

DA MULHER

Cátia Fonseca se divide entre o 'Melhor da Tarde', na Band, programa de rádio e canal no Youtube. "Isso deixa o profissional mais versátil", afirma a apresentadora. P. 4

Tudo ao mesmo tempo



Gardênia Cavalcanti

E-MAIL:
gardeniaodia@gmail.com
INSTAGRAM:
@gardeniacavalcanti

■ site: <https://odia.ig.com.br/odiad/gardenia>

EM DEFESA DAS MULHERES

Erica Paes: o coração por trás da lutadora

Nosso Mulherão de hoje é um verdadeiro símbolo no combate à violência contra a mulher. Faixa preta de jiu-jitsu, campeã mundial e ex-atleta de MMA, a paraense Erica Paes. Ela é a idealizadora do programa Empoderadas, que ensina técnicas de defesa para mulheres do Rio de Janeiro. Vamos conhecer o outro lado dessa lutadora que tem um coração enorme e é conhecida por seu exemplo de solidariedade.

Muitos conhecem só a Erica que luta pelas mulheres. Como você é no dia a dia?

Eu fui uma das primeiras mulheres no mundo a lutar MMA profissionalmente. Desde Belém do Pará, eu trabalho com defesa de mulheres, faço isso há 22 anos. Até em casa estou sempre atendendo mulheres vítimas. Recebo muitas denúncias. Na pandemia, montei uma base na minha casa para que as mulheres inseguras pudessem receber apoio. Deixei um cartaz no mercadinho e na padaria falando: "Vizinha, você não está sozinha! Em qualquer risco de violência, você pode me mandar um WhatsApp". Por incrível que pareça, muitas mulheres me procuraram e continuam me procurando. Minha rotina é acolher, proteger, isso é da minha personalidade.

Quando você decidiu trabalhar para ajudar outras mulheres?

Infelizmente, quando eu fui vítima. Sofri duas tentativas de estupro, uma aos 14 anos e a outra há 6 anos, eram 11h da manhã e eu estava saindo de uma reunião na escola do meu filho. Eu também fui vítima de violência doméstica, então sei como esse ciclo funciona. Aos 14 anos, já senti necessidade de elaborar técnicas para que outras mulheres pudes-



DIVULGAÇÃO

sem também evitar um estupro.

Fale sobre os projetos 'Empoderadas' e 'Eu Sei Me Defender'?

Importante lembrar que a gente não ensina mulher a bater em homem. A gente ensina uma mulher a não morrer na mão de um homem. Por isso não gosto do termo defesa pessoal. São aulas e técnicas de prevenção e enfrentamento à violência e, quando a gente fala em defesa pessoal, estamos limitados em agressão física. A violência contra a mulher vai muito além disso. A gente ensina como se defenderem de uma agressão psicológica, agressão moral, assédio, como se livrar de uma importunação sexual dentro de um ônibus. O programa 'Eu Sei Me Defender' nasceu há 7 anos, ele é uma metodologia em que utilizamos um conjunto de técnicas que desenvolvi ao longo dos anos, uma mistura de várias artes mar-

ciais, técnicas de neurolinguística. Ensinaamos também leis e direitos das mulheres. O 'Empoderadas' é um programa que idealizei e desenvolvo através do Governo do Rio, pela Secretaria de Esporte, que utiliza a metodologia do 'Eu Sei Me Defender'. A gente já salvou muitas vidas com esse trabalho.

O que é uma mulher empoderada?

Uma mulher empoderada é uma mulher que é dona de seus direitos, do seu diploma, da sua profissão, da sua trajetória, não existe nada mais libertador e empoderado que uma mulher que tem a sua independência financeira e dita as regras da sua vida. A educação é a forma de empoderar uma menina.

Quem está por trás do mulherão Erica Paes?

Eu sou privilegiada e tenho muitos amigos. Saí de Belém atrás de um sonho, longe da família e só com eles eu poderia dar certo. Acho que por trás dessa rocha tem um coração mole. Choro, fico indignada, mas sou incansável. Estou sempre disposta a ajudar. Esse trabalho não é contra homens, mas sim contra a violência. Sou mãe de um rapaz de 21 anos que mora nos EUA, vou ser avó, tenho boas referências na minha família. Minha mãe é uma mulher extremamente empoderada e se formou em medicina aos 65 anos. Sou uma mulher que amo e sou amada, pela minha companheira, pelo meu filho, pela minha família. Minha história serviu de base para a construção da personagem da Paolla Oliveira, em 'A Força do Querer'. A Glória Perez me deu esse presente. Quando eu ia imaginar? Meu recado é: vocês não estão sozinhas! Me coloco à disposição para orientar, ajudar. Quem quiser pode me procurar! Meu Instagram é o @ericapaes5.

