

DMUJER

Vivendo Jéssica no humorístico 'Vai Que Cola' e lançando seu primeiro álbum solo, Samantha Schmütz diz que sempre quis ser uma atriz completa, que canta e dança.

Págs. 4 e 5

VERSATILIDADE



Gardênia Cavalcanti

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

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

MAQUIAGEM

É tempo de Halloween

Que tal caprichar na produção e fazer do Halloween uma oportunidade para arrasar no look? Esta é a época perfeita para soltar a criatividade e se transformar em qualquer personagem! Separamos uma maquiagem especial, com várias opções para se destacar nessa festa. As dicas são da maquiadora Letícia Gomes.

Iluminação é tudo: Para uma make de impacto, escolha pontos estratégicos para iluminar. Usar um iluminador branco ou holográfico nas têmporas e no centro do rosto traz um toque fantasioso. Isso é perfeito para quem quer um look de bruxa, fada ou até um fantasma glamoroso.

Efeitos de ilusão: Dá para brincar muito com ilusões, usando apenas maquiagem. Uma dica fácil e bem impactante é criar um “segundo rosto” usando lápis de olhos ou tinta de rosto. Desenhe um par de olhos extras ou uma boca na bochecha para aquele efeito surrealista e misterioso. Rápido e vai causar no feed!



FREEPIK

Sombras e blushes coloridos: Ao invés de se limitar aos tons escuros, que são os queridinhos do Halloween, use sombras e blushes mais ousados, como roxo, vermelho e verde. Uma aplicação em áreas inesperadas, como em volta dos olhos e têmporas, cria uma vibe fantasmagórica e até futurista.

Delineados gráficos divertidos: O delineado é um aliado para dar aquele toque a mais no visual. Dá para fazer desenhos de morceguinhos, corações, estrelinhas e até uma teia de aranha nos cantos dos olhos. Essas opções são rápidas e garantem uma make incrível sem exigir muita habilidade em maquiagem artística.

Aposte nos lábios ombré: Para quem ama batom, o efeito ombré nos lábios combina demais com o Halloween. Misture um tom escuro nos cantos, como preto ou vinho, e uma cor mais clara no centro, como vermelho ou até branco. Esse efeito traz um ar de “femme fatale” e fica perfeito para fotos.

Brilho será a estrela da próxima estação

► Você ainda acha que o brilho é só para a noite? Em 2025 o brilho vai chegar com força total. Essa tendência já foi a queridinha de muitas temporadas, mas promete ser destaque na próxima estação. E o brilho não será a estrela só em produções para festas e eventos. Os looks do dia prometem iluminar as ruas.

Vale apostar em tecidos metálicos, aplicações de paetês, usar e abusar das cores prata e dourado. São roupas chiques e descoladas que vão acrescentar toques brilhantes nas suas produções.

E estamos falando de uma produção completa. Acessórios, maquiagens e até mesmo aplicações nos cabelos. O brilho vai bem em tudo. Essa liberdade de estilo traz um toque estiloso em todo o visual. Agora é só usar e abusar. Pegue essa dica e se jogue!



FREEPIK

DOCES OU TRAVESSURAS?

■ A dica para a criançada é preparar pequenos kits com doces coloridos em potes e embalagens temáticas com as cores do Halloween. Os itens que mais fazem sucesso com os pequenos incluem balas, chicletes, pirulitos e chocolates. Aí é só usar a imaginação e enfeitar com desenhos de abóbora, caveira, monstro e esqueleto. O kit da foto é do Empório Farinha Pura.

DIVULGAÇÃO



BELEZA DA ALMA

“Enquanto houver vontade de lutar haverá esperança de vencer”.
(Santo Agostinho)

‘CHEGOU A SER

DIVERTIDO’

Mariana Nunes analisa seu papel na segunda temporada da série ‘Os Outros’

Mariana Nunes, de 43 anos, estreou na segunda temporada de ‘Os Outros’, do Globoplay, em que interpreta a personagem Maria, uma mulher misteriosa e atormentada por uma tragédia no passado. Na trama, a mãe de Kevin (Caue Campos) chega ao condomínio Barra Star Dream e se aproxima de Paulo (Sergio Guizé), marido de Raquel (Letícia Colin). Ela ainda o contrata como personal trainer, despertando o ciúme da corretora de imóveis.

