

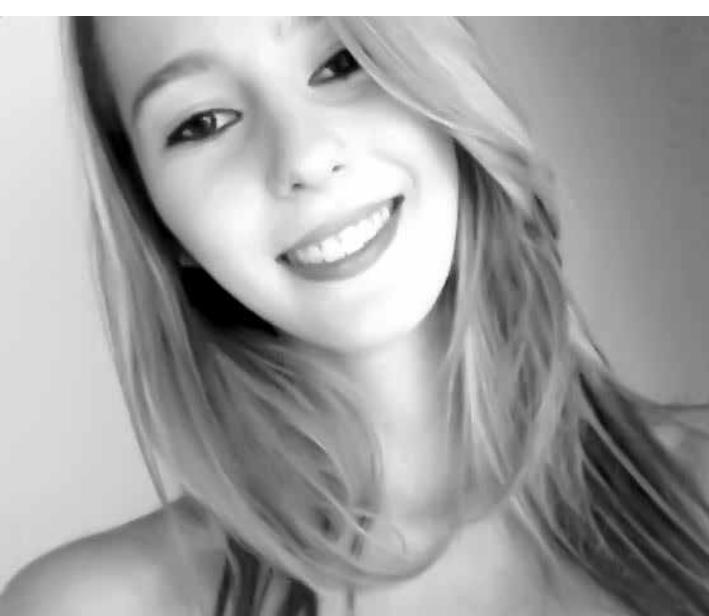


Cauã Reymond e **Mariana Goldfarb** estão morando juntos no Rio de Janeiro.

Página B4

“s minhas alegrias. Percorra os anos que eu percorri, tropece onde eu tropecei e levante-se assim como eu fiz.”

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista



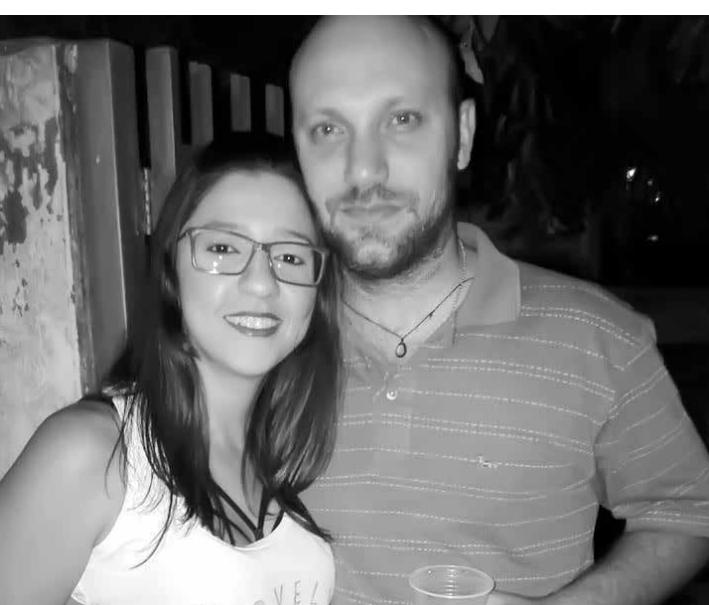
Felicidades e muitos anos de vida para a sorridente **Bianca Cussiol Brandão**, que hoje comemora idade nova.



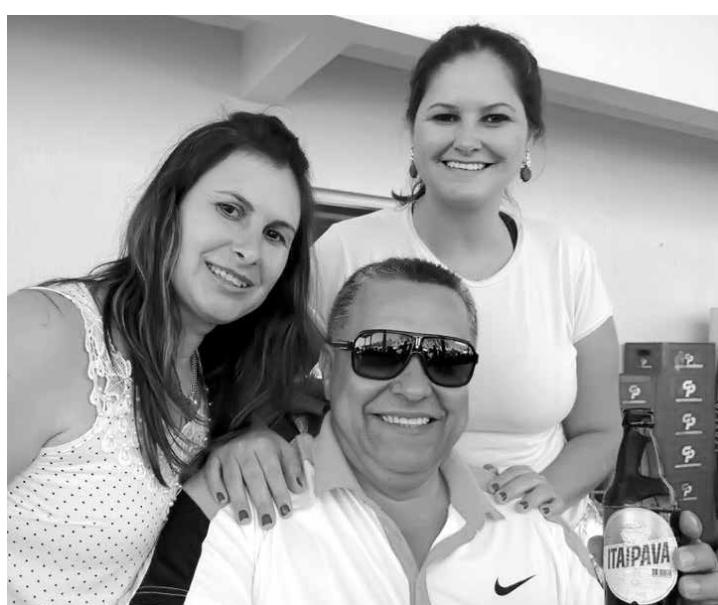
A professora da Etec, **Débora Jaqueline Gimenez Fernandes Fortunato**, também assopra velinhas hoje, muitíssimo felicitada.