DICAS E TRUQUES

■ "Antes de um criminoso começar a importunar uma mulher dentro do metrô ou um ônibus, ele dá sinais e esse é o forte do nosso trabalho. Quais são esses sinais? Geralmente, eles fazem movimentos repetitivos, estão com uma mochila, um casaco, uma pasta. Ele levanta e abaixa o casaco. Se a mulher tiver esse conhecimento, ela vai imediatamente se afastar dele. Outra dica, se a mulher perceber que em casa a situação pode fugir do controle, ela deve esconder ferramentas e facas, tudo que ofereça um perigo maior", explica Erica.

Confira 10 dicas que ajudam o corpo a suportar as altas temperaturas da estação mais quente do ano

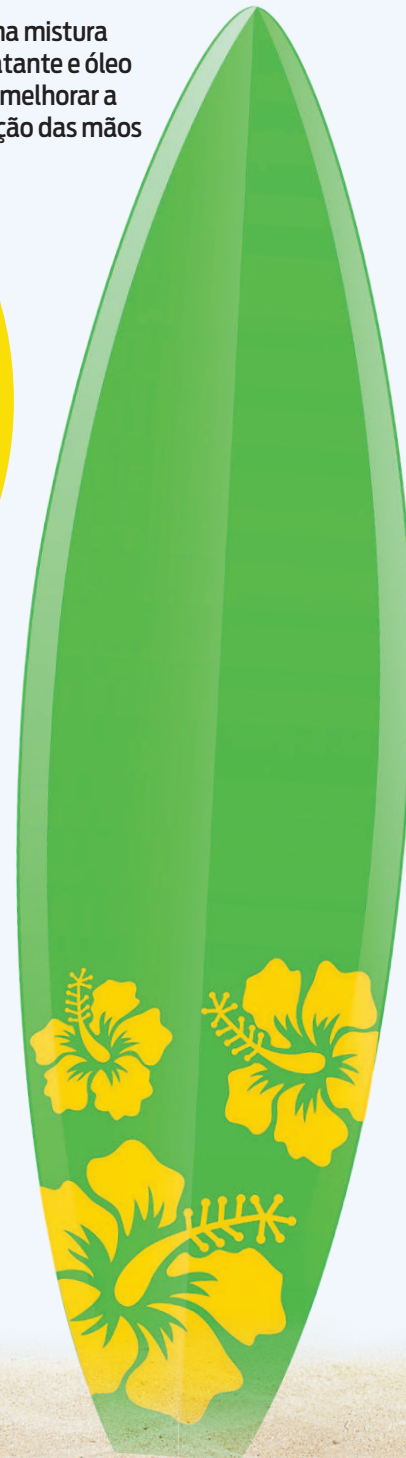
Usar uma mistura de hidratante e óleo ajuda a melhorar a hidratação das mãos



JULIANA PIMENTA
juliana.pimenta@odia.com.br

Que calor é esse, minha gente? A três semanas da estação mais quente do ano, o corpo começa a cobrar alguns cuidados. E, pensando nisso, a médica dermatologista Tathiana Antony selecionou 10 cuidados para preparar a pele antes do verão. Segundo a médica, é imprescindível cuidar e hidratar o corpo para aguentar tanta exposição ao sol.

Lembrando que, mesmo de máscara, o uso do protetor solar continua sendo muito importante. Assim como a hidratação da pele, que tem costumado ficar mais sensível pelo aumento do uso de produtos de limpeza e álcool em gel.



Prepare a pele para o verão

Alimentação e hidratação

Dica 1: Toda a preparação para o seu verão começa pelo que você come. Manter uma alimentação saudável e balanceada é o primeiro passo para preparar a sua pele para o verão que vem por aí. Procure eliminar do seu cardápio alimentos gordurosos e acrescentar vegetais (verduras, legumes e frutas) de cores verde-alaranjados ou verde-escuros. Além disso, acrescente a seu cardápio diário castanha-do-pará e linhaça que dão a sua pele uma hidratação natural e deixam suas unhas, cabelos e pele mais flexíveis. Por último, mas não menos importante, procure ingerir carnes (cuidado com o excesso de carnes vermelhas) ou peixes para dar firmeza a sua pele.

