

**OPERADO AOS RINS**  
**TONY CARREIRA**  
**SUBMETE-SE A INTERVENÇÃO**  
**CIRÚRGICA PARA**  
**RETIRAR CÁLCULOS RENAIIS**



**Preocupado com a  
segurança no Mundial,  
RONALDO quer IRINA  
e o filho longe do Brasil**



**“VOU DAR  
O MEU MELHOR”**



**BÁRBARA TABORDA CONFIRMA  
SEPARAÇÃO DE RUI MOREIRA:  
“Estou de consciência tranquila”**

**CÉSAR PEIXOTO MATA SAUDADES  
DE DIANA CHAVES E DA FILHA**





**Aos 35 anos,  
ANA RITA CLARA  
sonha construir  
uma família grande**

**“Não acho  
que os filhos  
comprometam  
uma carreira,,**

**A apresentadora  
namora há quase  
dois anos com  
o médico dentista  
Hugo Madeira**

**Em março, Ana Rita Clara estreou-se no grande ecrã com o papel de Luísa na adaptação ao cinema do livro “Sei Lá”, de Margarida Rebelo Pinto. Uma experiência que adorou**

**A**o fim de oito anos a fazer televisão na estação de Carnaxide, Ana Rita Clara, de 35 anos, sente que está na altura de enfrentar novos desafios e se lançar noutros voos. Mulher multifacetada – ela apresenta, ela representa, ela escreve, ela produz –, admite que quer fazer a diferença e confessa que se sente num “momento de mudança”, tanto a nível profissional como pessoal. Exemplo disso foi a sua estreia no cinema, em março, na adaptação de “Sei Lá”, o livro de Margarida Rebelo Pinto, no papel de Luísa. “Este filme deu-me a segurança de que precisava para continuar a apostar e permitiu-me construir uma personagem séria, intensa e cheia de complexidade que foi muito gratificante.” A par do trabalho, a apresentadora

do programa “Mais Mulher”, da SIC Mulher, vive uma fase de grande serenidade ao lado de Hugo Madeira, o diretor clínico da Boca Clínicas, com quem vive uma relação discreta há quase dois anos. Apesar de não abrir muito o coração, a apresentadora dá a entender que, nesta altura, se imagina a construir a sua própria família ao lado do namorado, o qual já é pai de Benedita, fruto de uma relação anterior.

**Lux – Aos 35 anos, ser mãe é um desejo cada vez mais presente?**

**Ana Rita Clara –** Sim, claro que sim. Imagino-me uma mãe muito carinhosa, muito presente e, sobretudo, a continuar a minha linha de educação, a deixar voar. Quero muito dar aos meus filhos o acesso à cultura, poderem viajar desde cedo, mesmo quando estiver

grávida quero estimulá-los com música. Tenho ouvido muitas mães falar sobre isso no programa. Já sei tudo! [risos] É como se já os tivesse tido e ainda não os tive! Falta concretizar, mas acho que tenho ainda um ou dois anos para solidificar este meu espírito e esta minha vontade de alcançar um determinado patamar de trabalho e reconhecimento.

**Lux – Vê-se a conciliar a carreira com o papel de mãe?**

**A.R.C. –** Não acho que os filhos comprometam uma carreira. No meu caso, espero que os meus filhos venham dar-me ainda mais um lado matriarcal, mais de leoa... Espero que sim. Não me identifico com o espírito amansado, de domesticação familiar. Imagino-me com muitos filhos, adorava! Fisicamente, se calhar, poderá não ser possível,

mas quando me imagino nesse papel, imagino-me com três filhos ou mais e com um agregado familiar grande. E, sobretudo, com muita felicidade. Tenho muito o espírito de família, de união, de construção.

**Lux – E está preparada para o mundo dos bebés?**

**A.R.C. –** Espero que sim! [risos] Serei muito feliz quando isso acontecer, será algo que vai transcender-me, será algo muito importante na minha vida, mas neste momento não. Quando estiver grávida quero viver uma gravidez em pleno, de forma relaxada. Em relação a isso, acho que as mulheres são, às vezes, um bocadinho difíceis umas com as outras e tendem a exagerar, a dramatizar uma coisa que é perfeitamente natural. Sou descomplicada e



**“Preciso do estímulo de ser constantemente desafiada porque tenho um espírito inquieto,,**

---

A apresentadora conduz o programa “Mais Mulher”, da SIC Mulher, há quase cinco anos e sente que, apesar de gostar do que faz, está na hora de experimentar novos formatos. “Sinto-me preparadíssima para dar um passo maior”



**“Em todos estes anos de televisão, já me habituei a não querer agradar a gregos e troianos,,**

**Ana Rita Clara posou pela primeira vez com o namorado, Hugo Madeira, na noite dos Globos de Ouro. O casal foi sempre discreto e nunca falou muito sobre a relação. “Compreendo a curiosidade, mas é uma parte da minha vida que quero reservar”**

acho que um dia serei uma mãe leve e descontraída, e espero que não venha a ser muito controladora.

**Lux** – Encontrou a pessoa certa para concretizar esse desejo?

**A.R.C.** – A nível pessoal, estou num momento muito feliz e muito em paz. Sem dúvida de que estamos estáveis a nível pessoal e emocional é muito importante para nos sentirmos sintonizados com a vida. E não vou falar mais sobre a minha relação pessoal. Compreendo a curiosidade, mas devem compreender também que o meu lado pessoal será partilhado quando eu achar que deve ser. É uma opção e é uma parte da minha vida que quero reservar.

**Lux** – É uma mulher romântica?

**A.R.C.** – Sim, incurável! [risos] Sobretudo na minha entrega, e adoro surpresas.

**Lux** – A sua profissão obriga-a a uma exposição constante. Como é que lida com as críticas?

**A.R.C.** – Durante todos estes anos de televisão já me habituei à ideia de que não podemos agradar a gregos e troianos.

**Lux** – Essa é uma constante para quem trabalha em televisão?

**A.R.C.** – É uma constante para quem trabalha com público. E acho que sem essa mentalização e esse poder de encaixe dificilmente as pessoas

resistem a este meio.

**Lux** – A Ana Rita tem esse poder de encaixe?

**A.R.C.** – Nem todos os momentos são fáceis. Quem trabalha em televisão, quem trabalha como ator, com o público e o ser humano no seu geral... Porque é que havemos de querer agradecer a todas as pessoas? Nós só podemos dar o melhor de nós e esperar que o mesmo aconteça do outro lado. Não podemos obrigar ninguém a gostar de nós.

**Lux** – Mas normalmente critica-se muito quem tenta vingar em mais do que uma área, como é o seu caso.

**A.R.C.** – Não acho que deva ser castrada por isso. A melhor coisa que posso dizer às pessoas que encaram isso com algum pudor é que não vivemos tempos em que esse preconceito possa existir. Acho que, de facto, poderá ter existido facilitismo em relação a alguns apresentadores que fazem participações como atores e vice-versa. Esse facilitismo poderá ter gerado pouca seriedade, mas o melhor argumento está sempre no trabalho.

**Lux** – Não temos de ser bons só numa área, é isso?

**A.R.C.** – Sim, por exemplo, a nível de apresentação ainda me faltam muitos voos, ainda me falta falar para públicos maiores, ainda me falta ter formatos na SIC que me deem a possibilidade de ir mais além. E, mais do que alcançar maior popularidade, é poder pôr tudo isto que tenho aqui dentro cá para fora. E passava pelo convite para formatos de maior responsabilidade. Preciso do estímulo de ser constantemente desafiada, porque tenho um espírito inquieto.


**Lux** – Isso aconteceria com a passagem para a SIC generalista?

**A.R.C.** – Sim, para formatos mais desafiadores. Sinto-me preparadíssima para dar um passo maior do que aquele onde estou neste momento. Sinto que o canal precisa desse espírito e estou no momento certo para o fazer. Quero ter essa voz ativa como apresentadora e porque sinto que a televisão em Portugal precisa de mais frescura.



**No final do ano, Ana Rita Clara esteve nos EUA com o namorado, Hugo Madeira, mais precisamente em Nova Iorque e Miami. “Por mim, estava todos os meses num sítio diferente. Estou sempre a pensar na próxima viagem, sempre a sonhar com isso”**

**“Nunca estamos satisfeitos a cem por cento, mas estou agradada com aquilo que a Natureza me deu! [risos],”**



**“A nível pessoal, estou num momento muito feliz e muito em paz,,**

Aos 35 anos, a apresentadora está em excelente forma física.

“Faço treino intensivo personalizado, mas também gosto de correr, andar de patins em linha...”

**Lux** – Que género de programas se vê a apresentar?

**A.R.C.** – Programas de grande entretenimento. Também gosto do *daytime* e acho que ainda há muito a fazer nesse horário. Gostaria muito que fosse na SIC, mas obviamente que estou disponível para convites que surjam. Não tenho um contrato de exclusividade com a SIC, mas sim um contrato de trabalho e uma ligação afetiva muito importante.

**Lux** – Estaria então disposta a sair da estação onde está?

**A.R.C.** – Gostaria muito de continuar a minha carreira na SIC, é o canal onde cresci e onde me tornei mulher, mas obviamente que estou disponível para estudar convites que possam surgir.

**Lux** – Cresceu muito desde que entrou neste meio?

**A.R.C.** – Sinto que há o amadurecimento normal e bom que qualquer pessoa tem com o passar do tempo. Há muitas transformações, mas estou muito feliz com a pessoa em que me tornei e em que estou a tornar-me.

**Lux** – Está muito diferente?

**A.R.C.** – Sempre fui forte, inquieta e determinada. Uma miúda vir de São João da Madeira para Lisboa sozinha não é uma aventura assim tão fácil. E foi, na altura, um processo muito difícil. Só quem passa por isso é que percebe o que significa, mas é preciso uma força de vontade muito grande. Aí agarramo-nos aos modelos da nossa vida e durante algum tempo questioneei se seria a melhor opção para mim. Mas houve sempre uma fé muito grande.

**Lux** – Além do talento, a imagem é também muito importante para quem trabalha em televisão. É obrigatório ser-se bonito?

**A.R.C.** – Não pode ser fundamental. Durante os primeiros anos, foi muito importante que ficasse bem presente que eu não tinha estofo para ser cenário. Nunca quis ser só mais uma cara bonita. Acho a beleza muito importante em televisão, tal como é na interpretação, nas relações pessoais, tal como é em tudo. Sempre me cuidei, sempre fui vaidosa q.b., sempre gostei de moda.

**Lux** – Mas não há uma pressão para estar sempre bem?

**A.R.C.** – Faz parte da profissão. É como um atleta que não pode comer hidratos de carbono numa altura em que deve perder peso. Cada profissão tem as suas pressões. É óbvio que se me deixar engordar não vou gostar porque a televisão engorda 4 kg! Tenho cuidados extra também por causa do meu trabalho, como é óbvio, com a pele, com o cabelo. Mas sempre tive esse cuidado. Também pratiquei desporto desde menina. São hábitos que não surgiram com a televisão. Se eu tenho um PT, se treino três a quatro vezes por semana, se procuro estar em forma, obviamente que quando vou à praia me sinto melhor!

**Lux** – O ginásio é um vício diário?

**A.R.C.** – É um bom vício porque acaba por, sobretudo, me retirar de um dia a dia muito intenso, consigo desligar, e é um momento que tenho para cuidar de mim de dentro para fora, e isso é o mais importante.

**Lux** – Com o objetivo de obter o corpo perfeito?

**A.R.C.** – Quem treina vai identificar-se quando digo que gostaríamos de estar sempre melhor. Por um lado, gosto do facto de nos cuidarmos, de nos sentirmos em forma, por outro, gosto do lado desafiante e estou sempre em conquista. Faço treino intensivo personalizado com o *personal trainer*, mas também gosto de correr, de andar de patins em linha... Nunca estamos satisfeitos a cem por cento, mas estou agradada com aquilo que a Natureza me deu! [risos]

**Lux** – Já fez alguma intervenção estética?

**A.R.C.** – Não... Não fiz e acho que as pessoas devem fazer aquilo que sentem que devem fazer para se sentirem melhor. Não tenho nada contra. Se um dia pensar nisso, lá estarei! As pessoas devem sentir-se bem consigo próprias e não acho que devam ter algum pudor em falar nisso. ■

**Este ano, Ana Rita Clara perdeu uma das mulheres que mais admirava. "A minha avó tinha 97 anos. O facto de ter tantas pessoas na despedida fez com que eu acreditasse que temos de encarar esta nossa passagem pela Terra como uma passagem de bondade e de partilha"**

**“Não tenho paciência para snobismos, pretensiosismos, faltas de educação,,**





A atriz e ex-manequim Iman optou por cores vibrantes e primaveris, enquanto a manequim luso-angolana Sharam Diniz preferiu o preto. Heidi Klum continua a deslumbrar aos 41 anos, e a atriz Olivia Wilde apresentou-se muito elegante de preto

**IMAN, SHARAM DINIZ, HEIDI KLUM, OLIVIA WILDE,  
MARIA BORGES, BRIDGET MOYNAHAN, NAOMI CAMPBELL  
e ALESSANDRA AMBROSIO**

**Desfile de cor e elegância  
nos Óscares da Moda em Nova Iorque**





**P**ela passareira vermelha dos prêmios CFDA, que se realizaram no Lincoln Center, em Nova Iorque, desfilaram atrizes, cantoras e manequins. Todas unidas pela fama, pela beleza e pela elegância naqueles que são conhecidos como os Oscars da Moda. E as estrelas não desapontaram. Num modelo tricolor (roxo, preto e azul) do estilista colombiano Juan Carlos Obando, a atriz e ex-manequim Iman – mulher do músico David Bowie – revelou toda a sua beleza e sensualidade, aos 58 anos. A

manequim luso-angolana Sharam Diniz, de 23 anos, escolheu um vestido estampado justo, de alças finas, do estilista chinês Jason Wu. Aos 41 anos, a modelo alemã Heidi Klum seduziu num esvoaçante modelo cor de pêssego de Donna Karan. Seis semanas depois de ter sido mãe de Otis, a atriz Olivia Wilde, de 30 anos, brilhou num modelo preto assimétrico com franjas, da marca Decades L.A. Com apenas 21 anos, a manequim angolana Maria Borges deslumbrou num modelo envelope verde, de Diane von Fürstenberg. A atriz e modelo

norte-americana Bridget Moynahan, de 44 anos, também escolheu uma cor forte, o beringela, para seduzir num vestido cai-cai de saia rodada da estilista norte-americana Lela Rose. Também com 44 anos, a top model britânica Naomi Campbell revelou toda a sua sensualidade num vestido de alças finas metalizado de Diane von Fürstenberg. Por fim, a manequim brasileira Alessandra Ambrosio, de 33 anos, arrasou num cai-cai encarnado assinado por Misha Nonoo. ■

texto Evelise Moutinho (evelisemoutinho@lux.masemba.com) fotos Getty Images e Reuters

**Quatro manequins, uma de 21 anos, duas de 44, e uma de 33, mas as mesmas elegância e sedução. Maria Borges deslumbrante num modelo verde de Diane von Fürstenberg, a mesma estilista eleita por Naomi Campbell, que escolheu um look metálico. Bridget Moynahan encantou num modelo cai-cai beringela de Lela Rose, e a brasileira Alessandra Ambrosio seduziu num encarnado-paixão de Misha Nonoo**



**LEONOR POEIRAS** recorda a mãe no lançamento do seu novo blogue, Oficina Poeiras

**“Aprendi muitos truques com a minha mãe,, Leonor Poeiras**

Em cima, Gabriela Sobral, Sofia Aparício, Pedro Curto, Leonor Poeiras e José Eduardo Moniz. À direita, Júlia Pinheiro. Em baixo, a banda, e Piet-Hein Bakker com a apresentadora





**“A Leonor é talentosa, mas a generosidade e a criatividade são as suas maiores virtudes,,  
Gabriela Sobral**

**À esquerda, Pedro Teixeira. Em cima, Helena Forjaz. À direita, Ana Brito e Cunha, e Leonor Poeiras. Em baixo, José Filipe Rebelo Pinto e Mariana Perestrelo com os filhos, Mateus e Zef**



**O** jardim do Torel Palace, com uma vista privilegiada sobre Lisboa, foi o cenário ideal para a apresentação de Oficina Poeiras, o novo desafio de Leonor Poeiras. Entre amigos e familiares, num ambiente descontraído e quase a cheirar a Santos Populares, a apresentadora da TVI partilhou com os jornalistas talentos que até agora só os amigos conheciam: “Chama-se Oficina Poeiras porque engloba bricolagem, jardinagem, arts & crafts, arrumação, decoração, cozinha, vida ao ar livre... São tudo formas como vivo a vida, áreas em que estou envolvida e de que gosto muito.

Faço disto o meu modo de vida. Por exemplo, esta saia que trago hoje fui eu que a fiz. E os meus amigos, que me conhecem bem, desafiaram-me a partilhar estas coisas todas que faço e aqui estou com enorme entusiasmo. Neste blogue vou partilhar pequenas ideias, truques simples. Não sou nenhuma profissional da área, sou uma amadora muito dedicada e obstinada, não paro enquanto as coisas não estiverem feitas”, contou, divertida. Apesar de já ter esta ideia em mente há algum tempo, só agora Leonor Poeiras sentiu que estava preparada. “Este projeto ficou adiado durante alguns meses porque não estava em condições de pensar nisto,





**“Tenho muita  
ternura  
pela Leonor  
e faz todo  
o sentido estar  
aqui hoje,,  
José Eduardo Moniz**

**À esquerda, Mafalda Veiga,  
e Beatriz Jallón, que vai ser  
mãe de um rapaz, Zé Maria,  
no final de agosto. À direita,  
Filipe Faísca com Pedro  
Morgado. Em baixo, Leonor  
com três dos seus cinco  
irmãos, Marta, João e Inês**



de arrancar com isto, porque estava dedicada à minha mãe. Aprendi imensas coisas com a minha mãe. Há, aliás, um truque que ela tinha que ainda há de dar origem a um *post* no blogue. Ela usava brincos de mola grandes para customizar os sapatos”, confessou, recordando assim a mãe, Maria de Lurdes Poeiras, que morreu no dia 25 de abril, com 72 anos. Por isso mesmo, no lançamento deste novo projeto, a apresentadora realçou a importância de ter os amigos ao seu lado. “Hoje é muito importante ter aqui as pessoas de quem gosto. Nos bons momentos é muito bom ter os amigos por perto, mas é,



**“A Leonor é uma grande amiga e uma menina de quem gosto muito. É um ser humano fantástico,,  
Júlia Pinheiro**



sem dúvida, nos maus que se vê quem é que realmente gosta de nós. E esses amigos que estiveram ao meu lado nos momentos menos bons também estão aqui neste momento de alegria”, concluiu. E entre esses amigos, a opinião era unânime. Das muitas virtudes de Leonor Poeiras, a criatividade e a generosidade parecem ser as que melhor a definem. “A Leonor é uma menina de quem gosto muito. Adoro a sua franqueza, a entrega que põe em tudo, a generosidade. É um ser humano fantástico”, afirmou Júlia Pinheiro. Uma opinião partilhada por Gabriela Sobral, que não poupou elogios à amiga: “A Leonor

é uma pessoa multifacetada e muito talentosa, mas a generosidade e a criatividade são as suas maiores virtudes. Desde que a conheço que ela imagina os próprios móveis e a roupa que veste, que produz os cremes e os exfoliantes que usa”, revelou a diretora de produção e coordenadora da SIC. Para José Eduardo Moniz, que assistiu aos primeiros passos de Leonor Poeiras na TVI, este também foi um fim de tarde especial: “Tenho muita ternura pela Leonor e faz todo o sentido estar aqui ao seu lado hoje”, confessou, sorridente. ■

texto Evelise Moutinho (evelisemoutinho@lux.masemba.com) fotos João Cabral

**Em cima, a maquilhadora Madalena Faro Viana com Leonor Poeiras, Inês Mendes da Silva e Matt, o hairstylist da apresentadora da TVI, e Paula Mateus, com a filha, Mariana. À direita, Pedro Granger**



**Em cima, Cláudia Piloto com o marido, Francisco Vaz Guedes, e a filha Carlota, de quase 5 anos, e à direita, a empresária com a irmã, Patrícia Piloto, no Hotel Sheraton, em Lisboa, no dia em que apresentou o projeto**

**Rodeada pela família, CLÁUDIA PILOTO apresenta linha de próteses capilares naturais**

**“Já recebi mais de 400 ou 500 doentes oncológicos,, Cláudia Piloto**



**D**epois de vários meses a trabalhar com doentes oncológicos, Cláudia Piloto foi desafiada pela Tecnoplus, representante em Portugal da marca Great Lengths, para criar e assinar uma linha de próteses capilares naturais. A apresentação decorreu no Hotel Sheraton, em Lisboa, e a empresária recebeu o carinho do marido, Francisco Vaz Guedes, da filha Carlota e da irmã Patrícia, entre outros familiares e amigos. “Foi um desafio. Como venho desenvolvendo este trabalho há já algum tempo, resolveram fazer-me esta proposta

de criar uma minicolecção de três próteses em que eu fiz o corte, a cor, tudo... O projeto tem crescido de forma sustentada e as pessoas recomendam-me umas às outras. Já devo ter recebido mais de 400 ou 500 doentes oncológicos. Claro que já perdi algumas pacientes, mas sinto-as presentes, lembro-as com alegria”, explica. O marido não esconde a admiração que sente pela mulher. “Estou muito orgulhoso desde o início. Tem crescido mais do que eu previ e tem ajudado muita gente.” ■

fotos Salvador Esteves



**Documentário  
“Brave  
Miss World”  
conta  
a história  
verídica  
de LINOR  
ABARGIL**

**Miss  
Mundo  
foi  
violada  
seis  
semanas  
antes do  
concurso**

Em 1998, quando  
tinha apenas 18 anos,  
a Miss Israel foi  
amordaçada, esfaqueada  
e violada. Atualmente, mãe  
de três filhos, Linor Abargil  
apoia e defende vítimas  
de abusos sexuais

**D**ezasseis anos depois de ter sido coroada Miss Mundo, a israelita Linor Abargil vê editado um documentário que conta a sua história dramática. Seis semanas antes de ganhar o concurso, a modelo de 18 anos viveu a pior noite da sua vida. Tudo aconteceu quando Linor quis viajar de Milão para Israel para visitar a família e foi enganada por um agente de viagens, que a informou

de que não haveria voos para Tel Aviv. Como solução, disponibilizou-se para a levar de carro até Roma, onde conseguiria um voo. A meio da viagem, parou o veículo, amordaçou-a, amarrou-lhe as mãos, esfaqueou-a e violou-a várias vezes. No meio do inferno, Linor conseguiu fugir e telefonou à mãe, que a aconselhou a não tomar banho e a ir de imediato ao hospital e à polícia fazer queixa. Uma atitude graças à qual

o agressor foi condenado a 15 anos de prisão. Após a tragédia, a Miss Israel não queria participar no concurso mundial, que se realizava nas Seychelles, e foi a sua mãe que a fez mudar de ideias. Linor não só aceitou representar o seu país como foi eleita a mais bela do mundo. No momento da coroação, a vencedora chorou, mas ao contrário de outras misses, não era apenas de felicidade. Na altura,

o júri já saberia do episódio traumático por que tinha passado, mas o mesmo só foi tornado público após a cerimónia. “Particpei no concurso para tirar a violação da cabeça e me sentir normal”, conta Linor no documentário sobre a sua história, “Brave Miss World”. Hoje, com 34 anos, a israelita é mãe de três filhos e defende vítimas de abusos sexuais. ■

foto D.R.