A simpaticíssima **Janaina Soler** celebra hoje a chegada da idade nova. Parabéns!



Rafael Medri festejou seu niver no último sábado. As comemorações ficaram por conta de toda família, em especial da esposa Patrícia.



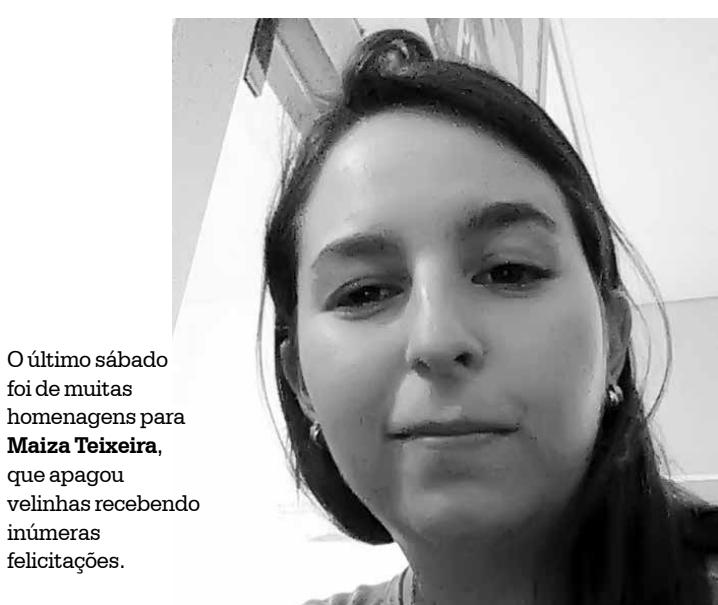
Momento de diversão com **Mário Souza**, a esposa Sheila Branco e a amiga Sheila Sandes.



Close do
cabeleireiro **João**
Rafael Rodrigues,
clicado pelas lentes
de Célia Souza.



O último sábado
foi de muitas
homenagens para
Maiza Teixeira,
que apagou
velinhas recebendo
inúmeras
felicitações.



Quem também está em festa hoje é **Tamires Biondo**, recebendo o carinho e as homenagens da galera.

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO



ENTREGAS:
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 13800
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS



Casca de uva: propriedades e benefícios curativos

As uvas são uma das frutas mais consumidas em todo o mundo e são cultivadas desde épocas remotas. É importante observar que nada é desperdiçado da uva, já que tanto seus talos como as sementes e sua casca, são usados para diferentes remédios caseiros e naturais e inclusive com elas são elaborados suplementos alimentares.

Hoje vamos ver como a casca da uva nos ajuda a conservar ou melhorar a nossa saúde.

PROPRIEDADES

CURATIVAS DA UVA:

A casca da uva (*Vitis vinifera*) é a camada exterior e pode ser de cor verde, roxo ou preto púrpura. Na casca das uvas, se localiza uma grande quantidade de bioflavonoides (queracetina, catequinas, flavonoides e antocianinas) e de polifenóis (derivados ácidos).

Um importante componente não bioflavonóide que está presente na casca da uva é o resveratrol. Trata-se de uma enzima específica das plantas presente em 72 espécies distintas, como uvas, amendoins e abacaxis. As uvas são a fonte mais importante desta enzima. A presença de resveratrol na planta é induzida pelo estresse, lesões, infecções ou radiação ultravioleta.

Acredita-se que a "lesão" da casca das uvas, produzida durante a fabricação do vinho, aumenta de forma significativa a proporção de resveratrol. As quantidades relativamente altas da enzima na casca da

uva ajudam a planta a resistir às infecções fúngicas, várias doenças, condições climáticas adversas e ataques de insetos e animais.

