



# Anamaria

a semana em

## USE A MENTE E EMAGREÇA!

De que maneira o cérebro pode ser um aliado na perda de peso

## ADOTE UM PET!

Mudanças na rotina, adaptação da casa... Saiba tomar a decisão de forma responsável

## Planejamento financeiro

Administre bem o orçamento e saia do vermelho!

## Pessoas tóxicas no trabalho

Não se deixe afetar por quem só reclama e é negativo. Especialista revela as táticas

## Barbara França

“A quarentena foi transformadora para mim. Consegui descobrir como me manter no eixo”

Extremamente ansiosa, a atriz da RecordTV teve crises durante o isolamento, mas aprendeu a controlar as emoções e dá a dica: meditação!

## Entrevista: Monica Romeiro

As dores e delícias da maternidade sob o ponto de vista da escritora e youtuber

## Conheça os vilões da SAÚDE BUCAL

Grupo Perfil Brasil alcançou sua  
**MAIOR AUDIÊNCIA\*\***  
mensal na história!

\*Audiência agregada das marcas do Grupo. \*\*Fonte: Google Analytics e Google Analytics 360.



Vem bater mais recordes com a gente! [comercialon@caras.com.br](mailto:comercialon@caras.com.br) Anuncie!

Nossas marcas de sucesso:



# Desafios: sejam bem-vindos!

**D**escobrir um novo universo a cada novo dia, se reinventar, encontrar uma outra maneira de pensar, agir, se relacionar... A vida é mesmo um eterno desafio e, justamente por isso, se torna tão instigante. Tudo pode mudar da noite para o dia. Como reagir, então, diante das transformações? Se intimidar, recuar? Não! A graça de viver está justamente na capacidade de se reinventar diante de cada acontecimento. Me alegro com a possibilidade de repensar certas atitudes, rever velhos conceitos... Sim, uma rotina bem estabelecida dá segurança. Mas, às vezes, o que é feito sistematicamente pode se tornar um marasmo. Viver é o mesmo que movimentar-se. Precisamos ampliar a visão para conseguirmos enxergar as inúmeras facetas da vida. Como bem disse Mahatma Gandhi (1869-1948): "Você tem que ser o espelho da mudança que está propondo. Se eu quero mudar o mundo, tenho que começar por mim". É isso: que todas nós estejamos abertas às transformações e desafios que o universo nos propõe diariamente e, assim, possamos experimentar., sem medo, outras possibilidades. Agora, me conte: os desafios também instigam você? Beijou carinhosos.

GETTY IMAGES



“

*Se o corte de uma roupa indica intelecto e talento, a cor representa temperamento e coração*

Thomas Carlyle

”



Karla Precioso

## A PALAVRA DA VEZ

### Torpor

Ausência de desejo para atuar ou agir. Indiferença, insensibilidade, apatia, prostração.

Veja como usar na seção *A Palavra do Papa Francisco*



FOTO DE CAPA: GUTO COSTA

## FALE COM A GENTE



(11) 2197-2179, de 2ª a 6ª, das 10h às 16h



**Cartas**  
Av. Eusébio Matoso, 1.375, 5º andar, Butantã, CEP 05423-180, São Paulo/SP, Brasil



**Site**  
anamaria.uol.com.br



**E-mail**  
anamaria@maisleitor.com.br

## SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS



**Instagram.com**  
/revistaanamaria



**Facebook.com**  
/revistaanamaria



**piprecipes.com**  
/anariarecitas



**Twitter.com**  
/revistaanamaria



**YouTube.com**  
/TVRevistaAnaMaria

## Bichinhos que fazem a gente feliz!

Mande fotos do seu  
bicho para o e-mail  
anamaria@  
maisleitior.com.br



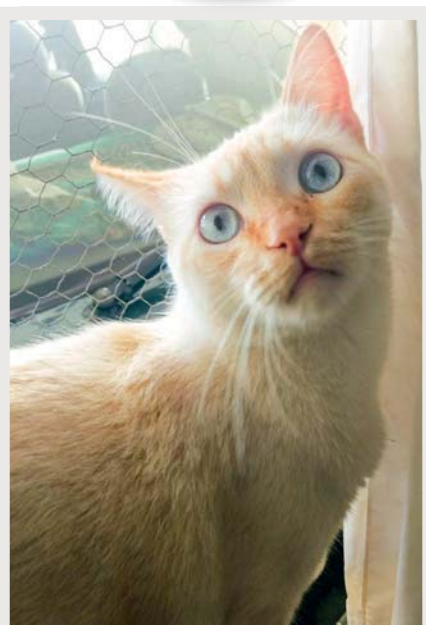
### Verdadeiro lord

“Eu vos apresento o Scot, nosso cão *lord*. Um amigo muito especial para a família toda! Não sabemos mais como viver sem ele, que só nos dá amor e alegria”, se derrete Adriana.



### Brincalhão e esperto

“Eu e minha família somos tutores do Hércules. Ele é lindo e encanta nossa vida com tanta doçura e esperteza!”, declara Aline.



### Que olhar!

“Sou fã da AnaMaria e amo esta coluna, com fotos dos animais de estimação... Este de olhos azuis é o Nenê”, conta Dirce.



### Dengosa da família

“Esta é a Pink, um amor de cachorra! É a paixão das minhas filhas, Aline e Carol. Ela é muito dengosa também”, fala Claudete.



#### PRESIDENTE

Luis Fernando Maluf  
VICE-PRESIDENTE  
Wardi Awada

#### DIRETORES CORPORATIVOS

##### Editorial:

Pablo de la Fuente

##### Comercial:

Márcio Maffei

##### Finanças e Controle:

Filipe Medeiros

##### Internet:

Alan Fontevecchia

##### Marketing e Circulação:

Luciana Romano

##### Plataformas digitais:

Nicholas Serrano

##### Conteúdo digital:

Ademir Correa

## AnaMaria

(Lançada em 1996)

Editora: Karla Precioso  
Editora de Arte: Giuliana Francisco

#### Núcleo Revistas:

Editor Chefe: Marcelo Bartolomei;  
Subeditores: Ricardo Ivanov (SP)  
e Bianca Portugal (RJ);  
Reportagem: Tamara Gaspar, Tainá  
Goulart e Mariana Silva (SP);  
Revisão: Hellen Ribeiro  
Arte: Pedro Mazzuchelli (Editor)  
e Fernanda Barcellini  
(Designer colaboradora);  
Fotografia: Amanda Loureiro  
e Tainara Amaral;  
Prepress: Claudio Costa  
e Emerson Cação.

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

**PARA ASSINAR OU RESOLVER OS  
ASSUNTOS RELATIVOS À SUA ASSINATURA,  
DIRETO COM A EDITORA, ACESSAR:**  
[www.assinclub.com.br/faleconosco](http://www.assinclub.com.br/faleconosco)

#### SE PREFERIR LIGUE:

São Paulo: (11) 3512-9479  
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989  
Belo Horizonte: 31 4063-8156  
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

#### EDITOR RESPONSÁVEL

Wardi Awada





# Por que **PERSEVERAR?**

FOTO GETTY IMAGES

Em momentos de desolação é preciso manter o coração obstinado. Como? Lembrar de coisas boas é um meio de resistir

“O autor da conhecida Carta aos Hebreus conversa com os cristãos que estão passando por um momento difícil, um período árduo de perseguição, assim como cada indivíduo enfrenta fases de abatimento, quando não sente absolutamente nada e há uma espécie de distanciamento na nossa alma. Momentos de desolação são vividos, inclusive, pelo próprio Jesus Cristo.”

“A vida cristã não é festa contínua. Ela tem momentos belos e ruins, períodos de torpor, de distanciamento, enfim, o momento da desolação. E nesta hora, seja pelas perseguições internas ou pelo estado interior da alma, o autor da Carta aos Hebreus diz: ‘Precisais de perseverança’. Perseverança para cumprir a vontade de Deus e alcançar o que ele prometeu.”


“Existe uma receita contra a desolação: memória e esperança. É preciso lembrar os momentos belos. E ter esperança em relação ao que nos foi prometido. A vida é feita desta lembrança: momentos belos e outros ruins. O importante é não deixar-se abater, não retroceder nas fases difíceis.”


“Fazer resistência nos momentos ruins, mas uma resistência da memória e da esperança, uma resistência com o coração: o coração, quando pensa nos momentos belos, respira, quando olha para a esperança, pode respirar também. É isto que devemos fazer na desolação para encontrar a consolação prometida pelo Senhor.”

“Na Lituânia, fiquei impressionado com a coragem detantos cristãos, tantos mártires que perseveraram na fé. Também hoje, muitos homens e mulheres sofrem por causa da fé, mas recordam o primeiro encontro com Jesus, têm esperança e vão avante. O conselho que o autor da Carta aos Hebreus para os momentos de perseguição, quando os cristãos são perseguidos, atacados: ‘Precisais de perseverança’.”

“E quando o diabo nos ataca com as tentações, com as nossas misérias, é preciso sempre olhar para o Senhor, ter a perseverança da Cruz recordando os primeiros momentos belos do amor, do encontro com o Senhor e a esperança que nos aguarda.”

