A porção oleosa desse cereal fica escondidinha dentro do grão, no gérmen. <i>III</i> O Óleo de milho carrega ótimas doses de ômega. <i>III</i>
$\alpha = \beta$	Girassol <i>III</i> Oferece boas quantidades de ácidos graxos monoinsaturados, <i>II</i> uma turma que é grande aliada das artérias. <i>III</i>

1+2^3	Canola <i>III</i> Os antepassados dessa semente eram conhecidos como colza e <i>II</i> guardavam substâncias tóxicas. <i>III</i> Cruzamentos genéticos produziram uma versão saudável: a canola. <i>III</i>
1	Soja <i>III</i> A leguminosa festejada por diminuir o risco de doenças cardiovasculares é o ingrediente do mais popular óleo vegetal do Brasil. <i>III</i>
1+2	Palma <i>III</i> Ele costuma aparecer na culinária nordestina como azeite de dendê e <i>II</i> é obtido do frutinho avermelhado de uma palmeira. <i>III</i>

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	15	2	7	24
HIPOTAXE	4	10	7	21

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	1	8	9
HIPOTAXE	-	-	-

PROJEÇÃO ENCAIXADA	-
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	7
ENCAIXAMENTO	11

b) *Saúde* (2011)

Abril

AUDIÇÃO: SERÁ O FIM DO ZUMBIDO? POR QUE É BOM DORMIR APÓS O ALMOÇO

SAÚDE!

é vital

EMAGRECE BRASIL

11 motivos para você se manter no peso

8 maneiras inusitadas para entrar em forma

Vamos **EMAGRECER!**

Participe desta iniciativa revolucionária para acabar com a obesidade

ISSN 0104-1564 0.0336
9 9770104 156002

Abril 2011
R\$ 9,90
n° 336

Colesterol, muito além do coração
Controlar a gordura previne até o câncer

Vitamina D
Ela blinda o corpo dos pés à cabeça. Qual é a dose ideal?

Dieta antiderrame
Trocas saborosas à mesa protegem seu cérebro contra essa ameaça

CRANÇA COM FEBRE: NEM SEMPRE É PRECISO APELAR PARA REMÉDIOS



11

motivos para
se manter no
**PESO
CERTO**

28 | SAÚDE! é vital | ABRIL 2011

A obesidade, hoje, carrega a menção nem um pouco honrosa de grave problema de saúde pública. Com o intuito de frear essa epidemia, a Editora Abril, com as revistas SAÚDE! e BOA FORMA e o site MdeMulher, lança a campanha Emagreça, Brasil. E nada melhor do que dar o pontapé inicial nessa empreitada apontando razões inusitadas para entrar em forma

por THEO RUPPRECHT | design LAURA SALABERRY | fotos ALEX SILVA | ilustrações EVANDRO BERTOL



A primeira vista, veem-se poucas semelhanças entre os Estados Unidos, uma das maiores e mais ricas potências do planeta, e a pequena e pobre República de Nauru, ilha localizada na Oceania. Os dois países, no entanto, se aproximam no quesito índice de massa corporal médio de suas populações: ambas superam de longe o número 25, limite entre a normalidade e o sobrepeso.

Pior é que esse pesado fardo está longe de ser privilégio dos dois povos citados. Afinal, em apenas 30 anos o número de obesos no mundo dobrou. Aqui, mais da metade dos brasileiros tem gordura de sobra no corpo. "A situação é alarmante. Até mesmo os países desenvolvidos não conseguirão lidar com os custos desse fenômeno caso seu crescimento continue no ritmo atual", avisa o endocrinologista carioca Walmir Coutinho, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome

Metabólica (Abeso). "É necessário mudar políticas, comportamentos e investir em atitudes voltadas para um estilo de vida mais saudável", prescreve.

A opinião desse especialista remete a muitos dos objetivos do Emagreça, Brasil. Por meio de ações em escolas, eventos para estimular a prática de atividades físicas, conteúdos em revistas e muito mais, a iniciativa pretende encerrar a obesidade de peito aberto. No site da revista, você fica sabendo da programação, além de encontrar informações confiáveis e estratégias para perder eventuais quilos extras. E, sobretudo, terá a oportunidade de passar esse desafio adiante. Essa, aliás, é a principal ideia: que todos ajudem a criar um Brasil saudável, uma causa que SAÚDE! sempre defendeu. Para marcar a estreia da campanha, a gente apresenta 11 vantagens inusitadas de se manter em paz com o ponteiro da balança e oito maneiras de chegar a esse armistício em prol de ficar verdadeiramente em forma. »

medicina

1 Para se prevenir contra o câncer...

Em uma nova recomendação, associações voltadas ao estudo dessa doença reiteram a importância do porte físico ideal na prevenção contra ao menos 15 tipos de tumor. O de mama, inclusive, foi alvo de cientistas do Centro de Pesquisas em Câncer Fred Hutchinson, nos Estados Unidos. Após analisar dados de 155 mil mulheres, eles concluíram que as donas de curvas muito avantajadas têm 35% mais risco de desenvolver uma forma extremamente agressiva dessa versão do mal. "Os magros produzem menos substâncias precursoras de diversos cânceres", indica a endocrinologista Alessandra Rascovski, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem), na capital paulista.

INCÊNDIO PELO CORPO

Sabe-se que uma pança volumosa contribui para as inflamações. E elas, acreditam os especialistas, dificultam as respostas de defesa do organismo contra as células tumorais.

2

...MANTER A VISÃO EM DIA

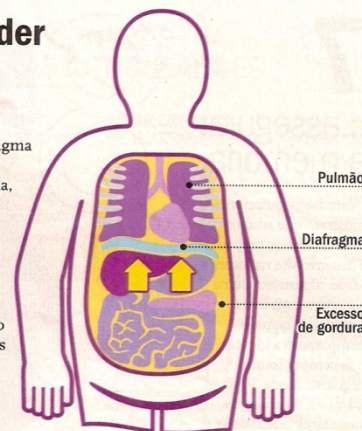
Altas taxas de gordura corporal contribuem para o surgimento do diabetes tipo 2, uma enfermidade responsável por, entre outras coisas, minar os vasos sanguíneos, inclusive os que irrigam os olhos. Todavia, mesmo barrigudos livres da chateação caracterizada pelos montes de açúcar no sangue estão ameaçados de perder a capacidade de enxergar bem antes da hora. "A hipertensão, típica em pacientes com peso elevado, propicia as complicações na retina", informa Walmir Coutinho, da Abeso. Nesse caso, o sangue chega sob forte pressão e, assim, não alimenta a área adequadamente. Desnutrida, ela começa a definhar — e é aí que as luzes vão se apagando. Quando isso acontece, não tem volta.

3 ...INCREMENTAR O SEXO

Está aí uma atividade que alia prazer a gasto calórico! Pena que, conforme o umbigo vai pra frente, a libido dos homens recua. É que os gordinhos contam com menos testosterona, hormônio relacionado ao apetite sexual. Mas outro fator influencia tanto marmanjos como mulheres — e não estamos falando da autoestima. Na realidade, a vagina e o pênis contêm vasos capilares por onde o sangue passa intensamente na hora agá. E, como todo o sistema cardiovascular de alguém rechonchudo é prejudicado, esses tubinhos deixam de funcionar direito, o que pode culminar em disfunção sexual.

4...não perder o fôlego

Quem está em dia com a balança oferece o espaço necessário para que o diafragma trabalhe confortavelmente. Uma carga enorme de banha, por outro lado, espreme o músculo da respiração, impedindo sua contração normal. "Assim os pulmões não se enchem de ar completamente, o que pode favorecer até infecções como a pneumonia", alerta Alcides José Branco Filho, cirurgião bariátrico do Hospital Santa Casa de Misericórdia de Curitiba, no Paraná.



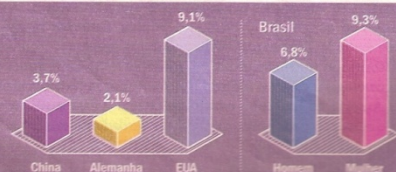
5 ...ter uma pele admirável

É impossível negar: em casos drásticos de perda de peso, seja por mudanças de hábito, seja por meio de uma cirurgia de redução de estômago, sobra pele no corpo. Contudo, tecido demais não pode ser confundido com uma epiderme pouco saudável. Muito pelo contrário. Qualquer ser humano que pretenda exibir uma tez com maior frescor só tem a ganhar quando atinge a massa corporal adequada. "Isso porque há uma menor fabricação de ácido aracdônico, mediador inflamatório que envelhece a pele", ressalta o médico ortomolecular Cristiano Merheb, do Rio de Janeiro. Em vez de temer uma eventual frouxidão, vale consultar um dermatologista com experiência no tema. »



GORDURA DEFICITÁRIA

Veja qual a porcentagem da verba destinada para internações hospitalares gasta com o tratamento de pacientes obesos em alguns países

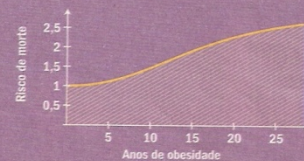


FONTE: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA

Até **7%** de todo o orçamento destinado à saúde no mundo é gasto para lidar com consequências da obesidade

NEM POR UM MINUTO!

Quanto mais tempo você suporta excessos gordurosos pelo corpo, mais alto é o risco de morte



FONTE: UNIVERSIDADE MONASH, NA AUSTRÁLIA

40%

Estima-se que essa seja a parcela máxima de influência dos genes no IMC da população mundial. O resto depende dos hábitos

medicina

6

...afastar a depressão

A tristeza sem fim é bem mais recorrente em indivíduos corpulentos. Claro, isso tem a ver com a baixa autoestima que geralmente os acompanha. Só que, infelizmente, esse elo é muito mais profundo. "A obesidade costuma alterar o balanço de neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, ligados ao bem-estar", informa a neurologista Sonia Brucki, da Academia Brasileira de Neurologia, em São Paulo. Os derrames, menos comuns em quem apresenta um físico de dar inveja, também podem, sob determinadas condições, originar a melancolia intensa.

7

...assegurar a memória

"Estudos populacionais mostram que adultos com sobrepeso tendem a desenvolver, na terceira idade, algum problema cognitivo com mais frequência quando comparados a idosos que sempre foram esguios", atesta Sonia. De novo, os acidentes vasculares cerebrais são os culpados. Eles têm o poder devastador de inutilizar regiões da massa cinzenta — entre elas o hipocampo, que apresenta uma relação estreita com nossas recordações. Fora isso, há quem relacione o diabetes tipo 2, doença característica do pessoal de cintura larga, com o mal de Alzheimer, um grande inimigo das lembranças.

8

...DORMIR BEM

Um pescoço de grande diâmetro dificulta a passagem de oxigênio, etapa inicial para a famigerada apneia noturna. Além dos roncos, ela diminui a qualidade do sono por propiciar pequenos despertares, muitas vezes não percebidos, no meio da madrugada. "O indivíduo até dorme o mínimo necessário, porém continua acordando cansado", afirma Stella Tavares, neurofisiologista do Hospital Israelita Albert Einstein, na capital paulista. Dobras espalhadas pelas pernas, braços e quadris só pioram a situação, já que limitam as posições na hora de descansar pra valer.

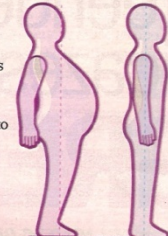


9

...EVITAR HÉRNIAS E DORES NAS ARTICULAÇÕES

Suportar uma grande protuberância abdominal exige contorcionismo. A base da coluna é empurrada para a frente, os joelhos saem do eixo e os membros inferiores, durante uma passada, fazem movimentos em forma de arco, que visam diminuir o atrito entre as coxas. Tais alterações diminuem a capacidade de amortecimento dos ossos e, com isso, favorecem a dolorosa degeneração das articulações. "A mudança do centro de gravidade ainda força as vértebras, aumentando o risco de uma hérnia de disco", completa o ortopedista Lafayette Lage, membro honorário da Universidade de Cambridge, na Inglaterra.

AS DIFERENÇAS DE POSTURA



10 ...diminuir o risco de intoxicação

Bebidas alcoólicas caem no fígado para ser depuradas. Semelhante ação ocorre com alguns medicamentos, processados no órgão para aliviar males ou para preveni-los. Em outras palavras, é responsabilidade dessa fábrica natural converter substâncias potencialmente envenenadoras em outras pouco nocivas ou até benéficas. O que isso tem a ver com quilos a mais? "Obesos podem sofrer com a esteatose hepática, uma infiltração de gordura no fígado", lembra a endocrinologista Alessandra Rascovski. Essa invasão sebos, por sua vez, prejudica o desempenho desse órgão, que acabará deixando moléculas tóxicas causarem estragos pelo corpo todo.

11 ...manter o sabor das coisas

Pesquisas fresquinhas sugerem um vínculo entre uma menor sensibilidade para determinados gostos, como o doce, e barriga saliente. "Não sabemos se o problema estaria no cérebro ou na língua, mas isso poderia ser um dos motivos por trás do maior consumo de alimentos calóricos nessa população", especula Ivan Araújo, neurocientista da Universidade Yale, nos Estados Unidos. É como se a pessoa compensasse a falta de sabor com uma maior quantidade de comida.



AS DOENÇAS DA OBESIDADE

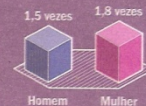
Os gráficos ao lado mostram como homens e mulheres acima do peso têm um risco aumentado de sofrer com diversas enfermidades



FONTES: ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL PARA O ESTUDO DA OBESIDADE

* TIPO ESPECÍFICO DE CÂNCER

Câncer nos rins



Câncer de vesícula biliar



Derrame



Câncer colorretal



medicina

8 maneiras surpreendentes (e eficazes) de EMAGRECER

Balancear a alimentação e se exercitar são, sem sombra de dúvida, os dois hábitos que mais murcham pneus. Mas há outras estratégias capazes de dar aquele empurrãozinho que faltava rumo à cintura dos sonhos — ou de, pelo menos, ajudar a garantir uma regularidade na academia e um cardápio bem equilibrado

1 Inclua alimentos cheios de água no cardápio

É impressionante como certas verduras e frutas comportam tanto líquido em sua composição. Igualmente incríveis são seus talentos para matar a fome. E um fato tem muito a ver com o outro. "Alimentos assim têm baixa densidade energética, ou seja, aumentam o volume da dieta sem acrescentar calorias", esclarece Beatriz Botêquio, nutricionista da Equilibrium Consultoria, em São Paulo. Um belo jeito de aproveitar ao máximo vegetais como os ilustrados ao lado é adicioná-los a receitas originalmente mais engordativas. Uma quiche de abobrinha, por exemplo, não faz as medidas aumentarem por si só. Já outra recheada com bacon...



2 COMPLEMENTE A DIETA COM TEMPEROS PICANTES E ALIMENTOS ROXOS

O repolho roxo ajuda a diminuir a circunferência abdominal só pelo fato de conter poucas calorias. Entretanto, não subestime seu pigmento: de acordo com alguns achados científicos, ele aumentaria a queima de gorduras dentro dos adipócitos, células que as armazenam. Para deixar o menu mais magro, colorido e saboroso, aposte nas pimentas. "Elas possuem capsaicina, que estimula a produção de hormônios contribuintes ao controle do apetite", aponta Beatriz. A tal substância também induz a um aumento suave da temperatura corporal. Isso, por sua vez, eleva momentaneamente o gasto calórico.