Dica 2: Use sempre, durante o ano todo, inclusive, no inverno um tônico facial, pois o mesmo mantém os poros

limpos e fechados.

Dica 3: Faça uma esfoliação corporal, inclusive, do rosto, pelo menos, uma vez por semana. Isso ajudará a manter a sua pele sempre jovem. Caso você não tenha muito tempo para fazer uma esfoliação semanal procure fazer uma peeling de cristal ou diamante uma vez a cada 20 dias.

Dica 4: Manter o seu corpo hidratado é fundamental para preparar a pele para o verão. Por isso, beba bastante água diariamente.

Dica 5: Quando chegar o verão compre um protetor solar com o fator pH correto para a sua pele. A recomendação é que quanto mais clara você for mais alto deve ser o fator pH. Além disso, utilize diariamente o mesmo sempre reaplicando a cada 3 ou 4 horas.

Dica 6: Use sempre cremes hidratantes para a sua pele.

Chegar ao verão com a pele ressecada é a pior coisa que poderia acontecer com você.

Dica 7: Procure um médico dermatologista e solicite a ele algum creme antioxidante à base de vitamina C e um hidratante para a sua pele.

Dica 8: Não exponha-se ao sol durante às 10 horas da manhã até às 16 horas da tarde. Se tiver que sair para a rua neste período não fique exposta mais de 15 minutos ao sol.

Dica 9: Não esqueça nunca de cuidar da pele do seu rosto e uma dica muito importante é usar um chapéu ou boné que contenham proteção contra os raios ultravioletas do sol.

Dica 10: Depois que o verão chegar e você estiver curtindo suas férias é importante tomar banhos frios, pois os mesmos ajudam a refrescar e hidratar a pele.

TÁBATA UCHOA
tabata.uchoa@odia.com.br

Cátia Fonseca é uma mulher que não gosta de rotina. Por isso mesmo, ela não para. Além do 'Melhor da Tarde', programa de variedades que comanda na Band, Cátia marca presença no rádio, com o 'Do Bom e Do Melhor', também na Bandeirantes, e tem seu próprio canal no YouTube, o 'TV Cátia Fonseca', que conta com mais de 375 mil inscritos e onde mostra sua vida quando não está na TV. Conciliar tanta coisa não é fácil, mas apresentadora ama tudo o que faz.

"Eu gosto muito de rádio, escuto há muito tempo. E adoro assistir a televisão, mas só assisto quando estou sentada, quando tenho um tempo. Fora isso, a minha companhia sempre foi o rádio. Então, quando me fizeram o convite para o 'Do Bom e Do Melhor', fiquei muito lisonjeada. Estou fazendo com o maior coração, com o maior prazer. Pra mim está sendo muito bom", garante Cátia, que foi uma das pioneiras ao migrar para o YouTube.

"O canal do YouTube, na verdade, a gente (ela e o marido, o diretor Rodrigo Riccó) começou há muito tempo. Faz sete anos, mais ou menos. Acho que fomos os primeiros da televisão a migrar para o YouTube", relembra a apresentadora, que usa sua experiência nesta plataforma também na TV.

"Todo meio de comunicação é extremamente importante. A gente percebeu que quando eu fazia só televisão, sem ter o canal no YouTube, a TV era a arte do 'enrolar', no sentido de você fazer as coisas mais lentamente. Depois que a internet chegou com essa força toda, a gente percebeu que não é nada disso. E o YouTube me deu essa experiência muito grande. Você tem que passar a sua informação de forma clara, rápida, divertida, mas sem enrolar. Então, pra mim foi extremamente importante. Acho que a maior parte das pessoas de televisão está aprendendo bastante. É uma outra forma completamente diferente de linguagem. E isso deixa o profissional mais versátil".

NOVOS RUMOS

Cátia Fonseca estreou na TV há 25 anos, na Rede Mulher. Além disso, ela já passou por programas como 'Mulher de Hoje', da Manchete; 'Pra Você', da Gazeta; e o 'Note e Anote', da Record. Por 15 anos, a apresentadora comandou o 'Mulheres', também na Gazeta, de onde saiu para um novo desafio, o 'Melhor da Tarde', com uma proposta bem diferente e mais abrangente.

"Eu sempre quis fazer uns programas que pudessem abranger não só o público feminino, mas todas as pessoas de uma forma geral. Independentemente da idade também. Desde pessoas mais jovens até pessoas mais velhas. E fazer muitas matérias. A gente não conseguiu este ano por causa da pandemia, mas fazer programas de fora de São Paulo, de outros estados...", diz.

