

## Página B4

■ **CARL GUSTAV JUNG**, psicanalista (1875-1961)



**Luciana Ovidio** recebe os parabéns de toda família, amigos e colegas de trabalho pelo seu aniversário. Na foto, o carinho especial do marido **Renato Caldeira**.



**Leticia  
Silva**  
também  
está na  
lista dos  
homena-  
geados  
do dia.  
Felicidades!



**João Fábio Lopes** completou idade nova nesta terça. Na foto, ao lado do amigo **Alan Barros**.



Hoje a data é especial para **Tatiane dos Santos**, que apaga velinhas. Parabéns!



Muitos  
anos de  
vida para  
a bela  
**Merina  
Felizardo!**



Destaque para a beleza e o sorriso de **Jéssica Tavares Gomes**, que aniversaria nesta quarta-feira.



Sempre  
de bem  
com a  
vida, **Fabi  
Camacho**  
dá boas  
vindas  
à idade  
nova.



O senhor **Antonio Sanchez**, mais conhecido como **Compadre Sanchez**, completa neste dia 26, quarta-feira, 85 anos de idade. Até o momento milita na profissão de radialista comandando o “Programa Raízes do Sertão” na Rádio Arena FM em Fernandópolis. Ele recebe inúmeras homenagens de amigos e familiares.



Segunda foi dia de muita festa e comemorações para **Gustavo Dória**. Parabéns!

CUIDAMOS BEM DO SEU  
**CELULAR**

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

**GIGANTÃO**

pêliculas de vidro R\$ 7,99

SanDisk 32 GB microSD

Barato pra caramba

oferta produtos a partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

REDE **GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

# Alimentos que emagrecem: saiba quais são eles

Veja suas características principais, em quais investir e como consumi-los

Existem muitos alimentos que podem ser nossos aliados no processo de emagrecimento, assim como para mantermos o peso e termos mais saúde de um modo geral.

No entanto, não podemos nos enganar acreditando que existam alimentos milagrosos que emagrecem, que irão garantir a perda de peso independente da nossa alimentação como um todo. O êxito do emagrecimento é resultado de um conjunto de variáveis, isto é, da combinação de vários fatores como uma alimentação equilibrada associada às práticas de atividade física e à saúde do indivíduo.

Mas podemos conhecer alguns alimentos e suas propriedades, com o intuito de ajudar e até mesmo acelerar o processo de emagrecimento. Quando sabemos para que servem e como devemos ingeri-los, podemos usá-los a nosso favor! Os alimentos podem ser estratégicos para quem quer manter a forma, todos têm a hora e quantidade certas, de acordo com cada pessoa, cada corpo e cada organismo.

Os alimentos que emagrecem são aqueles que nos deixam saciados e por mais tempo, ou seja, que têm uma

digestão mais lenta e que ficam dentro do nosso estômago quando ingeridos, aumentando o volume sem aumentar as calorias. Além disso, estes alimentos favorecem o trânsito gastrointestinal, isto é, ajudam no funcionamento do intestino, evitando a constipação e facilitando a absorção dos nutrientes.

Estes alimentos são ricos em fibras (solúveis e insolúveis) e/ou gorduras de boa qualidade (mono e poli-insaturadas), assim como vitaminas e minerais. Todos estes nutrientes são responsáveis por nos nutrir e minimizar a sensação de fome, pois quando estamos mal-nutridos, nosso corpo nos sinaliza que está faltando algo e a fome é a forma mais comum, também conhecida como “fome oculta”.

Veja abaixo alguns grupos de alimentos que emagrecem:

- **Saladas:** alface, rúcula e folhas em geral, tomate, cebola, pepino, pimentões, rabanete (Batatas, tubérculos, croutons e molhos industrializados não entram nessa categoria)

- **Verduras e legumes:** couve, repolho, abobrinha, abóbora, couve-flor, brócolis, vagem, cenoura, acelga, ervilha torta, couve de Bruxelas, berinjela, etc. (Gratinados, com

molho branco, empanados e fritos não entram aqui)

- **Grãos integrais e variados:** arroz (sim, no plural! Pois existem milhões de tipos de arroz. Tente variar o máximo possível), cevadinha, trigo em grão, quinoa, amaranto

- **Tubérculos:** inhame, batata doce, mandioca, mandioquinha (batata baroa), cará

- **Feijões e leguminosas:** feijão carioca, feijão preto, feijão fradinho, favas, feijão branco, feijão roxo, feijão cavalo, grão-de-bico, ervilha, lentilha, lentilha rosa

- **Carnes e fontes proteicas:** opte por cortes magros, sem gordura aparente. Tente pelo menos duas vezes por semana, não comer proteína animal. Aumente sua porção de leguminosas ou busque novos sabores como: tofu e tempeh.