3 ACERTE A FREQUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Recomendam-se pelo menos 150 minutos de atividades aeróbicas por semana. Mas a dúvida sempre paira em como preencher esse tempo. E não estamos falando da modalidade esportiva a ser escolhida. Na realidade, dois aspectos a serem considerados para quem pretende vencer a briga contra a balança são a intensidade e a maneira como a ralação, seja ela qual for, é distribuída no calendário. Afinal, um desbalanço em um desses

questos pode ser precursor de lesões. E essas, por sua vez, aumentam consideravelmente o número de sedentários. "As rotinas devem variar de acordo com a preparação de cada um", pontua Rodrigo Siqueira Reis, educador físico da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR). "Quem está começando precisa evitar exageros nas sessões. Já os mais adaptados necessitam estimular o corpo com variações", exemplifica. >>

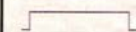
O RITMO DE CADA UM

Veja como organizar a agenda para ficar em forma sem correr riscos desnecessários

DIAS DA SEMANA	S	T	Q	Q	S	S	D
INICIANTES Distribua os exercícios na maior quantidade de dias possível para se esquivar de contusões.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
INTERMEDIÁRIOS Aos poucos, aumente o tempo de malhação para queimar calorias. Não deixe a frequência de lado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AVANÇADOS Com o corpo em forma, invista em mais minutos e em mudanças de intensidade (veja ao lado).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VARIE O RITMO
Em vez de correr sempre na mesma passada, dê um pique e, depois, desacelere. Essas alterações no ritmo evitam aquela acomodação natural do organismo.

RITMO CONSTANTE:



RITMO ALTERNADO:



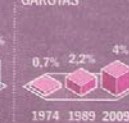
A PRÓXIMA GERAÇÃO

Diferentemente de tempos atrás, boa parcela dos jovens brasileiros entre 10 e 19 anos já padece com o excesso de gordura

OBESIDADE GAROTOS



OBESIDADE GAROTAS



85% não praticam atividade física regularmente

46% comem salgadinhos industrializados além da conta

69% consomem poucas frutas

26% excedem-se na ingestão de refrigerantes

FORNTE: IBOE

FORNTE: PUC-PARANÁ

MAPEAMENTO DOS PROCESSOS					
MATERIAL	MENTAL	VERBAL	RELACIONAL	EXISTENCIAL	COMPORT.
Lança	Vêm-se	Avisa	Carrega		
Superam	Sabendo	Prescreve	Aproximam		
Dobrou			Ser		
Conseguirão lidar			Tem		
Pretende			É		
Encontrar			É		
Ajudem			Remete		
Defendeu			Encontrar		
Apresenta			Terá		
			É		
1... PARA SE PREVENIR CONTRA O CÂNCER...					
Produzem	Concluíram	Reiteram	Foi		
Contribui	Sabe-se	Indica			
Dificultam	Acreditam				
2... MANTER A VISÃO EM DIA					
Contribuem		Informa	Estão		
Minar			É		
Irrigam			Tem		
Propicia					
Chega					
Alimenta					
Definhar					
Acontece					
3... INCREMENTAR O SEXO					
Alia		Falando	Está		
Vai			Contam		
Recua			Contêm		
Influencia			É		
Deixam de funcionar					
4... NÃO PERDER O FÔLEGO					
Espreme		Alerta	Está		
Impedindo			Oferece		
Enchem					
5... TER UMA PELE ADMIRÁVEL					
Sobra		Ressalta	É		
Envelhece			Pode ser		
Consultar			Pretende exibir		
6... AFASTAR A DEPRESSÃO					
Alterar		Informa	É		
Originar			Tem		
			É		
			Apresenta		
7... ASSEGURAR A MEMÓRIA					
		Atesta	Mostram	Há	
			São		
			Têm		
			Apresenta		
8... DORMIR BEM					
Dificulta		Afirma			
Diminui					
Dorme					
Acordando					
Limitam					

9... EVITAR HÉRNIAS E DORES NAS ARTICULAÇÕES					
Saem		Completa	Exige		
Fazem			É		
Diminuem			Visam		
Favorecem					
Força					
Aumentando					
10... DIMINUIR O RISCO DE INTOXICAÇÃO					
Caem		Lembra	É		
Ocorre			Tem		
Sofrer					
Prejudica					
Deixando					
11... MANTER O SABOR DAS COISAS					
	Sabemos	Sugerem	Ser		
		Especula	É		

MAPEAMENTO DOS PROCESSOS					
MATERIAL	MENTAL	VERBAL	RELACIONAL	EXISTENCIAL	COMPORT.
Dar			São	Há	
Ajudar					
1-INCLUA ALIMENTOS CHEIOS DE ÁGUA NO CARDÁPIO					
Aumentam		Esclarece	Comportam		
Faz			São		
			Tem		
			Têm		
			É		
2-COMPLEMENTE A DIETA COM TEMPEROS PICANTES E ALIMENTOS ROXOS					
Ajuda	Subestime	Aponta	Possuem		
Aumentaria	Aposte				
Estimula					
Induz					
Eleva					
3-ACERTE A FREQUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS					
		Recomendam	Paira		
Aumentam		Falando	Considera- dos		
Evitar		Pontua	São		
Estimular		Exemplifica	Pode ser		
			Variar		
			Precisa		
4-LEVE O CACHORRO PRA PASSEAR					
Exercitam	Constatado		Pode ser		Suavam
Exercitam			Possuíam		
Ultrapassava					
QUARTERÃO MENOR					
Eleva			Mostram		Enxerga
			Manter		
			Sente		
5-ESTABELEÇA UM PADRÃO DE SONO					
Dormem	Lamenta		Correm		
Acerte					
Tente					
Impede					

6-TOME SOL					
Conquistando	Acredita	Informa	Está		
Participa			É		
Dão			Seja		
			Armazena		
7-RESPIRE DEVAGAR					
Sobem		Salienta	É	Há	
Ajuda			Culmina	Há	
Feito			Aparecem		
Respirar					
Diminui					
Usar					
Abusar					
Abrindo					
Traz					
8-COMPRA COM DINHEIRO VIVO					
Conduziu	Analisa		Torna	Não há	
Acertaram			É		
Optavam					
Sacavam					
Gasta					
TOTAL					
86	12	23	65	5	2

Estrutura	Oração
11 MOTIVOS PARA SE MANTER NO PESO CERTO	
1	<i>III</i> A obesidade, hoje carrega a menção um pouco honrosa de grave problema de saúde pública. <i>III</i>
1	<i>III</i> Com o intuito de frear essa epidemia, a Editora Abril, com as revista SAÚDE! e BOA FORMA e o site MdeMulher, lança a campanha Emagrece Brasil.
+1[[]]	<i>III</i> E nada melhor que dar o pontapé inicial nessa empreitada [[apontando razões inusitadas para entrar em forma.]] <i>III</i>
Emagrece Brasil	
1^x2=3	<i>III</i> A primeira vista, vêm-se poucas semelhanças entre os Estados Unidos, uma das maiores e ricas potências do planeta, e a pequena pobre república de Nauru, ilhota localizada na Oceania. <i>III</i> Os dois países, no entanto, se aproximam no quesito índice de massa corporal médio de suas populações: <i>II</i> ambas superam de longe o número 25, limite entre a normalidade e o sobrepeso. <i>III</i>
1	<i>III</i> Pior é que esse pesado fardo está longe de ser privilégio dos dois povos citados. <i>III</i>
1^2	<i>III</i> Afinal, em apenas 30 anos o número de obesos no mundo dobrou. <i>III</i> Aqui, mais da metade dos brasileiros tem gordura de sobra no corpo. <i>III</i>
“2^3^1	<i>III</i> “A situação é alarmante. <i>III</i> Até mesmo os países desenvolvidos não conseguirão lidar com os custos desse fenômeno caso seu crescimento continue no ritmo atual”, <i>II</i> avisa o endocrinologista carioca Walmir Coutinho, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). <i>III</i>
“2^+3^1	<i>III</i> “É necessário mudar políticas, comportamentos e <i>II</i> investir em atitudes voltadas para um estilo de vida mais saudável”, prescreve. <i>III</i>
1	<i>III</i> A opinião desse especialista remete a muitos dos objetivos do Emagrece, Brasil. <i>III</i>
xβ^α	<i>III</i> Por meio de ações em escolas, eventos para estimular a prática de atividades físicas, conteúdos em revistas e muito mais, <i>II</i> a iniciativa pretende encarar a obesidade de peito aberto. <i>III</i>
α^+β^+1+2	<i>III</i> No site da revista, você fica sabendo da programação, <i>II</i> além de encontrar informações confiáveis e <i>II</i> estratégias para perder eventuais quilos extras. <i>III</i> E, sobretudo, terá oportunidade de passar esse desafio adiante. <i>III</i>
1‘[[]]	<i>III</i> Essa, aliás, é a principal ideia: [[que todos ajudem a criar um Brasil saudável, <i>II</i> uma causa que SAÚDE! sempre defendeu.]] <i>III</i>
xβ^α	<i>III</i> Para marcar a estreia da campanha, <i>II</i> a gente apresenta 11 vantagens inusitadas de se manter em paz com o ponteiro da balança e oito maneiras de chegar a esse armistício em prol de ficar verdadeiramente em forma. <i>III</i>
1-PARA SE PREVENIR CONTRA O CÂNCER ...	
1	<i>III</i> Em uma nova recomendação, associações voltadas ao estudo dessa doença reiteram a importância do porte físico ideal na prevenção contra ao menos 15 tipos de tumor. <i>III</i>
1	<i>III</i> O de mama, inclusive, foi alvo de cientistas do Centro de Pesquisas em Câncer Fred Hutchison, nos Estados Unidos. <i>III</i>

$x\beta^{\alpha}$ [[]]	<i>III</i> Após analisar dados de 155 mil mulheres, <i>II</i> eles concluíram [[que as donas de curvas muito avantajadas têm 35% mais risco de desenvolver uma forma extremamente agressiva dessa versão do mal]]. <i>III</i>
“2^1	<i>III</i> “Os magros produzem menos substâncias precursoras de diversos cânceres”, <i>II</i> indica a endocrinologista Alessandra Rascovski, da sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem), na capital paulista. <i>III</i>
Incêndio pelo corpo	
1 [[]] +2^3	<i>III</i> Sabe-se [[que uma pança volumosa contribui para inflamações.]] <i>II</i> E elas, acreditam os especialistas, dificultam as respostas de defesa do organismo contra as células tumorais. <i>III</i>
2... MANTER A VISÃO EM DIA	
1=2	<i>III</i> Altas taxas de gordura corporal contribuem para o surgimento do diabetes tipo 2, <i>II</i> uma enfermidade responsável por, entre outras coisas, minar os vasos sanguíneos, inclusive os que irrigam os olhos. <i>III</i>
$x1^{\alpha}$ [[]]	<i>III</i> Todavia, mesmos barrigudos livres da chateação caracterizadas pelos montes de açúcar no sangue estão ameaçados [[de perder a capacidade de enxergar bem antes da hora.]] <i>III</i>
“2^1	<i>III</i> “A hipertensão, típica em pacientes com peso elevado, propicia as complicações na retina”, <i>II</i> informa Walmir Coutinho, da Abeso. <i>III</i>
1^x2	<i>III</i> Nesse caso, o sangue chega sob forte pressão e, assim, <i>II</i> não alimenta a área adequadamente. <i>III</i>
1+2^xβ^α	<i>III</i> Desnutrida, ela começa a definir - <i>II</i> e é aí que as luzes vão se apagando. <i>III</i> Quando isso acontece, <i>II</i> não tem volta. <i>III</i>
3... INCREMENTAR O SEXO	
1 [[]] xβ^α	<i>III</i> Está aí uma atividade [[que alia prazer e gasto calórico!]] <i>III</i> Pena que, conforme o umbigo vai para frente, <i>II</i> a libido dos homens recua. <i>III</i>
1+2+3	<i>III</i> É que os gordinhos contam com menos testosterona, hormônio relacionado ao apetite sexual. <i>II</i> Mas outro fator influencia tantos marmanjos como mulheres – <i>II</i> e não estamos falando de auto estima. <i>III</i>
1^xβ^α^=β	<i>III</i> Na realidade, a vagina e o pênis contêm vasos capilares por onde o sangue passa intensamente na hora agá. <i>II</i> E, como todo o sistema cardiovascular de alguém rechonchudo é prejudicado, <i>II</i> esses tubinhos deixam de funcionar direito, <i>II</i> o que pode culminar em disfunção sexual. <i>III</i>
4... NÃO PERDER O FÔLEGO	
1 [[]]	<i>III</i> Quem está em dia com a balança oferece o espaço necessário [[para que o diafragma trabalhe confortavelmente.]] <i>III</i>
1 [[]]	<i>III</i> Uma carga enorme de banha, por outro lado, espreme o músculo da respiração [[impedindo sua contração normal]]. <i>III</i>
“x2^=β^1	<i>III</i> “Assim os pulmões não se enchem de ar completamente, <i>II</i> o que pode favorecer até infecções como a pneumonia”, <i>II</i> alerta Alcides José Branco Filho, cirurgião bariátrico do Hospital Santa Casa de Misericórdia de Curitiba, Paraná. <i>III</i>