Existem muitos usos terapêuticos de resveratrol presente na pele das uvas negras. Em estudos clínicos, a enzima demonstrou alguns efeitos anti-inflamatórios equivalentes ou melhores em comparação com medicamentos anti-inflamatórios bem estabelecidos, como fenilbutazona e indometacina. Em animais, inibe as fases agudas e crônicas da inflamação. Em humanos, alguns investigadores verificaram que o resveratrol é um antiocoagulante mais eficaz do que a aspirina, que é frequentemente utilizada para reduzir o risco de ataques cardíacos.

Estudos preliminares em animais indicam que o resveratrol pode interferir com o desenvolvimento do câncer de três maneiras: bloqueando a ação dos agentes que causam câncer, inibindo o crescimento de tumores e fazendo com que as células pré-cancerosas voltem à normalidade. Embora os pesquisadores não estejam seguros de como produz o resveratrol efeitos benéficos nos seres humanos, à suplementação com extrato de casca de uva negra ou o consumo de um ou dois copos de vinho tinto por dia previne ou alivia as seguintes condições:

■ Envelhecimento. ■ Hematomas (fragilidade capilar). ■ Câncer.

■ Infecção fúngica. ■ Diabetes.

■ Doença coronária (endurecimento das artérias e colesterol

alto). ■ Inflamação (incluindo bursite e tendinite). ■ Síndrome de Raynaud (distúrbio dos vasos sanguíneos). ■ Veias varicosas. ■ Problemas de visão (catarata e glaucoma). ■ Cura de feridas.

COMO PREPARAR O EXTRATO DE CASCA DE UVA:

■ **O extrato da casca de uva negra é preparado em cápsulas.** Para a manutenção dos adultos, a nível terapêutico oscila entre 200 e 600 mg de antocianinas a 30%, embora não há recomendações definitivas. O resveratrol da casca da uva negra e seu extrato também se encontram no vinho tinto e no suco de uva. No entanto, este último é menos benéfico do que o vinho tinto, devido à técnica de processamento das uvas. Por exemplo, o suco de uva apenas tem uma terça parte das propriedades anticoagulantes do vinho tinto.

■ **Precauções.** Embora a pesquisa seja limitada, os cientistas não recomendam nenhuma precaução a respeito do uso da casca de uva ou do seu extrato. No entanto, devemos estar conscientes dos efeitos secundários conhecidos do vinho tinto e do resveratrol.

■ **Há muitos possíveis efeitos secundários** de consumir quantidades excessivas de vinho tinto (reações alérgicas aos sulfitos, intoxicação e lesão hepática). A fim de obter os benefícios do resveratrol para a sua saúde, cada pessoa deve avaliar os riscos e os benefícios de consumir álcool.



receita

Bolo de Chocolate com Gelatina

INGREDIENTES:

Massa

- 3 xícaras de açúcar refinado
- 4 ovos
- 2 colheres (de sopa) de margarina sem sal
- 3 colheres (de sopa) de chocolate em pó
- 1 copo de leite integral
- 3 xícaras de farinha de trigo especial
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó químico

Ingredientes da calda

- 1 xícara (de chá) de água quente (fervente)
- 1 caixa de gelatina em pó sabor morango
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- Morangos (já higienizados) picados a gosto

Ingredientes da cobertura:

- 2 caixas de gelatina em pó sabor morango
 - Morangos inteiros higienizados
 - Modo de preparo da massa:
 - Na batedeira, bata as claras em neve e reserve.
 - Bata o restante dos ingredientes menos o fermento.
- Acrescente as claras em neve, misture levemente e por último acrescente o fermento.
- Asse em assadeira redonda por 35 a 40 minutos



MODO DE PREPARO:

■ Recorte o bolo colocando-o em refratário ou fôrma de bordas altas. Unte essa fôrma ou refratário com óleo só nas bordas. Fure todo o bolo com um garfo. Reserve. Prepare a calda: dissolva a gelatina na água quente e bata no liquidificador com o leite condensado e o creme de leite. Despeje sobre o bolo no refratário. Coloque espalhando, os morangos picados por cima do bolo. Leve à geladeira por 2 horas no mínimo. Meia hora antes de findar o tempo do bolo na geladeira, faça a cobertura fazendo as gelatinas conforme instruções do fabricante. Coloque em tigela de vidro e leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos ou até começar a ficar com consistência de clara de ovo. Retire a gelatina da geladeira, enfeite com morangos inteiros ou metades toda a volta do refratário e coloque a gelatina delicadamente sobre o bolo e leve para gelar por mais 2 horas ou até endurecer bem.