"O 'Melhor da Tarde' é um programa de entretenimento. Todo dia é um programa diferente. A gente pega notícias do dia, informações importantes, tiramos dúvidas e depois damos continuidade com focos, receitas e

**Cátia
Fonseca conta
que sempre quis
fazer programas que
pudessem abranger não
apenas as mulheres,
mas todas as
pessoas**



**Que
poder**

Cátia Fonseca
concilia atuação
na TV, no rádio e
nas redes sociais:
"Amo o que faço"



FOTOS REPRODUÇÃO INSTAGRAM

tudo mais. Mas não é exclusivamente para um público feminino, não. Hoje, no 'Melhor da Tarde', 21% do público são homens".

SEM RIVALIDADE

Apesar de dividir a faixa horária com colegas como Chris Flores e Sônia Abrão, entre outras, Cátia garante que não há uma guerra pela audiência. "Esse negócio de rivalidade, guerra de audiência entre programas, é uma grande bobagem. É claro que quando a gente está no ar, a gente quer fazer o melhor. Mas fizemos uma ação comercial com a Chris Flores, do SBT, faz um mês mais ou menos. E somos superamigas. Ela e o Ricardo (Côrrea, marido de Chris), frequentam a nossa casa", garante.

"Não existe concorrência. Nem com a Sônia Abrão. Gosto muito da Sônia. Inclusive, a gente se encontrou em uma festa de aniversário do Felipeh Campos e foi muito legal. Ela é sempre muito querida com a gente. Mas quando a gente está no ar, ela luta, e a gente luta. Isso faz parte", explica.

"E isso também é muito bom. É extremamente positivo porque todo mundo sai da zona de conforto. Você valoriza o seu concorrente, vamos dizer assim. Porque você sabe da qualidade deles e do poder que eles têm também de correr atrás e fazer coisas diferentes. Então, isso é bom pra todo mundo, principalmente para o público que assiste", completa.

AMIGOS

Todas as tardes, Cátia entrega o público do 'Melhor da Tarde' para José Luiz Datena, que ela considera um grande parceiro. "O Datena é um cara transparente, que luta por aquilo que acredita. Você olha e pensa 'será que ele é bravo, será que ele é rude?'. Mas quando você conhece ele pessoalmente ou conhece ele um pouco mais na TV, em momentos mais leves, você vê que ele é o oposto disso. Ele é um grande companheiro, é uma pessoa ultra do bem, é um grande parceiro", elogia.

"Isso que a gente faz hoje, de entregar o programa pra ele, já acontecia 20 anos atrás quando a gente estava na Record. Acho que sou abençoada por ter grandes amigos perto de mim. Amigos que já fiz em outras emissoras, parceiros, depois cada um seguiu sua vida, agora a gente está junto... Outros estão separados ainda, mas eu acho que, acima de tudo, o importante é a gente olhar pra cada um e ver o que cada um tem que falta em você", diz Cátia, que cita Ana Maria Braga, Hebe, Eliana, Rodrigo Faro, Marcos Mion e Datena entre os colegas que admira.

Com tantos compromissos profissionais, a apresentadora aproveita seus momentos de lazer para fazer uma das coisas que mais ama: viajar. Este ano, no entanto, por conta da pandemia de coronavírus, não deu para colocar o pé na estrada.

"Nos meus momentos de descanso, de lazer, gosto de cozinhar. De fazer algo que é chato para muita gente, que é arrumar as coisas. Ficar olhando o que está com defeito e dar uma arrumadinha. Arrumar armário, essas coisas meio doidas. E obviamente, coisa que eu não fiz este ano, que amo de paixão, que é viajar", conta.

NOVELAS

MALHAÇÃO

▶ 17h45 | GLOBO | Livre

SEGUNDA

Ellen conta para Anderson que não conseguiu entregar seu jogo para a competição.

TERÇA

Samantha e Lica disfarçam a intimidade com a chegada de Felipe, que percebe o clima.

QUARTA

Tato se desespera com a falsa

revelação de K2. Todos se divertem na festa de Tônico e Keyla.

QUINTA

K2 consegue despistar Tato. Tato não conta para Keyla sobre a suposta gravidez de K2.

SEXTA

Anderson afirma a Tina que enfrentará Mitsuko. Bóris se preocupa com possíveis retaliações.

FLOR DO CARIBE

▶ 18h30 | GLOBO | Livre

SEGUNDA

Samuel se emociona ao receber de Ester o relógio de seu pai. Hélio planeja dar uma festa para comemorar seu aniversário.