5.... TER UMA PELE ADMIRÁVEL	
1 [[]]	<i>III</i> É impossível negar: “[em casos drásticos de perda de peso, seja por mudanças de hábito, seja por meio de uma cirurgia de redução de estômago, sobra pele no corpo.] <i>III</i>
x1^α [[]] xβ	<i>III</i> Contudo, tecido demais pode ser confundido com uma epiderme pouco saudável. <i>III</i> Muito pelo contrário. Qualquer ser humano [[que pretende exibir uma tez com maior frescor]] só tem a ganhar <i>II</i> quando atinge a massa corporal adequada. <i>III</i>
“2^α=3¹	<i>III</i> “Isso porque há uma menor fabricação de ácido aracdônico, <i>II</i> mediador inflamatório que envelhece a pele”, <i>II</i> ressalta o médico ortomolecular Cristiano Merheb, do Rio de Janeiro. <i>III</i>
+1^α2	<i>III</i> Em vez de temer uma eventual frouxidão, <i>II</i> vale consultar um dermatologista com experiência no tema. <i>III</i>
6... AFASTAR A DEPRESSÃO	
1^α2 [[]]+3	<i>III</i> A tristeza sem fim é bem mais recorrente em indivíduos corpulentos. <i>II</i> Claro, isso tem a ver com a baixa autoestima [[que geralmente os acompanha.]] <i>II</i> Só que, infelizmente, esse elo é muito mais profundo. <i>III</i>
“2^α1	<i>III</i> “A obesidade costuma alterar o balanço de neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, ligados ao bem-estar”, <i>II</i> informa a neurologista Sonia Brucki, da Academia Brasileira de Neurologia, em São Paulo. <i>III</i>
1	<i>III</i> Os derrames, <i>II</i> menos comuns em quem apresenta um físico de dar inveja, <i>II</i> também podem, sob determinadas condições, originar a melancolia intensa. <i>III</i>
7... ASSEGURAR A MEMÓRIA	
“2 [[]] 1	<i>III</i> “Estudos populacionais mostram [[que adultos com sobrepeso tendem a desenvolver, na terceira idade, algum problema cognitivo com mais frequência quando comparados a idosos que sempre foram esguios”,]] <i>II</i> atesta Sonia. <i>III</i>
1^α ^α = β	<i>III</i> De novo, os acidentes vasculares cerebrais são os culpados. <i>III</i> Eles têm o poder devastador de inutilizar regiões da massa cinzenta – entre elas o hipocampo, <i>II</i> que apresenta uma relação estreita com nossas recordações. <i>III</i>
1	<i>III</i> Fora isso, há quem relacione o diabetes tipo 2, doença característica do pessoal de cintura larga, com o mal de Alzheimer, um grande inimigo das lembranças. <i>III</i>
8... DORMIR BEM	
1	<i>III</i> Um pescoço de grande diâmetro dificulta a passagem de oxigênio, etapa inicial para a famigerada apneia noturna. <i>III</i>
α^α x β	<i>III</i> Além dos roncos, ela diminui a qualidade do sono <i>II</i> por propiciar pequenos despertares, muitas vezes não percebidos, no meio da madrugada. <i>III</i>
“2^α+3¹	<i>III</i> “O indivíduo até dorme o mínimo necessário, <i>II</i> porém continua acordando cansado”, <i>II</i> afirma Stella Tavares, neurofisiologista do Hospital Israelita Albert Einstein, na capital paulista. <i>III</i>
α^α = β	<i>III</i> Dobras espalhadas pelas pernas, braços e quadris só pioram a situação, <i>II</i> já que limitam as posições na hora de descansar pra valer. <i>III</i>

9... EVITAR HÉRNIAS E NORES NAS ARTICULAÇÕES	
1	<i>III Suportar uma grande protuberância abdominal exige contorcionismo. III</i>
1²α^β	<i>III A base da coluna é empurrada para frente, II os joelhos saem do eixo e II os membros inferiores, durante uma passada, fazem movimentos em forma de arco, II que visam movimentos em foram de arco, II que visam diminuir o atrito entre as coxas. III</i>
1^{x2}	<i>III Tais alterações diminuem a capacidade de amortecimento dos ossos e, II com isso, favorecem a dolorosa degeneração das articulações. III</i>
“α^β1	<i>III “A mudança do centro da gravidade ainda força vértebras, II aumentando o risco de uma hérnia de disco”, II completa o ortopedista Lafayette Lage, membro honorário da Universidade de Cambridge, na Inglaterra. III</i>
10... DIMINUIR O RISCO DE INTOXICAÇÃO	
1	<i>III Bebidas alcoólicas caem no fígado para ser depuradas. III</i>
α^β +1=2	<i>III Semelhante ação ocorre com alguns medicamentos, II processados no órgão para aliviar males II ou para preveni-los. II Em outras palavras, é responsabilidade dessa fábrica natural converter substâncias potencialmente envenenadores em outras pouco nocivas ou até benéficas. III</i>
1	<i>III O que isso tem a ver com quilos a mais? III</i>
“1²	<i>III “Obesos podem sofrer com a esteatose hepática, uma infiltração de gordura no fígado”, II lembra a endocrinologista Alessandra Rascowki. III</i>
α^β	<i>III Essa invasão sebosa, por sua vez, prejudica o desempenho desse órgão, II que acabará deixando moléculas tóxicas causarem estragos pelo corpo todo. III</i>
11... MANTER O SABOR DAS COISAS	
1	<i>III Pesquisas fresquinhas sugerem um vínculo entre uma menor sensibilidade para determinados gostos, como o doce, e barriga saliente. III</i>
“2+3¹	<i>III “Não sabemos se o problema estaria no cérebro ou na língua II mas isso poderia ser um dos motivos por trás de maior consumo de alimentos calóricos nessa população”, II especula Ivan Araújo, neurocientista da Universidade de Yale, nos Estados Unidos. III</i>
1	<i>III É como se a pessoa compensasse a falta de sabor com uma maior quantidade de comida. III</i>

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	13	4	6	23
HIPOTAXE	1	10	8	19

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	1	12	13
HIPOTAXE	-	-	-

PROJEÇÃO ENCAIXADA	-
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	3
ENCAIXAMENTO	9

Estrutura	Oração
8 MANEIRAS SURPREENDENTES (E EFICAZES) DE EMAGRECER	
1+2[[]] +3[[]] +4	<i>III</i> Balancear a alimentação <i>II</i> e se exercitar, <i>II</i> sem sombra de dúvidas, os dois hábitos [[que mais murcham pneus.]] <i>II</i> Mas há outras estratégias capazes de dar aquele empurrãozinho [[que faltava]] rumo à cintura dos sonhos – <i>II</i> ou de, pelo menos, ajudar a garantir uma regularidade na acadêmica e um cardápio bem equilibrado. <i>III</i>
1- INCLUA ALIMENTOS CHEIOS DE ÁGUA NO CARDÁPIO	
1[[]]	<i>III</i> É impressionante [[como certas verduras e frutas comportam tanto líquido em sua composição.]]
1+2	<i>III</i> Igualmente incríveis são seus talentos para matar a fome. <i>II</i> E um fato tem muito a ver com o outro. <i>III</i>
“2=3^1	<i>III</i> “Alimentos assim têm baixa densidade energética, <i>II</i> ou seja, aumentam o volume da dieta sem acrescentar calorias”, <i>II</i> esclarece Beatriz Botéquio, nutricionista da Equilibrium Consultoria, em São Paulo. <i>III</i>
1^2+3	<i>III</i> Um belo jeito de aproveitar ao máximo vegetais como ilustrados ao lado é adicioná-lo a receitas originalmente mais engordativas. <i>III</i> Um quiche de abobrinha, por exemplo, não faz as medidas por si só. <i>II</i> Já outra recheada com bacon ... <i>III</i>
2-COMPLEMENTE A DIETA COM TEMPEROS PICANTES E ALIMENTOS ROXOS	
1 [[]] ^x2^a ^=β	<i>III</i> O repolho roxo ajuda a diminuir a circunferência abdominal só pelo fato [[de conter poucas calorias.]] <i>II</i> Entretanto, não subestime seu pigmento: <i>II</i> de acordo com alguns achados científicos, ele aumentaria a queima de gorduras dentro dos adipócitos, <i>II</i> células que as armazenam. <i>III</i>
xβ ^ a	<i>III</i> Para deixar o menu mais saboroso, <i>II</i> aposte nas pimentas. <i>III</i>
“α ^=β^1	<i>III</i> “Elas possuem capsaicina, <i>II</i> que estimula a produção de hormônios contribuintes ao controle do apetite”, <i>II</i> aponta Beatriz. <i>III</i>
1^x2	<i>III</i> A tal substância também induz a um aumento suave da temperatura corporal. <i>II</i> Isso, por sua vez eleva momentaneamente o gasto calórico. <i>III</i>
3-ACERTE A FREQUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS	
1^x2+3	<i>III</i> Recomendam-se pelo menos 150 minutos de atividades aeróbicas por semana. <i>II</i> Mas a dúvida sempre paira em como preencher esse tempo. <i>II</i> E não estamos falando da modalidade esportiva a ser escolhida. <i>III</i>
1 [[]]=2	<i>III</i> Na realidade, dois aspectos a serem considerados [[para quem pretende vencer a briga contra a balança]] são a intensidade e a maneira como a relação, ou seja, qual for, <i>II</i> é distribuída no calendário. <i>III</i>
1+2	<i>III</i> Afinal, um desbalanço em um desses quesitos pode ser precursor de lesões. <i>II</i> E essas, por sua vez, aumentam consideravelmente o número de sedentários. <i>III</i>
“2^1	<i>III</i> “As rotinas devem variar de acordo com a preparação de cada um”, <i>II</i> pontua Rodrigo Siqueira Reis, educador físico da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC- RJ). <i>III</i>
“[[]] ^2^x3^1	<i>III</i> [[“Quem está começando]] <i>II</i> precisa evitar exageros nas sessões. <i>II</i> Já os mais adaptados necessitam estimular o corpo com variações”, <i>II</i> exemplifica. <i>III</i>

4-LEVE O CACHORRO PRA PASSEAR	
1^2	<i>III</i> O animal pode ser o maior aliado contra a preguiça. <i>III</i> Em média, os primeiros suavam até 30 minutos a mais a cada sete dias <i>III</i>
1 [[]] ^2	<i>III</i> Em um trabalho da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, foi constatado [[que quase 60% dos donos de cães se exercitam o mínimo necessário.]] <i>II</i> Só um terço dos que não possuíam pet ultrapassa esse limiar. <i>III</i>
1 [[]]	QUARTERÃO MENOR <i>III</i> Números preliminares de uma pesquisa da PUC-PR ainda não publicada mostra [[que morar em locais com quadras pequenas eleva a chance de se manter ativo]] <i>III</i>
1+2	<i>III</i> A pessoa enxerga a próxima esquina e <i>II</i> se sente motivada a continuar caminhando. <i>III</i>
5-ESTABELEÇA UM PADRÃO DE SONO	
^[[2^x3]]^1	<i>III</i> “Hoje, muitos indivíduos dormem pouco por opção e, <i>II</i> com isso, correm risco de engordar”, <i>II</i> lamenta a neurofisiologista Stella Tavares, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. <i>III</i>
xβ^ α	<i>III</i> Para assegurar um mínimo de horas entregues ao travesseiro, <i>II</i> acerte o despertador de manhã e também à noite. <i>III</i>
xβ[[]] ^ α +1^xβ	<i>III</i> Quando um imprevisto [[que altere sua programação]] surgir, <i>II</i> tente ao menos respeitar o momento de ir deitar ou <i>II</i> de acordar. <i>II</i> Isso impede a aparição de um círculo vicioso nada bom ao sono – e, logo, à barriga. <i>III</i>
6- TOME SOL	
1[[]]+2	<i>III</i> A vitamina D, [[cujas principais fontes são os raios ultravioletas,]] vem conquistando mais e mais respeito do mundo científico . <i>II</i> E um dos motivos para isso está em seu efeito emagrecedor. <i>III</i>
1+2α ^β =β	<i>III</i> O assunto ainda é polêmico, <i>II</i> porém acredita-se <i>II</i> que ela seja benéfica também nesse quesito por auxiliar o trabalho do cálcio, nutriente com potencial para esvaziar os adipócitos, <i>II</i> células que armazenam gordura do corpo. <i>III</i>
“2^1	<i>III</i> “A vitamina D participa do transporte de mineral pelo corpo”, <i>II</i> informa o endocrinologista Walmir Coutinho da Abeso. <i>III</i>
1	<i>III</i> Braços e pernas expostos ao sol por 15 minutos, entre as 10 e as 15 horas, geralmente dão conta do recado. <i>III</i>
7-RESPIRE DEVAGAR	
xβ ^[[]] ^ α^ xβ	<i>III</i> Se há um problema na cabeça ^[[que repercute na pança,]] <i>II</i> esse é o chamado de estresse crônico. <i>III</i> Primeiro porque tamanha inquietação às vezes culmina em compulsões alimentares <i>III</i>
“α^=β^1	<i>III</i> “Nesse estado, também sobem os níveis de cortisol, <i>II</i> hormônio que ajuda a estocar gordura no organismo”, <i>II</i> salienta Alessandra Rascovski, endocrinologista da Sbem.
1=2	<i>III</i> Sorte que, segundo estudo feito em diversas universidades brasileiras, há um jeito bastante simples de driblar o aborrecimento sem fim: <i>II</i> respirar profunda e lentamente. <i>III</i>

$1^{\alpha}x^{\beta} \alpha$	<i>III</i> A concentração nessa tarefa por si só já diminui a irritação. <i>II</i> E, se exercitada diariamente, <i>II</i> ela serve como método preventivo. <i>III</i>
$1+2\alpha^3$	<i>III</i> Usar e <i>II</i> abusar do diafragma – <i>II</i> abrindo completamente os pulmões – <i>II</i> por 15 minutos traz oxigênio e a calma necessários para superar as pedras [[que aparecem pelo caminho]] sem reflexos gordurosos na cintura. <i>III</i>
8-COMPRI COMIDA COM DINHEIRO VIVO	
1	<i>III</i> O americano Brian Wansink, especialista em psicologia alimentar e autor do livro <i>Por que comemos tanto</i> (Editora Campus), conduziu um experimento para analisar as compras de adultos em mercearias. <i>III</i>
$1^{\alpha} \alpha$	<i>III</i> Por incrível que pareça, os voluntários observados [[que acertaram as contas com notas ou moedas]] geralmente optavam por alimentos mais saudáveis <i>II</i> quando comparados a sujeitos [[que sacavam mão do cartão.]] <i>III</i>
2^3+4^5	<i>III</i> “O dinheiro torna a compra mais real. <i>III</i> A gente gasta naquele momento, e <i>II</i> não depois ou virtualmente. <i>III</i> É como se pensássemos mais na decisão [[que estamos tomando”]], <i>II</i> analisa Wansink.
$+1^2^3$	<i>II</i> E, como o projeto Emagrece, Brasil quer destacar, não há nada mais eficiente contra a obesidade do que a reflexão. <i>III</i>

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	14	3	5	22
HIPOTAXE	0	4	8	12

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	1	6	7
HIPOTAXE	0	0	1

PROJEÇÃO ENCAIXADA	0
PROJEÇÃO ATO E DE FATO	5
ENCAIXAMENTO	11

TOTAL

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	27	7	11	45
HIPOTAXE	1	14	16	31

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	2	18	20
HIPOTAXE	0	0	0

PROJEÇÃO ENCAIXADA	-
PROJEÇÃO DE ATO E FATO	8
ENCAIXAMENTO	20

ANEXO D – Revista *Viva Saúde*: reportagens, mapeamentos dos processos e quadros de orações analisadas

a) *Viva Saúde* (2010)

www.revistavivasaude.com.br

viva saúde

**Acne, celulite, flacidez...
Os alimentos que acabam (sim!) com 14 defeitos na pele**

Simple assim
São pequenas mudanças que fazem você viver bem em qualquer idade

Os gatilhos da dor no ombro e como evitá-los

CUIDADO COM A SOBREMESA
Aprenda a driblar o desejo por doces

O melhor método anticoncepcional em cada momento da sua vida

TRANSGÊNICOS QUE JÁ CONSUMIMOS E OS QUE AINDA ESTÃO POR VIR

 **editorial escala**

NÚMERO 92 - PREÇO R\$ 7,90
ISSN 1806-4574 9 2

9 771806 457008

nutrição

Dieta da pele perfeita

Conheça agora os 14 alimentos mais poderosos para combater problemas comuns como acne, olheiras, celulites, estrias e rugas, entre muitos outros

por RITA TREVISAN | fotos FABIO MANGABEIRA

Investir em um bom creme ou em um tratamento estético de última geração pode ajudar a recuperar a firmeza, a maciez e a luminosidade da pele. Mas todas essas estratégias farão pouquíssima diferença se a sua alimentação, no dia a dia, não der conta de suprir o organismo da matéria-prima de que precisa para recuperar o maior órgão do nosso corpo das agressões externas, combater os radicais livres que aceleram o envelhecimento e ainda produzir colágeno, a bendita substância que dá sustentação ao tecido cutâneo. "Funciona assim: uma dieta equilibrada fornece os nutrientes necessários às nossas células que, por sua vez, realizam os processos fundamentais para garantir a saúde e o viço da pele", explica a professora de Nutrição da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP), Jocelem Mastroli Salgado, autora de diversos livros sobre alimentação funcional, entre eles *Previna doenças: faça dos alimentos o seu medicamento* (Ediouro).