Não estão juntos há algum tempo, mas costumam falar por telefone. Sobre a abdicação, Carlos confessa: "Não previa que isto viesse a acontecer. Mas sabia que provavelmente o rei iria tomar esta decisão"

**Amigo de infância do rei, CARLOS RIBEIRO FERREIRA recorda o monarca na intimidade e os tempos vividos no Estoril**

---

**“JUAN CARLOS era o mais informal possível. Muito animado e divertido, dava-se com toda a gente,,**

**É** com uma vista privilegiada sobre a praia, que segue o recorte da costa até Cascais, que iniciamos uma conversa de memórias com Carlos Ribeiro Ferreira. Amigo do rei Juan Carlos desde a infância, confia-nos, com um sorriso, que aquela casa onde mora, e que se situa num sítio ímpar do Estoril, já recebeu por diversas vezes o rei e a sua





**Em cima, Carlos Ribeiro Ferreira com a sua tripulação, Joaquim Pinto Basto e Gonçalo Arnoso, a bordo do Dragão, nos Jogos Olímpicos de 1960, em Nápoles. Uma paixão pelo mar e pela vela que partilha com o amigo Juan Carlos. Em baixo, a Vila Giralda, a casa da família Borbón no Estoril**



família. “É um homem extraordinário, muito inteligente. É fora do vulgar. Admiro-o muito, como pessoa e como amigo”, sublinha. Esta admiração de que hoje fala vem sendo talhada há vários anos. Enquanto crianças, não se prendiam com estas questões. Nem havia essa necessidade, pese embora Juanito tenha tido consciência, desde muito cedo, de que era diferente. Cabi-

-lhe a ele o peso da monarquia espanhola, a responsabilidade de ser rei. Uma responsabilidade de que o seu pai, conde de Barcelona, nunca o deixou esquecer-se. “Ele foi sempre educado nesse sentido, mas, na intimidade, não há nem nunca houve protocolos. Juan Carlos era o mais informal possível. Muito animado e divertido, dava-se com toda a gente. Não havia o peso do título. Obvia-

mente que o tratávamos com deferência, mas ele punha-nos sempre muito à vontade. Havia respeito, mas era muito fácil o relacionamento”, conta. Este relacionamento de que Carlos Ribeiro Ferreira fala começou com a chegada da família Borbón ao Estoril, depois da II Guerra Mundial, e foi crescendo com a prática da mesma modalidade: a vela. Uma paixão partilhada

**Carlos Ribeiro Ferreira considera a decisão da abdicação “necessária” e “adequada”**



## “Duvido que o casamento tenha acabado. Tanto a rainha como o rei têm uma formação católica profunda. Crises no matrimónio existem muitas vezes,,

**Em baixo, Juan Carlos, na altura príncipe das Astúrias, a cumprimentar D. Ana Ribeiro Ferreira (mãe de Carlos Ribeiro Ferreira), por ocasião do Campeonato Internacional de Portugal da Classe Dragão, disputado em Cascais, em 1961. “Eu ganhei esse campeonato e o príncipe ficou muito bem classificado”, recorda**



por ambos e que ainda hoje os une. “O conde de Barcelona era um navegador e adorava vela. O príncipe seguiu as pisadas do pai e eles sempre se deram com pessoas ligadas ao mar, tais como os meus pais. Esta vida familiar e muito descontraída que tivemos com o príncipe permitiu-nos uma relação de amizade muito grande”, explica. Na realidade, o Estoril foi uma verdadeira casa para Juan Carlos e a sua família, apesar de estarem exilados. O Clube de Golfe, o Clube Naval, o Clube Hípico, o Hotel Palácio, o Santini e tantos outros sítios faziam parte do dia a dia dos Borbón, que adotaram Portugal como o seu lar. Aqui Juanito criou raízes, alicerçou amizades, tornou-se um rapaz mais confiante e solto. “Portugal está-lhe no coração. Foi aqui que ele cresceu, metade da sua vida foi passada cá. Ele tem uma imensa

paixão pelo nosso país. Quando está cá, sente-se um pouco mais libertado daquelas regras de protocolo que vive em Espanha”, assume o empresário. Apesar da vontade permanente que D. Juan tinha de mandar o filho primogénito estudar no estrangeiro, Juanito ainda frequentou o colégio Amor de Deus, no Estoril. Terá sido aí, por ordens do pai, que aprendeu a dominar perfeitamente a pronúncia espanhola, com a ajuda das freiras. Tanto ele como o irmão, Alfonso, tinham um acentuado sotaque francês que lhes dificultava a tarefa de aprender as *nuances* do castelhano. D. Juan ficava furioso quando percebia que os filhos não conseguiam dizer o “r” espanhol. Mas Juan Carlos conseguiu deixar o sotaque para trás e começou a pronunciar um espanhol perfeito. Da mesma forma que falava por-

tuuguês. “Ainda hoje, quando estamos juntos, eu começo a falar espanhol e o rei logo começa a falar em português”, partilha, divertido, Carlos à Lux. Mais tarde, Juan Carlos foi estudar para Espanha, consequência de uma negociação levada a cabo por D. Juan e o ditador Franco. Como em quase tudo na sua vida, esta foi uma decisão que não pôde contestar. Ele sabia, apesar da sua juventude, que outros interesses se levantavam. Interesses esses que tinha de servir, independentemente da sua vontade. “Quando foi estudar para lá foi complicado, sentia muitas saudades de Portugal e foi muito duro estar longe dos pais e dos amigos.” Contudo, sempre que regressava ao Estoril, nas férias, fazia-o com um sorriso. Juan Carlos sabia que ali o esperavam manhãs passadas na praia do Tamariz, regatas de vela, jantares

em casa de amigos e saídas para boîtes. Ele, que adorava dançar, não se negava a um programa destes. Até porque, sabia, estaria sempre muito bem acompanhado. “Aqui em Portugal havia imensas raparigas muito bonitas e elegantes que andavam como moscas à volta do rei. Ele era um belo rapaz, era um atrativo. Loiro, bem-disposto, conversador, brincalhão... Era perfeitamente natural. Todas elas o admiravam e gostavam de dizer que eram amigas do príncipe. As raparigas gostavam de conversar com ele e ele dava-lhes trela. Teve muitas namoradas, mas quem não as teve?”, replica Carlos Ribeiro Ferreira, com um sorriso. A primeira namorada de Juan Carlos terá sido Chantal de Quay. O namoro não durou, o que não foi uma surpresa, e outras mulheres se seguiram. Contudo, a chegada de Dona Sofia à sua vida tornou-o



um homem mais moderado, segundo o amigo. "Juan Carlos é bastante orientado para a família. Mas sempre foi muito alegre e bem-disposto, e claro que as mulheres apreciam isso. Ele é uma figura que atrai essas situações [affairs]. Teve as suas fases, mas é uma pessoa que mantém perfeitamente as suas obrigações", afirma, desvalorizando a

**“Conheço bem o príncipe Felipe, tem um estilo muito diferente do pai, mas está totalmente preparado para ser rei,**

**Carlos Ribeiro Ferreira não esconde o orgulho e a admiração que nutre por Juan Carlos. Em baixo, o monarca no Clube Naval de Cascais, em agosto de 1961, no último dia do Campeonato, ladeado, à esquerda, na foto, por Joaquim Pinto Basto e Eduardo Guedes de Queiroz (tripulante do então príncipe) e, à direita, por Carlos Ribeiro Ferreira (de boné) e Sebastião de Lancastre**





## “Havia imensas raparigas muito bonitas e elegantes que andavam como moscas à volta do rei,,

Em cima, Juan Carlos, em 1961, à conversa com as mulheres de concorrentes do Campeonato, entre elas a condessa de Caria (à esquerda do rei). À direita, o então príncipe, depois da regata, com o Eng. Francisco Ribeiro Ferreira, pai de Carlos Ribeiro Ferreira



fama de mulherengo que sempre perseguiu Juan Carlos e que se acentuou nos últimos anos. Do jovem de porte atlético que fazia sucesso na linha do Estoril ao homem de 76 anos que abdicou agora do trono para dar lugar ao filho vai uma vida cheia de acontecimentos marcantes, de lutas e de convicções. A essência, de acordo com Carlos, continua a mesma. Mas as marcas do tempo não perdoam. “O rei ficou muito debilitado, sobretudo depois desta série de operações. Quando anunciou que ia abdicar, viu-se que não estava muito bem. Claro que a situação era delicada e tenho a certeza de que lhe custou muito tomar esta decisão. Não posso dizer que estava à espera, mas previa que mais tarde ou mais cedo isso viria a acontecer. Foi uma decisão importante,

mas também acho que foi necessária e adequada”, garante. Quando a poeira assentar, Carlos Ribeiro Ferreira vai com alguns amigos visitar Juan Carlos a Espanha. Espera que agora o rei possa descansar e aproveitar a vida de forma mais tranquila. Quanto ao casamento com Dona Sofia, adianta: “Eu duvido que o casamento tenha acabado. Tanto a rainha como o rei têm uma formação católica profunda. Crises no matrimónio existem muitas vezes, sobretudo com as exigências a que eles, especificamente, estão sujeitos. Mas agora passarão a ter uma vida perfeitamente normal, longe das obrigações públicas e políticas, e parece-me que aquilo vai normalizar-se.” ■



D.R.

Joana Azevedo  
Podologista  
Responsável pela Linha  
Podológica do Canal  
Sapo Saúde

**“Devemos cortar as unhas de forma reta, sem cortar nem arredondar os cantos. Estes devem permanecer visíveis e passar por cima da pele,,**

## UNHA ENCRAVADA – ONICOCRIPTOSE

### O QUE É?

Quando a unha penetra na pele junto ao dedo, estamos perante uma unha encravada. A pele forma uma barreira, mas como a unha não para de crescer e é mais dura, penetra na pele, causando dor e inflamação. Nos casos mais severos, pode originar infeção com pus e sangramento. De uma forma geral, é mais frequente afetar o primeiro dedo, mas pode afetar também os outros.

### QUAL É A CAUSA?

O mau corte: cortar excessivamente as unhas ou cortar os cantos é a principal causa de unha encravada.

Pessoas ativas e desportistas são particularmente atreitas a sofrer de unha encravada, porque transpiram mais (o que facilita o amolecimento e a quebra das unhas), também estão mais sujeitas a traumatismos e micro-traumatismos capazes de lesar as unhas.

Os jovens que mexem mais nas suas unhas têm mais probabilidade de ter unha encravada do que as pessoas mais velhas, que não conseguem alcançar os seus pés facilmente.

As pessoas mais velhas que têm unhas muito grossas ou afetadas por fungos, são mais sujeitas a ter unha encravada.

Sapatos e meias apertados podem também empurrar a pele dos dedos junto das unhas (bordos periungueais), levando a que encravem na pele.

Excesso de transpiração e não mudar o tipo de calçado faz com que se concentre mais humidade, o que torna as unhas mais moles – e por isso se partem mais facilmente –, ficando mais sujeitas a encravar. Existem outros fatores biomecânicos, tais como a postura, a forma de andar, deformações do pé como o joanete, dedos em garra ou em martelo e pronação excessiva do pé (inclinação do pé para dentro), entre outros.

### PODE SER GRAVE?

Se deixarmos a unha encravada sem tratamento, a infeção pode alastrar a outras zonas do pé. Quanto mais rapidamente se tratar a unha encravada, menos a infeção se instala e menos doloroso será o tratamento.

### O QUE É QUE SE PODE FAZER?

Em primeiro lugar, deve aprender a cortar as unhas corretamente. Não deve usar corta-unhas nem tesouras, pois não têm formatos de corte apropriados para os dedos e podem cortar excessivamente a unha ou até a carne.

O melhor é usar um alicate de pontas retas. Devemos cortar as unhas de forma reta, sem cortar nem arredondar os cantos. Estes devem permanecer visíveis e passar por cima da pele.

As unhas devem ser cortadas depois do banho, quando estão mais finas e suaves. Uma boa higiene, como trocar de meias todos os dias, e optar por meias de fibras naturais, como o algodão ou a lã, ajudam a manter a integridade das unhas.

No verão, use o mais possível sapatos abertos e arejados ou sandálias.

Não faça autotratamentos, como desenravar as unhas a si próprio, especialmente se é diabético.

### O QUE É QUE O PODOLOGISTA PODE FAZER POR SI?

Em casos menos graves, o tratamento passa pela simples remoção da espícula, pela desinfeção e pela assepsia do local. Se houver infeção (granuloma), poderá ser necessária a aplicação ou toma de um antibiótico ou anti-inflamatório.

Pode não se tratar de uma verdadeira unha encravada, mas sim de helomas periungueais (calos que crescem junto da unha). Se assim for, o podologista procede à remoção dos calos e, se a unha estiver grossa ou encurvada, poderá rebaixá-la e direcioná-la.

Quando a unha encravada se torna crónica e de difícil resolução com os tratamentos mencionados, o podologista poderá recomendar que se faça uma correção da unha. Trata-se de um processo de reeducação ungueal definitivo, que remove entre 8 a 10% da unha, deixando-a normalizada, sem possibilidade de encravar.

Clínica Parque do Estoril  
Tel. 219 236 381  
<http://podologia.sapo.pt>  
e-mail: [linhapodologica@sapo.pt](mailto:linhapodologica@sapo.pt)

"O pior é que o Brasil já não é um caldeirão em fervura onde assentam a tampa do samba e do futebol para silenciar as massas. (...) Assim que acabar [o Mundial], e se o Brasil não ganhar, as ruas vão ficar agitadas. Alguém vai ter que apanhar os cacós"

Clara Ferreira Alves in Revista/Expresso

"Tanto António José Seguro como António Costa vão ter um enorme problema pela frente. Se lhes couber fazer ou ajudar a fazer um Orçamento de Estado (ou mesmo retificativo) para 2016 ou 17, vão perceber que é mais fácil um camelo passar pelo buraco de uma agulha do que o OE pelo Palácio Ratton"

Ricardo Costa in Expresso

"O Tribunal Constitucional é uma instituição que se pudesse desaparecer o País só beneficiaria. (...) Eles andam só a atrapalhar o trânsito, agora"

Medina Carreira in TVI

"Na gíria popular, porque sabemos que o futebol português está bipolarizado, isto funciona como o ânus, onde temos duas nádegas que se enfrentam uma à outra. (...) Ou sai vento mal cheiroso ou trampa. E é disto que o futebol português está cheio por dentro e por fora: trampa"

Bruno de Carvalho, presidente do Sporting, em declarações à comunicação social

"Agora vem queixar-se, o líder do PSD, de que foram mal escolhidos [juízes do TC], não foram escrutinados, nem controlados. E de quem é a culpa? Dele, que estava distraído, que não fez o trabalho de casa: ele e Paulo Portas.

Portanto, não se queixe de uma asneira que fez no passado"

Marcelo Rebelo de Sousa in TVI

"Não pensem que digo isto por causa da ideia feita de que ao PSD convém mais António José Seguro. (...) Tenho dito que não se deve menosprezar o atual secretário-geral do PS. É uma pessoa séria, inteligente e com grande experiência política"

Pedro Santana Lopes in Correio da Manhã

"Sou muito maluca e muito excessiva"

Ana Nave in Notícias TV

"António José Seguro não gostou que António Costa o desafiasse e atacou-o com uma violência que raras vezes conseguiu aplicar a Passos Coelho e Paulo Portas"

Editorial in Sábado

"Se para me sentir bem com o meu corpo tiver de ir a pé até Fátima, vou"

Albano Jerónimo in Notícias TV

"Honestamente, o que me salvou foi o facto de ser gay. A minha homossexualidade tornou-me muito combativo, assertivo e um pária. Fico sempre muito grato por isso"

Glenn Greenwald, o jornalista que revelou o caso Snowden, in Sábado



**"A paz requer coragem, muito mais coragem do que a guerra. É preciso coragem para dizer 'sim' ao encontro e 'não' ao conflito,,**

Papa Francisco in discurso no Vaticano

"Enganaram-se os que julgavam que Sócrates era uma página da história do PS que fora virada e ficara para trás. Sócrates não desiste. Ele nunca se conformou com o afastamento do poder – e vai tentar por todos os meios lá voltar"

José António Saraiva in Sol

"Pedro Passos Coelho, muito em particular, que tanto gosta de falar em mudar de vida, foi mais um daqueles que fizeram uma limpeza no disco rígido mal chegou ao Governo"

João Miguel Tavares in Público

"A meu ver o maior erro que António José Seguro cometeu foi dizer diariamente que ia ser primeiro-ministro, como se mais nada lhe interessasse"

Mário Soares in i

"Embora a sua saída [António José Seguro] não seja ainda um facto consumado, a verdade é que já todos percebemos que não se está a preparar para sair bem. No lugar dele preferiria sair sem esperar que

chegasse aquele dia em que já saiu e não deu por nada!"

Manuel Serrão in Jornal de Notícias

"[Com Vítor Baía] É uma relação zero, porque nunca fomos colegas, além da seleção nacional. E hoje em dia, eu continuo a minha carreira, ainda estou no ativo"

Ricardo, antigo guarda-redes da seleção, in agência Lusa

"Se o patriarca do socialismo indígena prefere o dr. Costa, fica demonstrado que, por onde quer que se lhe queira pegar, o dr. Costa não tem ponta por onde se lhe pegue. (...) O vexame já atingiu tal gravidade que o próprio filho vem a público classificar de disparatados os pareceres do pai"

Alberto Gonçalves in Sábado



**“Cada decisão que tomamos permite-nos modificar o futuro e o passado. Escolher significa: ‘Eu comprometo-me.’ Quando alguém faz uma escolha, deve lembrar-se de que o caminho a ser percorrido vai ser muito diferente do caminho imaginado,,**

## **DA ARTE DE ESCOLHER**

Carlos Castañeda diz: “O grande poder do ser humano está na sua capacidade de tomar decisões.” Cada decisão que tomamos permite-nos modificar o futuro e o passado. Escolher significa: “Eu comprometo-me.” Quando alguém faz uma escolha, deve lembrar-se de que o caminho a ser percorrido vai ser muito diferente do caminho imaginado. Escolher significa: “Bem, eu sei onde quero chegar.”