TERÇA

Duque dá para Cassiano o endereço do hotel onde Dom Rafael está no Rio de Janeiro.

QUARTA

Alberto humilha Ester. Cassiano avisa a Taís que irá viajar, mas não revela seu destino. Taís e Mantovani se beijam.

QUINTA

Cassiano diz a Cristal que não confia mais nela. Taís e Ester inauguram a empresa de carrinhos bugue.

SEXTA

Cassiano pede que Dom Rafael se una a ele contra Alberto. Gonzalo procura por Dom Rafael.

SÁBADO

Cassiano e os tenentes comemoram a volta para casa. Duque chama Guiomar para cantar no Flor do Caribe.

HAJA CORAÇÃO

▶ 19h30 | GLOBO | 12 anos

SEGUNDA

Afonso decide tratar seu alcoolismo. Bruna visita Camila com a intenção de saber se ela está com Giovanni.

TERÇA

A perícia conclui que a explosão do helicóptero em que Teodora estava foi um acidente.

QUARTA

A perícia conclui que a explosão do helicóptero em que Teodora estava foi um acidente.

QUINTA

Tancinha é humilhada na festa da Mercúrio e deixa o local para não atrapalhar Apolo.

SEXTA

Tamara fica indignada com a festa que Adriana promove para Apolo. Henrique procura Dinalda.

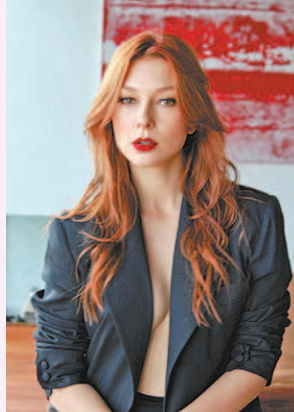
SÁBADO

Camila se desespera com as acusações de Enéas contra Giovanni. Giovanni e Enéas brigam.

AMOR SEM IGUAL

▶ 21h30 | RECORD | 12 anos

ADRI LIMA/DIVULGAÇÃO



SEGUNDA

Poderosa é atacada por Tobias durante a noite. Diante dos gritos, todos pensam que ela teve um pesadelo. Ramiro desconfia do filho e de Donatella. Miguel liga para Fernanda.

TERÇA

Tobias fica insatisfeito, mas Ramiro se mantém firme. Poderosa enfrenta Donatella. Poderosa pede calma a Miguel. Dona Sônia avisa que defenderá Emani. Caio se entende com Duplex.

QUARTA

Carmem e os comparsas começam a planejar o roubo à casa de Ramiro. O alarme da casa dispara. Poderosa teme ser Bernardo. O segurança avisa que o alarme disparou sozinho.

QUINTA

Bernardo atira no celular de Poderosa. Ele exige que ela fale apenas com ele. Bernardo estende o celular para que Poderosa comece a gravá-lo. Rosa Flor tem Poderosa e Bernardo na mira.

SEXTA

Carmem e sua equipe retornam para a casa de Ramiro. Ela tenta achar o segredo do cofre. Os funcionários começam a sentir o efeito do gás da felicidade.

CHIQUITITAS

▶ 20h50 | SBT | 10 anos

DIVULGAÇÃO



SEGUNDA

As crianças conversam sobre o sumiço dos pertences. Cris percebe que seu celular também sumiu. Os órfãos acham as coisas na casa da Pipoca.

TERÇA

Tobias vai à sala de Armando e pede para falar com o rapaz. O barista propõe a Armando que ele devolva o cargo para Maria Cecília e pare de chantageá-la.

QUARTA

Bia e Binho se preparam para passar o final de semana com Verônica e Edgar. Carol resolve fugir com Dani para pensar sobre o que fazer com a assistente.

QUINTA

As crianças sentem falta das broncas de Ernestina e estranham o sumiço da zeladora.

Com uma mala na mão, Ernestina se despede do local e afirma que não ficará no orfanato.

SEXTA

Junior fica aliviado em encontrar Carol e a moça apresenta sua avó ao noivo. No Café Boutique, Tobias fala para Beto que com a volta de Maria Cecília ele não irá sair da empresa.

A FORÇA DO QUERER

▶ 21h30 | GLOBO | 14 anos

REPRODUÇÃO



QUARTA

A polícia descobre a fuga de Rubinho e outros traficantes e Jeiza comanda uma operação de resgate no morro.

QUINTA

Eugênio diz a Ritinha que não revelará que a viu no aquário, mas teme que a menina conte sobre Irene.