De maneira geral, para ajudar a prevenir e tratar os problemas de pele mais comuns, é fundamental garantir um bom aporte de vitaminas e minerais. "As vitaminas A, C, D e E exercem funções antioxidantes e anti-inflamatórias, garantindo eficiência no combate aos radicais livres e, consequentemente, retardando o processo de envelhecimento. Outros nutrientes importantes são os minerais manganês e cobre, ambos envolvidos na síntese de colágeno, o zinco, que auxilia na cicatrização e previne a formação de rugas, e, por fim, o silício, que garante maior elasticidade", diz Valéria Paschoal, diretora da VP Consultoria Nutricional. Para cada tratamento há alimentos específicos que devem ser adotados para recuperar a pele das agressões, mantendo-a saudável e radiante. Conheça-os agora e tire proveito!

EVITAR A INFLAMAÇÃO DA ACNE

Entenda o problema: a acne é resultado de uma alteração hormonal, que influi na produção de sebo, substância que, em quantidades adequadas, protege a pele dos agentes externos e da perda de água que levaria à desidratação. Porém, quando as glândulas sebáceas começam a funcionar a todo o vapor, a oleosidade acaba favorecendo o entupimento dos poros. Para piorar, algumas bactérias se alimentam desse sebo e são elas as responsáveis pela inflamação local, que é justamente o que caracteriza a acne.

No contra-ataque: para combater o mal, uma boa estratégia é investir em alimentos fontes de vitamina C, como as frutas cítricas. "A vitamina tem ação antioxidante e anti-inflamatória", explica Jocelem Salgado.

Alimento-chave: mexerica, uma das frutas que reúnem a maior quantidade de vitamina C por unidade.

Quanto consumir: uma unidade por dia.

Como consumir: em sucos, vitaminas ou na salada de frutas, como parte do café da manhã ou nos lanches entre as refeições principais. Importante descascar e cortar a fruta no momento imediato do consumo.

Outros alimentos recomendados: goiaba, salsinha, pimentão, acerola, brócoli, tomate, mamão, cenoura, abóbora, sementes de abóbora e de girassol, aveia, peixes de água fria, frutos do mar, ovos e couve-manteiga.

PARA MANTER A HIDRATAÇÃO

Entenda o problema: especialmente nos dias quentes, a perda de água acontece de forma acelerada. Isso porque, para manter o corpo numa temperatura sempre estável, a estratégia do organismo é nos fazer suar. Daí, se o líquido perdido não for repostado em tempo, a pele perderá a maciez, a elasticidade e o brilho.

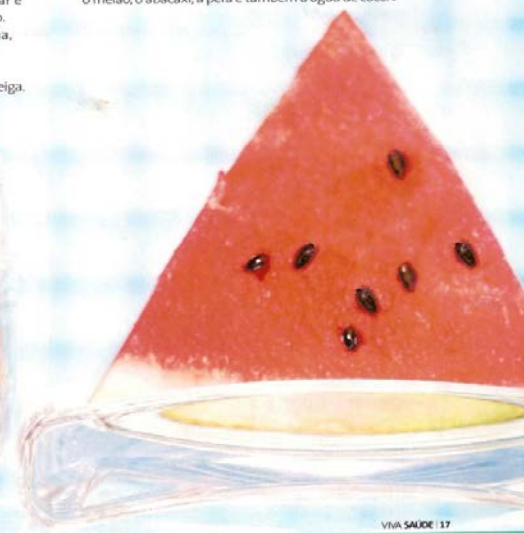
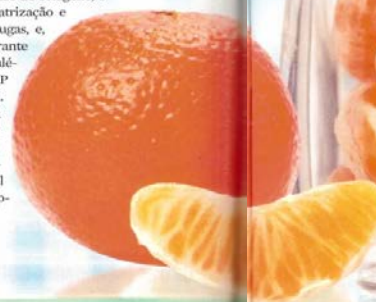
No contra-ataque: investir em alimentos que contêm bastante água é uma maneira de garantir a hidratação, mesmo nos dias mais quentes do ano.

Alimento-chave: melancia, que apresenta quantidade de água igual ou superior a 90% de sua composição.

Quanto consumir: uma fatia grande por dia.

Como consumir: em sucos, vitaminas ou na salada de frutas, como parte do café da manhã ou nos lanches entre as refeições principais. Observe se a fruta está bem vermelha e com uma parte verde mais fina.

Outros alimentos recomendados: outras frutas ricas em água também podem ser consumidas diariamente, como o melão, o abacaxi, a pera e também a água de coco. ▶



nutrição

TRATAR AS QUEIMADURAS DE SOL

Entenda o problema: os raios ultravioleta (UV) que chegam à Terra penetram facilmente na pele sem proteção. Como consequência, o organismo se apressa em produzir melanina, a substância que dá cor à pele, na tentativa de aumentar a proteção contra os efeitos nocivos da radiação. Porém, o tecido acabará dando sinais claros de que está sofrendo pela queimadura, tornando-se avermelhado.

No contra-ataque: alimentos ricos em betacaroteno preparam a pele para receber o sol, tornando-a mais resistente. "As enzimas que protegem os vegetais fontes dessa substância da radiação, na natureza, também agem em nosso corpo, minimizando os danos causados pelo sol", esclarece a nutricionista Joicelem Salgado.

Alimento-chave: brócoli. Além do carotenoide, contém sulforafano. "Um estudo publicado recentemente comprovou que o sulforafano reduz a vermelhidão causada pelos raios UV em até 40%", afirma Joicelem.

Quanto consumir: uma xícara por dia.

Como consumir: em forma de salada, cozido ou como ingrediente de sopas, tortas e suflês, entre outros pratos.

Outros alimentos recomendados: cenoura, mamão e couve.



18 | VIVA SAÚDE

ATENUAR AS RUGAS

Entenda o problema: elas são a consequência mais visível do processo natural de envelhecimento. No entanto, sabemos que os fatores ambientais podem aumentar a velocidade com que elas aparecem: o estresse, o fumo, a exposição aos raios solares e as alterações hormonais também influenciam nesse processo.

No contra-ataque: vale reforçar a dieta com alimentos ricos em vitamina E, que é um poderoso antioxidante, anti-inflamatório e responsável por combater os radicais livres.

Alimento-chave: sementes de girassol sem casca. Elas contêm muito ferro, cálcio, fósforo, sódio, potássio, vitaminas do complexo B e betacaroteno, um precursor da vitamina A e da vitamina E.

Quanto consumir: uma colher (sopa) por dia.

Como consumir: pode ser assada e servida como petisco. Também é possível adicioná-la a saladas e sopas. Outra opção é triturar a semente até obter uma farinha, que pode ser salpicada sobre pratos doces e salgados ou usada em vitaminas e sucos de frutas.

Outros alimentos recomendados: goiaba, laranja, espinafre, rúcula e abóbora.



SUAVIZAR TODAS AS ESTRIAS

Entenda o problema: as estrias são resultado da ruptura das fibras de colágeno e elastina, responsáveis por garantir a firmeza da pele. Podem aparecer em decorrência de alterações hormonais ou pela distensão exagerada da pele, que pode ocorrer em função do crescimento ou do ganho de peso muito rápido.

No contra-ataque: além de evitar as oscilações constantes na balança, vale a pena investir em alimentos que são fontes de vitamina C, como as frutas cítricas. "Elas fornecem a matéria-prima para a construção do colágeno, além de ajudar a neutralizar os radicais livres, que aceleram o processo de envelhecimento", diz a nutricionista Daniela Jobst.

Alimento-chave: morango. Ele é rico em vitamina C, polifenóis, flavonoides e em ácido elágico. Todas essas substâncias aceleram o processo de eliminação das toxinas acumuladas no fígado e no intestino, melhorando o funcionamento do organismo como um todo.

Quanto consumir: três unidades por dia.

Como consumir: em sucos, vitaminas ou na salada de frutas, como parte do café da manhã ou nos lanches entre as refeições principais. Na hora de comprar, prefira os orgânicos, pois o morango é um dos alimentos que apresentam mais resíduos de agrotóxicos.

Outros alimentos recomendados: mamão papaia, kiwi, melão, manga, laranja, brócoli, melancia, alcachofra, banana, pimentão amarelo, goiaba e mexerica.



ATACAR A GORDURA LOCALIZADA

Entenda o problema: são os quilinhos a mais e a ação hormonal as causas mais frequentes para o processo de acúmulo de tecido adiposo em determinadas partes do corpo — no caso das mulheres, na região do quadril e do bumbum, e no dos homens, no abdome.

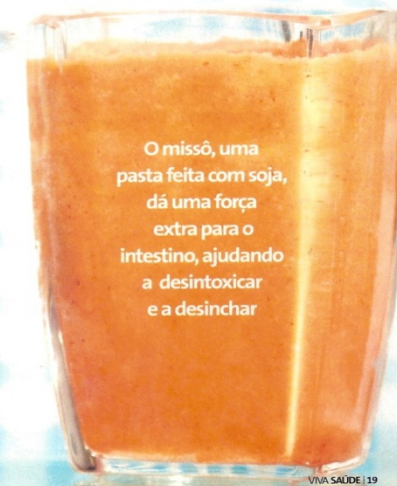
No contra-ataque: alimentos que favorecem o bom funcionamento intestinal minimizam a absorção de gordura e facilitam a perda de peso.

Alimento-chave: missô, pasta de soja fermentada. "Ela é rica em probióticos naturais, que conferem força extra ao intestino, além de ajudar a desintoxicar e a desinchar", diz a nutricionista Joicelem Salgado.

Quanto consumir: uma xícara (chá), três vezes por semana.

Como consumir: pode ser incorporado a caldos, sopas e molhos para vegetais crus ou cozidos.

Outros alimentos recomendados: laranja, morango, limão, maçã, mamão papaia, kiwi, chuchu, cenoura, mandioquinha, abobrinha, vagem, escarola, espinafre, tomate e alface. ►



O missô, uma pasta feita com soja, dá uma força extra para o intestino, ajudando a desintoxicar e a desinchar

VIVA SAÚDE | 19

nutrição

UM FIM À FLACIDEZ

Entenda o problema: a flacidez é o enfraquecimento das fibras colágenas e elásticas que sustentam os tecidos. Uma vez rompidas, elas formam uma lesão que se parece com uma pequena cicatriz avermelhada e que, com o passar do tempo, acaba adquirindo uma coloração esbranquiçada.

No contra-ataque: o segredo é aumentar a biodisponibilidade de nutrientes que são importantes para a síntese de colágeno, como o manganês e o cobre, presentes nos grãos e nas frutas oleaginosas.

Alimento-chave: noz-pecã, uma das fontes mais importantes dos dois minerais. A noz também é rica em gordura poli-insaturada, que faz bem ao coração e protege contra doenças crônicas, como o diabetes e o colesterol.

Quanto consumir: duas unidades por dia.

Como consumir: ralada ou picada, pode ser adicionada a vitaminas, saladas ou sopas.

Outros alimentos recomendados: tomate, cenoura, folhas verdes, grãos integrais, leite, peixe, carnes magras, laranja, limão, acerola, amêndoas e soja.

O segredo contra a flacidez é aumentar o consumo de frutas oleaginosas com manganês e cobre, importantes para a síntese de colágeno



20 | VIVA SAÚDE

APAGAR OS VASINHOS APARENTES

Entenda o problema: eles aparecem em consequência da baixa resistência das paredes dos vasos sanguíneos e normalmente têm causa hereditária.

No contra-ataque: a saída é recorrer a alimentos fontes de vitamina C e flavonoides, duas substâncias que dão conta de fortalecer o sistema vascular, minimizando a ação dos radicais livres sobre ele.

Alimento-chave: cebola roxa. "Estudos recentes apontam a quercetina, flavonóide encontrado nesse tipo específico de cebola, como um nutriente muito eficiente na prevenção de vasinhos e com ação anti-inflamatória", afirma Fernanda Granja.

Quanto consumir: uma colher (sopa) por dia.

Como consumir: picada ou ralada, ela pode ser adicionada a inúmeros pratos salgados: ao arroz, às carnes e às saladas com folhas ou legumes.

Outros alimentos recomendados: laranja, limão, goiaba, mamão, alcachofra, brócoli, couve-flor, abacate, ameixa e pimentão amarelo.



Produção: Jaramila Bessede

PARA UMA PELE SEMPRE JOVEM

Entenda o problema: a herança genética influencia no ritmo de envelhecimento individual. Mas a poluição, o consumo de álcool e cigarro, o estresse, o sedentarismo e a má alimentação contribuem para acelerar o processo.

No contra-ataque: alimentos antioxidantes entram sem medo na briga contra os radicais livres, minimizando sua ação sobre o organismo e prolongando a juventude da pele.

Alimento-chave: tomate. "Ele é rico em licopeno, substância antioxidante e fundamental para retardar o envelhecimento e prevenir doenças crônicas, como o colesterol alto e até alguns tipos de câncer", explica a nutricionista Beatriz Botequiro.

Quanto consumir: duas colheres (sopa) de molho de tomate, três vezes por semana.

Como consumir: como guarnição para massas e carnes.

Outros alimentos recomendados: melancia, goiaba, acerola, abacaxi, laranja, limão, chá-verde, morango, uvas vermelhas, soja, óleos vegetais, gérmen de trigo, nozes, brócoli, escarola, carnes, peixes de água fria, ovos e leite.



EVITAR A TERRÍVEL CELULITE

Entenda o problema: os furinhos aparecem em decorrência de uma inflamação celular, causada por uma deficiência da microcirculação na região. E o vilão tem tudo a ver com a gordura localizada: na realidade, é por causa dos depósitos de gordura nas camadas internas da pele que o fluxo sanguíneo fica prejudicado e que os tecidos fibrosos se formam.

No contra-ataque: dar uma força ao intestino, ajudando-o na limpeza do organismo e reduzindo o inchaço, é uma maneira eficiente de melhorar o aspecto da pele.

Alimento-chave: aveia. Rica em fibras, ela acelera a eliminação de toxinas e ainda favorece a perda de peso, que está diretamente relacionada ao aparecimento da celulite. "A aveia também é rica em silício, nutriente essencial para a síntese de colágeno e para a reestruturação das cartilagens e tecidos", garante Fernanda Granja.

Quanto consumir: uma colher (sopa) por dia.

Como consumir: adicionada a iogurtes, sucos e vitaminas. Também pode substituir a farinha, em pães e bolos.

