

# O DESIGN EDITORIAL DE REVISTAS POPULARES

## ESTÁGIO NA REVISTA *MARIA*

**U LISBOA**

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



**FACULDADE DE ARQUITETURA**  
UNIVERSIDADE DE LISBOA

**Marta Maria Catarino Miguel**

Orientador: Designer Gabriel Godoi - Especialista

Presidente do júri: Professor Doutor João Brandão

Arguente: Professora Doutora Elisabete Rôlo

Relatório de estágio para a obtenção do grau de mestre  
em Design de Comunicação • Documento definitivo

Lisboa, janeiro de 2017

# O DESIGN EDITORIAL DE REVISTAS POPULARES

## ESTÁGIO NA REVISTA MARIA

Relatório de estágio para a obtenção do grau de mestre  
em Design de Comunicação • Documento definitivo

### **Marta Maria Catarino Miguel**

Orientador: Designer Gabriel Godoi - Especialista

Supervisor de estágio: Francisco Pinto

Presidente do júri: Professor Doutor João Brandão

Arguente: Professora Doutora Elisabete Rôlo

Estágio na Editora Descobrir Press — Grupo Impala  
de 4 de maio a 3 de agosto de 2015

Lisboa, janeiro de 2017



## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar quero agradecer ao meu orientador, Professor Gabriel Godoi, por toda a sua disponibilidade, rigor e dedicação pois foi fundamental para a realização do presente trabalho.

À Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa que me permitiu adquirir novos conhecimentos nesta etapa de aquisição do grau de mestre.

À Editora Descobrir Press — Grupo Impala, pela possibilidade de realização de um estágio e a todos os que trabalham na revista *Maria* pela sua simpatia e apoio. Ao supervisor de estágio, Francisco Pinto, o meu obrigada por todo apoio ao longo dos três meses na revista *Maria*. Em particular agradeço às colegas da paginação por toda a sua alegria e amizade. Não posso deixar de agradecer especialmente à Gisela Rodrigues por ser a pessoa excepcional que é, por toda a sua ajuda e motivação.

Quero também agradecer ao meu irmão, amigos e família por toda a alegria que me transmitiram e que incentivou a finalização deste trabalho. Um agradecimento especial à minha mãe por fazer de tudo para me manter positiva ao longo desta fase da minha vida. Obrigada pelo teu amor incondicional.

## RESUMO

O presente relatório de estágio é relativo à frequência de um estágio curricular na Editora Descobrir Press — Grupo Impala, para o cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de mestre em Design de Comunicação. Foi realizado um estágio académico de índole profissional de três meses a tempo integral sob orientação do Professor Gabriel Godoi e supervisão do diretor de produção do Grupo Impala Francisco Pinto.

O estágio na revista *Maria* revestiu-se de interesse para a candidata porque esta revista constitui um caso de sucesso em termos do design editorial devido ao número de vendas. De facto trata-se da revista mais vendida no mercado português de revistas de entretenimento.

A realização do estágio a partir do seu processo de produção gráfico foi uma mais valia para consolidar a formação da candidata em termos de Design de Comunicação e para estudar este caso de sucesso. Reconhecendo o interesse do tema e a possibilidade de realizar uma investigação sobre os fatores que conduziram a este sucesso em termos da população portuguesa e a interligação com a cultura popular existente no nosso país apresenta-se, o presente relatório de estágio.

Procurámos também perceber se há o que se pode chamar “Design Editorial Popular” ou uma abordagem ao Design de Comunicação que seja adequado às publicações ditas “populares”, tal como a revista *Maria*.

Esperamos que a presente investigação consiga contribuir para uma maior compreensão do Design de Comunicação enquanto disciplina e prática.

## PALAVRAS-CHAVE

Design editorial  
Design popular  
Revista *Maria*  
Eficácia  
Excessos

## ABSTRACT

This internship report is a result of the frequency of a traineeship in the Editora Descobrir Press — Grupo Impala, in order to meet the necessary requirements to obtain the degree of Master in Communication Design. An academic internship of professional nature was undertaken for a period of three months in a full-time position, under Professor Gabriel Godoi guidance and supervision of Grupo Impala production director Francisco Pinto.

The focus of the internship was set on the *Maria* magazine due to its huge success in terms of editorial design and number of sales. In fact, it is the best-selling magazine in the portuguese entertainment magazine market.

The completion of the internship has been an asset to consolidate the candidate training in terms of design communication and offered the chance to develop a study of this success case. This internship report is a consequence of the recognition of the subject's interest and the possibility to study the main factors behind this success and its relationship to the portuguese culture.

We have also tried to establish if there is what could be called a “Popular Editorial Design” or at least a particular approach to Editorial Design of this so called “popular” magazines.

We hope that this research can contribute to a greater understanding of Communication Design as a discipline and practice.

## KEYWORDS

Editorial design  
Popular design  
*Maria* magazine  
Effectiveness  
Excesses

## ACRÓNIMOS

INE: Instituto Nacional de Estatística.

SMS: Short Message Service.

FAUTL: Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa.

PIB: Produto Interno Bruto.

PER: Processo Especial de Revitalização.

## ABREVIATURAS

art: artístico.

ex: exemplo.

nº: número.

gr: gramas.

lat: latim.

## GLOSSÁRIO

*Printscreen*: Captura de ecrã.

RGB: Red Green Blue.

CMYK: Cyan Magenta Yellow Black.

Adobe InDesign: Software da Adobe utilizado para a paginação da revista *Maria*.

## ÍNDICE

III	Agradecimentos
IV	Resumo e palavras-chave
V	Abstract
VI	Acrónimos, abreviaturas e glossário
VII	Índice geral
IX	Índice de figuras
	<b>1. INTRODUÇÃO</b>
2	1.1 Enquadramento
4	1.2 Estrutura
5	1.3 Campo e tema
6	1.4 Justificação e pertinência da escolha
7	1.5 Tópico investigativo
8	1.6 Objetivos
9	1.7 Contexto estágio
	<b>2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b>
14	2.1 Design Editorial
16	2.2 Aspectos fundamentais do Design Editorial
17	2.2.1 Utilização do espaço
20	2.2.2 Tipografia
23	2.2.3 Cor
25	2.2.4 Utilização das imagens
26	2.3 Comunicação em massa
28	2.3.1 Cultura popular
30	2.3.1 Revista como comunicação de massa
	<b>3. DESENHO DA INVESTIGAÇÃO</b>
34	3.1 Argumento
34	3.2 Metodologia geral
35	3.3 Organograma
36	3.4 Benefícios
36	3.5 Fatores críticos ao sucesso
37	3.6 Disseminação
	<b>4. ESTÁGIO</b>
40	4.1 Introdução
41	4.2 A empresa
44	4.3 Porquê da revista <i>Maria</i>
54	4.4 A revista <i>Maria</i>
55	4.4.1 A equipa
56	4.5 O design da revista <i>Maria</i>
64	4.6 Processo de produção da revista <i>Maria</i>

	<b>PROJETOS DE ESTÁGIO</b>
68	4.7 Descrição dos projetos realizados
100	4.8 Análise dos resultados
102	4.9 Perspetivas Futuras
103	4.10 Conclusões
	<b>5. BIBLIOGRAFIA</b>
106	5.1 Bibliografia
108	5.2 Webgrafia
111	<b>6. APÊNDICE</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

9	Figura 1   Logotipo do Grupo Impala
18	Figura 2   Exemplo de grelha
21	Figura 3   Exemplo tipografia
22	Figura 4   Esquema tipografia
24	Figura 5   Síntese aditiva e subtrativa
25	Figura 6   Ilustração de uma foto original
31	Figura 7   Capas da revista <i>Maria</i> na década de 90
35	Figura 8   Organograma do trabalho investigativo
41	Figura 9   Desenhos do projeto do Edifício Impala
42	Figura 10   Organograma das atividades do Grupo Impala
43	Figura 11   Revistas com maior tiragem do Grupo Impala
45	Figura 12   Esquema de número de peças (imagem e texto) nas revistas <i>Maria</i> , <i>Cristina</i> , <i>Ana</i> , <i>TimeOut</i> , <i>Sábado</i> , <i>Visão</i> , <i>Vogue</i> , <i>NovaGente</i> e <i>Lux</i>
46	Figura 13   Número de peças nas capas de revistas
47	Figura 14   Relação entre tiragem e imagem na capa
48	Figura 15   Relação entre tiragem e texto na capa
49	Figura 16   Relação entre tiragem e preço
50	Figura 17   Relação entre tiragem e longevidade
51	Figura 18   Circulação da revista <i>Maria</i>
52	Figura 19   Taxa de crescimento do PIB
52	Figura 20   Sazonalidade da revista <i>Maria</i>
54	Figura 21   Organograma
57	Figura 22   Capa da revista nº1(1978)
58	Figura 23   Primeira página da revista nº1905 (2015)
59	Figura 24   Primeira página das revistas nº1(1978)
60	Figura 25   Página da revista nº 1
63	Figura 26   Evolução das capas da revista <i>Maria</i> ao longo do tempo
64	Figura 27   Organograma do processo editorial da revista <i>Maria</i>
68	Figura 28   Capas das revistas <i>Maria</i> 1905, 1906, 1907, 1908, 1909, 1910, 1911, 1912, 1913, 1914, 1915, 1916
70	Figura 29   Evolução dos trabalhos de estágio
71	Figura 30   <i>Print-screen</i> da grelha da revista <i>Maria</i>
72	Figura 31   Página Capa capítulo de Cozinha, revista <i>Maria</i> nº 1906
74	Figura 32   Página Poupança, revista <i>Maria</i> nº 1906
76	Figura 33   Detalhes gráficos, revista <i>Maria</i>
76	Figura 34   Página Está in, revista <i>Maria</i> nº 1910
78	Figura 35   Página Capa capítulo de Vida íntima, revista <i>Maria</i> nº1909
80	Figura 36   Página Decoração, revista <i>Maria</i> nº 1906
82	Figura 37   Página Bastidores, revista <i>Maria</i> nº 1907
84	Figura 38   Página Moda, revista <i>Maria</i> nº 1907
86	Figura 39   Página Verão, revista <i>Maria</i> nº 1912
88	Figura 40   Página Cinema, revista <i>Maria</i> nº1912

90	Figura 41   Página Música, revista <i>Maria</i> nº1912
92	Figura 42   Página Diários Ele e Ela, revista <i>Maria</i> nº1912
94	Figura 43   Página Signos, revista <i>Maria</i> nº1912
96	Figura 44   Página SMS, revista <i>Maria</i> nº1907
98	Figura 45   Página Novelas, revista <i>Maria</i> nº1915
101	Figura 46   Análise dos vários elementos nas páginas realizadas em estágio

# 1

## INTRODUÇÃO

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1 ENQUADRAMENTO

No âmbito do Mestrado em Design de Comunicação, na FAUTL foi realizado um estágio académico de índole profissional cuja necessidade, para além do preenchimento dos requisitos para obtenção do grau de mestre, advém de um sentimento de inexperiência no que toca ao trabalho prático inserido numa estrutura profissional.

Com esta experiência foi possível pôr em prática os conhecimentos e técnicas adquiridas em contexto académico e introduzi-los nos trabalhos realizados no contexto profissional. Para além de enriquecer a candidata, havia a curiosidade da existência do conceito “Design Editorial Popular”, relacionado com a revista *Maria*.

O estágio realizou-se na empresa Descobrir Press — Grupo Impala, sediada na Abrunheira, Sintra, compreendido entre maio e agosto de 2015. No Grupo Impala produzem-se revistas de entretenimento e de carácter “popular” sendo que a candidata foi colocada na estrutura de produção responsável pela revista *Maria*, líder de vendas.

*A maioria das pessoas comete o erro de pensar que design é o que aparenta ser. As pessoas pensam que este é uma situação de embelezamento externo e que dão uma caixa aos designers e dizem-lhes: “Torna-a bonita!” Isto não é o que achamos correto. Design não é apenas o que se vê e sente. Design é como este funciona.*

(TL – Steve Jobs, 2003 cit. por Walker, Rob, 30 novembro 2003, “The guts of a new machine”, The New York Times)<sup>1</sup>

Considerando, tal como Steve Jobs (2003), que a maior parte das vezes as pessoas não sabem aquilo que querem até que se lhes mostre, podemos relacionar esta afirmação ao caso prático da revista *Maria*: a população apenas o consegue exprimir através do consumo massivo da revista. Esta mostra à população a que se destina, através dos seus conteúdos e imagem, o que a satisfaz. O trabalho exposto aos leitores não é apenas a questão de “torná-la bonita” mas sim de fazer com que a revista funcione como um todo. O designer é um projetista dotado de sentido estético, que trabalha para a comunidade, ou seja, o foco do seu trabalho não é o pessoal, mas o coletivo.

<sup>1</sup> “People think it’s this veneer - that the designers are handed this box and told, ‘Make it look good!’ That’s not what we think design is. It’s not just what it looks like and feels like. Design is how it works.” [www.nytimes.com/2003/11/30/magazine/the-guts-of-a-new-machine.html](http://www.nytimes.com/2003/11/30/magazine/the-guts-of-a-new-machine.html), consultado em março 2015.

A forma final dos seus trabalhos é o resultado lógico de um projeto que se propõe resolver da melhor maneira, escolhendo os materiais mais convenientes, as técnicas mais justas, experimentando as possibilidades de ambas, tendo em conta a componente psicológica, o custo e cada função em particular.

O designer dirige-se a todo o grande público dos consumidores procurando executar objetos que, para além de servirem bem as suas funções, tenham também um aspeto coerente segundo a escolha do público a que se dirige. O designer quando, por exemplo, executa um trabalho para Portugal inteiro, deve ter em conta que o consumidor, o povo português, deve sentir que alguém pensou nele no sentido de produzir um objeto que lhe esteja ajustado e cuja estética não advenha do estilo pessoal do designer mas que nasceu para o seu propósito.

Tal como Dieter Rams estipula no seus 10 mandamentos do “Bom Design”, o “bom design é tão pouco design quanto possível”, de forma a não se sobrepor à própria função ou mensagem que procura responder ou transmitir. Baseado neste pensamento podemos afirmar que o design editorial da revista *Maria* está pensado para o seu público, para os seus leitores ao longo destes quase 38 anos e a prova disso é que a fidelidade dos leitores faz com que esta revista se mantenha líder de vendas por vários anos.

É neste âmbito que se construiu o enquadramento teórico subjacente a este relatório: o de pesquisar possíveis características do design editorial da revista *Maria* que contribuam para esta ser um fenómeno de vendas por largos anos.

## 1.2 ESTRUTURA

A realização do presente relatório de estágio partiu de algumas referências na área, respeitantes aos assuntos a desenvolver. Foi, portanto, uma recolha de informação de autores relevantes sobre as seguintes temáticas:

Design editorial, revistas, revistas portuguesas, cultura popular e o caso prático da revista *Maria*.

### CAPÍTULO 1 • INTRODUÇÃO

Apresenta-se o enquadramento teórico do tema proposto, a justificação e pertinência do estudo, bem como os objetivos gerais e específicos do trabalho.

### CAPÍTULO 2 • REVISÃO LITERÁRIA (ENQUADRAMENTO TEÓRICO)

Nesta secção é explicado o enquadramento teórico acerca do tema a ser tratado. A literatura existente permite impulsionar, clarificar e sustentar os trabalhos desenvolvidos no âmbito de estágio.

Para o conhecimento de algumas referências relevantes na área, respeitantes aos assuntos a desenvolver recolhemos informação de autores relevantes sobre as seguintes temáticas: Design editorial, componentes do design editorial, comunicação em massa, revista, cultura popular e comunicação visual.

### CAPÍTULO 3 • DESENHO DA INVESTIGAÇÃO

Nesta parte são apresentados o argumento e as metodologias aplicadas na frequência de estágio e na elaboração do relatório final, bem como o organograma, benefícios, fatores críticos do sucesso e calendário da investigação.

### CAPÍTULO 4 • ESTÁGIO

Este capítulo relaciona-se diretamente com a frequência do estágio curricular na empresa Descobrir Press — Grupo Impala, revista *Maria*, e consequente execução dos trabalhos propostos e suas conclusões.

### CAPÍTULO 5 • BIBLIOGRAFIA

Listam-se as referências bibliográficas que suportam o presente trabalho.

### CAPÍTULO 6 • APÊNDICE

Apresentam-se todos os trabalhos realizados durante o estágio.