Apesar de desviar das tentativas de aproximação, Paulo começa a se envolver com a vizinha em um jogo de realidade virtual. No decorrer da série é revelado o real motivo que fez Maria se aproximar: ela quer vingança, já que acredita que Paulo é o responsável pela morte de seu marido, Nelson (Babu Santana).

Mariana exalta o elenco da produção e os profissionais envolvidos. “Gostei muito de fazer parte desse time de peso que é o elenco de ‘Os Outros’. Luísa Lima, na direção, e Lucas Paraíso, no texto, deram um suporte, uma base tão segura para nós, atores, que chegou a ser divertido contar essa história tão pesada”, analisa.

Além do suporte dos diretores, a atriz também ressalta a importância do preparador de elenco para a construção da personagem. “A preparação contou com bastante tempo e pesquisa guiados por Tel Lenna, que, com toda sua sensibilidade, conseguiu tirar o melhor de nós”.

Mariana também opina

que, além de ‘talento’, a atuação também exige muito mais ‘trabalho’ e dedicação. “Cada vez acredito mais no trabalho do ator do que no talento do ator”, frisa. Sem entrar em muitos detalhes, ela ainda conta que está envolvida em outros projetos. “Tenho dois trabalhos se aproximando, um no teatro e outro no cinema, mas por enquanto, ainda é segredo”, conta, aos risos.

TEATRO

E por falar em teatro, Mariana integra o elenco do espetáculo ‘Amor e outras Revoluções’, com Tati Villela. Em cartaz no Teatro Glauce Rocha, Cen-

Mariana integra o elenco do espetáculo ‘Amor e outras Revoluções’, com Tati Villela

tro da cidade, até hoje, a peça aborda as vivências de um casal de mulheres negras, Aynah e Luzia, respectivamente, que estão de casamento marcado.

“(A peça) fala sobre o amor a partir de uma perspectiva negra, conta histórias a partir dessas subjetividades, dos sentimentos dessas mulheres e ainda assim conecta com outras camadas da sociedade. O amor sempre nos foi mostrado a partir de relações branco hétero normativas. Neste trabalho a gente inverte o olhar,

o ponto de vista e o centro da cena agora é ocupado por essas narrativas dessas mulheres”, explica Tati, que também é autora da produção.

Ela também fala da importância do espetáculo para a comunidade negra e LGBTQIAP+. “‘Amor e outras Revoluções’ é uma peça pioneira colocando esses corpos no centro da cena falando de amor. Traz outras narrativas, narrativas de afetos e de empoderamento de todo um grupo onde a todo momento o sentimento do amar e ser

amado é negado”.

Por abordar uma temática pouco retratada no audiovisual, Mariana conta que muitos espectadores sentem suas vidas representadas no palco. “Muitas pessoas perguntam se colocamos uma câmera escondida em suas casas, porque as situações apresentadas na peça trazem o cotidiano. E é tão bom o público se ver, ver sua história, de sua família, se identificar com algo semelhante”.

Tati também comenta que o espetáculo frisa a importân-

cia do amor próprio. “É para as pessoas se amarem e primeiramente a si, olharem para dentro para terem condições de olhar para fora. Quando falamos de grupo não padronizados, a busca pelo amor próprio é uma grande caminhada. ‘Amor e outras revoluções’ se encontra com o público nessa caminhada da vida traçando um fio e trazendo muitos questionamentos sobre o amar e a falta dele”.