Outros alimentos recomendados: azeite de oliva extravirgem, castanha do Brasil, folhas verde-escuras, maçã e missô. ▶



VIVA SAÚDE | 21

nutrição

RECUPERAR A PELE RACHADA

Entenda o problema: as fissuras são um sinal evidente da desidratação do organismo. O problema é que esses pequenos machucados podem se tornar a porta de entrada para inúmeros micro-organismos causadores de doenças. Daí a importância de se tratar o quanto antes.

No contra-ataque: a estratégia é investir em alimentos que ajudem a hidratar e a evitar novas perdas de água.

Alimento-chave: castanha do Brasil. "Os ácidos graxos que ela contém ajudam a reforçar a barreira hidrolipídica da pele, retendo sua umidade natural", diz a nutricionista Beatriz Botequão, da Equilibrium Consultoria Nutricional.

Quanto consumir: uma unidade por dia.

Como consumir: triturada ou picada, pode ser adicionada às frutas, vitaminas e saladas.

Outros alimentos recomendados: salmão, atum, sardinha, arenque, semente de linhaça dourada triturada, fígado, carnes em geral, soja e derivados, gema de ovo, vegetais verde-escuros, leite e derivados.

"Também é fundamental beber, no mínimo, oito copos de água por dia", complementa a nutricionista Luana Grabauskas, da Equilibrium.



22 | VIVA SAÚDE

TRATAR A DESCAMAÇÃO PÓS-SOL

Entenda o problema: as células expostas aos raios solares, sem proteção, morrem em decorrência da desidratação. Então, por um mecanismo inteligente do organismo, o tecido morto forma uma camada que logo descama, abrindo, assim, caminho a outras células, novinhas e saudáveis.

No contra-ataque: para atenuar o problema, a saída é reforçar a hidratação da pele, para que ela volte a adquirir a textura aveludada de antes.

Alimento-chave: chocolate. "O cacau contém substâncias que contribuem para reduzir o desconforto causado pela queimadura e ainda ajuda a nutrir a pele, devolvendo-lhe o viço", diz a nutricionista Daniela Jobst.

Quanto consumir: um tablete pequeno (25 g) por dia.

Como consumir: para obter todos os benefícios, fique com os chocolates amargos, que contêm a maior quantidade de cacau em sua composição.

Outros alimentos recomendados: soja, uva vermelha, alho, berinjela, beterraba e chá-verde.



COMBATER AS OLHEIRAS

Entenda o problema: elas nem sempre resultam de noites maldormidas. Esses sinais sob os olhos também podem ser consequência da dilatação das veias da região. E, nesse caso, o fluxo sanguíneo, aumentado, se tornará mais visível.

No contra-ataque: os melhores alimentos para combater o problema são, portanto, os que ajudam a proteger os capilares e que garantem o bom funcionamento do sistema circulatório, como os que são ricos em ômega-3.

Alimento-chave: semente de linhaça dourada

triturada. "Trata-se de um dos alimentos mais ricos em ômega-3, substância que evita a vasodilatação", afirma a nutricionista Fernanda Granja.

Quanto consumir: uma colher (sopa) por dia.

Como consumir: as sementes podem ser adicionadas a iogurtes, saladas, sucos, vitaminas ou misturadas a cereais, massas de pães e bolos. O ideal é triturá-las no momento da utilização, para conservar todas as suas propriedades nutricionais.

Outros alimentos recomendados: atum, salmão, sardinha, acerola, laranja, mamão, soja e quinoa.



CLAREAR AS MANCHAS VERMELHAS

Entenda o problema: podem ser causadas por diversos fatores, mas a ausência de nutrientes fotoprotetores, na alimentação diária, acaba agravando o problema.

No contra-ataque: reforce a sua dieta com alimentos de coloração amarelo-laranja, ricos em betacarotenos, substâncias que aumentam naturalmente a resistência da pele aos efeitos nocivos do sol.

Alimento-chave: mamão papaia. "Além do betacaroteno, contém vitamina C, que ajuda a clarear a pele e minimiza os efeitos dos radicais livres", afirma Daniela Jobst.

Quanto consumir: ½ mamão, três vezes por semana.

Como consumir: em sucos, vitaminas ou na salada de frutas, como parte do café da manhã ou nos lanches entre as refeições principais. Na hora de escolher, prefira os frutos com casca lisa, sem machucados, que cedem a um leve toque das mãos.

Outros alimentos recomendados: abóbora, pimentão amarelo, laranja, cenoura e manga. ●



VIVA SAÚDE | 23

MAPEAMENTO DOS PROCESSOS					
MATERIAL	MENTAL	VERBAL	RELACIONAL	EXISTENCIAL	COMPORTAM.
Ajudar	Conheça	Explica	Funciona	Há	
Farão		Diz	É		
Dá			Exercem		
Fornece			São		
Garantindo			Mantendo		
Retardando			Tire		
Auxilia					
Previne					
Garante					
EVITAR INFLAMAÇÃO DA ACNE					
Influi	Entenda	Explica	É		
Protege			São		
Levaria			Caracteriza		
Funcionar			É		
Favorecendo			Tem		
Alimentam			Reúnem		
Descascar					
Cortar					
PARA MANTER A HIDRATAÇÃO					
Acontece	Entenda		É		
Perderá	Observe		É		
Investir			Apresenta		
Consumidas					
Consumir					
TRATAR AS QUEIMADURAS DE SOL					
Penetram	Entenda	Esclarece	Tornando		
Produzir		Afirma	Tornando		
Dá			Contém		
Dando			Comprovou		
Preparam					
Protegem					
Agem					
Mínimizando					
Reduz					
ATENUAR RUGAS					
Aumentar	Entenda		São		
Aparecem	Sabemos		É		
Influenciam			Contém		
Combater			É		
			É		
			Pode ser		
SUAVIZAR TODAS AS ESTRIAS					
Aparecer	Entenda	Diz	São		
Investir			São		
Fornecem			É		
Ajudar			É		
Aceleram					
Aceleram					
Melhorando					
Prefira					
ATACAR GORDURA LOCALIZADA					
Favorecem	Entenda	Diz	São		
Mínimizam			É		
Facilitam			Pode ser		
Conferem					
Desintoxicar					
Desinchar					

UM FIM À FLACIDEZ					
Sustentam	Entenda		É		
Formam			Parece		
Adquirindo			É		
Faz			É		
Protege			Pode ser		
APAGAR VASINHOS APARENTES					
Aparecem	Entenda	Afirma	Têm		
Fortalecer			É		
Minimizando			Apontam		
			Pode ser		
PARA UMA PELE SEMPRE JOVEM					
Influencia	Entenda	Explica	Entram		
Contribuem			É		
Entram					
Minimizando					
Prolongando					
EVITAR A TERRÍVEL CELULITE					
Aparecem	Entenda	Garante	Tem a ver		
Causada			Fica		
Formam			É		
Ajudando			É		
Reduzindo					
Acelera					
Favorece					
Substituir					
RECUPERAR A PELE RACHADA					
Reforçar	Entenda	Diz	São		
Retendo		Complementa	Podem tornar		
			É		
			Contém		
			Pode ser		
			É		
TRATAR DESCAMAÇÃO PÓS-SOL					
Morrem	Entenda	Diz	É		
Forma			Contém		
Abrindo			Contém		
Reduzir					
Ajuda					
Devolvendo					
COMBATER AS OLHEIRAS					
Evita	Entenda	Afirma	Resultam		
			Podem ser		
			Tornará		
			São		
			São		
			Pode ser		
			É		
CLAREAR AS MANCHAS VERMELHAS					
Causada	Entenda	Afirma	Podem ser		
Reforce			Contém		
Aumentam					
Ajuda					
Minimiza					
Prefira					
TOTAL					
85	17	15	65	1	0

Estrutura	Oração
DIETA DA PELE PERFEITA	
1	<i>III</i> Conheça agora os 14 alimentos mais poderosos para combater problemas comuns como acne, olheiras, celulites, estrias e rugas, entre muitos outros. <i>III</i>
[[=1]] 2	<i>III</i> [[Investir em um bom creme ou em um bom tratamento estético de última geração]] <i>II</i> pode ajudar a recuperar a firmeza, a maciez e a luminosidade da pele. <i>III</i>
+1 α ^{xβ} [[]] [^] x β ² [[]]+3[[]]	<i>III</i> Mas todas essas estratégias farão pouquíssima diferença <i>II</i> se sua alimentação, no dia a dia, não der conta de suprir o organismo da matéria-prima [[de que precisa]] <i>II</i> para recuperar o maior órgão do nosso corpo das agressões externas, <i>II</i> combater os radicais livres [[que aceleram o envelhecimento]] <i>II</i> e ainda produzir colágeno, a bendita substância [[que dá sustentação ao tecido cutâneo.]] <i>III</i>
“2 [^] α [[]] x β ^{^1}	<i>III</i> “Funciona assim: uma dieta equilibrada fornece os nutrientes necessários às nossas células que, [[por sua vez, realizarão os processos fundamentais]] <i>II</i> para garantir a saúde e o viço da pele”, <i>II</i> explica a professora de Nutrição da Escola superior de Agricultura Luiz de Queiroz (ESALQ/USP), Joclem Mastrodi Salgado, autora de diversos livros sobre alimentação funcional, entre eles <i>Previna doenças: faça dos alimentos o seu medicamento (Ediouro)</i> . <i>III</i>
x β ^{^+1} α ‘[[]]	<i>III</i> De maneira geral, para ajudar a prevenir <i>II</i> e tratar os problemas de pele mais comuns, <i>II</i> é fundamental ‘[[garantir um bom aporte de vitaminas e minerais.]] <i>III</i>
“ α [^] = β ^{^x2^3=4^5} +6 ^{^1}	<i>III</i> “As vitaminas A, C, D e E exercem funções antioxidantes e anti-inflamatórias, <i>II</i> garantindo eficiência no combate aos radicais livres e, <i>II</i> conseqüentemente, retardando o processo de envelhecimento. <i>III</i> Outros nutrientes importantes são os minerais manganês e cobre, <i>II</i> ambos envolvidos na síntese de colágeno, o zinco, que auxilia na cicatrização e previne a formação de rugas, <i>II</i> e, por fim, o silício, que garante maior elasticidade”, <i>II</i> diz Valéria Paschoal, diretora da VP Consultoria Nutricional. <i>III</i>
EVITAR INFLAMAÇÃO DA ACNE	
α [^] = β [[] [[]]]	Entenda o problema: <i>III</i> o acne é resultado de uma alteração hormonal, <i>II</i> que influi na produção de sebo, substância que, em quantidades adequadas, [[protege a pele dos agentes externos e da perda de água [[que levaria à desidratação.]]]] <i>III</i>
x β [^] α	<i>III</i> Porém, quando as glândulas sebáceas começam a funcionar a todo o vapor, <i>II</i> a oleosidade acaba favorecendo o entupimento dos poros. <i>III</i>
x β [^] α ^{^+1} = β	<i>III</i> Para piorar, algumas bactérias se alimentam desse sebo e <i>II</i> são elas as responsáveis pela inflamação local, <i>II</i> que é justamente o que caracteriza a acne. <i>III</i>
x β [^] α	No contra-ataque: <i>III</i> para combater o mal, <i>II</i> uma boa estratégia é investir em alimentos fontes de vitamina C, como as frutas cítricas. <i>III</i>
“2 ^{^1}	<i>III</i> “A vitamina tem ação antioxidante e anti-inflamatória”, <i>II</i> explica Joclem Salgado. <i>III</i>
α [^] = β	Alimento-chave: <i>III</i> mexerica, <i>II</i> uma das frutas que reúnem a maior quantidade de vitamina c por unidade. <i>III</i>
1 ^{^2+3}	Como consumir: <i>III</i> em sucos, vitaminas ou na salada de frutas, como parte do café de manhã ou nos lanches entre as refeições principais. <i>III</i> Importante descascar e cortar a fruta no momento imediato do consumo. <i>III</i>

1	Outros alimentos recomendados: Goiaba, salsinha, pimentão, acerola, brócoli, tomate, mamão, cenoura, abóbora, sementes de abóbora e de girassol, aveia, peixes de água fria, frutos do mar, ovos e couve-manteiga.
PARA MANTER A HIDRATAÇÃO	
1^{xβ} α	Entenda o problema: <i>III</i> especialmente nos dias quentes a perda de água acontece de forma acelerada. <i>III</i> Isso porque, para manter o corpo numa temperatura sempre estável, <i>II</i> a estratégia do organismo é nos fazer suar. <i>III</i>
xβ α	<i>III</i> Daí, se o líquido perdido não for repostado em tempo, <i>II</i> a pele perderá a maciez, a elasticidade e o brilho. <i>III</i>
[[1 [[]]] 2	No contra ataque: <i>III</i> [[investir em alimentos [[que contém bastante água]]]] é uma maneira de garantir a hidratação, mesmo nos dias mais quentes do ano. <i>III</i>
α = β	Alimento-chave: <i>III</i> melancia, <i>II</i> que apresenta quantidade de água igual ou superior a 90% de sua composição. <i>III</i>
1	Quanto consumir: uma fatia grande por dia.
1²	Como consumir: <i>III</i> em sucos, vitaminas ou na salada de frutas, como parte do café da manhã ou nos lanches entre as refeições principais. <i>III</i> Observe se a fruta está bem vermelha e com uma parte verde mais fina. <i>III</i>
1	Outros alimentos: <i>III</i> outras frutas ricas em água também podem ser consumidas diariamente, como o melão, o abacaxi, a pêra e também a água de coco. <i>III</i>
TRATAR AS QUEIMADURAS DE SOL	
1[[]]	Entenda o problema: <i>III</i> os raios ultravioletas (UV) [[que chegam à Terra]] penetram facilmente na pele sem proteção <i>III</i>
x1^α = β^α x2[[]]=3	<i>III</i> Com consequência, o organismo se apressa em produzir melanina, <i>II</i> a substância que dá cor a pele, <i>II</i> na tentativa de aumentar a proteção contra os efeitos nocivos da radiação. <i>II</i> Porém, o tecido acabará dando sinais claros [[de que está sofrendo pela queimadura,]] <i>II</i> tornando-se avermelhado. <i>III</i>
α = β	No contra ataque: <i>III</i> alimentos ricos em betacaroteno preparam a pele para receber o sol, <i>II</i> tornando-a mais resistente. <i>III</i>
“α [[]]=β	<i>III</i> “As enzimas [[que protegem os vegetais fontes dessa substância da radiação, na natureza,]] também agem em nosso corpo, <i>II</i> minimizando os danos causados pelo sol”, <i>II</i> esclarece a nutricionista Jocelim Salgado. <i>III</i>
1+2	Alimento-chave: <i>III</i> brócoli. Além de carotenóide, contém sulforafano. <i>III</i>
“2 [[]]^1	<i>III</i> “Um estudo publicado recentemente comprovou [[que o sulforafano reduz a vermelhidão casada pelos raios UV em até 40%,]]” <i>II</i> afirma Jocelim. <i>III</i>
1	Quanto consumir: uma xícara por dia.
1	Como consumir: em forma de salada, cozido ou como ingrediente de sopas, tortas e suflês, entre outros pratos.
1	Outros alimentos recomendados: cenoura, mamão e couve