Escolher também significa: “Terei de abandonar uma série de coisas.” É com este compromisso que o guerreiro da luz segue adiante.

## **ESCOLHENDO EM PAZ**

O guerreiro da luz medita. Senta-se num lugar tranquilo da sua tenda e entrega-se à luz divina.

Ao fazer isto, procura não pensar em nada; desliga-se da busca de prazeres, dos desafios e das revelações e deixa que os seus dons e os seus poderes desconhecidos se manifestem.

Mesmo que não perceba imediatamente, estes dons e poderes estão a tomar conta da sua vida e vão influir no seu quotidiano. Enquanto medita, o guerreiro não é ele, mas uma centelha da Alma do Mundo.

São estes momentos que lhe permitem entender a sua responsabilidade e agir de acordo com ela. Um guerreiro da luz sabe: no silêncio do seu coração, existe uma ordem superior que lhe mostrará os passos da escolha pessoal.

## **ESCOLHENDO COM CONFIANÇA**

O guerreiro da luz consegue sempre equilibrar Rigor e Misericórdia. Para atingir o seu sonho, precisa de uma vontade firme – e de uma imensa capacidade de entrega.

Embora tenha um objetivo, nem sempre o caminho para o atingir é aquele que imagina: por isso, o guerreiro usa a disciplina e a compaixão. Deus jamais abandona os seus filhos – mas os desígnios da Providência são insondáveis.

Assim, para o guerreiro da luz, não existe nada abstrato. Tudo é concreto, e tudo lhe diz respeito.

Ele não está sentado no conforto da sua tenda, observando o que acontece no mundo, mas aceitando cada desafio como uma oportunidade para se transformar a si mesmo.

Alguns dos seus companheiros passam a vida a criticar a falta de escolha ou a comentar as decisões alheias. O guerreiro, porém, transforma o seu pensamento em ação.

Algumas vezes, ele erra, e paga – sem reclamar – o preço do seu erro. Outras vezes, desvia-se do caminho, e perde muito tempo a voltar ao destino original.

Mas um guerreiro não se distrai, porque sabe o que procura.

## **ESCOLHENDO COM DECISÃO**

Um guerreiro da luz tem as qualidades de uma rocha.

Quando está em terreno plano, tudo à sua volta se encontra em harmonia e ele mantém-se estável. As pessoas podem construir as suas casas em cima do que foi criado por ele, porque a tempestade não será destruidora.

Quando, porém, o colocam em terreno inclinado, e nada à sua volta demonstra qualquer respeito ou equilíbrio pelo seu trabalho, ele revela a sua força, rolando em direção ao inimigo que ameaça a sua escolha. Sem crueldade, mas com decisão, o guerreiro não se deixa paralisar pelos seus adversários.

Um guerreiro da luz pensa no bom combate e na paz ao mesmo tempo, e sabe agir de acordo com as circunstâncias.



**NAYMA MINGAS  
e ANA SOFIA  
protagonistas  
de produção  
de moda  
contra racismo  
e preconceito**

**“Não  
devemos  
ter medo  
da diferença.  
Felizmente,  
o mercado  
está  
a mudar,,  
Nayma Mingas**

**À esquerda, Nayma Mingas.  
À direita, Ana Sofia  
vestida pelos 'Manéis'  
com as cores de África,  
e Ruben Alves, realizador  
de "A Gaiola Dourada"**



**N**ayma Mingas, Ana Sofia e Amilina Estêvão são as protagonistas da edição de junho da revista Máxima. A publicação juntou estas três manequins icónicas, de diferentes gerações, orgulhosas das suas raízes africanas, numa produção de moda arrojada e original, que relata o percurso e a carreira de cada uma delas. O objetivo consiste também em dizer “não” à discriminação que tantas vezes se reflete nas *passerelles* nacionais e internacionais. Ana Sofia, de 27 anos, conta em entrevista como “fintou o preconceito para chegar ao topo de uma indústria nem

sempre preparada para a diferença”, ela que já desfilou para as mais prestigiadas marcas internacionais: “Cheguei a perder grandes trabalhos porque o cabeleireiro simplesmente não queria mexer no meu cabelo.” Conhecida pela famosa cabeleira ‘afro’, que é já a sua imagem de marca, a modelo de origem cabo-verdiana foi descoberta aos 14 anos e começou a trabalhar dois anos depois. Com mais de 10 anos de carreira, faz um balanço positivo e confessa à Lux quem foi a sua grande mentora: “A Nayma sempre foi uma referência para mim. Sempre a vi como uma deusa e, de repente, tornámo-nos amigas.

Foi ela quem me ensinou a andar de saltos altos, a maquilharme e a ir a *castings*. A primeira vez que saí à noite foi com ela, porque foi a minha casa pedir autorização à minha família. Portanto, é uma referência e uma amiga”, recorda a modelo e apresentadora. Nayma Mingas, de origem angolana, representa na perfeição a imagem da mulher africana, bonita, elegante e bem-sucedida. Além de continuar a pisar as *passerelles*, faz também trabalho de bastidores na moda. Vive entre Angola e Portugal e, à revista Máxima, relatou memórias do passado: “No meu início de carreira, houve discriminação

pura e dura. Não foi fácil, pois ninguém gosta de lidar com a rejeição aliada ao preconceito.” Nayma sofreu na pele a questão do racismo. Chegou mesmo a não ir a *castings* porque o cliente “não queria negras”. Diz que foi a sua “perseverança” que a fez vingar no mundo da moda: “Não devemos ter medo da diferença. Felizmente, o mercado está a mudar muito, principalmente desde o ‘The Black Issue’ da Vogue Itália, no sentido de puxar mais pelas manequins não caucasianas, mas pelas africanas e asiáticas. Acho muito bom que Portugal faça parte desse movimento”, explica Nayma, de 40 anos.





**“Têm um carisma genial e posso dizer que ficariam lindíssimas num filme meu,, Ruben Alves**

**“A Nayma sempre foi uma referência para mim,, Ana Sofia**

Em cima, Sandra Bizarro e Liliana Santos, e uma *performance* alusiva a África, tema desta festa ao pôr do sol. Em baixo, Miguel Vieira, e Sofia Lucas, diretora da revista Máxima, com o criador Manuel Alves. À direita, Catarina Furtado





**“A Nayma é a minha  
musa inspiradora.  
É uma mulher com um  
corpo ótimo, que não  
precisa de muito para  
ter as medidas certas,,  
Miguel Vieira**


À esquerda, Jonathan e Kevin Sampaio.  
À direita, Anna Westerlund.  
Em baixo, Ana Marques, Débora  
Monteiro, e Fiona Bunnett



Quem não dispensa os seus atributos é o seu amigo e criador de moda Miguel Vieira, que em todos os seus desfiles tem Nayma como rainha. Porquê? O estilista responde: “A Nayma é a minha musa inspiradora. É uma mulher com um corpo ótimo, que não precisa de muito para ter as medidas certas. Ela é e sempre será uma grande manequim. Somos grandes amigos e não conseguimos passar um dia sem falar um com o outro.” O *sunset* da revista Máxima, no Terrazza Martini, em Lisboa, ficou marcado pela ausência de Amilna Estêvão, a ma-

nequim angolana de 14 anos que conquistou o terceiro lugar na final mundial do Concurso Elite Model Look. Nayma prevê um futuro brilhante para esta jovem modelo, uma opinião partilhada por outras caras bem conhecidas do público que fizeram questão de marcar presença. “Acho-as maravilhosas! Os genes africanos são ótimos! São três gerações de manequins, embora não se note, o que quer dizer que a Nayma é a que tem uma presença mais sábia”, elogia Catarina Furtado, cronista da Máxima. ■

texto Joana Côrte-Real fotos João Cabral



De férias, CÉSAR PEIXOTO mata saudades de DIANA CHAVES e PILAR, de 2 anos, filha de ambos

**“Custa não estarmos os três juntos todos os dias, mas a vida é mesmo assim,,  
César Peixoto**

Diana Chaves e César Peixoto são a imagem de um casal feliz ao lado da pequena Pilar. O jogador é ainda pai de Rodrigo, de 7 anos, fruto de uma anterior relação com a apresentadora Isabel Figueira



**Aos 32 anos, Diana Chaves sente-se uma mulher realizada, quer a nível profissional, quer a nível pessoal. A atriz conta que a filha é igual a ela quando tinha a mesma idade**

**O** facto de ser embaixadora da marca Cubanas, de morarem mesmo ali ao lado e de não terem com quem deixar a filha, Pilar, foram três pretextos para Diana Chaves e César Peixoto fazerem um programa de final de tarde em família. Vestidos de forma descontraída com Diana a usar, como não podia deixar de ser, as novíssimas RainySummer, os três foram a imagem da felicidade, com a pequena Pilar no centro das atenções. Mesmo por cima da praia de Carcavelos, no *beach lounge* do restaurante Capricciosa, a atriz e o marido não pararam quietos um segundo, desdobrando-se à vez em atenções para com a

**“Ela diz tudo, constrói frases, tem um raciocínio altamente lógico para a idade que tem,, Diana Chaves**





**“Todos os dias, quando acorda, a Pilar pede-me para irmos fazer castelos na areia,, Diana Chaves**

**“Neste momento, não estamos a pensar ter mais filhos. No futuro, logo se vê,, César Peixoto**

Apesar das saudades, Diana e César já se habituaram à distância que os separa, com a atriz a viver em Lisboa com a filha e o futebolista em Barcelos, onde integra a equipa do Gil Vicente





filha, de 2 anos, que estava encantada com o ambiente: "Esta fase está a ser muito gira! Ela diz tudo, constrói frases, tem um raciocínio altamente lógico para a idade que tem. Até demais!", disse Diana, divertida, enquanto Pilar, ao colo da mãe, olhava com os olhos azuis muito abertos para os gravadores dos jornalistas. "Os familiares mais próximos dizem que a Pilar é igual a mim quando tinha a mesma idade: curiosa, irrequieta, despachada", vai contando a atriz, apesar de já não se lembrar muito bem de si própria em criança. "Às vezes, pergunto-me a quem é que ela sai tão mexida", remata. Aparentemente no seu *habitat* natural, Pilar não se incomoda em pisar a areia, e tão depressa chama pela mãe como pelo pai. "Todos os dias, quando acorda, pede-me para irmos fazer castelos na areia. Adora praia!", contou a atriz, que este ano, além das férias com

Pilar e Rodrigo (filho da anterior relação de César Peixoto com a apresentadora Isabel Figueira), está a planear passar alguns dias a sós com o marido fora de Portugal. O futebolista do Gil Vicente, por sua vez, está radiante com o mês e meio de férias que tem pela frente, para poder desfrutar da família, uma vez que passa o ano inteiro entre Lisboa, onde vivem a mulher e os filhos, e Barcelos, onde joga. "Custa não estarmos os três juntos todos os dias, mas a vida é mesmo assim, temos de trabalhar", conforma-se César, que não esconde a paixão pelos filhos. "Ser pai é sempre bom, seja de rapaz ou rapariga!", afirmou, convicto, apesar de, para já, o casal não planear dar mais um irmão a Pilar: "Neste momento, não estamos a pensar ter mais filhos. No futuro, logo se vê", finalizou o futebolista. ■

texto Susana Monteiro  
fotos Ricardo Santos



**A atriz revelou à Lux que, neste verão, está a planear passar alguns dias de férias a dois com o marido fora de Portugal. "Gostávamos muito de ir a Formentera, mas já está esgotado", lamenta**

**"Ser pai é sempre bom, seja de rapaz ou rapariga!,, César Peixoto**



**MERCHE ROMERO**  
dedica todo o tempo livre ao filho, **ANTÓNIO SALVADOR**, de 3 anos

**“Acho que preciso mais dele do que ele de mim,,**

Merche Romero, de 37 anos, com o filho, António Salvador, de 3, fruto da relação, entretanto terminada, com Tó Pereira



**H**á cerca de meio ano a trabalhar aos fins de semana como repórter do programa da SIC “Portugal em Festa”, Merche Romero aproveita a semana para desfrutar do filho, António Salvador, de 3 anos. Todos os momentos

são preciosos para Merche, que levou o filho a uma *sunset party*, em Carcavelos, onde se pôde testemunhar a cumplicidade entre os dois. “O António é muito apegado a mim e eu tento aproveitar ao máximo todos os bocadinhos com o meu filho.

De qualquer forma, acho que preciso mais dele do que ele de mim”, assumiu, divertida, a apresentadora, sempre com o pequeno António ao colo. “O meu filho é muito meigo, mas, ao mesmo tempo, muito irrequieto”, revelou, ainda,

Merche Romero, que se escusou a fazer qualquer comentário sobre se, neste momento, tem ou não namorado, depois de o relacionamento com o DJ Vibe, pai do seu filho, ter chegado ao fim. ■

fotos Ricardo Santos



**VERA KOLODZIG e DIOGO AMARAL**  
lançam livro sobre viagens, paixão  
que querem partilhar com o filho

**“Já vi aquelas mochilas  
que dão para levar bebês  
e vou utilizá-las,, Diogo Amaral**

À esquerda, Diogo Amaral e Vera Kolodzig no lançamento do seu livro de viagens, “Nós por Aí”. Em baixo, o ator com Teresa Guilherme, e Luís Cunha Velho, Pedro Granger e José Eduardo Moniz



**O** jardim do restaurante Pharmacia, integrado no espetacular edifício da Associação Nacional de Farmácias, com vista para o Tejo, foi o cenário escolhido por Vera Kolodzig e Diogo Amaral para reunirem os amigos e familiares e apresentar-lhes “Nós por Aí”, da Oficina do Livro, o diário de uma viagem de mais de quatro meses que o casal de atores fez pela Ásia: “Filho a caminho, árvore plantada e um livro escrito. Agora quer dizer que vamos ser felizes para sempre. É um grande





privilégio já estar neste patamar. Durante este processo, disse muitas vezes à Vera que nunca pensei que isto fosse possível. Quando recebi o livro nas mãos, foi uma emoção muito grande. É o meu primeiro 'filho'. Digo muitas vezes que sou um puto privilegiado", revelou o ator, com um enorme sorriso. A opinião é partilhada pela namorada, a atriz Vera Kolodzig, grávida de cinco meses e meio. "Hoje é um dia muito especial. É um sonho termos conseguido materializar esta ideia, partilhar as nossas experiências",

afirmou. A paixão pelas viagens é algo que o casal deseja partilhar também com o filho, cujo nome ainda não está escolhido, e que nascerá no final do verão. "Já vi aquelas mochilas que dão para levar bebés atrás, e vou utilizá-las, se a vida me permitir. Quero muito fazer uma viagem em família. Como é óbvio, não podemos fazer isso de imediato, mas quero provar a mim e a muitas pessoas que isso é possível e com uma perna às costas", brincou o ator. Para Vera, viajar também será possível a três: "Vimos imensos casais



## "A Vera está uma grávida linda,, Inês Castel-Branco

Em cima, Diogo Amaral com a avó, Margarida Mendes Leal, a irmã, Joana Amaral, e a mãe, JÓ Mendes Leal, a atriz brasileira Graziella Schmitt, Inês Castel-Branco, João Catarré e Maya Booth



**“Sou completamente fã das viagens de mochila às costas, e adorei a ideia deles, de partilharem esta aventura em livro,, Joana Seixas**

**À esquerda, Cifrão e Noa. Em baixo, Joana Seixas, que está grávida de sete meses e meio, Diogo Amaral com Vera Kolodzig, grávida de cinco meses e meio, e Pedro Lima com o filho, João Francisco**



a viajar com crianças e é mais possível do que parece. Não sei se seria capaz de o deixar com os avós durante um mês, por exemplo. Ele tem de ir conosco, queremos partilhar essa experiência com o nosso filho!”, disse. Os amigos mais próximos, como é o caso da atriz Inês Castel-Branco, acreditam que essas viagens em família vão ser reais: “Nas viagens que fiz, vi vários casais com os filhos às costas, e acho que eles também vão ser capazes. São superdeterminados, sabem bem quais são os seus objetivos e foi uma ótima junção de personalidades.

Tenho a certeza de que a Vera vai ser uma mãe espetacular”, confessou. Mãe de Francisco, de 12 anos, e com Gustavo na barriga, a atriz Joana Seixas é outra apaixonada pelas viagens de mochila às costas: “Sou completamente fã! Acho maravilhosa a experiência que eles tiveram e fantástico terem escrito o livro. Nas minhas viagens, faço um diário, mas é uma coisa mais familiar. Já viajei com o meu filho, e é assim que deve ser. Um filho faz parte da nossa vida e podemos ir com ele para todo o lado.” ■

texto Evelise Moutinho (evelisemoutinho@lux.masembra.com) fotos Tiago Frazão

## MELANIE GRIFFITH e ANTONIO BANDERAS divorciam-se ao fim de 18 anos de casamento

A atriz quer a custódia da filha, Stella del Carmen, de 17 anos, e uma pensão milionária

Melanie Griffith, de 56 anos, e Antonio Banderas, de 53, conheceram-se nas filmagens de "Two Much", em 1995. Casaram-se um ano depois e são pais de Stella, de 17 anos



**A**o fim de alguns meses de especulação, os rumores confirmaram-se. Melanie Griffith e Antonio Banderas, um dos casais mais mediáticos de Hollywood, decidiram pôr fim a um casamento de 18 anos: "De forma pensada e consensual, decidimos terminar os nossos

quase 20 anos de casamento de uma maneira amorosa e amigável, honrando e respeitando a nossa família e amigos, e o tempo que passámos juntos", lê-se no comunicado que o casal de atores divulgou através do seu representante. Segundo a revista People, que adiantou

a notícia em primeira mão, a atriz norte-americana exige a custódia da filha, Stella del Carmen, e uma pensão milionária. Melanie, de 56 anos, e Banderas, de 53, conheceram-se nas filmagens de "Two Much", em 1995, altura em que começou a sua relação. Um ano depois, casa-

ram-se e foram pais de Stella del Carmen, que em setembro fará 18 anos. Durante anos, foram um dos casais mais apaixonados de Hollywood, e Melanie Griffith chegou mesmo a tatuar no braço um coração com o nome do marido. ■

fotos Getty Images e Arquivo Lux



**CRISTIANO RONALDO  
e IRINA SHAYK assistiram  
a um combate de boxe**

## **A folga da seleção em Nova Iorque, antes da partida para o Brasil**

**Alguns jogadores jantaram com  
SARA SAMPAIO, LUÍS BORGES,  
SÍLVIA RIZZO e SHARAM DINIZ**

**O**s futebolistas da Seleção Nacional gozaram um dia de folga depois do jogo particular que opôs Portugal ao México. Cristiano Ronaldo optou por passar o seu dia de descanso com a namorada, Irina Shayk, num programa original: o capitão da equipa das quinas e a manequim russa estiveram no Madison Square Garden, em Nova Iorque, a assistir ao combate de boxe entre Miguel Ángel Cotto e Sergio Martínez. Descontraídos e bastante cúmplices, viram o triunfo de Cotto por KO técnico, no nono assalto, com um grupo de amigos. Por seu lado, muitos dos restantes colegas de equipa de Cristiano Ronaldo optaram por passar a folga juntos: Nani, Rafa, Éder, Hélder Postiga, André Almeida, Fábio Coentrão, Rúben Amorim, João Moutinho, Varela e Rui Patrício decidiram descontrair à mesa de um restaurante nova-iorquino, e não estiveram sozinhos. Os manequins portugueses Sara Sampaio e Luís Borges, a manequim luso-angolana Sharam Diniz e a

atriz Sílvia Rizzo também jantaram com os craques da seleção. As fotos do encontro foram partilhadas nas redes sociais: "Eu e a Sara Sampaio somos os novos convocados da Seleção! Obrigado pelo jantar, malta. Força, Portugal!", escreveu Luís Borges na sua página no Facebook. Um testemunho bastante semelhante ao que Sara colocou na sua própria página. Sharam, por seu lado, escolheu o Instagram para divulgar uma fotografia ao lado de Nani e de Sílvia Rizzo e demonstrar o apoio a Portugal no Mundial. Uma noite divertida e descontraída em Nova Iorque, em que se falou apenas em português. Poucos dias depois deste jantar e da partida amigável contra a Irlanda, a Seleção Nacional partiu para o Brasil. Nas próximas semanas, a cidade de Campinas será a base de Portugal durante o Mundial do Brasil, sob os comandos de Paulo Bento. As próximas folgas dos jogadores nacionais já serão passadas em terras de Vera Cruz. ■

texto Natália Ribeiro (nataliaribeiro@lux.masemba.com) fotos Splash News e D.R.