Todos esses alimentos acima são muito saudáveis. Porém não podemos comer à vontade e sem limites. Nosso corpo é feito para digerir uma certa quantidade de macronutrientes e micronutrientes, se passarmos dessa quantidade, mesmo com alimentos “verdadeiros”, estaremos dando a ele mais do que ele necessita. Esse “combustível” em excesso, vai ser estocado ou desperdiçado e não é esse o objetivo.



## MAIS DICAS PARA EMAGRECER DE FORMA SAUDÁVEL

Pensando em emagrecimento saudável, a meta é sempre perder massa gorda (gordura corporal ou tecido adiposo) e ganhar ou manter a massa magra (músculos). Para conseguir isso é necessário evitar que alguns processos fisiológicos do nosso organismo ocorram, assim como outros sejam beneficiados... Abaixo algumas dicas e conceitos importantes para se ter em mente:

- As células do nosso corpo se inflamam por inúmeros motivos, um deles é a alimentação. Quando nossas células se inflamam, elas incham e esse inchaço reflete no nosso corpo. Como minimizar essa inflamação? Busque sempre alternativas de alimentos o mais in natura possível e tente ficar longe de alimentos que vêm em embalagens

e têm o prazo de validade muito alto! Lembre-se de adicionar em suas preparações culinárias, temperos frescos e especiarias diversas, eles não servem apenas para conferir aquele saborzinho maravilhoso, eles também são ricos em substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias

- Água é um elemento importantíssimo e fundamental na nossa dieta. Nossas células precisam estar bem hidratadas, para que tudo ocorra bem

- Nutrientes vivos são fundamentais. Sempre que possível, introduza alimentos crus no seu dia a dia

- coma frutas (com bagaço sempre), legumes e verduras! O alimento cru in natura, têm suas vitaminas e minerais conservados e em sua forma mais biodisponível. Desta forma, nosso corpo pode digerir e absorver de forma mais integra todos estes nutrientes

- Não se esqueça das fibras,

que estão presentes em frutas (com bagaço, com casca), verduras, legumes, grãos integrais e sementes! São um ótimo aliado para o controle de peso, pois ajudam no trânsito intestinal, ajudam a fazer uma absorção gradual dos alimentos, não ocorrendo picos glicêmicos e ainda nos mantêm mais saciados e por mais tempo

- Aprenda a ouvir seu corpo: fome e vontade de comer são coisas diferentes! Fome e ansiedade também! Sabendo diferenciar essas situações, já é um ótimo começo

- Jejum é coisa séria, se quiser fazer, procure um profissional nutricionista. Por hora, não passe longos períodos sem se alimentar, tenha sempre lanches estratégicos como oleaginosas, frutas de baixo índice glicêmico, pãesinhos feitos com farinhas nutritivas, cereais integrais e grãos!

## Elimine a celulite da barriga com estas dicas e tratamentos

Hábitos saudáveis e tratamentos estéticos são a chave para acabar com o problema

Algumas regiões do corpo como porção superior da coxa (interna e externamente), abdômen, área interna de joelho, braço e glúteo são normalmente mais afetadas pela lipodistrofia ginóide, mais conhecida como celulite. Este quadro produz uma retração da superfície da pele e dá um aspecto tipo “casca de laranja”, promovendo alterações no contorno corporal, sendo muito comum em mulheres.

Esta condição aponta um processo que pode ser predisposto devido à disfunção hormonal, mas tem como fator determinante o hábito alimentar (no caso, uma dieta rica em açúcares, gordura, muito sal, pouca água, por exemplo).