ATENUAR RUGAS	
$1^{\alpha} \times 1^{\beta} = 3$	Entenda o problema: <i>III</i> elas são a consequência mais visível do processo natural do envelhecimento. <i>II</i> No entanto, sabemos <i>II</i> que os fatores ambientais podem aumentar a velocidade [[com que elas aparecem]]: <i>II</i> o estresse, o fumo, a exposição aos raios solares e as alterações hormonais também influenciam nesse processo. <i>III</i>
$\alpha^{\beta} = 1$	No contra-ataque: <i>III</i> vale reforçar a dieta com alimentos ricos em vitamina E, <i>II</i> que é um poderoso antioxidante, anti-inflamatório e <i>II</i> responsável por combater os radicais livres. <i>III</i>
1^2	Alimento chave: <i>III</i> sementes de girassol sem casca. Elas contém muito ferro, cálcio, fósforo, sódio, potássio, vitaminas de complexo B e betacaroteno, um precursor da vitamina A e da vitamina E. <i>III</i>
1	Quanto consumir: uma colher (sopa) por dia.
$1+2^{\alpha} \alpha^{\beta} = 3$	Como consumir: <i>III</i> pode ser assada e servida como petisco. <i>III</i> Também é possível adicioná-la a saladas e sopas. <i>III</i> Outra opção é triturar a semente até obter uma farinha, <i>II</i> que pode ser salpicada sobre os pratos doces e salgados ou <i>II</i> usada em vitaminas e sucos de frutas. <i>III</i>
1	Outros alimentos recomendados: goiaba, laranja, espinafre, rúcula e abóbora.
SUAVIZAR TODAS AS ESTRIAS	
$\alpha^{\beta} = 1^{\beta}$	Entenda o problema: <i>III</i> as estrias são resultado da ruptura das fibras de colágeno e elastina, <i>II</i> responsáveis por garantir a firmeza da pele. <i>III</i> Podem aparecer em decorrência de alterações hormonais ou pela distensão exagerada da pele, <i>II</i> que pode ocorrer em função do crescimento ou do ganho de peso muito rápido. <i>III</i>
$+ \beta^{\alpha}$	No contra-ataque: <i>III</i> além de evitar as oscilações constantes na balança, <i>II</i> vale apenas investir em alimentos [[que são fontes de vitamina C,]] como as frutas cítricas. <i>III</i>
$\alpha^{\beta} = \beta$	<i>III</i> "Elas fornecem a matéria-prima para a construção do colágeno, <i>II</i> além de ajudar a neutralizar os radicais livres, <i>II</i> que aceleram o processo de envelhecimento", <i>II</i> diz a nutricionista Daniele Jobst. <i>III</i>
$1^2 \alpha^{\beta}$	Alimento-chave: <i>III</i> morango. Ele é rico em vitamina C, polifenóis, flavonóides e em ácido elágico. <i>III</i> Todas essas substâncias aceleram o processo de eliminação das toxinas acumuladas no fígado e no intestino, <i>II</i> melhorando o funcionamento do organismo como um todo. <i>III</i>
1	Quanto consumir: três unidades por dia.
$1^{\alpha} \times \beta^{\alpha} = \beta$	Como Consumir: <i>III</i> em sucos, vitaminas ou na salada de frutas, como parte do café da manhã ou no lanches entre as refeições principais. <i>III</i> Na hora de comprar, <i>II</i> prefira os orgânicos, <i>II</i> pois o morango é um dos alimentos [[que apresentam mais resíduos de agrotóxicos.]] <i>III</i>
1	Outros alimentos recomendados: mamão, papaia, Kiwi, melão, manga, laranja, brócoli, melancia, alcachofra, banana, pimentão amarelo, goiaba e mexerica.

ATACAR GORDURA LOCALIZADA	
1+2	Entenda o problema: <i>III</i> são quilinhos a mais e <i>II</i> a ação hormonal as causas mais freqüentes para o processo de acúmulo de tecido adiposo em determinadas partes do corpo – no caso das mulheres, na região do quadril e do bumbum, e nos homens, no abdome. <i>III</i>
1[[]]+2	No contra-ataque: <i>III</i> alimentos [[que favorecem o bom funcionamento intestinal]] minimizam a absorção de gordura e <i>II</i> facilitam a perda de peso. <i>III</i>
1	Alimento-chave: <i>III</i> missô, pasta de soja fermentada. <i>III</i>
“$\alpha^{\wedge}=\beta^{\wedge}+\beta^{\wedge}+3^{\wedge}1$”	“Ela é rica em probióticos naturais, <i>II</i> que conferem força extra ao intestino, <i>II</i> além de ajudar a desintoxicar e <i>II</i> a desinchar”, <i>II</i> diz a nutricionista Jocelim Salgado. <i>III</i>
1	Quanto consumir: uma xícara (chá), três vezes por semana.
1	Como consumir: pode ser incorporado a caldos, sopas e molhos para vegetais cruz ou cozidos.
1	Outros alimentos recomendados: laranja, morango, limão, maçã, mamão papaia, kiwi, chuchu, cenoura, mandioquinha, abobrinha, vagem, escarola, espinafre, tomate e alface
UM FIM À FLACIDEZ	
1[[]]^ $x\beta^{\wedge}\alpha$ [[]]+2	Entenda o problema: <i>III</i> a flacidez é o enfraquecimento das fibras colágenas e elásticas [[que sustentam os tecidos.]] <i>III</i> Uma vez rompidas, <i>II</i> elas formam uma lesão [[que se parece com uma pequena cicatriz avermelhada]] e que com o passar do tempo, acaba adquirindo uma coloração esbranquiçada. <i>III</i>
1[[]]	No contra-ataque: <i>III</i> o segredo é aumentar a biodisponibilidade de nutrientes [[que são importantes para a síntese do colágeno,]] como manganês e o cobre, presentes nos grãos e nas frutas oleaginosas. <i>III</i>
$1=2^{\wedge}\alpha^{\wedge}=\beta$	Alimento-chave: <i>III</i> noz-pecã, <i>II</i> uma das fontes mais importantes dos dois minerais. <i>III</i> A noz também é rica em gordura poli-insaturada, <i>II</i> que faz bem ao coração e protege contra doenças crônicas, como o diabetes e o colesterol. <i>III</i>
1	Quanto consumir: duas unidades por dia.
1	Como consumir: ralada ou picada, pode ser adicionada a vitaminas, saladas ou sopas.
1	Outros alimentos recomendados: tomate, cenoura, folhas verdes, grãos integrais, leite, peixe, carnes magras, laranja, limão, acerola, amêndoas e soja.
APAGAR VASINHOS APARENTES	
1+2	Entenda o problema: <i>III</i> eles aparecem em consequência da baixa resistência das paredes dos vãos sanguíneos e <i>II</i> normalmente têm causa hereditária. <i>III</i>
$\alpha^{\wedge}=\beta^{\wedge}x\beta$	No contra-ataque: <i>III</i> a saída é recorrer a alimentos fontes de vitamina C e flavonóides, <i>II</i> duas substâncias que são conta de fortalecer o sistema vascular, <i>II</i> minimizando a ação dos radicais livres sobre ele. <i>III</i>
1	Alimento-chave: cebola roxa.
“$3=2^{\wedge}1$”	<i>III</i> “Estudos recentes apontam a quercetina, flavonóide encontrado nesse tipo específico de cebola, como um nutriente muito eficiente na prevenção de vasinhos e com ação anti-inflamatória”, <i>II</i> afirma Fernanda Granja. <i>III</i>
	Quanto consumir: uma colher (sopa) por dia.

$1^{\wedge}2$	Como consumir: <i>III</i> picada ou ralada, <i>II</i> ela pode ser adicionada a inúmeros pratos salgados: ao arroz, às carnes e às saladas com folhas ou legumes. <i>III</i>
1	Outros alimentos recomendados: laranja, limão, goiaba, mamão, alcachofra, brócoli, couve-flor, abacate, ameixa e pimentão amarelo.
PARA UMA PELE SEMPRE JOVEM	
$1^{\wedge}x2+3$	Entenda o problema: <i>III</i> a herança genética influencia no ritmo do envelhecimento individual. <i>II</i> Mas a poluição, o consumo de álcool e cigarro, o estresse, o sedentarismo e a má alimentação contribuem para acelerar o processo. <i>III</i>
$\alpha^{\wedge}=\beta$	No contra-ataque: <i>III</i> alimentos antioxidantes entram sem medo na briga contra os radicais livres, <i>II</i> minimizando sua ação sobre o organismo e prolongando a juventude da pele. <i>III</i>
1	Alimento-chave: tomate.
$^{\wedge}2=3+4^{\wedge}1$	<i>III</i> “Ele é rico em licopeno, <i>II</i> substância antioxidante e fundamental para retardar o envelhecimento e <i>II</i> prevenir doenças crônicas, como o colesterol alto e até alguns tipos de câncer”, <i>II</i> explica a nutricionista Beatriz Botequio. <i>III</i>
1	Quanto consumir: duas colheres (sopa) de molho, três vezes por semana.
1	Como consumir: como guarnição para massas e carnes.
1	Outros alimentos recomendados: melancia, goiaba, acerola, abacaxi, laranja, limão, chá-verde, morango, uvas vermelhas, soja, óleos vegetais, gérmen de trigo, nozes, brócoli, escarola, carnes, peixes de água fria, ovos e leite.
EVITAR A TERRÍVEL CELULITE	
$\alpha^{\wedge}=\beta^{\wedge}+1^{\wedge}x\beta[[+2]]$	Entenda o problema: <i>III</i> os furinhos aparecem em decorrência de uma inflamação celular, <i>II</i> causada por uma deficiência da microcirculação na região. <i>II</i> E o violão tem tudo a ver com a gordura localizada: na realidade, <i>II</i> é por causa dos depósitos de gordura nas camadas internas da pele [[que o fluxo sanguíneo fica prejudicado e <i>II</i> que os tecidos fibrosos se formam.]]
$[[1]] = \beta^{\wedge}+2^{\wedge} \alpha$	No contra-ataque: <i>III</i> [[dar uma força ao intestino,]] <i>II</i> ajudando-o na limpeza do organismo e <i>II</i> reduzindo o inchaço, <i>II</i> é uma maneira eficiente de melhorar o aspecto da pele. <i>III</i>
$1^{\wedge}\alpha^{\wedge}+2^{\wedge}=\beta$	Alimento-chave: <i>III</i> aveia. <i>III</i> Rica em fibras, ela acelera a eliminação de toxinas e <i>II</i> ainda favorece a perda de peso, <i>II</i> que está diretamente relacionada ao aparecimento da celulite.
$^{\wedge}2=3+4^{\wedge}1$	<i>III</i> “A aveia também é rica em silício, <i>II</i> nutriente essencial para a síntese de colágeno e <i>II</i> para a reestruturação das cartilagens e tecidos”, <i>II</i> garante Fernanda Granja. <i>III</i>
1	Quanto consumir: uma colher (sopa) por dia.
1+2	Como consumir: <i>III</i> adicionada a iogurtes, sucos e vitaminas. <i>II</i> Também pode substituir a farinha, em pães e bolos. <i>III</i>
1	Outros alimentos recomendados: azeite de oliva extravirgem, castanha do Brasil, folhas verdes-escuras, maçã e missô.

RECUPERAR A PELE RACHADA	
1 ¹ [[=2+3]]	Entenda o problema: <i>III</i> as fissuras são um sinal evidente da desidratação do organismo. <i>III</i> O problema é “[que esses pequenos machucados podem se tornar a porta de entrada para inúmeros micro-organismos causadores de doenças.] <i>II</i> Daí a importância [[de se tratar o quanto antes.]] <i>III</i>
1 ¹ [[+2]]	No contra-ataque: <i>III</i> a estratégia é investir em alimentos [[que ajudam a hidratar e <i>II</i> evitar novas perdas de água.]] <i>III</i>
1	Alimento-chave: castanha do Brasil. <i>III</i>
“ α [[]] ^{=β^1} ”	<i>III</i> “Os ácidos graxos [[que ela contém]] ajudam a reforçar a barreira hidrolipídica da pele, <i>II</i> retendo sua umidade natural”, <i>II</i> diz a nutricionista Beatriz Botequio, do Equilibrium Consultoria Nutricional. <i>III</i>
1	Quanto consumir: uma unidade por dia
1=2	Como consumir: <i>III</i> triturada ou picada, <i>II</i> pode ser adicionada às frutas, vitaminas e saladas. <i>III</i>
1	Outros alimentos recomendados: <i>III</i> salmão, atum, sardinha, arenque, semente de linhaça dourada triturada, fígado, carnes em geral, soja e derivados, gema de ovo, vegetais verde-escuros leite e derivados.
“1 ¹ [[]] ^{^2} ”	<i>III</i> “Também é fundamental [[beber, no mínimo, oito copos de água por dia’’,]] <i>II</i> complementa a nutricionista Luana Grabaukas, da Equilibrium. <i>III</i>
TRATAR DESCAMAÇÃO PÓS-SOL	
1 ¹ x2 ² 3 [[]] x4	Entenda o problema: <i>III</i> as células expostas aos raios solares, sem proteção, morrem em decorrência da desidratação. <i>II</i> Então, por um mecanismo inteligente do organismo, <i>II</i> o tecido morto forma uma camada [[que logo descama,]] <i>II</i> abrindo, assim, caminho a outras células, novinhas e saudáveis. <i>III</i>
x ^{β} ^ α ^x ^{β}	No contra-ataque: <i>III</i> para atenuar o problema, <i>II</i> a saída é reforçar a hidratação da pele, <i>II</i> para que ela volte a adquirir a textura aveludada de antes. <i>III</i>
1	Alimento-chave: chocolate.
“ α [[]]x ^{β} ^+2^x ^{β} ^1	<i>III</i> “O cacau contém substâncias [[que contribuem]] para reduzir o desconforto causado pela queimadura e <i>II</i> ainda ajuda a nutrir a pele, <i>II</i> devolvendo-lhe o viço”, <i>II</i> diz a nutricionista Daniela Jobst. <i>III</i>
1	Quanto consumir: um tablete pequeno (25g) por dia.
x ^{β} ^ α ^= β	Como consumir: <i>III</i> Para obter todos os benefícios, <i>II</i> fique com os chocolates amargos, <i>II</i> que contém a maior quantidade de cacau em sua composição. <i>III</i>
1	Outros alimentos recomendados: soja, uva vermelha, alho, berinjela, beterraba e chá-verde.
COMBATER AS OLHEIRAS	
1 ¹ ^2+3	Entenda o problema: <i>III</i> elas nem sempre resultam de noites maldormidas. <i>III</i> Esses sinais sob os olhos também podem ser consequência da dilatação das veias da região. <i>II</i> E, nesse caso, o fluxo sanguíneo, aumentado, se tornará mais visível. <i>III</i>
x ^{β} ^ α ’[[+1]]^= β	No contra-ataque: <i>III</i> os melhores alimentos <i>II</i> para combater o problema <i>II</i> são, portanto, “[os que ajudam a proteger os capilares e <i>II</i> que garantem o bom funcionamento do sistema circulatório,]] como os que são ricos em ômega-3. <i>III</i>