Reportagem da estagiária **Mylena Moura**, sob supervisão de **Isabelle Rosa**



Na série ‘Os Outros’, Mariana Nunes interpreta a personagem Maria

‘Estar em cena é o que mais amo na vida’

Atriz Samantha Schmütz fala sobre o amor pela profissão, avalia nova fase de Jéssica em ‘Vai que Cola’ e admite cautela ao expor opiniões na web

LETÍCIA MONTREZOR
leticia.pereira@odia.com.br

Com mais de 25 anos de carreira, Samantha Schmütz é um dos grandes nomes do entretenimento brasileiro, seja na comédia, na música ou no cinema. Nascida em Niterói e formada em Artes Cênicas, a atriz iniciou sua jornada profissional no teatro. No entanto, foi com o personagem icônico Juninho Play, no programa ‘Zorra Total’ (2007), da TV Globo, que ela explodiu para o grande público, consolidando-se como uma das principais humoristas do país. Desde então, sua carreira passou por várias fases, sempre marcada pela versatilidade.

Atualmente, a artista interpreta Jéssica, um dos personagens centrais do humorístico ‘Vai Que Cola’, em exibição há 12 anos, transmitido pelo Globoplay e Multishow. Para Samantha, o segredo desse sucesso é a capacidade do programa de se manter atualizado. “Acho que o mais importante para manter o frescor do humor é estar liga-

do nas coisas que estão acontecendo nos dias atuais e nunca achar que o público não é inteligente ou crítico. As pessoas se identificam quando enxergam, mesmo sem ver a verdade dos atores”, afirma.

‘Vai Que Cola’ gira em torno dos moradores de uma pensão no Méier, na Zona Norte do Rio, e traz a mistura de humor popular com temas cotidianos. O retorno à pensão na 12ª temporada, após aventuras fora do cenário original, trouxe de volta a ‘fórmula’ que conquistou o público: confusão, disputas e risadas.

“Este ano Jéssica está mais comportada e fiel, acreditam? Tem que ver para crer”, brinca Samantha sobre a evolução de sua personagem no humorístico. “Acho que a Jéssica está querendo experimentar esse comportamento mais padrão incutido na nossa cultura, e que na maioria das vezes tende a fadar, pois a monogamia, quando imposta, acaba sendo meio hipócrita. Mas a Jéssica cansou de dar conta de dois (ri-



Samantha começou a cantar em bares, em Niterói, aos 17 anos

JULIANA COUTINHO / DIVULGAÇÃO



Samantha no papel de Juninho Play



JULIANA COUTINHO / DIVULGAÇÃO



tos), tende a falhar. O público está torcendo pelo casal. Foi difícil fazer Jéssica ficar quieta, mas Lindomar (Raphael Viana) conseguiu!”, completa.

A atriz afirma que gravar as cenas de conflito e competição entre os personagens é sempre uma diversão. “A gente se diverte muito gravando e esse tema dá margem para bastante conflito, que gera confusão, que gera a graça. Apesar de ser intenso, também é muito prazeroso, temos muita liberdade para criar e acho que essa possibilidade de cada um dos atores trazer o seu molho acaba dando certo. E a nossa intimidade nos permite ir um pouco além do normal”, destaca.

SUCESO COMO JUNINHO PLAY

Juninho Play, que Samantha interpretava no teatro antes de levá-lo para a TV, foi um divisor de águas na carreira dela. A artista revela que um filme sobre personagem está previsto para 2025. “Juninho me levou para todo o Brasil, deu visibilidade ao meu personagem, que eu fazia no teatro, e também me possibilitou encher teatros do país inteiro. Ele sem dúvida é meu carro-chefe e com muito potencial a ser explorado, um personagem amado pelo público, e que as pessoas têm saudade”.

Além da comédia, Samantha Schmütz tem se aventurado em papéis mais dramáticos, como em ‘Manhãs de Setembro’, do Prime Video. No cinema, participou de sucessos de bilheteria como ‘Minha Mãe é Uma Peça 1 e 2’, ‘Tô Ryca 1 e 2’ e ‘Os Salafrários’.