### 1.3 CAMPO

Design de Comunicação.

#### ÁREA

Design gráfico e design editorial.

#### TEMA

Design Editorial Popular existente em revistas populares portuguesas.

Aplicação concreta de estágio académico de índole profissional na Editora Descobrir Press — Grupo Impala, focado na revista *Maria*.

## 1.4 JUSTIFICAÇÃO E PERTINÊNCIA DA ESCOLHA

No âmbito de Mestrado em Design de Comunicação da Faculdade de Arquitetura da Universidade Técnica de Lisboa (FAUTL), realizou-se um estágio académico de índole profissional na Editora Descobrir Press — Grupo Impala, sediado em Sintra, focando-se no departamento de design responsável pela área de paginação da revista *Maria*.

O estágio foi realizado ao longo de 3 meses (maio a julho de 2015) em regime full-time (2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> — 8 horas diárias).

O envolvimento com o projeto desde a sua criação conduziu ao início do estágio na Descobrir Press — Grupo Impala, revista *Maria*, onde os trabalhos realizados estiveram sob a orientação do diretor da paginação Francisco Pinto e da coordenadora de arte Gisela Rodrigues.

O estágio foi pertinente na medida em que inseriu a candidata num ambiente profissional para conhecer “por dentro” todos os processos da revista *Maria* desde a sua redação até à distribuição da mesma nas bancas; estudar a história da revista em questão e a evolução do design aplicado na mesma, tendo este sido imprescindível para conseguir estudar o caso de sucesso da revista em estudo.

## 1.5 TÓPICO INVESTIGATIVO

Identificar a possível existência de uma abordagem ao Design Editorial Popular especificamente voltado às chamadas revistas populares.

Estágio na revista *Maria*.

## 1.6 OBJETIVOS

### GERAIS

O objetivo geral deste estágio consistiu em aprofundar e aperfeiçoar os conhecimentos teóricos e práticos alcançados ao longo da formação académica, através do contato direto com profissionais que trabalham ao serviço da Descobrir Press — Grupo Impala em contexto profissional.

Por outro lado, consistiu também em compreender em que medida o design editorial presente na revista *Maria* contribui para a tornar na líder do seu seguimento de mercado: revistas de cariz popular e entretenimento; pretendeu-se ainda aprofundar a questão relativa à existência de um Design Editorial Popular.

Por fim, contribuir para o desenvolvimento do conceito de Design Popular inserido na área de design editorial de revistas portuguesas.

### ESPECÍFICOS

Identificar se há ou não uma abordagem ao design editorial especificamente voltado para as revistas de carácter popular no que toca a utilização das componentes fundamentais do design editorial tais como, tipografia, utilização do espaço, imagem e cor presentes nas revistas de entretenimento portuguesas.

Entender o papel da revista na sociedade dos dias de hoje.

Compreender o universo em torno da revista *Maria*.

Compreender todos os fatores que impulsionam a revista *Maria* como líder de vendas de revistas em Portugal bem como toda a sua história, processos e regras aplicadas na revista.

Espera-se assim, poder dar um contributo significativo à área do design editorial e contribuir para o reconhecimento de uma eventual abordagem voltada para as revistas de carácter popular.

## 1.7 CONTEXTO ESTÁGIO



Descobrir Press — Grupo Impala  
Rua da Impala, nº 33 — A  
Abrunheira, São Pedro de Penaferrim  
2710-070 Sintra  
Telefone: 219 238 000

Figura 1 | Logotipo do Grupo Impala  
[Fonte: [impala.pt](http://impala.pt)]

Foi a partir de 2001 que Portugal começou a sentir um decréscimo nas vendas de revistas devido à crise financeira que se instalou e também à introdução das novas tecnologias na área. O número de vendas das revistas portuguesas diminuiu radicalmente. Mesmo com esse decréscimo, a revista *Maria* do Grupo Impala manteve-se líder de vendas semanais até aos dias de hoje.

A escolha do tema prende-se com o interesse associado ao fenómeno do sucesso da revista *Maria* no mercado português tanto em vendas como no interesse popular causado na população.

Existem muitas revistas com o mesmo tipo de conteúdo da revista *Maria* mas esta destaca-se no mundo das revistas ditas “femininas” portuguesas devido a sua antiguidade e longevidade como líder de vendas passados mais de 30 anos de seu lançamento. Este fenómeno suscita interesse na vertente do design dado que este faz parte integrante do sucesso da revista, e mesmo tendo sofrido ligeiras alterações — ou mesmo por ter sofrido estas alterações — conseguiu sempre manter a preferência dos leitores.



# **2**

## **ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

## 2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

*Conhecer as imagens que nos rodeiam significa também alargar as possibilidades de contato com a realidade; significa ver mais e perceber mais.*

(Munari, 2006, p. 19-20)

Seguindo o pensamento de Munari (2006), quando um leitor conhecedor da área editorial compra um livro novo, a primeira impressão que tem é o seu aspeto geral. Observa a capa e contracapa, abre o livro acompanhando a folha com a mão, observa os caracteres tipográficos, como estão dispostos e de que tipo são e se são originais ou de uma origem secundária; observa e critica o papel, a encadernação, verifica se a lombada do livro é redonda ou quadrada, como começa o texto (a altura), como são as margens, como são os parágrafos, a disposição da numeração e muitas outras coisas. Um leitor que não esteja familiarizado com estes conceitos apenas lê o título, verifica o preço e mais tarde lê-o sem outra intenção que não seja conhecer o seu conteúdo. Se perguntarmos a este último leitor que tipo de letra existe no título este não sabe responder pois isso não lhe interessa.

No mundo das revistas este critério de observação mantém-se mas não é por isso que os detalhes e regras ficam esquecidos. A razão para a compra da maior parte das revistas em Portugal é seu conteúdo e então o design passa despercebido. No caso prático da revista *Maria*, o design associado à mesma é algo que os leitores podem não ter consciência ou interesse específico, ou mesmo prestar uma atenção focada sobre o aspeto gráfico da referida revista, mas como sabemos, o design faz parte integrante da mensagem. O que não é notório na compra da revista em foco é a interligação entre o seu conteúdo e a sua aparência. Podemos afirmar que o conteúdo não funciona sem o design e vice versa. Por exemplo, se uma revista com teor científico tiver um layout em tons de cor-de-rosa (em épocas normais, sem qualquer celebração/movimento) nem todos os leitores interessados pela matéria vão comprar a revista pois ficam confusos com a mensagem que esta quer transmitir (Munari, 2006).

Se esta mesma revista, em vez de ter cores não usuais mas sim cores e imagens mais associadas ao que pretendem transmitir, o público alvo sentir-se-á mais confortável e seguro na compra. Se o design não for direto pode causar a distração do leitor e, conseqüentemente, a preferência por outra revista com a mesma informação.

O mesmo acontece com a revista *Maria*. Para os leitores desta revista o mais importante são todas as histórias, dramas e novidades das telenovelas, logo o que procuram em primeiro lugar é essa mesma informação. Todo este excesso de informação, característico da revista *Maria*, é o que o leitor precisa para decidir se lhe interessa comprar a revista ou não.

Para a informação ser transmitida com sucesso existe um detalhe e cuidado imenso na dispersão da mesma. Todas as cores, tratamento de imagem, tipo de letra, ícones, entre outras estão estrategicamente posicionadas na grelha para o leitor conseguir ler fluentemente e sem dificuldades a sua revista.

*A imprensa não reflete a realidade mas ajuda a construí-la.*  
(Pena, 2006, p. 128-129)

Ao criar uma imagem é necessário ter em consideração a sua objetividade. Se a imagem usada para uma certa mensagem não é objetiva, tem muito menos possibilidade de comunicação visual positiva: é necessário que a imagem usada seja legível para todos e por todos da mesma maneira; caso contrário não há comunicação visual, mas confusão visual. Se não houver cuidado na composição da imagem e uma clara exposição no seu argumento esta fica confusa e resultará na livre interpretação das imagens. Cada um interpreta as imagens de maneira particular devido ao armazém de imagens que fazem parte do próprio mundo, armazém que se foi formando durante toda a vida e de tudo o que acumulou; imagens conscientes e inconscientes, imagens antigas ou novas mas todas ligadas às emoções.

O criativo que tem uma visão particular e pessoal do mundo e não consegue fugir da mesma nos seus trabalhos, todas as imagens, formas, cores e todas as formas de comunicação visual ficam limitadas a uma determinada categoria de público.

## 2.1 DESIGN EDITORIAL

O design editorial — uma ramificação do design gráfico — é o campo responsável pelo projeto de livros, revistas e jornais e difere, principalmente, dos outros tipos de design gráfico, no aspeto da impressão e também na importância que recebe o texto (de um jornalista ou escritor) através do trabalho de um designer.

Johannes Gutenberg (1400-1468), no século XV, promoveu o processo de impressão criando os caracteres móveis reutilizáveis o que iria reduzir sensivelmente o seu custo. Embora a impressão já fosse conhecida pelos Chineses alguns séculos antes, representou no Ocidente um avanço tecnológico significativo, que permitiria a produção de impressos de um modo mais fácil e mais rápido, conduzindo àquela que é considerada uma das maiores revoluções da humanidade. O desenvolvimento de diversos novos tipos de letra garantiram que houvesse uma grande variedade à escolha, mas dois vectores principais influenciaram este processo: a legibilidade e a tecnologia de execução e produção dos novos tipos.

No século XIX, com a revolução industrial, houve uma grande evolução nos processos de impressão. Surgiu então a litografia e posteriormente a litografia offset já no século XX, acelerando a produção de livros, jornais e revistas. Com esta técnica de reprodução, a liberdade criativa elevou-se para outro nível. Foi neste avanço que a busca por novos materiais de suporte ao texto e à imagem levaram à produção de novos papéis, diferentes gramagens, novas técnicas de dobragem, acabamento e encadernação, que melhoraram cada uma das etapas da produção editorial.

Segundo Philip Meggs (2006), historiador de design “(...) a crítica de design e a (investigação da) sua história já existe desde o século XVI” mas a profissão de designer gráfico surgiu apenas no século XX. Neste século com o aprimoramento das técnicas de impressão, o papel passou a ter um custo que não era fácil para todos e então surgiu a ideia de ampliar o uso da publicidade como forma de cobrir os custos de produção. As técnicas de impressão explodiram em todo o mundo e assim o livro, jornais e revistas tornaram-se num objeto “artístico” a ter.

Quando se fala em revista, o que surge na nossa mente é uma imagem de um periódico em forma de brochura que pode referir-se a assuntos de interesse geral ou estar relacionado a uma só atividade ou ramo de conhecimento. As revistas podem estar ou não focadas numa só matéria e conter artigos, colunas, reportagens, estimativas e diversos conteúdos editoriais. Geralmente a periodicidade de uma revista é mensal, quinzenal ou semanal, não excluindo a existência de revistas anuais ou semestrais.

Martins (2001), historiadora, refere que a palavra revista deriva da palavra inglesa *review* tendo sido usada pela primeira vez em 1705. A editora Ali (2009) indica que *review* significa crítica literária, redesenha e foi título de várias revistas literárias inglesas — moda que se espalhou por todo o mundo entre os séculos XVII e XVIII. Esta palavra, *review*, não foi a única a ser utilizada para descrever periódicos. Marília Scalzo (2004), uma jornalista brasileira, afirma que em 1731 surge o termo *magazine* com a revista *Gentleman's Magazine* tendo sido inspirado nas grandes lojas e o seu estilo de utilização de grandes superfícies, agrupando diversos departamentos sob um mesmo teto — os *magazines*. Buitoni (1990), uma outra jornalista brasileira, complementa Scalzo (2004) afirmando que *magazine* deriva da palavra francesa *magasin* que deriva do árabe *al-mahazen*, que significa armazém e refere-se a publicações de conteúdo diferenciado. Passou então a usar-se o termo *magazines* para as publicações periódicas devido à semelhança de conceitos: tanto as lojas como as revistas apresentavam os seus artigos e conceitos de forma leve e agradável.

A razão e destaque de uma revista (diferenciando de jornal e livro) está no destaque de imagens e texto que esta engloba. Uma revista desperta no leitor experiências estéticas e emocionais onde pode suscitar sonhos e desejos no leitor por exemplo na arte de decoração de casas ou até incentivar novas modas ou seja, é dirigida normalmente a um segmento específico da população. Para além disto, segundo Cadwell (2014), “uma publicação editorial pode entreter, informar, instruir, comunicar, educar, ou ser uma combinação de todas estas coisas.”

Uma revista, ao contrário de um jornal, consegue, através da forma como é encadernada, do tipo de papel e consistência do mesmo, “sobreviver” mais tempo nas mãos de um leitor. Desta forma permite ao leitor guardar e colecionar certas reportagens ou dicas que lhe sejam úteis, como por exemplo: receitas de culinária, decoração ou viagens.

## 2.2 ASPETOS FUNDAMENTAIS DO DESIGN EDITORIAL

Na área de design editorial é necessário compreender vários fatores que influenciam a legibilidade do leitor/observador. Legibilidade entende-se por eficiência e eficácia na leitura de uma página impressa e implica que o leitor converta e descodifique o mais rápido possível símbolos tipográficos — caracteres — em conceitos.

Como o britânico Eric Gill (1936) afirma “Na prática, a legibilidade equivale ao que uma pessoa está acostumada”. Todas as componentes num projeto editorial variam consoante a cultura e vivências das pessoas que experienciam o projeto. Se mostrarmos o mesmo objeto a uma pessoa que abandonou os estudos no 9.º ano, a reação desta irá, certamente, ser diferente de uma pessoa qualificada com um doutoramento; tal como uma pessoa que vive no Alasca irá olhar com outros olhos comparando com uma pessoa que vive no Brasil, Espanha ou em qualquer outro sítio.

Para maior eficácia na legibilidade de um texto impresso é importante ter atenção a vários aspetos como a tipografia, disposição de informação, paleta cromática, utilização do espaço e utilização de imagens. Passemos então a definir cada um dos aspetos.

## 2.2.1 UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO

A utilização do espaço é um aspeto do design ligado diretamente à apresentação da informação a constar num documento. O seu objetivo principal é melhorar e otimizar a forma como o leitor assimila a informação tanto nos meios de comunicação analógicos como digitais.

Tal como Quintão e Triska (2014) referem, é importante ter em conta os aspetos sintáticos, semânticos e pragmáticos da informação contextualizando-a em função do leitor, planeando e produzindo-a. A adequação ao público alvo é de grande importância sendo importante cuidar da disposição da informação no espaço tendo em conta o campo onde se insere.

O que define a área de trabalho de um designer em qualquer projeto editorial é a mancha gráfica em qualquer que seja o seu suporte (livros, revistas, folhetos, cartões, jornais, catálogos, cartazes, ou qualquer tipo de peça impressa ou digital). A mancha gráfica refere-se à área de distribuição dos elementos gráficos, figurativos ou textuais e normalmente assenta numa grelha que foi definida previamente pelo próprio designer. Esta estabelece-se antes da escolha da tipografia, do seu tamanho, cor ou inclinação, tal como a mancha de texto a distribuir na página de trabalho. Sendo assim, podemos considerar a grelha como elemento fundamental no desenvolvimento de um projeto de design editorial.

*Uma grelha só funciona realmente se o designer, depois de resolver todos os problemas literais, vai além da uniformidade implícita na sua estrutura e o utiliza para criar uma narrativa visual dinâmica, capaz de manter o interesse ao longo das páginas. O maior risco do uso da grelha é fugir à sua realidade. É necessário lembrar que a grelha é um guia invisível que existe no “subterrâneo do layout”; o conteúdo acontece por cima, às vezes, contido, às vezes livre. Quem cria um layout sem graça não é a grelha, mas sim o designer.*

(Samara, 2007, p. 30)

Como a citação refere, Samara (2007), aponta que devido ao rigor da grelha o designer pode sentir-se limitado ao expressar a sua criatividade mas, no entanto a grelha não pode ser pretexto para layout medíocre.

Zappaterra (2007) define a grelha (*grid*, em inglês) como conjunto invisível de linhas-guia que ajudam o designer a determinar o posicionamento e uso do texto, imagens e outros elementos de design, como espaços livres (em branco), margens e rodapé.

Para construir uma grelha é preciso considerar os seguintes aspetos:

- Margens (interna, externa, superior e inferior);
- Quantidade de colunas;
- Espaçamento entre elas.