1	Alimento-chave: <i>III</i> semente de linhaça dourada triturada. <i>III</i>
"2=3^1	"Trata-se de um dos alimentos mais ricos em ômega-3, <i>II</i> substância que evita a vasodilatação", <i>II</i> afirma a nutricionista funcional Fernanda Granja. <i>III</i>
1	Quanto consumir: uma colher (sopa) por dia.
1^ α ^ x β	Como consumir: <i>III</i> as sementes podem ser adicionadas a iogurtes, saladas, sucos, vitaminas ou misturadas a cereais, massas de pães e bolos. <i>III</i> O ideal é triturá-las no momento da utilização, <i>II</i> para conservar todas as suas propriedades nutricionais. <i>III</i>
1	Outros alimentos recomendados: atum, salmão, sardinha, acerola, laranja, mamão, soja e quinoa.
CLAREAR AS MANCHAS VERMELHAS	
1+2	Entenda o problema: <i>III</i> podem ser causadas por diversos fatores, <i>II</i> mas a ausência de nutrientes fotoprotetores, na alimentação diária, acaba agravando o problema. <i>III</i>
1=2	No contra-ataque: <i>III</i> reforce sua dieta com alimentos de coloração amarelo-alaranjada, ricos em betacarotenos, <i>II</i> substâncias que aumentam naturalmente a resistência da pele aos efeitos nocivos do sol. <i>III</i>
1	Alimento-chave: mamão papaia.
α ^= β ^+2^1	<i>III</i> "Além do betacaroteno, contém vitamina C, <i>II</i> que ajuda a clarear a pele e minimiza os efeitos dos radicais livres", <i>II</i> afirma Daniela Jobst. <i>III</i>
1	Quanto consumir: ½ mamão, três vezes por semana.
1^x β ^ α ^= β	Como consumir: <i>III</i> em sucos, vitaminas ou na salada de frutas, como parte do café da manhã ou nos lanches entre as refeições principais. <i>III</i> Na hora de escolher, <i>II</i> prefira os frutos com casca lisa, sem machucados, <i>II</i> que cedem a um leve toque das mãos. <i>III</i>
1	Outros alimentos recomendados: abóbora, pimentão amarelo, laranja, cenoura e manga.

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	27	12	8	47
HIPOTAXE	3	26	22	51

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	0	14	14
HIPOTAXE	1	0	1

PROJEÇÃO ENCAIXADA	0
PROJEÇÃO DEATO E FATO	8
ENCAIXAMENTO	27

b) *Viva Saúde* (2011)

www.revistavivasau.de.com.br

viva saúde

Nem tudo o que é light tem menos calorias
Aprenda a ler o rótulo e fuja das pegadinhas

16 formas eficazes de recuperar a calma perdida

Fígado gorduroso
A doença atinge cada vez mais brasileiros. Saiba como escapar dela

APOSTE NA SEROTONINA

PERCA PESO E GANHE HUMOR

Alimentos como ovo e castanhas estimulam a produção da substância que é a nova arma da ciência para **EMAGRECER RAPIDAMENTE**

OS MELHORES HOSPITAIS PARA TRATAR OS MAIORES PROBLEMAS DE SAÚDE

EDIÇÃO ESPECIAL DE aniversário 8 ANOS
+ páginas pelo mesmo preço!
R\$7,90

escala

NÚMERO 97 - PREÇO R\$ 7,90
ISSN 1806-4574
9 771806 457408

O segredo está na Serotonina

A substância é sintetizada a partir do triptofano, aminoácido que deve ser introduzido na dieta para garantir alto astral e ajudar a reduzir os quilos a mais

■ por CRISTINA ALMEIDA
■ fotos FABIO MANGABEIRA

Você se sente bem porque perde peso ou perde peso e, por isso, se sente bem? Quando o assunto são moduladores corpóreos de apetite e do humor, a sensação é de que estamos diante de um dilema. Para solucionar a questão, é preciso entender como funcionam os neurotransmissores, substâncias capazes de enviar sinais entre as células nervosas de todo o organismo. Em destaque, a serotonina, que ajuda no equilíbrio de aspectos fundamentais da saúde.

Considerada um dos mais poderosos reguladores do humor e do apetite, a serotonina é produzida no cérebro e no sistema nervoso de todos os seres humanos e animais. Dependendo da hora do dia ou da estação do ano, sua atividade pode sofrer oscilações. Entre as mulheres, esse fenômeno é mais comum, e essa seria uma das razões por que esse grupo é mais propenso à depressão, bem como às mudanças de temperamento e compulsões por determinados alimentos, principalmente no período pré-menstrual. >>



Onde o triptofano está?

A nutricionista Solange Guidolin, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (USP), preparou uma lista com onze alimentos ricos nesse nutriente. Os valores correspondem à 100 g do produto, mas o ideal é que você os inclua na sua dieta diária em qualquer quantidade.

O segredo está na serotonina



A nutricionista clínica Elenir Strutzel explica que, além do desejo de consumir doces e carboidratos, baixos níveis dessa substância têm sido vinculados a dores de cabeça, insônia, ansiedade, depressão, transtornos alimentares e fibromialgia. "Já o excesso geralmente tem como causa o uso inapropriado de medicamentos que reforçam seu efeito", diz a especialista.

Em excesso, prejudica

O resultado é a chamada síndrome serotoninérgica, que pode acometer usuários de triptano, remédio utilizado para controle da enxaqueca, combinado com inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS) ou inibidores seletivos de recaptação da serotonina e noradrenalina (ISRSN).

Adriano Segal, diretor de Psiquiatria e Transtornos Alimentares da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), fala que esse quadro se caracteriza por alterações mentais (irritabilidade, agitação, confusão etc.) e musculares (tremores, rigidez), sintomas neurológicos (convulsão, coma), bem como sinais autônomos (febre, taquicardia, hipertensão). "Essas manifestações podem ser leves ou graves, e devem ser tratadas rapidamente", alerta.

Carol Hart, escritora especializada em ciência e saúde, autora do livro *Segredos da serotonina* (Cultrix), afirma que algu-

mas pessoas têm predisposição inata a essas flutuações e, por isso, são mais vulneráveis às situações de estresse, e até ambientais, fatores que contribuem para o aumento da fome e das oscilações de humor. "Hereditariedade também pode estar relacionada", acrescenta.

Mas como seria possível identificar alterações nos níveis da atividade serotoninérgica? A pesquisadora responde que a própria pessoa passa a observar em si algumas mudanças comportamentais, que podem ser descritas como "baixo astral ou mau humor sem motivo aparente. E isso não é algo esporádico, ou um leve problema de humor e alimentação. É uma sensação bastante pronunciada".

Exame difícil

Quando os sintomas dessas flutuações são intensos e repetidos, o melhor a fazer é procurar ajuda médica. Neurologistas, endocrinologistas, nutrólogos, psiquiatras e até nutricionistas poderão avaliar e identificar o problema, além de orientar sobre a melhor forma de tratamento em cada caso. Segundo a nutróloga Maria Del Rosario, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), como 97% da serotonina corporal é sintetizada no intestino, os exames laboratoriais que podem auxiliar num diagnóstico são o serotonina plaquetária (sangue), ou o ácido

PARA COMEÇAR A DIETA DO BOM HUMOR

CAFÉ DA MANHÃ	integral alho e óleo
PARA LEVANTAR O ASTRAL	● 4 flores de brócolis cozido
● ½ xícara de cereal com	● 2 folhas de couve
● ½ xícara leite desnatado	
● 1 fruta (banana ou maçã)	LANCHE ENERGÉTICO
	● 1 pote (300 ml) de iogurte
LANCHE DA MANHÃ	
● 1 barra de cereal	JANTAR RELAXANTE
● 2 castanhas-do-brasil	● 100 g de carne magra cozida
	● 3 colheres (sopa) de arroz integral
ALMOÇO QUE MANTÉM	● 2 colheres (sopa) de espinafre cozido
A SENSÇÃO DE BEM-ESTAR	
● 2 pedadores de macarrão	

5-hidroxi-indolacético (urina), utilizado como marcador tumoral para uma doença intestinal rara (síndrome carcinoide).

Mas a endocrinologista Maria Edna de Melo, do Grupo de Obesidade e Síndrome Metabólica do Hospital das Clínicas da FMUSP e membro da ABESO, pondera: "A dosagem de serotonina no sangue periférico não representa o que ocorre no cérebro. Assim, não existe um teste útil para essa finalidade".

Supressora da fome

Para além das oscilações de humor, a serotonina pode influenciar também o comportamento alimentar. Outras substâncias também estão relacionadas, mas acredita-se que ela seja a responsável pela supervisão de todo o processo. A justificativa para isso é que a serotonina é considerada um supressor natural da fome, já que é capaz de estimular a sensação de saciedade. Daí sua influência, ainda que de forma indireta, mas forte, no controle do peso.

De acordo com a pesquisadora Carol Hart, é fácil entender esse mecanismo, pois é comum que estados emocionais sejam desencadeadores de alterações do apetite. "Algumas pessoas perdem a vontade de comer quando estão preocupadas, tristes ou deprimidas. Outras comem em excesso para aliviar seus sentimentos." >>

Monte um cardápio baseado em proteínas e carboidratos integrais, em que esses últimos estejam presentes num horário do dia quando o humor for pior

O segredo está na serotonina

Triptofano no prato

Um estudo publicado pelo *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, de autoria de Simon N. Young, do Departamento de Psiquiatria da McGill University Montreal (Canadá), mostrou que há várias maneiras de estimular a produção dessa substância, sem usar remédios. O estudo foca o tratamento da depressão, mas destaca a dieta numa receita que incorpora psicoterapia, exposição à luz solar e exercícios físicos.

A indicação para a mudança nos hábitos alimentares tem uma razão de ser: a serotonina é uma molécula produzida

no cérebro e no corpo a partir do triptofano (também como 5-HTP), aminoácido essencial, encontrado em todos os alimentos ricos em proteína (laticínios, ovos, carne e peixe, sementes de girassol, castanhas, diversas verduras e legumes). De acordo com a nutróloga Maria Del Rosario, existem evidências de que a síntese de serotonina cerebral possa ser modulada dieteticamente pela oferta desses macronutrientes, destacando-se também a ingestão de carboidratos complexos. Alimentação deficiente em triptofano desencadeia humor deprimido, irritabilidade e agressividade. O seu contrário ajuda a controlar o apetite, principalmente em portadores de bulimia, ou problemas de compulsão alimentar.

Carol Hart explica como isso funciona: “Quando esses alimentos são digeridos, seus aminoácidos, inclusive o triptofano, penetram na corrente sanguínea e são transportados para os tecidos, onde são usados na síntese de proteínas do próprio organismo e de outras moléculas essenciais, como a serotonina”.

Assim, para manter a balança sob controle, a ideia é aumentar os níveis de serotonina de forma natural, aliviando os ma-

léficos sintomas dos baixos níveis. Como coadjuvante, a atividade física, de preferência ao ar livre, porque o movimento e a luz solar igualmente estimulam a produção de serotonina. “E o exercício nem precisa ser vigoroso: caminhar, andar de bicicleta, nadar em qualquer velocidade e até tricotar podem ajudar”, diz a escritora.

Para driblar a compulsão por açúcar e carboidratos simples (como doces e pão), o conselho dos especialistas é substituí-los por alimentos mais saudáveis. “Planejar um cardápio baseado em proteínas e carboidratos complexos (batata, feijão, pão integral), em que esses últimos estejam presentes num horário do dia quando o humor e outros sintomas forem piores. Assim, se alguém tende a se sentir sem energia ou ansioso à tarde, seu lanche deve ser à base de carboidrato. À noite, o jantar deve ser só proteína.”

O psiquiatra Adriano Segal é menos otimista quanto à dieta alimentar e à possível supressão ou diminuição do uso de remédios que controlam a serotonina. “Lembro que essa alternativa não é aprovada como tratamento de obesidade. Apenas pode ser usada como coadjuvante em alguns casos escolhidos”, conclui. >

PARA OS DIAS SOMBRIOS DE INVERNO

CAFÉ DA MANHÃ

PARA AQUECER

- 1 prato (sobremesa) de mingau de leite desnatado com aveia em flocos

LANCHE DA MANHÃ

- 1 fruta (laranja)
- ¼ de xícara (chá) de nozes com uva passa

ALMOÇO RECONFORTANTE

- 2 ovos mexidos com ½ tomate em cubos e cebolinha picada
- 3 colheres (sopa)

de arroz integral

- 2 colheres (sopa) de abobrinha ou berinjela refogada

LANCHE DA TARDE

- 1 xícara de chá de camomila
- 2 biscoitos integrais com geleia

JANTAR LEVE E SUAVE

- 1 prato (fundo) de creme de legumes (batata, chuchu, abobrinha, cenoura) com pedaços pequenos de queijo branco
- 2 quadradinhos (30 g) de chocolate meio amargo

linguado fresco
161 mg



O segredo está na serotonina



36 mg
Espinafre cru

VERÃO DE ALTO ASTRAL

CAFÉ DA MANHÃ A JATO

- 1 xícara (chá) de salada de frutas com iogurte natural
- 1 torrada com tofu

CAFÉ DA MANHÃ COM ENERGIA DAS FRUTAS

- 1 pote (300 ml) de iogurte

ALMOÇO BEM NATURAL

- 1 filé pequeno de salmão grelhado
- 2 colheres (sopa) de legumes cozidos
- 1 colher (sopa) de grão de bico

LANCHE DA TARDE

- 1 fruta (2 fatias de abacaxi)

JANTAR LEVE E SUBSTANCIOSO

- 1 prato (fundo) de salada fria de atum com feijão branco

CARDÁRIOS ELABORADOS POR MARILYN FERREZ, NUTRICIONISTA DA CLÍNICA IMAT (5)

TESTE COMO ANDAM OS SEUS NÍVEIS DA SUBSTÂNCIA

Responda às perguntas abaixo para avaliar se seus problemas de apetite têm como causa alguma anormalidade ou flutuação na atividade da serotonina. Os números entre parênteses indicam a classificação da gravidade do sintoma.