Quando questionada sobre o que a motiva a continuar aceitando desafios em diversas frentes, a resposta é clara: “O amor pelo que faço é, sem dúvida, a minha maior motivação. Estar em cena é o que mais amo na vida, o palco é meu habitat natural. Sempre quis ser uma atriz completa que cantasse e dançasse, nunca dissociar uma coisa da outra, e durante a escola de teatro percebi que gostaria também de usar o canto. Sem estar atrelada ao teatro tive bandas, fui backing vocal de alguns grupos e cada vez mais

tenho colocado as minhas composições na rua”.

CARREIRA MUSICAL

Schmütz começou a cantar em bares em Niterói aos 17 anos. Com isso, desenvolveu uma carreira musical paralela à de atriz. Em 2018, estreou o programa ‘Samantha Canta’ no Canal Bis, onde apresentou versões próprias de músicas populares. Nos últimos anos, a música ganhou ainda mais força na carreira, com participações em grandes eventos como a turnê internacional de Arthur Verocai e o Coala Festival.

Em 2024, Samantha lança seu primeiro álbum solo, gravado de forma analógica, inspirado nos tempos da Motown, um projeto que ela descreve com entusiasmo: “Dia 29 vem a primeira música do álbum que gravei aqui em Los Angeles com Adrian Younge, que integra o projeto ‘Jazz is Dead’”, explica. “Podem esperar um álbum lindo, romântico, gravado de maneira analógica, como se gravavam nos tempos da Motown, com uma orquestra maravilhosa, com músicos da pesada e muito respeito pelo ouvido do público. Quero cantar cada vez mais e sinto que a música está me devolvendo todo amor que sempre dediquei a ela”.



Então, hoje em dia eu estou mais na minha, mais focada em meus projetos”

SAMANTHA SCHMÜTZ, atriz

REPRODUÇÃO / INSTAGRAM



Samantha e o marido, Michael

MAIS CAUTELOSA NA INTERNET

■ Schmütz tem uma personalidade marcante no meio artístico. Conhecida por suas polêmicas e críticas públicas sobre posicionamento político e o papel dos artistas, ela já entrou em atritos com Juliette Freire, Miguel Falabella, Juliana Paes, Deborah Secco e Marina Ruy Barbosa, frequentemente gerando debates nas redes por seu jeito direto e opiniões vão contra a corrente.

Ela admite que, com o tempo, passou a ser mais cautelosa ao expor suas opiniões. “Estou mais cautelosa com minhas opiniões na internet, eu continuo tendo as mesmas opiniões, porém percebi que na internet as

pessoas querem viver de ilusão, não querem ouvir os fatos, preferem não enxergar e fingir que está tudo certo. Então, hoje em dia eu estou mais na minha, mais focada em meus projetos. Mas, ao mesmo tempo, as polêmicas me trouxeram clareza de como a nossa indústria funciona”.

“As pessoas se penduram em quem está na crista da onda do momento e eu não sou assim. Me fez ver que realmente não faço parte de nenhuma panela de poderosos e nem quero fazer. Quero mesmo é realizar um trabalho de excelentíssima qualidade para quem pagar meu ingresso e quiser me assistir”, acrescenta.

ADMIRAÇÃO NO CASAMENTO

■ Discreta, a atriz mantém uma relação de 14 anos com o marido, o americano Michael Cannel. Os dois se conheceram em 2010, em Nova York, durante um happy hour. A brasileira estava na cidade para um show de Ivete Sangalo quando o encontrou.

A humorista acredita que o segredo para um casamento duradouro não está em uma fórmula mágica, mas em pilares

importantes que sustentam a relação.

“É muito importante que exista admiração, amizade e sexo. Estamos juntos há 14 anos porque entendemos nossas fases, nossos altos e baixos e fomos contornando os obstáculos. Somos muito parceiros, existe uma admiração mútua, e acreditamos na nossa parceria dentro e fora de casa”, avalia.

