

CAMILA FREMDEY & JANA ROSA

# ENfIM, 30

UM LIVRO PARA NÃO entrar em crise

pa  
ra  
le  
ia

Copyright © 2015 by Camila Fremder e Jana Rosa

A Editora Paralela é uma divisão da editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

CAPA E PROJETO GRÁFICO Ale Kalko

PREPARAÇÃO Joana Barbosa

REVISÃO Adriana Bairrada e Renata Lopes Del Nero

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Fremder, Camila

Enfim, 30: um livro para não entrar em crise / Camila Fremder, Jana Rosa. — 1ª ed. — São Paulo: Paralela, 2015.

ISBN 978-85-8439-015-1

1. Administração de crise 2. Bem-estar 3. Conduta de vida 4. Crise da meia-idade 5. Estilo de vida 6. Qualidade de vida

I. Rosa, Jana. II. Título.

15-07998

CDD-362.1068

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Administração de saúde: Bem-estar social  
362.1068

[2015]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

[www.editoraparela.com.br](http://www.editoraparela.com.br)

[atendimentoaoleitor@editoraparela.com.br](mailto:atendimentoaoleitor@editoraparela.com.br)

# SUMÁRIO

Introdução .....	7
1. Aos trinta você começa a ficar velha? .....	10
2. Aos trinta você não acompanha mais a evolução da internet? .....	18
3. Todas as vezes que alguém de trinta parecia ser muito velho, mas nós é que éramos sem noção mesmo (e estávamos claramente enganadas) .....	24
4. Melhor deixar pra trás: queremos mudar o mundo .....	28
5. Aos trinta você já se encontrou profissionalmente? .....	34
6. A ressaca aos trinta anos dura trinta anos .....	56
7. Ser fitness aos trinta é não usar o termo fitness .....	60
8. Aos trinta o relógio biológico de toda mulher diz que ela quer ter filho? .....	66
9. Aos trinta você deve se vestir assim, se maquiar assim e ter esse cabelo? .....	78
10. Vestibular do amor .....	90
11. Aos trinta está na hora de casar? .....	94
12. Numerologia dos trinta com Aparecida Liberato .....	106
13. Aos trinta você não tem mais a vida social que tinha? .....	110
14. Apps de paquera aos trinta .....	116
15. Retorno de Saturno .....	126
16. Aos trinta você já está estabilizada financeiramente? .....	138
17. Peneirinha da amizade .....	144

18. Lista de aniversário .....	148
19. Muito melhor aos trinta .....	152
20. Os piores conselhos aos trinta e em qualquer idade .....	158
21. Bons conselhos .....	162
22. Aos trinta está na hora de fazer botox? .....	168
23. Um capítulo para os gays .....	172
24. Não acredite na Gisele Bündchen e no Mark Zuckerberg .....	174
25. Aos trinta você está apenas começando .....	178
26. Final .....	184

①

AOS TRINTA  
VOCÊ COMEÇA  
A FICAR  
VELHA?

**H**á pouco mais de cem anos, em 1900,<sup>1</sup> ao chegar aos trinta anos as pessoas se aproximavam do fim da vida. Isso porque a expectativa média da vida de um brasileiro era de 33 anos. Nos anos 1960, o fim ainda era muito próximo: a expectativa de vida era de 48 anos. Segundo o IBGE, em 2013 a expectativa de vida de um brasileiro já era de 74,9 anos, ou seja, quem chega hoje aos trinta não está nem na metade da vida.<sup>2</sup>

Estamos só começando, mas a verdade é que já vivemos um bom tempo para saber que a metade da vida um dia vai chegar. Pela primeira vez pensamos em “metade” que “se aproxima” e só de escrever sobre esse tema já dá um pouco de desespero e vontade de refletir em silêncio ou de sair fazendo tudo o que sonhamos pra não deixar nada pra trás, afinal o tempo passa rápido, e ontem mesmo não tínhamos roupa pra ir a uma festa de quinze anos.

No espelho, o corpo começa a mudar aos trinta. Tem muita sorte quem disser que não, mas a pele do rosto fica mais fina, algumas pequenas marcas de expressão aparecem, engordar passa a ser muito mais fácil e emagrecer algumas vezes mais difícil. O corpo começa a reclamar de qualquer excesso e uma noite maldormida ou uma festa open bar tem consequências nunca antes sonhadas. Você lembra agora que tem joelhos e costas, e o tom como os médicos conversam com você nas consultas muda. Eles não te tratam mais como fofa inconsequente, e sim cobram uma postura de adulta responsável que deveria ser a mais interessada em cuidar da própria saúde.