Na exemplo da figura 2 encontramos uma página dupla onde foram determinadas as margens superiores e inferiores (linhas magenta), a quantidade de colunas (linhas roxas verticais), bem como o espaçamento entre elas. As linhas-guia (linha azul) servem de referências para posicionar imagens, texto ou outro elemento gráfico. O designer pode incluir quantas linhas-guia desejar e necessitar.

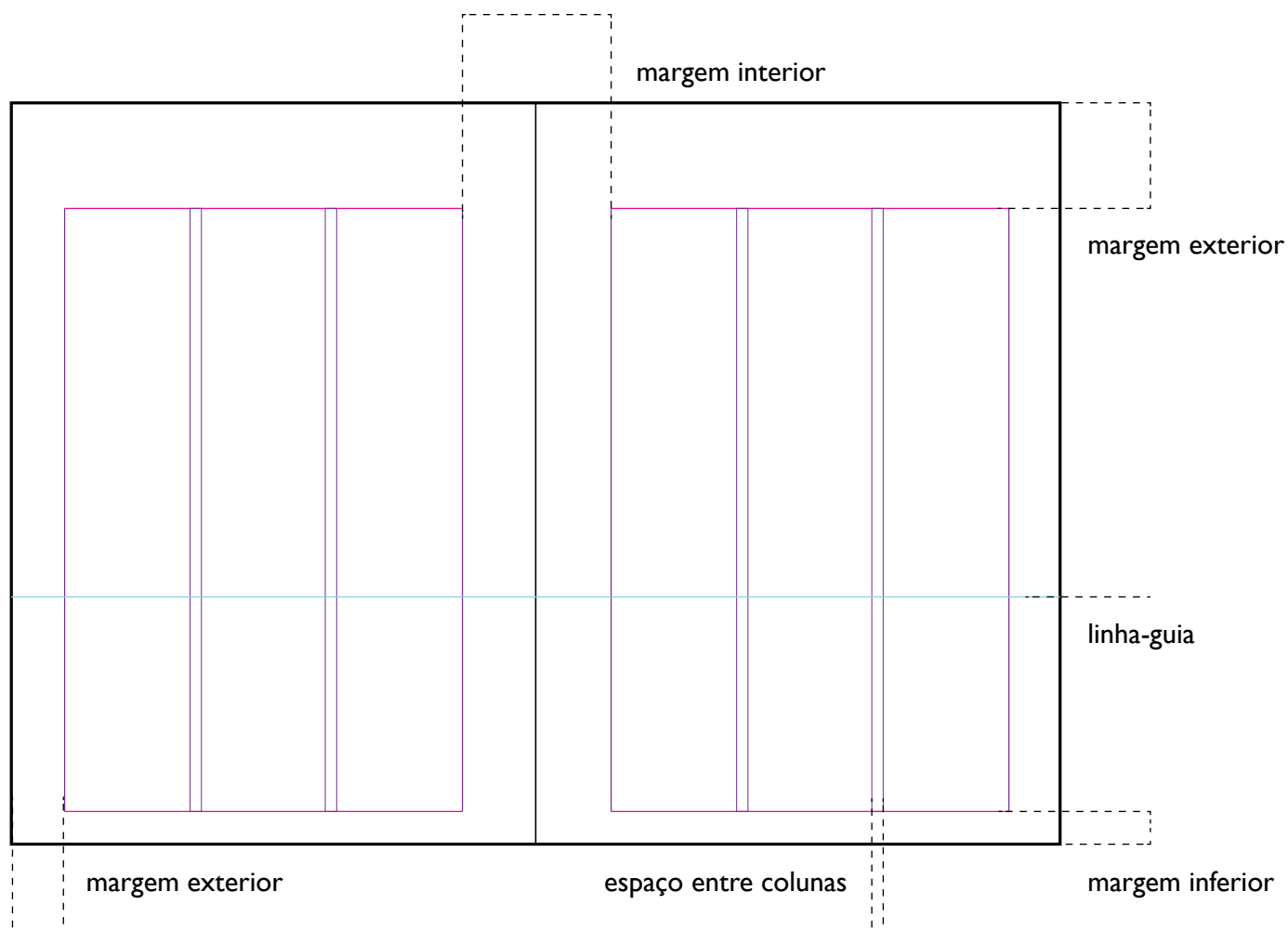


Figura 2 | Exemplo de grelha  
[Fonte: a autora]

Depois deste trabalho é possível definir o posicionamento de imagens e texto (mancha gráfica). Ao definir a mancha gráfica conseguimos ter uma noção de que proporção podemos utilizar com fotos, imagens, gráficos e massa de texto dentro da página. É comum, para um designer, preocupar-se muito com a escolha das fontes tipográficas mas estas não funcionam sozinhas, necessitam de uma boa grelha. Só assim conseguimos um projeto contrabalançado e equilibrado. Definimos a grelha pela construção das margens onde iremos trabalhar. O designer é livre de definir a margem ao seu gosto mas existem diversas regras e métodos muito eficazes que podem ser seguidos como modelo ou servir de inspiração para a geração de novos modelos.

Existe uma proporção entre o tamanho da página e a área de mancha gráfica que consegue criar uma impressão agradável ao leitor. Samara (2007) aponta que as proporções das margens devem ser bem planeadas pois vão ajudar a estabelecer a tensão total dentro da composição. A grelha permite que o designer compreenda o espaço livre de texto existente permitindo uma leitura mais leve.

Existem vários benefícios para trabalhar com uma grelha. Samara (2007) menciona alguns como eficiência, clareza, economia e continuidade. Para além destes, a grelha possibilita ao designer reduzir o seu tempo de trabalho pois muitas questões relacionadas com o layout e disposição de informação já foram tratadas previamente, no momento de construção da grelha. A existência da grelha permite também que vários colaboradores possam trabalhar no mesmo projeto sem comprometer a qualidade visual do mesmo.

Concluindo, segundo Müller Brockmann (1996), em “Grid Systems in Graphic Design”, a utilização do espaço engloba um sistema de ordenado que favorece o pensamento analítico e dá à solução do problema uma base lógica e material. Brockmann considera que a introdução de uma ordem sistemática no layout leva a que os elementos prioritários sobressaiam, contribuindo para uma visualização hierarquizada da informação presente, mantendo a coerência em termos de ritmo e fluxo dos elementos ao mesmo tempo que facilita a leitura.

## 2.2.2 TIPOGRAFIA

*A tipografia é a arte de produzir textos em tipos, isto é, caracteres.  
Ou, ainda, a arte de compor e imprimir em tipos.*

(Ribeiro, 1983, p. 35)

A tipografia é considerada um dos elementos principais da comunicação visual e a escolha da mesma é importante a ser considerada na hora do trabalho criativo de um designer. Para Cheng (2005), a tipografia assume-se como a “(...) manifestação visual da linguagem”, e o tratamento dessa linguagem, através dos sistemas de signos, alfabetos, deve ser cuidado e procurar transmitir a mensagem por códigos visuais. Como Ribeiro (1983) enunciou, o designer tem como papel utilizar a tipografia em proveito da transmissão de mensagens ou informação, dando uso das infinitas variações que existem de fontes, de forma a destacar caixas de texto, palavras e letras, com o intuito de conferir a essa mensagem, uma estética e uma manifestação visual única. O uso da tipografia deve ser claro, simples e facilmente legível.

Como está representado na figura 3, o valor da palavra escrita e o estilo da produção gráfica pode ser expresso através do tipo de letra escolhido. A disposição das palavras em relação à página também é relevante, pois consoante a sua colocação em relação aos espaços vazios (em branco), às margens e imagens se dará relevo à tipografia.

Para tal falamos de legibilidade e leiturabilidade. Na língua inglesa, encontramos dois termos, *legibility* e *readability*, mas, embora em português se tenha usado frequentemente o termo legibilidade como tradução para ambos, estes não têm exatamente o mesmo significado. O termo legibilidade inicialmente foi usado na discussão de fatores de desempenho visual como a facilidade e a velocidade da leitura. Muitos autores começaram a utilizar o termo leiturabilidade, a partir de 1940, com propósitos semelhantes. A aceitação da nova palavra parecia não só englobar aspectos perceptuais, como que facilmente albergava o seu domínio aos aspetos cognitivos implicados na compreensão textual. Dada a diferença de domínios científicos, foi necessário clarificar fronteiras e definir zonas de interpenetração, estabelecendo assim as diferenças entre os conceitos, legibilidade e leiturabilidade. A legibilidade é o que determina a facilidade de leitura de um texto. Esta é a qualidade tipográfica de um texto (ou carácter tipográfico) que define a acessibilidade na leitura (Jury, 2007). Ou seja, uma página impressa para ser considerada legível, é necessário converter símbolos tipográficos em conceitos, o mais depressa possível.

Segundo Ribeiro (1983), “(...) o valor da palavra escrita pode expressar-se mediante o tipo de letra, já que dispomos de caracteres leves e pesados, masculinos e femininos, elegantes e rígidos, graves, sérios e frívolos”.

“Sonda *Roseta* encontrou pequenos grãos de água gelada à superfície do cometa.”

---

Tipo de letra: Garamond

Estilo: Regular e Italic

Tamanho: 12pt

Leading: 14pt

Tracking: 10

“SONDA *ROSETA* ENCONTROU PEQUENOS GRÃOS  
DE ÁGUA GELADA À SUPERFÍCIE DO COMETA.”

---

Tipo de letra: Helvetica Neue

Estilo: Thin e Thin Italic

Tamanho: 17pt

Leading: 24pt

Tracking: -10

**“Sonda *Roseta* encontrou pequenos grãos  
de água gelada à superfície do cometa.”**

---

Tipo de letra: Myriad

Estilo: Bold e Bold Italic

Tamanho: 18pt

Leading: 21pt

Tracking: -10

Figura 3 | Exemplo tipografia

[Fonte: a autora]

*Embora as crianças aprendam a escrever usando papel pautado, que divide as letras exatamente na metade, a maior parte das fontes não é projetada dessa maneira.*

(Lupton, 2006, p. 35)

Lupton (2006) anuncia a altura-x de um carácter como a altura do corpo principal da letra minúscula (ou caixa-baixa), excluindo os seus ascendentes e descendente, reconhecendo como importante este conceito na legibilidade de um texto. Este aspeto é mais visível quando se utilizam tamanhos mais pequenos de caracteres. No que se refere aos ascendentes e descendentes das letras encontramos também um aspeto crítico no que toca à facilidade de reconhecimento e fixação de uma palavra. Através destes parâmetros é possível diferenciar, nomeadamente um n de um h. O espaço vazio entre as linhas de um texto, definidos pela altura-x, são também importantes na leitura do mesmo. Através de um esquema de tipografia conseguimos explicar os conceitos tipográficos mais relevantes para Ellen Lupton (figura 4).

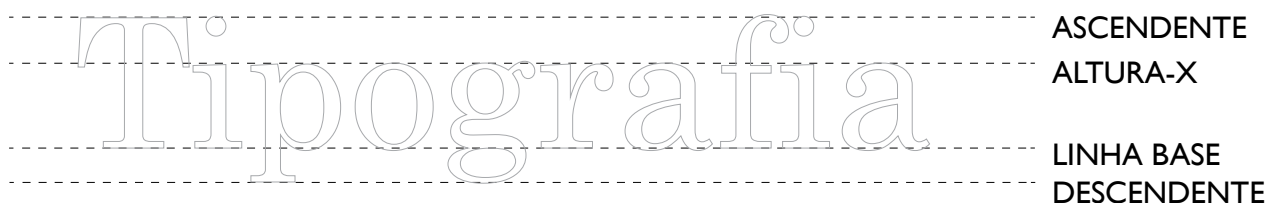


Figura 4 | Esquema tipografia  
[Fonte: a autora]

- Ascendente (ou altura versal): Linha que marca o início a distância da linha de base ao topo da maiúscula.
- Altura-x: Refere-se à altura do corpo de letras minúsculas. Normalmente mede-se esta dimensão utilizando a altura da letra x.
- Linha de base: É onde todas as letras repousam. É o eixo mais estável ao longo de uma linha de texto, e é crucial para alinhar textos e imagens a outros textos.
- Descendente: Corresponde às partes dos caracteres que se encontram abaixo da linha de base. Esta linha mostra onde as partes inferiores dos caracteres terminam.

### 2.2.3 COR

Cor, ou *colore* em latim, é algo que é visível através do olho e é interpretado pelo cérebro, é o resultado de uma interação entre a luz e um determinado objeto ou material. A cor, no tema da comunicação visual, tem uma enorme relevância pois esta componente está carregada de informação e permite várias experiências visuais. No amplo leque de cores podemos encontrar uma gama alargada de significados e simbologias. A utilização preferencial de algumas cores pode suscitar na pessoa um comportamento ou uma opinião específica, levando assim o objeto da comunicação a influenciar o seu leitor (Breton, 2001).

White (2006) relata que a cor não é necessariamente um recurso estético, mas sim uma técnica racional que pode ser aplicada com objetivos funcionais: identificação, ênfase, associação, organização, persuasão e, às vezes, para embelezar intencionalmente, mas quase sempre como uma consequência derivada. Na visão de Zappaterra (2007), a cor pode acrescentar significado num layout, ligando elementos através por exemplo de títulos e subtítulos coloridos. O recurso da cor em projetos necessita de um planeamento prévio pois a cor pode resgatar experiências individuais e subjetivas do leitor, alterando a sua perceção de uma determinada cor.

*A cor é uma sensação física que provém dos raios de luz que circulam pelo sistema a velocidades desiguais. Estes raios de luz, são ondas de diferentes velocidades que ao entrar em contacto com o nervo ótico fazem a informação chegar ao nosso cérebro e criam a perceção da cor. As cores que chegam aos nossos olhos são chamadas de espectro visível.*

(Stone, Adams e Morioka, 2006, p. 8)

Existem três cores primárias: amarelo, vermelho e azul. Cada uma delas representa qualidades fundamentais sendo que o amarelo representa a luz, o vermelho a vertente emocional e o azul a suavidade. Quando estas cores são associadas através de misturas é possível obter novas cores: laranja, verde e roxo, chamadas de cores secundárias.

Terry Stone e colaboradores (2006) referiram a existência de dois tipos de cores: as aditivas, que são criadas através da emissão de luz e as subtrativas, criadas através da reflexão da luz (figura 5).

O sistema aditivo é formado pelas três cores primárias da luz, decompostas a partir da luz branca que recebemos do sol, que é a fonte natural de luz existente no nosso planeta. As lâmpadas elétricas, velas e outros instrumentos luminosos, fornecem iluminação sintética. Tem o nome aditivo porque a adição das três cores primárias forma a luz branca. As cores resultantes são chamadas de cores secundárias da luz e são ao mesmo tempo as cores primárias do sistema subtrativo.

Todos os objetos do mundo possuem uma cor ou mais cores e essas são formadas pelos elementos naturais ou sintéticos que encontramos na sua camada exterior. Quando em contato com as cores-luz estas absorvem faixas específicas de uma onda cromática e refletem outras que por sua vez vão ser captadas pelo olho humano. O sistema subtrativo tem essa designação visto que a mistura das suas cores primárias resultam na cor preta, ou seja, ausência de luz. O sistema aditivo é chamado também de sistema RGB e o sistema subtrativo de CMYK (Barbosa, 2004).

Este sistema, CMYK, é utilizado na impressão offset (método muito utilizado na impressão em revistas) para reproduzir a maioria das cores do espectro visível, e é conhecido como quadricromia. A quadricromia corresponde a um método especial que permite a reprodução fidedigna de um tipo de imagem através das quatro cores: cyan, magenta, amarelo e preto. A impressão destas cores através de imagens fragmentadas em pequenos pontos e sobrepostas, vai permitir que se reproduzam qualquer tipo de cor bem como no que se refere às várias tonalidades possíveis.