PEÇA NA BROADWAY NOS PLANOS

■ Desde 2022, Samantha divide seu tempo entre o Brasil e Los Angeles, onde tem expandido seu horizonte artístico. “Acho que estar fora do país ajuda a expandir a mente e olhar o nosso lugar de fora, de uma outra perspectiva. Valorizar o bom do Brasil e também o que pode melhorar, estudar e pesquisar coisas que estão acontecendo aqui fora de interessante, artística e comportamentalmente e tentar levar influências positivas que acontecem aqui. A arte realmente tem

um espaço em todas as áreas, diferente do Brasil, que às vezes não dá lugar para todos os tamanhos de artista, mas que mantém sempre as portas abertas para quem já é grande e estabelecido. São sempre os mesmos. Aqui não, aqui o novo é muito bem-vindo”, opina.

Para o futuro, ela expressa o desejo de fazer uma peça na Broadway. “Meus planos para o futuro são me dedicar mais à música, ao cinema e ao teatro, quero muito fazer uma peça na Broadway”.

NOVELAS

NO RANCHO FUNDO

▶ 18h25 | GLOBO | 12 anos

SEGUNDA

Marcelo Gouveia conta a Blandina sobre a morte de Primo Cícero. Timbó e Seu Tico Leonel levantam suspeitos do suposto assassinato de Primo Cícero para Floro Borromeu. Esperança exige que Jordão Nicácio encontre o assassino de seu pai.

TERÇA

Artur e Quinota deduzem que Elias esteve na Gruta Azul. Todos vão ao suposto velório de Primo Cícero. Seu Tico Leonel e Timbó descobrem que foi Jordão Nicácio quem atirou contra Primo Cícero, e Zefa Leonel questiona sobre o mandante do atentado. Artur confronta Elias.

QUARTA

Esperança (foto) confessa a Fé que a morte de Primo Cícero é sua culpa. Quinilha arma uma confusão no velório, e todos acabam descobrindo que o caixão de Primo Cícero está vazio. Padre Zezo exige uma explicação dos Leonel sobre a morte de Primo Cícero. Zefa Leonel e Qui-



TV GLOBO / FABIO ROCHA

nota descobrem os mandantes do crime.

QUINTA

Até o fechamento desta edição, a emissora não havia divulgado o resumo do penúltimo capítulo.

SEXTA

Até o fechamento desta edição, a emissora não havia divulgado o resumo do último capítulo.

VOLTA POR CIMA

▶ 19h40 | GLOBO | 12 anos

SEGUNDA

Violeta e Osmar voltam para casa, e Jô (foto) teme que Joyce seja flagrada. Jão e Madalena curtem um momento juntos. Violeta encontra o brinco de Joyce e fica desconfiada.

TERÇA

Edson mostra o último vídeo de Lindomar para Jão. Jão mostra o vídeo de Lindomar para Madalena, que questiona sobre o bilhete de loteria comprado pelo pai.

QUARTA

Doralice se emociona ao ver o vídeo de Lindomar. Jão e Madalena tentam descobrir com Tereza qual bilhete Lindomar e Jayme compraram. Jayme mente para Jão sobre o bilhete.

QUINTA

Joyce vê Roxelle com Sebastian. Cida pede que Cacá não se aproxime de Jão. Cacá chega à casa de Jão e encontra sua rival.



TV GLOBO / MANOELLA MELLO

SEXTA

Cacá deixa a casa de Jão, arrasada. Violeta se preocupa com os negócios. Cacá decide contar para Jô sobre Jão. Chico confirma para o pai seu namoro com Roxelle. Jão é atacado na rua.

SÁBADO

Osmar descobre que perdeu todo o dinheiro de Lindomar. Jão suspeita de que Osmar tenha roubado o bilhete premiado de Lindomar.

A CAVERNA ENCANTADA

▶ 20h30 | SBT | Livre

SBT / LOURIVAL RIBEIRO



SEGUNDA

Pilar (foto) avisa Gabriel que ele deve contar a Norma sobre envolver André no plano para dar uma lição em Felipe, que tentou colar na prova. Ao ser informada, Norma fica zangada e demite Gabriel.

