

DAMUHER

As gatas estão on

Camila Loures e Virginia Fonseca estreiam a segunda temporada de 'PodCats', no YouTube. **P. 4**



Gardênia Cavalcanti

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

E-MAIL:
gardeniacavalcanti@odia.com.br
INSTAGRAM:
@gardeniacavalcanti

CONTO DE FADAS MODERNO

Cinderella dos dias atuais



Olá, meninas! Queria dividir com vocês uma experiência incrível — e marcante — que vivi, nesta semana. Eu e mais centenas de crianças assistimos ao espetáculo 'Cinderella', um musical que está em cartaz no teatro do shopping Village Mall, na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro. Os pequenos com quem eu dividi a plateia são atendidos por ONGs, que atuam em regiões desassistidas de toda a cidade, e ganharam os ingressos através das ações de caridade do Cristo Redentor, como conta o reitor do Santuário, Padre Omar.

"A gente percebe um envolvimento maior da cultura na dinâmica social na cidade do Rio, e o Cristo Redentor tem seu lugar em ambiente de entretenimento, lúdico, que capacita e forma a criança dentro de um conceito de plateia, que é importante para a redução da desigualdade social".

Como madrinha das Ações Sociais do Cristo Redentor, eu não poderia ter ficado mais feliz de ver a reação dessas crianças - muitas delas nunca tinham ido a um teatro na vida.

O espetáculo foi uma delícia de assistir. 'Cinderella' é um conto de fadas moderno, e não pense você que ela ficou à espera do príncipe encantado, não, viu? Nesta adaptação, a princesa quer mesmo é ser reconhecida como dona do próprio nariz, em uma sociedade que não aceita que uma mulher seja autossuficiente. É uma bela forma de ensinar às crianças a não depositar a própria sorte na expectativa das outras pessoas.



A atriz — e queridíssima — Gottsha encarna a madrasta da Cinderella. "Eu sei que as crianças ficam em polvorosa, com toda a razão. Essa madrasta tem uma graça, porque eu tentei dar um equilíbrio nela, com um jeito engraçado, mas cruel ao mesmo tempo. Para mim, está sendo um dos papéis mais importantes da minha carreira".

Já a atriz Fabi Bang, que interpreta a Cinderella, disse que está muito feliz com o papel. "É uma personagem muito icônica, que está no subconsciente das pessoas. A minha função como atriz é trazer uma propriedade, uma identificação com o público. Os tempos são outros sim, mas ao mesmo tempo, não podemos deslegitimar a história. Faz parte do universo infantil, mas traz o contexto que só os adultos entendem. Por isso, é um espetáculo para a família toda".

Lembrando, meninas, que a peça estará em cartaz somente até o próximo fim de semana. Eu mesma assisti duas vezes e adorei. Recomendo a todos levarem seus pequenos. Apos to que vocês vão adorar experimentar essa novidade. Ah, e não deixem de me contar tudo no Instagram, combinado? As apresentações acontecem quinta e sexta, às 14h e 19h, sábado às 11h e 16h, e no domingo, às 15h e 21h. Os ingressos custam entre R\$ 25 e R\$ 340.

FOTOS LUCAS TEIXEIRA/RT FOTOGRAFIA



Crianças no espetáculo: programa em família

BELEZA DA ALMA

"A maior descoberta de todos os tempos é que uma pessoa pode mudar, simplesmente mudando de atitude" Oprah Winfrey

A boa pedida do verão

Confira os benefícios das frutas. Delícias ajudam a refrescar do calor e ainda auxiliam na perda de peso

ISABELL ROSA

isabelle.rosa@meiahora.com

Além da praia, piscina ou até mesmo aquele chuveirão, as frutas podem ser um boa aliada na hora de espantar o calor deste verão. Como se não bastasse, elas ainda dão uma forcinha quando o assunto é boa forma, já que são super saudáveis e auxiliam na perda de peso.

