

UNESP - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
DCSO - Departamento de Comunicação Social
FAAC - Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação
Curso de Jornalismo

MEMORIAL DE PROJETO EXPERIMENTAL
Revista Vida Leve

Bauru, 2014

Jakeline Bruna Lourenço da Silva
Paula Fernanda Lopes

MEMORIAL DE PROJETO EXPERIMENTAL
Revista Vida Leve

Memorial de Projeto Experimental apresentado
em cumprimento parcial às exigências do Curso de
Jornalismo da Faculdade de Arquitetura, Artes e
Comunicação, do Departamento de Comunicação Social,
da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Julio de
Mesquita Filho”, para obtenção do título de Bacharel em
Comunicação Social - Jornalismo

Orientador do Projeto Experimental: Prof. Dr. Mauro de Souza Ventura

Agradecimentos

À nossa família, que nos deu força mesmo à distância, e se orgulhou de todas as pequenas e grandes vitórias, do início ao fim dessa jornada. Agradecemos especialmente aos nossos pais, Ana, João, Alzira e Moacyr, que fizeram de nossos sonhos os deles. Também deixamos nossa gratidão aos nossos mestres, que dividiram conosco um bem impagável: o conhecimento. Finalmente, agradecemos uma à outra, pela compreensão, motivação mútua e bom humor inabalável.

O correr da vida embrulha tudo,
A vida é assim: esquenta e esfria,
Aperta e daí afrouxa,
Sossega e depois desinquieta.
O que ela quer da gente é coragem.

(Guimarães Rosa)

Sumário

1. Capítulo 1 – Introdução	6
1.1 Apresentação	6
1.2 Objeto/tema	7
1.3 Objetivos	11
1.3.1 Objetivo Geral	11
1.3.2 Objetivos Específicos	11
1.4 Justificativa	12
2. Capítulo 2 – Produto Jornalístico	14
2.1 Público Alvo	14
2.2 Planejamento Editorial	15
2.3 Planejamento Gráfico	15
2.4 Descrição do produto	18
2.5 Fontes entrevistadas	29
2.6 Estratégia (Distribuição e divulgação)	34
2.7 Análise da Concorrência	35
2.8 Equipamentos utilizados	36
2.9 Atividades Desenvolvidas	37
3. Capítulo 3 – Comentários	39
3.1 Pontos fortes do produto	39
3.2 Dificuldades encontradas	40
3.3 Considerações finais	41
4. Referências Bibliográficas	43

CAPÍTULO 1

Introdução

1.1 Apresentação:

O presente relatório busca descrever as etapas de planejamento e produção da revista Vida Leve, apresentada como trabalho de conclusão de curso de Jornalismo, realizada no ano letivo de 2013.

A revista tem como proposta tratar de temas relacionados ao bem estar, tanto do corpo quanto da mente, voltados para o público adulto feminino. A escolha do formato revista para a realização de nossa proposta se deu tanto devido à possibilidade de aprofundar melhor os temas que esse tipo de publicação oferece, quanto pela visível escassez de publicações que tratem de saúde e comportamento sem ter seu foco principal (e em alguns casos quase que total) na estética e nos relacionamentos amorosos.

A fim de nortear o desenvolvimento das pautas e da linha editorial, conceituamos como saúde e bem estar todos os assuntos que tratam da melhora da qualidade de vida, tanto do indivíduo quanto da sociedade em geral. Por isso, não apenas temas relacionados à saúde corporal e a um estilo de vida que promova o bem estar foram abordados, mas também pautas e discussões que se fazem necessárias para uma sociedade mais justa, e consequentemente, uma vida melhor.

Um olhar mais atento às publicações voltadas à mulher pode perceber que, em sua maioria, o bem estar se confunde com o conceito de beleza, levando o público a acreditar que para se sentir bem ela tem que se adequar a uma aparência padrão imposta pela sociedade.

Consideramos que a beleza faz sim parte do bem estar de uma mulher, mas a forma com que ela é apresentada nas revistas reflete um padrão inalcançável para a maioria das pessoas, gerando um

sentimento de frustração e inadequação. Nessas publicações, as dicas de informações para se ter um corpo saudável muitas vezes vêm acompanhadas de depoimentos de atrizes e modelos, que claramente têm um estilo de vida muito diferente do da maioria das mulheres brasileiras. Assim, no lugar de ajudarem a encontrar o equilíbrio e a satisfação, que consideramos ser pontos essenciais para uma vida saudável, elas contribuem ainda mais para a afirmação de padrões de vida e de comportamento estereotipados.

1.2 Objeto/tema

A proposta da Vida Leve é ser uma revista feminina que trata do tema saúde e bem estar sem se voltar muito para o enfoque estético, abordando também assuntos mais abrangentes de interesse da mulher moderna. Com a modernização das estruturas familiares e a renovação dos papéis femininos na sociedade, consideramos que, proporcionalmente, os meios de comunicação segmentados que têm como público-alvo as mulheres, também precisam se modernizar. Considerando que essas mudanças no perfil feminino acontecem com considerável velocidade, uma vez que as novas tecnologias também influenciam na forma como as mulheres veem e interagem com o mundo, propusemos um modelo de veículo mais diferenciado.

Com o objetivo de atingir a faixa etária de 25 a 35 anos, nos focamos em transmitir assuntos que pudessem interessar tanto a mulheres jovens adultas que passam por uma fase de transição quanto àquelas que já têm uma vida mais estabilizada. Procuramos falar de temas modernos, como as novas formas de comunicação, blogs, redes sociais, e ao mesmo tempo mais tradicionais, como saúde da mulher e maternidade. A linguagem escolhida transmite humor e proximidade, ao mesmo tempo em que valoriza o debate de assuntos sérios. O público, alvo e objeto de nossa pesquisa durante a elaboração do projeto, é constituído por mulheres bem informadas e instruídas, de classe social mediana, maduras e ao mesmo tempo, atualizadas e modernas.

Para melhor compreendermos a proposta do produto, é necessário analisarmos o contexto histórico da evolução das revistas femininas no Brasil, assim como a evolução das próprias mulheres e seus interesses. Sabemos que as revistas chegaram ao Brasil junto com a corte portuguesa, no início do século XIX, após a autorização de D. João VI para a instalação da imprensa régia. Mesmo assim, a primeira revista brasileira de que se tem conhecimento foi a de título *As Variedades ou Ensaaios de Literatura*, publicada em Salvador, no ano de 1812, quase cem anos antes da autorização de D. João VI. De acordo com Marília Scalzo, em *Jornalismo de Revista* (2003), essas publicações tinham como conteúdo:

Discursos sobre costumes e virtudes sociais, algumas novelas de escolhido gosto e moral, extratos de história antiga e moderna, nacional ou estrangeira, resumo de viagens, pedaços de autores clássicos portugueses – quer em prosa, quer em verso – cuja leitura tenda a formar gosto e pureza na linguagem, algumas anedotas e artigos que tenham relação com os estudos científicos propriamente ditos e que possam habilitar os leitores a fazer-lhes sentir importância das novas descobertas filosóficas. (SCALZO, 2003)

Como contextualizam as autoras Íria Baptista e Karen Abreu em seu artigo acadêmico *A história das revistas no Brasil: Um olhar sobre o segmentado mercado editorial*¹, quinze anos depois, surgiria a primeira revista feminina do país, com o título de *O Espelho de Diamantino* que, de acordo com as autoras, estaria destinada a “deixar a mulher à altura da civilização e seus progressos”. Seus conteúdos eram voltados para literatura, artes, teatro, política, moda e crônicas, escritas de forma didática. De acordo com as autoras Jane Klein e Flávia Ramos no artigo acadêmico *Revistas femininas: Construindo a imagem da mulher-leitora*², a partir daí, a evolução das publicações para mulheres se daria, em grande parte, de forma velada, abordando apenas temas “açucarados” que não desviasse seu público dos papéis de esposa e mãe.

