

# Novelas



## Capítulo 115 - Segunda-feira

Joaquim explica seu plano para Fred. Leopoldina pensa em fazer um evento para reafirmar as alianças políticas de Dom Pedro. Cecília pede para viajar com os piratas até o navio negreiro. Thomas fala para Sebastião que encontrou o filho de Amália. Germana toma o lugar de Elvira na peça, e o público tenta expulsá-la do palco. Domitila descobre sobre uma rebelião contra Dom Pedro e pensa em como avisá-lo. Sebastião e Thomas levam Hugo ao palácio e o apresentam como o filho mais velho de Dom João. Joaquim leva Amália ao palácio.



## Capítulo 116 - Terça-feira

Elvira se despede da companhia de teatro. Domitila pede que Francisco entregue sua carta para Dom Pedro. Domitila se emociona ao reencontrar os filhos. Cecília sente ciúmes de Luana com Libério. Hugo garante a Elvira que Licurgo e Germana não terão a taberna de volta. Greta arma contra Wolfgang para roubar o dinheiro do irmão. Licurgo se surpreende ao encontrar Germana encenando uma peça com Hércules.

## Capítulo 117 - Quarta-feira

Chalça incentiva Pedro a esquecer Domitila. Domitila garante a Rosa que conquistará de volta tudo o que perdeu. Germana decide abandonar Licurgo e seguir com a trupe de teatro. Anna conta a Howard que Thomas pode ser o assassino de seu pai. Tibiriçá confessa a Piatã que se sente culpada pela morte do filho que teve no passado. Tibiriçá revela a Piatã sua origem. Greta insinua a Schultz que Diara está fazendo o mal contra Wolfgang.

## Capítulo 118 - Quinta-feira

Sebastião é preso e ameaça Cecília e Libério. Dom Pedro faz um acordo com Sebastião para que o criminoso fale tudo o que sabe sobre Thomas. Dom Pedro nomeia Leopoldina a Princesa Regente do Brasil durante sua ausência. Thomas jura vingança contra seus inimigos. Dom Pedro e Chalça saem em comitiva em busca do apoio das províncias de São Paulo. Leopoldina e Bonifácio anseiam pela Independência do Brasil. Thomas vai ao encontro de Sebastião. Germana e Licurgo são roubados pelos piratas. Anna dá a Fred as coordenadas para o galeão espanhol.

## Capítulo 119 - Sexta-feira

Fred e sua tripulação partem em busca do tesouro do galeão espanhol. Leopoldina convide Anna para ser sua secretária de governo. Durante a revista das tropas, Leopoldina e Anna sofrem um atentado, comandado por Thomas. Matias, Libério e Cecília libertam as pessoas escravizadas por Sebastião. Matias e Luana se interessam um pelo outro. Dom Pedro não resiste ao amor por Domitila. Piatã tem uma visão da aldeia onde vivia sua mãe. Sebastião ameaça Cecília, Libério, Amália e Peter. Leopoldina afirma a Bonifácio que é hora de declarar a independência do Brasil.

## Capítulo 120 - Sábado

Leopoldina, Bonifácio, Anna e Joaquim analisam a relação entre Portugal e as províncias do Brasil. Dom Pedro declara seu amor por Domitila, e Chalça fica incomodado. Leopoldina escreve uma carta a Dom Pedro, e Joaquim decide entregá-la ao príncipe. Greta planeja seu casamento com Ferdinando. Thomas e Joaquim se enfrentam na estrada. Joaquim encontra a comitiva de Dom Pedro e lhe entrega as cartas de Leopoldina e Bonifácio. Dom Pedro proclama a Independência do Brasil.



## Capítulo 115 - Segunda-feira

Arthur convence Carolina a não revelar a aposta para Eliza. Germano rasga os papéis do divórcio e afirma a Zé Pedro que não aceita se separar de Lili. Germano avisa a Arthur para ter cuidado com Eliza e não magoá-la. Eliza pergunta a Arthur por que Carolina foi trabalhar na Excalibur.

## Capítulo 116 - Terça-feira

Dorinha tenta convencer Carolina a contar para Eliza sobre a aposta. Cassandra confessa a Adele que se apaixonou por Fabinho. Germano avisa a Fabinho que a linha de produtos criada por ele e Débora será produzida. Carolina conta a Eliza que Arthur a ajudou a ganhar o concurso porque fez uma aposta com a jornalista.