## 5 dicas para adotar um pet de forma responsável

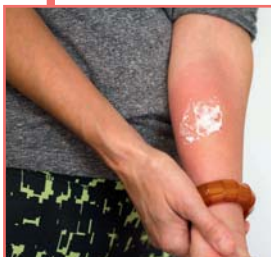
 Para adotar um bichinho é preciso avaliar os prós e contras, pensando principalmente no pet. MID® e a ONG AMPARA Animal dão dicas para tomar a decisão com responsabilidade:

- 1 AVALIE A SUA ROTINA:** planeje como será o dia a dia com momentos de interação e passeios, principalmente se optar por um cachorro e morar em apartamento.
- 2 PARTICIPAÇÃO MÚTUA:** todos da família devem concordar com a presença de um peludo em casa. Divida as tarefas, como passeios, alimentação, diversão e limpeza, e pense nos custos atrelados à adoção (compra de ração, vacinação etc).
- 3 AMBIENTE ADEQUADO:** os gatos se adaptam mais fácil a apartamentos. Cachorros de porte grande precisam de espaço para se exercitar.
- 4 ADAPTAÇÃO DA CASA:** no caso de felinos, telas e redes de proteção são indispensáveis para dar segurança e evitar fuga. Para o cachorro, prepare um cantinho onde ele se sinta confortável. Se atente a rotas de fuga dos portões.
- 5** Se tiver um gato adulto, ele pode se adaptar com facilidade com outro filhote. Mas a adaptação demore em média 15 dias. No caso de dois cães, avalie se o perfil do primeiro socializa com outros. E a apresentação dos dois deve ser feita em lugar neutro, onde o cão não tenha o ímpeto de mostrar dominância e territorialismo. 

### Alergia a bijuterias: faça o teste!

Colares, brincos e pulseiras valorizam os looks, mas é necessário cuidado se você tiver alergia. As bijuterias, inclusive de ouro e prata, têm resíduos de níquel e podem causar alergia de contato. José Roberto Zimmermam, alergista e imunologista na Clínica Alergo

Ar, aconselha fazer um teste caso surja sintomas como vermelhidão e coceira. Quanto mais níquel a peça tiver, maior a chance de reação de contato. Como não há cura, o melhor é evitar o uso e tratar a pele.



## 72% DOS CONSUMIDORES FORAM ÀS COMPRAS NO DIA DAS CRIANÇAS.

É o que revela pesquisa realizada pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e pela Offer Wise em todas as capitais. A expectativa é de que o varejo tenha movimentado aproximadamente R\$ 10,87 bilhões. O cenário de incertezas trazido pela pandemia da Covid-19 não atrapalhou a data comemorativa.

### Os vilões da SAÚDE BUCAL



Edmilson Pelarigo, da OrthoDontic, afirma que bebidas muito ácidas podem deixar as estruturas internas expostas, aumentar a sensibilidade e causar infecções. Veja só:

#### ÁLCOOL

A ingestão em excesso dissolve a camada de cálcio e reduz a saliva, causando mau hálito. Ao beber, alterne com copos da água.

#### ENERGÉTICO

O consumo regular é o mesmo que escovar os dentes com ácido. Higienize a boca após 30 minutos do consumo, com pastas menos abrasivas.

#### REFRIGERANTE

Rico em açúcar e ácido, é um atrativo para as bactérias, além de enfraquecer os dentes.

#### CHÁ

Dá um aspecto amarelado nos dentes e prejudica o esmalte dentário. Coma uma maçã após beber.

### Cultura livro



#### RAIVA, QUEM NÃO TEM?

A obra é um verdadeiro *crossfit* emocional que, além de discorrer sobre o tema, também ensina o leitor a medir, encarar, transformar e a seguir sempre em frente.

Editora: Senac  
Preço: R\$ 28,50.

# Use a mente e emagreça!

O cérebro é um grande aliado na perda de peso. Vem entender como **Karla Precioso**

**P**ara perder peso, há quem busque dietas, exercícios físicos ou cirurgias. Mas, uma importante aliada nesse caminho é a mente. Sim, o poder do pensamento pode permitir que os resultados sejam rapidamente alcançados. A musa fitness, Fernanda D'ávila, e o neurofilósofo, Fabiano de Abreu, explicam como funciona o cérebro na dieta.

## MENSAGEIROS QUÍMICOS

Os neurotransmissores são mensageiros químicos que afetam funções físicas e psicológicas, incluindo frequência cardíaca, sono, apetite, humor, medo, etc. Dois deles são a dopamina e a serotonina. Fabiano explica como eles atuam no corpo, auxiliando na dieta: "A dopamina é conhecida por sua participação no ciclo de recompensa, estimulando o cérebro a completar tarefas. Estimulamos esse neurotransmissor praticando exercícios, criando metas de curto prazo, seguindo uma dieta rica em vitaminas C e E, betacaroteno e minerais. Já a serotonina controla a vontade, o apetite e o sono. O estímulo acontece dormindo pelo menos oito horas por noite, tomando sol com as devidas proteções, buscando meios para aliviar o estresse e seguindo um cardápio rico em triptofano".

## RESULTADOS

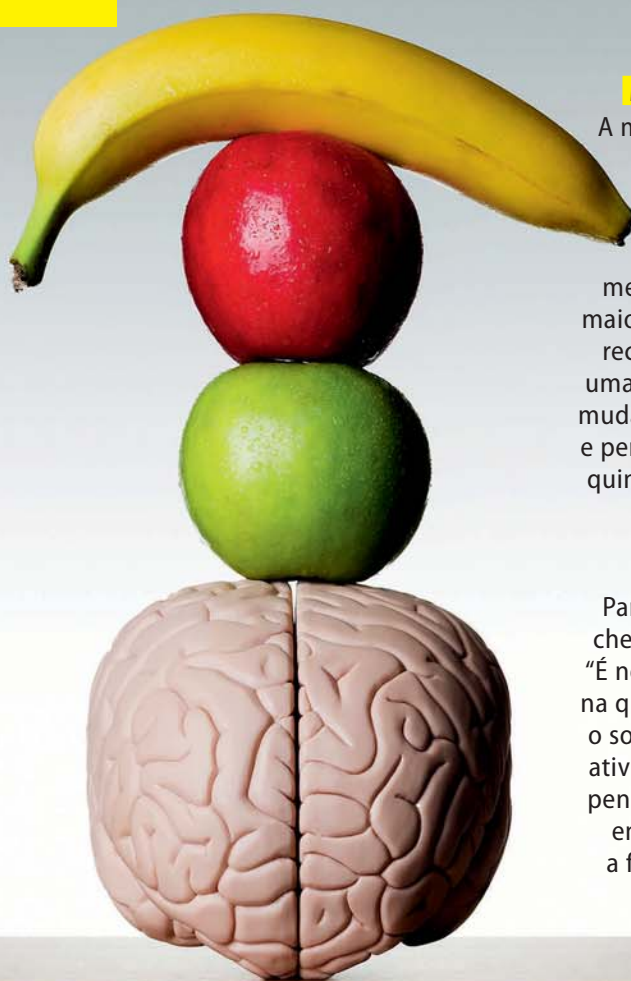
São os hábitos que escolhemos que revelarão o comportamento adequado para conquistar o objetivo e ter uma melhor qualidade de vida". Fernanda D'ávila detalha como o poder da mente foi essencial em sua dieta: "Para driblar a mente durante o processo de emagrecimento, quanto mais você mandar energia positiva para o seu cérebro, mais fácil e rápido será o processo". Segundo ela, o primeiro passo para emagrecer é tomar a decisão de mudar os hábitos: "Nenhum cardápio, médico ou treinador vai funcionar se você não estiver decidida a começar sua jornada. Não existe milagre, e sim estratégia", completa.

## MUDANÇA DE HÁBITO

A mudança de hábito no corpo e na mente trouxe resultados imediatos para a musa fitness: "Coloque uma meta curta para começar e estimular a mente. Assim, você terá um foco maior e, após sete dias, haverá uma recompensa. Eu perdi 4,7 kg em uma semana e não parei por aí. Fui mudando as estratégias nutricionais e perdi quase 8 kg. Já estou no meu quinto mês e não recuperei o peso perdido", conta.

## DICAS VALIOSAS

Para quem não conseguiu ainda chegar lá, o neurocientista indica: "É necessário uma rotina pensando na qualidade de vida, que vai desde o sono, a alimentação, a prática de atividade física, organização, lazer, pensamentos, metas e inteligência emocional. Tudo isso originará a força de vontade natural para alcançar a meta".



