

# CLÁudia



## Ana Hickmann

GINÁSTICA, FILHO, TRABALHO, DIETA: ACREDITE, A ROTINA DELA É QUASE IGUAL À SUA

## QUE TAL UM CURTO?

Nossas leitoras toparam o desafio de um corte de cabelo radical

## Pele também se educa

E você ainda ganha tempo no seu ritual de beleza

## CRIANÇA MIMADA = ADULTO INSEGURO

Escape dessa armadilha

### EXCLUSIVO

## Noiyas meninas

CLAUDIA VIAJOU PELO BRASIL E DESCOBRIU QUE O CASAMENTO PRECOCE É MAIS COMUM DO QUE SE IMAGINA

## ARRISQUE mais

- HISTÓRIAS DE QUEM RECOMEÇOU EM **OUTRO PAÍS**
- COMO VIVER UM AMOR **LIVRE DE REGRAS**
- REFORMAS EM CASA SEM **QUEBRA-QUEBRA**

## Seu signo em

# 2016

AS PREVISÕES DA ASTRÓLOGA **SUSAN MILLER** PARA DINHEIRO, AMOR, CARREIRA...



R\$ 15  
ISSN 177-00985000-1  
00652  
9770009850009

# O que eu faço?

COLABOROU VICTÓRIA DELLA MANNA



***Minha empresa vai adotar o home office uma vez por semana. Mas, em casa, não tenho espaço nem silêncio, já que meus filhos ficam lá. E agora?***

Como todo novo hábito, a adoção do home office pode causar estranhamento no início. Por que não tentar? Priscila Sabóia, personal organizer, de São Paulo, recomenda: “Experimente comprar uma mesinha dobrável e compacta, que possa ser carregada para diferentes cômodos e não ocupe espaço”. Domenico Uhng Hur, professor de psicologia da Universidade Federal de Goiânia (UFG), sugere conversar com seus filhos. “A criança precisa aprender que, ao menos durante um período do dia, não poderá fazer bagunça pela casa nem barulho”, diz. Lembre-se: é só uma vez por semana. Com o tempo, você pode até passar a gostar do esquema. Se não der certo, a melhor alternativa são os espaços de coworking – ambientes compartilhados por diversos profissionais.

*Eu e meu chefe tínhamos uma boa relação, mais formal. Agora, ele está passando por problemas pessoais e me fez de confidente. Até chorou! Fico muito desconfortável.*

“Não existem regras para uma relação ideal entre chefe e subordinado”, lembra Denise Rendtorff, sócia da Actalent Consultoria em Recursos Humanos, em São Paulo. Ainda assim, trata-se de uma situação delicada. A princípio, não há nada de errado no desabafo – desde que não interfira na conduta profissional dele, claro. Por outro lado, se você está se sentindo incomodada,

é porque essa relação ultrapassou o limite daquilo que você considera apropriado. Ele está querendo uma amiga, mas você quer continuar só no papel de funcionária, certo? Bem, se não disser isso a seu chefe, ele não terá como adivinhar. “Explique que prefere não misturar trabalho com vida pessoal”, aconselha Jussara Mello, gestora de RH da Minas RH, em Belo Horizonte.

*Meu marido me traiu e nos separamos, mas depois voltamos. Apesar de ele se esforçar para que tudo fique bem, tenho pesadelos e desconfio quando pega o celular.*

Contenha a ansiedade de resolver uma questão que você ainda está digerindo. Um dia de cada vez: para muitos casais, o perdão requer dedicação – tanto do que foi traído (não se cobre tanto!) como do que traiu – e, nesse ponto, ele está indo bem. “Quanto ao celular, é preciso

entender que ele tem vida particular e focar no futuro da relação”, argumenta Miria Kutcher, coach de relacionamento e autora de *O Que Os Homens Querem?* (All Print). “Pense nos motivos que a fizeram insistir no casamento”, sugere Patrícia Martinelli, psicóloga clínica de São Paulo.