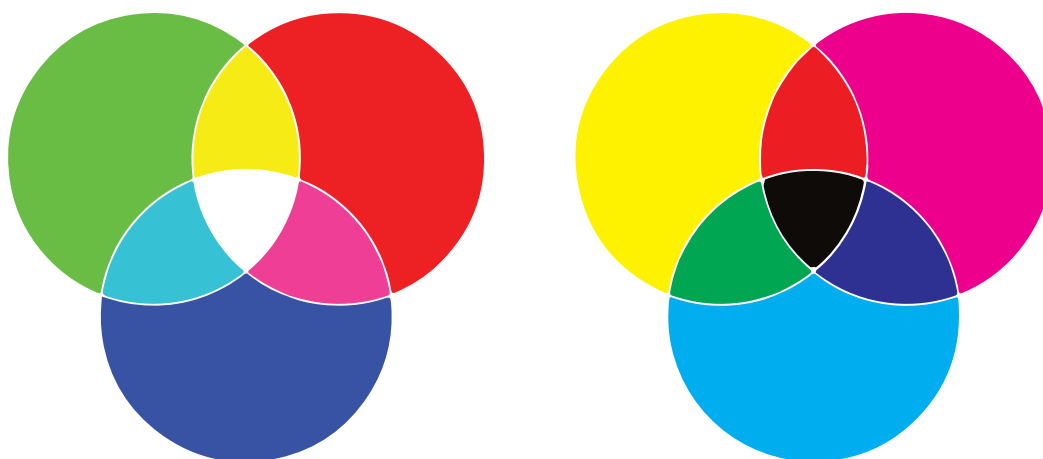


Figura 5 | Síntese aditiva e subtrativa  
[Fonte: a autora]

## 2.2.4 UTILIZAÇÃO DAS IMAGENS

As imagens podem ser consideradas um dos elementos mais importantes de uma página impressa e ser também responsáveis por atrair a atenção do leitor. No mundo das revistas, é possível distinguir uma revista de outra através das suas imagens e fotografias. Ao contrário do que acontece maioritariamente no design editorial de jornais e livros, as imagens presentes em revistas possuem funções diferenciadas dentro de um projeto ganhando aí uma maior importância relativamente ao texto.

Samara (2007) expõe que a maior parte das publicações conta com margens para complementar o conteúdo escrito e que serve também para esclarecer informações complexas de rápida assimilação e de forma concisa. O texto tanto pode explicar detalhadamente o que se observa nas imagens como estas podem apenas acompanhar o texto para criar uma ligação mais apelativa com o leitor.

Existem vários tipos de imagens que se podem utilizar em projetos de design editorial: retratos de celebridades, fotos de personalidades políticas, eventos desportivos, produtos em geral, comida e bebida, moda, momentos do quotidiano, infografias, entre outras. Baeza (2003) divide as fotos de imprensa em dois Grupos: foto-ilustração e foto-jornalismo. A primeira deve descrever, explicar, detalhar e aproximar o leitor do conteúdo escrito. A segunda refere-se a um tipo de imagem que une os valores de informação à atualidade e notícia. Nas revistas populares as imagens utilizadas são, em grande maioria, as do tipo foto-jornalismo.



Figura 6 | Ilustração de uma foto original  
[Fonte: Julio Cezar]

## 2.3 COMUNICAÇÃO EM MASSA

Podemos assumir a existência de uma forte relação entre a expressão comunicação em massa com a ideia de transmitir e espalhar uma mensagem para o maior número de pessoas possível. Para que tal ocorra, é necessário que os meios utilizados para a transmissão consigam atingir uma grande percentagem da população. A televisão, rádio, jornais, revistas e mais recentemente, a internet, são meios de comunicação em massa. A característica e benefício desse tipo de comunicação é que a mensagem parte de um único emissor para inúmeros recetores, o que torna o envio da mensagem mais ágil, fácil e amplo.

Sem a invenção da escrita, a comunicação dos dias de hoje não seria a mesma. A escrita foi sem dúvida, uma das tecnologias de comunicação mais importantes para o progresso da humanidade e para o desenvolvimento do conceito de comunicação em massa. Sem ela, provavelmente, a história das grandes civilizações do mundo estaria perdida. A comunicação em massa tem como característica e objetivo chegar a uma grande quantidade de recetores ao mesmo tempo, partindo de um único emissor. Os média são cada vez mais requisitados para dispersar e dar a conhecer as notícias pois as sociedades recetoras geralmente são urbanas e complexas, nas quais os media tem um grande poder sobre os habitantes. Podemos considerar dois tipos de comunicação humana: a comunicação em pequena escala e a comunicação em massa (Giddens, 2013). Nos dois tipos de comunicação, o ser humano teve de acompanhar e lidar com todas as novas ferramentas sobre o processo de produzir, enviar e receber mensagens.

Atualmente, passamos muito tempo a interagir com os vários meios de comunicação existentes pois estes providenciam momentos de prazer, quer seja sobre um conteúdo de lazer, entretenimento ou instrução e todos os tipos de informação que existem suscitam interesse ao leitor, ouvinte, telespectador ou internauta (consoante o meio de comunicação em utilização). A função de todos os tipos de comunicação passa por informar, instruir e entreter de maneiras diferentes e com conteúdos apropriados, desenvolvidos para o nicho pretendido. Estes podem ser usados tanto para fornecer informações úteis e importantes para a população, como para implementar um certo modo de pensar, induzindo certos comportamentos e aquisição de certos produtos. Cada responsável pelos meios de comunicação deve encarregar-se da fiscalização do tipo de informação que segue para o público e assim definir o propósito do mesmo.

*Na arte, a imagem é um choque, um choque que desperta a consciência de cada um, e lhe exige uma atenção intensa para ser penetrada, apreciada e julgada.*

(Huyghe, 2006, p. 11)

Seguindo o pensamento de René Huyghe (2006) sobre arte, podemos fazer um paralelismo com os meios de comunicação dos dias de hoje. A indústria de marketing utiliza os meios de comunicação em massa como a maior ferramenta para fazer chegar ao público as suas campanhas, propagandas e publicidades. Consoante as perspectivas que o produto a publicitar tenha é necessária uma pesquisa nos meios de comunicação para a mensagem chegar ao público pretendido. Para além da indústria de marketing, para um bom desenvolvimento de um país a comunicação em massa é importante pois assim a maior parte da população tem acesso à informação.

### 2.3.1 CULTURA POPULAR

Ainda que o enquadramento teórico afeto a este relatório de estágio não incida sobre os campos da sociologia, devemos rapidamente abordar os conceitos de comunicação em massa e cultura popular.

É comum considerar cultura como uma maneira coletiva de pensar e sentir, expressão que caracteriza um conjunto de costumes de instituições e de obras que constitui a herança social de uma comunidade ou Grupo de comunidades (Costa e Sampaio e Melo, 1999). Englobam-se aqui os valores morais e éticos, o intelecto, a arte, as crenças, a moral, os costumes e todos os hábitos e aptidões adquiridos dentro de uma sociedade. Estes correspondem à globalidade das manifestações geradas por comunidades, intrinsecamente vinculadas às condições económicas, políticas e sociais, que, em grande escala, podem conduzir ao que se designa por cultura de massa ou cultura popular.

Até aos finais do século XIX e início do século XX a noção de cultura advinha de um núcleo de conceitos básicos adquiridos pela educação, associada a uma lógica classificatória mas a partir do século XX todos estes elementos foram alterados instaurando os princípios de acaso, incerteza e ensaio-erro na aquisição de conhecimentos. Abraham Moles (1967) introduz o conceito de cultura-mosaico na medida em que se apresenta essencialmente aleatória, como uma reunião de fragmentos, por justaposição, sem construção, sem pontos de referência, onde nenhuma ideia é forçosamente geral, mas onde muitas ideias são importantes. Neste contexto, a cultura age como força operante no campo social, permitindo uma ação sobre a sociedade por intermédio do ciclo cultural, sendo os media os instrumentos de ligação essencial entre os indivíduos e o ambiente.

É natural a cultura popular expressar uma atitude adotada por várias gerações em relação a uma determinada questão da sociedade. Todo o conhecimento e vivências de uma cultura popular é transmitido oralmente, dos elementos mais velhos da sociedade para os mais novos, de geração em geração. O ser humano tem a necessidade de se enquadrar e de se sentir bem no ambiente em que está inserido e foi graças a isso que a cultura popular surgiu. Com o surgimento deste conceito de cultura popular começou a haver um interesse em estudá-los não com o objetivo de fazer juízos de valor, mas de identificar as manifestações permanentes e coerentes dentro de uma nação ou comunidade.

A cultura popular é influenciada pelas crenças do povo em questão e é definida pela vertente de tradição e comunidade. Com a interação entre indivíduos de certos locais gera-se uma cultura popular formada graças ao contato entre indivíduos e relativamente às áreas de música, literatura, gastronomia, ou outras.

Marshall McLhuan (1993) entende que com o surgimento de novos media desenvolveram-se novas formas de percepção sensorial condicionadas pelas funções físicas humanas e pelas novas capacidades de compreensão da realidade. Cada suporte técnico, ao incidir sobre os sentidos humanos, gera respostas diferentes dos sentidos e correlações entre estes e as práticas culturais do quotidiano. Surge então a noção dos *hot media* e *cold media*. Enquanto que os *hot media* exigem pouca participação, implementam apenas um sentido e veiculam, segundo McLhuan, uma alta taxa de informação, os segundos (*cold media*) fomentam uma forte participação, afetam múltiplos sentidos e fornecem mensagens sem grandes níveis de informação. O caso prático de revistas e imprensa são considerados como *hot media*.

Cultura em massa não é apenas um produto dos media, dos seus profissionais e das suas empresas, mas sim o resultado mediado de diferentes dimensões de comunicação e culturas. Ou seja, este tipo de cultura decorre da coexistência e das tendências das sociedades policulturais modernas, onde estão presentes diversas culturas, determinantes e determinadas por interações múltiplas pautadas por inúmeros interesses económicos e tecnológicos, em conjugação com a necessidade de manter o fluxo de oferta de produtos mediáticos competitivos no interior de mercados de consumidores.

Concluindo, podemos afirmar que na atualidade a cultura popular expressa-se através dos hábitos de consumo da maior parte da população de um determinado Grupo. Assim, no que toca ao caso português, podemos identificar como resultado da investigação sobre a revista de maior circulação em Portugal, a existência de uma expressão concreta do “gosto” popular que reflete a cultura de grande parte da população portuguesa, o que nos permite sustentar a suspeição da existência de um Design Editorial Popular.

Na presente investigação designamos por Design Editorial Popular o design que se utiliza em documentos jornalísticos que apelam ao povo português representando aspetos que na realidade são considerados valores para a generalidade desta população.

### 2.3.2 REVISTA COMO COMUNICAÇÃO DE MASSA

*Erbauliche Monats Unterredungen* foi a primeira revista periódica de que se tem conhecimento, alemã e publicada a partir de 1663 até 1668. Embora a publicação tenha durado pouco tempo, conseguiu inspirar a criação de outras revistas semelhantes e entusiasmou o público para se auto instruir com variados temas. Não é por acaso que a história das revistas começou na Alemanha. Como vimos anteriormente, Gutenberg desenvolveu a impressão com caracteres móveis, técnica usada para imprimir jornais, livros e revistas. Graças à invenção de Gutenberg, panfletos periódicos sobre assuntos de interesse geral, passaram a ser publicados em intervalos cada vez mais regulares, tornando-se um meio-termo entre os jornais com notícias recentes e os livros.

A revista e o jornal representaram um desenvolvimento fundamental na história dos modernos meios de comunicação social, pois combinavam diversos tipos de informação num pequeno formato de fácil reprodução. Este meio de comunicação continha num único exemplar informação sobre assuntos atuais, entretenimento e bens de consumo. No início das revistas, os assuntos abordados nessas publicações eram específicos e pareciam mais conjuntos de textos com caráter didático e informativo. Foi no início do século XIX que títulos sobre interesses gerais começaram a ganhar força no mercado. Como Curran e Seaton (2003) sublinharam que, no século XX, com o melhoramento das técnicas de impressão, o custo do papel e a ampliação do uso da publicidade como forma de financiar os custos de produção, as revistas difundiram-se por todo o mundo, com títulos cada vez mais segmentados, destinados a públicos com interesses específicos. Com esta explosão de produção, tal como acontece com os jornais, as revistas foram buscar os seus lucros através da venda de exemplares, ou seja, aquilo que o leitor paga no momento da respetiva compra e de subscrições o que levou ao decréscimo do preço de capa, tornando as revistas mais acessíveis a todos.

Durante meio século as revistas e jornais constuíram o principal meio de rápida difusão de informação junto de todo o tipo de públicos. A sua influência atenuou-se como advento da rádio, do cinema e, sobretudo, da televisão e internet. Os dados relativos à leitura de jornais demonstram que a percentagem de leitores de um diário na Grã-Bretanha têm vindo a decrescer desde o início da década de 80. Entre os homens, a percentagem caiu de 76%, em 1981, para 60%, em 1998-1999. No entanto, também se observa ao longo deste período uma queda semelhante — de 68% para 58% — entre as mulheres, que revelam níveis de leitura mais baixos (HMSO, 2000). Cashmore (2006) acrescenta que este decréscimo de leitura de revistas está associado aos temas que a imprensa dispõe pois concentram-se cada vez menos nas notícias científicas ou de teor político por estarem preocupados com a cobertura, criação e promoção de celebridades.



Figura 7 | Capas da revista *Maria* na década de 90  
[Fonte: revista *Maria*]

A compra e circulação de revistas tem vindo a ser comprometida com o crescimento da internet como meio de comunicação. A informação noticiosa e os boatos relacionados com celebridades estão agora disponíveis na internet quase de forma instantânea através de inúmeras páginas que ao longo do dia vão sendo atualizadas.

As revistas, apesar do crescimento da tecnologia digital como meio de comunicação, tornaram-se num meio de comunicação muito utilizado e com a fama destas foi possível dar espaço à criatividade em termos de tipografia, grafismo e cor. Jeremy Leslie (2003) acredita que o meio digital ainda não é capaz de conduzir essas narrativas visuais tão eficazmente nem com tanta qualidade como um objeto impresso. As publicações impressas contam-nos uma história através de uma experiência visual e não só, sendo um dos agentes responsável pelo seu sucesso perante o leitor.

O design editorial e de revistas têm sido uma das áreas mais influentes do design gráfico contemporâneo devido à sua liberdade. Em cada revista existe um estilo que a distingue e então para manter o seu aspeto visual segue grelhas e malhas gráficas e editoriais que são previamente estudadas para atrair leitores. Para as revistas, livros ou jornais, é necessário elaborar um projeto coerente, que forneça soluções eficientes e eficazes em usabilidade, desempenho e comunicação, focadas na necessidade do público alvo. Não é um trabalho apenas criativo, mas também de muito planeamento e estratégia.

A partir do momento em que as sociedades viram mais vantagens que desvantagens nas revistas, estas começaram a ramificar-se por conteúdos. Existem revistas com temas desde os mais sóbrios e mais direcionados para a instrução dos seus leitores até aos de lazer e entretenimento específico.

- **Informativas:** revistas com o objetivo de comunicar ou divulgar certas informações. Dependendo da revista, podem haver temas relacionados com a economia, ciência, política, entre outros, mas geralmente referem-se a temas atuais e de interesse público.
- **Revistas específicas:** revistas caracterizadas por um determinado tópico ou assunto. Desde automóveis, arte, animais, medicina, moda, educação, e muitos outros assuntos. Essas revistas costumam ser destinadas a um público específico com interesses próprios.
- **Entretenimento, lazer e cultura popular:** revistas utilizadas como um meio de entretenimento. Após um estudo sobre a sociedade onde a revista está inserida é possível criar uma grande variedade de revistas de lazer. Englobam temas desde moda, humor, banda desenhada, beleza, passatempos, música, vida alheia e até mesmo sobre viagens que o leitor pode fazer. Estas revistas têm lugar e são mais adequadas para um passeio, ida à praia ou até para aguardar o atendimento num estabelecimento.
- **Científicas:** Este tipo de revista tem o objetivo geral de comunicar pesquisas e descobertas relacionadas com a ciência e como objetivo específico a possibilidade de arquivar para futuras referências, é uma forma acessível para procurar informações e como forma de prestígio, para quem publica artigos nessas mesmas revistas reconhecidas pela comunidade científica, colegas e até mesmo socialmente.

De acordo com os conteúdos variados existentes na revista *Maria* podemos incluí-la nas revistas de entretenimento, lazer e cultura popular.

# 3

## DESENHO DA INVESTIGAÇÃO

## 3. DESENHO DA INVESTIGAÇÃO

### 3.1. ARGUMENTO

O argumento deste trabalho pretende equacionar em que medida se pode afirmar o que se designa por Design Editorial Popular, isto é uma abordagem para o design voltado para as revistas populares de entretenimento.

