CAPA

Seja PRESENTE

Em vez de render-se ao consumismo desta época, resgate a magia do Natal. O Viver Bem mostra como

Camille Bropp Cardoso

Para a maioria dos brasileiros, Natal significa gastar tempo comprando "lembrancinhas" para distribuir aos amigos e familiares, ou entregar aos filhos o maior presente do ano. Dar presentes impessoais ou caros, apenas por causa da data, até tem embasamento histórico. O hábito de presentear nasceu com o ser humano: era uma obrigação social (entre nações, chefes e chefiados, parentes ricos e parentes pobres) que visava à sobrevivência. Mas hoje isso não faz mais sentido.

A intenção agora é outra: quem presenteia quer basicamente dizer "gosto de você". Daí o choque entre ato e intenção que rende tantos discursos mal-humorados sobre datas que muitas vezes parecem "puramente comerciais". "Por mais que as pessoas esperem isso, o presente caro não representa um 'estoque de amor' que será gasto ao longo do ano. Simplesmente porque isso não existe", ilustra a psicanalista Luciana Saddi.

Outro problema é que as demandas também mudaram. Em sociedades de consumo, todos querem comprar, mas muitos têm tudo de que precisam; será mesmo um presente a maior necessidade de qualquer pessoa? Talvez não. "No consultório, vejo que a data aumenta a angústia de quem se sente sozinho ou sem família. Ainda mais para quem sofreu perdas recentes", conta a psicóloga Andressa Brand.

Inusitado

É possível, no entanto, convergir gesto e propósito. Muita gente se rebelou contra a convenção que leva pessoas a carregarem dezenas de sacolas e até a se endividarem apenas para mostrar afeição. Há quem recorra às suas próprias habilidades — como cozinhar ou fazer artesanato — para criar algo especial para o presenteado. E também os que trocam o presente por tempo, carinho e símbolos que custam pouco ou nada.

O **Viver Bem** separou exemplos e dicas assim nas páginas a seguir.

"É fácil pagar R$ 50, pegar um cartão e deixar a pessoa escolher. Claro que a pessoa vai escolher algo do gosto dela, isso é bom, mas você não pensou nela, no que ela gostaria"

Fatima Dal Pont Mem, dona de casa

Fred Kandi/Gazeta do Povo

Fatima Dal Pont Mem com os seus bordados personalizados: dedicação e exclusividade.

Carinho feito à mão

Nada mais estranho para a dona de casa Fatima Dal Pont Mem, 53 anos, do que presentear alguém com vales-presentes. "Acho impessoal. É fácil pagar R$ 50, pegar um cartão e deixar a pessoa escolher. Claro que o presenteado vai escolher algo do seu gosto, isso é bom, mas você não pensou nele, no que ele gostaria", diz. Assim Fatima traduz o seu afeto criando peças bordadas, que dá de presente a familiares e amigos.

Ao longo do ano, ela busca tecidos que lembrem o presenteado e gasta horas por dia bordando, tecendo e costurando, pensando nele. Tanto que ela mesma considera uma relíquia uma fronha bordada a mão pela avó, com história em cada ponto feito à mão.

Fred Kendi/Gazeta do Povo

O chef Marcos Fábio Carvalho substitui os presentes por gostosuras preparadas por ele: conquistando pelo estômago.

De dar água na boca

Faz tempo que o chef Marcos Fábio Carvalho, 41 anos, não entra em shopping para comprar presentes de Natal. Ele gosta de usar suas habilidades para cozinhar tortas, bolachas, fazer sorvetes e o que mais possa ser embalado e entregue todo fim como presente. "Até com meus filhos eu faço assim", conta. Carvalho diz preferir alimentar as pessoas com algo gostoso e especial do que quebrar a cabeça para presentear quem tem de tudo – o que ele recomenda mesmo a quem não é profissional da cozinha.

"Até com os meus filhos eu faço assim [presenteia-os com quitutes preparados por ele]."

Marcos Fábio Carvalho, chef de cozinha

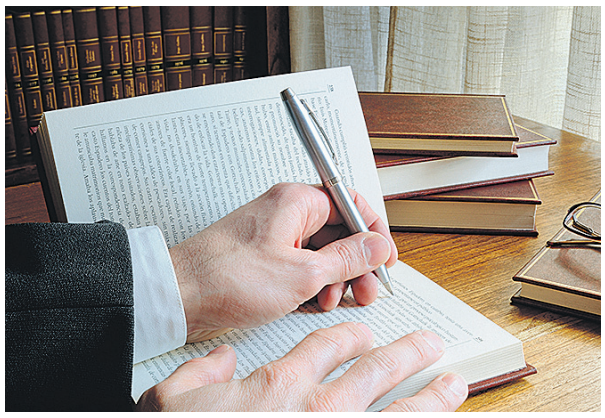
Gestos de amor

Neste Natal, dê a si mesmo de presente a quem você ama – por meio de boas ações

Fotos: Bigstock

RESOLVA UM PROBLEMA

Se faz dias que seu cônjuge anda preocupado com a documentação do carro que vence em janeiro ou com a pilha de roupas para dobrar antes da ceia, resolva a situação e o deixe-o mais tranquilo.



LEITURA ÍNTIMA

Combine com um amigo a troca de livros lidos e com anotações nas páginas, representando o que sentiram em cada passagem.

LIVROS PREFERIDOS

Muitas pessoas elegem livros preferidos, mas nem todos têm uma cópia interessante deles em casa. Fuce em lojinhas até achar uma edição mais luxuosa.