### CELULITE NA BARRIGA: COMO ELIMINAR

Em geral, o indivíduo que apresenta este quadro na região abdominal possui bom número de células de gordura na região e pode ter excesso de gordura corporal total.

A rotina mais ativa auxilia na minimização do quadro de celulite, mas não é tudo. A atividade física, em geral, pode contribuir para a melhora do tônus muscular e, por sua vez, para a melhora do retorno venoso. Uma das ideias é trabalhar a musculatura flácida

que, nesta condição, reforça a irregularidade do tecido, piorando o aspecto visual. Com a melhora do tônus muscular, o tecido fica mais regular, melhorando o contorno corporal.

Aliando este tipo de atividade à dieta equilibrada, que visa uma alimentação rica em fibras, assim como beber água, ingerir pouco sal e quantidade equilibrada de carboidratos, ajuda-se a perda de gordura, inclusive nas áreas mais difíceis, o que beneficia a melhora da celulite. É importante eleger um profissional competente e capacitado para prescrição de uma dieta balanceada que também beneficie o programa de tratamento.

### TRATAMENTOS PARA ACABAR COM A CELULITE NA BARRIGA

A radiofrequência, o ultrassom estético, drenagem linfática manual e outros tratamentos podem ser opções para auxiliarem na minimização do quadro de celulite. Cabe considerar que é importante uma avaliação detalhada e precisa para eleger o tratamento correto e adequado para o quadro real com profissional habilitado.

O ultrassom de 3 MHz combinado à corrente estereodinâmica pode ser realizado antes

de uma massagem modeladora. O primeiro tratamento age sobre a gordura e esvazia a célula de gordura, mantendo a integridade da membrana celular e transformando-as em delgadas partículas, a partir das ondas emitidas por ele (estas ondas geram pequenas agitações). Já a corrente, por promover ativação do sistema linfático, facilita a eliminação deste produto por ajudar na abertura dos capilares linfáticos e no captar do mesmo no interstício, trazendo bons resultados na diminuição de medidas. A massagem modeladora pode estar aliada a este procedimento, realizando através de movimentos vigorosos com uma proposta de reorganização do tecido adiposo abordado, melhorando o contorno corporal e a circulação, auxiliando na mobilização de líquidos.

Pode-se combinar ainda ultrassom com radiofrequência, seguida pela drenagem linfática. Por exemplo, as ondas do ultrassom com ondas de cisalhamento, quando dispersas, agem sobre a membrana das células de gordura, rompendo-a através dos danos causados por esta dispersão. Neste caso, após

a destruição, a eliminação dos resíduos é natural e feita aos poucos (auxiliada pelo sistema linfático). A técnica trabalha com o modo quente, que acelera o metabolismo, devido ao calor, utilizando as ondas de compressão (responsáveis por pré-aquecer o tecido adiposo e elevar a eficácia das ondas de cisalhamento) e com o modo frio, que se prevalece de ondas de cisalhamento. Vale ressaltar que a quebra da célula de gordura, neste processo, é seletiva e por isso não causa danos a outros tecidos.

Após seu uso, pode-se optar pela radiofrequência que, melhorará a textura da pele, atuando para firmar a pele e prevalecendo-se do calor gerado por ela, melhorar o contorno da área tratada. A drenagem linfática manual, neste caso, pode estar aliada em dia diferente desta aplicação, melhorando e potencializando o estímulo no tecido. Em busca de uma melhora no contorno corporal e minimização do aspecto de casca de laranja, a própria radiofrequência pode ser utilizada como tratamento isolado, principalmente havendo flacidez cutânea associada.