Esteira: benefícios para emagrecer

A esteira é um equipamento muito utilizado em academias, clubes esportivos, centros de saúde e inclusive em casa. É uma máquina relativamente simples de utilizar e nele é possível praticar caminhada e corrida. Os treinamentos na esteira proporcionam muitos benefícios e para os iniciantes é recomendado iniciar pela caminhada e ir aumentando gradualmente até chegar à corrida, então, a seguir você vai conhecer os benefícios para emagrecer da esteira.

ESTEIRA PARA EMAGRECER:

O desejo de se ver magro, em forma, esbelto, tonificando com uma aparência saudável você tem mais acessível do que realmente pensa. As esteiras são um complemento muito nobre para mo-

delar seu corpo e poder se sentir melhor com você mesmo, com muitas vantagens e algumas desvantagens. Além disso, te interessará conhecer os benefícios das principais marcas de esteiras.

Benefícios da esteira:

Você quer saber por que sustentamos que a esteira é um complemento muito nobre. Bem, simplesmente, a possibilidade de se exercitar quaisquer que sejam as condições meteorológicas, sem depender do estado do terreno para fazer a atividade, faz com que a esteira, seja uma ferramenta fundamental em seu programa de treinamento.

A probabilidade de sofrer uma lesão se reduz ao mínimo, já que as esteiras estão construídas para que as articulações tenham um impacto

menor do que ao correr ao ar livre, além do que você evita treinar em terrenos que podem estar com poças ou qualquer outro obstáculo, que poderia te produzir uma lesão grave nos tornozelos ou joelhos. Um dos fatores de sucesso, em um programa de treinamento, é que você pode ser constante na atividade que realiza; com a esteira, tanto se você tem em casa, como se você utiliza na academia pode monitorar e acompanhar o seu plano, evitando imprevistos e suspensões de suas sessões de treinamento.

A maioria das esteiras que se encontram no mercado tem um computador que pode ser programado para simular as condições de terreno e intensidade de que você quer treinar, algo muito difícil de fazer ao ar livre, já que você deveria mudar de

lugar de treinamento periodicamente, e talvez não tenha essa possibilidade.

Desvantagens da esteira:

Talvez a principal desvantagem da esteira seja não poder se exercitar ao ar livre, especialmente quando o tempo está agradável, já que este é um fator motivador. No entanto, nem sempre terá bom tempo, portanto, nesses casos, você deveria ter dupla motivação para sair para correr em condições adversas. Talvez você se pergunte qual é a melhor esteira. Bem, entre as marcas de esteiras se encontram, diferenciando-se em preço, qualidade e desempenho, as marcas que você encontrará abaixo. Cada qual servirá para alcançar diferentes objetivos, depende de você escolher a que deseja.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

► Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

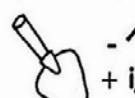
Av. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Jogo do Enigma

CARTA ENIGMÁTICA

Zezinho escreveu um bilhete para seu pai. Descifre-o e escreva-o no caderno.



-

i,

oca
+ a



ata
+ eu

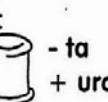
na 

da



de

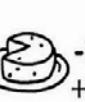
minó
+ na

 - ta
+ ura

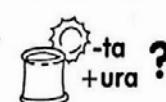
e  - ijo
+ brou

 - o
+ aça
+ n

 - ce
- ta

 - ijo
+ rer!

Você  - i  - do o  - fuso

 - gar  - minó
+ na  - ta
+ ura ?

Caça Palavras

Encontre oito palavras no caça-palavras silábico

| GÔ | MA | TU | VE | IN | HOR | TE | XI | PO |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| LA | CAR | NO | OI | CÊN | CAR | PIS | CI | NA |
| GI | RÃO | SOL | RU | DIO | FA | JO | RUR | ZE |
| RE | LU | O | DO | TLE | VU | ME | GI | TRI |
| QUI | PAS | SA | GEM | JO | SIA | HA | A | CA |
| CA | AS | BI | SE | SO | TO | JI | QUE | GI |
| TI | OP | ÇÃO | CRI | PE | TE | MO | PO | DES |
| AO | DI | TRI | NHA | NO | O | BE | DE | CER |