¹ Disponível em <http://www.bocc.ubi.pt/pag/baptista-iria-abreu-karen-a-historia-das-revistas-no-brasil.pdf>, acesso em 27/01/2014

² Disponível em http://www.unisc.br/portal/images/stories/mestrado/letras/coloquios/ii/revistas_femininas.pdf, acesso em 27/01/2014

Como dizem Jane Klein e Flávia Ramos em seu artigo, até o início do século XIX – quando começaram a surgir as primeiras revistas de variedades – a leitura feminina ainda era vista como “perigosa”, pois uma vez que eram consideradas facilmente manipuláveis, as mulheres poderiam ser negligentes com suas tarefas domésticas. Entretanto, o papel feminino foi mudando ao longo dos anos e, com a emancipação, a mulher entrou numa fase de mudança e o mesmo aconteceu com os veículos destinados a ela. O surgimento da pílula anticoncepcional – que possibilitou o planejamento familiar e estimulou a maternidade tardia – foi um marco importante para as mudanças que envolvem esse universo. A entrada da mulher no mercado de trabalho e o aumento nos anos de estudo trouxeram mudanças de interesse radicais, às quais o mercado editorial precisou se adaptar.

Entretanto, há um questionamento importante, abordado por Jane Klein e Flávia Ramos: Em que nível as revistas femininas se modernizaram? O trecho a seguir propõe uma reflexão.

E é assim que se apresentam como tendo acompanhado as transformações femininas, tratando-as como “mulheres modernas”. No entanto, não é o que se percebe em uma análise um pouco mais aprofundada: os assuntos tratados nas revistas femininas, mesmo que, por vezes, de forma velada, ainda conservam os valores mais superficiais relacionados à mulher como beleza, moda e fofocas. Aqui cabe o argumento de Lajolo e Zilberman (1996), que consideram essas transformações como superficiais, conceituando como modernização conservadora, que só modifica a superfície das relações sociais, promovendo algumas alterações consideráveis, mas não comprometendo a hierarquia dessas relações.

(KLEIN - RAMOS, 2003)

É inegável que os papéis da mulher moderna não são mais apenas o de mãe, esposa e dona de casa, mas ainda faltam conteúdos mais críticos, mais aprofundados e abrangentes nas revistas para mulheres. Como citam as autoras de *Revistas femininas: Construindo a imagem da mulher-leitora*, é muito comum vermos matérias de capa com as chamadas em formato de cartilha orientadora, como “o ABC do sexo”, “dez maneiras de chegar ao verão em forma”, “moda de A a Z”, entre outros títulos.

O que problematizamos é a escassez de revistas direcionadas a mulheres, que proporcionem conteúdos verdadeiramente jornalísticos, reportagens e debates sobre temas de interesse não só tipicamente feminino, mas também geral. O trecho do artigo *A história das revistas no Brasil: Um olhar sobre o segmentado mercado editoria*, de Íria Baptista e Karen Abreuy, traduz bem essa ideia.

Geralmente pensadas, escritas e editadas por homens, as revistas femininas fazem parte do cenário editorial brasileiro desde que este tipo de periódico aportou por aqui. Inicialmente traziam as novidades da moda na Europa, dicas e conselhos de culinária, pequenas notícias, um pouco de humor (anedotas) e muita ilustração. Na década de 1950, como vimos anteriormente, o público feminino foi "bombardeado" com as revistas de fotonovelas, que além de histórias românticas fotografadas nada mais traziam em termos de conteúdo jornalístico para oferecer ao seu público leitor. Não havia, por parte destas publicações, qualquer preocupação em pensar, discutir ou pontar questões relativas à sociedade da época que começava a dar ares.

(BAPTISTA – ABREUY, 2005)

Em meio a esse problema, o produto em questão traz uma proposta de ser um veículo feminino atuante na área de saúde e bem estar, com o objetivo de trazer reportagens aprofundadas sobre os temas escolhidos e promover alguns debates sobre a vida moderna sem que se utilizem as típicas abordagens femininas como “10 dietas infalíveis” ou “Sexo de A a Z”. A temática proposta pela revista Vida Leve envolve uma série de variedades possíveis de serem abordadas em suas editorias, sugerindo que saúde está diretamente ligada a bem estar, assim como o contrário. Nosso objetivo é, com base nisso, garantir que a leitora em questão cuide de seu corpo sem ser influenciada por pressões estéticas e também de sua mente, se mantendo dentro de assuntos atuais, modernos, contextualizados e abordados da forma mais profunda possível. Acreditamos que dessa forma, falar de saúde e bem estar pode abranger esferas, na maioria das vezes, deixadas de lado pelas revistas do gênero.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral:

A revista Vida Leve tem como principal objetivo atingir o público feminino entre os 25 e 35 anos, tratando de temas que englobem saúde e bem estar. A revista pretende abordar esses temas dentro das editoriais corpo e mente, de forma que assuntos como saúde, beleza e gastronomia estejam em equilíbrio com as temáticas de cunho comportamental.

1.3.2 Objetivos Específicos:

O produto foi desenvolvido com foco no público feminino entre 25 e 35 anos, interessado em saúde e bem estar, como dito anteriormente. O objetivo da escolha dessa faixa etária é desenvolver assuntos que atendam mulheres “jovens adultas” e adultas – tanto aquelas que passam por uma transição, quanto aquelas que já vivem todas as responsabilidades de uma vida aduse estabeleceram.

Com subeditorias como saúde, beleza, gastronomia, cultura, comportamento e lazer, queremos atrair mulheres que tenham um especial interesse por cuidar de sua saúde, não deixando de oferecer conteúdos variados que pretendem ajudar as leitoras a viverem de bem não só com seu corpo, mas também com a sua mente. Outro ponto importante é que a Vida Leve não pretende ser uma revista com foco na estética e boa forma, pois segue o princípio de que estar de bem com o corpo é apenas uma consequência da manutenção de uma vida saudável.

Além disso, também é um dos objetivos da revista a abordagem direta e informal, com um pouco de humor e leveza na linguagem. Apesar de abordar temas de certa complexidade – principalmente da subeditoria de saúde – a revista tem como objetivo usar um meio interessante e fácil de transmitir a opinião de especialistas. O estilo linguístico pretende ser jovem sem deixar de transmitir seriedade nos temas tratados. Por último, a revista Vida Leve

pretende ser uma base de apoio para todas as mulheres que querem ter e manter uma vida saudável e feliz, mesmo com todas as suas obrigações e a falta de tempo, características típicas da mulher moderna.

1.4 Justificativa

A realização do projeto justifica-se pela necessidade de oferecer ao público feminino jovem adulto, conteúdos que ajudem a inserir em suas rotinas medidas que lhes ofereçam mais bem-estar, falando de corpo e saúde, mas também de questões humanas mais abrangentes, que interessem e envolvam essas mulheres na transição entre a vida jovem e adulta. Podemos observar no mercado de revistas femininas, em especial as que tratam de saúde e bem estar, uma carência de matérias que de fato orientem as leitoras a levar uma vida mais saudável, onde sempre predominam aquelas que tratam da estética e dos relacionamentos amorosos como os pontos mais importantes a serem tratados.

Trata-se da prática do jornalismo de revista fazer uma espécie de revezamento temático, retornando com espantosa frequência aos mesmos assuntos: sucesso profissional, saúde, beleza, juventude, relacionamentos amorosos, educação dos filhos, fé, tecnologia. (Benetti, 2013)

Em nossa revista, o foco dado é a promoção da saúde, sempre priorizando-a em detrimento à estética, mesmo quando é esse o assunto a ser tratado. Como exemplo, podemos citar as matérias da editoria de beleza. Nela falamos sobre os alimentos a serem consumidos para preservar a juventude, sobre a forma mais saudável (e não a mais rápida) de se ganhar massa muscular e de tratamentos naturais para a pele. Tudo tratando de estética, mas com o foco na saúde.