Todas essas mudanças que vêm com o número trinta estão longe de ser uma completa paranoia. O corpo começa mesmo a envelhecer

---

1. “A evolução da expectativa de vida e projeções (em anos)”. Disponível em: <puers.br/puers/files/adm/asplam/Aevolucaodaexpectativadevida.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2015.

“IBGE lança Estatísticas do século xx”, 29 set. 2013. Disponível em: <ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/29092003estatisticasecxhtml.shtm>. Acesso em: 12 ago. 2015.

“Censo demográfico do Brasil de 1900”. In: Wikipedia. Disponível em: <pt.wikipedia.org/wiki/Censo\_demográfico\_do\_Brasil\_de\_1900>. Acesso em: 12 ago. 2015.

2. Cristiane Cardoso. “Expectativa de vida dos brasileiros sobe para 74,9 anos, diz IBGE”. Disponível em: <gl.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2014/12/expectativa-de-vida-dos-brasileiros-sobe-para-749-anos-diz-ibge.html>. Acesso em: 12 ago. 2015.

perto dessa idade; na verdade, ele começa até um pouco antes. Segundo um estudo feito na Universidade da Virgínia em 2009 — e acreditem, é um estudo sério, nós não inventamos —, nosso cérebro atinge seu auge muito jovem, aos 22 anos, e começa a declinar ainda jovem, aos 27 anos, fazendo com que aos 27 já não sejamos mais tão jovens assim.<sup>3</sup>

Mas não é só no cérebro que as mudanças acontecem. Aos trinta o mundo nos apresenta um “pacote de cobranças” que começa dizendo que agora temos que finalmente ser maduras e adultas e, por adultas, o mundo entende que temos que ter sucesso profissional, amoroso, financeiro, pessoal e ainda ter que pensar em constituir uma família nessa década que começa.

Ao mesmo tempo, o “pacote de cobranças” começa a exigir uma juventude eterna, como se fosse nossa obrigação ser adultas, maduras, bem-sucedidas, casadas, com filhos, e ao mesmo tempo jovens, magras, maternais, femininas e doces.

No Brasil, o país da cirurgia plástica, que em 2014 passou a liderar o ranking mundial<sup>4</sup> — só em 2013 foram realizadas 1,49 milhão de plásticas aqui —, fazer trinta é como entrar em um portal cheio de cosméticos, tratamentos e cirurgias nos esperando com a promessa de nos salvar, congelando nossa cara e nossa bunda para continuarmos para sempre com vinte.

Talvez fazer trinta seja um dos momentos mais cruéis da vida,

---

3. “Old age begins at 27: Scientists reveal new research into ageing”, 15 mar. 2009. Disponível em: <[dailymail.co.uk/sciencetech/article-1162052/Old-age-begins-27-scientists-claim-new-research.html](mailto:dailymail.co.uk/sciencetech/article-1162052/Old-age-begins-27-scientists-claim-new-research.html)>. Acesso em: 12 ago. 2015.

Timothy A. Salthouse. “When does age-related cognitive decline begin?”. *Neurobiology of Aging*, Charlottesville, p. 507-514, 20 fev. 2009. Disponível em: <[faculty.virginia.edu/co-gage/publications2/Salthouse%20\(2009\)%20When%20does%20age-related%20cognitive%20decline%20begin.pdf](http://faculty.virginia.edu/co-gage/publications2/Salthouse%20(2009)%20When%20does%20age-related%20cognitive%20decline%20begin.pdf)>. Acesso em: 12 ago. 2015.

Joseph J. Thompson, Mark R. Blair, Andrew J. Henry. “Over the hill at 24: Persistent age-related cognitive-motor decline in reaction times in an ecologically valid video game task begins in early adulthood”. Disponível em: <[journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0094215](http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0094215)>. Acesso em: 12 ago. 2015.

4. “Brasil supera EUA e lidera ranking de cirurgias plásticas no mundo”, 29 jul. 2014. Disponível em: <[noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/estado/2014/07/29/brasil-supe-ra-eua-e-lidera-ranking-de-cirurgias-plasticas-no-mundo.htm](http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/estado/2014/07/29/brasil-supe-ra-eua-e-lidera-ranking-de-cirurgias-plasticas-no-mundo.htm)>. Acesso em: 12 ago. 2015.

porque você ainda é muito jovem, mas está começando a conhecer a palavra “velha”, está entre o “fique madura automaticamente” que a sociedade cobra e o “não fique velha jamais” que a sociedade cobra mais ainda, e que vai durar até o fim da sua vida — pois os homens vão sendo considerados charmosos e vividos à medida que ficam mais velhos. E as mulheres vão sendo consideradas apenas velhas.