TERÇA

Pilar diz a Gabriel que vai lutar para ele voltar a trabalhar no colégio. Fafá de-

clara a Gabriel que ele não pode sair do colégio especialmente pela paixão que tem por Pilar.

QUARTA

No colégio, Sossô Perigosa invade a sala da diretora Norma e alega que quer dar um passeio com ela. Na rua, Gabriel resgata Norma das mãos de Sossô Perigosa. Por ter salvado sua vida, Norma recontra Gabriel.

QUINTA

Fafá fica indignada que o perfil de MC Normaliza e DJ Elok foi deletado. Fafá tenta convencer Norma a voltar para o mundo da fama.

SEXTA

Cristina diz a Thomas que eles são apenas amigos, e ele concorda. Elisa quer que Lavinia seja uma professora de auxílio pré-vestibular para ensino fundamental. Safira diz a Dodô que tem plano para trazer Anna de volta à caverna.

MANIA DE VOCÊ

▶ 21h20 | GLOBO | 14 anos

TV GLOBO / MANOELLA MELLO



SEGUNDA

Mavi (foto) recebe uma mensagem exigindo que ele tire Mércia da clínica. Rudá tenta impedir Iberê de ir até o barco. Nahum conta a Mavi que Mércia e Molina foram criados no mesmo local.

TERÇA

Luma avisa a Rudá que se aproximará de Mércia para conseguir uma pista da filmagem do assassinato de Molina.

QUARTA

Mavi comenta com Iberê que tem certeza de que a cópia do vídeo está com uma das freiras. A freira observa Mavi e, sem ser notada, o tranca em uma das salas.

QUINTA

Luma aproveita para entrar no convento, assim que Mércia e Mavi deixam o local. Luma descobre uma foto antiga de adolescentes no abrigo Carmelitas, e observa a imagem de Mércia, identificada como outra pessoa.

SEXTA

Viola escuta uma conversa de Mavi, mencionando a operação Portugal e Santiago. Luma pede para falar com a madre superiora do Convento das Carmelitas, com a desculpa de querer se tornar uma freira.

SÁBADO

Luma consegue se infiltrar no convento, mas é vista mexendo nos pertences da freira.

PASSATEMPOS

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Tipo de droga Análogo ao homem	Veículo usado em lavouras De + ele		Munidas; equipadas (?) Brown, autor de "O Símbolo Perdido"	Pessoas ilustres
Relativo à arte de Ionesco			Profissão do evangelista Lucas (Bib.)	Nordeste (abrev.) Temor; receio
Jogo de azar dos cassinos	Exaltar as qualidades de			
Profissional que atua no pregão da Bolsa de Valores	Crustáceo que se nutre de detritos	S	I	R
Viscosa; grudenta	Locução (abrev.) Carne-seca (bras.)			"(?) de casa não faz milagre" (dito)
Cidade natal de Monteiro Lobato (SP)	Interjeição que exprime dor			E, em inglês
"Glee", "House" e "Lost"				

www.coquetel.com.br

@Revistas COQUETEL

BANCO — seriadós — 3/and. 4/jabá. 6/médico. 8/androide — seriadós

SUDOKU

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

INSTRUÇÕES: Preencha os espaços vazios 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.

SOLUÇÕES

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

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



SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel [f/editoracoquetel](#) [@coquetel](#)

ASSINE AGORA!
www.coquetel.com.br



HORÓSCOPO

ÁRIES
21/3 A 20/4

■ O dia chega com boas vibes, e os astros convidam a dar mais atenção a sua saúde. Aproveite para fazer exercícios. Sinal de imprevistos no amor. Cor: MAGENTA.

TOURO
21/4 A 20/5

■ O seu domingo será bem divertido. Mas tretas não estão descartadas, e contratempos podem rolar à tarde. No amor, abra o seu coração. Cor: ROXO.

