

Novelas

Capítulo 108 - Segunda-feira
Sérgio acompanha Beatriz à delegacia. Eugênia termina o namoro com Topete. Cássio teme que o plano de Bia contra Beatriz dê errado. Maristela e Juliano armam para Beatriz e Carmem. Glorinha informa a Beto sobre a possibilidade de Beatriz ser presa. Carmem é avisada sobre o depósito de uma grande quantia em sua conta bancária.



Fotos: Divulgação

Capítulo 109 - Terça-feira
Carmem decide ir para o Rio de Janeiro. Beto acode Beatriz. A polícia chega à casa de Carmem. Lígia e Anita conversam com Celeste e Edu, respectivamente. Clarice visita Beatriz. Onofre exige que Sérgio e Alfredo tirem a novela 'Senhora' do ar.

Capítulo 110 - Quarta-feira
Onofre retira seu patrocínio da novela. Basílio e Beto se estranham. Beatriz deduz que foi Cássio quem furtou o colar de joias. Sérgio nega a solução de Bia e Cássio. Cássio é convocado a depor na delegacia. Beto e Basílio confrontam Cássio. Ronaldo desconfia dos ciúmes de Lígia. Cássio ameaça a família Alencar.

Capítulo 111 - Quinta-feira
Maristela garante a Cássio que resolverá a situação do roubo do colar. Anita e Alfredo oferecem um jantar para reunir Marlene e Raimundo. Teresa e Clarice questionam Lígia sobre Raimundo. Carmem é interrogada na delegacia. Ulisses declara seu amor por Glorinha. Beto apoia Beatriz. Sérgio encerra a transmissão da novela. Beatriz recebe liberdade provisória e deixa a delegacia.

Capítulo 112 - Sexta-feira
Beatriz é apoiada por sua família e amigos. Sérgio afirma a Alfredo que Beatriz precisa de um advogado. Zélia e Basílio planejam acabar com Juliano e a Perfumaria Carioca. As clientes de Glorinha deixam o salão ao ver Beatriz chegar. Alfredo ajuda Raimundo a mudar seu visual. Vera reúne o Conselho de Mulheres Negras para ajudar Beatriz.

Capítulo 113 - Sábado
Beatriz e Glorinha agradecem o apoio de Vera e das mulheres. Basílio sabota a bebida de Elvira, sob orientação de Zélia. Zélia se oferece para ser secretária de Juliano. Lígia anuncia que fará um show beneficente para ajudar Beatriz. Beatriz convida Clarice para o show. Glorinha decide ficar com Ulisses. Iolanda sente-se mal.

Capítulo 139 - Segunda-feira
Jão tenta falar com Madalena sobre o relacionamento deles. Nando reclama da implicância de Rosana com o irmão. Rosana confronta Neuza. Nando compra anabolizantes de forma ilícita, sem o conhecimento de Miranda. Silvia vê a troca de olhares entre Madalena e Jão e fica incomodada. Rodolfo se encontra com Ruth. Osmar leva o documento assinado por Violeta para o advogado.

Capítulo 140 - Terça-feira
O advogado explica para Osmar quando ele tomará posse dos bens de Violeta. Madalena sente ao saber que Jão vai comemorar com Silvia sua nova certidão. Ruth e Rodolfo se enfrentam. Alberto se muda para o hostel de Tereza e Jayme. Hana insiste que a família de Jin convença o filho a voltar a cantar. Osmar e Tati se impressionam com o valor da conta de Violeta. Marco conhece Ruth. Silvia decide terminar com Jão.

Capítulo 141 - Quarta-feira
Silvia revela para Jão o real motivo de querer terminar com ele. Ruth conta sua história para Marco. Tati se revolta com Violeta por ter se recusado a deixar Osmar devolver o dinheiro para sua família. Yuki e Bernardo consolam Silvia. Marco implica com Gigi por não perdoar Belisa. Jin decide retomar a carreira de cantor no Brasil. Osmar pensa na separação de Madalena e Jão. Silvia revela a Madalena que terminou com Jão.



Capítulo 142 - Quinta-feira
Madalena fica tocada com a revelação de Silvia. Tati percebe que Osmar esconde algo. Violeta proíbe Osmar de contar para Jão sobre a paternidade do filho de Cacá. Sebastian posta fotos dele com Yuki, e Jô se preocupa com o irmão. Ruth se intimida com a presença de Gerson. Hana beija Jin, e Tati flagra os dois. Marco não aceita o casamento de Violeta. Osmar procura seu gerente no banco.

Capítulo 143 - Sexta-feira
Osmar faz o pedido de transferência do valor que deve a Doralice. Marco garante a Violeta que Osmar não a ama. Tati expulsa Hana de sua casa, e ela se vangloria para Min-Ji. Edson percebe o encantamento de Alberto ao falar de Doralice. Cida comenta com Sidney sobre a conversa entre Madalena e Silvia. Osmar decide falar com Jão. Yuki e Sebastian ficam juntos na frente de Joyce. Gerson leva Roxelle para jantar. Jão desconfia de um esquema na Viação Estelar. Matias recebe um prêmio para morar fora do país e convida Madalena para ir com ele. Gerson pede novamente Roxelle em casamento.

Capítulo 144 - Sábado
Roxelle aceita se casar com Gerson. Madalena termina seu relacionamento com Matias. Jin conversa com Ha-Yun e Tati sobre sua nova carreira. Zezito mostra para Gerson as fotos de Sebastian com Yuki. Jão se aconselha com um especialista sobre o caso de sua empresa. Osmar transfere o valor que deve a Doralice, e avisa a Madalena que Jão não é o pai do filho que Cacá está esperando.