www.saladeatividades.com.br

Sudoku Nível Fácil

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 1 | | 3 | 7 | 5 | 6 | | | |
| | 6 | 8 | 1 | 5 | 2 | | | |
| 2 | | | 6 | | 1 | | | |
| | 2 | 5 | | | | 1 | | |
| 4 | 7 | | | | 6 | 3 | | |
| 9 | | | | 7 | 5 | | | |
| | 1 | | 9 | | | 8 | | |
| | 8 | | 7 | 2 | 1 | 4 | | |
| 7 | 2 | | 8 | 1 | | 9 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 4 | 2 | 5 | 8 | 1 | 6 | 3 | 9 |
| 6 | 8 | 9 | 7 | 2 | 3 | 1 | 4 | 5 |
| 5 | 1 | 3 | 9 | 6 | 4 | 2 | 7 | 8 |
| 9 | 3 | 6 | 1 | 4 | 8 | 7 | 5 | 2 |
| 4 | 7 | 1 | 2 | 5 | 9 | 8 | 6 | 3 |
| 8 | 2 | 5 | 7 | 3 | 1 | 4 | 9 | 1 |
| 2 | 5 | 7 | 4 | 1 | 5 | 9 | 2 | 7 |
| 3 | 6 | 8 | 4 | 3 | 7 | 2 | 5 | 6 |
| 1 | 9 | 4 | 3 | 7 | 2 | 5 | 8 | 6 |

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Tânia se desentende com Tita. Gabriel e Giovane discutem na quadra. Jabá pede para Arthur e Dodô tomarem conta da moto. Tânia conta para Caio como foi a briga entre Bárbara e Joana. Juliana lembra a Jabá que eles farão a pintura dos muros do colégio. Jéssica fica incomodada com um casal namorando e Martinha percebe. Giovane e Gabriel conversam sobre Joana e Bárbara. Jéssica sente ciúmes de Bellotto e Nanda chama a atenção do professor. Arthur e Dodô fogem de Jabá. Gabriel atrapalha o clima de afeto entre Joana e Giovane.

SOL NASCENTE

Terça-feira, 18h00

César tenta se conter e parabeniza Alice. Tiago avisa que Yumi pagou os remédios de Dora e Chica se preocupa. César conta para Alice que atropelou Dora. Nanda sente ciúmes de Peppino. Alice conta para as caiçaras sobre o projeto que pretende fazer com a pesca artesanal. Vittorio simula uma enxaqueca para ficar com Lenita. Mario convida Tiago para trabalhar com ele na oficina. Milena leva um lanche para Vittorio e Lenita se esconde. Mario é convidado para ser sócio do Rota 94. Carol exige que Mario aacompanhe na consulta médica. César tenta se aproximar de Alice. Mario sente ciúmes de César.

HAJA CORAÇÃO

Terça-feira, 19h15

Tancinha revela a Apolo que Beto armou contra os dois. Beto diz a Apolo que ele deveria se casar com Tancinha. Angélica provoca Penélope. Tancinha decide se casar com Beto por causa de Bia. Agilson e Leozinho reconhecem Lucrécia e Fedora. Nair avisa a Apolo que ele precisa manter distância de Tancinha, que se casa com Beto. Bruna engana Giovani e o sequestra. Agilson e Leozinho sentem falta de Lucrécia e Fedora. Tancinha e Beto ficam em quartos separados no hotel. Tancinha sofre pensando em Apolo. Penélope tenta consolar Beto. Tamara volta mais cedo de viagem e surpreende Apolo. Beto tenta conversar com Tancinha.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Vicente diz aos irmãos Vaz que a produção do programa de concurso de banda ficou sabendo que o vídeo das gêmeas é falso. Os capangas de Geraldo se escondem no porão da mansão de Regina. Isabela vai até a casa de Téo e ajuda ele a organizar suas roupas para que ele consiga se vestir sozinho, combinando as cores. Otávio diz para Rebeca que podem procurar um advogado para acertar sua separação em relação a Maurício. Rebeca não gosta muito dele ter convidado Paola para ser sua madrinha. Manteiguinha fica triste que Téo não que mais a ajuda dele. Isabela fica revoltada ao saber que Nína e Manuela ofereceram a casa para servir de espaço de oração para Maurício.