- 1. Como mais do que deveria quando está frio**
- Não (0) Um pouco (1) Moderadamente (2)
 - Bastante (3) De maneira intensa/incapacitante (4)
- 2. Como quando não estou com fome**
- Raramente (0) Às vezes/uma vez por semana (1)
 - Frequentemente/duas a quatro vezes por semana (2-3)
 - Quase todo dia ou todo dia (4) Várias vezes por dia (5)
- 3. Sinto que meus hábitos alimentares mudam quando eu estou estressado ou deprimido**
- Não ou raramente (0) Às vezes/levemente (1)
 - Frequentemente (2-3) Quase sempre/bastante (4)

- 4. Tenho desejo incontrolável de comer e sinto que o meu humor muda/oscila frequentemente**
- Não/não se aplica (0) Às vezes/levemente (1)
 - Frequentemente/moderadamente (2-3)
 - Quase sempre/bastante (4)
- 5. Percebo que engordo e emagreço, em um efeito sanfona, diversas vezes durante o ano**
- Não, ou apenas entre 0,5 kg e 2,5 kg (0)
 - Sim, cerca de 2,5 kg a 4,5 kg (1-2)
 - Sim, de 4,5 kg a 7 kg (3-4)
 - Sim, mais de 7 kg (5)

RESULTADO:

- Se você obteve 4 ou 5 pontos na maioria das perguntas, deve consultar um profissional de saúde, se ainda não o fez.
- Se obteve de 1 a 3 pontos, na maioria das perguntas, esse é um forte indicio de deficiência leve/moderada do sistema serotoninérgico. Uma mudança no estilo de vida e hábitos alimentares podem aumentar os picos de energia, produtividade e bom humor. Mas lembre-se: apenas o médico é capaz de avaliar o seu quadro. ■

TESTE REVISADO E ADAPTADO SOB AUTORIZAÇÃO DE CLAUDE MARTEL, AUTORA DO LIVRO "SEGREDOS DA SEROTONINA" (LITTEA)

MAPEAMENTO DOS PROCESSOS					
MATERIAL	MENTAL	VERBAL	RELACIONAL	EXISTENCIAL	COMPORTAM.
Ajuda	Sente	Explica	É		
Reforçam		Diz	Preciso		
			Considerada		
			É		
			Pode sofrer		
			É		
			Têm sido		
			Uso		
EM EXCESSO, PREJUDICA					
Contribuem		Fala	É		Observar
		Alerta	Caracteriza		
		Afirma	Ser		
		Acrescenta	Ser		
		Responde	Têm		
			Estar		
			Seria		
			É		
			É		
EXAME DIFÍCIL					
Avaliar			São	Não existe	
Identificar			É		
Orientar			É		
			São		
			Representa		
SUPRESSORA DA FOME					
Influenciar	Acredita		Estão		
Estimular	Entender		Seja		
Perdem			É		
Comem			É		
			É		
			É		
			Sejam		
TRIFOFANO NO PRATO					
Desencadeia		Explica	Mostrou	Há	
Ajuda		Diz	Foca	Existem	
Penetram		Conclui	Destaca		
Transportados		Lembro	Tem		
Usados			É		
Aliviando			Ser		
Estimulam			É		
Caminhar			Precisa		
Andar			É		
Nadar			Ser		
Tricotar			Ser		
Ajuda			É		
Planejar			É		
Usada					
ONDE O TRIFOFANO ESTÁ?					
Preparou			Correspondem		
			É		
TOTAL					
25	8	15	34	3	1

Estrutura	Oração
$\alpha^x \beta^{x+1} x^2$	<i>III</i> Você se sente bem <i>II</i> porque perde peso <i>II</i> ou perde peso e, <i>II</i> por isso se sente bem? <i>III</i>
$x\beta^{\alpha}$	<i>III</i> Quando o assunto são moduladores corpóreos de apetite e do humor, <i>II</i> a sensação é de que estamos diante de um dilema. <i>III</i>
$x\beta^{\alpha} \{[\]\}^{\alpha=1}$	<i>III</i> Para solucionar a questão, <i>II</i> é preciso <i>[[entender como funcionam os neurotransmissores,]]</i> substâncias capazes de enviar sinais entre as células nervosas de todo o organismo. <i>III</i>
$\alpha^{\alpha} = \beta$	<i>III</i> Em destaque, a serotonina, <i>II</i> que ajuda no equilíbrio de aspectos fundamentais da saúde. <i>III</i>
$=2^{\alpha} 1^{\alpha} 3$	<i>III</i> Considerada um dos mais poderosos reguladores do humor e do apetite, <i>II</i> a serotonina é produzida no cérebro e no sistema nervoso de todos os seres humanos e animais. <i>III</i> Dependendo da hora do dia ou da estação do ano, sua atividade pode sofrer oscilações. <i>III</i>
$1+2 \{[\]\}$	<i>III</i> Entre as mulheres, esse fenômeno é mais comum, <i>II</i> e essa seria uma das razões <i>[[por que esse grupo é mais propenso à depressão, bem como às mudanças de temperamentos e compulsões por determinados alimentos, principalmente no período pré-menstrual.]]</i> <i>III</i>
$\alpha^{\alpha} \beta 1$	<i>III</i> A nutricionista clínica Elenir Strutzel explica que, <i>II</i> além do desejo de consumir doces e carboidratos, baixos níveis dessa substância têm sido vinculados a dores de cabeça, insônia, ansiedade, depressão, transtornos alimentares e fibromialgia. <i>III</i>
$^{\alpha} 2^{\alpha} 1$	<i>III</i> “Já o excesso geralmente tem como causa o uso inapropriado de medicamentos que reforçam seu efeito”, <i>II</i> diz a especialista. <i>III</i>
$\alpha^{\alpha} x\beta$	<i>III</i> De acordo com a pesquisadora Carol Hart, é fácil entender esse mecanismo, <i>II</i> pois é comum que estados emocionais sejam desencadeadores de alterações de apetite. <i>III</i>
$\alpha^{\alpha} = \beta^{\alpha} = 1^{\alpha} = \beta$	<i>III</i> O resultado é a chamada síndrome serotoninérgica, <i>II</i> que pode acometer usuários de triptano, <i>II</i> remédio utilizado para controle da enxaqueca, <i>II</i> combinado com inibidores seletivos de recaptção da resotonina (ISRS) ou inibidores seletivos de recaptção da serotonina e noradrenalina (ISRSN). <i>III</i>
$\alpha^{\alpha} \beta$	<i>III</i> Adriano Segal, diretor de psiquiatria e Transtornos Alimentares da Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), fala <i>II</i> que esse quadro se caracteriza por alterações mentais (irritabilidade, agitação, confusão etc.) e musculares (tremores, rigidez), sintomas neurológicos (convulsão, coma), bem como sinais autônomos (febre, taquicardia, hipertensão).
$^{\alpha} 2^{\alpha} 1$	<i>III</i> “Essas manifestações podem ser leves ou graves, e devem ser tratadas rapidamente”, <i>II</i> alerta. <i>III</i>
$\alpha^{\alpha} \beta^{\alpha} x 1^{\alpha} = \beta$	<i>III</i> Carol Hart, escritora especialista da em ciência e saúde, autora do livro <i>Segredos da serotonina</i> (Cultrix), afirma <i>II</i> que algumas pessoas têm predisposição inata a essas flutuações <i>II</i> e, por isso, são mais vulneráveis às situações de estresse, e até ambientais, <i>II</i> fatores que contribuem para o aumento da fome e oscilações de humor. <i>III</i>
$^{\alpha} 2^{\alpha} 1$	<i>III</i> “Hereditariedade também pode estar relacionada”, <i>II</i> acredita. <i>III</i>
$+1 \{[\]\}$	<i>III</i> Mas com seria possível <i>[[identificar alterações nos níveis da atividade serotoninérgica?]]</i> <i>III</i>
$\alpha^{\alpha} \beta^{\alpha} \{[\]\} + 1 = 2$	<i>III</i> A pesquisadora responde <i>II</i> que a própria pessoa passa a observar em si algumas mudanças comportamentais <i>[[que podem ser descritas como “baixo astral ou mau humor sem motivo aparente.]]</i> <i>II</i> E isso não é algo esporádico, ou um leve problema de humor e alimentação. <i>II</i> É uma sensação bastante pronunciada”. <i>III</i>

$x\beta^{\alpha}$	<i>III</i> Quando os sintomas dessas flutuações são intensos e repetidos, <i>II</i> o melhor a fazer é procurar ajuda médica. <i>III</i>
$\alpha + 1^{\beta}$	<i>III</i> Neurologistas, endocrinologistas, nutrólogos, psiquiatras e até nutricionistas poderão avaliar <i>II</i> e identificar o problema, <i>II</i> além de orientar sobre a melhor forma de tratamento em cada caso. <i>III</i>
$x\beta^{\alpha} \text{ [[]]}^{\beta}$	<i>III</i> Segundo a nutróloga Maria Del Rosário, diretora da Associação Brasileira e Nutrologia (ABRAN), como 97% da serotonina corporal é sintetizada no intestino, <i>II</i> os exames laboratoriais [[que podem auxiliar um diagnóstico]] são o serotonina plaquetária (sangue), ou ácido 5-hidroxi-indolacético (urina), utilizado como marcador tumoral para uma doença intestinal rara (síndrome carcinoide). <i>III</i>
$+1^{2} \text{ [[]]}^{\alpha 3}$	<i>III</i> Mas a endocrinologista Maria Edna de Melo, do Grupo de Obesidade e Síndrome Metabólica do Hospital das Clínicas da FMUSP e membro da ABESO pondera: <i>II</i> “A dosagem de serotonina no sangue periférico não representa [[o que ocorre no cérebro]]. <i>II</i> Assim, não existe um teste útil para essa finalidade”. <i>III</i>
1	<i>III</i> Para além das oscilações de humor, a serotonina pode influenciar também o comportamento alimentar. <i>III</i>
$1 + 2\alpha \text{ ‘[[]]}$	<i>III</i> Outras substâncias também estão relacionadas, <i>II</i> mas acredita-se <i>II</i> [[que ela seja a responsável pela supervisão de todo o processo.]] <i>III</i>
$\alpha \text{ ‘[[]]}^{\beta} \wedge x\beta$	<i>III</i> A justificativa para isso é “[que a serotonina é considerada um supressor natural da fome]], <i>II</i> já que é capaz de estimular a sensação de saciedade. <i>II</i> Daí sua influência, ainda que de forma indireta, mas forte, no controle do peso. <i>III</i>
$\alpha \wedge x\beta$	<i>III</i> De acordo com a pesquisadora Carol Hart, é fácil entender esse mecanismo, <i>II</i> pois é comum que estados emocionais sejam desencadeadores de alterações de apetite. <i>III</i>
$“\alpha \wedge x\beta^{\alpha 1}$	<i>III</i> “Algumas pessoas perdem a vontade de comer <i>II</i> quando estão preocupadas, tristes ou deprimidas. <i>II</i> Outras comem em excesso para aliviar seus sentimentos”. <i>III</i>
$1 \wedge \text{ [[]]}^{\alpha 2}$	<i>III</i> Um estudo publicado pelo <i>Journal of Psychiatry et Neuroscience</i> , de autoria de Simom N, Young do Departamento de psiquiatria da MacGill University Montreal (Canadá), mostrou [[que há várias maneiras de estimular a produção dessa substância, <i>II</i> sem usar remédios.]] <i>III</i>
$1+2 \text{ [[]]}$	<i>III</i> O estudo foca o tratamento da depressão, <i>II</i> mas destaca a dieta numa receita [[que incorpora psicoterapia,]] exposição à luz e exercícios físicos. <i>III</i>
1=2	<i>III</i> A indicação para a mudança nos hábitos alimentares tem uma razão de ser: <i>II</i> a serotonina é uma molécula produzida no cérebro e no corpo a partir do tripofano (também como 5-htp), aminoácido essencial, encontrado em todos os alimentos ricos em proteínas (laticínios, ovos, carnes e peixe, sementes de girassol, castanhas, diversas verduras e legumes). <i>III</i>
$\alpha \text{ ‘[[]]}^{\beta}$	<i>III</i> De acordo com a nutróloga Maria Del rosário, existem evidências “[de que a síntese de serotonina cerebral possa ser modulada dieteticamente pela oferta desse macronutrientes,]] <i>II</i> destacando-se também a ingestão de carboidratos complexos. <i>III</i>
1	<i>III</i> Alimentação deficiente em tripofano desencadeia humor deprimido, irritabilidade e agressividade. <i>III</i>
1	<i>III</i> O seu contrário ajuda a controlar o apetite, principalmente em portadores de bulimia, ou problemas de compulsão alimentar. <i>III</i>
$1^{\alpha} \wedge x\beta^{\alpha} \wedge 2^{\alpha} = \beta$	<i>III</i> Carol Hart explica como isso funciona: <i>II</i> “Quando esses alimentos são digeridos, <i>II</i> seus aminoácidos, inclusive o tripofano, penetram na corrente sanguínea e <i>II</i> são

	transportados para os tecidos, <i>II</i> onde são usados na síntese de proteínas de próprio organismo e de outras moléculas essenciais, como a serotonina”. <i>III</i>
$x\beta^{\alpha} \alpha^{\beta}$	<i>III</i> Assim, para manter a balança sob controle, a ideia [[é aumentar os níveis de serotonina de forma natural,]] aliviando os maléficos sintomas dos baixos níveis. <i>III</i>
α^{β}	<i>III</i> Como coadjuvante, a atividade física, de preferência ao ar livre, <i>II</i> porque o movimento e a luz solar igualmente estimulam a produção de serotonina. <i>III</i>
$+2^3+4^5+6^1$	<i>III</i> “E o exercício nem precisa ser rigoroso: <i>II</i> caminhar, <i>II</i> andar de bicicleta, <i>II</i> nadar em qualquer velocidade e <i>II</i> até tricotar podem ajudar”, <i>II</i> diz a escritora. <i>III</i>
$x\beta^{\alpha}$ “[]]	<i>III</i> Para driblar a compulsão por açúcar e carboidratos simples (como doces e pão), o conselho dos especialistas é “[substituí-los por alimentos mais saudáveis.] <i>III</i>
$\alpha^{\beta} = \beta^{\alpha} x\beta$	<i>III</i> “Planejar um cardápio baseado em proteínas e carboidratos complexos (batata, feijão, pão integral), <i>II</i> em que esses últimos estejam presentes num horário do dia <i>II</i> quando o humor e outros sintomas forem piores. <i>III</i>
$x\beta^{\alpha} \alpha^1$	<i>III</i> Assim, se alguém tende a se sentir sem energia ou ansioso à tarde, <i>II</i> seu lanche deve ser à base de carboidrato. <i>II</i> À noite, o jantar deve ser só proteína”. <i>III</i>
1 []]	<i>III</i> O psiquiatra Adriano Segal é menos otimista quanto à dieta alimentar e à possível supressão ou diminuição do uso de remédios [[que controlam a serotonina.]] <i>III</i>
$\alpha^{\beta} \alpha^2 \alpha^1$	“Lembro <i>II</i> que essa alternativa não é aprovada como tratamento de obesidade. <i>II</i> Apenas pode ser usada como coadjuvante em alguns casos escolhidos”, <i>II</i> conclui. <i>III</i>
ONDE O TRIPOFANO ESTÁ	
1	A nutricionista Solange Guidolin, da Escola Superior de Agricultura Luiz Queiroz (USP), preparou um alista com onze alimentos ricos nesse nutriente.
1+2	Os valores correspondem à 100g do produto, mas o ideal é que você inclua na sua dieta em qualquer quantidade.

TAXIS	EXTENSÃO	ELABORAÇÃO	REALCE	TOTAL
PARATAXE	12	6	3	21
HIPOTAXE	1	10	14	25

PROJEÇÃO	IDEIA	LOCUÇÃO	TOTAL
PARATAXE	1	8	9
HIPOTAXE	-	4	4

PROJEÇÃO ENCAIXADA	1
PROJEÇÃO DE FATO	6
ENCAIXAMENTO	6