SEXTA

Silvana alerta Eugênio que Irene tem intenção de acabar com seu casamento. Ruy procura Ritinha na casa de Edinalva e afirma que romperá seu casamento.

SEGUNDA

A tentativa de fuga de Rubinho e outros presos é descoberta, e Caio questiona Bibi. Ritinha faz sucesso como sereia.

TERÇA

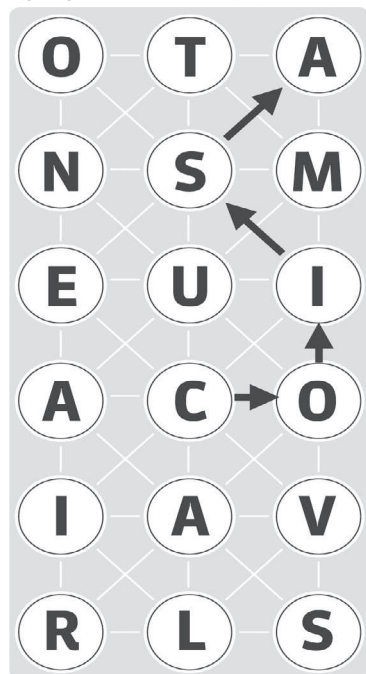
Joyce desconfia de Eugênio ao comentar sobre a traição do passado de Bibi. Bibi prepara sua fuga com Rubinho.

SÁBADO

Zeca ajuda Ritinha e Jeiza se incomoda. Ruy volta para casa e não percebe que Ritinha foi embora com o filho. Zeca cuida de Ruyzinho.

PASSATEMPOS

TORTO



INSTRUÇÕES: Devem-se formar palavras em todas as direções, ligando as letras em sequência direta, sem cruzar, pular ou repetir letra (para que uma palavra tenha letra repetida é necessário que ela esteja duplicada no diagrama). Damos como exemplo uma palavra encontrada no diagrama. Só valem palavras de quatro letras ou mais. Na solução, há 30 formadas com este diagrama, mas se você formar outras, parabéns!

SOLUÇÕES

D	I	A	N	T	E	I	R	A	V
A	L	A	S	G	A	T	E		
N	R	N	O	M	A	N	A	N	A
R	A	T	A	R	A	S	A	V	O
O	A	T	O	C	E	D	E		
M	A	S	P	O	D	E			
I	D	E	O	L	O	G	I	A	
A	D	O	L	O	G	I	A		
C	O	A	R	R	M	R	U		
U	C	O	A	R	R	M	U		
A	L	I	D	I	R	A	R	A	
P	R	I	N	C	I	P	A	L	
F	C	D							

TORTO
 acento, acesa, alvo, amuo, cento, cesto, COAR, MRU, CIMA, CISNE, CISTO, COAR, COLSA, COVA, CUSTO, ECOAR, IMUNE, ISENTO, LICEU, MATO, MICO, OVAL, RACISTA, RICO, SALA, SALI, SECAR, SUCA, SUMA.

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

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Macapá e Vila Serra do Navio	601, em algarismos romanos	Filho dos mesmos pais	Estar a (?): estar bem informado	Dois instrumentos de sopro
Grande (?), escola de samba de Caxias (RJ)				
0 mais importante	Animal carnívoro chamado papa-mel	Banha a cidade italiana de Turim	(?) sedentária: pode levar ao infarto	
Passar pelo filtro				
Música de Frejat e Cazuzza (MPB)	Sofá do consultório do analista		Nome da 7ª letra	
		(?) Santana, humorista Face; rosto		
Museu fundado por Chateaubriand	Iguaria proibida ao diabético	D O C E	Al Capone, mafioso dos EUA	
(?) das Rocas, paraíso ecológico		(?)-delta: permite o voo livre		Criou a Távola Redonda (Lit.)
Apertar muito	Senador (abrev.)		Estado natal do potiguar (sigla)	
		Golden (?), ponte suspensa dos EUA		
Facções de um partido político Vanguarda	Pais onde se fala o quichua		Unidade Taximétrica (sigla)	

SODOKU

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

INSTRUÇÕES: Preencha os espaços com algarismos de 1 a 9, de modo que cada número apareça uma vez na linha. O mesmo em cada coluna. Nenhum número pode se repetir e todos de 1 a 9 se encontram presentes.



HORÓSCOPO

ÁRIES



21/3 A 20/4

■ A área das comunicações, dos negócios e da educação estão favorecidas, tente tirar proveito disso. Aproveite para conversar com seus entes queridos, troque ideias e opiniões, tente relaxar mais.