“As altas temperaturas do verão e o alto índice de umidade do ar facilitam a desidratação, por isso os alimentos refrescantes como kiwi, acerola, limão, mamão, goiaba, melão, melancia, morango, laranja e tangerina devem ter a preferência devido ao alto índice de água em suas composições. Essas frutas possuem potente efeito antioxidante atuando contra os danos causados pela excessiva formação de radicais livres vindos da exposição solar. Sem contar que são ricas em água atribuindo efeito hidratante essencial”, comenta a nutricionista Giulia Novis.

Além de seus benefícios para a saúde, as frutas ainda ajudam a eliminar aqueles quilinhos a mais. “É uma

boa pedida para iniciar aquele projeto de perder aqueles quilos a mais que ganhamos no final do ano. Essas frutas apresentam muitas fibras e carboidratos de baixo ou médio índice glicêmico capazes de garantir sua saciedade e deixar bem nutrido. Aproveite as frutas e tudo que elas podem oferecer. Faça sucos, salada de frutas, picolés saudáveis, misture com iogurte, chia ou coma pura mesmo”, ensina a profissional.

Rainha da Inocentes de Belford Roxo e musa da São Clemente, Letícia Guimarães já se rendeu às delícias refrescantes. “Perco peso com muita facilidade e, como sou personal, meu gasto calórico e a perda de sudorese são altos. Tenho sempre alimentos ricos em fibras e água, ou água de coco na bolsa, já que tenho que beber seis litros por dia. Amo frutas, especialmente mamão, uva e morango. Também costumo inserir sucos variados no cardápio. Não só pelo sabor, mas pelos benefícios que as frutas apresentam”.

Rainha de bateria Letícia Guimarães já adotou as frutas no cardápio diário: delícias saudáveis

CONFIRA TRÊS RECEITAS PARA SE REFRESCAR NESTE VERÃO:

SORVETE DE MORANGO

Ingredientes:

- 1 banana madura congelada
- 4 morangos

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador até obter uma consistência cremosa.

SUCO BRONZEADOR

Ingredientes:

- 1 maçã
- 2cm de gengibre
- 2 rodela médias de beterraba crua sem casca
- 2 talos de aipo
- 2 folhas de couve
- 200ml de água de coco

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência homogênea.

SUCHÁ VERDE

Ingredientes:

- 1 sachê de chá verde sem açúcar
- 1 kiwi sem casca
- Suco de 1 laranja
- 10 folhas de hortelã
- 2 folhas de couve

Modo de preparo: Prepare o chá em água fervente e espere esfriar. Em seguida, bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência homogênea.

Virginia Fonseca e Camila Loures vibram com o sucesso do 'PodCats' e abrem o jogo sobre vida pessoal, profissional e até mesmo convites para o 'BBB'

ISABELLE ROSA
isabelle.rosa@meiahora.com

Dois fenômenos da internet, Virginia Fonseca e Camila Loures comandam a segunda temporada do 'PodCats', que vai ao ar no YouTube, às 20h, todas as terças e quartas. O programa caiu nas graças do público e já teve entre os convidados Anitta, Rafa Kalimann, Gkay e Juliette. As entrevistas sempre são recheadas de bom humor e boas fofquinhas, do jeito que o povo gosta.

"Eu e a Camila nos juntamos pra fazer a primeira temporada acontecer, tipo do nada, e deu muito mais que certo! A audiência e toda a repercussão foi surpreendente graças aos nossos fãs e seguidores. Decidimos seguir com uma nova temporada, o pessoal pediu muito novos convidados, mais entretenimento, risada e fofoca. Não teve como dizer não", brinca Virginia.

As duas, inclusive, estão cada vez mais desenvoltas no quesito 'apresentadoras'. "Acho que aprendemos muito com a primeira temporada! Agora não é mais uma novidade pra nós, né? Mas a nossa proposta sempre foi fazer algo espontâneo, leve e divertido. Sem ser necessariamente uma entrevista, mas um bate-papo descontraído", avalia Camila.

Quase 20 convidados já passaram pelo 'PodCats' desde a estreia e Virginia confessa que é difícil escolher o mais marcante de todos. "Cada convidado tinha uma pegada e história diferente pra contar. Anitta e Juliette são fenômenos, teve a participação do Leonardo com a Poliana e Joseph (Zé Felipe), e da Gabi Brandt, que foi uma exclusiva, bombaram bastante. Mas, olha, é difícil escolher só um mesmo, principalmente dessa segunda temporada, porque tem muita gente bacana para bater papo".