Além disso, também sentimos falta nas revistas do mercado uma abordagem do bem estar pelo lado comportamental, que mesmo quando abordada, é feita de forma superficial. Por isso, em nossa revista resolvemos dar o destaque merecido a esse aspecto, colocando na parte denominada como Mente editorias de Cultura, Comportamento e Lazer, sendo que

Comportamento tem um espaço dedicado proporcional ao da editoria de Saúde.

CAPÍTULO 2

Produto Jornalístico

2.1 Público alvo

Para o planejamento gráfico editorial da revista tivemos como base o público-alvo feminino, de 25 a 35 anos, pois era de nosso interesse tratar sobre temas da fase de transição da mulher para a vida adulta, entre o ponto em que ela conquista sua independência, sai da casa dos pais e inicia a vida profissional, até quando resolve se casar e ter os primeiros filhos.

Visto que essa transição abrange uma faixa etária cada vez mais ampla, uma vez que, ao mesmo tempo em que algumas mulheres ainda optam por casar, sair de casa, trabalhar e ter filhos assim que terminam a faculdade, outras adiam essas mudanças para se estabelecerem melhor profissionalmente e aprofundarem seus estudos, consideramos que uma faixa etária de dez anos seria o ideal para abranger esse público.

A classe econômica adotada como base foi a classe média, com ensino superior completo, que tem como atividades de lazer viajar, ler, ir ao cinema, a shows e restaurantes, e se interessa por uma melhora na qualidade de vida, no que diz respeito à saúde e ao bem estar.

A segmentação é o eixo norteador do jornalismo de revista, exigindo que o jornalista trabalhe com alguns perfis básicos de leitores, cujos interesses e expectativas devem ser contemplados. [...] Ao ler uma revista, o leitor se posiciona em um lugar também pleno de sentidos: o que é, o que deseja, como se satisfaz, o que vem fazendo com sua vida, como se planeja para o futuro, o que julga importante. (Benetti, 2013, p.51)

Apesar de o público-alvo ter o ensino superior completo, consideramos que ele não seja especializado na área de saúde e bem estar, e isso, aliado ao fato de ser um público jovem, descontraído, nos fez optar por uma linguagem mais leve e informal como a mais adequada às leitoras e a que melhor

transmite os conceitos específicos dos assuntos tratados para uma linguagem compreensiva ao público leigo.

2.2 Planejamento Editorial

A Revista Vida Leve foi planejada para promover um diálogo próximo e bem humorado com suas leitoras, a respeito de temas importantes sobre saúde e também bem estar – que aborda muitas variedades. Os princípios da revista estão baseados no cuidado com a saúde feminina não só – e excessivamente – com seu corpo, mas também com sua mente e todas as ideias dentro dela. O que buscamos é proporcionar conteúdos que permitam que o público alcance equilíbrio entre Corpo e Mente – as duas grandes editoriais da revista, planejadas para reforçar esses princípios – o que nem sempre é buscado por grande parte das revistas femininas.

Nosso objetivo não é abordar corpo de forma puramente estética e nem bem estar – ou mente – apenas como entretenimento. O que propomos é disponibilizar informações que atendam às preocupações tipicamente femininas – como beleza, por exemplo – mas que ao mesmo tempo preencham a mente das leitoras com assuntos atuais, discussões e reflexões que fazem parte de uma esfera mais abrangente. A revista também cultiva a ideia de que cuidar da saúde pode ser, muitas vezes, o segredo para ficar mais bela e que se manter bem informada e contextualizada é importante para estar de bem consigo e com os outros. De acordo com essas ideias editoriais, procuramos dar espaço para pautas sérias, mas também para as divertidas, demos dicas práticas, mas também mais aprofundadas, nos preocupamos com a saúde e o trabalho, mas também com o lazer, com a vida a dois, e com o equilíbrio interior.

2.3 Planejamento Gráfico

O planejamento gráfico da revista foi feito pensando em ser algo que ajudasse a deixar a revista mais leve, visto que grande parte dos textos são mais densos e informativos. Procuramos imagens simples e bem ilustrativas para auxiliar a visualização do conteúdo abordado no texto. A disposição do

texto em duas colunas foi escolhida para deixar a leitura mais fluída, diminuindo as quebras de linhas.

Capa

A escolha da foto para ser a capa da revista teve como critério ser uma imagem que representasse a proposta da revista de modo geral, e não algo que chamasse a atenção para a matéria principal como normalmente é feito, pelo fato de essa ser uma edição de apresentação da revista ao público. Gostaríamos de algo que harmonizasse mais com o nome e com a proposta da revista do que qualquer outra coisa e então chegamos a imagem escolhida: uma mulher de aparência comum, sem super produções, em um momento de relaxamento e felicidade, exatamente como imaginamos que nossa leitora seja e deseje viver.

Índice

O índice de duas páginas foi feito para separar de um dos lados as matérias de destaque pertencentes a Corpo e do outro lado as matérias pertencentes à Mente. As matérias mais elaboradas, que merecem maior destaque, foram colocadas em quadros especiais, de modo a chamar mais a atenção do leitor. Para ajudar na identificação usamos a cor vermelha para as matérias de Corpo e a azul para as matérias de Mente e essas mesmas cores foram usadas nos números de página, para ajudar na identificação de cada metade da revista quando vista fechada.

Logo

O logo da revista foi elaborado pelo designer Eder Munhoz, para ser algo que harmonizasse com o nome e a proposta da revista. Como resultado tivemos a letra V de Vida Leve simulando um corpo flutuando, intensificando a ideia de leveza do nome escolhido.



Figura 2 - Logo da Revista

2.4 Descrição do Produto

A revista pretende ser uma publicação mensal, com um número de páginas por volta de 100. Para organizar as editorias das matérias escolhemos dividir a revista em duas partes: Corpo e Mente.

Essa divisão foi adotada como forma de evidenciar que o bem estar de uma mulher não se restringe ao corpo ou a mente, mas que as duas coisas têm que estar equilibradas, por isso, o número de páginas, matérias e editorias de cada uma das partes também é equilibrado.

Na parte de Corpo ficam as editorias de Beleza, Saúde e Gastronomia, e na parte de Mente temos Cultura, Comportamento e Lazer. Dentre essas editorias, duas se destacam como sendo as editorias principais de cada extremo da revista. Em Corpo, a editoria de Saúde assume o papel principal e ganha um maior número de matérias e páginas, enquanto do lado Mente a editoria de Comportamento recebe esse destaque.

Os assuntos abordados em cada editoria serão rotativos, mas algumas seções serão fixas.

Em saúde traremos sempre uma matéria de perfil, contando a trajetória de um personagem que conseguiu mudar seus hábitos de forma a ter uma qualidade de vida melhor.

Na editoria de cultura, optamos por ter um espaço opinativo, de crítica, tratando de algum produto do entretenimento, seja ele filme, livro, seriado ou programa de tv que esteja em alta. Nesse caso, convidamos uma pessoa que entende de audiovisual e acompanha várias séries para comentar o seriado *Girls*, que está em sua segunda temporada e gerou várias polêmicas com a sua estreia.

Já na editoria de Lazer trazemos um espaço de dicas de bares e restaurantes, que em cada edição trataria de uma cidade escolhida, que nesse caso foi a cidade de São Paulo. Temos também uma matéria fixa com dicas de viagens para cidades turísticas brasileiras.

Na editoria de Comportamento temos mais uma seção opinativa, sempre escrita por um homem, comentando algum assunto em evidência do momento, dando uma visão masculina ao fato. Nessa edição o tema escolhido foi a saúde

do homem, que tem sido tema de varias campanhas de conscientização juntamente com a criação do dia do homem.

Para finalizar, escolhemos uma crônica baseada em algum tema abordado na edição, para fechar a editoria de Lazer e também a revista, ficando como o último texto da publicação.

Corpo

Em Corpo o foco principal é a saúde, sendo que a editoria de maior destaque é a de mesmo nome. Além dela, temos as editorias de Beleza e Gastronomia.