# Saudável

## por dentro e

## por fora

Quem vê a atriz Barbara França, 27, brilhando na novela *Amor da RecordTV*, em que ela vive a doce Fernanda, não imagina que a dona daquele corpo não faz dieta. Com 1,70 m de altura e pesando cerca de 55 kg, essa mineira da cidade de São Lourenço não renega a origem. Barbara é muito boa de garfo, adora comida pesada e, embora não ligue para doces, é completamente apaixonada por carboidratos. Mas ela mantém a boa forma com uma única palavrinha: equilíbrio. E, atualmente, o termo não se restringe ao prato da atriz. Ela aproveitou os últimos meses para equilibrar também a mente. Extremamente ansiosa por natureza, como se define, chegou a ter crises de angústia no período de quarentena. Mas não se deixou abater e, com tempo livre antes do retorno das gravações da novela, que voltou ao ar no final de setembro, fez uma das maiores descobertas da sua vida. Ela, hoje, medita diariamente. Por meio da prática mental, Barbara descobriu todo um novo universo. Começou também a praticar ioga, diminuiu drasticamente o consumo de carne vermelha e conseguiu o que estava faltando, o controle também de suas emoções. **Bianca Portugal**

### FASE TRANSFORMADORA

“Essa quarentena foi uma loucura! Primeiro porque nem eu nem ninguém, claro, esperávamos passar por algo parecido. Mas tirando toda a angústia, o medo, a preocupação... Esses sentimentos negativos mesmo que todo mundo teve, eu tentei tirar o lado bom disso tudo. E foi um momento maravilhoso. Eu não estava atuando, mas estava contratada. Tinha esse privilégio. Então aproveitei muito para estudar os meus textos e adiantar muita coisa para quando as gravações voltassem. Mas foi maravilhoso porque criei, durante a quarentena, o hábito de meditar diariamente. Eu medito assim que acordo. Comecei também a praticar ioga e praticamente parei de comer carne vermelha. Então quase virei vegetariana e ainda aproveitei para malhar em casa e ficar muito com a minha família. Essa quarentena foi extremamente transformadora pra mim. Li muitos livros, me arrisquei na cozinha, fiz muito TikTok com minha mãe... Foi muito positivo para mim.”

### ANSIOSA POR NATUREZA

Nossa! Eu sou uma pessoa extremamente ansiosa por natureza. Então, sim, eu tive muita ansiedade na quarentena. Cheguei a ter mesmo algumas crises. Por isso, a meditação foi essencial. A meditação e a terapia me ajudaram muito a me manter no eixo. Foi a maneira que encontrei para lidar com a ansiedade. E, confesso, eu



No ar na novela *Amor sem Igual*, da RecordTV, Barbara se tornou um sucesso também no TikTok, em que faz vídeos dançando com a mãe, Tina Fernandes



Mineirinha de São Lourenço, conhecida como a cidade das águas, Barbara confessa que não resiste a um pão de queijo ou uma pizza. Mas sem culpa!

como muito! E todas as vezes que ficava ansiosa comia mais ainda. Só que não sei como, consegui emagrecer nos últimos meses. Acho que nessa parte tenho que agradecer muito à minha mãe e ao meu pai. Eles são bem magrinhos, tenho uma genética muito boa nesse sentido. Não tenho tendência a engordar, mas estava comendo muito mais do que o normal. Milagrosamente, agora, quando voltamos às gravações, fui tirar as medidas de novo e perdi 2 cm de cintura, de quadril, de tudo. Não sei como consegui essa proeza de emagrecer sem querer.”

#### **BOA DE GARFO**

“Na verdade, verdadeira, nunca segui e não sigo nenhuma dieta. Tenho uma frase que eu adoro e vivo minha vida de acordo com isso: “O que faz mal é a falta ou o excesso”. Então, se estou com vontade de comer pizza, como. Se quero um hambúrguer ou macarrão, como. Meu problema são os carboidratos. Não ligo pra doce, nada disso. Mas, como boa mineira, gosto muito de um delicioso pão de queijo, gosto de pão francês, adoro estrogonofe com batata-palha, amo massa, amo pizza... Só tento não comer todas essas coisas todos os dias. Tento manter um prato com saladas, verduras, legumes e carboidratos da terra, como batata-doce e aipim. No dia a dia, como todas essas coisas maravilhosas, além de muitas frutas. Levo sempre banana ou maçã para as gravações, por exemplo. Isso para equilibrar o fato de amar comer outras coisas e de não me privar de nada disso. Não tenho segredo. Como tudo o que tenho vontade, só tento não exagerar.”

#### **FORÇA DE VONTADE**

“Com a quarentena, obviamente, não pude ir à academia e hoje, mesmo com as academias já abertas, ainda não vou. Tenho me virado em casa mesmo, como a maioria das pessoas. Não tem mistério! É só você realmente ter força de vontade. Não tenho nenhum equipamento, nenhum peso ou halter. Não tenho nada. Então faço exercícios

com o próprio peso do meu corpo, como agachamentos, por exemplo. Às vezes, desço no play do meu prédio e fico dando voltas correndo. Também faço abdominais em casa. E é isso. Só no finalzinho da quarentena que consegui comprar uma caneleira porque estavam em falta em todas as lojas. Acho que todo mundo comprou uma. Sinal bom de que estavam todos se exercitando em casa. Mas é assim. É na raça mesmo, na disposição, na força de vontade. Arrasto os móveis da casa, coloco meu tapetinho de malhar, uma boa música e vou agachando, fazendo abdominal... O negócio é não ficar parado."

### SUCESSO NO TIKTOK

"Essas dancinhas, esse vídeos com minha mãe foram uma maneira que encontrei de me divertir. Minha mãe é de grupo de risco, ela tem mais de 60 anos. Apesar de não parecer, ela tem. Então eu estava na quarentena com ela e a gente realmente não saía de casa para nada. Eu só tinha que ir eventualmente ao mercado. Ela ficava em casa, fazia a lista e eu ia ao mercado e à farmácia. Mas a gente realmente ficou 99% do tempo em casa. Então fiquei pensando o que fazer em casa para me divertir um pouquinho, ter um pouco de alegria. O TikTok estava começando a virar uma febre. Aí sugeri: 'mãe, vamos fazer um vídeo!'. E foi assim, muito despretensiosamente, que começamos. O primeiro vídeo bombou muito! Recebi muitas mensagens. Então fizemos outro e depois outro... Hoje, quando demoro a postar as pessoas ficam pedindo o tempo todo. Aderimos à brincadeira!"

### CAUSAS SOCIAIS

"Disponibilizei meu Instagram para ajudar diversos projetos sociais. Falei para as pessoas que elas poderiam me mandar mensagem sobre projetos que eu divulgaria. Então vários conhecidos e até desconhecidos me mandaram textos sobre diversas ações sociais em diferentes comunidades do Rio. Fui divulgando e ajudando como

FOTOS: REPRODUÇÃO INSTAGRAM



Além de mostrar sua beleza e seu dia a dia nas redes sociais, a atriz começou também a usar o espaço para ajudar causas sociais

podia, financeiramente também, várias instituições, várias ações. E disponibilizei as minhas redes sociais, que têm um bom alcance, para disseminar essas ações tão importantes."

### CABELOS PODEROSOS

"Fiquei mais de cinco meses deixando meu cabelo 'respirar'. Deixei tudo natural e acho que meu cabelo ficou bem mais fortalecido. Mas faço sempre o que for necessário para minhas personagens. Se precisar engordar, emagrecer, cortar o cabelo, pintar... Até se tiver que raspar o cabelo, tudo bem! O que gosto é isso, a gente ser um camaleão. Amo me jogar em novas experiências desafiadoras. E, com o retorno ao trabalho, tive que voltar a pintar. Meu tom natural é loiro acinzentado. Já o cabelo da Fernanda, na novela, é superclarinho, quase um loiro suco. Mas a melhor coisa foi ter dado um descanso para os fios. Eu só lavava e, semanalmente, hidratava com óleo de coco. Quando saía para



GUTO COSTA

ir ao mercado, colocava um protetor solar próprio para cabelo. E não usava secador, babylliss..."

### AÇÃO, GRAVANDO!

"Por um lado eu estava muito ansiosa, muito feliz de voltar. Foi muito bom poder exercer novamente o meu ofício de que eu gosto tanto e poder encerrar esse ciclo da novela, essa história tão linda. Foi um trabalho que deu muito certo. Recebo milhões de mensagens diariamente, a audiência está muito bacana. E estava com muita vontade de rever os amigos que fiz do elenco, colegas de profissão, e a equipe toda, que é maravilhosa. Estava com muita saudade de set de gravação, do clima do trabalho. Claro que, no primeiro dia, eu estava um pouco insegura porque, até então, quase não saía de casa. Mas a RecordTV está sendo muito cuidadosa, muito cautelosa com todo mundo ali dentro. Me senti bem segura no ambiente de trabalho e fiquei tranquila. Foi maravilhoso voltar."

# Ambiente

## MAIS LEVE...

Conviver com pessoas negativas, fofoqueiras ou pessimistas pode ser contagiante. Veja como não se deixar afetar!

Lígia Menezes

### IDENTIFIQUE

Muitas vezes, a própria pessoa não percebe que está contagiando o ambiente. Por isso, é importante identificar os comportamentos tóxicos e até fazer uma autoanálise. Segundo Lara, existem alguns perfis de toxicidade: **Narcisista:** o pensamento clássico aqui é eu me amo, eu sou o melhor, não há ninguém melhor que eu. "A pessoa busca ser o centro das atenções", diz. **Controladora:** geralmente, é difícil ter qualquer discussão com essa pessoa, pois ela se acha sempre certa, dona de verdades absolutas. **Nuvem do negativismo:** a pessoa é pra baixo e, geralmente, medrosa. Você percebe que, quando ela chega, suga sua energia – em 5 minutos de convivência, você se sente mais cansada.

**Coitadinha:** se sente a vítima de toda história, e está sempre se lamentando.

**Mentirosa:** sempre tem uma história melhor do que a dos outros para contar. Porém, é fácil identificar: ela conta uma história hoje, uma semana depois reconta a mesma história de maneira diferente.