A LEI DO AMOR

Terça-feira, 21h00

Zelito salva Isabela e acha que foi um atentado. Helô enfrenta Tião e Letícia fica a seu lado. Isabela decide não atender o telefonema de Tiago. Misael e Yara se preocupam com a dedicação de Aline a Magnólia. Pedro se assusta com a visita da madrasta. Ana Luiza percebe uma reação de Fausto e comunica a Bruno. Edu, Tiago e Helô se surpreendem quando Letícia acredita na farsa de Tião. Ruty Raquel decide sair com Antônio. Pedro conta para Olavo sobre o aposento secreto no escritório de Fausto. Santa estranha uma saída noturna de Magnólia. Tiago flagra Letícia mexendo em seu celular. Magnólia anuncia a volta de Ciro à tecelagem. Olavo avisa a Celso que possui provas para libertar Pedro.

Tiléia se recusa a deitar com Durgal, mas o rei diz que ela será obrigada. Kalu diz que precisa salvar os Lagartos das garras de Zaira. Acá pergunta se Calebe autoriza que Acsa se case com Gibar. Arauto consegue convencer Durgal a desistir da ideia de deitar-se com Tiléia. Calebe pede um tempo para responder a Acá. Maquir provoca Rune e eles saem no tapa. Calebe conversa com Noemí e diz não concordar com a união entre Acsa e Gibar. Elidete tenta descobrir o motivo da briga, mas Rune descontra. Kalu avisa aos Lagartos sobre o perigo de estarem próximos a Zaira. Livana descobre que Rune brigou com Maquir e fica sem resposta para dar a Laila. Ao tentarem fugir, os Lagartos são surpreendidos com a chegada de Zaira.

eu fazia quando éramos noivos.

IRMÃOS BAGUNCEIROS

Eram dois irmãos bagunceiros, um de 10 e outro de 8 anos. A mãe dos dois já sabia que qualquer coisa errada que acontecesse na cidade em que moravam tinha o dedo deles.

Um dia, ela descobriu que perto de sua casa morava um padre com fama de disciplinar meninos levados, e mandou que o filho mais novo fosse vê-lo. Logo que o menino entrou na igreja, o padre perguntou:

– Minha criança, onde está Deus?

O menino ficou ali, parado, sem dizer nada.

– Onde está Deus? – repetiu o padre, em tom mais sério.

Nisso, o menino saiu correndo da igreja, foi para casa e se escondeu debaixo da cama. Ao encontrá-lo ali, o irmão mais velho perguntou:

– O que houve?

– Agora estamos ferrados! Deus sumiu e estão achando que é culpa nossa!

Humor

LOIRA DE OLHO

A loira foi a sala do chefe e viu que ele estava concentrado em seu trabalho. Ela notou que ele estava ligando seu computador e resolveu dar uma espiada pra ver se conseguia descobrir a senha do chefe, afinal, se ela descobrisse, o pessoal do escritório não iria mais chamá-la de burra! Quando o chefe colocou sua senha, a loira de olho saiu em disparada porta afora, gritando pra todos os colegas:

– Descobri, descobri, descobri!!! Agora eu sei a senha do chefe!

Todos: – Oba!

Nisto, uma amiga mais atenta pergunta:

– Qual é a senha?

A loira, toda faceira, responde:

– Asterisco, asterisco, asterisco, asterisco e asterisco!

LOUCO PARA DIRIGIR

O filho roqueiro de um pastor da igreja está prestes a completar 18 anos. Louco para dirigir, o rapaz resolve pedir o carro emprestado ao pai.

Depois de pensar um pouco, o pastor responde:

– Filho, vamos fazer o seguinte: você melhora suas notas na escola, estuda a Bíblia todos os dias e corta esse cabelo. E aí voltamos a conversar. Um mês depois, o rapaz volta a perguntar ao pai se pode usar o carro.

– Filho, eu estou realmente orgulhoso: você dobrou suas notas na escola e estudou bem a Bíblia. Mas não cortou o cabelo! E como fica o nosso trato?

– Papai, lendo a Bíblia, eu fiquei intrigado – responde o filho. – Sansão usava cabelos longos, Noé também... até Jesus tinha cabelos compridos; e todos eram boas pessoas!

– E é histérica, seu burro!