Editoria Beleza

Nessa sessão, o objetivo é dar dicas simples e práticas de cuidados com a beleza, mas também abordar o tema relacionando-o, sempre que possível, a assuntos mais aprofundados e que eventualmente também abordem o viés preventivo e estrutural da beleza, como por exemplo, a alimentação e manutenção da saúde.

Espelho, espelho meu, existe alguém mais jovem do que eu?

A matéria fala sobre como manter a juventude, e até mesmo rejuvenescer, cuidando da alimentação. Também procuramos apontar outros fatores, como estresse, má alimentação, problemas de saúde e sedentarismo, se refletem na aparência de uma pessoa, diminuindo a sua jovialidade. Durante a sua produção percebemos a importância que o antioxidantes tem nesse processo e como sua falta pode afetar a aparência e a juventude de uma pessoa e, por isso, demos um enfoque especial nesse assunto.

Aprenda a cuidar da sua pele com cosméticos 100% naturais

Como complemento à matéria anterior, de alimentos rejuvenescedores, fizemos um pequeno apanhado de receitas caseiras para cuidar da pele de forma natural, desde a limpeza, hidratação até a tonificação, com indicações específicas para cada tipo de pele.

Usar suplementos ou não, eis a questão...

É comum ver amigos e colegas de academia fazendo uso de suplementos alimentares na esperança de obterem resultados mais rápidos e intensos. Mas, como e quando deve ser feito o uso desses produtos? Falamos sobre os malefícios que o consumo por conta própria e sem orientação médica pode trazer ao corpo, esclarecemos quais são os reais resultados que podem ser esperados dos suplementos e demos dicas de alimentação que podem, em certos casos, até substituir o uso de suplementos alimentares, como uma alternativa mais natural.

Editoria Saúde

Essa editoria traz temas mais complexos, discutidos da forma mais esclarecedora possível, para que as leitoras consigam entender assuntos de importância para a saúde em geral e também para a saúde da mulher. A sessão também procura falar de exercício, alimentação saudável e prevenção.

Fique atenta com a saúde na praia

O verão é a época do ano na qual a prevenção de doenças infecciosas deve ser mais rigorosa. É comum ver reportagens falando de surtos de viroses durante essa época do ano, principalmente nas praias lotadas de gente. Mas como evitar que esse problema estrague a diversão nos litorais? Demos dicas de cuidado com a alimentação, hidratação e falamos também dos cuidados

para prevenir doenças de pele – as famosas micoses – assim como as queimaduras de sol.

Endometriose e clamídia: você sabe como se prevenir?

A endometriose é conhecida como a típica doença da mulher moderna, pois muitos dos seus fatores de risco estão ligados ao estilo de vida adotado por grande parte das mulheres, como um dia a dia de correria intensa, ambiente urbano poluído, menos filhos e estresse em excesso. Apesar do aumento de diagnósticos, muitas portadoras da doença passam despercebidas por não darem a devida atenção a alguns sintomas, que muitas vezes são confundidos com a TPM. Ao mesmo tempo, a clamídia é uma das DST's mais comuns do mundo e muitos de seus portadores não sabem que a tem. Ambas as doenças causam problemas sérios de infertilidade se não tratadas e muitas vezes só são diagnosticadas quando evoluem para um quadro mais grave.

Entre na onda dos superalimentos

A matéria principal da revista aborda os tão falados superalimentos e suas reais propriedades, benefícios e formas de consumo. Com a reportagem, procuramos esclarecer como agem esses alimentos, em que quantidades devem ser consumidos, como escolher entre tantas opções e, além disso, também procuramos deixar claro que todos os alimentos abordados pela matéria precisam ser associados a bons hábitos alimentares para trazerem benefícios efetivos para a saúde.

Um brinde cheio de saúde!

Partindo do ditado de que uma taça de vinho por dia faz bem à saúde, saímos pesquisando para descobrir o real fundamento dessa afirmação. O que o vinho poderia, de fato, trazer de benefícios à saúde humana? Conversamos com profissionais e mostramos como agem os componentes da bebida, como

eles ajudam a prevenir doenças e como e em que quantidade deve ser consumida. Também falamos da qualidade do vinho que deve ser incorporado na rotina, dos benefícios trazidos pelo suco de uva e dos malefícios do consumo em excesso do álcool, assim como suas contraindicações.

Não vacile na hora da academia

Fazer academia é um bem para a nossa saúde, mas como ter certeza de que não estamos prejudicando o nosso corpo com repetições de movimentos errados? Falamos com uma especialista em exercícios e elencamos os sintomas que o corpo dá quando executamos atividades de forma errada, ensinamos a forma correta de proceder nos principais aparelhos e também esclarecemos o processo de aumento de carga.

Mudança de Hábito: um desafio de todos nós

A matéria é parte de uma sessão que tem a proposta de ser fixa, com o relato da história de algum personagem que conseguiu mudar seus hábitos para outros mais saudáveis. A personagem escolhida foi a estudante Camila, que conseguiu perder peso de forma saudável ao se conscientizar sobre a importância da alimentação equilibrada, da diminuição de sódio no cardápio e de uma rotina de exercícios, tudo com ajuda profissional. Nossa intenção não é destacar o quão grande foi o emagrecimento, nem avaliar o antes e o depois de uma perspectiva estética e sim focar na qualidade de vida.

Editoria Gastronomia

Nessa editoria, o objetivo é dar dicas práticas de receitas saudáveis ou especiais, mas também falar de curiosidades culinárias, associando a comida a outros assuntos, como, por exemplo, à cultura e à história. Além disso, a sessão também busca orientar as leitoras e despertar sua curiosidade pelo novo na cozinha.

Beber vinho é uma arte!

Da matéria sobre as boas propriedades do vinho surgiu a necessidade de descobrir o melhor custo benefício para incorporar a bebida – que no Brasil, não é das mais baratas – à rotina. Além disso, também demos dicas de combinações com diferentes pratos, assim como mostramos formas adequadas de armazenamento da bebida. Falamos da diferença entre os vinhos de qualidade e aqueles mais baratos encontrados no mercado e, por fim, demos dicas de marcas nacionais e importadas para quem está começando a experimentar o universo dos vinhos.

O lado B da gastronomia

Se trata de uma matéria de curiosidades, mostrando os pratos que nós não conhecemos de culinárias não tão populares e também das mais comuns por aqui, como italiana, asiática e até mesmo brasileira. A intenção não é ensinar a fazer esses pratos, mas instigar a leitora a sair do lugar-comum e procurar oportunidades para experimentar novos sabores.

Sobremesa não é sinônimo de culpa

Com essa matéria, pretendemos mostrar que é possível ter o prazer de comer uma sobremesa sem culpa e ainda fazer bem à saúde. Indicamos receitas ricas em compostos benéficos, variadas e de fácil preparo.

Mente

Parte da revista que é dedicada ao bem estar pelo lado comportamental, tem um foco maior nos problemas sociais, psicológicos e de relacionamento. Sua principal editoria é a de Comportamento, e conta também com as editorias de Cultura e Lazer.

Editoria Cultura

A editoria de Cultura é a primeira editoria da parte de Mente e suas pautas abrangem temas relacionados à música, literatura, cinema, teatro e outros eventos que possam estar acontecendo que sejam de interesse do público-alvo. Dentro dessa editoria, a única sessão fixa é uma coluna opinativa, com resenha crítica de algum material cultural à escolha do autor convidado a escrevê-la. Ao todo são quatro matérias dentro dessa editoria:

Livro de mulherzinha não! Chic Lit.

A matéria aborda um gênero literário de livros escritos especialmente para mulheres, e na maioria das vezes por mulheres. Resolvemos mostrar as possibilidades de reflexão e diversão que esses tipos de livros, muitas vezes vistos como superficiais, trazem para quem os lê. Para isso demos um enfoque especial na escritora Marian Keyes, uma das mais famosas dessa área, que escreve livros que tratam de temas mais pesados e polêmicos, mas com muito humor, e é claro, romance.

