

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 (quercetina, catequinas, flavonoides e antocianinas) e de polifenóis (derivados ácidos). Um importante componente não bioflavonoide 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 anticoagulante 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.



■ Por outro lado, tem sido apreciado que o consumo de vinho tinto, favorece a proliferação de algumas células do câncer de mama que requerem de estrogênio para crescer. Assim, o resveratrol pode ter efeitos secundários em algumas pessoas, especialmente aquelas com histórico de câncer de mama ou mulheres pós-menopáusicas que tomam terapia hormonal substitutiva.

■ As pesquisas sobre as interações da pele de uva ou do seu extrato com medicamentos, alimentos ou doenças são muito limitadas e inconclusivas. No entanto, o resveratrol da casca de uva consumido em forma de vinho tinto pode interagir de forma adversa com fármacos e alimentos. É aconselhável consultar com seu médico antes de beber álcool com algum tipo de fármaco prescrito ou preparação que se dispense sem receita médica.

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 finalizar 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 nela 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, tonificado 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 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 ½ polegada

 Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 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

- ijo
+ brou

- o
+ aça .

- p
+ n

-ce

-ta

-ijo
+ rer !

Você

- l

- do
+ /

o

-fuso

- /
+ gar

- minó
+ na

-ta
+ ura ?

Caça Palavras

Encontre oito palavras na 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.solideatividades.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

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

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 Belloto 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 caíças 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 a acompanhe 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. Angelina 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 Giovanni 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 Nina e Manuela oferecem a casa para servir de espaço de oração para Maurício.

ALEIDO 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. Rutý 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.

A TERRA PROMETIDA
Terça-feira, 22h15

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 Noemi e diz não concordar com a união entre Acsa e Gibar. Elidade tenta descobrir o motivo da briga, mas Rune desconfia. Kalu avisa aos Lagartos sobre o perigo de estarem próximos à Zaira. Livana descobre que Rune brigou com Maquir e fica sem resposta para dar à Laila. Ao tentarem fugir, os Lagartos são surpreendidos com a chegada de Zaira.

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:

- E 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.

LOIRA DE OLHO

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 o pai: É verdade... e todos eles andavam a pé!

PROMESSAS DE NOIVADO

- Bom, eu vou indo, porque se eu chegar tarde, minha mulher vai ficar histórica de novo.
- É histórica, seu burro!
- Não, é histórica mesmo, ela fica lembrando todas as promessas que

LOIRA DE OLHO

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 o pai: É verdade... e todos eles andavam a pé!

LOIRA DE OLHO

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 o pai: É verdade... e todos eles andavam a pé!

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA 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

Quanto a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

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 tecnobrega 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. Fãzona 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 musa de verso.

Com o sotaque paulista de Santo André aliado ao carioquês típico do Rio de Janeiro, na TV como a ardilosa Julia de “Nada será como antes”, ela experimenta um papel de época pela primeira vez. No cinema, vai rodar “A costureira e o cangaceiro”, na pele de uma rica feminista inconsequente dos anos 30 à frente do seu tempo, e ano que vem vai aparecer na telinha em mais algum lugar do passado, na novela das seis “Novo mundo”.

“Acho que projetei isso para o universo e ele está me respondendo. Três trabalhos consecutivos num lugar em que jamais estive, algo que queria muito”, observa.

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-

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-marido da atriz Bruna Linzmeyer. Letícia e o ator estão há seis meses juntos. “Já nos conhecíamos, 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 juntos”. A menina que começou aos 9 anos na TV e sofria 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 cult e o popular com pisdas bem firmes.

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!

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

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. Canalice suas habilidades para alcançar objetivos!

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!

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!

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!

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!

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!

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!

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 traz serenidade e fluência para as conversas. O clima é de bem-estar, então celebre as amizades!

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!

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!