Capítulo 157 - Segunda-feira
Molina pede perdão a Luma e tenta convencê-la a ser sua cúmplice contra Mavi e Viola. Iberê é abordado por dois capangas de Molina. Berta deixa sua herança para Henriquinho. Luma encontra o diário de Molina. Magda nomeia seu filho Douglas o novo gerente administrativo do resort. Mércia alerta Molina para não se meter com Luma. Luma entrega o diário para Molina e sela sua parceria com o empresário.

Capítulo 158 - Terça-feira
Molina manda Luma vigiar os passos de Mavi e Mércia. Mavi pede uma chance aos amigos de Viola para se redimir. Mércia descobre que Molina se juntou a Luma. Molina diz a Mércia que, se ela devolver o quadro de arte, nada acontecerá com Mavi e Luma. Sirlei conta a Berta que Tomás é filho de Guga. Mavi fica surpreso ao saber por Luma que Iberê descobriu que Molina e Julius Eyer são a mesma pessoa.



Capítulo 159 - Quarta-feira
Mavi não acredita que Molina está vivo. Sirlei alerta Berta para ter cuidado com Ísis. Sirlei conta a Evelyn que Berta já sabe que Guga é o pai de Tomás, mas não sabe que foi o marinheiro quem matou Henrique. Berta expulsa Ísis de sua casa. Mavi observa Luma conversando com Molina.

Capítulo 160 - Quinta-feira
Molina garante a Luma que deu dinheiro para Iberê deixar o país. Viola revela a Nahum que a reconciliação com Mavi é um plano para descobrir o assassino de Rudá. Diana estranha os elogios que Hugo faz a Douglas. Ísis propõe a Leidi sequestrar Berta. Luma declara seu amor por Mavi. Mavi pressiona Mércia sobre tê-lo feito acreditar que havia matado Molina.

Capítulo 161 - Sexta-feira
Mércia nega a Mavi que Molina esteja vivo. Berta faz uma proposta a Leidi. Luma pressente que ela e Mavi podem estar na mira de Molina. Mércia aproveita a distração do capanga de Maureta para pegar seu celular e mandar um localizador para Luma. Luma chega ao catifeiro onde está Mércia, que, pressionada pela jovem, acaba revelando que está ali porque escondeu o quadro de arte de Molina.

Capítulo 162 - Sábado
Luma deixa Mércia no catifeiro, sem saber onde o quadro está escondido. Molina fica sabendo por Maureta que Luma esteve com Mércia. Diana fica intrigada com a maneira exagerada com que Hugo trata Douglas. Luma informa ao delegado que Molina vai à agência bancária. Mércia consegue fugir do catifeiro e pede ajuda a Mavi para buscá-la. Molina se aproxima do banco disfarçado de Julius Eyer.

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

VERÃO: 8 DICAS DE COMO CUIDAR DA SAÚDE DURANTE A ESTAÇÃO

O verão chega junto com as férias, as viagens e o calor e é preciso estar atento nessa estação por conta das doenças e dos danos à saúde. O aumento da temperatura, a exposição excessiva ao sol e a falta de hidratação podem ocasionar graves problemas, bem como facilitar surtos de doenças e viroses.

- 1. CUIDE DA ALIMENTAÇÃO**
No calor, nossa digestão costuma ficar mais lenta. Por isso procure se alimentar com alimentos leves e não exagere. Busque também alimentos que contêm muita água, assim você se hidrata enquanto se alimenta.
- 2. PRATIQUE EXERCÍCIOS**
Para espantar a preguiça e manter seu corpo ativo, pratique exercícios físicos. Movimentar o corpo vai fazer com que você se sinta muito mais disposto e, consequentemente, saudável. Mas em hipótese alguma descuide da hidratação.
- 3. SOMBRA E ÁGUA FRESCA**
Evite se expor excessivamente ao sol. Busque caminhar na sombra, e beba muita água. Caminhar no sol, fará com que seu corpo perca muito líquido, levando-o à desidratação, que em alguns casos pode até matar.
- 4. CUIDE DA PELE**
A excessiva exposição ao sol, além de causar o envelhecimento precoce da pele, pode trazer várias doenças, muitas delas gravíssimas, como é o caso do câncer de pele. Portanto, utilize sempre filtro solar, inclusive no dia a dia.
- 5. PERFUMES**
Não exagere no perfume, pois o cheiro forte unido à ação do calor pode sufocá-lo. Portanto, opte por perfumes mais leves, que combinem com o nosso verão tropical.
- 6. COM QUE ROUPA EU VOU?**
Procure usar roupas confortáveis e leves, de preferência de cores claras. As roupas de tons escuros absorvem mais a luz, fazendo com que você sinta mais calor, já as claras refletem, portanto esquentam menos. Prefira tecidos leves e que absorvam o suor, como algodão, por exemplo.
- 7. BEBA BASTANTE LÍQUIDO**
Ingira a maior quantidade de líquido possível. Opte pelos sucos naturais, água de coco e a própria água pura.
- 8. EXPOSIÇÃO AO SOL**
Não é porque é verão que nós vamos deixar de aproveitar o sol. Muito pelo contrário. O sol ativa a vitamina D e precisamos dela para a nossa saúde. Escolha os horários em que há menor incidência de raios ultravioletas. Antes das 10h e após as 16h são os horários mais indicados.

Fontes:
<https://saudesporte.com.br/como-cuidar-da-saude-no-verao/>
<https://saudesporte.com.br/dicas-de-saude-e-beleza-para-o-verao/>