**À esquerda, Irina Shayk e Cristiano Ronaldo no Madison Square Garden, onde assistiram ao combate de boxe entre Miguel Ángel Cotto e Sergio Martínez, pelo título de pesos-médios da WBC**



Em cima, Sara Sampaio e Luís Borges rodeados por alguns dos jogadores da Seleção Nacional, durante o jantar. Em baixo, a manequim luso-angolana Sharam Diniz com Nani e a atriz Sílvia Rizzo

## De férias em Nova Iorque, Sílvia Rizzo também se encontrou com os jogadores de Portugal



L'ORÉAL  
PARIS



CABELOS  
FINOS

CABELOS  
PINTADOS

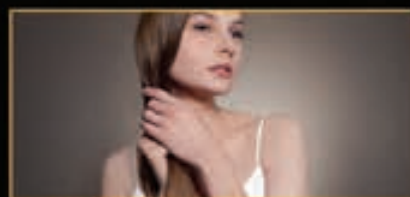
CABELOS  
NORMAIS

1001 UTILIZAÇÕES  
UM CABELO SUBLIME



### #1 NUTRIÇÃO INTENSA ANTES DO SHAMPOO

Nutrição que prepara o cabelo para a lavagem. Massajar o cabelo com Óleo Extraordinário antes do shampoo para nutrir intensamente.



### #2 PROTEÇÃO ANTES DE SECAR

Antes de utilizar o secador aplique umas gotas de Óleo Extraordinário sobre o cabelo húmido, da raiz até às pontas. Nutrido, o seu cabelo fica protegido do ressecamento do secador.



### #3 BRILHO E SUAVIDADE TOQUE FINAL

Para manter o cabelo suave, brilhante e penteado todo o dia, aplique Óleo Extraordinário em cabelo seco. Pode renovar ao longo do dia.

DESCUBRA AS 1001 UTILIZAÇÕES  
E TUTORIAIS DE LOOKS EM:

lorealparisportugal lorealparis.pt



**O capitão da Seleção Nacional receia sequestros-relâmpago e protestos violentos no Campeonato do Mundo**

**CRISTIANO RONALDO não quer o filho nem IRINA no Brasil**

**O craque 'vale' mais de 107,7 milhões de euros**

**Cristiano Ronaldo posou para a americana Sports Illustrated com a bandeira portuguesa aos ombros**



**A** minha família é tudo para mim." A confissão de Cristiano Ronaldo, no livro "Momentos", mostra de que fibra é feito o melhor futebolista do mundo. Proteger os que mais ama é a sua grande prioridade. Com receio de uma possível onda de violência, o capitão da Seleção Nacional, que, segundo um estudo publicado pela Time, 'vale' mais de 107,7 milhões de euros, pediu à família para não ir ao Brasil, embora lhe custe não a ter por perto, como costuma acontecer em tantas ocasiões. Ainda assim, o craque está concentrado

na competição e pronto para levar a seleção o mais longe possível: "Vou dar o meu melhor", prometeu. Tal como Ronaldo, muitos são os atletas que estão preocupados com o clima de insegurança que o Brasil vive atualmente, provocado pelos manifestantes que de há um ano para cá se têm feito ouvir nas ruas com protestos contra o dinheiro investido na organização do Mundial 2014. Por isso, ponderam se será seguro ter a família por perto, durante os jogos, não só devido às manifestações prometidas e às greves nos transportes públicos, mas sobretudo ao número assustador de crimes pratica-



**Aos 29 anos, o jogador encontrou a estabilidade ao lado de Irina Shayk, com quem namora há quatro anos, e no papel de pai. Durante o Mundial, é pouco provável que possa ver a namorada e o filho nas bancadas**



dos diariamente nas cidades brasileiras. Os futebolistas têm sido, inclusivamente, o alvo preferido de criminosos brasileiros que planeiam sequestros-relâmpago, em troca de avultadas quantias. Só na cidade de São Paulo, em 2013, foram registados mais de 1300 sequestros-relâmpago, um número assustador, que levou muitos países presentes na Copa a emitirem listas de recomendações para os adeptos. França, por exemplo, alerta para o risco de sequestro,

que pode "acontecer a qualquer hora do dia ou da noite". Estrela da Seleção Nacional e o mais 'caro' futebolista presente na Copa, Cristiano Ronaldo é, sem dúvida, o alvo mais apetecível, mas estará protegido por um apertado esquema de segurança. O mesmo não se pode garantir em relação às famílias dos jogadores, que estarão totalmente expostas, entre os milhares de adeptos. Preocupado com a saúde e a segurança dos seus, o capitão da seleção portuguesa

'proibiu' a mãe de ir ao Brasil. Não indo ela, o filho do craque também não terá a oportunidade de torcer *in loco* pelo pai e pela equipa das quinas. Cristianinho ainda não sabe como será a festa do seu quarto aniversário, no dia 17 de junho, um dia depois do jogo de Portugal com a Alemanha, mas o mais certo é não poder contar com a companhia do pai. Sem o apoio próximo da mãe e do filho, Cristiano Ronaldo poderá, no entanto, contar com o entusiasmo dos

**"Ainda me arrepio quando ouço o hino nacional e não há nada que se compare a isso,, Cristiano Ronaldo**



## **“Eu não sei por quem vou torcer,, Irina Shayk à imprensa brasileira**

**Cristiano e Irina gerem bem as ausências e melhor ainda o tempo que estão juntos, como comprovam as fotos em cima, no último dia em que estiveram em Nova Iorque, antes de o craque partir para o Brasil**

irmãos e da namorada. Juntos em Nova Iorque pela última vez antes de a Seleção Nacional partir para Campinas, Ronaldo e Irina Shayk aproveitaram para namorar e prepararam-se, uma vez mais, para ficarem algum tempo distantes um do outro. Quanto mais longe chegar a equipa das quinas no Mundial, mais tempo o casal irá ficar separado. Desde que o namoro se tornou mais sério, a modelo russa, de 28 anos, tornou-se uma peça chave na estabilidade emocional do jogador. Aos poucos, Irina conquistou o seu espaço na vida do namorado e no seio do clã Aveiro, e nem as investidas de outras mulheres têm abalado a relação. “Ela tem o seu mundo, a sua vida, como eu tenho a minha. Eu não vou mudar a minha maneira de ser, tal como ela não vai mudar a sua, as suas raízes, os seus valores... E por isso é que a gente se dá bem, que somos um casal feliz”, disse Ronaldo numa entrevista ao programa “Alta Definição”, da SIC. Se é certo que Irina conquistou o coração do craque, o mesmo se pode dizer da relação carinhosa que a modelo construiu com o filho do namorado, cuja existência podia até ser uma pedra no sapato, já que é fruto de uma relação anterior, com uma mulher cuja entidade nunca foi revelada publicamente. Esse é, aliás, o segredo mais bem guardado de Ronaldo. Volta e meia, a imprensa, sobretudo os tabloides britânicos, lembram-se de abordar o assunto, mas, até agora, nada de concreto foi escrito. “O que os outros pensam de mim passa-me ao lado. Não vivo para os outros, vivo para mim”, disse, no mesmo programa, sobre o nascimento do filho: “A primeira vez que o vi foi uma grande emoção, coisa linda... Vivo um sonho acordado. (...) Só de pensar que tenho um filho e que ele vai herdar tudo o que eu tenho é um espetáculo! Estou sempre disponível para brincar com ele.” Ao lado de Cristianinho, o jogador tem revelado uma faceta mais íntima e carinhosa da sua personalidade, aproximando-o ainda mais dos milhões de fãs que tem em todo o mundo. “É uma responsabilidade diferente. Claro que mudo as fraldas ao meu filho. Não é o que mais gosto de fazer, mas faço”, disse ao jornal espanhol Marca, numa das raras vezes que falou sobre o filho: “Adorava que ele gostasse de futebol e que fosse o meu sucessor, mas será o que quiser.” Antes de arrancar o Mundial, o Bola de Ouro foi capa de inúmeras publicações, incluindo as norte-americanas Sports Illustrated e New York Times, que lhe chamaram “o pior pesadelo da América” e “o homem com o toque de Midas”. O fascínio pelo jogador é universal e não é à toa. No livro “CR7 – Os Segredos da Máquina”, de Luís Miguel Pereira e



Juan Ignacio, "a força e potência física" de Ronaldo é justificada pelo sangue africano que lhe corre nas veias, herdado da avó paterna, nascida em Cabo Verde: "Esta condição de afrodescendente habilitou Ronaldo com uma predisposição genética incomum nos indivíduos de raça branca." Nem o facto de aos 15 anos ter sido operado ao coração por causa de uma arritmia cardíaca, anomalia congénita responsável por inúmeras mortes súbitas entre atletas, o fez desistir do sonho: "Voltou a correr mais depressa do que antes", suspirou dona Dolores", lê-se no livro, sobre a angústia da mãe de Cristiano, que acompanhou tudo à distância, pela impossibilidade financeira de ir ao continente. Na altura, a família depositava nele a esperança de um futuro melhor, e ele cumpriu. Com talento e muito trabalho à mistura (o jogador treina diariamente em casa num aparelho criado pela NASA, que simula o efeito de correr sem gravidade), Cristiano Ronaldo é considerado o melhor do mundo, um título que usa com orgulho e que defende até ao limite. Estrela maior da equipa das quinas, Cristiano tem sobre os ombros a esperança de um país inteiro, que ambiciona viver momentos de euforia ao longo das próximas semanas. O único senão é o joelho esquerdo mais falado do momento. A lesão do craque madeirense, de 29 anos, tem dado muitas dores de cabeça e mantido em *suspense* os amantes do futebol, que esperam ver o Bola de Ouro ao seu melhor nível nos relvados do Mundial, já a partir do encontro com a Alemanha, no Arena Fonte Nova, em Salvador. Até aqui, Ronaldo desfrutava de um dos melhores anos da sua carreira, com a vitória da sua equipa na Taça do Rei e na Liga dos Campeões, e certamente vai dar tudo por tudo para brilhar e deixar a sua marca no Brasil. "É o maior orgulho representar e ser o capitão da seleção portuguesa. Orgulho, satisfação, prazer e honra, mas também uma grande responsabilidade. Acima de tudo, este país é o nosso apoio e sabemos que a nação inteira, (...) não só está com os olhos voltados para nós, mas também a vibrar com o nosso sucesso e a chorar nos momentos não tão bons", escreveu o jogador numa carta aberta aos adeptos, publicada na rede social Sportlobster, na qual confessou ainda: "Há sentimentos que não mudam com o passar dos anos. Ainda me arrepio quando ouço o hino português e não há nada que se compare a isso. Espero que um dia ganhe um título com a nossa seleção." É (só) isso que os portugueses esperam dele, já a partir de dia 16, assim o joelho esquerdo permita. ■

texto Nair Coelho (naircoelho@lux.masemba.com)  
fotos AFP, Getty Images, Splash e Arquivo Lux



**Ao lado de Cristianinho, como é carinhosamente tratado, o jogador revela uma faceta mais íntima e carinhosa da sua personalidade. Durante o Mundial, Ronaldo prefere que o filho esteja seguro, com a família, em Portugal**

**Cristiano Júnior faz 4 anos a 17 de junho.  
Caso se confirme que não vai ao Brasil  
com a avó, não estará com o pai nesse dia**





João Cabral

## Paulo Gonzo

### PARTILHA SEGREDOS DA CRIATIVIDADE

Paulo Gonzo foi convidado pela agência de publicidade Uzinga para debater o tema Processos Criativos. “O Paulo tem três vertentes: é músico, compõe e é produtor. É interessante que os publicitários percebiam como é que um ‘one man show’ consegue reunir estas três valias”, explicou António Roquette, CEO da Uzinga. Com Pequeninha Rodrigues na plateia, Paulo Gonzo não podia estar mais feliz com o convite e partilhou o segredo do sucesso: “Tem de se ter uma dose de intuição muito grande, e de experiência, porque 80% é trabalho, mas claro que há um momento em que há um clique.”

## Princesa Madalena da Suécia e Chris O’Neill

### BATIZAM A FILHA, LEONORE

Uma salva de tiros anunciou a entrada da família real sueca no Palácio de Drottningholm, em Estocolmo. Ao lado do marido, Chris O’Neill, Madalena da Suécia levava ao colo Leonore.

A primeira filha da princesa e do corretor foi batizada a 8 de junho, no mesmo dia em que o casal completou um ano de casamento, e perante 160 convidados. Teve seis padrinhos: a princesa Victoria da Suécia, Tatjana d’Abo (irmã de Chris), Louise Gottlieb (amiga de Madalena), Patrick Sommerlath (primo da princesa), o conde Ernst Abensperg und Traun e Alice Bamford (amiga de Chris).



Arquivo Lux

## Jennifer Lopez

### TERMINA NAMORO COM CASPER SMART

A cantora, de 44 anos, e o bailarino, de 27, terminaram relação de três anos. Segundo o site TMZ, os rumores que diziam que o bailarino trocava mensagens e fotografias provocantes com a manequim transexual Sofie Vissa podem ter contribuído para o final do namoro. Coincidência ou não, a FIFA anunciou, a quatro dias do início do Mundial, que a cantora cancelou a sua participação na festa de abertura. Jennifer gravou o hino oficial do torneio com Pitbull e Claudia Leitte, mas não estará no Brasil para cantá-lo.



## Luí Osório

### LANÇA LIVRO SOBRE JARDIM GONÇALVES

Em “Jorge Jardim Gonçalves – O Poder do Silêncio”, estão cinco anos de trabalho de Luí Osório sobre a vida do antigo banqueiro.

Além da parte profissional, a obra revela também aspetos pessoais: “O livro tem uma grande história de amor. Ele viu a Assunção, pela primeira vez, numa estação de comboio, no Porto, e ela não deu por ele. Só um ano depois voltou a encontrá-la e percebeu que ela era a mulher da vida dele”, esclareceu Luí Osório. Na foto, o banqueiro com a mulher e os cinco filhos, genros e noras.

Tiago Frazão





Kungähuset



Salvador Esteves

## José Rodrigues dos Santos

### ORGULHOSO DA FILHA MÉDICA

Catarina, a filha mais velha do jornalista da RTP, que estava a estudar em Inglaterra, concluiu a licenciatura em medicina.

“Foi um grande esforço, porque ela foi para lá sozinha com apenas 17 anos. Por isso, estamos muito felizes, e mais ainda porque ela já tem trabalho durante dois anos”, contou a mãe, Florbela, à Lux.

José Rodrigues dos Santos afirma-se radiante, já que, apesar da azáfama profissional, continua a ter a família como grande prioridade.

## Natalia Vodianova

### DÁ OS PARABÉNS AO MARIDO DE FORMA OUSADA

Nua e a amamentar o filho, Maxim, de um mês. Foi com esta fotografia que a manequim russa deu os parabéns ao marido, Antoine Arnault, no Instagram, dizendo que o amava. Natalia Vodianova, de 32 anos, é ainda mãe de Lucas, de 12 anos, Neva, de 8, e Viktor, de 6, fruto do seu anterior casamento com Justin Portman. Max é o primeiro filho de Natalia e Arnault, herdeiro do grupo LVMH. DR.



Arquivo Lux

## François Hollande e Julie Gayet

### CONTINUAM A NAMORAR EM SEGREDO

Ao contrário daquilo que quiseram passar para a opinião pública, François Hollande e Julie Gayet continuam a ser namorados. O mediatismo da separação do presidente francês de Valérie Trierweiler “obrigou” o casal a ser mais discreto. Preferiram deixar a ideia de que estavam separados, para poderem viver com calma a relação amorosa, que começou há dois anos. Quem o garante é a revista francesa “Closer”, a mesma que, em janeiro, divulgou o bombástico romance.

## Marcos Caruso

### ATOR VIBRA COM CAETANO VELOSO NO NOS PRIMAVERA SOUND, NO PORTO

Marcos Caruso, famoso pela sua personagem de Leleco na telenovela “Avenida Brasil”, foi uma das presenças mais notadas no primeiro dia do festival NOS Primavera Sound, no Porto.

“Já é a quarta ou quinta vez que venho a Portugal. Desta vez, vim para fazer um trabalho para a revista da TAP, fiquei em Lisboa alguns dias e estou no Porto por quatro dias. Foi uma grande coincidência encontrar o Caetano aqui! Podia ter ficado no hotel, mas não aguentei”, confessou. O ator brasileiro, de 62 anos, acaba de terminar a gravação da nova telenovela da Globo, “Joia Rara”.



Alvaro C. Pereira



## JOSÉ CARLOS MALATO faz revelação em espetáculo da Associação ABC

**“Se pudesse voltar atrás, escolheria não ter experimentado drogas,,**

**O apresentador, de 50 anos, quer que o seu testemunho sirva de exemplo aos jovens**

“**M**uitas vezes, perguntam-me se há alguma coisa de que me arrependa na vida e, pensando bem, se pudesse voltar atrás e mudar alguma coisa, escolheria não ter experimentado drogas.” A revelação é feita por José Carlos Malato, à Lux, no espe-

táculo de lançamento e angariação de fundos da ABC – Associação António de Bacelar Carrelhas. Como membro honorário da associação, que tem como missão caminhar na direção da erradicação do uso e abuso de drogas na sociedade portuguesa, o apresentador pretende dar o seu testemunho aos jovens: “O grande desafio

é dizer-lhes que vale a pena não experimentar, porque eu já passei por isso e não é bom. A primeira vez que experimentei drogas tinha 18 anos”, recorda Malato, referindo que, na época da sua juventude, havia pouca informação relativamente a este assunto: “Sou de uma geração em que não se falava de drogas, experimentava-se e usava-

-se... Era um bocadinho cool, ninguém estava muito ciente do que isso poderia custar no futuro. No meu tempo, a coisa era dura. Deixei de ser testemunha de Jeová com 18 anos e, com essa idade, queria fazer tudo, tinha uma avidez de mundo e de experiências incontrolável.” Sem querer referir que substâncias tomou, o apre-

**José Carlos Malato é um dos membros honorários da ABC. Em cima, os pais de António de Bacelar Carrelhas (que travou uma inspiradora luta contra a dependência e dá nome à associação), Mariluz Lucena e José Carrelhas, a irmã, Mónica, os sobrinhos Francisco Fonseca e Victoria Cazal-Ribeiro, e a filha, Luz Carrelhas**



À esquerda, Sílvia Rizzo, e Virgílio Castelo com Maria Lucena. Em cima, José Carlos Malato enquanto discursava no Auditório da Reitoria da Universidade Nova de Lisboa. À direita, Iva Domingues. Em baixo, Simone de Oliveira, Helena Forjaz, e Manuel Pinto Coelho com Jorge Gabriel



sentador admite, porém, que essa é uma fase difícil de ultrapassar: “Não vou entrar em pormenores, mas experimentei tudo. É uma experiência que não se esquece e da qual é muito difícil curar-se. É uma luta.” O espetáculo, que contou com a presença de vários artistas e de muitas caras conhecidas, membros honorários da associação, recordou a vida e a experiência de António de Bacelar Carrelhas, “uma pessoa extraordinária, que travou uma



**“O António era o meu anjo da guarda. Não vou esquecer o legado que ele me deixou,,  
Iva Domingues**



Lara Li, Camané, Pedro Abruñosa e Luísa Sobral foram alguns dos músicos presentes no lançamento da Associação ABC. Em baixo, Rita Ferro Rodrigues



luta enorme para sair das dependências e que conseguiu dar o seu testemunho”, explica a irmã, Mónica Carrelhas. “O lançamento da associação serve para homenagear a vida, depois de termos sido afetados por uma situação tão drástica. A toxicodependência bateu à porta da nossa família, tivemos de lidar com uma partida de alguma for-

ma inesperada, depois o luto, o termos de aceitar... Percebemos que o meu irmão nos deixou um legado. Nos seus sete anos de recuperação, ele queria muito ajudar as pessoas que estavam a enfrentar a mesma dificuldade. Ele é um exemplo, e por isso a ABC faz todo o sentido”, assume. Numa noite dedicada ao trabalho da ABC e à

memória de António de Bacelar Carrelhas, houve ainda espaço para uma homenagem a Manuel Forjaz. “Foi um momento de que não estava à espera”, confessa a viúva, Helena Forjaz: “É uma noite dedicada ao António e a pessoas que, de alguma forma, lutaram contra qualquer coisa. O António lutou contra uma doença chamada ‘droga’, o Ma-

nuel contra uma doença chamada ‘cancro’. Independentemente das doenças, a postura do Manuel, de conseguir tudo, de adorar a vida, é um exemplo para qualquer causa. Ele era um exemplo de vida”, conclui a coordenadora de comunicação institucional da Media Capital. ■

texto Vasco Pereira (vascopereira@lux.masemba.com) fotos João Cabral

**“É emocionante continuarmos a obra de alguém que dedicou uma vida inteira a ajudar pessoas,, Rita Ferro Rodrigues**

## SORAIA CHAVES e TIAGO R. SANTOS namoram na Feira do Livro

A atriz e o guionista passearam pelo Parque Eduardo VII, compraram livros e aproveitaram os jardins para conversar e apanhar sol

Depois de Tiago R. Santos ter estado no stand do Clube do Autor a promover o seu livro "A Velocidade dos Objectos Metálicos", Soraia Chaves juntou-se ao namorado e os dois passearam pela Feira do Livro, fazendo algumas compras



**S**oraia Chaves e Tiago R. Santos namoram há quase quatro anos e sempre mantiveram discreta a relação, sem nunca terem feito qualquer comentário sobre a sua intimidade. Contrariando os rumores de que o casal estaria separado, a Lux testemunhou que o

romance está de pedra e cal. A atriz, de 31 anos, e o guionista, de 37, aproveitaram o passado sábado, 7 de junho, para namorarem ao ar livre. Tiago esteve na Feira do Livro de Lisboa, para promover o seu livro "A Velocidade dos Objectos Metálicos", que fala da transição

da adolescência para a idade adulta, e a namorada fez questão de ir apoiar o companheiro, que distribuía autógrafos no stand do Clube do Autor. Quase irreconhecível, de cabelo apanhado, óculos graduados e roupas confortáveis, Soraia passou despercebida entre a mul-

tidão, que não se apercebeu de que por ali andava uma das musas do cinema português. O casal comprou livros, passeou pelos jardins do Parque Eduardo VII e, discretamente, namorou na relva, enquanto matava a sede com um copo de cerveja. ■

fotos D.R.