Girls: tente não se identificar

É uma coluna opinativa escrita por uma convidada. Girls é um seriado americano que gerou muita polêmica em seu lançamento, logo sendo comparado com o lendário Sex in the City. Acharmos a escolha da colunista interessante, pois a trama aborda justamente a fase de transição para a vida adulta de um grupo de jovens mulheres, todas com personalidades diferentes, que vivem histórias com que o público da revista pode se identificar facilmente.

Dos folhetins aos sitcons

Sitcons são series de comédia que fazem muito sucesso hoje em dia. A matéria é mais um apanhado histórico de como o gênero surgiu e se desenvolveu até chegar ao que é hoje. Foi feita em parceria com a equipe do grupo PET-RTV que produz mensalmente o jornal Comunica PET, tratando de assuntos relacionados ao meio audiovisual.

Faroeste Caboclo

Essa sessão seria fixa dentro da editoria de cultura, trazendo sempre alguma coisa atual sobre música. Nessa edição, falamos sobre a música Faroeste Caboclo, de Renato Russo, que virou filme recentemente. Para ilustrar a origem da música, reproduzimos um trecho da entrevista dada pelo cantor a Leoni sobre como foi escrever a letra.

Editoria Comportamento

A editoria de comportamento é a principal de Mente, com pautas que falam sobre temas de interesse social, do bem estar pessoal, familiar e também amoroso. Tem uma sessão fixa escrita por um convidado do sexo masculino, que dá o seu ponto de vista sobre algum tema ou acontecimento.

A busca da felicidade

A matéria busca alertar sobre o aumento do uso de antidepressivos e ansiolíticos, que tem crescido bastante segundo os últimos relatórios da Anvisa. Esse aumento do consumo acontece ao mesmo tempo em que muitas pessoas não sabem dos reais efeitos e das consequências do uso desses medicamentos, muitas vezes não sabendo nem mesmo diferenciar para que servem cada um deles. Mesmo assim, muitas pessoas os consomem sem

indicação médica e sem uma real necessidade fisiológica, gerando uma medicalização banalizada em busca de um bem estar que nem sempre é real.

Você está bem?

A matéria trata sobre depressão e outros problemas psicológicos comuns como estresse e déficit de atenção, que vem aumentando a cada ano. De certa forma ela complementa a matéria “A busca pela felicidade” abordando a dificuldade das pessoas em sentirem-se bem sem a ajuda de remédios e problematiza o aumento do número e transtornos da mente como algo mais relacionado ao comportamento da sociedade atual do que como uma epidemia médica.

Mães blogueiras

Nossas relações sociais estão cada vez mais inseridas no mundo virtual e com a maternidade isso não seria diferente. A matéria mostra como a nova geração de mães usa a internet, e mais especificamente os blogs e grupos de redes sociais, para construir um novo tipo de maternidade, que finalmente sai do círculo familiar e busca referências em outros meios mais globais, gerando uma troca de informações mais diversa e politizada.

O primeiro desemprego

A matéria fala sobre a busca do primeiro emprego pós-universidade, quando finalmente chega a hora de escolher um caminho dentro da área de formação. Ao invés de dar dicas de como conseguir um emprego, como a maioria das matérias do tipo faz, decidimos que seria interessante abordar um outro leque de possibilidades existentes: a iniciativa privada, o empreendedorismo e os concursos públicos.

Terapia de Casal

O que tem causado o aumento da procura por sessões de terapia de casal nos últimos anos? Conversamos com uma especialista e debatemos os principais motivos de reclamação dos casais, seus principais problemas e falamos sobre os sinais de alerta que um relacionamento apresenta. Quando seria a hora certa para considerar a possibilidade de terapia? Também abordamos a questão do preconceito em relação a esse gênero de consulta e procuramos saber se há equilíbrio entre a procura feminina e masculina por esse tipo de tratamento.

Dia do Homem Livre

Pouco conhecido, o Dia do Homem tem a intenção de conscientizar o público masculino, principalmente no cuidado com sua saúde e com a prevenção. Buscamos a opinião de nosso colunista para falar sobre o tema.

Editoria Lazer

A editoria de lazer traz dicas de programas de viagens, restaurantes e outros passeios. Procuramos trazer uma boa diversidade de lugares, para que possam ser encontrados sugestões de passeios para se fazer sozinha, a dois ou com a família. Temos duas sessões fixas, uma chamada Bares e Restaurantes, pensada para trazer dicas de lugares para comer em uma cidade escolhida a cada edição, e outra sobre as possibilidades turísticas de cidades brasileiras.

Mochila nas costas e passaporte na mão

Nessa matéria, procuramos despertar o espírito de aventura das leitoras que se interessam por viagem. Falamos um pouco mais sobre o gênero de turismo “mochilão”, seus segredos, magias e também possíveis dificuldades. Nessa matéria, o objetivo não era dar dicas de destinos, mas sim de planejamento – essencial para qualquer viagem, especialmente para esse gênero – e formas de economizar com passagens, comida e hospedagem. Também demos dicas de como realizar um bom roteiro e falamos de pequenos detalhes impossíveis de se prever nas primeiras viagens, tudo isso através da experiência de pessoas que já viajaram muito pelo mundo. Além disso, demos dicas de sites úteis, contamos histórias de viagem de nossos entrevistados e demos a dica de um filme que retrata um pouco a realidade do mochileiro, com muito humor.

Bares e Restaurantes

A cidade escolhida foi São Paulo e os três locais mostrados são: um restaurante badalado, uma padaria que tem comida para todos os gostos e horários e um bar mais tranquilo para amigos e namorados. Procuramos por lugares não tão baratos, mas populares e com preços acessíveis, em locais de fácil acesso para turistas.

Para cada destino uma companhia, escolha o seu!

Dentro da editoria de lazer, essa seria uma sessão fixa, com o objetivo de dar, a cada mês, dicas diferentes de viagens nacionais. Nessa edição, falamos sobre três cidades do interior paulista, Campos do Jordão, São Pedro e Ilhabela, cada uma com um perfil e sugeridas para serem feitas em companhias românticas, familiares ou de amigos, respectivamente. Falamos sobre as atrações, preços, comidas típicas e descrevemos os cenários de cada destino.

Sonho Lúcido – Crônica

A crônica é uma sessão fixa, e nesta edição, fala sobre corpo e mente de forma sutil. O objetivo é fechar a revista com uma reflexão sobre a relação existente entre ambos.

d. Estrutura física do produto

Fisicamente, a revista Vida Leve se caracteriza por ter tamanho mediano, com 102 páginas de miolo. O papel escolhido para impressão foi o couche 115g fosco, por ser bem maleável e apropriado para impressão frente e verso. A escolha da versão fosca se justifica pela sua vantagem de leitura, uma vez que seu material não reflete a luz com a mesma intensidade que a versão brilho, proporcionando uma leitura menos cansativa para os olhos. A capa é impressa no mesmo tipo de papel, com a espessura 250g. As dimensões da revista são de 28 cm por 22 cm. Escolhemos esse formato pela quantidade de texto das matérias, pois assim, a página continua equilibrada entre texto e foto sem parecer poluída. O acabamento da lombada é quadrado, devido ao miolo de 7 mm e à espessura do papel.

2.5 Fontes Entrevistadas

Adotamos como critério para escolha de fontes a credibilidade de atuação destas em suas áreas, assim como a participação em outras entrevistas relacionadas com o tema, o que facilitou o processo de entrevista, já que parte das fontes já tinha mais familiaridade com a mídia. Cada uma das fontes entrevistadas está detalhada a seguir:

Espelho, espelho meu, existe alguém mais jovem do que eu?