**P**essoas tóxicas estão em todo lugar. Elas espalham negatividade por onde passam, seja por meio de fofocas ou de atitudes pessimistas e raivosas. No ambiente corporativo, podem até afetar a produtividade da equipe toda, causar discórdias e tornar o ambiente pesado e desagradável. "Elas trazem consigo um pessimismo constante, ou seja, acreditam que, a todo o tempo o universo e todos à sua volta estão conspirando contra elas", diz Lara Dias, consultora em gestão de negócios e pessoas do Grupo Support. É preciso jogo de cintura para lidar com esse tipo de gente sem se deixar afetar. A especialista indica o caminho!

# corporativo E PRODUTIVO!

## Como lidar com toxicidade no trabalho

### 1. NÃO SE DEIXE INFLUENCIAR

O primeiro passo é identificar o perfil de toxicidade da pessoa com quem você está lidando. “Não compre um processo de mudança ou uma briga que não é sua. Entenda seus limites e evite que a situação imposta pela pessoa os ultrapassem”, sugere Lara. Lembre-se:

- Ouvir não lhe obriga absorver ou reagir;
- Não esqueça que o outro só pode nos dar o que ele tem;
- Você não pode mudar nada além de você mesma;
- Não faça dessa pessoa seu objetivo pessoal;
- Estabeleça limites do que você consegue lidar;
- Faça uma limpa nas suas relações, pondere prós e contras, bom e ruim;
- Controle a sua vida. Quem define como se sente é você e não outro.

### 2. NÃO ALIMENTE A TOXICIDADE

Perceba se você está sendo parte do problema ou se está oferecendo solução para a pessoa. Evite falar mal dos outros ou alimentar o pensamento tóxico – melhor mudar de assunto nessas horas. Se algo que a pessoa falar lhe ferir, deixe claro seu posicionamento e imponha limites.

### 3. TENTE CONHECER A PESSOA SEM ROTULAR

Rótulos criam estereótipos e dificultam os relacionamentos. Por mais que perceba a característica tóxica da pessoa, tente vê-la além disso. Assim, você aprenderá como lidar com ela da maneira mais positiva possível.

### 4. CUIDE DE VOCÊ MESMA

Pode ser cansativo lidar com pessoas tóxicas. Para isso, você precisará trabalhar sua inteligência emocional: descubra qual é o problema daquela pessoa para você – ela está afetando seu desempenho no trabalho? Se sim, proponha soluções do tipo ganha-ganha, que será bom para as duas. Gerencie seu estresse fora do trabalho. Pratique esportes, treine meditação e procure ter uma vida mais saudável. Dessa maneira, o comportamento dos outros não irá lhe afetar.

### 5. EVITE CONTATO DESNECESSÁRIO

Se a relação estiver muito difícil, busque ficar o mais longe possível dessa pessoa. Lide apenas profissionalmente e coloque limites nas conversas, focando apenas nos assuntos de trabalho.

## PESSOAS TÓXICAS SÃO FALSAS?

Nem sempre! “As pessoas falsas têm suas ações pautadas no ganho, ou seja, há sempre uma razão que vai gerar um ganho para ela, seja no trabalho, no âmbito familiar ou no círculo de amigos. Enquanto as pessoas tóxicas são apenas tóxicas”, explica Lara.

Muitas pessoas também são só difíceis de lidar, e não tóxicas. Ou seja, não contagiam os outros. “A pessoa difícil não faz jogos ou cria histórias, ela simplesmente é difícil, principalmente em situações que ferem seus valores e conceitos”, analisa.

# Como lidar com as finanças do casal



**“Por fim, cuidar da vida financeira a dois traz tranquilidade para que ambos se dediquem ao que realmente importa: o amor, a realização dos sonhos e uma vida em casal cada vez mais plena”**



**LUCIANA IKEDO**  
Graduada em economia pela Universidade de São Paulo e mestrado na Fundação Getúlio Vargas. Tem mais de dez anos de experiência, é economista-chefe do SPC Brasil e colaboradora do portal de Educação Financeira Meu Bolso Feliz.

Envie suas perguntas para Luciana Ikedo pelo e-mail [anamaria@maisleitor.com.br](mailto:anamaria@maisleitor.com.br)

**“Eu e meu noivo pensamos muito sobre as despesas e gastos no futuro. Fazer um planejamento financeiro desde já pode nos ajudar?”**

**T. S., por e-mail**

É comum que o casal discuta sobre diversos temas antes de o relacionamento atingir um nível avançado: onde irão morar, se terão ou não filhos, se haverá uma festa de casamento ou se a união será celebrada de uma forma intimista... Mas, muitas vezes, esquecem de debater um importante assunto: como lidar com as questões financeiras. Encarar os objetivos financeiros de forma séria pode garantir não só a saúde financeira do casal, mas também ditar com mais praticidade o futuro do relacionamento. A decisão conjunta de gastar conscientemente, ter uma reserva de emergência, construir juntos a independência financeira e investir bem as economias de cada um deve ser analisada e discutida de forma aberta e franca desde o início. Algumas atitudes diárias podem auxiliar nessa importante jornada e fazer a diferença: controlar os gastos, com consciência de quanto o casal recebe de receita individualmente e no total; divisão das despesas mensais, quem vai pagar o quê e por quanto tempo; entrar em acordo com os gastos domésticos, debater o que é ou não supérfluo para suprir as necessidades da família; separar uma reserva para as compras pessoais e vontades de cada um etc. O passo seguinte, para encarar uma jornada no mundo dos investimentos, inclusive, pode ficar mais interessante se pensado e realizado a dois. O conhecimento sobre os produtos financeiros, o acompanhamento da rentabilidade e a sensação de ver a reserva financeira crescendo de forma consciente e recorrente ao longo do tempo reforça a união do casal. Por fim, cuidar da vida financeira a dois traz tranquilidade para que ambos se dediquem ao que realmente importa: o amor, a realização dos sonhos e uma vida em casal cada vez mais plena.

## Respeito e cumplicidade

Entender e respeitar o ponto de vista de cada um é essencial.

Algo que pode parecer supérfluo para você, pode não

ser para seu companheiro (a),

portanto, antes de tudo, tente

apresentar suas razões e principais

motivos para que façam uma boa

economia. Isso é muito mais

vantajoso

do que vocês

alimentarem despesas desnecessárias.

Pensem bem nisso.

## Projeto de vida

É importante que o casal visualize um futuro a dois e tenham sintonia para poder alcançar cada meta.

Entender o que os dois querem alcançar individualmente, mas também em conjunto.,

é o que vai ditar os objetivos do relacionamento. Fora isso, cuidar da saúde financeira em conjunto proporciona tranquilidade e muito mais segurança a cada um.

# ATENÇÃO IMPORTA

Nunca foi tão difícil para a publicidade capturar a atenção. Neste quesito, as revistas são imbatíveis\*

- **Leitores** prestam mais atenção ao ler revistas do que quando se envolvem com outras mídias
- **82%** dos leitores gostam da publicidade nas revistas
- **58%** dos leitores disseram que não fazem mais nada enquanto leem uma revista
- **43%** concordaram que a publicidade em revistas é relevante
- **57%** concordaram que a publicidade em revistas faz parte da experiência – mais do que para qualquer outro canal



\*Fonte: Projeto Pay Attention

Filhos


# Maternidade na ponta da língua

Publicitária fala com maestria sobre a criação das crianças no maior canal especializado no Brasil e vira referência

Karla Precioso







**A**té 2011, a paulistana Monica Romeiro era mais uma profissional que atuava na área da propaganda. Depois, veio a gravidez do seu primeiro filho, Lucas, hoje com 9 anos, e a gestação lhe trouxe muitas mudanças. Durante a gestação, a publicitária buscava na internet respostas sobre assuntos relacionados à fase que vivia e se deu conta de que a maternidade “virtual” era bem diferente da “real”. Frustrada por perceber que, assim como ela, muitas outras mulheres não tinham onde encontrar respostas concretas para angústias, temores e dúvidas, em 2013, a mamãe, já à espera da segunda filha, Larissa, pediu demissão do emprego e passou a se dedicar integralmente à vida materna. Foi então que o desejo e a paixão pelo tema virou uma nova oportunidade de trabalho. Ela criou seu próprio portal, o *Almanaque dos Pais*, buscando compartilhar sua experiência de forma humanizada e, principalmente, falar sobre acolhimento materno, seu maior propósito.

A interação com o público foi crescendo e a necessidade de expandir também. Em 2016, o portal se transformou num canal no YouTube e, atualmente, conta com mais de 1 milhão de inscritos e 3 milhões de visualizações. A mamãe de Lucas e Larissa se tornou referência em maternidade. Nos vídeos, entrevista médicos, psicólogos, especialistas, dá dicas e sugestões, indica caminhos, passa conselhos, além de interagir com os seguidores. Muitas vezes, apenas escuta desabafo e temores. Um meio interativo para abordar desafios, dilemas, surpresas e até possíveis traumas da maternidade. A seguir, confira a entrevista com Monica, que também lançou o livro *Vem Cá Me Dar Um Abraço*, em que compartilha suas vivências e histórias.

### ***O que levou você a escrever o livro *Vem Cá Me Dar Um Abraço*?***

Em 2019, num jantar com o Leonardo Vinhas, amigo, jornalista e escritor, conversávamos sobre carreira e como ser mãe mudou muita coisa em mim. Nesse papo, ele me convenceu de que faltava eu escrever um livro. E foi assim que nasceu a vontade de me tornar também escritora, para mostrar o quanto eu amo a maternidade, porém sem deixar de reconhecer que nela há dores que ninguém conta, seja por vergonha ou medo de ser julgada.