O trabalho teve como base um estágio académico de índole profissional na revista *Maria* da Editora Descobrir Press — Grupo Impala.

### 3.2 METODOLOGIA GERAL

Com o intuito de responder à questão de investigação, optou-se por usar a metodologia de investigação intervencionista ativa, considerada a mais indicada, para praticar mudanças, e comparar os efeitos dos resultados obtidos nos trabalhos. Para realizar esta metodologia intervencionista ativa optou-se pelo ingresso no mercado de trabalho, em ambiente de estágio. Julga-se que esta seja a forma mais adequada para pôr em prática este estudo e obter resultados positivos nos tópicos a abordar.

Durante o período de estágio foram desenvolvidos vários projetos de paginação da revista *Maria* sempre com o intuito de conhecer todos os procedimentos e processos ligados à mesma para futuramente estudar a existência de um design popular associado a revistas de entretenimento e populares. Cada um dos projetos desenvolvidos foi analisado com o propósito de poder criar resultados e obter informações necessárias à investigação em curso. Foi construída uma crítica literária de modo a ser possível determinar uma contextualização teórica. Para tal foi necessária uma pesquisa bibliográfica para recolha e seleção de informação. Como Zappaterra (2007) enuncia, “Um bom designer projeta tendo o leitor da publicação em mente”, considera-se necessário um estudo de todas as condicionantes associadas à revista de foco para complementar todos os projetos desenvolvidos no período de estágio.

Depois deste processo foi possível delinear as pré-conclusões onde iremos verificar se a nossa conjectura se confirma e elaborar as conclusões da investigação. Estas estão relacionadas com a problemática inicial, de forma a compreender se os objetivos inicialmente referidos foram conseguidos e, posteriormente contribuirão para o tema de partida, acrescentando conhecimento, podendo comprovar então que o nosso trabalho teve um contributo para o conhecimento na área do design editorial.

### 3.3 ORGANOGRAMA

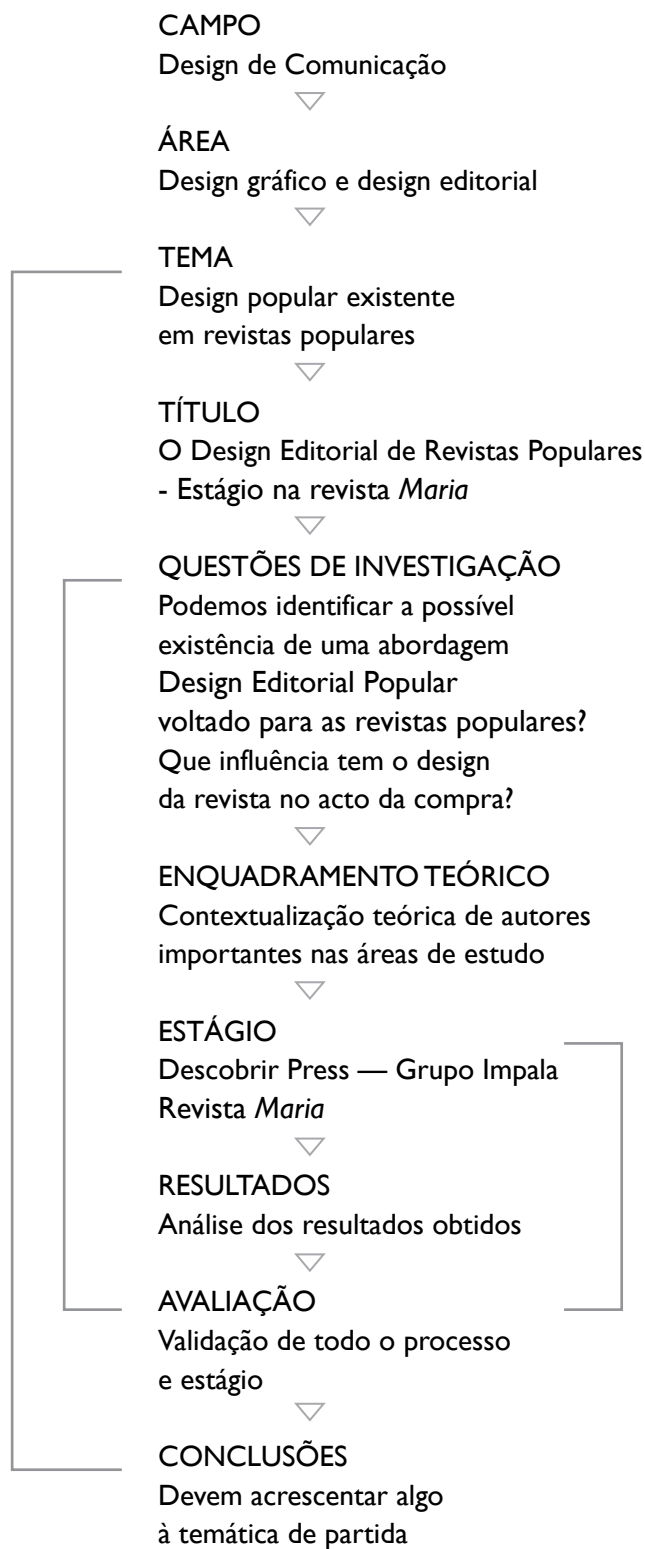


Figura 8 | Organograma do trabalho investigativo  
[Fonte: a autora]

### 3.4 BENEFÍCIOS

A realização desta investigação poderá beneficiar outros candidatos, designers e investigadores na sua prática académica ligados às áreas de Design de Comunicação, especialmente à área de design editorial de revistas. Pretende-se que este trabalho contribua para o conhecimento geral, proporcionando não só uma reflexão dentro do contexto académico, mas também abrindo uma nova área de investigação dentro deste campo de conhecimento.

Era expectável que a frequência de estágio na Descobrir Press — Grupo Impala beneficiasse a aluna, no sentido de aperfeiçoar conhecimentos práticos alcançados ao longo da formação académica, essenciais para o exercício da profissão, através do contato direto com profissionais da área.

Previa-se ainda que o estágio e respetivo relatório permitissem à candidata concluir o ciclo de estudos conducentes à obtenção do grau de Mestre em Design de Comunicação.

### 3.5 FATORES CRÍTICOS AO SUCESSO

No decorrer do estágio verificou-se existirem fatores que contribuíram positivamente para o sucesso da frequência de estágio, dos quais se tentou retirar o máximo partido, e outros, nomeadamente a impossibilidade de realização de entrevistas, que foram minimizados através de conversas informais.

Como fatores positivos, refere-se a oportunidade de estagiar e estar inserida num contexto profissional de uma revista líder em Portugal, como a *Maria*, com mais de 38 anos de experiência na área do design e jornalismo, sendo proveitoso aceder ao seu funcionamento interno e metodologias aplicadas.

Foi crucial para o sucesso do estágio um bom relacionamento entre a entidade patronal e a candidata, a par de uma boa planificação de trabalhos e definição clara de objetivos e prazos.

### 3.6 DISSEMINAÇÃO

A disseminação deste relatório de estágio começará pela sua defesa através da exposição da investigação ao painel de júris.

Após a conclusão da presente investigação, esta será divulgada e colocada à disposição de alunos e docentes da biblioteca da Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa como também no arquivo de teses permitindo o acesso de informação a terceiros.

A presente investigação divulga e promove o local de estágio, Editora Descobrir Press — Grupo Impala, bem como a revista de foco, revista *Maria*, apresentando todos os projetos realizados pela candidata, durante o período de estágio na empresa.



# 4

## ESTÁGIO

## 4. ESTÁGIO

### 4.1 INTRODUÇÃO

Durante os três meses de estágio académico de índole profissional na empresa Descobrir Press — Grupo Impala, a candidata dividiu o seu tempo em fases sendo a primeira delas ocupada em compreender todos os processos envolvidos na criação da revista *Maria*; a segunda fase dirigida a aprender as técnicas necessárias para a criação de uma página sob supervisão de um colega (das mais simples até às mais complexas); a terceira fase dedicada a entrevistar colaboradores e entidades envolvidas na produção da revista para adquirir algum conhecimento sobre a mesma; e por fim conseguir entrar no mundo do design gráfico da paginação da revista sem qualquer supervisão durante o trabalho criativo (apenas na aprovação do trabalho final).

Tudo o que a candidata se propôs fazer foi conseguido exceptuando uma entrevista a Jaques Rodrigues, o criador e diretor da revista *Maria*, devido a indisponibilidade de horário. Esta falha foi colmatada por Francisco Pinto, o diretor de produção da revista *Maria* e por Anabela Colaço, a diretora de redação da revista em questão que se disponibilizaram a colaborar partilhando o seu vasto conhecimento sobre a revista.

A candidata foi inserida no contexto profissional da área de paginação da revista *Maria* conseguindo assim aprender e adquirir novas técnicas usadas pelas colegas Gisela Rodrigues, Marlene Ricardo, Ana Velez e Inês Rodrigues na produção das 114 páginas semanais.

A candidata demorou uma semana e meia a inserir-se no departamento da paginação da revista *Maria* e a tornar-se independente na realização de páginas da revista sem apoio de colegas. Sendo que o tempo de estágio foi única e exclusivamente dedicado à paginação da revista, a candidata elaborou 100 notícias, correspondendo a 150 páginas ao longo de 12 números de revistas, nos três meses de estágio, equivalendo a 11% da revista neste período de tempo. Consideramos que cada página realizada é um sub-projeto do projeto global de estágio.

Nestes meses de estágio foi possível presenciar vários momentos que mostram o quão rápido e eficaz tem de ser o trabalho de todos os trabalhadores desta revista. Por exemplo, quando o ator Nuno Melo faleceu (terça-feira, dia 9 de junho de 2015 — revista nº 1910) foi de extrema importância e urgência redigir e preparar um texto em memória do mesmo com alguns acontecimentos importantes e trabalhos realizados pelo ator em apenas algumas horas para a revista estar nas bancas na sexta-feira seguinte, como habitual. É em momentos como este que se percebe a velocidade do mundo editorial no nosso país.

## 4.2 A EMPRESA

Foi no ano de 1971 que Jaques Rodrigues iniciou as suas publicações com várias edições, dando origem à Impala Editores, onde pouco tempo depois era considerado um dos maiores Editores de Luanda, com realce para revistas Humorísticas, Fotonovelas e Banda Desenhada.

No ano de 1975, Jacques Rodrigues dedica-se à publicação de Revistas de Sociedade e Revistas Femininas tendo com estas publicações um enorme sucesso no público. Nesse mesmo ano, regressa a Portugal e mantém a sua atividade editorial lançando várias revistas.

O Grupo Impala Editores é um Grupo empresarial português que atua em diversas áreas de negócio com particular relevo no sector editorial sendo líder na publicação de revistas. O Grupo Impala definiu desde o início dos anos 70 a paisagem editorial em Portugal e afirmou-se logo de início como pioneiro do sector, lançando diversas revistas de informação generalista ou especializada. O Grupo Impala é editora de várias publicações com várias periodicidades em Portugal tais como Mulher Moderna, Especial crescer, Mulher moderna na cozinha, Segredos de cozinha, Decoração — Nova Gente, Edições especiais — VIP, Nova Gente Soluções, Fasciculos de astrologia — *Maria* e também de várias revistas de sucesso como a Nova Gente, TV7dias, VIP, Ana e *Maria*.

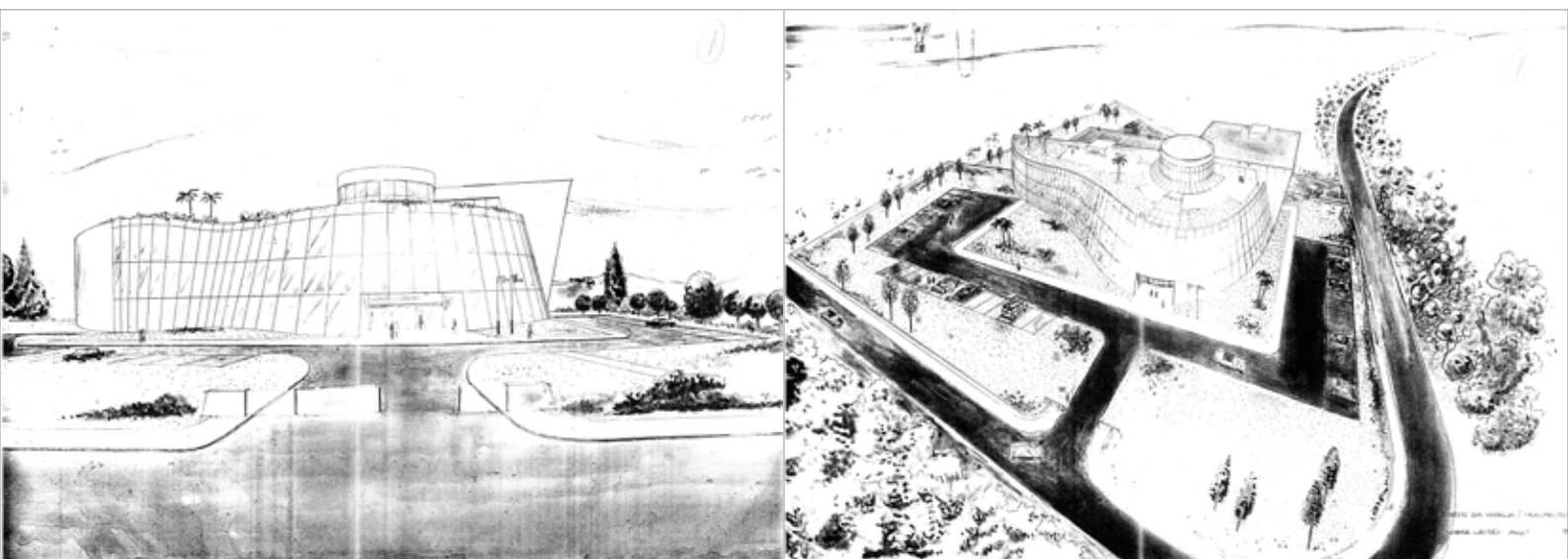


Figura 9 | Desenhos do projeto do Edifício Impala  
[Fonte:Arquiteto Miguel Nobre Leitão]

Neste momento a empresa sofre graves dificuldades de negócio encontrando-se em fase de revitalização através de um Processo Especial de Revitalização (PER) envolvendo todos os seus colaboradores, funcionários e fornecedores.

Atualmente este Grupo editorial trabalha com 200 pessoas, como jornalistas, paginadores, fotógrafos e todas as profissões necessárias para dar vida a cada revista da empresa. Todos os trabalhos realizados pelas várias publicações do Grupo Impala são impressas na Sogapal, de onde seguem para as bancas. O Grupo Impala tem atividades muito diversificadas para lá da edição de revistas como se esquematiza na figura 10. Na figura 11 apresenta-se um resumo comparativo das revistas do Grupo Impala com maior tiragem

Através deste percurso e sucesso, mesmo com dificuldades, a Impala tornou-se o maior Grupo Editorial do País, líder de vendas.