RESSUSCITE OS ENVELOPES

Em vez de encher a timeline das redes sociais alheias com imagens engraçadinhas, escreva uma carta para quem você gosta e envie pelo correio pouco antes do Natal.

ETERNIZE UM VÍDEO

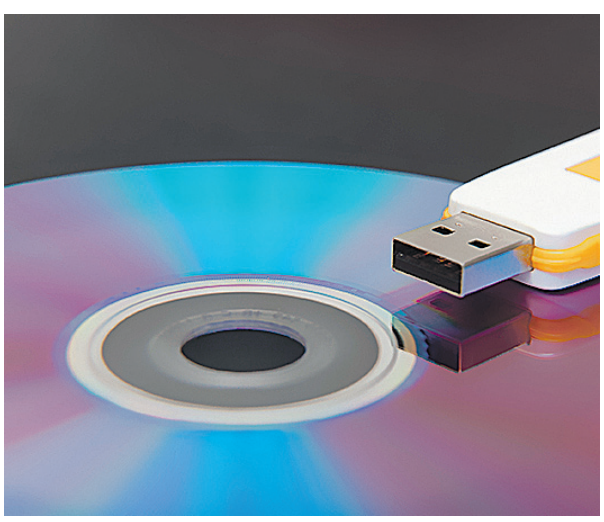
Vídeos antigos, em VHS ou Super 8, ficam mais acessíveis ao serem convertidos para um formato digital. Assim não se perdem nem emboloram, além de emocionar quem os recebe.

TRANQUILIZE SEUS PAIS

Às vezes só o que os pais querem é nos ver bem. Portanto, aceite bons conselhos deles e prometa que em 2015 irá ao médico, ao dentista ou mesmo começar uma poupança para o futuro.

USE POWER POINT

Em vez de usar o software só no trabalho, conte a história do seu namoro ou da sua família com uma apresentação e distribua a todos. Não tem problema se ficar brega... é divertido!



CRIE UMA TRILHA SONORA

Faça uma playlist e grave um CD ou pen drive com músicas que lembram um relacionamento ou são do gosto do presenteado. Mostrar que se conhece alguém tão bem aquece o coração.

REVELE(!) FOTOS

Hoje existem mil maneiras de "folhear" um álbum digital, mas ver as fotos na mão não tem preço. Ainda mais se estiverem em porta-retratos que vão bem no escritório.

COMECE UMA COLEÇÃO

O presente de Natal é uma boa oportunidade de começar uma tradição para ser curtida entre pais e filhos, como uma coleção. Vale escolher um objeto que estimula o conhecimento, como moedas e selos.

Presentes de coração

Três especialistas dão sete sugestões de mimos com o potencial de impressionar muito mais do que mercadorias compradas nas lojas por "obrigação"

CONVIDE

Para amenizar a solidão que muita gente sente no Natal, a psicanalista Luciana Saddi sugere algo simples: convide a pessoa "avulsa" para passar o Natal com você. "O mundo contemporâneo é solitário, muita gente não tem família ou está longe dela", diz Luciana. "Para quem não tem onde ir, o dia 25 é mico. Está tudo fechado, é difícil até almoçar".

REPASSE

Pensou em um Amigo Secreto com coisas usadas, mas de valor sentimental? "Vi uma vez um jogo em que a regra era presentear com coisas da sua casa. A ideia era de que o presente não teria preço, porque seria trocado entre amigos", conta a coach de relacionamentos Patricia Camargo. Valem livros, CDs, DVDs ou peças de decoração.

REINVENTE

Uma sugestão do consultor Jumar Pedreira, do blog Cozinha Afetiva,é presentear com uma árvore de Natal construída com biscoitos ou balas, que podem ser personalizados e consumidos ao longo do ano. Isso impede que a árvore se transforme em "paisagem" e mantém as pessoas reunidas em torno dela. "É um enfeite com dupla utilidade", descreve.

APROXIME

Provavelmente nada emociona mais as pessoas do que rever pessoas queridas distantes ou com quem se perdeu o contato. Pode ser um irmão sumido, um filho, um neto ou um amigo de infância. "É um presente quando os filhos ajudam os pais a reencontrar amigos antigos no Facebook", diz Patricia Camargo. Depois você pode ajudá-los a se comunicar via WhatsApp ou Skype.

CONHEÇA

Seja qual for a forma de presentear, pense em que vai receber a lembrança. O presente perde o significado se reflete uma necessidade que na verdade é sua. "O pior é dar uma coisa querendo mudar a pessoa que a recebe. Como oferecer uma Bíblia na esperança de que a pessoa se torne religiosa", avalia Luciana Saddi. O efeito pode sair pela culatra e causar distanciamento.

FAÇA A CEIA

Responsabilize-se pela ceia e por reunir a família. É o que faz o consultor Jumar Pedreira. Ele escolhe receitas simples e famosas da casa – como a farofa baiana, que leva farinha nativa e passas. Com isso, alimenta cerca de dez pessoas na véspera de Natal e no almoço do dia 25. "Muito da nossa história afetiva está nessa época. E isso vem se perdendo, porque as pessoas preferem comprar um panetone pronto", brinca.

VOLTE

Lugares e vistas são bons presentes afetivos, diz Patrícia Camargo. "Ver o pôr do sol no lugar mais lindo da cidade, ir a um show gratuito, retornar ao lugar onde algo significativo aconteceu", lista ela. Por exemplo: voltar com os pais à praça em que você cantou no coral da escola é uma forma de lembrar a eles de que fazem parte da sua história.