## receita Sobremesa de Abacate

### INGREDIENTES:

- 1 ou 2 abacates
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 limão



### MODO DE PREPARO:

- 1. Bata o abacate, o leite condensado e o creme de leite no liquidificador por 5 minutos, jogue em um recipiente de sobremesa
- 2. Rale a casca do limão em cima da sobremesa e deixará a mesma com um sabor delicioso
- 3. Coloque na geladeira por cerca de 3 horas

**Médica VETERINÁRIA**  
**Carla Cristina G. Sanitá Campos**  
CRMV/SP 17.881  
Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

**ATENDIMENTO DOMICILIAR**

**HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL**

Atendimento Clínico (17) 99164-7581  
Vacinas e Exames (17) 99641-6419

## Palavras Cruzadas

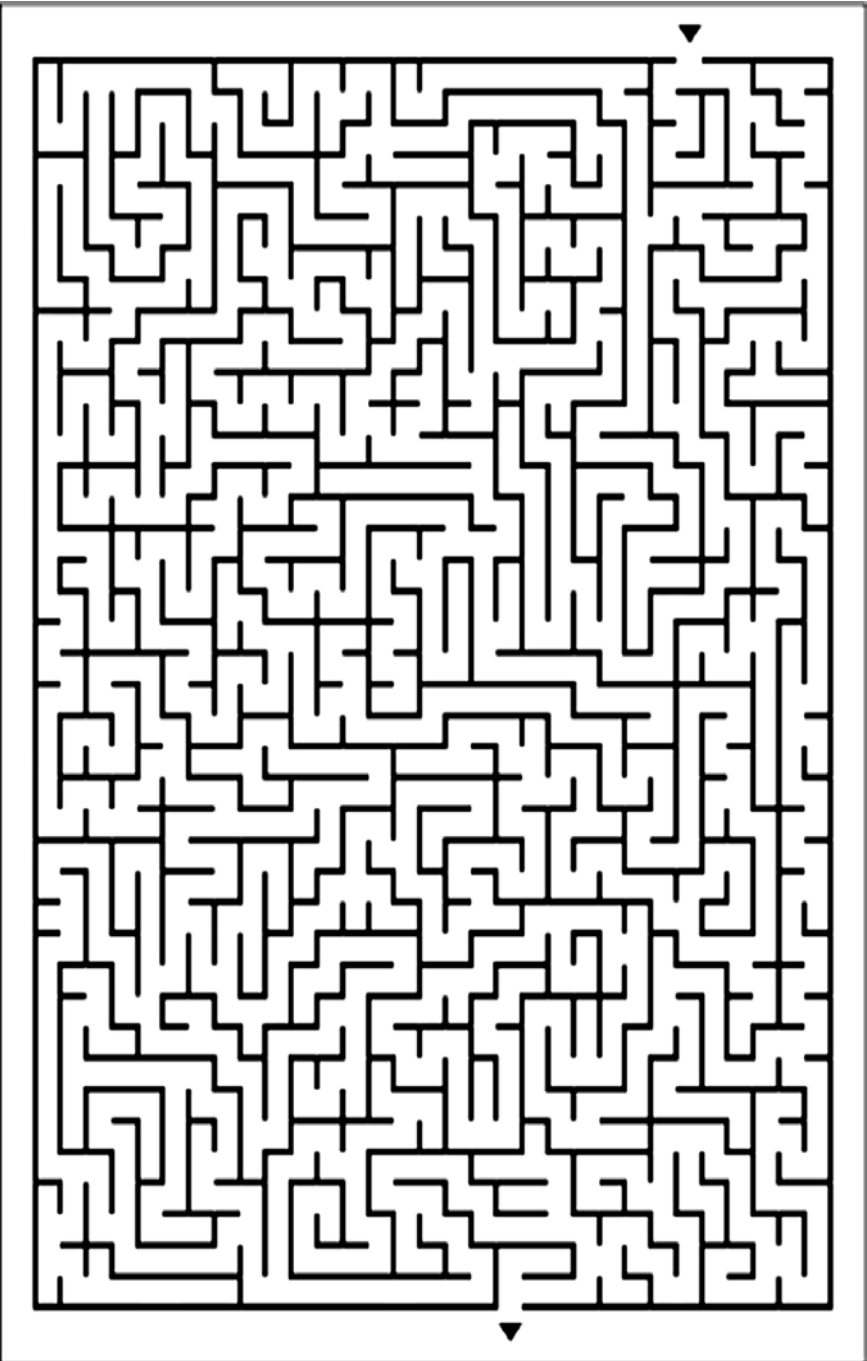


QUE TAL DAR UM COLORIDO TODO ESPECIAL ÀS DUAS CENAS? MAS SÓ DEPOIS DE LOCALIZAR OS SETE ERROS, TÁ?