Fonte: Dra. Renata Maria Galvao de Campos Cintra, com licenciatura em Nutrição pela Universidade Católica de Campinas, mestre em Ciência dos Alimentos da Universidade de São Paulo e doutora em Ciências dos Alimentos da Universidade de São Paulo. Atualmente é professora adjunta da

Universidade Estadual Paulista, no Instituto de Biociências. Tem experiência em Ciência de Alimentos, com ênfase em nutrição experimental, atuando principalmente com antioxidantes naturais.

Endometriose e Clamídia

Fonte: Dr. Luis Renato Mancini de Castro, com especialização em ginecologia pela FEBRASGO, especialista em histeroscopia diagnóstica e cirúrgica e em cirurgia laparoscópica e uroginecologia. Atualmente é o médico responsável pela Ginecologia e Vídeo-Endoscopia do Hospital da Mulher na Faculdade de Medicina do ABC.

O lado B da gastronomia

Fonte : Ulisses Dias, Chef de Cozinha, Sommelier, Especialista em Negócios de Alimentação, Professor e Consultor em Gastronomia e atualmente é professor de gastronomia no Centro Universitário Senac de Águas de São Pedro e na Universidade do Sagrado Coração.

A busca da felicidade

Fonte: Dra. Florence Kerr-Correa, formada em medicina pela Faculdade de Ciências Médica e Biológicas de Botucatu, fez sua Residência em Psiquiatria no Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo, pós-graduação em Neurologia na USP-Ribeirão Preto, pós-doutoramento no Cambridge Hospital (Harvard University) e Livre Docência em Psiquiatria na Faculdade de Medicina de Botucatu-UNESP, onde atualmente é Professora Titular de Psiquiatria . Sua linha de pesquisa se concentra em epidemiologia e caracterização clínica dos transtornos mentais, especialmente os relacionados a uso nocivo de álcool e drogas e transtornos afetivos em diferentes populações.

Você está bem?

Fonte: Dr. Érico Viana Campos, possui graduação em Psicologia (Bacharelado e Formação de Psicólogo) pela Universidade de São Paulo, e doutorado em Psicologia pela Universidade de São Paulo. Atualmente é professor assistente

doutor do departamento de Psicologia da Faculdade de Ciências da UNESP Bauru, onde desenvolve atividades de ensino, pesquisa e extensão, sendo líder do grupo de pesquisa do CNPq "Psicanálise: Clínica, Teoria e Cultura" e coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Psicanálise (NEPPSICA). Tem experiência na área de Psicologia e Psicanálise, com ênfase em História, Teorias e Sistemas em Psicologia e Teorias Psicanalíticas.

Mudança de Hábito

Fonte: Camina Nascimento David, 22 anos, estudante de Jornalismo na Unesp de Bauru.

Mães blogueiras

Fontes: Isabella Kannup, escritora, 23 anos, mãe da Beatriz de 4 anos e autora do blog Para Beatriz, onde fala de feminismo e maternidade.

Daniele Brito, estudante de Direito, 32 anos, mãe da Beatriz de 9 anos e do Otto, de quatro. Autora do blog Balzaca materna desde 2011.

Primeiro desemprego

Fontes: Edgar Abreu, sócio proprietário da Casa do Concurseiro, onde dá aulas preparatórias para concursos públicos em diversas disciplinas. Formado em Economia pela Universidade Vale dos Sinos, com especialização em Gestão Educacional

Joseane Pereira, atua como consultora e Executive Coach com formação pela Columbia University e pelo Erickson College. É Consultora no Programa de Orientação de Carreira na FEA/USP. Joseana é graduada em Psicologia pela UERJ e Especialização em Carreira pela FIA.

Regina Maura Pereira Torres, psicóloga e consultora de recursos humanos na Genesis RH Assessoria em Recursos Humanos de Bauru.

Entre na onda dos superalimentos!

Fontes: Silvia Maria Cozzolino, nutricionista graduada na USP, ex-Presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição e professora titular da faculdade de ciências farmacêuticas da USP. Silvia Cozzolino é estudiosa dos benefícios do selênio para a saúde humana, principalmente do encontrado na castanha do Pará. A nutricionista também concedeu entrevistas sobre o tema superalimentos para o Globo Repórter.

Jaime Amaya Farfan, cientista de alimentos graduado em Ciências Gerais pela Brandeis University, EUA, mestre em Bioquímica e Biofísica e doutor em Química de Alimentos e Nutrição pela University of Rhode Island, EUA. Jaime Farfan coordena o Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação na Universidade Estadual de Campinas, e é pesquisador das propriedades da quinoa. O cientista também falou sobre superalimentos para o portal M de Mulher, da Editora Abril.

Um brinde cheio de saúde!

Fontes: Jairo Monson de Souza Filho: Médico cardiologista, estudioso dos benefícios do vinho para a saúde humana, principalmente nos aspectos cardiovasculares. Apresenta palestras sobre o assunto e também faz parte da UVIBRA (União Brasileira de Vitivinicultura). Jairo Monson já falou sobre o assunto para o portal de notícias da TV Bandeirantes.

Renata Alves, nutricionista no Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, formada pela Universidade Cruzeiro do Sul. Renata Alves já deu entrevista sobre os benefícios do suco de uva e vinho tinto para o programa Bem Estar, da Rede Globo.

Beber vinho é uma arte!

Fontes: Luis Milanesi: É proprietário da adega garrafeira em Bauru e estudioso de vinhos nacionais e importados.

Fique atenta com a saúde na praia

Fonte: Ceuci Xavier Nunes: É infectologista pela Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública e pela Universidade Federal da Bahia. Ceuci também é Coordenadora da Sociedade Brasileira de Infectologia e diretora do Hospital Couto Maia, referência em doenças infectocontagiosas no Estado da Bahia.

Não vacile na academia

Fonte: Tatiani Silva Godoi, formada em Educação Física pela Faculdade Anhanguera de Bauru e especialista em fisiologia do exercício. Atua como *personal trainer*, coordenadora e professora de natação na Acqua Mondo Centro de excelência em natação e condicionamento físico.

Suplementos ou não, eis a questão

Fonte: Tatiani Silva Godoi, formada em Educação Física pela Faculdade Anhanguera de Bauru e especialista em fisiologia do exercício. Atua como *personal trainer*, coordenadora e professora de natação na Acqua Mondo Centro de excelência em natação e condicionamento físico.

Sandra da Silva, nutricionista funcional da clínica Gastro Obeso Center, em São Paulo.

Terapia de casal: quando é a hora?

Fonte: Anna Hirsch Burg, psicóloga e psicanalista formada pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e atual professora no Núcleo de Pesquisas Psicanalíticas na mesma Universidade. Atende em consultórios há mais de 20 anos casos de terapia de casal, familiar ou em grupo, além de casos particulares para adultos.

Para cada companhia, um destino, escolha o seu!

Fonte: Clarissa Campos, secretária de Turismo, Cultura, Esportes e Lazer da Prefeitura de São Pedro.

Eunice Bourroul, diretora de Turismo e Fomento da Prefeitura de Ilhabela, formada em Turismo pelo Centro Universitário Ibero-Americano.

Mochila nas costas e passaporte na mão

Fontes: Renata Mattos, formada em Relações Públicas, realizou intercâmbio na Argentina e também em Portugal, realizando muitas viagens pela Europa e América Latina durante os 18 meses de estudos no exterior.

Yasmin Marques, formada em Relações Públicas, passou um ano estudando em Portugal e realizou dois mochilões pela Europa

Luis Felipe Pelluzi, formado em Economia, passou um ano estudando em Portugal e um ano trabalhando na Inglaterra. Fez diversos mochilões pela Europa e também pela América Latina.