## RUI MOREIRA e BÁRBARA TABORDA terminam namoro

**“Estou  
bem, de  
consciência  
tranquila  
e feliz,,  
Bárbara Taborda  
in Instagram**

**C**hegou ao fim o namoro entre Bárbara Taborda, de 37 anos, e o presidente da Câmara do Porto, Rui Moreira, de 55, que durava desde o final de 2012. Foi a própria relações públicas que confirmou a notícia através das redes sociais: “Para pouparem o meu *roaming*, aqui fica! Sim, estou separada, bem, de consciência tranquila e feliz. (...) As minhas prioridades obviamente são a minha filha, a família, o trabalho, e viajar muitoooo! De resto, vou continuar o meu dia de aniversário que está a ser espetacular aqui pela ilha de Malta”, escreveu Bárbara Taborda no Instagram, no domingo, dia 8 de junho. Recorde-se que, no passado, a relações públicas e o presidente da Câmara do Porto já tinham tido uma relação. ■

fotos Álvaro C. Pereira e João Cabral

**À esquerda, o presidente da Câmara Municipal do Porto, Rui Moreira, no NOS Primavera Sound, que aconteceu no passado fim de semana, no Porto.**

**À direita, a relações públicas, Bárbara Taborda, no Rock in Rio Lisboa, no dia 1 de junho**







## Divorciada de José Alberto Carvalho, MARTA ATALAYA diverte-se com os filhos, DUARTE e MARIA

**“Eu e o Zé temos feito um bom trabalho,,**

Com a ajuda de Maria e Duarte, Marta Atalaya plantou uma árvore, à qual deram o nome de Atalaya



**A** convite da SIC K, a jornalista Marta Atalaya esteve com os filhos, Duarte, de 9 anos, e Maria, de 5, fruto do casamento com José Alberto Carvalho, de quem se separou há um ano, no Parque Urbano Rio Costa, na Amadora, para assinalar o Dia Mundial do Ambiente: “Não foi difícil convencê-los a fazerem este programa. Foi muito divertido! Procuro ser uma mãe descontraída, dar-lhes regras, disciplina, mas ao mesmo tempo espaço

e liberdade para crescerem”, contou a pivot da SIC Notícias, depois de terem plantado um freixo, alertando assim para a importância de cuidar do meio ambiente. Filhos de duas caras bem conhecidas da televisão, Duarte e Maria convivem bem com o mediatismo dos pais e são, segundo Marta, “uma boa mistura dos dois”, conforme explica: “O Duarte é muito sereno e introspetivo, como o pai. Ao mesmo tempo, tem um lado mais sensível, como a mãe.

Agora, está na fase em que se identifica totalmente com o pai. O pai é o herói, aquele que faz os legos, vê o ‘Star Wars’... A Maria é uma menina muito doce, mas também tem uma personalidade muito forte. Está na fase das piroscices”, contou, divertida. Apesar de serem crianças privilegiadas, a jornalista, que é voluntária numa associação de apoio aos sem-abrigo, partilha com os filhos algumas das suas experiências e assegura que eles têm noção

das diferentes realidades da vida: “Acho que eu e o Zé temos feito um bom trabalho, continuamos a ser os pais, eles continuam a ter amor e a ver os pais felizes”, revelou Marta, que está a escrever um livro. Sobre este projeto, que deve materializar-se em outubro, nada quer revelar, a não ser que ‘conta histórias reais’, que é, aliás, a forma como Duarte explica o trabalho dos pais à irmã mais nova. ■

fotos Ricardo Santos



**TÂNIA RIBAS DE OLIVEIRA** lança terceiro livro infantil ao lado do marido, **JOÃO CARDOSO**, e do filho

**“O TOMÁS já diz tudo. É muito despachado e é um miúdo cómico,, Tânia Ribas de Oliveira**

À esquerda, Tânia Ribas de Oliveira com o filho Tomás, de ano e meio, enquanto autografava o seu novo livro.

À direita, a apresentadora com o marido, o judoca João Cardoso

No dia do lançamento do seu terceiro livro infantil, Tânia Ribas de Oliveira fez questão de ter a companhia do marido, João Cardoso, e do filho. Tomás, de ano e meio, esteve ao colo da mãe enquanto a apresentadora autografava o livro “Manel, o Menino que Gostava de Comboios”, na Feira do Livro de Lisboa. “Todos os dias lhe conto uma história, e ele adora. Até pede, porque já diz tudo. É muito despachado

e comunicativo. É um miúdo cómico e uma ótima companhia. Por fora, é igual ao pai. Por dentro, é igual a mim”, diz Tânia. A apresentadora de “Praça da Alegria”, programa que chega ao fim esta semana, garante que sempre gostou de escrever. “Dá-me muito prazer. Os dois primeiros livros foram escritos antes de ser mãe. Este veio no seguimento, mas já foi escrito depois do nascimento do Tomás”, explicou. ■

fotos Salvador Esteves

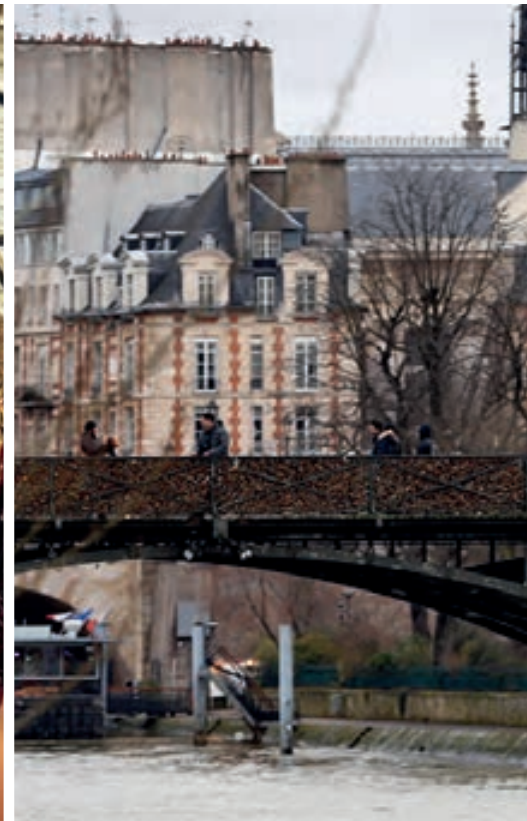


## O peso do amor

Tal como já tinha sido previsto, o peso dos cadeados que decoram a Ponte das Artes, em Paris, causou estragos.

No último domingo, 8 de junho, uma das secções do gradeamento, com cerca de 2,4 metros, não aguentou o peso de tantos cadeados do amor. A ponte foi construída em 1804, a mando de Napoleão, e desde 2008 que serve de palco para juras de amor eterno entre apaixonados dos quatro cantos do mundo.

Ao todo, nas pontes do Sena, há uns 700 mil cadeados, com um peso de cerca de 93 mil toneladas. Se muitos acham o cúmulo do amor fechar o cadeado e atirar a chave ao Sena, muitos são também aqueles que estão contra esta epidemia. Preocupados com a situação, alguns parisienses estão em marcha contra os cadeados do amor. Em janeiro, duas amigas criaram a petição "No Love Locks", cujo objetivo é acabar com esta situação e preservar uma área que é património mundial da UNESCO.



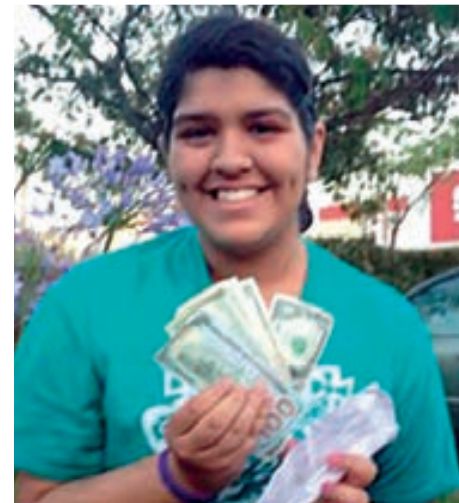
Reuters e D.R.

## Atlântida do futuro

Num futuro próximo, viver debaixo de água pode ser realidade. A Floating City é um dos mais promissores projetos, idealizado por uma equipa de arquitetos britânicos e chineses, para uma construtora chinesa. Feita com módulos em forma de triângulo e hexágono, unidos por canais e túneis, a cidade terá uma área de 10,4 quilómetros quadrados e conta com uma doca, estradas para carros elétricos, um complexo de entretenimento, jardins verticais e terrenos de cultivo, que tornam a ilha autossuficiente e amiga do ambiente. A pensar nos momentos de lazer, há ainda espaço para uma arena flutuante para concertos e eventos desportivos.



D.R.





Reuters e D.R.

## Caça ao dinheiro na Califórnia

E se, em vez de desabafos e estados de alma, alguém partilhasse pistas para uma caça ao tesouro? Foi o que fez um milionário secreto, cuja identidade foi descoberta entretanto, e que deu início a um novo 'jogo' que deixou os californianos loucos, à procura de dinheiro. Na praia (foto à esquerda, em cima) ou na cidade (à esquerda), o milionário escondia grandes quantidades de dinheiro e ia dando pistas no Twitter. Jason Buzi (em cima), de 43 anos, foi desmascarado por um especialista em vozes, após uma entrevista de cara tapada. O empresário Robin dos Bosques explicou depois que quer apenas retribuir o muito que tem recebido na vida, e que a ideia surgiu quando os seus negócios começaram a ser verdadeiramente lucrativos.

## DESTAQUES TV

### “JUNTOS NO VERÃO”

**TVI, sábado, 14, 18h00**

Teresa Guilherme está de volta e traz companhia, a jovem Isabel Silva, uma das últimas grandes revelações da TVI. As tardes de sábado vão ser especiais durante este verão, e esta dupla promete animação, muitas surpresas e prémios maravilhosos.

### “PALCOS – THE LEGENDARY TIGERMAN AND GUESTS – COLISEU”

**RTP2, sábado, 14, 00h45**

É incrível o leque de convidadas de “Femina”, o mais recente disco de Legendary Tigerman e aquele que parece ter-lhe trazido maior notoriedade junto do grande público. Neste espetáculo, Tigerman está acompanhado de Rita Redshoes, Cláudia Efe e Lisa Kekaula, a *soul woman* dos Bellrays, e Asia Argento.



### “MEET THE RUSSIANS”

**FOX Life, sábado, 14, 01h**

Nos últimos anos, muito já foi noticiado acerca do estilo de vida da comunidade russa a viver em Londres. No entanto, até ao momento, este mundo de novos-ricos nunca foi documentado numa série de televisão. Com “Meet the Russians”, isso está prestes a mudar...

### “OS SMURFS 2” V.P.

**TVCine 1 HD, domingo, 15, 12h25**

Com Smurfina em perigo e o malvado Gargamel a fazer das suas, os serezhinhos azuis mais famosos de sempre recorrem aos companheiros

humanos para os ajudarem a salvar a amiga e a derrotar o feiticeiro. Um filme cheio de humor e de ação que acontece em Paris.



### “PORTUGAL EM FESTA!”

**SIC, domingo, 15, 14h**

Agora com João Baião, que conta ainda com a colaboração de Merche Romero e José Manuel Monteiro, as tardes de domingo com o “Portugal em Festa” são ainda mais animadas.

### “ALEMANHA X PORTUGAL”

**RTP1, segunda-feira, 16, 17h**

Já com quatro dias de prova, a Seleção Nacional estreia-se no Campeonato Mundial de Futebol 2014, no Brasil, frente à poderosa Alemanha. A grande dúvida da equipa de Paulo Bento é saber se o melhor jogador do mundo estará na sua melhor forma para jogar. Portugal deposita grandes esperanças em Cristiano Ronaldo, que tem estado a recuperar de uma lesão.





## ELAS TAMBÉM ESTÃO NO MUNDIAL 2014

Fora dos relvados, as mulheres e namoradas dos jogadores também são estrelas da competição. Veja a galeria!

## TOP 5 as mais votadas da semana

1



### BATIZADO REAL DA PRINCESA LEONORE DA SUÉCIA

Leonore foi batizada no dia em que os pais celebraram um ano de casamento.

2



### CAROLINA DESLANDES RECORDA MANUEL FORJAZ

"Obrigada, Manel, por teres partilhado o palco comigo."

3



### AFASTADA DA PROFISSÃO, EX-ATLETA MOSTRA COMO SE MANTÉM EM FORMA

Poses de ioga conquistam fãs na net.

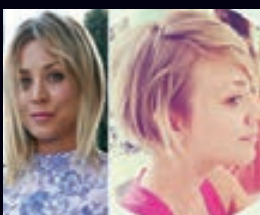
4



### NOVA MISS EUA É CINTURÃO NEGRO DE TAEKWONDO

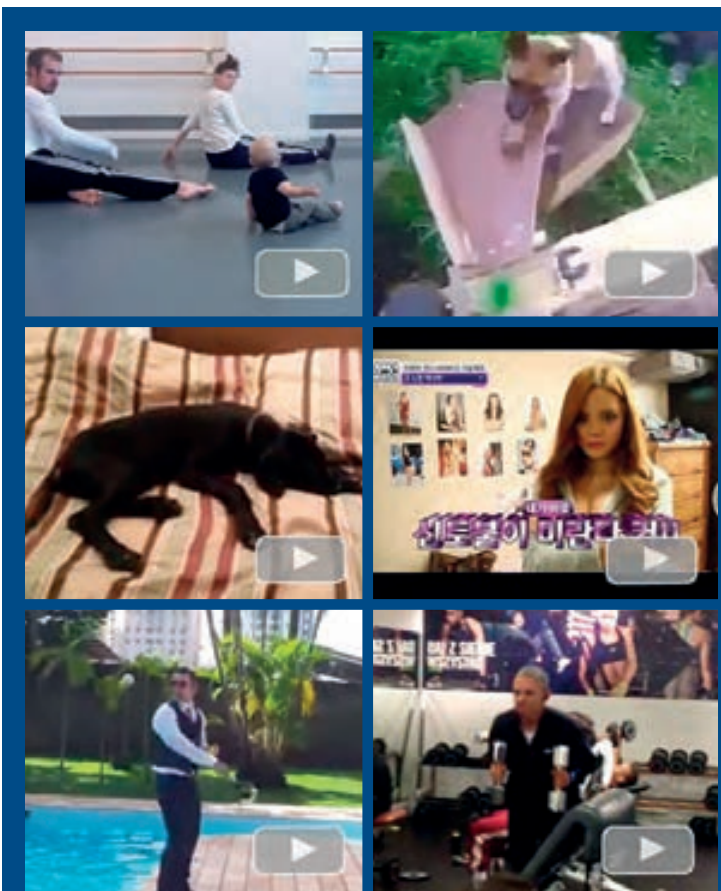
Com 24 anos, a Miss Nevada, Nia Sanchez, de Las Vegas, recebeu a tiara de 2014.

5



### MUDANÇA DE VISUAL DE KALEY CUOCO FAZ SUCESSO NAS REDES SOCIAIS

A atriz fez uma ousada mudança de visual.



## VÍDEOS MAIS VISTOS EM LUX.PT

Um bebé dá uma aula de dança contemporânea. Um cão delira com um sistema de lançamento de bolos criado pelo dono. Outro cão mostra a verdadeira preguiça de acordar. As transformações de uma coreana para ficar parecida com a modelo Miranda Kerr. Um noivo que desafia tradições atirando o bouquet. Barack Obama, filmado a fazer ginástica no hotel, deu uma lição de vida saudável em imagens que fazem furor na Internet.



## FAMOSOS PARTILHAM MOMENTOS ESPECIAIS

Pelas redes sociais, vamos acompanhando instantes da vida de famosos, da ternura familiar aos estados de graça.