– Não, é histérica mesmo, ela fica lembrando todas as promessas que



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (ACOMODULISFAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 -

celebridades

Participante do 'The Voice Brasil', Nira Duarte fala de comparações com Joelma: 'Também já levei chifre'

Um dos destaques das audições às cegas da nova temporada do "The Voice Brasil", a paraense Nira Duarte, de 21 anos, sacudiu a plateia com um timbre de voz e o estilo parecidos com o da cantora Joelma, sua musa inspiradora. Para completar, a jovem ainda jogou o cabelo fazendo o público vibrar e três jurados virarem a cadeira. Integrante do time de Carlinhos Brown, a loira conta que as comparações com a ex-mulher de Ximbinha vão muito além do estilo musical e performance e entrega que, assim como Joelma, também já foi traída por um companheiro. "Também já levei chifre (risos). Isso me marcou, me machucou muito. Aliás, quem nunca? Eu até brinco nos shows, pergunto quem já levou chifre ali (risos). Porque não é possível só eu ter levado. Fui traída por um ex-namorado e foi muito doloroso. Sofri muito, fiquei arrasada, mas também não perdoei", conta. "Quando a gente gosta mesmo, não trai. É uma situação muito chata que eu não quero passar nunca na minha de novo".

Mas isso são águas passadas, já que Nira, ao contrário de Joelma, está atualmente muito bem casada com o produtor musical Flávio Miran-



Nira se inspira em Joelma

da. Os dois se conheceram há pouco mais de um ano, em Belém, e montaram a banda de tecno-brega juntos, a Los Bregas. Atualmente morando em São Paulo, ela espera realizar dois dos seus maiores sonhos com a participação no reality show musical: ficar famosa e trazer o filho de 6 anos para viver com ela. "Todo mundo que trabalha com música quer ficar famosa, e eu quero muito ser famosa. Mas o meu maior sonho mesmo é poder buscar o meu filho, que vive com os meus pais no Pará. Tem dois anos que eu moro longe dele. Vim para São Paulo para tentar melhorar de vida até ter condições de sustentá-lo", fala, emocionada. Caso vença o programa, ela planeja ainda usar parte do dinheiro para colocar silicone nos seios e dar uma turbinada no corpo. Nira começou cantando na igreja católica da sua cidade, Breves, na Ilha do Marajó, no interior do Pará, quando tinha apenas 9 anos. Aos 13, foi chamada para substituir uma cantora numa banda onde permaneceu por cinco anos. Ela também já foi uma das vocalistas da Companhia do Calypso. Fáazona de Joelma, a loira conta que só encontrou com a diva do Pará uma única vez, durante um show em São Paulo, há quatro meses.



Atriz faz psicanálise há anos e estuda Filosofia

Letícia Colin elogia Marquezine e descarta casamento com Melamed: 'Cada um na sua casa'

Letícia Colin foi atriz mirim. Não, essa rima fácil não faz parte de um poema. Embora a moça, daqui a pouco com 27 anos, seja boa de prosa e mu-

sa de verso. cobrir o Budismo, há um ano e meio. Freud veio antes. Letícia faz psicanálise há anos. "O processo do ator tem muitos questionamentos, acho mesmo que temos uma sensibilidade maior para as coisas e vamos pegando um pouco das pessoas que a gente interpreta. Tem hora que só a análise dá jeito", avalia.

Agora ela descobriu a Filosofia e está estudando com um professor indicado pelo namorado, Michel Melamed, ex-namorado da atriz Bruna Linzmeyer. Letícia e o ator estão há seis meses juntos. "Já nos conhecemos, eu namorava, ele era casado. Já admirava o trabalho dele e um dia, ambos solteiros, nos encontramos, começamos a sair e ver que havia tanta afinidade. Nunca morei junto ou casei. Cada um na sua casa está ótimo. Nem eu nem ele pensamos nisso. Temos uma rotina muito saudável no sentido de gostar das mesmas coisas e de querer descobrir outras tantas juntas".

A menina que começou aos 9 anos na TV e sofría certo bullying na escola é de uma segurança admirável. Letícia não é neurótica com o corpo, é desencanada do glamour que ronda a profissão e transita entre o culto e o popular com pés firmes.

Na série da Globo, ela vive uma tensão sexual com a cunhada, protagonizada por Bruna Marquezine. Até beijo na boca já rolou entre elas. "Quanto mais a gente falar sobre o assunto, mais natural será. E a Bruna é uma parceira incrível, disponível, pronta. Só podia dar certo", elogia.