2.6 Estratégia (Distribuição e divulgação):

A distribuição inicialmente aconteceria em âmbito estadual, através de bancas de jornal, na versão impressa. Entretanto, acompanhando seu estilo jovem, sem deixar de ser adulto, a Vida Leve também poderia usar a plataforma online para divulgação. Como sugere Marcia Benetti em seu livro *A revista e seu jornalismo*, utilizar ferramentas como o Facebook e o Twitter pode proporcionar aos jornalistas a possibilidade de interação com os leitores, num *feedback* mais dinâmico e eficiente. Sendo assim, a revista se utilizaria desses aliados não só para promover sua imagem junto ao público, mas também para captar de forma mais espontânea as opiniões e a aceitação ou não das leitoras em relação aos temas abordados. Como diz Marcia Benetti, além de ajudar no contato direto com o público, o Facebook também permite que o jornalista acompanhe a opinião das próprias fontes sobre o resultado final da revista, sem que seja necessário abordá-las diretamente – uma vez que é possível acompanhar comentários e opiniões na linha do tempo da pessoa em questão.

2.7 Análise da concorrência

O mercado brasileiro conta com algumas publicações que tem como foco a saúde e o bem estar, umas de maior e outras de menor porte. Como base para uma análise de mercado utilizamos as duas publicações que consideramos serem as mais relevantes no seguimento: a revista Boa Forma e a Women's Health, ambas da editora Abril.

Boa Forma

A revista boa forma existe desde 1988 e surgiu no auge da segmentação da mídia nacional, abordando assuntos como alimentação saudável, exercícios e qualidade de vida. Segundo dados da Editora³, a Boa Forma tem 16% de leitoras de classe A, 52% de classe B, 28% de classe C, 3% de classe D e 0% da classe E, leitoras que, em sua maioria, têm entre 25 a 40 anos. A editora define a revista como aquela que ajuda a mulher a “ficar bonita da cabeça aos pés” e ainda “todos os meses, traz reportagens que são verdadeiros guias para ter o cabelo da moda, aprender a usar o *make* de passarela no dia a dia, conhecer os melhores produtos e tratamentos para cuidar do rosto, corpo e cabelo”.

A revista também apresenta as últimas novidades em alimentação leve e saudável e os exercícios certos para “lapidar” o corpo.

Women's Health

A Women's Health já é uma publicação mais recente, lançada em 2008, como uma versão brasileira da revista internacional, de origem americana, de mesmo nome, apenas reproduzindo uma fórmula já de muito sucesso em outros países. Em suas edições aborda os seguintes temas: Nutrição, saúde,

³ Disponível em <http://www.publiabril.com.br/marcas/boaforma/revista/informacoes-gerais>. Acesso em 27/01/2014

fitness, beleza, moda e comportamento. É possível observar que o tema dietas e a preocupação com a magreza ocupa um lugar de destaque em suas matérias, podendo ser encaixado em praticamente todas as editorias.

Segundo a Editora Abril, a mulher que lê a *Women's Health* é vista da seguinte forma:

“Exercícios e boa alimentação são primordiais para conseguir seu estilo de vida balanceado. Ela malha e cuida da aparência, mas também sai, faz *happy hour* e se diverte. Informação é primordial para se manter bonita e jovem. Não acredita em fórmulas milagrosas, mas sim em resultados duradouros e sabe que para alcançar seus objetivos só depende de si. Ela é uma mulher real, que aprendeu a conciliar autonomia e feminilidade a serviço do seu bem-estar.”⁴

Suas leitoras se dividem em 28% de classe A, 53% de classe B, 18% de classe C, 0% de classe D e 0% da classe E e em sua maioria têm entre 20 e 34 anos⁵.

2.8 Equipamentos utilizados:

Os equipamentos utilizados foram de uso pessoal dos integrantes da equipe.

Foram eles:

- 3 notebooks, para produção dos textos e diagramação da revista.
- Telefone fixo, para as entrevistas que não tinham possibilidade de serem presenciais.
- Gravador de voz, para as entrevistas presenciais.
- Internet, para pesquisa de informações e fontes.

⁴ Disponível em <http://www.publiabril.com.br/marcas/womenshealth/revista/informacoes-gerais>, acessado em 27/01/2014

⁵ Dados da editora. Disponível em <http://www.publiabril.com.br/marcas/womenshealth/revista/informacoes-gerais>, acessado em 27/01/2014

2.9 Atividades Desenvolvidas:

O primeiro passo para o desenvolvimento da revista foi a discussão do tema central a ser tratado, assim como a definição geral do público em questão – se masculino ou feminino, jovem ou adulto, etc. A escolha do tema saúde e bem estar, com foco no público feminino, surgiu como uma extensão do que procuramos colocar em prática em nossa rotina e também devido ao interesse em se aprofundar no assunto.

Uma vez determinados o assunto e público de forma geral, iniciamos a definição mais detalhada de quem seria a mulher leitora da revista Vida Leve. Assim, discutimos faixa etária, nível de escolaridade e classe social, preocupações, desafios, interesses, entre outros aspectos. Com base nesse público, definimos a linguagem a ser usada – divertida, sem deixar de ser adulta e de valorizar assuntos sérios, de fácil compreensão, sem ser pedante, e direta, no objetivo de estabelecer proximidade com as leitoras. A partir daí, dividimos a revista em duas grandes editorias – Corpo e Mente – e depois em outras seis subeditorias – Beleza, Saúde, Gastronomia, Cultura, Gastronomia e Lazer – englobando os interesses anteriormente discutidos.

Em seguida começamos a esboçar as pré-pautas, com ideias variadas do que poderia ser abordado. Durante esse processo, decidimos dar mais destaque para a editoria de Saúde, em Corpo, e para a editoria de Comportamento, em Mente. Tendo um rascunho de como a revista seria dividida e de que temas poderiam ser abordados, nos voltamos para a identidade gráfica. Em primeiro lugar, decidimos que ela seria graficamente dividida entre Corpo e Mente – através de cor ou outros recursos – e que essas duas partes deveriam conter basicamente o mesmo número de páginas, o que transmitiria o conceito de equilíbrio, valorizado pela proposta da revista. Além disso, também decidimos que o produto deveria ter um aspecto moderno – sem deixar de ser feminina – e que deveria haver um bom equilíbrio entre texto e imagem.

Com tema, público, linguagem, identidade gráfica e pré-pautas definidos, começamos o processo de pesquisa documental. Nessa fase,

algumas pautas foram confirmadas e ganharam forma, enquanto outras foram eliminadas ou substituídas. Após pesquisar previamente cada assunto, definimos o número de páginas destinado a cada um e montamos um espelho, mantendo um equilíbrio na ordem de abordagem das matérias.

Após a elaboração do espelho, começamos a produção do conteúdo, nos aprofundando ainda mais nos assuntos e procurando fontes especializadas para contribuir. Primeiramente, passamos pela fase de agendamento e realização das entrevistas, pessoalmente e por telefone, utilizando o computador ou gravador para registrar as informações, o que facilitaria, posteriormente, o processo de escrita e avaliação das falas. Muitas fontes foram escolhidas por sua credibilidade na área de atuação e também por sua familiaridade em falar com a mídia.

Feitas as entrevistas, iniciamos o processo de escrita, respeitando a linguagem definida, assim como a forma de abordagem dada a cada assunto. Durante a escrita das primeiras matérias, foram feitas, simultaneamente, entrevistas para a redação dos temas posteriores. Além disso, durante a redação, também recorremos novamente às fontes para confirmar ou pedir novas informações. À medida que ficavam prontos, os textos foram revisados pelo professor orientador e enviados para iniciar um processo de diagramação escalonada.

Antes de enviar os textos para a diagramação, pesquisamos as fotos que deveriam compor as matérias, tendo como fontes bancos de imagens livres para uso. Ao fim do processo de diagramação, relemos todos os textos já nas páginas e fizemos correções. Em uma segunda revisão, avaliamos a parte gráfica e fizemos alterações antes de enviar o documento para impressão.