Camila tem a mesma dificuldade ao lembrar o momento mais especial do programa. "Nossa! Acho difícil citar um momento específico que seja mais marcante, mas acho que posso falar de quando atingimos 1 milhão de seguidores no Instagram e comemoramos no ao vivo! Foi muito especial! Também foi incrível quando atingimos 290 mil visualizações simultâneas no ao vivo! Muito feliz por ter tanta gente acompanhando nosso trabalho".

VIDA PESSOAL

Mãe de Maria Alice, de oito meses, Virginia não esconde o desejo de engravidar novamente em breve. "Olha, a expectativa é grande, viu? Eu estava com o chip anticoncepcional, que é muito seguro, então não tive isso ainda. Mas, estamos planejando tudo, ainda mais agora que não vai ter o casamento. Espero logo ter boas notícias pra vocês!", destaca ela, que se declara uma mãe bem coruja. "Sou babona mesmo, assumo! Eu amo minha filha, ela é a razão da minha vida. Tudo fez sentido depois que eu conheci a Maria Alice. Ela é tão esperta, acho que vai dar trabalho, viu? A família toda mima ela".

Casada com Zé Felipe, filho do cantor Leonardo, a digital influencer fala sobre a relação dos dois. "Nossa, eu e Joseph nos damos bem demais, graças a Deus. Vou te falar que tem momentos de tensão no nosso relacionamento também, mas o nosso jeito é parecido, sabe? Temos pensamentos, planos e metas semelhantes, então tudo fica mais fácil", conta. Ela também diz não ligar para as curiosidades das pessoas em relação à sua vida pessoal. "De jeito nenhum, eu trabalho compartilhando a minha vida e rotina. Isso faz parte, minha família faz parte disso por mais que eu publique só uma parte do que acontece".

Assim como Virginia, Camila Loures é do tipo que mostra seu dia a dia nas redes sociais. Ela, inclusive, garante ser do



entrevista Fofoca e muito

mesmo jeitinho longe das câmeras. “Exatamente a mesma pessoa. Sou brincalhona, sou super carinhosa com meus amigos e minha família, vivo zoando”, diverte-se. Quando o assunto é ‘status de relacionamento’, a youtuber e cantora confessa: “Estou solteira! Livre, leve e solta”.

BIG BROTHER BRASIL

Camila Loures revelou que foi convidada para participar do ‘Big Brother Brasil 21’, da TV Globo; ela chegou a fazer a entrevista, mas acabou não entrando na casa mais vigiada do Brasil. Questionada se toparia viver a experiência, caso surgisse um novo convite, a cantora faz mistério. “Acho difícil dar uma resposta definitiva pra isso agora (risos). As coisas acontecem no tempo certo e, naquela época, quando recebi o convite, fiquei muito animada com a possibilidade! Mas agora estou cheia de projetos novos e novidades incríveis, então não sei”.

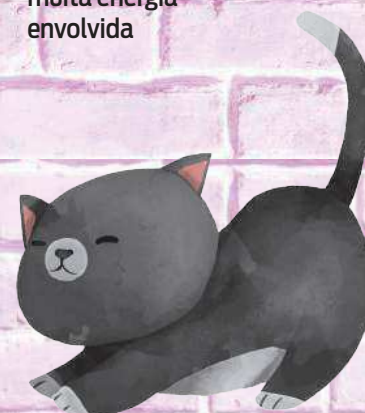
Por outro lado, Virginia Fonseca já manifestou vontade de participar do reality. A loura ainda entrega se seria uma boa jogadora. “É clichê falar isso, mas eu seria do jeito que eu sou. Acho que me entregaria para ir com tudo”, frisa.