GÊMEOS
21/5 A 20/6

■ Interesses familiares vão concentrar as atenções, mas você também terá tempo para curtir seu canto. No amor, quanto mais privacidade, melhor. Cor: ROSA.

CÂNCER
21/6 A 22/7

■ Com o seu jeito receptivo, pode fazer novas amizades fácil. A Lua estimula seu lado observador, focado e perseverante. Tudo ok no amor. Cor: VERMELHO.

LEÃO
23/7 A 22/8

■ A Lua dá um impulso para faturar mais. A disciplina será seu trunfo para se dar bem, só não deixe as relações pessoais e amorosas de lado. Cor: VERMELHO.

VIRGEM
23/8 A 22/9

■ O dia será ideal pra reunir pessoas que estima. Só não descarte conflitos à tarde, quando problemas podem incomodar. Vibes animadas no amor. Cor: AMARELO.

LIBRA
23/9 A 22/10

■ A Lua vai mexer com a sua energia, mas convida a cuidar mais da saúde. Ligue o radar com tretas. No amor, reforce os laços de confiança. Cor: AMARELO-OURO.

ESCORPIÃO
23/10 A 21/11

■ O dia será ideal para fazer as coisas de que gosta. As relações de amizade serão mais valorizadas. No amor, aposte no companheirismo. Cor: AZUL-TURQUESA.

SAGITÁRIO
22/11 A 21/12

■ A Lua reforça sua vontade de melhorar de vida, e você deve pensar mais em seu progresso. Mas à tarde, tretas podem surgir. No amor, use seu carisma. Cor: AZUL.

CAPRICÓRNIO
22/12 A 20/1

■ O dia tem potencial pra ser ótimo, e você pode aproveitar mais se sair da rotina! Se permita curtir novas experiências. O amor ganha mais sintonia. Cor: LILÁS.

AQUÁRIO
21/1 A 19/2

■ Você recebe impulso pra cuidar dos seus interesses. Se quiser ganhar mais, aproveite que terá disciplina. As emoções ficam intensas no amor. Cor: AZUL-CLARO.

PEIXES
20/2 A 20/3

■ Pode esperar um dia perfeito pra se dedicar às coisas de que mais gosta, mas também para aperfeiçoar suas relações. O amor vai pedir mais tolerância. Cor: PRETO.

Natural de Belo Horizonte, Minas Gerais, Bella Falconi, de 39 anos, coleciona mais de 4 milhões de seguidores no Instagram, onde fala sobre rotina saudável, beleza e estilo de vida. Mas ela não comenta esses temas apenas nas redes sociais.

Recentemente, a influenciadora digital lançou seu quarto livro, 'Bela Transformação', em que aborda a importância do equilíbrio entre corpo, mente e espírito para o bem-estar. Ao **DIA**, a autora fala do início da carreira, como lida com a exposição, de que maneira mantém a boa forma e as inspirações para escrever a mais nova obra.

"As inspirações vieram da minha jornada ao longo de muitos anos na área de transformação física e espiritual. Senti a necessidade de compartilhar minha experiência e aprendizados, oferecendo aos leitores um guia que possa ajudá-los em suas próprias jornadas", reflete ela, que lembra como foi o processo da escrita do livro. "Demorei cerca de alguns meses para escrever, e foi um processo muito gratificante, que me permitiu refletir e aprofundar meu conhecimento sobre a transformação física, espiritual e mental".

O Brasil é o 4º país com o maior mercado de cuidados pessoais do mundo, ficando atrás somente dos Estados Unidos, China e Japão. Por conta disso, a autora reflete que muitas mulheres sentem-se obrigadas a cumprirem certos padrões. No entanto, ela afirma que "beleza" não é sinônimo de saúde e bem-estar.