### ***Qual foi seu maior desafio nesse trabalho?***

Em meus vídeos no YouTube eu conto partes da minha história, mas não com a mesma profundidade com a qual conto no livro. Inclusive, há um capítulo que revelo fatos que nem minha família conhecia, acabaram conhecendo junto com o leitor. O maior desafio foi perder o medo de me expor. Sabe aquela história do telhado de vidro? Nem o vidro tenho mais, contei o que passei, senti, sinto e busco como mãe e mulher. Nessa exposição, descobri pensamentos que estavam escondidos, sentimentos que foram represados e alegrias que deixei de sentir por estar preocupada demais com pessoas e coisas que, se for parar para pensar, nem importavam tanto assim.

### ***Como você chegou a esse título do livro?***

Adoro esta história! Há alguns anos eu postei um vídeo sobre aleitamento materno e uma inscrita escreveu que ela era saudável, estava grávida pela segunda vez, que amamentou o primeiro filho por alguns meses, mas que, por razões pessoais, ela não iria amamentar o segundo filho. E finalizou o comentário me questionando o que

eu tinha a dizer sobre sua decisão. Então, respondi: Se você conhece todos os benefícios da amamentação para você e o bebê e, mesmo assim, decidi não dar o peito, vem cá me dar um abraço. Eu não conheço a história dessa mãe e não cabe a mim julgar, mas sim informar e amparar.

***A obra traz um olhar sensível e, ao mesmo tempo, bem pé no chão sobre a maternidade. Como foi equilibrar essa narrativa e trazer uma visão mais humanizada da maternidade?***

Meus filhos me ensinaram sobre não ter controle de tudo e o quanto é impossível equilibrar perfeitamente todas minhas facetas: mulher, mãe, amiga, esposa, filha, irmã, profissional... Aquele conceito de supermãe e família perfeita de comercial de margarina só existe na televisão. A vida real tem muito mais nuances de cores e aprender a apreciá-las, inclusive os tons mais nebulosos, torna a maternidade mais leve e feliz. O maior desafio foi desmontar o estereótipo da mãe perfeita para trazer à tona a mãe de verdade. Esta última consegue ser muito feliz.

***Pa você, é importante que as mulheres possam ressignificar a maternidade? Por quê?***

mportantíssimo, sem dúvidas. Descobrir que vai ser mãe já traz uma série de

sentimentos confusos, entre eles o medo. Se cobrar para ser a mãe perfeita só vai fazer a jornada ser mais difícil. Além de entender que ser mãe é um desafio incrível, o mais importante é saber se perdoar durante esse processo, porque a gente se culpa demais.

***Você é dona de um dos maiores canais sobre maternidade no Brasil. Como começou seu projeto de tratar sobre acolhimento materno?***

Quando comecei meu blog, em janeiro de 2013, eu já sabia o que eu queria: um site cheio de informações seguras e que acolhesse todas as mães. Sem clube do parto normal, clube do aleitamento ou clube do meu filho é melhor que o seu. Seria um único clube: o de acolhimento aos pais e mães que querem o bem dos seus filhos. O Almanaque Dos Pais foi crescendo, ganhou colunistas médicos que acreditam no meu trabalho.

***Quais as dicas você dá para as mães de primeira viagem?***

Não existe um manual para a mãe perfeita. O que existe são suas experiências e vivências que, juntas, irão construir a sua própria forma de maternar. Você pode se desconstruir muitas vezes e chegar a novas versões de você mesma. É nesse processo de aprender, estudar, errar,



se perdoar, acertar e evoluir que mora a maternidade. Uma mãe que nunca erra e evolui não conseguiria passar aos seus filhos valores como resiliência, força e perdão. Lembre-se: você não está sozinha nesse desafio incrível que é criar e educar seus filhos. Somos milhões de mulheres. Juntas, nos acolhendo e apoiando, somos mais fortes.

 **A FORÇA DO QUERER 21H20**



TV GLOBO/TATA BARRETO

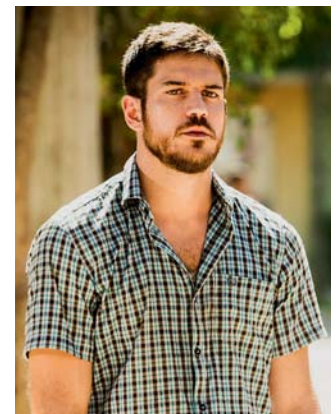
## Ritinha e Ruy se casam

**Ritinha** (Ísis Valverde) se mudou para o Rio de Janeiro e deixou Ruy (Fiuk) caidinho aos seus pés. Depois de dizer que está grávida, sem dizer se o filho era dele ou não, ela conseguiu fazer com que ele terminasse com Cibele (Bruna Linzmeyer) para se casar com ela. Joyce (Maria Fernanda Cândido) será contra, mas não conseguirá fazer o filho desistir da sereia. O problema é que Ritinha ainda é casada com Zeca (Marco Pigossi)... Quando Eugênio

(Dan Stulbach) perguntar sobre seus documentos, ela ficará tentando arrumar novos documentos em Parazinho. Com tudo certo, os dois trocarão alianças. Durante o casamento, Shirley (Michelle Martins) terá a ideia de Cibele dizer que também está grávida. A filha de Dantas (Edson Celulari) gostará da ideia e, dias depois, revelará ao ex-namorado estar grávida. Ruy ficará com medo de contar à Ritinha, mas a sereia ela nem ligará...

### Zeca leva um tiro

*O namoro de Zeca (Marco Pigossi) e Jeiza (Paolla Oliveira) vive balançado. Separados, ele colocará sua vida em risco por ela, enfrentando um bandido. Ele levará um tiro. É então que ela perceberá o quanto o rapaz gosta mesmo dela e vai reatar a relação.*



TV GLOBO/JOÃO MIGUEL JUNIOR

 **FLOR DO CARIBE 18H15**

### Ester afirma a Alberto que nunca o amou

Alberto (Igor Rickli) sempre foi apaixonado por Ester (Grazi Massafera) e, para tê-la em seus braços, armou a maior arapuca para Cassiano (Henri Castelli). Mas o plano que ele achou que seria para sempre deu errado e o piloto voltou para casa. Agora, a relação do vilão com a loira está por um fio. Logo depois de mais uma discussão, Ester afirmará com todas as letras que nunca amou Alberto. Ele, então, deixará claro que pedirá a guarda do filho se ela decidir se separar. Xiii...

 **HAJA CORAÇÃO 19H30**

### Giovanni sai da cadeia depois de dois anos

Giovanni (Jayme Matarazzo) foi preso injustamente, acusado de ter explodido o depósito do Grand Bazaar. Depois de dois anos preso, ele sairá da cadeia jurando inocência e, para festejar a liberdade do filho, Francesca (Marisa Orth) e os moradores da Vila o receberão com uma festa. Bruna (Fernanda Vasconcellos) estará ao seu lado e vai comemorar. Mas ele, que na ocasião estava investigando o sumiço do pai, não desistirá de descobrir o que aconteceu com Guido (Werner Schünemann).

 **JESUS 21H30**

### Adela morre e sua alma é levada aos céus

Caifás (Eucir de Souza) descobrirá que foi traído por Judite (Marcela Muniz) e que ela está grávida. Possesso, ele ameaçará Judite. Anás (Paulo Figueiredo) pedirá que o genro se acalme, sem sucesso. Judite pedirá perdão e ele decidirá acabar com Gestas (Flávio Pardal), o pai da criança. Caifás vai até a casa dele, que estará com Adela (Adriana Garambone). Partirá para cima do rival com uma adaga e Adela entrará na frente, sendo golpeada e morta. Sua alma será levada aos céus pelo anjo Gabriel.

DESPERTE SEU  
BRILHO COM

**CARAS**



Assine e ganhe um  
**Colar CARAS**

decorado com cristais da Swarovski®

Assine por **1 ano**

De R\$ 1.034,80

por apenas

**8x R\$ 109,90**

ou R\$ 879,20 à vista

Assine por **2 anos**

De R\$ 2.069,60

por apenas

**12x R\$ 145,90**

ou R\$ 1.750,80 à vista

**assineclub.com.br**

Formas de pagamento



Imagens meramente ilustrativas. A primeira edição da revista será entregue no prazo de 3 a 6 semanas após a confirmação do pagamento. O brinde 1 (um) colar CARAS decorado com cristais da Swarovski® será enviado em até 35 dias após a confirmação do pagamento à vista ou após a confirmação do pagamento da 4ª parcela. Swarovski® é uma marca registrada Swarovski® AG. Preços e ofertas sujeitos a alteração sem aviso prévio. Consulte as condições no site.