RESP.: 1- GALHO DA ÁRVORE, 2- CERCA, 3- ASA DA ABELHA, 4- ESQUERDA, 5- NUVEM, 6- GRAMA, 7- FLOR, 8- ABAIXO DO PÉ DA ROSINHA.

## Labirinto



## Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Quarta-feira, 17h30

Keyla não percebe a presença de Deco. Tina se incomoda com os elogios que Anderson faz para Samantha. Tato se emociona quando Keyla conta que Tonico falou “papai”. Ellen sente ciúmes de Fio. Guto percebe o desespero de Benê e tenta tranquilizá-la. Noboru obriga Telma a ir com ele para a festa junina. Josefina sente ciúmes de Nena com Roney. Julinho fica encantado com Telma. Benê entra em pânico no palco. Anderson pede para Guto tocar com a banda de Tina. MB se insinua para K1. Roney e Nena vibram juntos por causa de Keyla e Ellen. Edgar observa Lica no palco. Deco vê Keyla cantando.

**NOVO MUNDO**  
Quarta-feira, 18h00

Leopoldina afirma ao Barão de Marescal que não irá contrariar Dom Pedro. Pedro suspeita de que Domitila esteja grávida. Libério e Cecília se reconciliam. Elvira sonha com Hugo. Joaquim pensa em fugir com Anna e Vitória novamente. Hugo se interessa pela escritura da taberna. Peter e Libério imprimem o jornal em apoio às eleições. Bonifácio desconfia da candidatura de Licurgo. Thomas exige que Domitila assinasse uma promissória. Bonifácio conta a Dom Pedro sobre a ameaça do Barão de Marescal. Piata se preocupa com Jacira. Chalaça fica indignado ao descobrir que Dom Pedro assumiu seu romance com Domitila. Jacira cai desmaiada em um buraco durante uma tempestade. Diara provoca Greta. Domitila é impedida de entrar no teatro e todos aplaudem.

**PEGA PEGA**  
Quarta-feira, 19h15

Dilson flagra Agnaldo dando dinheiro para Wanderley, que justifica que a quantia é para Madalena. Bebeth e Márcio combinam de ensaiar no quarto do hotel. Madalena não aceita a ajuda de Cristóvão. Sabine fica perplexa ao ouvir de Dom que ele permanecerá no Brasil. Nelito comenta com Júlio que Pedrinho tem esperanças de reencontrar suas malas com os dólares. Lígia descobre que Athaide vai para a Noruega e tenta impedi-lo. Júlio enterra o dinheiro no cemitério de cachorros e pede aos companheiros de roubo que respeitem sua decisão.

**CARINHA DE ANJO**  
Quarta-feira, 20h30

As meninas do internato estão preocupadas com Dulce Maria. O doutor André vai até o colégio para contar para a Madre Superiora como está a carinha de anjo. Rosana leva Juju e sua amiga Babi para gravarem o videoclipe novo de Zeca. No hospital, Dulce Maria percebe que não consegue mexer as pernas. Os médicos avisam Gustavo e Vitor que Dulce Maria está bem, com todos os exames em dia, mas que o diagnóstico da carinha de anjo é emocional e por isso ela não consegue mexer as pernas. Os profissionais da saúde indicam que ela passe por tratamento psicológico. Emílio, Zé Felipe e Miguel colocam plano em ação para que Luciano e seus amigos não consigam atrapalhar a filmagem do clipe de Juju.

**A FORÇA DO QUERER**  
Quarta-feira, 21h00

Jeiza descobre que Cândida está escondendo Amílcar em casa. Bibi comenta com Aurora sobre a surpresa de Rubinho. Dedé pede uma festa de aniversário para a mãe. Jeiza fala do show marcado por Mere Star e todos se animam. Dedé entrega os convites de sua festa para os amigos. Heleninha recebe outro cartão de Otávio. Sabiá leva Bibi para um churrasco. Ruy comenta com Joyce que Eurico quer que ela abra mão de sua parte na empresa. Silvana tenta convencer Joyce a manter seu casamento. Dedé entrega o convite de sua festa para Heleninha. Simone questiona Ivana sobre sua viagem com Cláudio. Eugênio conversa com a advogada de Joyce. Dedé lamenta com Rubinho que ninguém apareceu em sua festa.