## Capítulo 117 - Quarta-feira

Eliza e Gilda ficam perplexas com a revelação de Carolina sobre a aposta. Eliza discute com Arthur e vai para a casa de Débora. Arthur demite Carolina da Excalibur e avisa à jornalista que não quer mais vê-la. Eliza conta a Jonas que Arthur a enganou e que queria apenas ganhar a aposta que fez com Carolina. Arthur pede Eliza em casamento.

## Capítulo 118 - Quinta-feira

Eliza diz a Arthur que prefere namorá-lo antes de se casar. Débora lamenta com Hugo a falta de um amor. Carolina decide vender o apartamento e aceitar o convite de Dorinha para morar com a irmã. Charles convida Débora para sair. Lili agradece Germano por ter contratado Rafael para fotografar a nova campanha da Bastille. Hugo descobre que ganhou na loteria.



## Capítulo 119 - Sexta-feira

Hugo desmaia de felicidade e Dorinha o ajuda. Débora e Cassandra comemoram ao descobrir que estão milionárias. Zé Pedro alerta Germano de que um estelionatário está usando os dados de Sofia para pedir empréstimos bancários. Montanha leva Wesley para fazer fisioterapia ao ar livre. Passeando pelo bairro de Fátima, Lili acredita ver Sofia.



## Capítulo 121 - Segunda-feira

Teodora é obrigada a andar com os seguranças contratados por Griselda. Griselda lembra do beijo em Guaracy. Crô sugere que Baltazar faça um vídeo para divulgar o CD de Solange. Glória procura Guaracy. Beto Junior publica a história de Esther, e todos ficam alarmados. Danielle se apavora com a quantidade de repórteres em seu consultório.

## Capítulo 122 - Terça-feira

Griselda mostra para Guaracy as notícias sobre Esther. Celina tenta convencer Beatriz a prestar queixa contra Esther. Crô combina um encontro com Baltazar para produzir o vídeo do CD de Solange. Wallace conta para Dagmar que lutará contra Muralha. Paulo procura Esther. Joana revela para o delegado Paredes que a loura misteriosa e Tereza Cristina são a mesma pessoa.

## Capítulo 123 - Quarta-feira

Crô convence Celeste a deixá-lo fazer sua maquiagem. Dagmar fica contrariada quando Guaracy contrata Jackeline. Henrique marca um encontro com Danielle para que ela converse com Pedro Jorge. A médica avisa aos jornalistas que fará uma coletiva de imprensa. Joana fala para Álvaro que denunciou Tereza Cristina à polícia. Griselda vai até sua antiga casa. Paulo chega à casa onde Esther está com Vitória.

## Capítulo 124 - Quinta-feira

Paulo aconselha Esther a voltar e lutar para ficar com Vitória. Beatriz ouve Celina afirmar que seu maior interesse é destruir Danielle. Álvaro avisa Tereza Cristina sobre a visita da polícia. Esther volta para o Rio enquanto Paulo dorme. Zuleika estranha a proximidade entre Wallace e Dagmar. Paulo se desespera ao ler o bilhete de Esther avisando que deixou Vitória aos seus cuidados.

## Capítulo 125 - Sexta-feira

Pereirinha desconfia que Enzo esteja realmente gostando de Danielle. Álvaro, Iris e Alice chegam à casa de Tereza Cristina. Max avisa aos jornalistas que Danielle está em seu colégio. Pedro Jorge pede para Danielle levá-lo para conhecer sua irmã. Crô fica nervoso com a chegada do delegado Paredes. A imprensa invade o colégio de Pedro Jorge e questiona Danielle. Paulo fica fascinado ao cuidar de Vitória. Esther se assusta quando vê Danielle na TV.



## Capítulo 126 - Sábado

O delegado Paredes garante a Joana que não descansará enquanto não provar que Tereza Cristina é a assassina de Marcela. Quinzé busca Quinzinho na escola, e Teodora reclama. Paulo fica orgulhoso por conseguir cuidar de Vitória. Danielle conta sua versão para os jornalistas, mas Celina a confronta. Beto Junior pergunta a Beatriz se ela foi induzida por Danielle a doar seus ovúlos.

**Atenção: os resumos dos capítulos estão sujeitos a mudanças em função da edição das novelas e podem não ser enviados pela emissora.**

# Florais, Aromaterapia e atividades para lidar com o isolamento e controlar as emoções

Em tempos de quarentena, os ânimos andam exaltados por conta do isolamento social. Para manter o equilíbrio emocional nesta fase, existem pequenas atitudes que podem fazer a diferença na rotina, associadas também a Aromaterapia e Florais de Bach, terapias complementares que ajudam na busca do equilíbrio mental.