Diversão

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Interferência entre ligações telefônicas		A produção agrícola de um ano	Colaborar; ajudar Consoantes de "todo"		Inseto saltador Ísis Valverde, atriz	Z (Cin.) Guias de cavalos
Fazer inspeção a						
O estilo "crawl" de natação			Reduzir a (?) : triturar O dia decisivo		Sucessor do LP Arte dos gestos	
Período anterior à noite			Significado do "R" de IR O mês da primavera		Ampara o excepcional Em, em espanhol	
Castro Alves, poeta		(?) Dumont, o Pai da Aviação				
Régua, em inglês					"O Mágico de (?)", filme infantil	Grito de lutas marciais
Máquina em que se faz o café		Lanterna de carros		O nobre sentimento Sílabas de "prata"		
Figura feminina do baralho				Regina (?), apresentadora		Eliminar líquido pela pele
				Grande desordem (?) Pitt, ator dos EUA		
Embeleza com adereços festivos					Ctrl+ (?), atalho para copiar (Inform.)	Som do latido do cão
Elemento que evita a cárie (símbolo)						
Brotar as flores (no jardim)						

BANCO 2/en. 4/brad. 5/ruler. 9/florescer — pantomima — vistorlar

22

Acesse  
[www.coquetel.com.br](http://www.coquetel.com.br)  
e divirta-se com diversos  
passatempos

COQUETEL

**Solução**

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



### **Áries** 21/3 a 20/4

As tensões se resolvem colocando a mão na massa e fazendo mais do que em qualquer outro momento de sua vida. Procure não se engajar em discussões, porque o resultado delas seria pífio, e você ficaria com a sensação de ter perdido um tempo precioso, em que muita coisa poderia ter sido feita.

### **Touro** 21/4 a 20/5

Este é aquele obscuro momento em que não se pode antecipar se tudo dará certo ou muito errado. É nesta hora que se prova a fibra de sua alma, o grau de atrevimento que você precisa investir para se relacionar com a vida, e continuar lhe arrancando frutos deliciosos para celebrar...

### **Gêmeos** 21/5 a 20/6

Antes de se engajar em novos assuntos, procure concluir o que estiver em andamento. Isso será melhor para todos, porque, de outra maneira, você não faria bem nem o novo nem o antigo, apenas ficaria saltitando de uma tarefa à outra sem a devida e necessária concentração. Melhor não, né?

### **Câncer** 21/6 a 21/7

Apesar de sua firme vontade, há assuntos que ainda se prolongarão sem nenhuma resolução. Por isso, faça o pouco que estiver ao seu alcance, aceitando as condições atuais do cenário, evitando, assim, dar murro em ponta de faca. Afinal, do pouco que você fizer agora resultará o muito do futuro.

### **Leão** 22/7 a 22/8

Quanto mais se discutir, mais e mais o caminho se complicará. Melhor optar por sair de cena das discussões e, enquanto tudo continuar complicado nos relacionamentos, você se dedicar a fazer o que estiver ao seu alcance para desanuviar o cenário e, então, colocar as coisas importantes em andamento.

### **Virgem** 23/8 a 22/9

Não dê nada por garantido, continue insistindo em tudo que seja do seu interesse, como se não houvesse nenhum tipo de segurança a respeito dos resultados. Porque, na prática, esta é a verdadeira realidade com a qual você está lidando. Continue em frente e deposite um voto de confiança na vida.

### **Libra** 23/9 a 22/10

A contrariedade reside naquilo que as pessoas concordam em fazer, mas que não são nada do que você imagina ser o melhor caminho. Porém, agora não há mais tempo para discutir, porque é preciso entrar em ação, e só ela dirá quem tinha a razão. Melhor errar ao agir do que não fazer nada. Pense nisso.

### **Escorpião** 23/10 a 21/11

Este é um momento em que você ganharia mais seguindo as orientações que a maioria das pessoas determinam, porque, se você fizer força demais para que seu ponto de vista prevaleça, o fluxo da vida se verá interrompido temporariamente, e isso não será bom para ninguém. Siga o fluxo. Simples assim.

### **Sagitário** 22/11 a 21/12

Enquanto você cumprir as tarefas sob sua responsabilidade e não se desviar desse roteiro, tudo continuará funcionando muito bem. Porém, se, por um surto de criatividade, você decidir inovar em algumas questões, fique sabendo que isso distorcerá tudo de bom que estava por acontecer.

### **Capricórnio** 22/12 A 20/1

As ações que você empreende precisam estar baseadas em princípios, em ideias bem consolidadas em sua mente e coração, porque, sem elas, você pode até acertar na tecla das ações, porém, a longo prazo, um vazio crescerá em seu interior, uma sensação de não fazer nada certo.... Fique atenta.

### **Aquário** 21/1 a 19/2

Na verdade, não anda acontecendo nenhum embate de ideias, mas de personalidades, o que, na prática, significa que todas as pessoas falam o mesmo e poderiam se entender, mas não o fazem. Elas preferem ter a supremacia da razão. Isso afeta negativamente os relacionamentos. Saia dessa.

### **Peixes** 20/2 a 20/3

O incentivo das pessoas com quem você se relaciona é tudo o que você terá como ponto de apoio para seguir em frente. Enquanto isso, você continuará duvidando de sua capacidade de dar conta do recado, mas será melhor ir adiante, com dilemas e tudo, sem dar o braço a torcer às vulnerabilidades.



GETTY IMAGES

## O tempo é um santo remédio!

**D**ecepções e perdas sempre vão nos atingir, mas, com o tempo, a tristeza passa e a vida nos leva por novos caminhos. As respostas às suas perguntas, as soluções de seus problemas vão chegar na hora exata e mais oportuna. Quando achamos que não há saída e que tudo está fora de controle, basta se acalmar e aguardar que tudo se ajeste. O tempo cicatriza as feridas e, à medida que ele passa, vemos o mundo com mais clareza, percebendo que as respostas que tanto procuramos estão sempre diante de

nós. Ele é, enfim, um grande mestre que conforta, acalma e ensina. É um santo remédio, capaz de nos refazer e nos encher de esperança. O tempo também nos dá a confiança e a certeza de que toda dor logo pode se tornar mera lembrança. Não porque ele fará com que ela diminua, mas porque nos permitirá aceitar e entender a própria dor como símbolo de aprendizado. Pense sempre no tempo como mensageiro de boas novas, porque não há momento ruim que dure para sempre. Boa semana e fique com Deus.

### Conversa entre amigas



**“Nunca tive vontade de casar. Nem por isso sou uma mulher infeliz, mas as pessoas não acreditam. Elas não entendem a minha decisão e acham que, no fundo, sou uma mulher frustrada. Não suporto mais ser cobrada...”**

**V. B., por e-mail**

Você tomou uma decisão por si mesma, sem ser levada pela opinião dos outros. E isso só mostra o quanto você é madura. Ponto pra você! E não há problema algum em não se casar. Errado é seguir um caminho que não condiz com os seus ideais. Equivocado é tomar decisões que lhe façam infeliz. Cada um sabe o que é melhor para si, e não é porque fulano pensa diferente que você vai mudar de opinião. É a sua vida que está em jogo. Cada um que busque a sua felicidade e à sua maneira. Está na Bíblia: “Porque queria que todos os homens fossem como eu mesmo, mas cada um tem de Deus o seu próprio dom, um de uma maneira e outro de outra...” (Paulo em 1 Coríntios 7:7-8). Construa a sua história e seja feliz!

**Sua amiga, Karlinha**

AS PERGUNTAS SÃO SELECIONADAS E RESPONDIDAS SOMENTE ATRAVÉS DA REVISTA

**“O tempo é um grande mestre que conforta, acalma e ensina. Ele é um santo remédio!”**

**KARLA  
PRECIOSO**

Leia outras mensagens da Karlinha em: [anamaria.uol.com.br](http://anamaria.uol.com.br)





minha  
receita

Os sabores  
do Brasil  
com vários  
sotaques,  
inclusive  
o francês.

QUINTA  
22H50





# LIP4SLIM

NUTRACÊUTICO




MUITO  
+ QUE UM

batom



“Quem poderia acreditar que um batom pudesse ajudar a cuidar da saúde? O Lip4Slim provocou uma transformação em mim e hoje posso levar essa transformação para milhares de mulheres.”  
*(Vivi Salvetti)*

[www.lip4slim.com.br](http://www.lip4slim.com.br)

 @vivalsvetti  @lip4slim  +55 11 4003-6076



AnaMaria Receitas

# TORTA DE COCO E DOCE DE LEITE

*Derrete na  
boca e é uma  
delícia!*



**RECEITAS**  
Testadas e  
aprovadas



*e ainda:*

- Talharim de crepioca
- Rocambole de churros
- Risoto de abóbora com carne-seca
- Sorvete de manga com abacaxi

## Risoto de abóbora com carne-seca

### INGREDIENTES

- 2 unidades de queijo coalho
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de abóbora japonesa
- 2/3 de xícara (chá) de

carne-seca desfiada

- 1 xícara (chá) de arroz para risoto
- 3 xícaras (chá) de caldo de legumes (aproximadamente)
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Sal, pimenta-do-reino, salsinha e cebolinha a gosto

### MODO DE PREPARO

Corte o queijo coalho em cubos, grelhe em uma frigideira antiaderente e reserve. Em uma panela, aqueça a manteiga e o azeite, e refogue a cebola. Quando murchar, junte o alho. Em seguida, acrescente a abóbora e a carne-seca. Misture o arroz para risoto e adicione uma concha de caldo de legumes. Mexa até quase secar. Aos poucos, vá adicionando caldo e mexendo até que o arroz esteja cozido. Finalize com o parmesão, acerte o sal e tempere com pimenta-do-reino e cheiro-verde.