"Para mim, o sinônimo de bem-estar é o equilíbrio entre os pilares corpo, mente e espírito, como menciono no livro. Acredito que precisamos cuidar dessas três dimensões, fundamentais para uma vida mais leve e saudável. Quando conseguimos harmonizar esses aspectos, encontramos não apenas uma melhor qualidade de vida,

INSPIRADA NA PRÓPRIA JORNADA

Bella Falconi fala sobre o livro 'Bela Transformação' e defende que 'bem-estar é o equilíbrio entre os pilares corpo, mente e espírito'

mas também uma maior conexão consigo mesmo e com o mundo ao nosso redor"; opina.

Um dos aspectos abordados na obra é o 'corpo'. A escritora, que compartilha a rotina saudável nas redes sociais, revela de que maneira mantém a boa forma.

"Eu sigo uma rotina bem regrada com exercícios regulares e uma alimentação balanceada com dietas de acordo com o que necessito. Além disso, valorizo a importância de ouvir meu corpo e adaptar mi-

nha rotina conforme necessário. Dessa forma me ajuda a me sentir bem física e mentalmente, e busco compartilhar dicas e inspirações nas redes sociais para encorajar outras pessoas a adotarem hábitos saudáveis também".

Bella ainda compartilha como consegue manter o equilíbrio entre corpo, mente e espírito, apesar da exposição na internet: "Sendo centrada nos meus valores. Tenho o hábito de cuidar dessas três áreas e sempre busco dedicar um tempo, mesmo nos dias mais corridos, para me reconectar comigo mesma. Essa prática me ajuda a lidar com a exposição e a manter minha saúde mental e emocional. Priorizar esse autocuidado é fundamental para que eu possa continuar inspirando os outros de forma autêntica".

OUTRAS PUBLICAÇÕES

A influenciadora digital também é autora dos livros 'Quem tocou minha vida?', 'E se não houvesse amanhã? Reflexões sobre Deus, Fé e Vida Eterna' e 'Planner Minha Jornada Artística', sendo esse último elaborado com outras nove escritoras. O desejo de escrevê-los surgiu de maneira "natural". "Sempre gostei de compartilhar minhas experiências e vivências sobre os cuidados com o corpo, mente e espírito. Estou constantemente em busca de conhecimento nessas áreas, e esse processo me inspira a escrever e a transmitir para outras pessoas o que aprendi", explica.

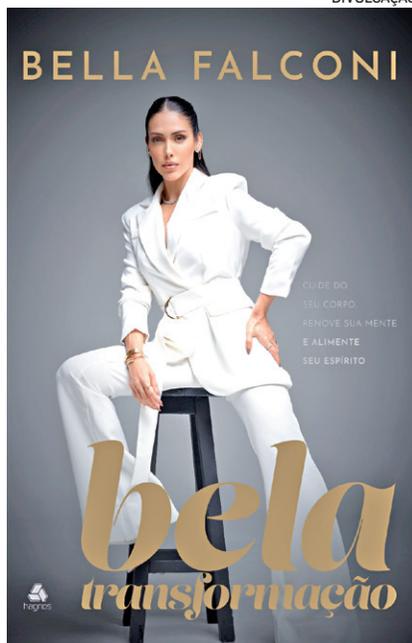
Ao anunciar o lançamento do novo projeto nas redes sociais, Bella brincou que 'nasceu' o seu 'quarto filho'. "É um sentimento de realização e orgulho. Recebo muito o carinho do público que acompanha o meu trabalho e comenta o quanto as minhas publicações ajudaram nesse processo de transformação. Poder compartilhar conhecimento e experiências que podem impactar positivamente a vida das pessoas é muito especial", comemora. Inspirada em ajudar outras mulheres a encontrar respostas para o equilíbrio pessoal, a influenciadora relembra os retornos positivos que já recebeu. "Tenho recebido feedbacks incríveis de leitoras que se sentiram tocadas pela mensagem e que compartilharam como as informações as ajudaram em suas jornadas", celebra.

REPRODUÇÃO/ INSTAGRAM



Bella Falconi compartilha a rotina saudável nas redes sociais

DIVULGAÇÃO



Bella Falconi celebra lançamento de livro