# look nos primavera sound no porto

fotos Álvaro C. Pereira



Maria Cerqueira Gomes



Caetano Veloso



Carlos Daniel e Alexandra Antunes



Rui Veloso



Nuno Lopes



Nuno Azevedo e Guiomar Sousa Machado



Estela Barbot



António e Patrícia Pires de Lima



Maria Gambina e Paulo Cravo



Marta Espregueira Mendes



Cristina Ferreira e Maria Ramalho



Carina Nunes da Silva



**Luís Onofre com a filha, Marta**



**Raquel Strada**



**Paulo e Nicole Azevedo**



**Armindo Araújo**



**Zé Pedro e Cristina Avides Moreira**



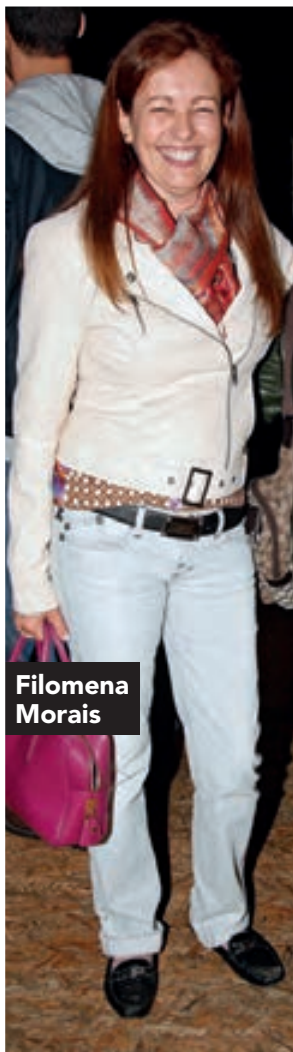
**Bárbara Moreira e Paula Guedes**



**Francisco Menezes**



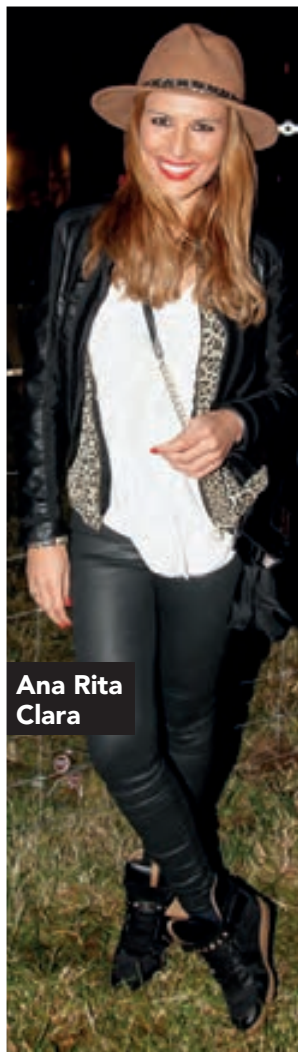
**Patrícia d'Orey e Sérgio Gomes da Silva**



**Filomena Morais**



**Ricardo Carriço**



**Ana Rita Clara**



**António e Mafalda Lobo Xavier**



**Nuno Marques**



**Victor Hugo com o filho, Vasco**



O músico foi distinguido como o artista português que mais vende no mundo, nos World Music Awards, no Mónaco. Aqui, durante as filmagens do anúncio do Mega Pic-Nic. Em cima, Tony com o filho David e a mulher, Fernanda



**O cantor, de 50 anos, prepara-se para remover cálculos renais**

**Um mês depois de ter sido hospitalizado em França, TONY CARREIRA submete-se a operação**

**C**erca de um mês depois de ter estado internado num hospital francês, ao qual se dirigiu de urgência, Tony Carreira prepara-se agora para se submeter a uma intervenção cirúrgica: "Sim, sim..." Foi desta forma breve que o cantor confirmou que a operação é uma das consequências do problema de saúde que teve no início de maio, não adiantando, porém, de que intervenção se trata: "Não vou dizer." A Lux sabe que a operação a que Tony Carreira se irá submeter tem como finalidade a remoção de cálculos renais, uma intervenção aconselhada pelos médicos, para garantir melhor qualidade de vida ao músico. No Rock in Rio, onde esteve com os três filhos, Mickael, David e Sara, o

cantor mostrou-se bem-disposto e afirmou que se encontra bem. Aliás, fez questão de garantir que o que o levou ao hospital semanas antes nada teve a ver com excesso de trabalho: "Não tem a ver com quantidade de trabalho e não tem absolutamente nada a ver com cansaço, como foi escrito... É um problema para resolver." Recorde-se que, na altura da sua ida ao hospital, o músico deixou uma mensagem no Facebook para tranquilizar os fãs: "Felizmente, e tal como vos disse, não é nada de alarmante – apenas uma indisposição passageira. Já estou em casa e sinto-me bastante melhor. Depois de algum repouso, estarei pronto para voltar aos palcos e cantar com vocês." O estado de saúde do músico é um tema tratado com muita discrição por





parte de quem melhor conhece Tony Carreira, que fez 50 anos em dezembro passado. "Descobri esse susto pela imprensa, porque não sabia...", confessou David Carreira à Lux. "Aconteceu tudo muito depressa, mas está tudo bem. Eu estava em

Portugal e ele estava em França", recordou o cantor de 22 anos, justificando que, na família, tudo fazem para não causarem preocupações: "Ele é muito protetor e nós também. Só queremos o bem dele, tal como ele só quer o nosso. Assim, tentamos

Em cima, Tony Carreira com o filho mais velho, Mickael, com quem esteve no último dia do Rock in Rio, e com a filha, Sara, que também já cantou em palco com o pai

**“Não tem absolutamente nada a ver com cansaço,, Tony Carreira**

An advertisement for HM motos featuring two scooters on a beach. The Peugeot Vivicity 125 is on the left, and the Sym Fiddle 125 is on the right. The background shows a blue sky and ocean. The text 'VERÃO A 0%' is prominently displayed at the top, with 'CAMPANHA 0% JUROS' below it. The Peugeot Vivicity 125 and Sym Fiddle 125 models are labeled. The HM motos logo is at the bottom right, with a list of brands: SUZUKI • SYM • KAWASAKI • PEUGEOT • TRITON • SEA-DOO. Contact information for HM motos is provided at the bottom left.

VERÃO A 0%  
CAMPANHA 0% JUROS

PEUGEOT VIVICITY 125

SYM FIDDLE 125

Procure-nos Facebook / GruposHmMotos

Av. Bombeiros Voluntários Algés, 42 A  
T: 21 410 34 41 • Tm: 93 362 27 18 / 91 610 46 21  
SHOW-ROOM PEÇAS E ACESSÓRIOS  
geral@hm-motos.com www.hm-motos.com  
RENT-A-MOTO 21 410 52 14 www.rent-a-moto.net

**HMmotos**  
SUZUKI • SYM • KAWASAKI • PEUGEOT • TRITON • SEA-DOO



## Tony Carreira prepara-se para atuar no Mega Pic-Nic de Lisboa

O músico, com 25 anos de carreira, está casado há quase 29 com Fernanda, com quem tem três filhos



esconder essas coisas uns dos outros." Pai e filhos aproveitaram a ida ao Rock in Rio para passarem umas horas em família, o que cada vez é mais difícil, devido às agendas preenchidas dos três músicos. "Ultimamente, temos andado muito por fora, e coincidiu estarmos cá hoje. Já há muito tempo que isso não acontecia, estarmos os três em Lisboa... Ainda bem que aconteceu", congratulava-se o cantor, satisfeito. Em noite de festa, a única ausente foi a sua mulher, que teve um imprevisto: "A Fernanda era para vir, mas teve uma dor nas costas e preferiu não vir." O problema de saúde de Tony Carreira surge numa altura em que o músico atravessa uma época de glória profissional: acaba de receber um prémio internacional, no Mónaco, nos World Music Awards 2014, onde foi distinguido como o artista português que mais vende no mundo. "Este prémio – World's Best Selling Portuguese Artist – também é vosso. Vocês, o meu público, são o melhor prémio que qualquer artista pode ter. Muito, muito, muito obrigado por estarem aí." Foram estas as palavras de agradecimento que dedicou aos fãs, na sua página no Facebook, logo após sair vencedor dos World Music Awards, palco que partilhou com estrelas mundiais como Mariah Carey, Miley Cyrus e Ricky Martin. Em Portugal, o sucesso persegue-o e o cantor prepara-se para voltar a atuar no Mega Pic-Nic de Lisboa, dia 21 de junho, onde é esperada uma multidão de fãs: "Mais um ano, já é o sexto! É sempre bom e que haja mais! É um projeto de que gosto muito, porque é um evento de grandes massas populares, e nota-se que as pessoas estão felizes por ali estarem. É um concerto especial. Este ano, tenho o prazer de voltar ao sítio onde mais gostei de cantar em todos estes piqueniques, que é a Avenida da Liberdade", confessou durante as filmagens do anúncio publicitário do evento, promovido pelo Continente. ■

texto Vasco Pereira (vascopereira@lux.masemba.com)  
fotos João Cabral, Ricardo Santos e Arquivo Lux



**George Clooney** planeia casar-se em Veneza. O ator, de 53 anos, e a noiva, Amal Alamuddin, de 36 anos, estiveram recentemente no restaurante Da Ivo, na Sereníssima, a experi-

mentar iguarias que se suspeita serem já a pensar na ementa do copo de água. Segundo o *New York Post*, o casal, que anunciou noivado em abril, pretende casar-se já em julho, e não em setembro, como chegou a ser avançado, e procura uma localização que proteja ao máximo a privacidade dos seus convidados. A *villa* de Clooney no lago de Como, primeira escolha do ator, foi posta de lado por não preencher esses requisitos.



**Sandra Bullock** não ganhou para o susto quando deu conta de que a sua casa de Los Angeles fora arrombada. Segundo o *site* TMZ, a atriz estava na residência no momento do

assalto, que aconteceu por volta das 6h30, mas não sofreu ferimentos, e o intruso foi detido pelas autoridades. Para "compensar", a atriz foi eleita este fim de semana Mulher Mais Quente da Década, na gala *Spike Guys' Choice Awards 2014*. Para entregar o troféu, foram chamados três homens com quem fez par romântico no cinema: Hugh Grant, Matthew McCounghey e Keanu Reeves.



**Gonçalo Uva** resolveu terminar a sua carreira no *rugby*, a pensar na família. Profissional da modalidade e casado com Carolina Patrocínio, estava fora de Portugal, a jogar

na equipa francesa Montpellier Hérault, mas decidiu enveredar por outra carreira e voltar ao nosso País, para estar perto da família e acompanhar o crescimento da filha, Diana, nascida em 26 de março: "Ele já terminou a carreira de *rugby* profissional e surgiu uma oportunidade para começar a trabalhar como advogado, que é a área em que se formou. No entanto, vai continuar a jogar pela nossa seleção. Estamos muito felizes. A família está, finalmente, toda junta", contou Carolina ao *Jornal de Notícias*.



**João Moura** reapareceu em público depois de ter estado internado em Lisboa, no Hospital de Egas Moniz, em consequência do traumatismo craniano sofrido por uma queda de um cavalo na sua propriedade. O cavaleiro esteve em Almeirim, onde decorreu a tradicional *Corrida da Família*. Ainda impossibilitado de tourear, o 'Maestro' entrou inicialmente para a trincheira, mas, depois, preferiu assistir à corrida numa barreira, ao lado da mulher, Filipa Telles de Carvalho, enquanto toureavam os seus filhos João (que o substituiu), e Miguel, a quem, em julho, deverá dar a alternativa, no Campo Pequeno, em Lisboa.

amoroso após a trágica morte da namorada, L'Wren Scott, no passado dia 17 de março. Segundo o *The Sun*, não há pistas sobre a identidade da "morena misteriosa", que foi também vista a acompanhar o vocalista dos Rolling Stones numa discoteca em Zurique, onde a banda passou, na sua *tournee*.



**Mick Jagger** foi fotografado na companhia de uma morena na varanda de um quarto de hotel, na Suíça, no último fim de semana, acendendo rumores de novo envolvimento

amamoso após a trágica morte da namorada, L'Wren Scott, no passado dia 17 de março. Segundo o *The Sun*, não há pistas sobre a identidade da "morena misteriosa", que foi também vista a acompanhar o vocalista dos Rolling Stones numa discoteca em Zurique, onde a banda passou, na sua *tournee*.



**João Vale e Azevedo** não teve sucesso, uma vez mais, nos seus recursos. O Tribunal da Relação manteve a pena de dez anos de prisão aplicada em cúmulo jurídico por apropriação indevida de mais de quatro milhões de euros do Benfica, branqueamento de capitais, abuso de confiança e falsificação de documento. Fonte judicial disse à Lusa que o Tribunal da Relação de Lisboa julgou "improcedente" o recurso apresentado pelo antigo presidente do Benfica. A 2 de julho do ano passado, aquele tribunal de primeira instância condenou Vale e Azevedo a uma pena única de dez anos. O advogado cumpre atualmente pena pelos casos Euroárea, Dantas da Cunha e Ribafria no Estabelecimento Prisional da Carregueira (Sintra).

de 45 anos, sofreu múltiplas fraturas, que obrigaram a cirurgias no rosto, no fémur e em várias costelas. A colisão envolveu seis veículos e fez um morto e três feridos graves. O camionista, que terá adormecido ao volante, foi detido sob acusação de dois crimes, incluindo homicídio, sujeito a fiança de 50 mil dólares (36 mil euros). Morgan regressava de uma apresentação num hotel em Delaware e viajava na companhia de outro ator, James McNair, de 62 anos, que morreu na colisão.



**Lionel Messi** está a ser investigado relativamente a receitas indevidas de jogos solidários. Uma unidade de combate ao branqueamento de capitais da Guardia Civil espanhola está

a investigar cinco transferências bancárias, de cerca de um milhão de euros, provenientes da organização de jogos de solidariedade com a participação do futebolista. De acordo com o *El País*, em causa estão transferências relacionadas com jogos de "Messi e os seus amigos contra o resto do mundo", em 2012 e 2013, cujos montantes acabaram numa sociedade radicada no paraíso fiscal de Curaçao, nas Antilhas Holandesas.



**Afonso Dias** foi condenado a três anos de prisão efetiva pelo Supremo Tribunal de Justiça, pelo rapto de Rui Pedro, desaparecido em 1998. No tribunal de primeira instância,

Afonso Dias foi absolvido por não ter sido provado o crime, mas a família de Rui Pedro, que tinha 11 anos quando desapareceu em 4 de março de 1998, recorreu para a Relação do Porto, que viria a condenar o arguido a três anos e seis meses de cadeia. Agora, o Supremo veio confirmar a condenação. O advogado de Afonso Dias reagiu com revolta, por o seu cliente "ir cumprir uma pena por factos que não praticou".



**Tracy Morgan** encontra-se em estado crítico, na sequência de um acidente de viação em que a carrinha em que seguia colidiu com um camião. O ator da série "30 Rock",

de 45 anos, sofreu múltiplas fraturas, que obrigaram a cirurgias no rosto, no fémur e em várias costelas. A colisão envolveu seis veículos e fez um morto e três feridos graves. O camionista, que terá adormecido ao volante, foi detido sob acusação de dois crimes, incluindo homicídio, sujeito a fiança de 50 mil dólares (36 mil euros). Morgan regressava de uma apresentação num hotel em Delaware e viajava na companhia de outro ator, James McNair, de 62 anos, que morreu na colisão.



Ao lado, João Lobo Antunes com a mulher, Maria do Céu Machado. Em cima, o neurocirurgião no início da sua última lição, mostrando a fotografia com os netos, Pedro e Madalena. Em baixo, com três das quatro filhas, Margarida, Paula e Madalena. A quarta, Maria João, vive nos EUA

**Na véspera de fazer 70 anos, JOÃO LOBO ANTUNES dá a sua última lição rodeado pela família e por amigos ilustres**

**“Faz-me pensar que fiz alguma coisa por muitos outros, com generosidade e benevolência,,**



**N**o dia em que foi jubilado – data que antecedeu precisamente o seu 70.º aniversário –, João Lobo Antunes deu a sua última lição, na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Afasta-se do ensino mas não da medicina, à qual já dedicou mais de quatro décadas de vida. Perante uma plateia de ilustres, entre familiares, amigos, ex-Presidentes da República, empresários e colegas de ofício, o neurocirurgião optou por se despedir com uma lição diferente. Em “Uma Vida Examinada” – que arrancou sob o mote de uma pergunta feita pelos netos: “Qual é, para si, o significado da vida?” – o



**“É um homem  
de uma  
inteligência rara  
e extremamente  
preparado,,  
António Ramalho Eanes**

Em cima, o ministro da Educação, Nuno Crato, e João Lobo Antunes com Maria e Aníbal Cavaco Silva. À direita, com o irmão António Lobo Antunes. À esquerda, António e Manuela Ramalho Eanes. Em baixo, Maria José Ritta e Jorge Sampaio





médico falou de coração aberto sobre o seu percurso, desde a casa dos pais em Benfica aos anos passados em Nova Iorque. E não se esqueceu da família, “my pride and my joy”, como sublinhou. No final de uma lição que soube a conversa entre amigos, João Lobo Antunes foi condeco-

rado com a Ordem Militar de Santiago da Espada, pelo Presidente da República, Aníbal Cavaco Silva. “Uma condecoração destas cria uma sensação de grande humildade e reconhecimento”, admitiu o neurocirurgião, afirmando que aquele foi um dia de emoções fortes: “Claro que sim,

**Em cima, João Lobo Antunes com Maria de Belém Roseira, e os netos Pedro, Madalena e João. À esquerda, Francisco Pinto Balsemão, Artur Santos Silva, e Eduardo Barroso**

**“Agora vai ter mais tempo para os netos, que são uma paixão para ele,, Paula Lobo Antunes**



## “Uma condecoração destas cria uma sensação de grande humildade,, João Lobo Antunes

Em cima, a condecoração do neurocirurgião pelo Presidente da República, e Henrique Granadeiro. À esquerda, D. Manuel Clemente, Carlos das Neves Martins, Paulo Macedo, ministro da Saúde, e João Lobo Antunes. À direita, Jorge Corrula. Em baixo, António Cruz Serra e José Fernandes e Fernandes, e Alexandre Soares dos Santos

sobretudo porque foram tantas as pessoas que testemunharam afeto, carinho e que me disseram que eu tinha tocado a vida delas de alguma maneira... Enfim, faz-me pensar que fiz alguma coisa por muitos outros, com generosidade e benevolência.” Maria do Céu Machado, mulher do jubilado, a quem, com graça, o médico se referiu como “superior doméstica e superior hierárquica”, por ser diretora clínica do Hospital de Santa Maria, avaliava o momento: “É um orgulho enorme pela figura que é. Ele é, de facto, uma pessoa fantástica e fora do normal.” ■

texto Nair Coelho (naircoelho@lux.masemba.com)  
fotos Tiago Frazão





**Poucos dias antes de partir para o Mundial do Brasil, RUI PATRÍCIO revelou o seu lado mais ' vaidoso' com um fato de Alta Costura de TONY MIRANDA, no valor de mais de €5000**

**“Qualquer homem gosta de ser apreciado,,  
Rui Patrício**

**A Lux assistiu à prova do fato de Alta Costura que Tony Miranda fez para Rui Patrício. Em baixo, os botões de punho em forma de bola de futebol, de ouro rosa e com sete diamantes cada um, que o criador português desenhou inspirado em CR7 e que faz questão de oferecer a Cristiano Ronaldo**



**F**oi no luxuoso atelier de Tony Miranda, em plena Av. da Liberdade, no coração de Lisboa, que Rui Patrício revelou à Lux o seu lado mais pessoal e divertido. Aos 26 anos, jovem e famoso, o guarda-redes do Sporting e também da baliza da Seleção

Nacional apaixonou-se pelo trabalho do conhecido criador português de Alta Costura, que durante anos chefiou a casa francesa Ted Lapidus, e quis que ele lhe fizesse um fato à medida. Um trabalho todo feito à mão, que demora muitas horas e cujo preço ultrapassa os €5000. A Lux assistiu à prova

e acredita que o sucesso entre o público feminino está garantido. Rui Patrício duvida: “Não sei se isso é bem assim. Se fosse verdade, já tinha vindo cá há mais tempo”, brincou o guarda-redes da Seleção Nacional, poucos dias antes de partir para o Mundial do Brasil.

**Lux** – No dia a dia tem um estilo

mais casual. Como é que se sentiu neste fato?

**Rui Patrício** – Também gosto de usar fato e sem dúvida que este do Tony Miranda é especial, totalmente diferente dos que estou habituado a usar. Tem um tecido fantástico e senti-me muito bem nele. É um fato feito à medida, com material de





enorme qualidade, e poder usar um fato Tony Miranda é fantástico. Vou usá-lo com muito prazer.

**Lux** – Como é que surgiu esta ‘parceria’?

**R.P.** – Fui ver um desfile do Tony Miranda no Hotel Ritz e gostei muito. Depois, através de uma pessoa em comum, falámos e manifestei-lhe a minha vontade de ter um fato feito por ele.

**Lux** – Hoje, os homens são tão ou mais vaidosos do que as mulheres. Como é que é a sua relação com o espelho?

**R.P.** – [risos] Às vezes, o espelho não está muito feliz por me ver! É verdade que os homens se preocupam cada vez mais com a imagem, mas acho que as mulheres continuam a ser mais vaidosas. Tenho cuidados, uso cremes, mas nada demais. Gosto de acessórios, como os relógios, mas não sou muito extravagante.

**Lux** – E por falar em acessórios, o que é que achou destes botões de punho em forma de bola de futebol que Tony Miranda desenhou inspirado em Ronaldo?

**R.P.** – Estes botões de punho são peças fantásticas e sem dúvida marcam a diferença.

**Lux** – Quem é o jogador mais

vaidoso da Seleção?

**R.P.** – [risos] Não sei, cada um tem o seu estilo!

**Lux** – E a dias de partir para o Mundial do Brasil, qual é o estado de espírito da Seleção?

**R.P.** – Muito bom!

**Lux** – Com um fato destes é difícil as mulheres resistirem-lhe, não?

**R.P.** – [risos] Não sei se isso é bem assim. Se isso fosse verdade já tinha vindo cá há mais tempo. Só quem experimenta um fato destes é que pode perceber o que estou a dizer. Além de vistoso, tem uma qualidade impressionante.

**Lux** – Diz-se que as mulheres não se vestem para os homens mas sim umas para as outras. E os homens, para quem é que se vestem? Também gostam de ser apreciados, não?

**R.P.** – [risos] É lógico que qualquer homem gosta de ser apreciado e acho que um homem de fato é muito elegante e marca a diferença.