Então aos trinta você começa a ficar velha? Sim, cientificamente os estudos comprovam.<sup>5</sup> Mas não tão velha quanto a sociedade te considera e vai te considerar mais ainda daqui para a frente.

Mas, por favor, não ligue para o que a sociedade acha, pois ela deve estar te achando velha desde que você era um bebê — inclusive você também devia ser um bebê meio acima do peso, que não usava as roupas ideais pro seu tipo de corpo, e seu corte de cabelo não te favorecia em nada, só sua pele estava na melhor fase, mas pena que você era imatura demais pra perceber isso.

## Geração Y

Se você, como nós, nasceu entre 1980 e o comecinho dos anos 90, já cansou de ouvir que é uma integrante da geração Y. Diz a internet que somos inventivas, dinâmicas, temos facilidade para aprender e somos globalizadas, mas a internet também diz que somos inseguras, imaturas e acomodadas. Juramos que a culpa não é nossa e, para entender isso, fizemos uma pesquisa séria e tivemos que prestar atenção por mais de cinco minutos em um assunto — algo que, todos sabem, é impossível para a geração Y.

Para entender a nossa geração, fomos estudar as gerações que vieram antes dela, mais precisamente os *baby boomers* e a geração X. Aproveite esse momento de informação e seriedade para tirar uma foto dessa página e compartilhar, porque todos vão saber que você lê assuntos realmente importantes.

---

5. Luiz Fujita. “Como o ser humano envelhece?”. Disponível em: <mundoestranho.abril.com.br/materia/como-o-ser-humano-envelhece>. Acesso em: 12 ago. 2015.



Os baby boomers são as pessoas nascidas durante ou depois da Segunda Guerra Mundial, entre 1943 e 1960. O termo baby boomer ficou conhecido por conta do aumento da natalidade nos Estados Unidos após o fim da guerra, quando o país foi povoado por muitos bebês. Essa geração ficou jovem durante a década de 1970 e viveu várias mudanças sociais e culturais. Muitos deles foram os hippies que lutaram por paz e amor mas, quem diria, cresceram e valorizam o emprego estável, e construíram carreira em empresas, até chegar a hora de se aposentar. Baby boomers também podem ser identificados como seus tios mais velhos que não entendem quando você diz que é freela ou quando prestou vestibular para cursos de arte, moda ou design.

A geração X nasceu entre o início dos anos 1960 e o final dos anos 1970, e foi a primeira a crescer acompanhada da tv. Nos anos 1960 a tv chegou às casas como um aparelho acessível, moderno e necessário, tipo o que o smartphone é hoje pra gente. Ficar assistindo tv teve um resultado parecido com o que sentimos todos os dias olhando o nosso iPhone: os jovens começaram a querer consumir, ter aqueles produtos, ter aquela vida.

Para o especialista em gerações Sidnei Oliveira, que conversou com a gente pelo Skype, pois somos da geração Y e não usamos telefone, a geração X cresceu extremamente consumista: “Eles desejaram muito quando crianças, mas não puderam ter tudo o que queriam, pois tinham mais irmãos e os pais não conseguiam atender a todos esses sonhos e desejos”. Lembre dos seus pais, que provavelmente são baby boomers ou nasceram no comecinho da geração X: quantas vezes você já ouviu eles falando que quando eram crianças “não tinham tudo igual você teve”, “só ganhavam presente no Natal”, “tiveram que juntar moedinha por moedinha para comprar algo depois de anos”. E agora lembre de quantos brinquedos você teve enquanto crescia, quantas Barbies, quantas vezes foi muito mais mimada que eles. Independente da sua classe social, provavelmente teve muito mais facilidades na hora de ganhar uma boneca.

A geração X também pode ser identificada como a culpada por nos estragar quando crianças, nos dando tudo o que tiveram vontade enquanto assistiam televisão mas não podiam ter. Eles casaram e tive-

ram filhos antes dos trinta, porque pra eles ter filhos e estar em um casamento era sinônimo de responsabilidade e assim eles conseguiam promoções no trabalho. São seus tios mais novos, que têm várias referências pop que você gosta, mas que sempre trabalharam com a mesma coisa e que te acham uma mimada até hoje, sem perceber que quem te mimou foi a geração deles.

A geração Y somos nós, que temos entre 25 e trinta e poucos anos e tivemos a sorte inenarrável de saber o que é um Pogobol. Também tivemos a sorte de ser a primeira geração a ter a chance de usar a internet desde cedo, o que mudou nossa vida e também nossa cabeça. Fomos nós os primeiros a ter mais acesso a informação e crescemos escrevendo redações sobre uma nova palavra que tinha vindo para ficar, a tal da “globalização”. Fomos a primeira geração a ser realmente globalizada, precisamos, mais do que nunca, aprender inglês, para ler os sites da internet e falar com pessoas do mundo todo; não precisamos mais esperar a televisão nos contar nada, nós descobrimos sozinhas tudo o que quisermos. Nossos pais e tios baby boomers e da geração X acharam que estávamos malucas e alguns até acreditaram que teríamos problemas de saúde por ficar na frente de uma máquina estranha chamada computador, que eles achavam que ia sair de moda como um videogame.