**O RICO E LÁZARO**  
Quarta-feira, 22h15

O Chefe da Guarda Real avisa que irá propor uma luta entre ele e o escravo. Gadise agradece o apoio de Ebede-Meleque. Oziel continua servindo Fassur. Gadise pede a autorização de Amitis para se casar com Matias. Fassur retorna à sinagoga. Ebede diz que Edissa precisa manter a fé. Nitócris trata Evil com carinho. Rafael visita Dana. Rabe-Sáris pergunta sobre a conversa entre Nebuzaradã e Asher, mas o Chefe da Guarda Real se recusa a comentar. Edissa fica triste com a ausência de Joaquim. Absalom fica furioso ao observar Dana ao lado de Rafael. Talita e Samira planejam novamente uma fuga. Zelfa visita Shag-Shag na casa da Lua. Talita se desespera ao vê-la no local, mas consegue se esconder. Zabaia se recusa a apagar pela dança, mas Talita o ameaça.

# Humor

### ESMOLAS

Em um encontro religioso brasileiro, três sacerdotes discutiam como repartiriam as esmolas doadas pelos fiéis.

O paulista disse:

-Faço um círculo e jogo as esmolas para cima. O que cair dentro do círculo é de Deus, o que cair fora é meu.

O carioca então disse:

-Eu farei o contrário. O que cai dentro fica pra mim e o que cair fora é de Deus.

Na vez do brasileiro, ele disse:

-Eu já faço assim: desenho um círculo bem grande no chão e jogo tudo pro alto. O que Deus conseguir pegar é dele...

### ROUBARAM O CARRO

- Pai ! Pai ! - grita o filho do jardim - Acabaram de roubar nosso carro!

- Você viu os ladrões?

- Vi !

- E você acha que conseguiria reconhecê-los?

- Não, mas anotei a placa do carro.

### CERTA LÓGICA

O pai chama o filho para uma conversa:

- Filho, sua professora disse que, dos 20 alunos da classe, você é o pior.

- Ora pai podia ser pior.

- Ora como pior, garoto?

- Ué, a turma podia ter 40 alunos....

### NÃO ESTOU MORTO

O bebum cortava caminho pelo cemitério quando ouviu uma voz abafada:

— Socorro... eu não estou morto, me tirem daqui...

O bêbado identifica de onde vem o grito abafado e vê uma mão saindo pela terra. Então começa a pisar nela:

— Mentira! Você está é mal enterrado!

### DIFÍCIL DE ENCONTRAR

— Pai, vou me divorciar. Tem seis meses que minha mulher não fala comigo.

O pai fica em silêncio, bebe um gole de cerveja e diz:

— Pense bem, meu filho. Mulher assim é difícil de arranjar.

### LUA OU NOVA IORQUE?

Duas amigas loiras conversam e uma pergunta para a outra:

- O que fica mais perto, a Lua ou Nova Iorque?

- A Lua, é claro! - responde a outra loira.

- Por quê? - pergunta a segunda loira.

- Porque daqui conseguimos ver a Lua, mas não dá pra ver Nova Iorque.

### MOSQUITOS NO QUARTO

Joãozinho chamou o pai no meio da noite e disse:

- Pai, tem muitos mosquitos no meu quarto!

- Apague a luz que eles vão embora, filhote! — diz o pai, carinhosamente.

Logo depois apareceu um vagalume. O menino chamou o pai outra vez:

- Pai, não adiantou! Agora os mosquitos estão vindo com lanternas!