Letícia é positiva. Já acreditava na causa e efeito de suas atitudes antes mesmo de des-



Namorada de muda para a casa de Cauã

Cauã Reymond e Mariana Goldfarb estão morando juntos no Rio de Janeiro

Cauã Reymond e a namorada, Mariana Goldfarb, estão mesmo morando sob o mesmo teto. A gata se mudou de mala e cuia para o apartamento do ator, no Joá, na Zona Oeste do Rio. Eles estão juntos desde março e acabam de voltar de mais uma viagem internacional, desta vez por Las Vegas, nos EUA.

Mariana já ficava direto na casa do ator, que mora de frente para a praia do Joá. Até que decidiu se mudar de vez para lá e atualizar o seu endereço de correspondência. Cauã foi casado por seis anos com a atriz Grazi Massafera, com quem tem uma filha, Sofia, de 4 anos.



Namorada de muda para a casa de Cauã

horóscopo



ÁRIES

Seu senso de oportunidade é aguçado pelo sextil Sol-Lua entre suas oitava e décima casas. Sua autoestima será fortalecida por atividades mais simples, que tendem a ser prazerosas, assim como o planejamento das finanças!



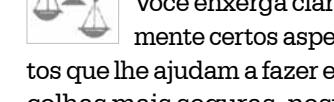
GÊMEOS

Você mostra criatividade diante da diversidade de demandas do dia a dia, sejam elas simples ou grandiosas, pois Sol e Lua em sextil harmonizam suas sexta e oitava casas. Canalize suas habilidades para alcançar objetivos!



LEÃO

O sextil Sol-Lua harmoniza suas sexta e quarta casas, lhe deixando mais equilibrada e favorecendo as questões domésticas. Ainda que esteja sem os recursos necessários para realizar as mudanças desejadas, organize o cotidiano!



LIBRA

Você enxerga claramente certos aspectos que lhe ajudam a fazer escolhas mais seguras, neste momento em que o sextil Sol-Lua harmoniza suas áreas familiar e financeira. Planejar-se garantirá maior estabilidade. Organize-se!



SAGITÁRIO

Você se sente mais segura de si ao lidar com os desafios, sobretudo materiais, pois a Lua passa por sua área de crise e forma sextil com o Sol. Coloque as pendências em dia e planeje os próximos dias. Reserve tempo para descansar!



AQUÁRIO

Você se mostra mais equilibrada e determinada diante dos desafios do trabalho, com o sextil Sol-Lua. Direcione seus talentos na luta pelos objetivos urgentes e motive os parceiros. Esteja aberta ao novo e mantenha a positividade!



TOURO

Sol e Lua formam sextil entre suas sétima e nona casas, promovendo maior integração e empatia nas relações. Sua presença é reconfortante para os mais próximos, que se sentem mais completos ao seu lado. Seja generosa!



CÂNCER

Bom momento para voltar a se aproximar dos mais queridos, pois o sextil Sol-Lua harmoniza sua área social, favorecendo as atividades conjuntas. Sua espontaneidade lhe ajudará a superar qualquer antigo conflito!



VIRGEM

Ao formarem sextil entre suas quinta e terceira casas, Sol e Lua aguçam seu poder de comunicação e seu brilho pessoal. Sua capacidade de se expressar lhe coloca em destaque e lhe incentiva a fazer contatos interessantes. Articule!



ESCORPIÃO

Sua autoestima, que estava abalada nas relações, é agora resgatada com o trânsito da Lua por seu signo e o sextil com Sol, que harmoniza sua área de comunicação. Acordos e diálogos são favorecidos. Reforce a cumplicidade!



CAPRICÓRNIO

Bom momento para curtir momentos alegres com os mais queridos. A harmonia do sextil Sol-Lua entre seu signo e sua área de amizades e espiritual. As trocas lhe deixarão acolhida e segura, e lhe trarão bons conselhos. Ouça as críticas positivas!



PEIXES

Busque a companhia de pessoas com quem compartilha altos ideais, pois o sextil Sol-Lua harmoniza as áreas de amizades e espiritual. As trocas lhe deixarão acolhida e segura, e lhe trarão bons conselhos. Ouça as críticas positivas!