**Lux** – Última pergunta e obrigatória: coração ocupado ou livre?

**R.P.** – [risos] O meu coração está sempre bem, em harmonia! ■

texto Evelise Moutinho (evelisemoutinho@lux.masemba.com) fotos João Cabral



**Com 1,90 m de altura, Rui Patrício sentiu-se “muito bem” num fato de Alta Costura de Tony Miranda. Completamente feito à mão, custa mais de €5000**

**“Gostei muito do Rui Patrício, é muito simpático e humilde,, Tony Miranda**



**CRISTINA  
CALDEIRA**  
organiza desfile  
com a marca  
Wolford

**“A mulher  
portuguesa,  
hoje em  
dia, adora  
arranjar-se  
e estar  
atualizada,,**

**Cristina Caldeira**

**Peças são  
apelidadas  
de “Ibiza style”**

À esquerda, Margarida Prieto. À direita, Pedro e Cristina Caldeira. Em baixo, Pedro Caldeira Jr., e Bárbara Caldeira com a filha, também Bárbara



**A** família Caldeira foi a protagonista de uma tarde animada, no Hotel Grand Real Villa Itália, em Cascais. Entre vários amigos, organizou o desfile da nova coleção da boutique Surprise, com o apoio da marca austríaca Wolford. “São peças de vestuário muito Ibiza style, hippie chic, que muito poucas lojas têm”, afirmou Lili Caneças, que se disse agradada com as peças apresentadas no desfile. “A Cristina Caldeira tem muito bom gosto”, continuou a socialite. “Eu acho que a mulher portuguesa, hoje em

dia, adora arranjar-se e estar atualizada. E a moda é cada vez mais ajustada a isso”, considerou a representante da Wolford em Portugal. A seu lado, a apoiá-la, estava o marido, Pedro Caldeira, e os filhos. “Eu trabalho com a minha filha Bárbara. Damo-nos lindamente, porque ela trabalha com a área dos números, que eu detesto, e faz também parte da promoção. O que é ótimo”, explicou, dizendo-se feliz por ver que a marca chega também à linha de Cascais. Margarida Prieto mostrou-se igualmente satisfeita com esta conquista.

**“São peças de vestuário muito Ibiza style, hippie chic, que muito poucas lojas têm,, Lili Caneças**

À esquerda, Yolanda Lobo. À direita, Rita e Lili Caneças. Em baixo, Débora Montenegro, durante o desfile. E Ricardo Trêpa, que não quis posar para a imprensa, com a namorada, Maria João Reino



“Sou cliente da Wolford há muitos anos. E estou muito contente por a marca estar disponível aqui mais perto”, começou por explicar a curadora, que continua radiante com o novo visual. “A ideia é ficar com um ar mais fresco e mais jovem, se possível. O meu marido adora ver-me de cabelo curto, e toda a gente me tem dito que me fica bem”, concluiu Margarida Prieto, que se prepara para apresentar uma exposição na Cordoaria Nacional. ■

texto Vanessa Barros Cruz (vanessacruz@lux.masemba.com) fotos João Cabral



# destino lux

fotos D.R.

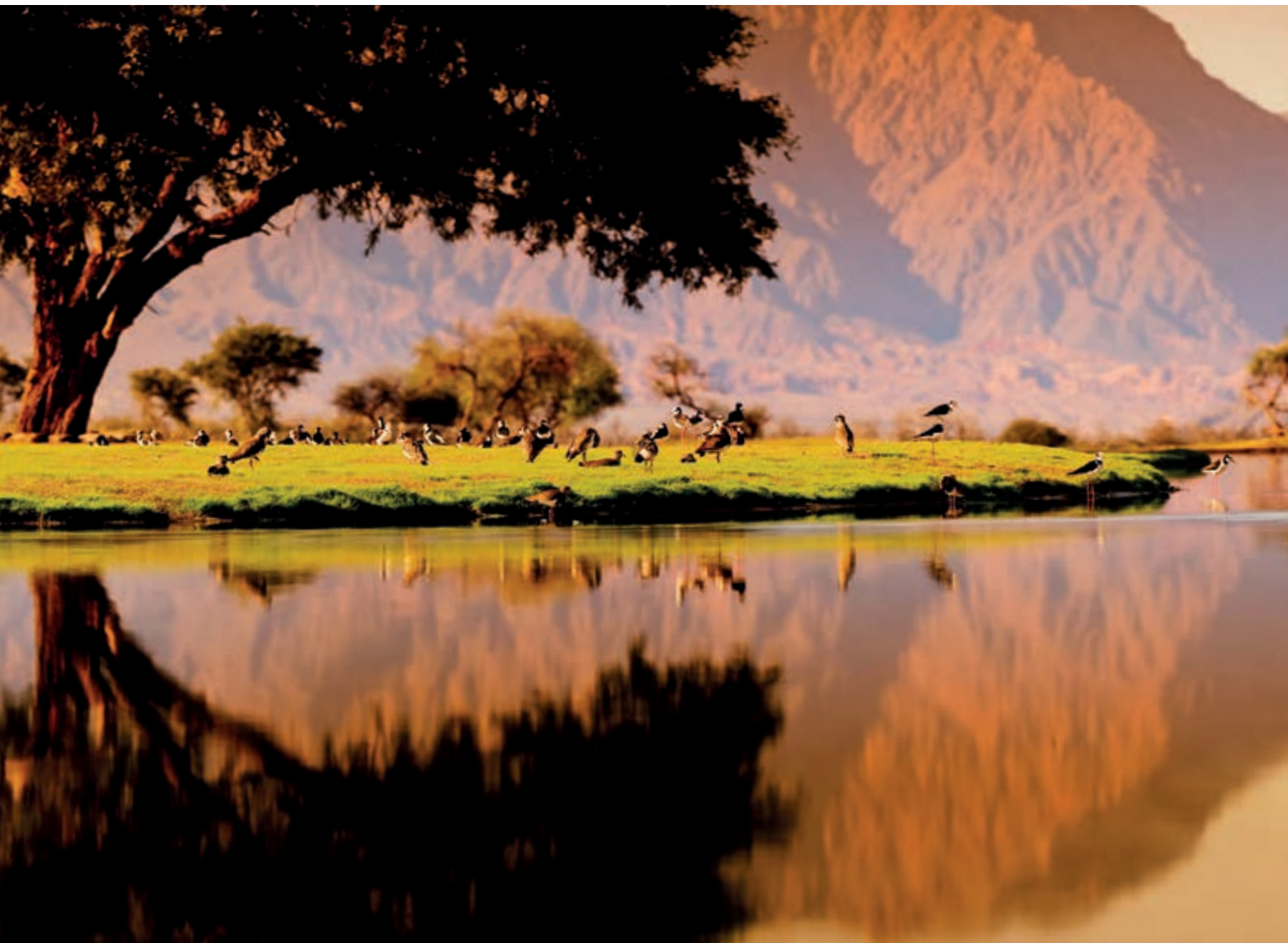
**Grace Cafayate, Argentina**

**Refúgio de luxo  
entre vales e montanhas  
a perder de vista**



Além de um luxuoso *spa*, que disponibiliza vários tratamentos, o hotel tem uma piscina climatizada. Os quartos, elegantemente decorados, têm uma banheira grande e chuveiro à parte





## guia de viagem

Ao chegar, a primeira coisa que tem vontade de fazer é respirar fundo e admirar uma beleza selvagem a perder de vista. Os Valles Calchaquíes têm essa magia de nos deixar impressionados com a sua variedade de cores, formas e relevos, de onde emergem magníficas montanhas. É aqui, na província de Salta, no noroeste da Argentina, que encontramos Grace Cafayate: um hotel de luxo, com um *spa* e *villas* residenciais, perfeitamente enquadrado na Natureza.

O projeto foi inspirado no *design* tradicional da região para fazer jus à paisagem dramática de Cafayate e dos Valles Calchaquíes, uma zona famosa pelos vinhos de grande qualidade. E para acompanhar um bom vinho, nada melhor do que uma refeição preparada com os melhores ingredientes locais. É disso que poderá desfrutar no Muse by Jonathan Cartwright, um restaurante *gourmet* onde os sabores tradicionais se fundem com inspirações internacionais.

Além da carne de alta qualidade, é difícil resistir às iguarias típicas, como as *empanadas*, os *tamales* e as *humitas*, preparadas na cozinha aberta do restaurante, para que os hóspedes possam observar a criatividade dos *chefs*. Por fazer parte de La Estancia de Cafayate, uma propriedade de 400 hectares, o hotel possibilita também o acesso ao campo de golfe, à *clubhouse* com diversas atividades, aos campos de polo e às bonitas vinhas que caracterizam a região.

**Preços:** Quartos a partir de €243 e *suites* desde €405, por noite, para duas pessoas.

**Como ir:** Voos de ida e volta de Lisboa para Buenos Aires a partir de €950. O voo para Salta, de cerca de duas horas, sai do Aeroparque Jorge Newberry, situado a 15 minutos de Buenos Aires. De Salta até Cafayate são duas horas e meia de caminho, de carro. Pode solicitar um *transfer* do aeroporto para o hotel.

**Informações:** <http://www.gracehotels.com/es/cafayate>



**BADGLEY MISCHKA. PRIMAVERA/VERÃO 2014**

**Uma coleção inspirada nos anos 30**



Para a coleção primavera/verão 2014, Mark Badgley e James Mischka partiram das memórias fotográficas de Jacques Henri Lartigue, conhecido fotógrafo francês, que gostava de retratar bonitas mulheres na famosa Riviera francesa. A coleção Badgley Mischka reflete a inspiração nos anos 30, no *glamour* que se vivia nessa época, e apresenta um guarda-roupa sofisticado para umas férias de luxo. Desde os conjuntos marinhos para os passeios de barco aos *looks* de noite, em que imperam os vestidos românticos com cores que refletem a luz do sol sobre o mar: pêssego, lavanda e vermelho-alaranjado.



## Disfarça o efeito casca de laranja

Cellu Destock Flash é o primeiro sérum concentrado da Vichy que diminui visivelmente o aspeto da celulite. Indicado para todo o tipo de pele, o Cellu Destock Flash, da Vichy, tem como princípios ativos, 6% de cafeína, 0,4% de ácido hialurónico e ácido salicílico, e a sua aplicação de manhã e à noite nas zonas a tratar vai reduzir o terrível efeito casca de laranja. A pele torna-se mais lisa, luminosa e livre de toxinas. €30



## PELE NUTRIDA E SAUDÁVEL

Lipikar Gel Fluide, da La Roche-Posay, é um fluido hidratante para o corpo com uma intensa ação apaziguante. De textura fresca e sem parabenos, é fácil de aplicar e ideal para pele sensível e seca. Muito rapidamente a sua pele vai sentir os benefícios deste gel-fluido. Resultado? Uma pele hidratada, saudável e 100% nutrida. €14

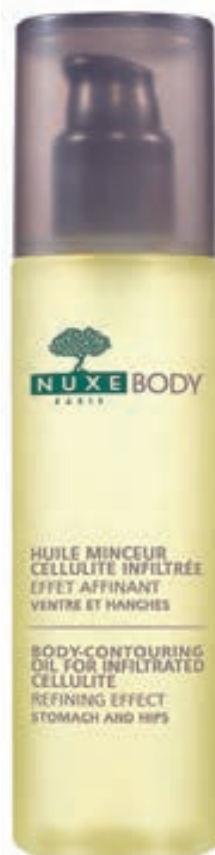
## ADEUS, CELULITE

O Anticelulite Cryo-Gel, da Collistar, conjuga a eficácia da aromaterapia, com óleos essenciais puros, com a fórmula altamente avançada, reforçada pelo especial efeito frio que estimula a microcirculação dos capilares e promove a atividade do produto. Um efeito tensor extraordinário que se sente imediatamente na pele.



## INCRIVELMENTE LISA

O Óleo Adelgaçante Contra a Celulite Infiltrada, da Nuxe, é ideal para uma pele sem casca de laranja. A sua fórmula liberta a retenção, uma das principais causas da celulite infiltrada, pela sua combinação de três óleos vegetais (sésamo, avelã e macadâmia) e extrato de cacau. Descongemma a pele ao associar 10 óleos essenciais que aceleram a drenagem de águas e toxinas. A sua textura de óleo fino penetra rapidamente e deixa a pele incrivelmente lisa. €27,90



## PELE HIDRATADA 24 HORAS

Refrescante e aveludado, o novo Lait Sorbet, da Roger & Gallet, é uma proeza técnica que associa eficácia e prazer para um acabamento incrivelmente suave. Sem parabenos nem silicone ou corantes, é composto por 96% de ingredientes de origem natural. A sua textura 'derrete-se' em contacto com a pele, deixando uma deliciosa sensação de frescura, sem qualquer efeito oleoso ou colante. €14







### SONO DE BELEZA

Sempre na vanguarda da investigação, a Elancyl propõe um novo gesto adelgaçante “noite” para as mulheres que consideram a noite um momento de descontração, propício à aplicação do seu cuidado. Cellu Slim Noite é o primeiro adelgaçante intensivo noite da Elancyl, que conta com o seu novo ingrediente ativo específico, o booster GP4G, que fornece energia às células para estimular o seu metabolismo noturno. Resultado: uma silhueta remodelada em 14 dias e uma pele muito mais lisa e hidratada.

### GUERRA ABERTA À CELULITE

Cellulinov, dos Laboratórios Sisley, combina duas ações de “emagrecimento” para abrandar o desenvolvimento da celulite e eliminar o aspeto “casca de laranja”. Graças à sua grande concentração de ingredientes ativos nutritivos e hidratantes, a textura do Cellulinov é cremosa e suave para deslizar na pele e permitir uma massagem prolongada.



### UM VERÃO ALEGRE E SEDUTOR

Com o novo Celluli Eraser, da Biotherm, é mais fácil combater a casca de laranja e viver o verão em forma, mais alegre e sedutoramente. Cafeína pura, corallina officinalis, ácido salicílico, ginkgo biloba e escina constituem a base dos princípios ativos deste novo concentrado redutor de celulite, de cor verde e fácil aplicação. €40



**innéov**  
CIRCUVEIN  
PERNAS PESADAS E CANSADAS

EXTRACTO GRANHA DE UVA DE BIOPOLYMEROS + VITAMINA C + E

Três ações para **pernas mais leves:**  
 - Perna mais leve e mais saudável + Circulação sanguínea + Proteção antioxidante  
 - Proteção antioxidante + Proteção antioxidante + Proteção antioxidante  
 - Proteção antioxidante + Proteção antioxidante + Proteção antioxidante

1-UBA DE COMPRIMIDOS concentrado nutricional  
 1 fl oz / 30 ml

### PERNAS MAIS LEVES

Circuvein, da Innéov, com extrato de grainha de uva, rico em vitaminas C+E, é ideal para pernas pesadas e cansadas. A vitamina C contribui para a normal formação de colagénio, para o bom funcionamento dos vasos sanguíneos. E a vitamina E contribui para a proteção das células contra a oxidação. As pernas ficam mais leves.



### OLÁ, PELE FIRME!

Para as mulheres que procuram ultraeficácia com resultados visíveis rapidamente sobre a celulite tenaz e as gorduras instaladas, existe Body Slim Cuidado Adelgaçante Expresso, da Lierac. O primeiro sérum adelgaçante que potencia o desarmazenamento das gorduras na origem para uma ação visível e avaliada após sete dias. Com uma textura sérum-gel azul-turquesa, permite uma penetração rápida e uma finalização não gordurosa. €39



### EXFOLIAÇÃO

A investigação Cosmétique Végétale, da Yves Rocher, descobriu no âmago do mangostão uma poderosa molécula: o y-mangostão. Esta molécula ativa age como uma “chave natural” capaz de desbloquear o mecanismo adelgaçante, ou seja, desbloquear os processos celulares que travam o adelgaçamento. Graças à ação da sílica de bambu, este exfoliante ativo a microcirculação e liberta o corpo das impurezas para uma melhor absorção do creme adelgaçante.



### SUAVIDADE

Desenvolvido para melhorar a elasticidade da pele, o Óleo Seco Anti-Estrias Q10 Plus, da Nivea, proporciona uma hidratação intensiva que otimiza a aparência da pele. A sua fórmula suave é rapidamente absorvida e ajuda a melhorar o estado da pele, prevenindo o aparecimento de estrias e sendo muito adequado para utilização em massagens.

## LIVROS



**"A Enfermeira Saturada"**  
Saturnina Gallardo  
GUERRA E PAZ  
"A Enfermeira Saturada" define-

-se como uma profissional em busca de sanidade mental. Os seus turnos podem obrigá-la a percorrer o equivalente a uma maratona, começando na UCI, passando pelos prematuros e acabando nas urgências. Pelintra, em busca do verdadeiro amor e dona de um Seat Ibiza, Satu tem milhares de seguidores nas redes sociais, que todos os dias acompanham as histórias que conta das suas aventuras.



**"O Livro das Sanduiches"**  
Chef Hugo Nascimento  
LEVA

Deixe-se levar pelo talento do chef Nuno

Nascimento e aprenda a arte de transformar duas fatias de pão num prato elaborado e inesquecível, juntando-lhes camarão ou sapateira, espadarte ou pato confitado, rosbife ou *foie gras*. Com receitas diferentes de tudo o que já experimentou, este é um livro imperdível para todos os amantes de gastronomia.



**"O Amor Não é Isto"**  
Cláudio Ramos  
GUERRA E PAZ

Joana parece uma princesa no seu vestido de gala. António, um charmoso sedutor, vê-a e sente-se instantaneamente atraído por ela. Ele é um *bon vivant* à procura de mais uma aventura. Ela está só e anda em busca do verdadeiro amor. O romance "O Amor Não é Isto" marca a estreia do apresentador Cláudio Ramos na escrita.

## ESPETÁCULOS E EXPOSIÇÕES



### "Lá Fora"

ÉVORA

Nos dias 13 e 14 de junho, os espaços exteriores da Fundação Eugénio de Almeida – Páteo de S. Miguel e Fórum Eugénio de Almeida – vão ser palco de um festival transdisciplinar de artes performativas. "Lá Fora" leva a Évora cinco grandes espetáculos de dança, música e *performance* que convocam o público a celebrar um encontro com as artes. A dança telúrica da Companhia Clara Andermatt marca o arranque do festival pelas 22h, no Páteo de São Miguel. Bilhetes: €3/dia. €5/dois dias.

### "Metamorfoses"

CONDEIXA

O trabalho de Graça Bordalo Pinheiro surpreende pelo

prazer e pela liberdade que imprime às suas obras. Licenciada em Escultura pela Faculdade de Belas Artes de Lisboa, dedicou toda a sua vida à arte. Com uma imaginação e uma criatividade infinitas, Graça Bordalo Pinheiro deixa uma assinatura muito pessoal e característica nos seus desenhos e esculturas. O seu trabalho vai estar agora exposto na Biblioteca Municipal de Condeixa entre 14 de junho e 19 de julho.



### Cine Conchas

LISBOA

O Cine Conchas é já um programa habitual das Festas de Lisboa e regressa em 2014, com as noites de cinema ao ar livre na Quinta das Conchas, de 26 de junho a 12 de julho, às 21h45. Aposta, mais uma vez, numa

programação com filmes de géneros, estilos e nacionalidades diferentes. "Persépolis", de Marjane Satrapi, marca o arranque do festival que promete levar bom cinema a toda a família.

### "Carmen Miranda"

LISBOA

Quase 60 anos depois da sua morte, o legado de Carmen Miranda continua ausente da música feita em Portugal. É essa falha que o Real Combo Lisboense vem colmatar, com um espetáculo totalmente novo que atravessa quase três décadas de história musical. Acontece no dia 21 de junho às 21h30, no Anfiteatro ao Ar Livre da Fundação Calouste Gulbenkian, integrado no festival Próximo Futuro. Bilhetes, €15.



## CINEMA



### "Bairro 13"

NOS AUDIOVISUAIS,

ESTREIA DIA 12 DE JUNHO

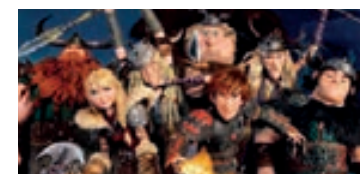
A ação decorre num bairro de Detroit, onde edifícios de tijolo abandonados servem agora de abrigo aos criminosos mais perigosos. Incapaz de controlar o crime, a polícia construiu um gigantesco muro de contenção em torno desta área para proteger o resto da cidade. Damien Collier (Paul Walker, que morreu em novembro de 2013), é um polícia infiltrado, determina-

do a apanhar Tremaine (RZA), o assassino do seu pai, e a acabar com a corrupção. Para Lino (David Belle), um ex-presidiário que vive no bairro, todos os dias são uma luta para sobreviver e conseguir levar uma vida honesta. Os caminhos de Damien e Lino nunca deviam ter-se cruzado, mas quando Tremaine sequestra a namorada de Lino, Damien decide aceitar a ajuda do ex-presidiário, e juntos vão tentar acabar com a sinistra conspiração que ameaça destruir toda a cidade.