AGENDA CHEIA

Além do PodCats, Camila está trabalhando em vários projetos profissionais e avisa que tem novidades chegando em breve. “Tenho muita coisa legal pra lançar este ano! Podem esperar novidades! Novos projetos, músicas novas, muitos convidados maravilhosos no ‘PodCats’ e muitas parcerias incríveis”, comenta ela, que revela como consegue conciliar a carreira de apresentadora, cantora e youtuber. “Eu amo muito tudo que faço e sempre estou aberta a novos desafios. Sou muito grata porque a internet me possibilita explorar todos os meus lados, e sempre acabo descobrindo uma paixão em algo novo. É corrido, às vezes a rotina é insana, mas eu amo!”

O ‘corre’ de Virginia é o mesmo. A loura confirma que é difícil conciliar as funções de mãe, esposa, empresária, digital influencer e apresentadora. “É cansativo, mas acredito que o segredo de tudo é amar o que eu faço e lembrar do que passei pra chegar aqui. Com certeza, o que mais me ajuda é minha família, eles me dão muita força para continuar e me dedicar ainda mais”.

Virginia e Camila:
muita energia
envolvida



NOVELAS

ALÉM DA ILUSÃO

▶ 18h30 | GLOBO | Livre

REPRODUÇÃO



SEGUNDA

Matias ameaça Diniz, que decide fugir com provas do assassinato. Artur e Romana incentivam Davi a ir embora.

TERÇA

Matias é salvo por um funcionário do hotel. Ele tem um surto durante seu depoimento no tribunal.

QUARTA

Violeta se preocupa com o estado de Matias. Lorenzo sofre ao ver Bento e Letícia enamorados. Heloísa negocia com Eugênio.

QUINTA

Joaquim resgata Isadora e encontra o cachorro perdido. Davi enfrenta Gaspar e faz uma aposta com ele. Leônidas ajuda a salvar Matias.

SEXTA

Davi garante a Artur que fugirá para provar sua inocência. Isadora diz a Arminda que não ama Joaquim. Úrsula reclama de Isadora para o filho.

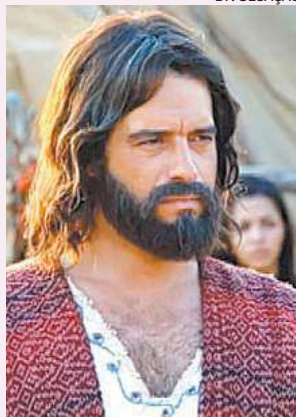
SÁBADO

Gaspar atrapalha a fuga, e Davi se desespera. Isadora se anima com seu trabalho. Úrsula briga com Arminda.

A BÍBLIA

▶ 21h | RECORD | 12 anos

DIVULGAÇÃO



SEGUNDA

As pessoas começam a notar uma mudança no céu. O Egito é castigado. O faraó faz uma promessa a Moisés. Os hebreus comemoram. Nefer-tari faz a cabeça de Ramsés.

TERÇA

Paser tenta alertar o faraó sobre o que vai acontecer. Deus fala com Moisés, que se assusta. O Egito fica sob a escuridão, provocando a fúria de Ramsés. Moisés retorna ao palácio.

QUARTA

Moisés segue a orientação do Senhor. Ele vai até o palácio e faz um anúncio mortal ao faraó, que o enfrenta. O primogênito de Ramsés estranha o comportamento de seus pais.

QUINTA

Moisés segue a orientação do Senhor. Ele vai até o palácio e faz um anúncio mortal ao faraó, que o enfrenta. O primogênito de Ramsés estranha o comportamento de seus pais.

SEXTA

Nefertari se revolta com sua serva. Os hebreus começam a deixar o Egito. Eles presenciaram um milagre no deserto e seguem para a Terra Prometida. Uma coluna de fogo os aquece durante a noite.

CARINHA DE ANJO

▶ 20h30 | SBT | 10 anos

DIVULGAÇÃO



SEGUNDA

Cecília chora e conta para Fátima que não teve coragem de contar a verdade para Gustavo e fez ele se sentir péssimo.

TERÇA

Miguel conta à Dulce que a Mãe deixou que eles treinassem futebol no colégio.

QUARTA

Franciely reza para ficar com Beto (que na verdade é Leonardo). Zé Felipe e Miguel se atrasam para o treino de futebol.