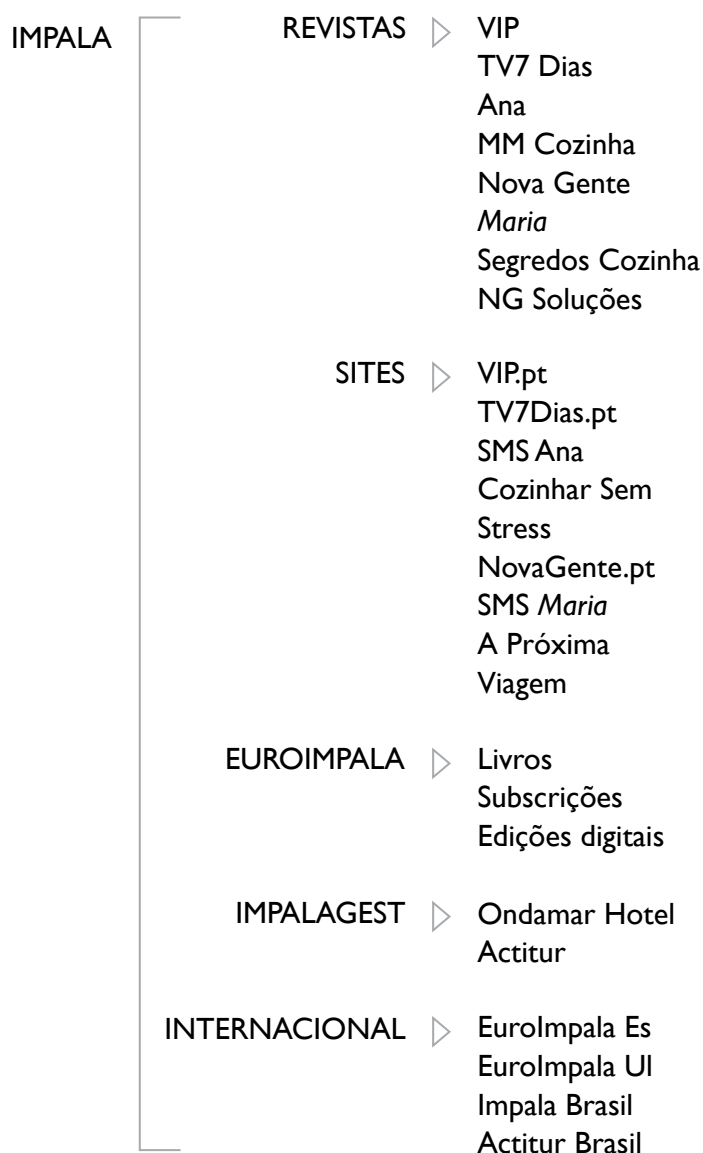


Figura 10 | Organograma das atividades do Grupo Impala

[Fonte: a autora]



### REVISTA MARIA

Dimensões: 148mmx195mm

Periodicidade semanal, na banca às sextas-feiras.

Preço:0,65€

Tiragem: 230,260

Circulação: 182,758

Descrição: Revista com 114 páginas que aborda temas variados, resumos e notícias sobre as telenovelas que passam em Portugal.



### REVISTA ANA

Dimensões: 148mmx215mm

Periodicidade semanal, na banca às segundas-feiras.

Preço:0,65€

Tiragem: 73,495

Circulação: 46,516

Descrição: Revista com 96 páginas que aborda temas variados e resumos e notícias sobre as telenovelas que passam em Portugal.



### REVISTA TV7 DIAS

Dimensões: 205mmx272mm

Periodicidade semanal, na banca às terças-feiras.

Preço:1,35€

Tiragem: 163,144

Circulação: 123,138

Descrição: Revista com 128 páginas que trata assuntos da atualidade focado em pessoas portuguesas famosas. Também inclui resumos e notícias sobre as telenovelas que passam em Portugal.



### REVISTA NOVA GENTE

Dimensões: 240mmx295mm

Periodicidade semanal, na banca às sextas-feiras.

Preço:1,40€

Tiragem: 141,939

Circulação: 101,572

Descrição: Revista com 96 páginas que trata assuntos da atualidade focado em pessoas portuguesas famosas.

Revista mais antiga do Grupo Impala.



### REVISTA VIP

Dimensões: 240mmx295mm

Periodicidade semanal, na banca aos domingos.

Preço:1,40€

Tiragem: 58,831

Circulação: 34,524

Descrição: Revista com 96 páginas que trata assuntos da atualidade focado em pessoas famosas internacionalmente.

Figura 11 | Revistas com maior tiragem do Grupo Impala

[Fonte: grupo Impala]

### 4.3 PORQUÊ DA REVISTA MARIA

Para a seleção do tema de estágio, a candidata realizou vários estudos relativamente às revistas de Portugal focando-se mais na revista *Maria*.

Os aspetos estudados foram:

- Número de peças nas capas das revistas;
- Relação entre tiragem e imagem na capa;
- Relação entre tiragem e texto na capa;
- Relação entre tiragem e preço;
- Relação entre tiragem e longevidade;
- Circulação da revista *Maria*;
- Taxa de crescimento do PIB;
- Sazonalidade da revista *Maria*.



“Os portugueses hoje em dia procuram o escândalo e quando chegam à minha banca as revistas que pegam de imediato são a Maria, Ana, Nova Gente, LUX, VIP, TV7 Dias, Vogue e Cristina. Outras pessoas procuram outro tipo de cultura e aí o seu olhar dirige-se para a Sábado, Visão ou até Time Out.”

(depoimento oral de Júlia Silva dado à autora, 2015)

Considerando as revistas Ana, Cristina, Maria, TimeOut, Sábado, Visão, Vogue, NovaGente e LUX procurou-se identificar o número de peças encontradas nas capas tanto em termos de imagens como em termos de texto escrito. Para isso, fez-se uma análise às capas do mês de novembro de 2015 contabilizando o número de peças de imagem e de texto que foram utilizadas nas mesmas, conforme se apresenta na figura 12. Para ilustrar e validar os aspetos estudados foram realizados gráficos que se apresentam das figuras 13 a 20.



Figura 12 | Esquema de número de peças (imagem e texto) nas revistas Maria, Cristina, Ana, TimeOut, Sábado, Visão, Vogue, NovaGente e Lux [Fonte: a autora]

## NÚMERO DE PEÇAS NAS CAPAS DAS REVISTAS

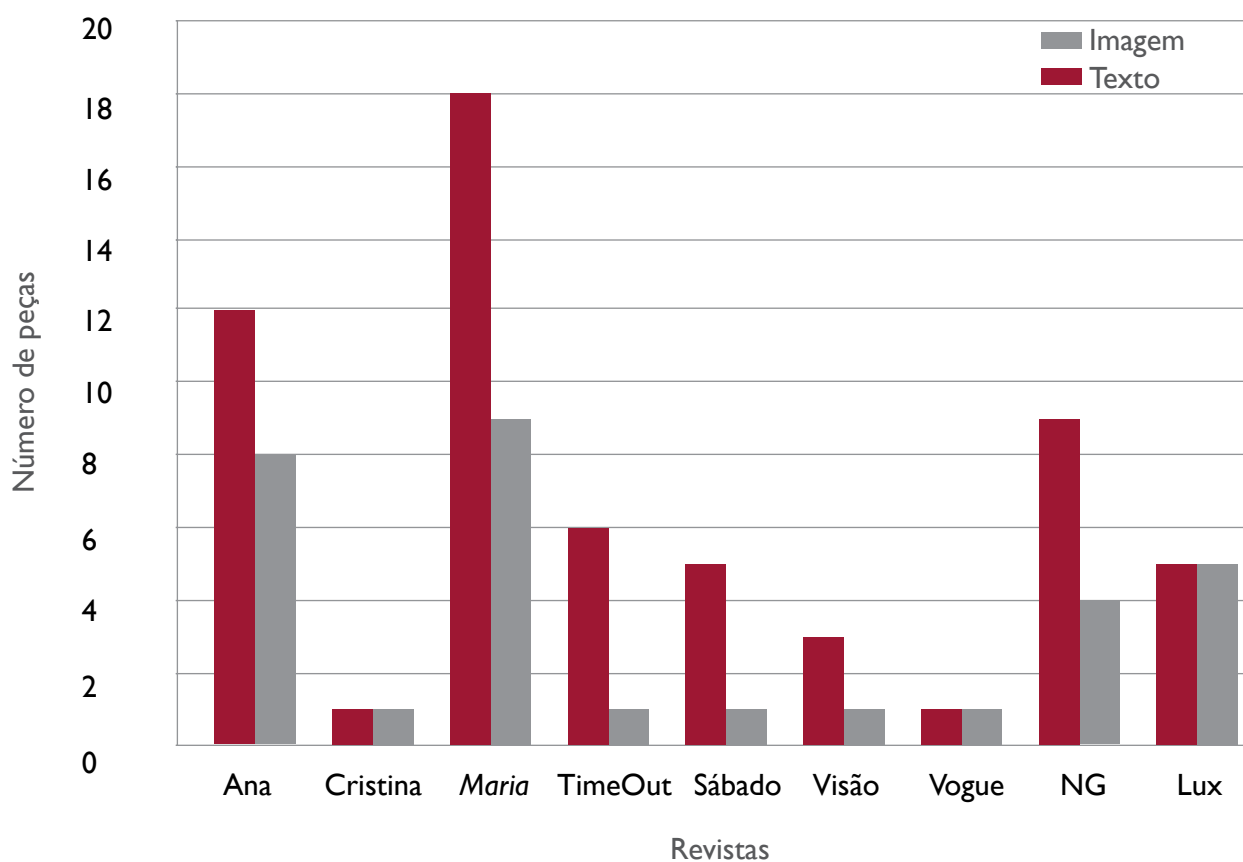


Figura 13 | Número de peças nas capas de revistas  
[Fonte: a autora]

Com os números de peças de texto e imagem fez-se um gráfico, figura 13. Pela análise do gráfico verifica-se que as revistas apresentam um maior número de peças de texto que de imagens.

Constata-se ainda que o número de peças de imagem e de texto contidas nas capas das revistas varia entre 1 e 18 sendo que o valor máximo encontrado, tanto em termos de número de peças de imagem como de texto utilizadas na capa corresponde à revista *Maria*, com um destaque visível relativamente às restantes revistas analisadas (figuras 12 e 13). A seguir à revista *Maria* encontram-se as revistas *Ana* e *Nova Gente* enquanto que as restantes revistas apresentam um número inferior a 10 relativamente a esses parâmetros. Faz-se notar que as três revistas com maior número de peças no total pertencem ao Grupo Impala e partilham o estilo de conteúdos apresentados.

## RELAÇÃO ENTRE TIRAGEM E IMAGEM NA CAPA

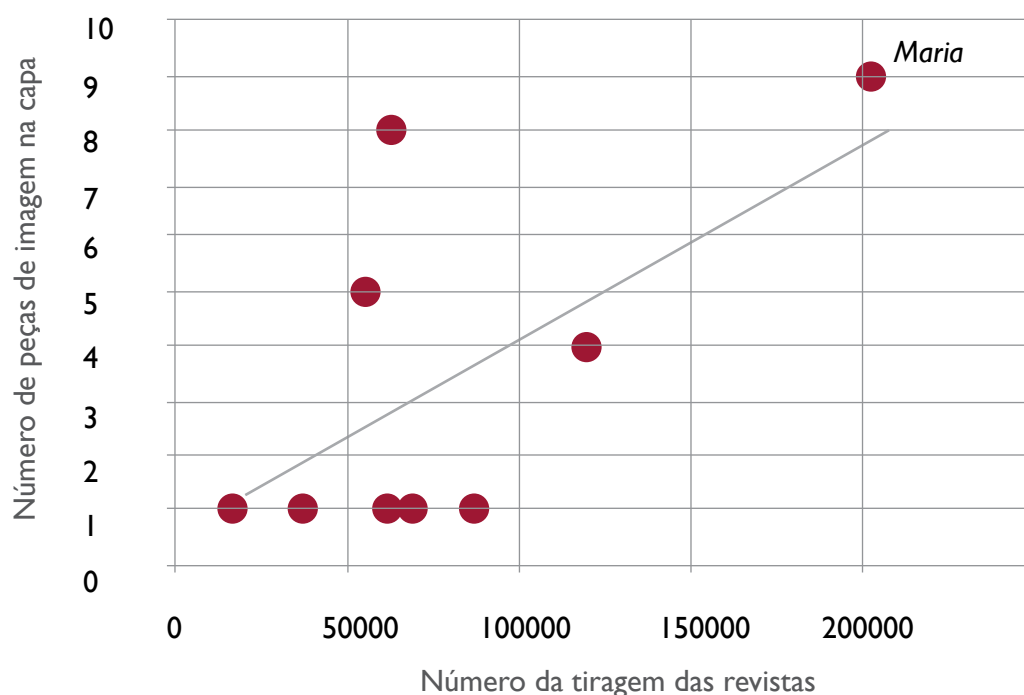


Figura 14 | Relação entre tiragem e imagem na capa  
[Fonte: a autora]

Procurou-se relacionar o número de peças de imagem nas capas das revistas consideradas com a respetiva tiragem. Para isso, utilizaram-se os valores de tiragem do último ano em que existe informação disponível (2015) bem como o número de peças que se conseguem identificar nas capas do primeiro número colocado no mercado.

Verifica-se a existência de uma relação, coeficiente de correlação, ( $r^2=0,38$ ) entre o número de peças de imagem contidas nas capas das revistas com a tiragem das mesmas (figura 14). De salientar que o valor máximo encontrado, tanto em termos de tiragem de revistas como em número de peças de imagem utilizadas na capa foi encontrado no que se refere à revista *Maria*, sugerindo que o sucesso de vendas desta revista esteja de alguma forma associado a este excesso, relativamente às outras revistas que foram incluídas neste estudo.

## RELAÇÃO ENTRE TIRAGEM E TEXTO NA CAPA

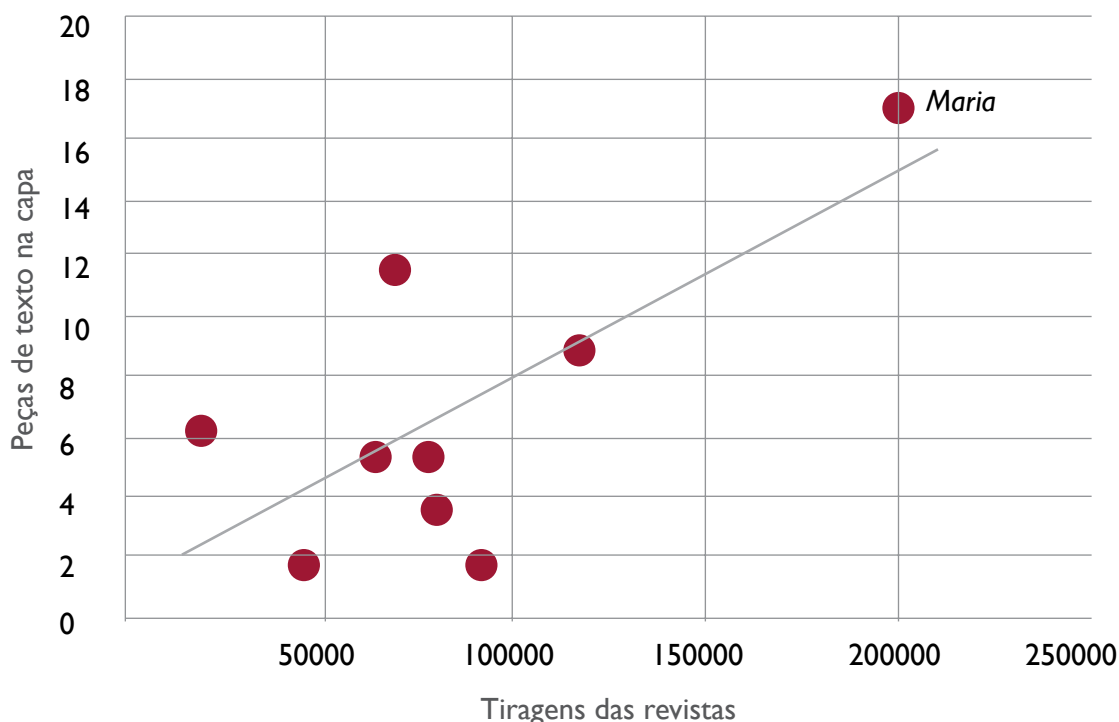


Figura 15 | Relação entre tiragem e texto na capa  
[Fonte: a autora]

Procurou-se relacionar o número de peças de texto nas capas das revistas consideradas com a respetiva tiragem. Para isso, utilizaram-se os valores de tiragem do último ano em que existe informação disponível (2015) bem como o número de peças escritas que se conseguem identificar nas capas do primeiro número colocado no mercado.

Verifica-se a existência de uma relação ( $r^2=0,49$ ) entre o número de peças de texto contidas nas capas das revistas com a tiragem das mesmas, mais pronunciada que a encontrada quando se refere a imagens utilizadas. De salientar que o valor máximo encontrado, tanto em termos de tiragem de revistas como em número de peças de imagem utilizadas na capa foi encontrado no que se refere à revista *Maria* (figura 15), sugerindo que o sucesso de vendas desta revista, relativamente às outras revistas que foram incluídas neste estudo, possa estar de certa forma associado ao excesso do número de peças, tanto em relação a imagens como a texto, que se utilizam na capa.