Segundo a terapeuta floral e aromaterapeuta, Márcia Rissato, formada pelo Instituto Bach do Brasil e pela Nelson's World, na Inglaterra, os florais ajudam no controle emocional, como uma ferramenta importante para evitar estresse, ansiedade, compulsão alimentar, insegurança, depressão, pânico, tristeza e tudo que for relacionado ao desequilíbrio das emoções. Ela explica que existe uma floral para cada problema emocional, aromas que ajudam e atividades importantes nesta fase.

Respire: "É preciso lembrar-se de respirar! As pessoas se esquecem disso. O principal motivo do aparecimento de doenças é a falta de respiração. Respire, procure dentro de casa aromas cítricos, como por exemplo, o limão, a laranja. Eles trazem disposição e energia para seguir, "mandam mensagens" de ânimo para o sistema límbico, que é responsável pelas emoções. Os óleos cítricos emanam energia e trabalham a tristeza", afirma a terapeuta.

Combata o medo: Para os medos conhecidos como: de pegar o vírus, que pessoas próximas se contaminem, perder



Florais, Aromaterapia e atividades ajudam a lidar com o isolamento e controlar as emoções

Foto: Divulgação

o emprego, não conseguir pagar as contas, a recomendação é o combo de Florais de Bach Originais para os medos (Mimulus + RedChestnut).

Nada de pânico: para sentimentos como: o pânico que é o estágio seguinte aos medos que se instalam, com sensação de impotência, A indicação é o Rock Rose, Floral de Bach™ Original. Neste caso, aromas como a Lavanda também ajudam a reequilibrar.

Xô desânimo: para afastar o Desânimo causado pela rotina e incerteza do isolamento o Floral de Bach® - Gentian traz fé para seguir e não desistir.

Distraia-se: A terapeuta explica que neste período de isolamento é importante fazer coisas que deem resultados positivos para a Saúde Mental. Escrever, ler um livro, assistir filmes de alegria, comédias, e evitar o excesso de informações que podem levar ao desequilíbrio mental.

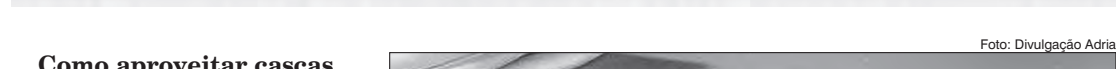
Quem tiver mais dúvidas, a Terapeuta Floral Márcia Rissato. Consultas gratuitas pelo direct do instagram @floraisearomas.



Terapeuta Floral Márcia Rissato explica que existe um floral para cada problema emocional

Foto: Vera Donato

# Guloseimas para Você



## Como aproveitar cascas de legumes para enriquecer receitas

Receitas feitas com legumes, ou carnes são essenciais para encher de sabor pratos diversos, como: sopas, arroz, ensopados e risotos. Além disso, utilizando as sobras dos legumes usados no dia a dia, como cascas, talos e extremidades, é possível preparar em casa refeições cheias de sabor e de nutrientes, como vitaminas e sais minerais.

Além de ser uma medida econômica, preparar caldos caseiros ajuda na manutenção da saúde. Inclusive, em muitos casos, é na casa, ou nas folhas onde está concentrado o mais elevado valor nutricional de diversos alimentos. As folhas das cenouras são ricas em vitamina A; as da beterraba se destacam pelo potássio, mineral que ajuda a regular a pressão arterial, enquanto as da couve-flor possuem fósforo, que ativa e protege a memória. Veja as dicas da Adria, marca de massas, biscoitos e torradas da M. Dias Branco, para fazer seus caldos em casa, utilizando sobras de vegetais. Depois, confira como fazer um delicioso Parafuso Nutritivo com Frango e Legumes, ideal para o dia a dia em casa.

Assim que chegar da feira, ou supermercado, higienize os legumes. Para as raízes, como: batatas, rabanetes e cenouras, utilize também uma escovinha para retirar resíduos de terra.