QUINTA

Leonardo conta sua história misteriosa e Nicole aceita a parceria. Eles decidem começar seu plano maligno por Estefânia.

SEXTA

A pedido de Dulce, Fabiana liga

para Estefânia e pede que ela envie algum presente para Diana, como se fosse um admirador secreto.

SÁBADO

Dr. André diz que Diana está bem, que foi tudo uma crise de estresse. No café da manhã, Frida cochicha com Dulce que quer saber de tudo o que aconteceu.

QUANTO MAIS VIDA MELHOR

▶ 19h30 | GLOBO | 12 anos

REPRODUÇÃO



SEGUNDA

Paula pede Neném em casamento. Tigrão discute com Rose. Osvaldo oferece dinheiro para Edson. Rose agride Guilherme.

TERÇA

Gabriel é expulso da Pulp Fiction. Prado devolve a bicicleta das quentinhas para Jandira.

QUARTA

Ingrid se oferece para ajudar Paula a criar um novo perfume, mas ela ignora. Roni leva Flávia para o tribunal.

QUINTA

Rose recusa o pedido de Guilherme e decide lutar para ficar com Neném. Flávia e Cora são inocentadas.

SEXTA

Tigrão enfrenta Neném. Guilher-

me fica encantado ao ver Flávia com o vestido de Rose. Chicão registra Cora colocando algo na bebida de Jonas.

SÁBADO

Leco e Neco invadem o apartamento de Juca. Joana e Carmem discutem por causa de Marcelo. Carmem convence Gabriel a se vingar de Flávia.

UM LUGAR AO SOL

▶ 21h30 | GLOBO | 14 anos

REPRODUÇÃO



QUARTA

Christian/Renato oferece sua parte do dinheiro desviado da Redentor para Túlio, e avisa que vai pedir demissão da empresa.

QUINTA

Felipe desiste de ajudar Júlia, ao ficar sabendo por Ana Virgínia que a mãe foi flagrada arrombando a porta da secretaria da clínica.

SEXTA

Christian/Renato avisa a Bárbara na sessão de terapia que o casamento deles acabou. Elenice observa Christian/Renato com suas malas ao lado de Lara.

SÁBADO

Bárbara e Nicole seguem o carro de Christian/Renato. Christian/Renato pede desculpas a Lara pela atitude de Elenice.

SEGUNDA

Bela resolve sair da casa de Cecília, ao descobrir que a amiga já sabia do romance entre Rebeca e Felipe.

TERÇA

Christian/Renato é forçado a ceder ao plano de Túlio. Noca não aceita o convite de Aníbal para jantar.

Flávio Ricco



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

EM ALTA.

Trabalho da Priscilla Alcântara no 'The Masked Singer' caiu nas graças do público. E pode ser o ponto de partida para voos mais altos na Globo e nos seus canais pagos, leia-se Multishow.

MAIS 'PANTANAL'

■ Recém-saído de 'Nos Tempos do Imperador', Jackson Antunes já tem novos compromissos pela frente. O ator viajou a Araxá, Minas, para participar de um novo clipe da cantora Bruna Viola. E na TV, ele também fechou uma participação especial no remake de 'Pantanal'.

TEMAS

■ Escrita por Stephanie Ribeiro, a série 'Todas as Garotas em Mim', estreia da Record em maio, promete ser bem movimentada. Afinal, segundo a sinopse, não vão faltar conflitos, desafios, perrengues, paixões, erros, micos e sonhos. As gravações, após um período em São Paulo, agora acontecem no Rio.

DOIS TEMPOS

■ Julia Zimmer, escalada para viver a patricinha Dara na série 'Todas as Garotas em Mim', na Record, também vai aparecer no streaming da Globo. Ela gravou uma participação na segunda temporada de 'Arcanjo Renegado', série do Globoplay, fazendo uma amiga do protagonista Marcello Melo Junior.

TAÇA

■ Zeca Camargo, além dos programas '1001 Perguntas' e 'Comer e Viajar' na Band e no Sabor & Arte, vem aí com uma novidade. Ele irá apresentar, em março, um especial sobre vinhos no canal pago, gravado em Bento Gonçalves, Rio Grande do Sul.