## RELAÇÃO ENTRE TIRAGEM E PREÇO

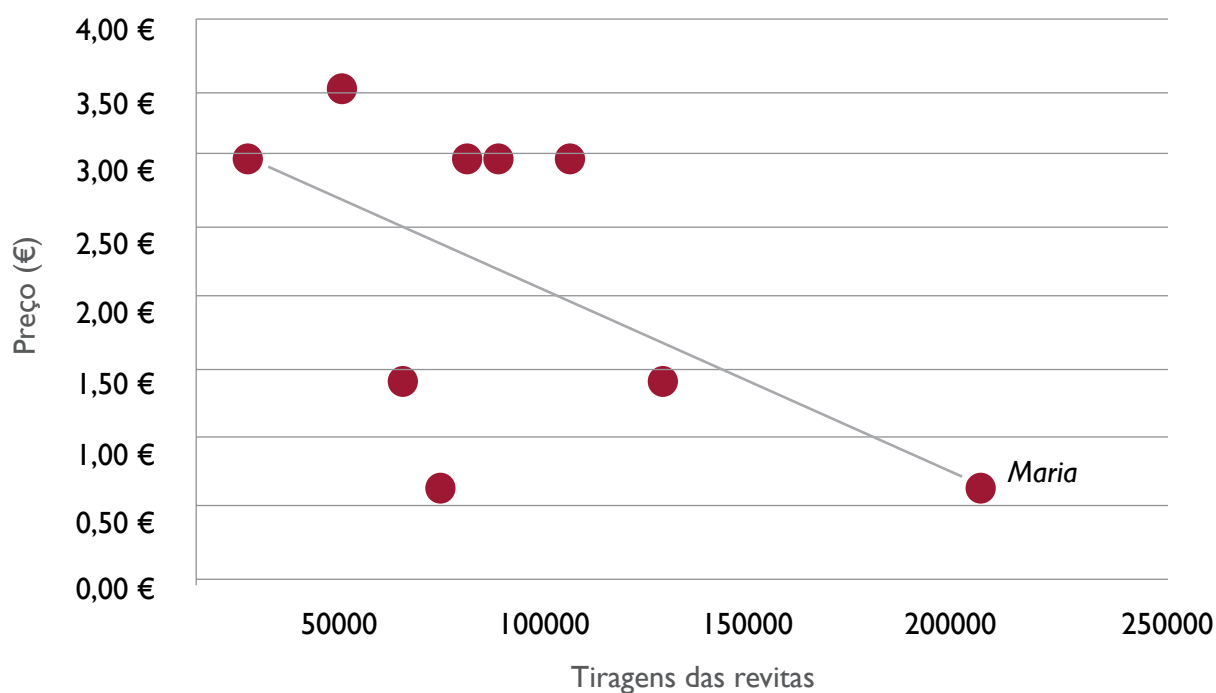


Figura 16 | Relação entre tiragem e preço  
[Fonte: a autora]

A fim de clarificar se a tiragem da revista *Maria* poderia estar associada ao seu preço e não ao seu design editorial procurou-se relacionar a tiragem das revistas consideradas com o seu preço de venda ao público português tendo-se obtido na figura 16.

Verifica-se uma relação inversa entre o preço e a tiragem ( $r^2=0,32$ ) como seria de esperar por se associar uma maior aquisição de produtos mais económicos. Salienta-se porém que a revista *Maria* e a revista *Ana* possuem igualmente o mais baixo preço de mercado mas a tiragem da *Maria* supera todas as vendas no mercado, tornando-se assim a líder independente do seu preço de aquisição. Este facto sugere ser efetivamente o design editorial em si que torna a revista mais apetecível pelo maior número da população portuguesa, não obstante que possa existir outro fator associado a este apelo.

## RELAÇÃO ENTRE TIRAGEM E LONGEVIDADE

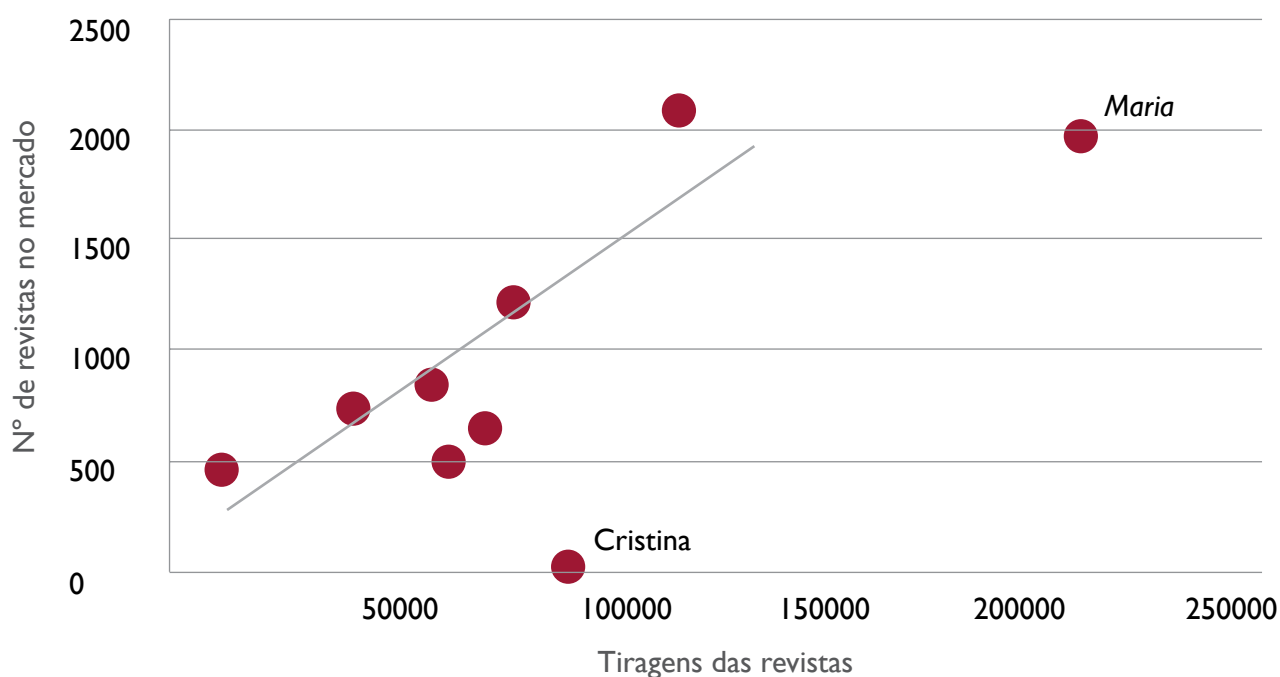


Figura 17 | Relação entre tiragem e longevidade  
[Fonte: a autora]

Tendo em conta que a longevidade pode influenciar a apetência do mercado tentou-se esclarecer até que ponto não seria esse também um fator que contribui para o facto da revista *Maria* ser líder de vendas no mercado. Para isso procurou-se relacionar o número de exemplares já colocados no mercado com as tiragens tendo-se obtido o gráfico apresentado na figura 17. Da análise desta figura encontra-se uma tendência numa relação positiva entre os dois parâmetros para a maior parte das revistas sendo que duas delas se destacam do Grupo geral: a revista *Cristina* e revista *Maria* cujas tiragens estão para lá da sua longevidade. Sugerindo uma vez mais a existência de particularidades a nível do design editorial a ditarem as regras de liderança de mercado.

## CIRCULAÇÃO DA REVISTA MARIA

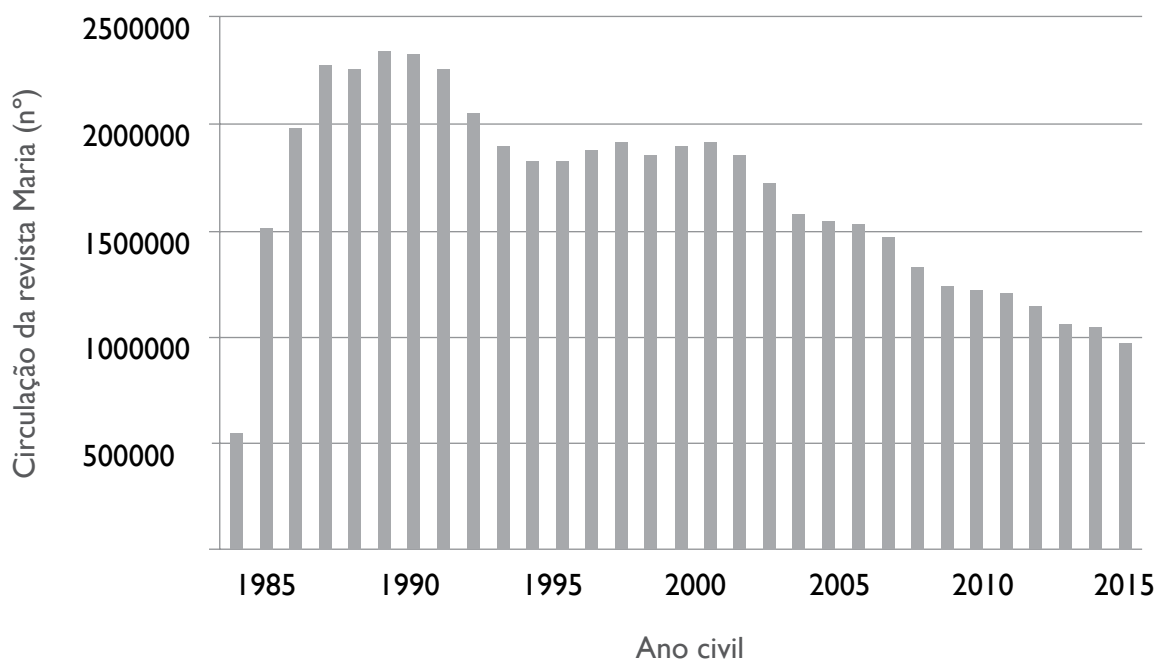


Figura 18 | Circulação da revista *Maria*

[Fonte: a autora]

Procurou-se conhecer a evolução de vendas da revista *Maria* ao longo do tempo. Para isso, utilizaram-se os valores de circulação durante a sua existência em Portugal.

Verifica-se a existência de um máximo de vendas por volta dos anos 90, com um decréscimo em 1995, uma nova subida mais ligeira que a primeira até ao ano 2000, e a partir daí um decréscimo contínuo até ao presente (figura 18). Esta variação parece acompanhar a situação económica das famílias portuguesas sugerindo que a descida possa estar mais relacionada com esses factos do que com o decréscimo de apetência pela própria revista.

## TAXA DE CRESCIMENTO DO PIB

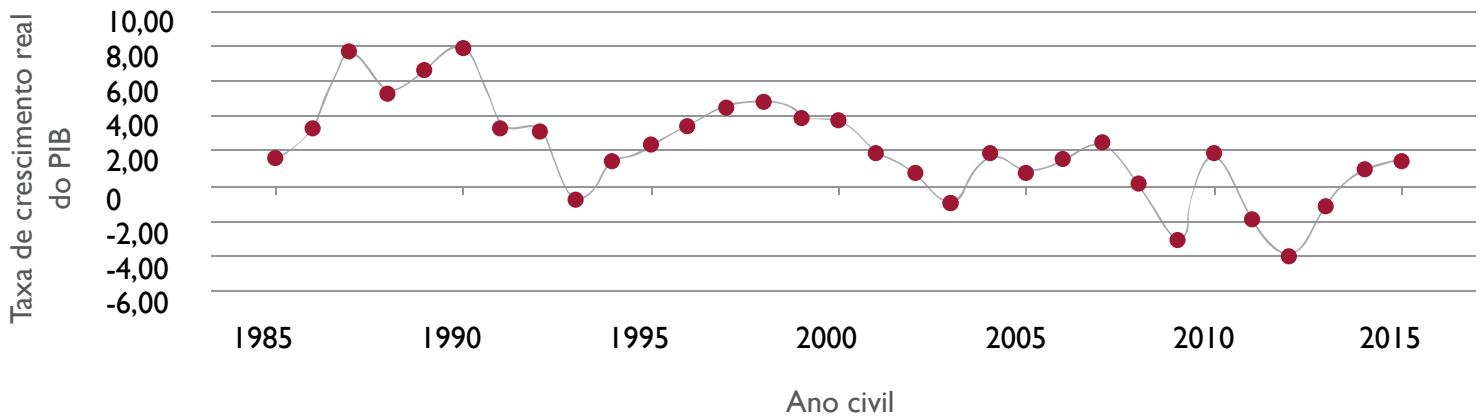


Figura 19 | Taxa de crescimento do PIB  
[Fonte: INE ]

De facto verifica-se que a taxa real de crescimento do PIB em Portugal (figura 19) apresenta um máximo por volta do ano 1990, uma redução até 1993, um aumento até 1998/1999 e um abaixamento muito instável até à atualidade, o que acompanha de alguma forma as vendas da revista *Maria*.

## SAZONALIDADE DA REVISTA MARIA

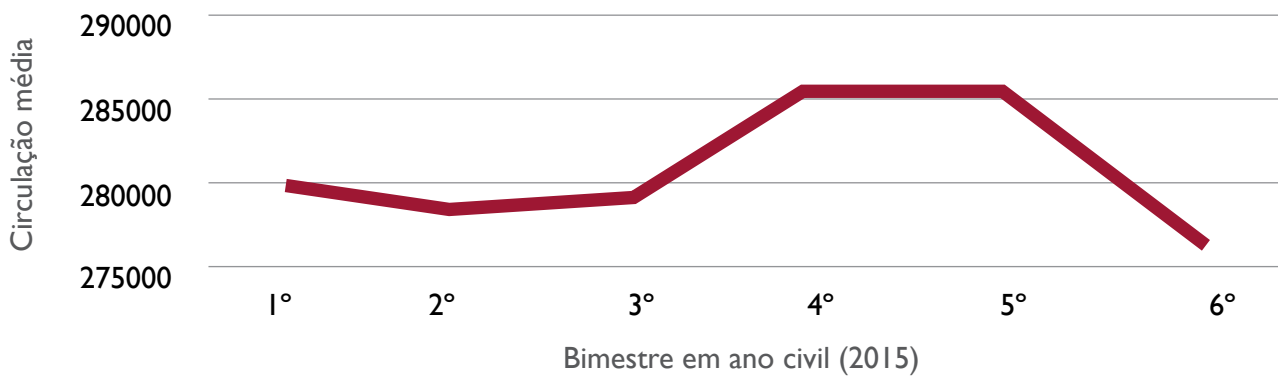


Figura 20 | Sazonalidade da revista *Maria*  
[Fonte: a autora]

Procurou-se conhecer a evolução de vendas da revista *Maria* ao longo do ano civil. Para isso, utilizaram-se os valores de médios de circulação durante a sua existência em Portugal, por bimestre civil do ano 2015.

Verifica-se a existência de um máximo de vendas a partir de julho com um decréscimo nos últimos meses do ano civil (figura 20). Esta variação sugere um maior consumo associado a período de férias dos portugueses, apesar de no restante período do ano se registar uma plataforma com alguma estabilidade em termos de revistas adquiridas pela população.

## CONCLUSÃO

O sucesso da revista *Maria* em termos de vendas parece estar associado ao excesso de elementos contidos no seu design editorial. Este excesso foi constatado tanto na capa como no interior e refere-se ao número de peças de texto e número de peças de imagem. Por outro lado considera-se que também o elemento relacionado com o preço de mercado e a longevidade da revista, no sentido de que possa estar associado a uma quase tradição, também sejam fatores que influenciam as elevadas tiragens e ancoragem no mercado.

Todas estas análises são fundamentais para concluir que a revista *Maria* tem realmente um destaque no campo de revistas portuguesas. Após verificar e confirmar através de várias hipóteses a unicidade da *Maria*, esta torna-se um caso de estudo relevante para o campo do Design Editorial de Revistas.

#### 4.4 A REVISTA MARIA

No dia 1 novembro de 1978 Jaques Rodrigues, diretor e fundador da Impala, decidiu dar início a mais uma revista. Com o objetivo de criar uma ligação mais íntima com as futuras leitoras, deu o nome de *Maria* à revista que iria revolucionar o mundo de revistas femininas.

Jaques Rodrigues quis uma revista que se destacasse e permitisse às leitoras um à vontade e liberdade que não existia devido ao esquema ditatorial antes do 25 de abril. Os temas abordados na *Maria* há 37 anos pretendiam quebrar tabus tais como saúde, culinária, beleza, moda, sociedade e, o mais caricato, sexualidade.