LIBRA



23/9 A 22/10

■ Uma energia de otimismo vai inundar o seu dia, tente resolver pendências. Uma conversa franca com seu par será muito bem-vinda, esclareça qualquer mal-entendido no relacionamento amoroso.

TOURO



21/4 A 20/5

■ Pode ser que precise discutir com sua família um assunto relacionado a imóveis ou dinheiro. Não tome decisões precipitadas ditadas pelas emoções, procure dialogar mais antes de agir.

ESCORPIÃO



23/10 A 21/11

■ Uma discussão não está descartada em família e você vai precisar se controlar para não piorar a situação. Terá planos criativos e originais para apresentar no trabalho durante a semana.

GÊMEOS



21/5 A 20/6

■ O domingo pode não ser tão tranquilo, então evite confrontos com parentes e com o seu amor. Um acontecimento inesperado pode te surpreender positivamente, agarre a oportunidade que surgir.

SAGITÁRIO



22/11 A 21/12

■ A preguiça pode dar as caras de manhã, porém depois você terá disposição para aproveitar o domingo com as pessoas queridas ao seu redor, mas tome as devidas precauções! Pode receber boas notícias.

CÂNCER



21/6 A 22/7

■ O dia contará com uma energia densa, tire um momento para descansar. Os astros alertam para não gastar mais do que pode. Por outro lado, pode ter ideias inovadoras no trabalho.

CAPRICÓRNIO



22/12 A 20/1

■ Os astros podem mexer com suas emoções. Deve sentir vontade de fazer um novo curso ou de iniciar uma especialização, a internet será sua aliada. Uma paquera inesperada pode surgir.

LEÃO



23/7 A 22/8

■ Terá vontade de compartilhar seus planos com a família, mas será importante ouvir as opiniões deles antes de tomar qualquer decisão. As emoções poderão enfrentar altos e baixos.

AQUÁRIO



21/1 A 19/2

■ Hoje você terá vontade de conversar com seus entes queridos para compartilhar seus planos. Encontros estão favorecidos, até os virtuais. Poderá engatar um relacionamento.

VIRGEM



23/8 A 22/9

■ Pode sentir a vontade de fazer um curso, mas reserve algumas horas para relaxar. Uma boa caminhada, com as devidas precauções, será uma boa pedida para se distrair e praticar um exercício.

PEIXES



20/2 A 20/3

■ A energia desse domingo é mais densa, mexendo com seu lado emocional. Fuja de discussões com seus familiares. Compartilhe seus sonhos com o par e façam planos juntos para o futuro a dois.

Flávio Ricco



ESTREIA

Roberto Cabrini é a estreia de hoje no 'Domingo Espetacular', à frente do quadro 'A Grande Reportagem'. Em seu primeiro trabalho no programa, o caso Tatiane Spitzner.

Com José Carlos Nery: flavioricco@terra.com.br

COMO ESTÁ A FILA

■ Pela ordem, a emissora exhibe às 19h a reprise de 'Haja Coração'. No começo de 2021, acontecerá a volta de 'Salve-se Quem Puder' e em seguida a estreia de 'Quanto Mais Vida, Melhor!'. Depois, 'Cara & Coragem', com Paolla Oliveira, Marcelo Serrado e Taís Araújo.

INVERSÃO

■ Se a Globo confirmar, após 'Cara & Coragem', o retorno da dupla Rosane Svartman e Paulo Halm, Gustavo Reiz virá imediatamente na sequência. Mas existe a possibilidade de um troca-troca entre eles. O fato é que Gustavo possui tempo de sobra para desenvolver seu trabalho de estreia na casa.

NOVA TEMPORADA

■ A partir de 14 de dezembro, o 'Quintal da Cultura' estreia uma nova temporada na TV Cultura. 'Cada Um Na Sua Casa', série de programas inéditos feitos virtualmente, irá apresentar histórias vividas por Doroteia, Ofélia, Osório e Ludovico durante o período da pandemia. No ar, de segunda a sexta, às 11h45.

VIDA SEGUE

■ Enquanto o SBT não inicia a próxima fase de 'As Aventuras de Poliana', Marcello Aioldi toca outros projetos. Está dirigindo o show 'Porão das quinquilharias', do músico Juh Vieira, que vai para as redes em dezembro. No dia 12, ele apresenta 'Um segundo e meio' no projeto 'Teatro Vivo em Casa', da Vivo.