RECEITA  
DESENVOLVIDA  
POR @  
PANELATERAPIA  
EM PARCERIA  
COM A TIROLEZ

Rende:  
4 porções  
Calorias  
por porção:  
352





RECEITA  
DESENVOLVIDA  
PELA UNIÃO

DMV10G0CA0

Rende:  
8 porções  
Calorias  
por porção:  
466

## Torta de chocolate branco

### INGREDIENTES

#### Massa

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) água
- 1 colher (sopa) óleo
- ½ xícara (chá) açúcar
- ¾ de xícara (chá)

farinha de trigo

• 1 colher (café)

fermento

químico

em pó

• 1 colher (chá)

raspas de limão

#### Recheio

- 2 latas creme de leite sem soro
- 4 tabletes chocolate branco derretido (600 g)
- ¾ de xícara (chá) suco de limão
- 2 colheres (chá) gelatina em pó sem sabor incolor
- 2 colheres (sopa) água fria para hidratar a gelatina

#### Montagem

- Raspas de chocolate branco e de limão a gosto

### MODO DE PREPARO

**Massa:** com um fouet, misture os ingredientes até obter uma massa homogênea. Despeje em uma forma redonda com fundo removível pequena (20 x 5 cm), untada com manteiga, e leve ao forno, preaquecido, até que, ao esperar a massa com um palito, este saia limpa. Depois de fria, pressione a massa para que ocupe bem o fundo da forma.

**Recheio:** misture o creme de leite com o chocolate branco até obter um creme homogêneo. Adicione o suco de limão e misture novamente. Acrescente a gelatina previamente hidratada na água e derretida no banho-maria e mexa rapidamente até homogeneizar. Complete a massa com o recheio e reserve na geladeira por cerca de 4 horas, até firmar. Sirva gelada. Decore com as raspas.

## Talharim de crepioca

### INGREDIENTES

- 4 ovos
- 8 colheres (sopa) de tapioca
- 100 g de peito de peru
- Ervas frescas picadas a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

### MODO DE PREPARO

Corte pequenas fatias do peito de peru e leve-as ao forno para assar até que fiquem crocantes e douradas. Reserve. No liquidificador, bata os ovos com a tapioca. Em uma frigideira rasa ou tapioqueira, pincele o óleo de coco. Despeje pequenas porções da crepioca e deixe até que fiquem levemente douradas. Faça o mesmo com o restante da massa. Coloque os discos de tapioca um sobre o outro. Enrole-os e, com o auxílio de uma faca, corte tiras de cerca de 0,5 cm. Sirva o talharim de crepioca com as fatias crocantes de peito de peru e ervas frescas.

RECEITA  
DESENVOLVIDA  
PELA REDE  
MUNDO VERDE

Rende:  
2 porções  
Calorias  
por porção:  
390

RECEITA  
DESENVOLVIDA  
PELA MARCA  
ESTRELA



DELICACIAO

## Torta de doce de leite e coco

### INGREDIENTES

#### Massa

- 4 pacotes de biscoito recheado sabor doce de leite

- 100 g de margarina

#### Brigadeiro de coco

- 1 lata de leite condensado
- 200 g de sequeijos de coco
- 50 g de coco ralado

- 10 g de margarina

- 200 g de leite de coco

- 400 g de creme de leite

#### Cobertura de doce de leite

- 750 g de doce de leite
- 4 biscoitos recheados sabor doce de leite

### MODO DE PREPARO

**Massa:** processe o biscoito até virar uma farofa. Misture essa farofa com a margarina até virar uma massa homogênea. Forre uma forma de aro removível (25 cm de diâmetro) com a massa e leve para gelar por duas horas.

**Brigadeiro de coco:** triture os sequeijos até virarem um pó. Leve ao fogo o leite condensado, a margarina, o coco ralado, o leite de coco e os sequeijos triturados. Mexa até atingir o ponto de brigadeiro. Deixe esfriar.

**Cobertura:** desenforme a massa e recheie com o brigadeiro. Finalize com o doce de leite e decore o centro da torta com os biscoitos. Sirva.

Rende:  
6 porções  
Calorias  
por porção:  
435

## Crespinhos de batata

### INGREDIENTES

- 2 batatas grandes cozidas
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 ovos
- Sal e pimenta a gosto
- **Para empanar**
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

### MODO DE PREPARO

Amasse as batatas até obter consistência de purê. Numa panela, leve ao fogo a margarina até derreter. Junte a farinha e misture até que tenha sido absorvida pela margarina. Sempre misturando, adicione a batata e os ovos. Tempere com o sal e a pimenta e cozinhe até que o fundo da panela comece a aparecer. Retire do fogo, deixe amornar e, com pequenas porções, faça bolinhas. Passe-as na mistura de ovo e água, depois no queijo ralado. leve para fritar rapidamente em óleo quente. Escorra sobre papel-toalha e sirva.

RECEITA  
DESENVOLVIDA  
PELA MARCA  
DELÍCIA

Rende:  
5 porções  
Calorias  
por porção:  
266





OWULUCKA

## Rocambole de churros

### INGREDIENTES

#### Massa

- 6 ovos
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 4 colheres (sopa) de fécula de batata
- 3 colheres (sopa) de farinha multiuso

sem glúten

#### Recheio

- 400 g de doce de leite
- Para decorar/  
polvilhar
- Açúcar de confeiteiro e canela em pó a gosto

### MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve. Reserve. Na batedeira, bata as gemas, o açúcar e a canela. Adicione a fécula, a farinha e as claras em neve e misture delicadamente. Despeje numa forma retangular (40 x28 cm) forrada com papel manteiga. Leve ao forno, preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que a superfície esteja dourada. Espere amornar e desenforme. Cubra o rocambole com o doce de leite e enrole com o auxílio de um pano de prato. Leve para gelar por 1 hora. Retire, polvilhe com açúcar de confeiteiro e canela. Sirva em seguida.

Rende:  
15 porções  
Calorias  
por porção:  
313

# Suflê de vegetais

### INGREDIENTES

- 1 prato de sobremesa de vegetais crus picados: cenoura, espinafre, palmito
- 3 gemas
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 2 colheres (sopa) de biscoito cream cracker esfarelado
- Sal, orégano, manjericao e pimenta a gosto
- 3 claras em neve
- Rodelas de cebola para decora

### MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes (menos as claras em neve). Acrescente as claras em neve e incorpore delicadamente. Leve ao forno, preaquecido, até dourar. Decore com a cebola e sirva.

Rende:  
4 porções  
Calorias  
por porção:  
299

RECEITA  
DESENVOLVIDA  
PELA VITARELLA



RECEITA  
DESENVOLVIDA  
POR DIVINO  
FOGÃO



DNVREGAÇÃO

## Musse especial de banana

### INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 395 ml de leite
- 200 ml de creme de leite
- 200 ml de leite de coco
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 banana-nanica em rodellas
- 1 pacote de coco ralado
- Hortelã a gosto

### MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o leite condensado, o leite, o creme de leite e o leite de coco. Reserve. Em um recipiente, dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem. Acrescente ao creme reservado e volte a bater. Em uma travessa ou taças individuais, coloque algumas rodellas de banana e cubra com a musse. Salpique o coco ralado e decore com a hortelã. Leve para gelar e sirva.

Rende:  
12 porções  
Calorias  
por porção:  
276



Rende:  
8 porções  
Calorias  
por porção:  
370

## Bolo de coco

### INGREDIENTES

#### Massa

- 3 ovos
- 150 ml de óleo
- 600 g de açúcar
- 300 ml de leite
- 100 g de coco ralado
- 80 g de Biscoito Coquinho Pilar
- 300 g de farinha

de trigo

- 15 g de fermento químico em pó

#### Calda

- 1 lata de leite condensado
- 350 ml de leite de coco

#### Para decorar

- 400 g de coco ralado

### MODO DE PREPARO

**Massa:** no liquidificador, triture os biscoitos. Junte os ovos, o óleo, o leite, o açúcar e o coco ralado e bata novamente. Em um recipiente, misture o conteúdo batido no liquidificador com a farinha e o fermento. Unte um tabuleiro e despeje a massa. Leve ao forno, preaquecido, até assar e dourar.

**Calda:** misture o leite de coco com o leite condensado. Leve ao fogo e mexa até ficar uma calda ralinha e homogênea.

**Montagem:** corte o bolo de coco em quadradinhos. Banhe na cald de coco e polvilhe o coco ralado.

## Polpetone recheado

### INGREDIENTES

- 500 g de carne moída
- 1 pão francês amanhecido
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ cebola roxa picada
- ¼ xícara (chá) de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

- 1 xícara (chá) de queijo estepe em cubos
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca

### Salada

- 4 tomates em rodelas
- ½ cebola roxa cortada em tiras
- ½ xícara (chá) de folhas de manjeriçao

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o pão com o leite até ficar umedecido. Escorra o excesso e volte o pão para a tigela. Junte a carne, a cebola e a salsa e misture com as mãos até formar uma liga e uma massa bem lisa. Tempere com o azeite, o sal e a pimenta. Separe a carne em bolinhas e recheie cada uma delas com um cubo de queijo. O polpetone precisa estar bem fechadinho para que o queijo não escorra. Empane os polpetones, passando-os nos ovos batidos e, em seguida, na farinha de rosca. Distribua os bolinhos numa assadeira untada com azeite e leve ao forno, preaquecido, até dourar.