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), 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

Quando 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

## Fábio Jr. quer reduzir pensão de R\$ 24 mil do caçula e questiona luxos da ex, Mari Alexandre

Apesar de, aparentemente, estarem vivendo uma maré de calmaria, Fábio Jr. e Mari Alexandre não são o tipo de casal que deixou o passado no passado. Pelo menos não financeiramente. E o cantor se arrependeu do acordo de pensão que assinou em 2011, no “calor das emo-

ções”, como informam seus advogados num processo de revisão de valores. Em nenhum momento Fábio Jr. se recusou a pagar a pensão ao filho de 8 anos que teve com a apresentadora. Por mês, ele desembolsa cerca de R\$ 35 mil para sustentar o menino. Ele custeia a escola, cursos extras, plano de saú-

de, remédios, manutenção da casa em que Mari e o menino moram, em Alphaville, condomínio nobre de São Paulo, e ainda paga aproximadamente R\$ 24 mil ao pequeno. Após ter sido executado pela ex que pediu o pagamento retroativo de juros e correção da pensão alimentícia, Fábio entrou com ação



Fábio Jr contesta valores de pensão que deposita na conta de Mari Alexandre, sua ex



impugnando o pedido e pedindo a revisão dos valores depositados, já que segundo a ação, Mari não presta contas do que é gasto men-

salmente. Fábio Jr pede que a pensão seja reduzida para R\$ 8 mil e se compromete a continuar pagando as demais despesas com as

quais já arca atualmente. A pendenga judicial já se arrasta há quatro anos. O cantor e Mari se divorciaram em 2010.



A artista permanece internada com infecção generalizada

## Rogéria apresenta melhoras: ‘Está quase 100%’, comemora

Internada desde o dia 13 de julho, em decorrência de uma infecção urinária, Rogéria segue com quadro médico estável, apresentando melhoras progressivas em seu tratamento. Na última sexta-feira, a atriz foi transferida da UTI para um quarto, na Clínica de Saúde Pinheiro Machado, em Laranjeiras, na Zona Sul do Rio. De acordo com Alexandro Haddad, em-

presário da artista, Rogéria já está se alimentando normalmente, ingerindo alimentos. Com as enfermeias, ela também tem conversado e trocado ideias, com ânimo. — Rogéria está quase 100%. Será um passo de cada vez até que tudo se estabilize. Ela se encontra no mesmo quadro estável, aguardando o término dos antibióticos. Agora é esperar o ciclo dos

remédios terminar — comemora Haddad. Na última sexta-feira, a família da atriz, de 74 anos, tranquilizou os fãs com um comunicado ressaltando que Rogéria não corre mais riscos de morrer. A artista permanece internada na unidade, na qual deu entrada em 13 de julho, com infecção generalizada. Apesar da melhora, sua saúde ainda inspira cuidados.

## Ludmilla fala sobre silicone nos seios: ‘bem bonitinho, mas está desinchando ainda’

Ludmilla está feliz da vida com o resultado das próteses de silicone de 320ml que colocou nos seios. A cantora, que se apresentou em Niterói no último domingo, já voltou ao batente e contou como está se sentindo. “Agora eu estou dolorida, hoje (ontem) faz uma semana que eu fiz a cirurgia”, contou Ludmilla, que se internou recentemente com a irmã Luane, de 18 anos, que também se submeteu à mesma cirurgia. “Era uma coisa que eu queria, mas é bem sutil, não é nada de mais não. É bem bonitinho. Está desinchando ainda”, disse ao site Pupleople.



Ludmilla está feliz da vida com o resultado das próteses de silicone de 320 ml que colocou nos seios

## De frente para a TV: Nanda Costa deu a volta por cima

Não consigo imaginar a pressão e a responsabilidade de ser protagonista de novela das nove. Em qualquer trama deve ser dose, mas no horário nobre a cobrança é sempre maior. Isso é público e notório. Não são raras as vezes em que os mocinhos são criticados e rejeitados, afinal, é difícil mesmo criar heróis tão interessantes quanto os vilões. Há alguns que dão a volta por cima e sacodem a poeira, como foi o caso de Reynaldo Gianecchini, massacrado em “Laços de família”. Já outros atores parecem ter mais dificuldade em superar um personagem malsucedido. Nanda Costa é um exemplo que tem cara de final feliz. Ela não era uma estreante quando foi convidada para ser a Morena de “Salve Jorge”, mas não era uma atriz popular. É diferente quando um papel de Giovanna Antonelli não é tão bacana. A atriz é tão querida pelo público que um fracassinho não interfere em sua carreira. Com Nanda, parece que não houve es-