### "Como Treinares o Teu Dragão 2"

BIG PICTURES FILMS, ESTREIA DIA 12 DE JUNHO  
O segundo filme da trilogia traz-nos de volta o fantástico mun-

do de Solução e Desdentado, cinco anos depois de os dois terem conseguido a união e a paz entre os dragões e os vikings na ilha de Berk. Entre viagens pelos céus e corridas de dragões, Solução descobre uma caverna secreta, onde centenas de novos dragões vivem. O local é protegido por Valka, mãe de Solução, que foi afastada do filho quando ele ainda era um bebé. Juntos, eles precisam de proteger o mundo que conhecem do perigoso Drago Blutvist.



## A cozinha de Vasco Aragão



### Canja de Faisão com Leite de Coco e Limão

#### INGREDIENTES:

- 2 faisões
- 1 lata de leite de coco
- 1 limão
- Azeite virgem q.b.
- Sal q.b.

Numa panela, coloque os faisões com dois litros de água e sal, leve ao lume e deixe cozer durante uma hora. Retire os

faisões e junte ao caldo um pouco de leite de coco e o sumo de limão. Sirva com um fio de azeite e decore a gosto.

### Risotto de Amoras Selvagens

#### INGREDIENTES:

- 200 g de *risotto*
- 1 caixa de amoras selvagens
- 100 g de *mozzarella* em fios
- 1 dl de azeite virgem
- 1 cebola picada
- Sal q.b.
- Alecrim q.b.

Num tacho, deite o azeite e a cebola picada e deixe cozinhar até ficar transparente. Junte o *risotto* e envolva bem. De seguida, junte água a ferver

e sal a gosto. Deixe cozinhar em lume brando. Quando estiver pronto, junte o queijo e as amoras, e sirva de seguida. Decore com alecrim.



# shopping

## SEXO SEGURO E INTENSO

A Control vai marcar presença no Festival Optimus Alive, nos dias 10, 11 e 12 de julho, no Passeio Marítimo de Algés.

Para comemorar esta parceria, a marca acaba de lançar duas embalagens em edição limitada Optimus Alive, nas variedades Nature e Senso. Com o preservativo Nature, para quem quer viver a paixão de forma mais natural, a adaptação é perfeita e a relação, mais satisfatória e intensa. Com Control Senso encontra um preservativo muito fino, que oferece toda a emoção de uma relação sexual segura e intensa.



## APRENDER A JOGAR TÊNIS

O Ace Team/Clube de Tênis de Alfragide organiza, uma vez mais, as suas Clínicas de Verão durante os meses de junho, julho e setembro, para jovens dos 6 aos 16 anos. Existem várias opções: com almoço e lanche, sem refeições, para principiantes ou para atletas de competição. Informações na secretaria do clube, pelo e-mail [ctalfragide@ace-team.com](mailto:ctalfragide@ace-team.com), pelo tel. 214 714 158 ou pelo site [www.ace-team.com](http://www.ace-team.com).



## AUTÊNTICAS ARMAÇÕES DE AVIADOR

Para homens e mulheres, os óculos G-Star têm design inovador e fabrico manual de grande qualidade, autênticas armações de aviador com lentes icónicas planas. Mantendo-se fiel às raízes da marca no vestuário, as icónicas cores G-Star e os nomes dos modelos estão presentes em toda a coleção de óculos.



## ROUPA PARA FESTIVAIS

Os festivais de música tornaram-se uma referência do mundo da moda e a única regra é não haver regras! Na Manoush encontra várias opções de vestuário para usar nestes eventos de verão. Desde os estilos boho, hippie ou gipsy a pequenos detalhes como t-shirts mais divertidas ou peças com estampados florais e cores garridas, tudo é permitido! Calções, €103.



## CONTRA ESTRIAS E CICATRIZES

Bio-Oil® é um produto especializado para o cuidado da pele, formulado para ajudar a melhorar o aspeto das cicatrizes e das estrias, assim como para uniformizar o tom da pele. A sua fórmula é também muito eficaz para pele madura e desidratada. Disponível em parafarmácias, €11,99.



## SEGURANÇA AVANÇADA

O Mitsubishi Outlander tem bancos de pele, banco do condutor com ajuste automático, bancos da frente com aquecimento, bancos traseiros rebatíveis (60:40), sete lugares e bancos com regulação de costas rebatíveis em superfície plana. Direção assistida elétrica, mala com abertura automática, sensor de luz e chuva e sistema de alerta de risco de colisão frontal são outras das características deste SUV. Mitsubishi Outlander 2WD, 2.2 Intense à venda a partir de €35.000.



## 60 ANOS DE SABOR ORIGINAL

A Sumol assinala o ano de 2014 de uma forma especial, celebrando 60 anos de originalidade, paixão e muito sabor na vida dos portugueses. "60 anos, 1 verão" dá o mote à nova campanha da marca, que junta todos os verões de há 60 anos para cá num verão único, contínuo e original. Trata-se de uma campanha sobre pessoas, as juras e as promessas que cada um fez em determinado momento. "Tu disseste", "Tu prometeste", "Tu juraste" são algumas das palavras de ordem.



## VERÃO CHEIO DE COR

Três Scubas Libres, da Swatch, ditam o tom para a estação em amarelo translúcido, cor-de-rosa brilhante e azul – um refresco gelado em cores selvagens de verão. O Deep Berry tem um mostrador cor-de-rosa transparente com pontos em superluminova branca e números às 3, 6, 9 e 12 horas. A luneta tem rotação unidirecional, plástico cor-de-rosa transparente com números e índices e a bracelete é de plástico cor-de-rosa transparente. €70





### SÍMBOLOS E TALISMÃS CHEIOS DE CHARME

A nova linha Pandora reúne uma seleção de pendentes de prata e zircónias que simbolizam: Paz, Ferradura, Mão de Hamsá, Trevo, Coração e Cruz – revelam-se perfeitos para expressar o seu estilo no verão. Pendentes com símbolos de prata e zircónias, €29; Pulseira de tecido azul-turquesa, €35.



### TECNOLOGIA DE PONTA

De traços urbanos e desportivos, o novo relógio Tommy Hilfiger apela ao homem com espírito de aventura. Os materiais leves e resistentes recebem a energia do tom azul, num equilíbrio incrível de estilo e tecnologia de ponta. Relógio com caixa preta, mostrador azul e pulseira de silicone azul à venda por €149.



### MUDANÇAS DE LOOK

Estão abertas as inscrições para a Beauty After Work, uma iniciativa pioneira em Portugal, através da qual a L'Oréal Professionnel vai abrir ao público as portas das Academias L'Oréal, oferecendo mudanças de look. A ação vai acontecer nos dias 25 e 26 de junho, em Lisboa e no Porto, onde será possível experimentar serviços de styling (liso, ondulado e apanhados), entre outros. Pode inscrever-se em [www.beautyafterwork.com](http://www.beautyafterwork.com) ou através do tel. 210 110 720 até ao 18 de junho.



### SABONETES COM INSPIRAÇÃO LUSITANA

Depois do lançamento da coleção Símbolos Lusitanos, a Ach Brito apresenta a elegante caixa de oferta da coleção. Compostos com base de sabão 100% vegetal e enriquecidos com óleo de azeitona, os sabonetes Ouro, Galo, Mar, Azulejo, Fado e Popular são embalados em rótulos típicos e ilustrativos. As suas fragrâncias elevam os sentidos e despertam as memórias. Uma coleção sublime! €9,90

Traga as suas pequenas feras para conhecer as nossas.



130 ANOS

JARDIM ZOOLOGICO  
PELA PROTEÇÃO DA VIDA ANIMAL.

[www.zoo.pt](http://www.zoo.pt)

## SUDOKU

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

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

Complete as grelhas de forma a que cada coluna, linha e quadrado 3x3 contenha os algarismos de 1 a 9

## Descubra o nome de OITO MARCHAS que vão participar no CONCURSO DAS MARCHAS POPULARES DE LISBOA

E X U E D W N Z R U I L R E J L A M T P E B N U B N S H E I U Z O E V N  
 F F F O M O U R A R I A N L O R E D U Z O R E I A H A X U P T A N C I N  
 F O V S V A R R N S G L N E I S N P E L B I C X L C P E V R O R J A N S  
 Z E R F F V I I N I F L I S H A E I V E I I C Q F V E B G B P A M B E I  
 H O I G O U R L X E R B E F M D E T S S Q Z D E A H O M E M D T D I R E  
 E E T V A A L T O D O P I N A D C L A T U D R A M L Y T O K N N I R J M  
 L Q Z A B G I S E R R J O N D F R A O L L T N I A O N U N O C A D E I N  
 C E R S I E U U L L E N U B R N A M T D E V E R I G J G E I T C E L M I  
 A D E O F E I A J R E S V I A A S E B N I J I V O B L F R A I L L N V O  
 A D S V E B T I M B E R L D G E C L D N O L E T S A C I Z N D A O G U B  
 R Z V E A V A F S I A V I L O S E E S A H M O N I C R B N L L C C B I P  
 U O I Z C Z L P A C N A Z A A E C B A D C E P E T N G P Q S O I I V N U  
 O R S I J I V C V A O B S O D B M F A R B N A S S E L A N D U J N X S J

Madragoa  Castelo  Olivais  Alcântara  Mouraria  Alfama  Belém  Alto do Pina

### SOLUÇÕES



**DIREÇÃO EDITORIAL** Diretora – Felipa Garnel (felipagarnel@lux.masemba.com) Editora Executiva Felipa Saraiva (felipasaraiva@lux.masemba.com) Editor Carlos Gonçalves (carlosgoncalves@lux.masemba.com) Subeditora Rita Pacheco (ritapacheco@lux.masemba.com) Assistente de Direção e Redação Margarida Alves (margaridaalves@lux.masemba.com) Redação Evelise Moutinho (evelisemoutinho@lux.masemba.com), Nair Coelho (naircoelho@lux.masemba.com), Natália Ribeiro (nataliaribeiro@lux.masemba.com), Vanessa Barros Cruz (vanessacruz@lux.masemba.com), Vasco Pereira (vascopereira@lux.masemba.com) Colaboradores Paulo Coelho (crônicas), Chakall e Vasco Aragão (culinária), Catarina Roquette Durão, Humberto Barbosa, Madalena Barata, Nuno Lobo Antunes, Paulo Oom, Paulo Malo e Vasco Sousa Coutinho (saúde), Joana Côrte Real e Rodrigo Ferreira (texto) Produção Teresa Abruñosa (teresaaabrunhosa@masemba.com) – Porto Revisão Carlos Silva Coordenação de Fotografia/Arquivo Edite Costa (editecosta@masemba.com) Arquivo Teresa Freitas Fotógrafo Artur Lourenço Colaboradores Álvaro C. Pereira, António Pedrosa, Cristina Pinto e Pinto, Hélder Maia, Jessica Henrique Cardoso, João Cabral, Ricardo Santos, Salvador Esteves e Tiago Frazão Relações Públicas Xandinha Jardim (xandinhajardim@lux.masemba.com)

Paginação e Design – Patrícia Batista e Rui Barbosa **DIREÇÃO DE PRODUÇÃO E PAGINAÇÃO** Diretor Ramiro Agapito (ramiroagapito@masemba.com) Assistente de Produção Inês Pereira Digitalização e Tratamento de Imagem Diogo Sargento, Frederico Queirós e Pedro Figueiredo **DIRETOR DE CIRCULAÇÃO** Bruno Ventura (brunoventura@masemba.com)

**DIREÇÃO COMERCIAL E PUBLICIDADE** Diretora Comercial Maria João Peixe Dias (mariadias@masemba.com) tel. 215 918 137 Coordenador Comercial Ricardo Luwisch (ricardoluwisch@lux.masemba.com) tel. 215 918 140 Executivo de Contas – Hugo Santinho (hugosantinho@masemba.com) tel. 215 918 142 Gestora de Materiais – Susana Morais (susanamorais@luxwoman.masemba.com) tel. 215 918 144, Rua da Fraternidade Operária, nº6, 2794-024 Carnaxide, fax 215 918 150 **Delegação Norte** Coordenadora de Publicidade Maria João Eça (mariaeca@masemba.com) tel. 226 057 544, Rua Tenente Valadim, 181, 4100-479 Porto, fax 226 057 503

**DIREÇÃO DE MARKETING E EVENTOS** Diretora Dina Nascimento (dina-nascimento@masemba.com) Gestora de Produto Cláudia Lima (claudialima@masemba.com) Assistente Dulce Almeida (dulcealmeida@masemba.com)

**MASEMBA** DIREÇÃO GERAL Nuno Santiago (nunosantiago@masemba.com)

**DIREÇÃO FINANCEIRA** Ana Ruivo (anaruivo@masemba.com) **PROPRIETÁRIO E EDITOR** Masemba, Lda., Rua da Fraternidade Operária, nº6, 2794-024 Carnaxide, tel. 215 918 117 – fax 215 918 150 NIF/NIPC: 510647421 – CRC Cascais Impressão: Lisgráfica, Casal de Santa Leopoldina, Queluz deBaixo Distribuição: Logista Publicações SA, Edifício Lojista Expansão da Área Industrial do Passil, lote 1 A, 2894-002 Alcochete, tel. 219 267 800

**LINHA DE APOIO AO PONTO DE VENDA** Automático: 219 267 825 Atendimento da assistente: 707 200 229 fax: 219 267 869 Tiragem: 90.000 Exemplares Depósito Legal: 162003/01 N° de Registo: 123611

**ASSINATURAS**  
assinaturas@masemba.com Tel. 215 918 088 Fax 215 918 150



Interditada a reprodução, mesmo parcial, de textos, fotografias ou ilustrações sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.



por Maria Helena Martins  
Taróloga  
Tel. 210 929 000  
Site: [www.mariahelena.pt](http://www.mariahelena.pt)  
E-mail: [mariahelena@mariahelena.pt](mailto:mariahelena@mariahelena.pt)  
Blogue: <http://consultoriode-astrologia.blogs.sapo.pt>



DAVID FONSECA

O cantor David Fonseca nasceu sob o signo Gémeos, o que faz dele um homem naturalmente curioso e interessado por diversos assuntos. Aprecia a diversidade e possui horizontes amplos, que procura constantemente alargar. Tem uma postura otimista perante a vida, sendo descontraído e bem-disposto.

## CARNEIRO

21/03 a 20/04

**Elemento:** Fogo

**Planeta Regente:** Marte

**Carta Dominante:** 5 de Espadas, que significa Avareza.

**Amor:** Ponha um sorriso nos lábios! Melhore o seu humor e deixe a vida acontecer, sem preocupações.

**Saúde:** Evite parar. Faça exercício físico e não se esqueça de beber muita água.

**Dinheiro:** Não adie a resolução de assuntos pendentes.

**Pensamento Positivo:** Dou valor às coisas realmente importantes da minha vida.



## TOURO

21/04 a 21/05

**Elemento:** Terra

**Planeta Regente:** Vénus

**Carta Dominante:** Os Enamorados, que significa Escolha.

**Amor:** Não tenha medo de exprimir aquilo que sente. Lembre-se de que a honestidade e a confiança são fundamentais numa relação.

**Saúde:** Cuidado com o frio! Agasalhe bem a sua garganta.

**Dinheiro:** Momento favorável para a expansão de projetos.

**Pensamento Positivo:** Escolho de acordo com a minha intuição.



## GÉMEOS

22/05 a 21/06

**Elemento:** Ar

**Planeta Regente:** Mercúrio

**Carta Dominante:** A Justiça, que significa Justiça.

**Amor:** Aprenda a não ser tão orgulhoso. Peça desculpa quando errar.

**Saúde:** Evite estar ao ar livre com a cabeça ao sol para não se constipar.

**Dinheiro:** Tenha mais cuidado com os gastos.

**Pensamento Positivo:** Procuo ser sempre justo, bom e generoso, comigo e com os outros.



## CARANGUEJO

22/06 a 22/07

**Elemento:** Água

**Planeta Regente:** Lua

**Carta Dominante:** A Estrela, que significa Proteção, Luz.

**Amor:** Evite ser injusto para com as pessoas que gostam de si. Meça as suas palavras.

**Saúde:** Procure o oftalmologista se tiver dores de cabeça, porque podem estar relacionadas com problemas de visão.

**Dinheiro:** Não terá problemas a este nível.

**Pensamento Positivo:** Sei que tenho uma estrela que me guia e protege.



## LEÃO

23/07 a 23/08

**Elemento:** Fogo

**Astro Regente:** Sol

**Carta Dominante:** 3 de Copas, que significa Conclusão.

**Amor:** Procure manter o diálogo com o seu parceiro. Se houver falta de confiança, não poderá haver harmonia.

**Saúde:** Não se sentirá muito bem. Tente relaxar e descansar mais.

**Dinheiro:** Controle a tendência para gastar mais do que deve. Pense no futuro.

**Pensamento Positivo:** Concluo todos os meus projetos.



## VIRGEM

24/08 a 23/09

**Elemento:** Terra

**Planeta Regente:** Mercúrio

**Carta Dominante:** Ás de Espadas, que significa Sucesso.

**Amor:** Durante este período, vai estar muito sensível, sentimental e atraente.

**Saúde:** Ultrapasse os bloqueios, pensando de forma positiva.

**Dinheiro:** Agarre a oportunidade de concretizar um projeto.

**Pensamento Positivo:** Sou bem-sucedido nos meus projetos. Não desanimo enquanto não alcanço o que desejo.



## BALANÇA

24/09 a 23/10

**Elemento:** Ar

**Planeta Regente:** Vénus

**Carta Dominante:** 3 de Paus, que significa Iniciativa.

**Amor:** Não seja pessimista. Viva o amor com um sorriso nos lábios e sentido de gratidão.

**Saúde:** Cuide de si. Invista no seu visual, com um novo corte de cabelo.

**Dinheiro:** Tenha cuidado para que as suas economias não diminuam drasticamente.

**Pensamento Positivo:** Tenho determinação e espírito de iniciativa.



## ESCORPIÃO

24/10 a 21/11

**Elemento:** Água

**Planeta Regente:** Plutão

**Carta Dominante:** 5 de Ouros, que significa Perda, Falha.

**Amor:** Aprenda a ser mais extrovertido. Só tem a ganhar.

**Saúde:** Cuidado com as correntes de ar. Está com tendência para se constipar.

**Dinheiro:** Se pretende investir num novo projeto, esta é uma boa altura.

**Pensamento Positivo:** Encaro cada desafio como uma nova oportunidade.



## SAGITÁRIO

22/11 a 21/12

**Elemento:** Fogo

**Planeta Regente:** Júpiter

**Carta Dominante:** Rei de Ouros, que significa Inteligente, Prático.

**Amor:** Não se esqueça das datas importantes da sua relação. O seu parceiro não lhe perdoaria.

**Saúde:** Faça uma consulta de rotina, certifique-se de que está tudo bem.

**Dinheiro:** Pense bem antes de tomar qualquer decisão nesta área.

**Pensamento Positivo:** O meu sentido prático ajuda-me a tomar as decisões mais acertadas.



## CAPRICÓRNIO

22/12 a 20/01

**Elemento:** Terra

**Planeta Regente:** Saturno

**Carta Dominante:** 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários, Ilusão.

**Amor:** Haverá paz e harmonia na vida em família.

**Saúde:** Previna-se contra infeções ao nível das vias respiratórias.

**Dinheiro:** As suas finanças podem sofrer uma quebra, se não estiver atento a todas as despesas.

**Pensamento Positivo:** Empenho-me na conquista do sucesso, sem criar falsas ilusões.



## AQUÁRIO

21/01 a 19/02

**Elemento:** Ar

**Planeta Regente:** Úrano

**Carta Dominante:** Rainha de Copas, que significa Amiga Sincera.

**Amor:** Se não disser aquilo que sente verdadeiramente, ninguém poderá adivinhá-lo.

**Saúde:** Cuidado com o excesso de açúcar no seu sangue. Poderá ter tendência para diabetes.

**Dinheiro:** Este é um período em que pode fazer uma pequena extravagância, mas não se exceda.

**Pensamento Positivo:** Sou um amigo verdadeiro e atraio o mesmo para mim.



## PEIXES

20/02 a 20/03

**Elemento:** Água

**Planeta Regente:** Neptuno

**Carta Dominante:** 10 de Ouros, que significa Prosperidade, Riqueza e Segurança.

**Amor:** Atenção às suas atitudes. Não magoe o seu parceiro.

**Saúde:** Faça uma caminhada por semana. Será ótimo para a sua circulação sanguínea.

**Dinheiro:** Faça um pé de meia, poderá vir a precisar dele.

**Pensamento Positivo:** Crio condições para ter prosperidade, riqueza e abundância.