**Salada:** misture bem os ingredientes e sirva com o polpetone.



Rende:  
4 porções  
Calorias  
por porção:  
242



RECEITA  
DESENVOLVIDA  
PELA MARCA GALLO

Rende:  
4 porções  
Calorias  
por porção:  
275

DIVULGAÇÃO

## Poke bowl com chips de batata-doce

### INGREDIENTES

- 250 g de abóbora em cubos
- Sal e pimenta a gosto
- 100 ml de azeite
- 25 ml de vinagre balsâmico
- 200 g batata-doce frita
- 1 pepino
- 1 abobrinha
- 400 g de arroz cozido
- 400 g de atum fresco
- 1 cenoura em lâminas
- 1 abacate em lâminas
- 50 g de castanha de cajú
- Sementes de gergelim a gosto

### MODO DE PREPARO

Tempere a abóbora com o sal, a pimenta, o azeite e o vinagre. Leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos. Utilize um cortador próprio para fazer o espaguete do pepino e da abobrinha. Reserve. Num bowl, coloque o arroz, por cima o atum, os legumes e os chips de batata-doce. Finalize com a castanha e o gergelim. Regue tudo com azeite e sirva.

**Dica:** o poke é um prato havaiano e sua principal característica é a diversidade dos ingredientes, já que pode ser preparado com várias versões de peixe cru, castanhas, frutas e arroz.

# Sorvete de manga com abacaxi 🍌

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de abacaxi maduro picado
- ½ xícara (chá) de coco ralado
- 1 xícara (chá) de manga picada
- O mínimo possível de água (só o suficiente para bater)

## MODO DE PREPARO

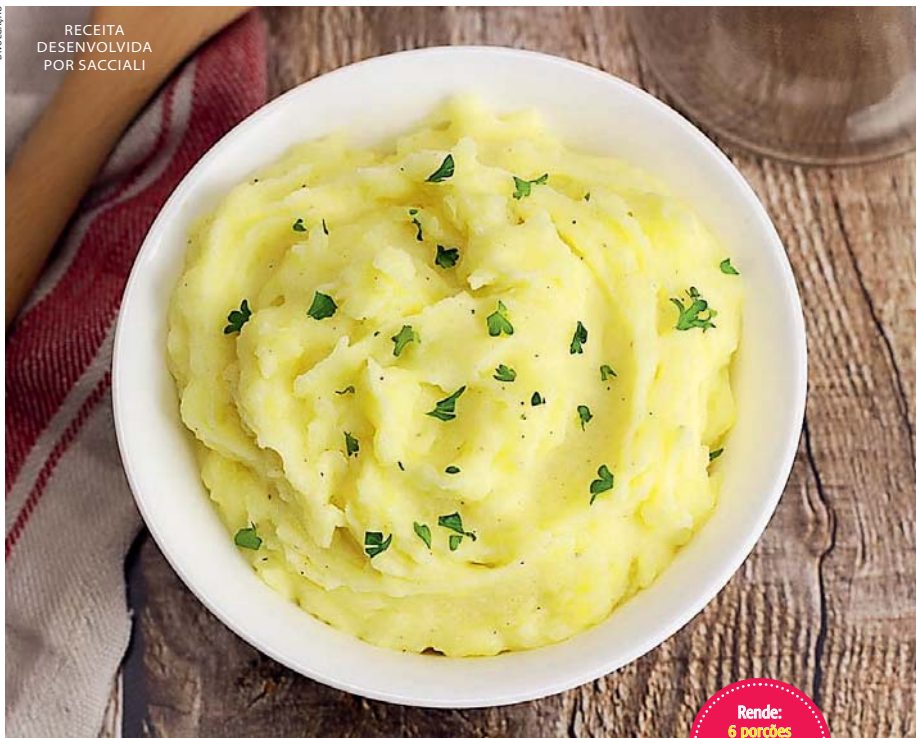
No liquidificador, bata os ingredientes e leve ao freezer por 3 horas. Retire e bata o conteúdo na batedeira. Leve novamente ao freezer, por cerca de 30 minutos, e sirva em seguida.

Rende:  
5 porções  
Calorias  
por porção:  
299



RECEITA  
DESENVOLVIDA  
POR RENATA  
GUIRAU, DO OBA  
HORTIFRUTI

RECEITA  
DESENVOLVIDA  
POR SACCIALI



Rende:  
6 porções  
Calorias  
por porção:  
287

## Purê de batata com mostarda

### INGREDIENTES

- 5 batatas grandes
- 300 g de nata ou creme de leite fresco
- 2 dentes de alho picados
- 4 colheres (sopa) de mostarda dijon
- 2 xícaras (chá) de vinho branco seco
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga

### MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas em água salgada fervente. Numa panela, adicione a nata, o alho, a mostarda e o vinho. Deixe reduzir em fogo baixo até chegar a 1/3 do volume inicial. Quando as batatas estiverem cozidas, amasse com um garfo ou espremedor, misture a redução da nata e bate com um fouet para ficar mais fofo. Tempere com o sal e a pimenta e finalize com a manteiga.

RECEITA  
DESENVOLVIDA  
POR OBA  
HORTIFRUTI

DIVERSA/AG



## Salada de lentilha

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de lentilha
- 1 cebola roxa picada
- 1 cenoura picada
- 1 tomate picado
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Cheiro-verde picado, sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a lentilha, a cebola, a cenoura. Adicione água até ficar com cerca de 1 dedo acima dos ingredientes. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos ou até a lentilha ficar macia. Escorra a água e adicione o restante dos ingredientes. Misture e sirva.

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

## TABELA DE MEDIDAS

### Açúcar

1 xícara (chá) 180 g  
1 colher (sopa) 12 g  
1 colher (chá) 4 g

### Líquido

(água, óleo...)

1 xícara (chá) 240 ml  
1 colher (sopa) 15 ml  
1 colher (chá) 5 ml

### Chocolate em pó

1 xícara (chá) 90 g  
1 colher (sopa) 6 g  
1 colher (chá) 2 g

### Manteiga

1 xícara (chá) 200 g  
1 colher (sopa) 12 g  
1 colher (chá) 4 g

### Farinha de trigo

1 xícara (chá) 120 g  
1 colher (sopa) 7,5 g  
1 colher (chá) 2,5 g

### Quanto servir

Consumo médio por pessoa:

Massa: 100 g

Arroz: 75 g

Legumes: 100 g

Carnes: 150 g (filé)

### Arroz

1 xícara (chá) 200 g

## SEGURANÇA NA COZINHA

Contra queimaduras

Regras de ouro para evitar acidentes

- Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.
- Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.
- Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retire as panelas do fogão ou travessas do forno.
- Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.

## Novidades nas prateleiras

### Sal light

A embalagem do Sal Light Magro com zíper plástico permite um melhor armazenamento do produto após aberto, além de mais durabilidade e conservação. Preço sob consulta.



### Produtos sustentáveis

Evo Produtos Sustentáveis apresenta as novidades da estação: floreira e vasos plissados fabricados com matéria-prima sustentável, Preços sob consulta.



### Conjunto de limpeza

Noviça Conjunto de Limpeza 5 Peças é composto por pá, escovas para finalidades distintas e vassoura com cabo tripartido para fácil armazenamento. Preço sob consulta



**PRESIDENTE**  
Luis Fernando Maluf  
**VICE-PRESIDENTE**  
Wardi Awada

#### DIRETORES CORPORATIVOS

**Editorial:**  
Pablo de la Fuente  
**Comercial:**  
Márcio Maffei  
**Finanças e Controle:**  
Filipe Medeiros  
**Internet:**  
Alan Fontevicchia  
**Marketing e Circulação:**  
Luciana Romano  
**Plataformas digitais:**  
Nicholas Serrano  
**Conteúdo digital:**  
Ademir Correa

## AnaMaria Receitas

(Lançada em 1996)

Editora: Karla Precioso  
Editora de Arte: Giuliana Francisco

**Núcleo Revistas:**  
Editor Chefe: Marcelo Bartolomei;  
Subeditores: Ricardo Ivanov (SP)  
e Bianca Portugal (RJ);  
Reportagem: Tamara Gaspar, Tainá Goulart  
e Mariana Silva (SP);  
Revisão: Hellen Ribeiro  
Arte: Pedro Mazzuchelli (Editor)  
e Fernanda Barcellini  
(Designer colaboradora);  
Fotografia: Amanda Loureiro  
e Tainara Amaral;  
Prepress: Claudio Costa  
e Emerson Cação.

A revista AnaMaria pode ser encontrada nos melhores bancos digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

**PARA ASSINAR OU RESOLVER OS ASSUNTOS RELATIVOS À SUA ASSINATURA**

**DIRETO COM A EDITORA, ACESSE:**  
[www.assinclub.com.br/faleconosco](http://www.assinclub.com.br/faleconosco)

**SE PREFERIR LIGUE:**  
São Paulo: (11) 3512-9479  
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989  
Belo Horizonte: 31 4063-8156  
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

**EDITOR RESPONSÁVEL**  
Wardi Awada





**BOLO DE COCO**



**CRESPINHOS DE BATATA**



**MUSSE ESPECIAL DE BANANA**



**POKE BOWL COM CHIPS DE BATATA-DOCE**



**POLPETONE RECHEADO**



**TORTA DE CHOCOLATE BRANCO**



**SIGA NOSSO INSTAGRAM**  
@revistaanamaria



**SIGA NOSSO FACEBOOK**  
/revistaanamaria