sa complacência. Depois de “Salve Jorge”, ela fez “Império”, mas Tuane não aconteceu e parecia que Nanda não ia mais virar o jogo. Até Sandra Helena aparecer em sua vida. A ambiciosa trambiqueira de “Pega pega” é um dos melhores personagens da novela das sete e é lá que Nanda consegue mostrar todo o seu talento. Não sou da turma que não gostou de Morena. Não só gostava da personagem como da novela, mas sinto ela mais à vontade na pele de Sandra Helena, e o público, agora, curte o trabalho. Parece que ela tirou o peso da protagonista e da expectativa das costas, e passou a se divertir atuando. A atriz chegou a dizer em entrevistas que não sabia nem como gargalhar em cena e que teve medo quando leu que Sandra Helena teria que dar uma gargalhada. Nanda Costa não só superou esse medo como conseguiu dar naturalidade a qualquer gesto da personagem, e isso a deixa livre para dar vida ao tipo que quiser. Sem peso.



Nanda está mostrando todo seu talento e dando a volta por cima

## horóscopo

**ÁRIES**  
A desarmonia Lua-Mercúrio continua tensionando suas áreas de comunicação e de crise, dificultando os relacionamentos e a exposição da sua imagem. Como você tende a ser mais incisiva hoje, meça as próprias palavras!

**TOURO**  
Aguce o olhar para a vida material, pois você pode ter dificuldade em gerenciar seus recursos para a concretização de projetos. Lua e Mercúrio continuam em quadratura, mantendo a necessidade de muita atenção e cuidado!

**GÊMEOS**  
Será preciso adequar-se às intensas demandas de trabalho que te exaurem mentalmente, pois a Lua permanece em seu signo, em quadratura com Mercúrio. Mantenha a simplicidade e saiba dividir os holofotes. Não intimide os outros!

**CÂNCER**  
Dedique-se intelectualmente à superação dos desafios cotidianos, pois Lua e Mercúrio permanecem tensionados hoje. Controle a sua língua ferina, sendo mais suave ao criticar as pessoas envolvidas. Aja de maneira objetiva!

**LEÃO**  
Seus interesses esbarram na impossibilidade prática, pois Lua e Mercúrio se tensionam. Fica difícil para você definir prioridades na vida, então seja mais seletiva e mantenha a mente otimista. Você reencontrará o rumo!

**VIRGEM**  
As atividades solitárias continuam mais favoráveis, pois Lua e Mercúrio continuam tensionados no setor de relacionamentos. Caso não seja possível evitar discussões em grupo, zeze pela sua imagem com uma atitude diplomática!

**LIBRA**  
Suas contradições íntimas ainda continuam ressaltadas pela tensão Lua-Mercúrio, que persiste hoje. Tenha cuidado com o que fala para cada pessoa, pois não convém transparecer suas fragilidades, sobretudo no meio profissional!

**ESCORPIÃO**  
Seu setor social continua tensionado por Lua e Mercúrio, te inspirando a ter cuidado com os gastos. Você tende a se deixar levar pelas emoções, pois seu senso crítico está prejudicado. Corte gastos e busque opções mais econômicas!

**SAGITÁRIO**  
Lua e Mercúrio tensionados continuam desestabilizando os seus relacionamentos, mas é preciso conscientizar-se do quanto você mesma contribui para isso. Que tal mostrar-se mais disponível e aberta no meio social?

**CAPRICÓRNIO**  
Você tende a fazer julgamentos equivocados, neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. Fique mais atenta ao lidar com as demandas do dia a dia, por mais simples que sejam. São as pequenas ações que constroem bases fortes!

**AQUÁRIO**  
A vida social pode te levar a gastar mais do que pode, neste momento em que Lua e Mercúrio continuam tensionados. Prefira atividades menos dispendiosas, e saiba dizer não para as oportunidades que conflitam com seus interesses!

**PEIXES**  
Esforce-se para respeitar os prazos dos seus compromissos, zelando pela qualidade do que faz. A tensão Lua-Mercúrio persiste, te aconselhando a se dedicar, mas sem se sobrecarregar. Tire um tempo para descansar e se harmonizar!