Mas por mais maravilhoso que seja ter nascido na geração Y, o mundo nos apresentou inúmeras crises e angústias tão novas quanto o Windows 93 na nossa adolescência.

## **Crise dos trinta da geração Y**

Temos uma boa notícia pra você: sim, existe mesmo uma crise dos trinta anos e você não estava ficando louca por se sentir completamente perdida e angustiada. Essa crise tem uma explicação e a melhor maneira de enfrentá-la é entender por que e como ela aparece para a nossa geração. Pensando na crise dos trinta da geração X, dos baby

boomers e da realidade da mulher de trinta anos do Balzac, que inspirou o termo “balzaquiana”, o que a nossa crise tem de diferente?

Segundo Sidnei Oliveira, o cara da geração e autor do livro *Geração Y*,<sup>6</sup> a crise dos trinta é um misto do modelo atual da sociedade com resquícios do modelo antigo, e no meio dessa mudança de modelo social é bem normal que as gerações fiquem um pouco perdidas. Resumindo, sobrou pra gente. Olha o que ele diz:

Por ter sido protegida demais pela própria família e também por ter menos irmãos, a geração Y é uma geração que não precisou dividir as coisas e não criou cascas e cicatrizes para enfrentar os tombos da vida. Ganharam tudo muito mais fácil, já que tiveram pais que acabaram realizando os próprios desejos através deles. Essa postura de pais que são mais amigos do que pais faz com que essa geração tenha dificuldade em respeitar a hierarquia, principalmente no ambiente de trabalho, e por ter tido sempre acesso a muita informação, essa geração acha que já sabe tudo. É mal acostumada e quer fazer apenas o que gosta, mas isso é uma utopia.

Com o aumento da expectativa de vida que, desde os baby boomers, só cresce, a geração X passou o recado para a Y de que sim, os trinta anos são apenas o começo da vida, mas o que acontece é que a geração Y, ao receber essa mensagem, acaba não se preparando para a vida adulta durante os seus vinte anos, ou seja, ela chega aos trinta ainda muito despreparada e essa bolha de proteção em que eles foram criados desaparece magicamente, afinal aos trinta você tem que ser adulto, aos trinta não aceitam mais a desculpa de que você ainda é muito jovem.

Resumindo, a angústia é: te mimaram, te protegeram de tudo, te fizeram acreditar que você é tão especial a ponto de só fazer o que gosta e disseram para você não se preocupar com nada aos vinte porque era pra curtir e aproveitar a juventude. Mas de repente você chegou aos trinta.

---

6. Sidnei Oliveira. *Geração Y: Ser Potencial Ou Ser Talento? Faça Por Merecer*. São Paulo: Integrare, 2011.

E por ter aprendido desde cedo que você tem que fazer o que gosta e ser muito feliz, já que é muito especial, aos trinta parece que não se realizou em nada, pois teve que trabalhar em vários lugares para ganhar um salário e pagar as contas, teve que pegar muito ônibus lotado, teve que engolir muito sapo do chefe que você nem acha tão bom assim (afinal temos problemas com hierarquia), e parece que só quando chegar o seu grande dia de mostrar para o mundo que é uma pessoa tão única e que vai ser rica e bem-sucedida fazendo o que realmente ama tudo vai estar certo.

Até esse dia chegar está tudo errado e em crise, e todos esses anos trabalhando, às vezes até em coisas que você amava mas que te fizeram perder o brilho no olhar porque a rotina desgastou, foram puro desperdício da sua vida. Ah, se soubesse que isso ia acontecer aos trinta, teria seguido seus sonhos aos 22 e já estaria milionária e proprietária de vários imóveis hoje.

Atenção, amigas da geração Y: nós que também somos dessa turma realmente largamos tudo para seguir nossos sonhos e ser felizes. Não frequentamos um escritório de segunda a sexta, não pegamos ônibus lotado, não aguentamos um chefe mala. Amamos escrever, mas, nesse exato minuto, é um feriado prolongado no Brasil e estamos na frente do computador em vez de estar no bar com nossos amigos, pois temos um prazo de entrega.

Mesmo quando você faz o que ama, uma parte de você chora porque não está no bar com seus amigos. Ah, e a riqueza não chega — na maioria dos casos.