ACELERADOR

■ Com 'Além da Ilusão' entrando em sua segunda semana, nada mais natural que as atenções na Globo, em relação à faixa das 18h, se voltem agora para 'Mar do Sertão', a substituta, escrita por Mario Teixeira. A produção terá uma atriz novata como protagonista.

INDEFINIDA

■ Na Netflix, havia a expectativa de a série de comédia 'A Sogra Que Te Pariu' estreiar em janeiro. Não rolou. E quando será? Perguntada, a assessoria da plataforma informa que "ainda não temos a data". O elenco reúne nomes como Rodrigo Sant'anna, Rafael Zulu, Lidi Lisboa, Bárbara Sut, entre outros.

JU PAES É APOSTA DA GLOBO PARA 1ª FASE DE 'PANTANAL'

Além de ser uma atriz muito querida pelo elenco da Globo, Juliana Paes também tem como característica importante o fato de "se jogar" por inteiro nas produções para quais é convocada. Com o remake de 'Pantanal' previsto para estreiar entre fim de março e começo de abril, isso não tem sido diferente. Se o roteiro pede, não tem tempo ruim.

Juliana, intérprete de Maria Marruá, inclusive protagonizará cenas quentes com Enrique Diaz durante um banho de rio – a sequência, aliás, já foi usada pela emissora em um trailer de divulgação da trama para o mercado internacional.

Mas não apenas as cenas de sexo estão chamando atenção para seu trabalho nesta novela que substituirá 'Um Lugar ao Sol'. É na parte dramática que a atriz tem recebido muitos elogios. Maria vai passar por maus bocados na história para manter a família unida e na busca por um lar.

Juliana Paes será a dona do remake na primeira fase e durante parte da segunda, quando a personagem morre. Logo depois, a filha, Juma Marruá (Alanis Guillen), assume o protagonismo.

O fato de Maria Marruá ter sido vivida por Cássia Kis no original da Manchete também colaborou para que Juliana aceitasse o papel.

"Eu sou tão fã da Cássia! Já tive a oportunidade de falar isso para ela. Por isso, falei: 'Óbvio que eu vou aceitar esse desafio', porque quando é uma personagem que já foi vivida por alguém e por alguém de quem você é tão fã, tão apaixonado, vira um desafio em dobro. Eu me senti muito lisonjeada, desafiada e com muita vontade de fazer essa Maria Marruá", declarou a atriz.

DIVULGAÇÃO/TV GLOBO



baterbate

■ Carla Madeira, roteirista e pesquisadora, que ainda aparece nos créditos de 'Um Lugar ao Sol', já está a serviço da HBO para sua primeira telessérie.

■ Depois da exibição nos cinemas, o filme de Steven Spielberg 'Amor, Sublime Amor' estreará com exclusividade no Disney+ em 2 de março.

■ Abertas no Rio de Janeiro as audições para o espetáculo musical 'Céu Estrelado'...

■ ... O texto leva assinatura de Carla Faour, a mesma de 'Tapas & Beijos' e 'Segunda Chamada'. Direção de João Fonseca e Tony Lucchesi.

■ Floresta ainda procura interessados para exibição de dois filmes baseados em livros de Gustavo Reiz...

■ ... A produtora adquiriu os direitos de 'Confidências, confusões...e garotas' e 'Sonhos de umas férias de verão'.

■ Série 'O Dono do Lar', em sua nova temporada, iniciou gravações. Maurício Manfrini está à frente do elenco.

C'est fini

Estrelado por Rodrigo Sant'Anna, o humorístico 'Tô de Graça' iniciou as gravações da sexta temporada, que entrará na grade do canal ainda neste semestre. Seguem no elenco Isabelle Marques (Briti), Evelyn Castro (Marraia), Andy Gercker (Maico), Estevam Nabote (Pablo), Eliezer Motta (Moacir), Dhu Moraes, (Gerald), Lindsay Paulino (Vilso) e Gracyanne Barbosa (Sonaira).