CAPÍTULO 3

Comentários

3.1 Pontos fortes do produto

Com um jeito moderno – linguística e visualmente – de abordar saúde e bem estar, a revista Vida Leve se diferencia nesse gênero de publicação pela proposta de dividir os assuntos nas editorias de Corpo e Mente. Essa ideia vai de encontro com os propósitos da revista: oferecer conteúdos que ajudem suas leitoras a terem uma vida equilibrada não apenas com o corpo, mas também com a mente. A divisão também permite que as leitoras transitem com mais facilidade entre essas duas editorias básicas que determinam a abordagem das matérias e as subeditorias.

A revista também trata com profundidade os temas centrais, explicando assuntos complexos em uma linguagem simples e bem humorada, sem deixar de ressaltar a importância das questões discutidas. Mesmo abordando discussões sérias, a revista busca mesclá-las a pautas mais leves, com o objetivo de arejar a leitura da primeira até a última página. Além disso, outro ponto que consideramos como forte é a abordagem de temas jovens e ao mesmo tempo mais maduros, com o objetivo de atingir mulheres de 25 a 35 anos interessadas em saúde e bem estar. Com essa escolha de temas, a revista Vida Leve procura ser aliada das leitoras que passam pela transição entre a vida “jovem adulta” e a vida adulta – quando surgem novas responsabilidades, preocupações e desafios – assim como também objetiva falar sobre temas de interesse para as mulheres que já passaram por essa fase, e possuem novas prioridades.

Outro ponto importante é a linha editorial, defensora do bem estar feminino equilibrado – e não focado apenas nas pressões estéticas disseminadas por revistas de dieta e academia. Através de suas matérias, a Vida Leve transmite às leitoras que beleza está principalmente associada à saúde, e felicidade, ao estar bem consigo e com os outros. Além disso,

buscamos abordar temas variados, alguns mais femininos e outros mais abrangentes, partindo da ideia de que tudo pode ser de interesse da mulher moderna.

3.2 Dificuldades encontradas

Fontes

Uma das principais dificuldades encontradas na fase de produção das matérias foi a disponibilidade das fontes médicas, necessárias na maior parte das pautas de saúde e em algumas matérias de comportamento. A rotina corrida dos médicos, tanto dentro de hospitais particulares e públicos, quando nas faculdades de medicina, tornou difícil o agendamento de entrevistas, e a grande burocracia dentro das instituições dificultava o acesso direto a eles, ficando esse agendamento a cargo de assistentes e recepcionistas. Poucas instituições tinham um serviço de assessoria de imprensa prestativo, sendo que entre as procuradas pela nossa equipe, apenas o Hospital da Mulher de São Paulo tinha uma pessoa responsável para lidar somente com assuntos de imprensa. A época de final de ano, perto das festas, coincidiu com o fechamento de algumas matérias e agravou ainda mais esse problema, visto que quem não estava de férias estava cobrindo os que estavam.

Acreditamos que se houvesse uma disponibilidade maior de fontes as matérias seriam enriquecidas com pontos de vista mais diversificados, mas em nenhum momento isso atrapalhou o aprofundamento das entrevistas e das matérias.

Complexidade dos temas

Outra dificuldade encontrada se deu justamente por causa desse aprofundamento. Embora nossa intenção de início fosse trazer textos mais curtos e leves, precisamos mudar essa estratégia no decorrer do processo de produção. Com as pesquisas e entrevistas, muitas das pautas definidas se

mostraram complexas e carentes de informações aprofundadas na grande imprensa. Por isso, precisamos expandir o tamanho médio dos textos para conseguir fazer um trabalho de qualidade e diferente dos conteúdos superficiais já encontrados. Ao mesmo tempo, a tradução dos jargões médicos para uma linguagem mais coloquial também foi um trabalho desafiador, onde pudemos vivenciar alguns dos obstáculos encontrados pelo jornalismo científico, com informações complexas e terminologias muito específicas de cada área.

Equipamentos

No início da produção trabalhávamos com a possibilidade de tirar algumas fotos de nossa autoria, mas a dificuldade em conseguir uma câmera fotográfica de qualidade nos impediu de concretizar esse plano e no Laboratório de Fotografia da Universidade fomos informadas de que não poderíamos usar as câmeras de lá, que eram reservadas aos alunos das disciplinas de fotografia. Diante dessa dificuldade, buscando manter um padrão quanto à qualidade das fotos, decidimos trabalhar com bancos de imagens livres e com a manipulação dessas imagens para adequá-las as matérias.

3.3 Considerações finais

Por fim, consideramos que o processo de produção da revista ocorreu de forma satisfatória, dentro dos prazos estipulados e nos possibilitou uma vivência jornalística muito completa, visto que todo planejamento, a definição das pautas, a escolha das fontes, a produção dos textos e o planejamento gráfico-editorial foi feito por nós desde o início, com muita liberdade de escolha e dentro daquilo que acreditávamos ser o ideal para os nossos objetivos.

Como produto dessas escolhas e objetivos tivemos a Revista Vida Leve, que acreditamos ser um produto com informações diferenciadas, como planejávamos, que contemplou com profundidade assuntos que consideramos atuais e muito importantes na vida da mulher brasileira. O equilíbrio buscado

desde o início nos temas e nas editoriais Corpo e Mente foi alcançado, característica que consideramos essencial para a definição do estilo da revista.

As dificuldades encontradas também foram enriquecedoras, pois consideramos serem dificuldades verdadeiramente enfrentadas pelo jornalismo de revista e serviram para nos preparar um pouco mais pra nossas experiências profissionais futuras.

4. Referências Bibliográficas

- TAVARES, F. de M. B. e SCHWAAB, R. **A revista e seu jornalismo**. Porto Alegre: Penso, 2013.
- SCALZO, M. **Jornalismo de revista**. São Paulo: Contexto, 2006.
- ALI, F. **A arte de editar revistas**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2009.
- ABREU, A. A. de. **A modernização da imprensa (1970-2000)**. RJ: Jorge Zahar, 2002.
- CAÑO, Juan. **Revistas, una historia de amor y un decálogo**. Madrid: Eresma & Celeste Ed., 1999.
- CORRÊA, Tomás Souto et alli. **A Revista no Brasil**. São Paulo: Editora Abril, 2000.
- COSTA, Carlos. **“Escrever em revistas. Três textos de trabalho”**, in Anuário de Jornalismo. São Paulo: Faculdade Cásper Líbero, 2001.
- KUNCZIK, M. **Conceitos de jornalismo**. SP: Edusp/Com-Arte, 1997.
- LAGE, Nilson. **Teoria e técnica do texto jornalístico**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.
- LAGE, Nilson. **A reportagem: teoria e técnica de entrevista e pesquisa jornalística**. RJ: Record, 2001.
- MIRA, Maria Celeste. **O leitor e a banca de revistas: a segmentação da cultura no século XX**. São Paulo: Olho d' Água/Fapesp, 2003.
- PRADO, José Luiz Aidar. **“Convocação nas revistas e construção do a mais nos dispositivos midiáticos”**. In: **Matrizes**. São Paulo, Ano 3, No. 2, Janeiro/julho de 2010.
- PRADO, José Luiz Aidar. **“As narrativas do corpo saudável na era da grande Saúde”**. In: **Contemporânea**, v.5, 2007.
- PRADO, José Luiz Aidar. **“O leitor infiel diante dos mapas da mídia semanal performativa”**. **Revista Fronteiras**. São Leopoldo: v. VII, n.1, p.39-46, 2005.
- VILAS BOAS, Sérgio. **Perfis e como escrevê-los**. SP: Summus, 2003.

BAPTISTA, Íria; ABREU, Karen. **A história das revistas no Brasil: um olhar sobre o segmentado mercado editorial.** Disponível em <http://www.bocc.ubi.pt/pag/baptista-iria-abreu-karen-a-historia-das-revistas-no-brasil.pdf>, Acessado em 27/01/2014.

KLEIN, Jane; RAMOS Flávia. **Revistas femininas: construindo a imagem da mulher-leitora.** Disponível em http://www.unisc.br/portal/images/stories/mestrado/letras/coloquios/ii/revistas_femininas.pdf. Acessado em 27/01/2014