As sobras, como: talos, folhas, cascas, pontas e miolos podem ser aproveitados, basta higienizá-las também. Descarte apenas as folhas que estiverem amareladas;

Para a higienização correta, o método recomendado pelo Ministério da Saúde é mergulhar a verdura em 1 litro de água com 1 colher de hipoclorito de sódio (água sanitária) e deixar durante 15 minutos em uma bacia. Em seguida, lave novamente folha por folha em água corrente, até o resíduo sair por completo;

Após higienizar as verduras, reserve-as em um saco plástico, ou refratário para acondicioná-las, conforme for utilizando os legumes;

Os gavetões da geladeira são os mais indicados para guardar vegetais. Isso porque estão mais



Parafuso Nutritivo com Frango e Legumes

longe do congelador, garantindo que as folhas não queimem com o frio excessivo;

Junte as sobras por até cinco dias, para ter uma boa quantidade, mas não deixe passar desse tempo para que os alimentos não estraguem. Depois, basta colocar em uma panela, cobrir com água fria suficiente para cobrir os legumes e cozinhar em fogo baixo por 30 a 50 minutos. Para dar um toque de sabor, adicione uma cebola descascada e três dentes de alho. Depois que esfriar, basta coar e congelar em forminhas de gelo, para utilizar aos poucos, no dia a dia, em pratos deliciosos e saudáveis;

Sabe o frango assado de domingo? Muita gente joga fora a carcaça, asas e outras partes com pouca carne, sem imaginar que também rende um caldo delicioso. Basta seguir a mesma receita do caldo de legumes e acrescentar essas partes do frango. O segredo para obter um caldo límpido, é colocar a carcaça junto com os legumes em água fria e cozinhar aos poucos, pois a água fervente gera uma reação na proteína que deixa o caldo turvo. Não utilize as peles do frango, pois deixam o caldo gorduroso. Inclusive, os franceses consideram este caldo um ingrediente nobre na cozinha e o chamam de caldo de frango dourado, pois fica com uma cor mais intensa do que o caldo de frango feito com a ave crua. Agora, que tal usar o caldo em uma receita especial, prática e nutritiva?

Confira abaixo como fazer uma massa saborosa e repleta de nutrientes: Parafuso com Frango e Legumes:

## Parafuso Nutritivo com Frango e Legumes

**Ingredientes:** 1 embalagem de Parafuso Adria (500 g), ½ kg de filé de frango em tirinhas, 2 colheres (sopa) de óleo de canola ou soja, 4 dentes de alho picados, 10 tomates maduros, sem pele, sem sementes e picados, 2 folhas de louro, 2 xícaras (chá) de mini cenouras, 5 brócolis de brócolis, 1 abobrinha média em cubos, 50 g de queijo parmesão ralado e sal a gosto.

**Modo de preparo:** Em uma tigela média, junte o frango e tempere com sal. Em uma panela média, aqueça o óleo, refogue o alho, acrescente o frango e deixe fritar até dourar. Junte os tomates, as folhas de louro e deixe cozinhar, até o tomate ficar macio. Acerte o sal, retire as folhas de louro e reserve. Em uma panela média, junte as mini cenouras, o brócolis, a abobrinha e deixe cozinhar em água e sal até ficarem macios, escorra e reserve. Em uma panela grande ferva 5 litros de água com sal e cozinhe a massa. Para isso, coloque a massa e mexa de vez em quando, até que a água volte a ferver. Deixe cozinhar de acordo com o tempo indicado na embalagem, ou até que fique "al dente", ou seja, macia, porém resistente à mordida. Escorra a massa, acomode em um refratário grande, acrescente o molho de tomate com frango, os legumes e envolva bem com a ajuda de dois garfos grandes. Polvilhe o queijo parmesão e sirva a seguir.

**Rendimento:** 6 porções.  
**Tempo de preparo:** 30 minutos.

# COMO IDENTIFICAR BOLETOS FALSOS E NÃO CAIR NESSE GOLPE

## Confirme números e valores do boleto

Os três primeiros dígitos do código de barras devem ser o mesmo do registro do banco no documento.

## Verifique os dados do beneficiário

Veja se o beneficiário é a empresa que fornece o serviço.

## Cheque os dados de envio

Verifique o e-mail ou nº de contato para saber se eles são oficiais.

## Entre em contato com a empresa em caso de dúvidas

Verifique com a prestadora de serviços se o documento é real.



## AJUDE A CASA DE DAVID

A Casa de David é uma instituição que existe há mais de 50 anos na cidade de São Paulo que abriga deficientes intelectuais, deficientes físicos e autistas e em sua maioria abandonados pela família. Faça a sua doação.

**Ajude a Casa de David**  
Conta Banco Santander  
Ag: 0561 Cc: 13001255-7