NOVELA DE GUSTAVO REIZ BEM AVALIADA NA GLOBO

Depois de 12 anos desenvolvendo trabalhos para a Record, entre eles, 'Belaventura' e 'Escrava Mãe', atualmente em reprise, o autor Gustavo Reiz se prepara para estrear na faixa das 19h da Globo. A fila é longa, há no mínimo quatro novelas para serem exibidas antes da sua, mas isso não o impede de estar com o roteiro bastante adiantado – e elogiado, internamente. Trata-se de uma comédia, bem característica desta faixa, cujo conteúdo já recebeu elogios da Teledramaturgia.

A história terá como protagonista um casal envolvido na busca por um tesouro e será ambientada no Rio de Janeiro. O título provisório é 'Fuzuê', já devidamente registrado pela Globo, e tem tudo para virar definitivo. A direção ficará a cargo de Leonardo Nogueira, marido de Giovanna Antonelli.

Gustavo Reiz fechou em 2019 um contrato de 3 anos com a Globo, porém, devido aos problemas causados pela pandemia, e isso inclui uma série de adiamentos, é bem provável que ele tenha que assinar um outro mesmo sem ter estreado ainda.

VAI QUE COLA

■ O Multishow estreia dia 30, às 22h, mais uma temporada do 'Vai Que Cola'. Entre as novidades do humorístico, a participação especial de Paulo Gustavo já no primeiro episódio, além da chegada dos personagens Tomás (Ricardo Tozzi) e Bebeto (Maurício Manfrini). Os 40 episódios serão exibidos de segunda a sexta e, nesta temporada, serão sempre dois inéditos por dia.

PROCURA-SE

■ A Band procura no mercado um narrador para a Stock Car, evento automobilístico que passa a transmitir, pelos próximos cinco anos, a partir de 2021. O pessoal da categoria até chegou a pensar em Téo José, porém, ficou apenas nisso. Ele está muito bem no SBT e na Libertadores.

baterbate

■ Aos poucos, os atores de 'Quanto Mais Vida, Melhor!', próxima das sete na Globo, vão chegando aos estúdios. Sempre em pequenos números, por causa da pandemia. Novela que terá Marcella Maia, atriz transexual, fazendo a Morte.

■ O programa 'Saúde e Você', apresentado por Duda Rodrigues nos domingos da RedeTV!, terá o último episódio da segunda temporada exibido hoje. Duda, grávida de gêmeas, só voltará em agosto aos estúdios.

■ As produtoras de conteúdo estão eufóricas com a chegada da Disney+. E acreditam que isso irá mexer ainda mais com concorrentes como Globoplay, Netflix e Amazon. Para a classe artística e outros profissionais, não poderia haver melhor notícia.

■ O anúncio de Gustavo Lima para o 'Show da Virada' provocou uma ciúmeira daquelas. Ainda tem gente tentando entender.

■ As filmagens de 'Detetive Madeinusa', com Tirullipa, vão até dia 18 de dezembro em São Paulo.

C'est fini

Boninho, diretor do 'Big Brother Brasil', afirmou que o 'BBB 21' "vai começar antes de começar". Isso já bastou para deixar os fãs do programa em polvorosa. Seja lá qual for a surpresa, não deverá ser antes do início de janeiro. Porque a equipe do programa é a mesma do 'The Voice Brasil', que fica no ar até 24 de dezembro, para um especial de Natal.

GLOBO/SERGIO ZALIS



Dira Paes é mais um nome cotado para o remake de 'Pantanal' na Globo. Rafael Cardoso, por enquanto, é o único garantido na produção.

NA MIRA

■ Renata Gaspar é um nome bem avaliado na Globo para novos projetos. E isso inclui o próximo humorístico semanal, previsto para estrear no primeiro semestre de 2021. Nesse novo projeto de humor, em desenvolvimento, a ordem é fazer algo bem popular e passar longe da política.

TRATAMENTOS PARA DISFUNÇÃO ERÉTIL E EJACULAÇÃO PRECÓCE



MAIS DE 1 MILHÃO DE HOMENS ATENDIDOS NO MUNDO

SALA DE ESPERA INDIVIDUAL

TOTAL CONFIDENCIALIDADE

NÓS PODEMOS TE AJUDAR!

AGENDE SUA CONSULTA

0800 205 1900

OU ACESSE

www.bostonmedicalgroup.com.br

BOSTON MEDICAL GROUP

Responsável técnico: Dr. ORESTES MAZZARIOL JUNIOR - CRM: 30020