Com o passar dos anos Jaques Rodrigues sentiu a necessidade de acompanhar os gostos do povo português para que a adesão deste se consolidasse cada vez mais, nunca esquecendo os temas iniciais.

Nos dias de hoje, a revista *Maria* é uma revista semanal com 114 páginas de informação especializada, que abrange temas de sociedade, economia, atualidade, televisão, comportamento e sexualidade, saúde, beleza, moda, decoração, culinária e astrologia, tentando fazer chegar aos leitores os assuntos e pessoas que fazem notícia da atualidade. Qualquer notícia tem sempre presente a responsabilidade de informar e educar os leitores de uma forma objetiva, incidindo em ambos os sexos e diferentes faixas etárias. Sendo uma revista semanal, a *Maria* preocupa-se em fazer chegar aos leitores os assuntos e pessoas que fazem notícia da atualidade que afeta o dia-a-dia direta ou indiretamente numa linguagem simples e esclarecedora.

Após 37 anos de existência, a revista *Maria* é a revista líder de vendas em Portugal e um caso de sucesso mesmo com o decréscimo de vendas devido aos avanços tecnológicos.

Figura 21 | Organograma  
[Fonte: a autora]



## 4.5 O DESIGN DA REVISTA *MARIA*

Como referido anteriormente, foi com o propósito de estabelecer uma relação de amizade com as portuguesas e quebrar tabus, que Jaques Rodrigues (diretor e editor da revista da altura), criou a revista *Maria*. Foi a 1 de novembro de 1978 que saiu para as bancas a primeira revista *Maria* e, desde então, tem sido um sucesso e líder de vendas.

A primeira impressão que os leitores tinham em 1978 é muito diferente da primeira impressão dos leitores dos dias de hoje. Hoje em dia a capa da *Maria* está excessivamente cheia de variadas informações sobre o conteúdo da mesma. Títulos e subtítulos sempre com caixas de cores diferentes, alguns com fotos e ícones/logótipos a acompanhá-los, uma foto de grande destaque e um título que consideramos como principal. Em edições especiais ou alturas particulares (como o dia da mãe) ainda existe espaço na capa para publicitar um brinde exclusivo da revista. Antigamente, especificando a nº 1, como podemos observar na figura 22, encontramos na capa uma foto que preenche o espaço todo, um título e subtítulo, informação de preço, número de revista e, como não podia deixar de ser, o nome da revista: *Maria*.

Até à data de hoje, a *Maria* está organizada por capítulos e sub capítulos, tal como nos seus primórdios. Ao longo dos seus 37 anos acrescentou capítulos para se manter atualizada com a vida das portuguesas mas o esquema permanece igual. Notícias sobre moda, culinária, novelas e sexo sempre estiveram presentes e são o que mais caracteriza e distingue a revista *Maria* de outras revistas populares. Este conteúdo é selecionado para apelar à leitura da população popular portuguesa ao longo dos anos, sempre com uma escrita de fácil compreensão e o mais direta possível. A escrita da revista pretende ser o mais próxima que se consiga imaginar de uma melhor amiga, sem tabus nem vergonhas. Foi através deste tipo de escrita mais pessoal que a *Maria* conseguiu tornar-se um membro das famílias portuguesas passando de geração em geração.

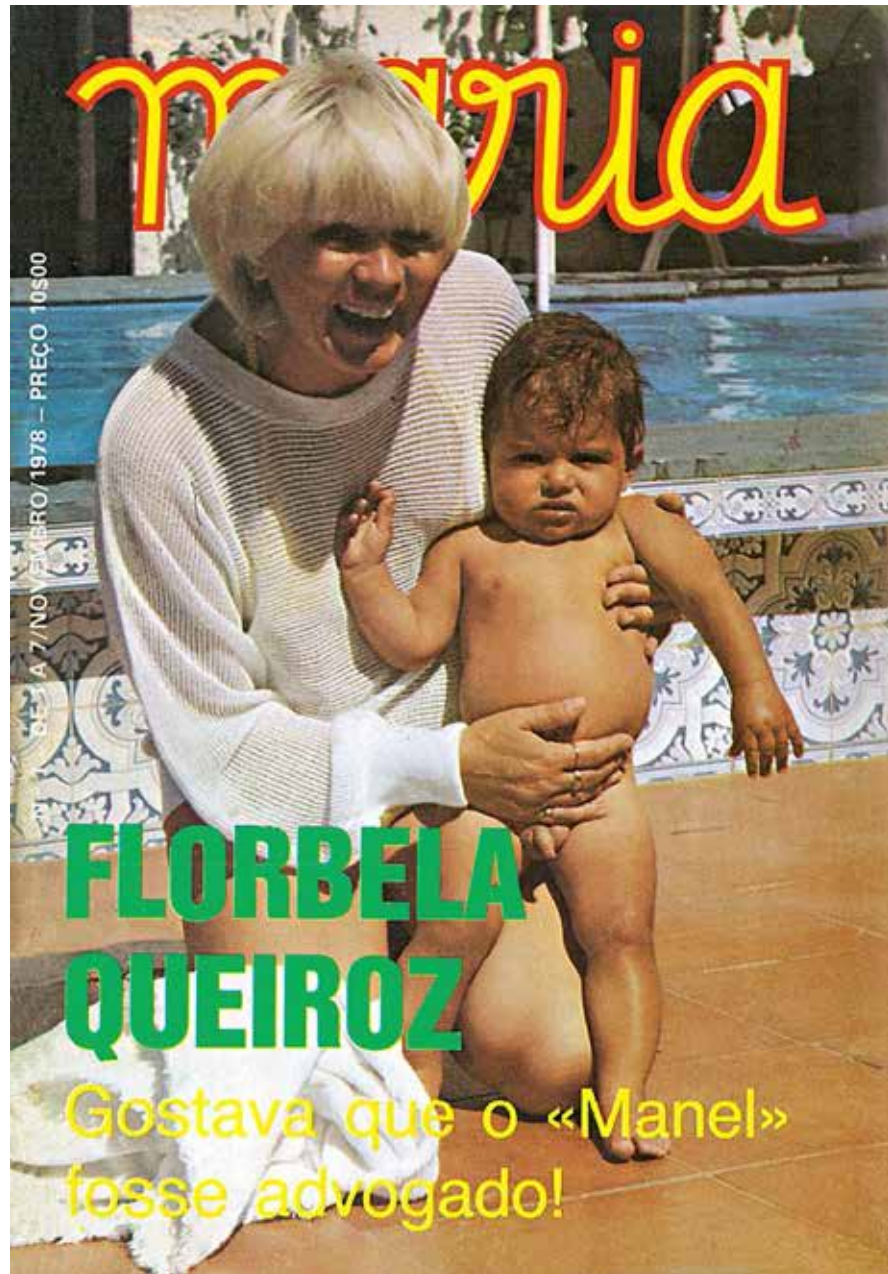


Figura 22 | Capa da revista nº1 (1978)

[Fonte: revista *Maria*]

No início das primeiras edições da revista existia uma primeira página a descrever essa edição e termina com a “Faça de *Maria* a sua amiga” de modo a criar um laço de “amizade” com as leitores (figura 24). A certa altura esta descrição deixou de ser necessária pois a *Maria* já era efetivamente uma companheira das mulheres portuguesas e a descrição dos pontos mais importantes da edição passou a aparecer na capa. Nos dias de hoje aparece apenas uma faixa cor-de-rosa na primeira folha com “*Maria*, mais do que uma revista, a sua melhor amiga”, como podemos verificar na figura 23, mantendo a ligação com as suas leitoras.

Com o progresso da impressão offset foi possível passar a ter toda a revista a cores e não como era no início em que apenas a capa, contra capa e culinária eram a cores. Apenas passados cerca de 10 anos é que a revista passou a ser a cores na sua totalidade. Para além das cores, a gramagem do papel também sofreu alterações ao longo destes anos. Inicialmente em toda a revista (capa, contra capa e miolo) utilizava-se 80gr. Hoje a gramagem varia ao longo da revista para dar a ilusão imediata, ao folhear a revista, de alta qualidade e reduzir o seu preço de custo. A capa e contra capa são, como é costume em revistas, de uma gramagem mais elevada e de papel brilhante, as três primeiras e três últimas folhas são de uma gramagem média e o resto do miolo tem uma gramagem mais baixa. Em relação ao tamanho a revista não sofreu grandes alterações porque desde o início foi criada para ser prática, portátil e discreta de forma a ser possível esconder a revista dentro de livros para manter a privacidade do leitor se assim o desejar. Relativamente à grelha existente na primeira revista *Maria* verificou-se que já existia uma tendência para o uso de três colunas como as que atualmente são praticadas, mas este padrão não é coerente em toda a revista (veja-se por exemplo a figura 31).



Figura 23 | Primeira página da revista nº 1905 (2015) [Fonte: revista *Maria*]



Figura 24 | Primeira página das revistas nº1 (1978)

[Fonte: revista *Maria*]

# Vozes do Fado

É uma jovem cheia de garra.  
Vibra em cada fado que canta e  
canta cada fado que ama!

## MARINA ROSA

Um nome que faz falta  
à história do fado

Tem raça esta jovem fadista. Cantando sabe dar às palavras a força que a alma imprime. Numa fase em que os grandes nomes se esgotam e onde o elemento masculino mais se evidência, eis que quase timidamente surge um nome em que depositamos grandes certezas.

— Nasci no Alentejo. Inicial os meus primeiros contactos com a vida artística dançando e cantando folclore.

— Como surge então o fado tão genuinamente dentro de si?

— Dentro de mim, ele já devia viver há alguns anos ou desde sempre, mas a primeira oportunidade que me foi dada de o cantar foi no Brasil exactamente por força de circunstância dado que a fadista que integrava a caravana portuguesa não pode comparecer ao espectáculo.

— É foi decidido assim que você preencheria o momento de fado?

— Sim foi, embora, claro, já fosse do conhecimento geral (empresário e colegas)



Comecei a cantar no Brasil e hoje actuo em Lisboa, nas casas onde o fado marca encontro.

que eu cantava fado na «reserva»!

— Daí para cá...

— Vivo cantando nas casas Típicas e fazendo espectáculos no estrangeiro. Tive por isso oportunidade de visitar os EUA, a África e grande parte da Europa.

— Não tem discos gravados?

— Tenho 4 de 45 rotações que é melhor esquecer e nesta ocasião estou preparando um LP com poemas de Vasco de Lima Couto, M.<sup>a</sup> de Lourdes de Carvalho e Jorge Rosa no qual deponho grande esperança, pois será através deste trabalho que espero obter a atenção das nossas emissoras e assim a amizade do grande público.

Esperamos bem que sim, pois Marina Rosa é na verdade um nome que faz falta à história do fado.



## GRELHA

Deteta-se a existência de uma grelha incipiente.

## TIPOGRAFIA

Texto: Fonte Arial - regular caixa-baixa; Fonte Arial - itálico caixa-baixa

Títulos: Fonte Arial - regular caixa-alta; Fonte desconhecida.

## COR

Preto para o texto. Impressão a preto e branco.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Desconhecido.

Para lá da utilização apenas a preto e branco nas impressões do miolo, notou-se que ainda não estavam em prática alguns dos critérios editoriais atualmente em uso, nomeadamente no que se refere à orientação de leitura do texto: nos dias de hoje, quando se utiliza texto contínuo em mais do que uma coluna, apenas se permite que o circuito ocular seja descendente, o que não foi verificado no primeiro número da revista em que o texto em colunas não segue este critério (figura 25). O nome e logotipo da revista manteve-se ao longo dos 37 anos de existência mudando apenas a cor deste último. Começou por ser amarelo com rebordo vermelho passando pelo azul, verde, amarelo, laranja, cor-de-rosa e vermelho. As cores eram alteradas consoante a notícia de capa ou para tornar os tons da capa mais homogêneos mas

sempre utilizando cores vivas e apelativas. A revista nº 983 foi dedicada à morte da princesa Diana e então optou-se por escolher um fundo escuro, usar apenas uma foto que estivesse diretamente ligada ao tema e tornar o título mais pessoal envolvendo assim os leitores na revista. Esta alteração de cores no nome *Maria* durou cerca de 19 anos sendo que de 1997 até aos dias de hoje é a cor vermelha com rebordo a branco que permanece. Podemos verificar (figura 26), através de uma seleção de capas da *Maria* todas as cores que já existiram no seu logotipo.

Com o avançar do tempo, a revista teve de se adaptar à realidade que vivia mudando e alternando os seus conteúdos. O mesmo aconteceu com o que era exposto na capa.





Capa da revista nº202 (1982)



Capa da revista nº259 (1983)



Capa da revista nº300 (1984)



Capa da revista nº632 (1990)



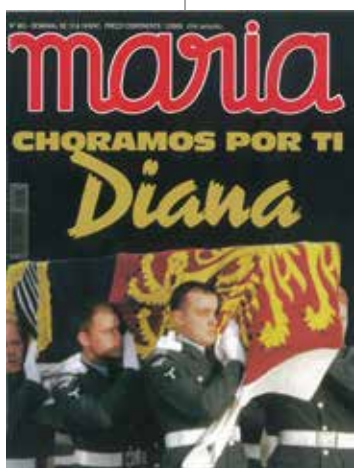
Capa da revista nº700 (1992)



Capa da revista nº742 (1993)



Capa da revista nº860 (1996)



Capa da revista nº983 (1997)



Capa da revista nº1000 (1998)

Figura 26 | Evolução das capas da revista *Maria* ao longo do tempo  
[Fonte: revista *Maria*]

## 4.6 PROCESSO DA PRODUÇÃO DA REVISTA MARIA

Antes de chegar às bancas, às sextas-feiras, existe um longo e trabalhoso percurso para a produção da revista *Maria*, figura 27. Tudo começa às quintas-feiras pela recolha de informação escrita e fotográfica por parte da redação (jornalistas) nas redes sociais (facebook, instagram, twitter, ...), blogues pessoais, jornais de informação, televisão e, para notícias mais íntimas, entrevistas particulares acompanhadas de fotógrafo. Esta informação tem de ser aprovada e discutida em reunião editorial. Depois da recolha e aprovação, os jornalistas redigem o texto sobre o que pretendem transmitir sempre tendo em conta a linguagem mais adequada e apelativa para os leitores e que imagens devem acompanhar esse mesmo texto. Este texto não pode exceder um determinado número de linhas já definido para garantir que depois na execução gráfica da página nada fica por dizer. Após esta fase todo o trabalho passa para a área da paginação.

Na paginação é onde se cria a ligação visual entre leitor e revista através de malhas predefinidas, paleta de cores, elementos gráficos e disposição de informação. Posteriormente, quando toda a informação já está organizada enviam-se as fotos para o departamento fotográfico (para tratamento e alterações necessárias).

Em caso de infografias envia-se a informação para esse departamento e o texto segue para revisão. Pode acontecer o texto ser demasiado ou insuficiente para o espaço disponível e nesses casos o texto é devolvido aos redatores já na página com fotos para ser finalizado. Depois de tudo estar aprovado e finalizado envia-se de volta à paginação onde se terminam as páginas aperfeiçoando os últimos detalhes e, por fim, é enviado para a gráfica na quarta-feira até à hora de almoço para garantir que a revista está nas bancas em todo o país e em França às sextas-feiras de manhã.

A revista divide-se em três capítulos e capa de modo a organizar a sua produção e tornar todo o processo mais eficiente. O miolo da revista é dividido em três partes tendo em conta a data e relevância da notícia. A primeira parte a ser trabalhada é a central onde todo o seu conteúdo são informações gerais sobre temas de saúde, culinária, moda, entre outros. Assim que o primeiro caderno avança e fica terminado é enviado em primeiro lugar para a gráfica. O último caderno a ser feito contém as notícias de última hora, situadas no início e no fim da revista. Esta divisão permite uma garantia na hora de distribuição da revista *Maria* em todas as bancas e sendo necessário para tal manter um ritmo de seis páginas por dia, por paginadora.

Figura 27 | Organograma do processo editorial da revista *Maria*

[Fonte: a autora]

## DIREÇÃO

Seleção de temas



## RECOLHA DE INFORMAÇÃO

Jornalistas recolhem informação complementar sobre os temas definidos pela direção



## REUNIÃO DE REDAÇÃO

Consoante a informação recolhida é definida a estrutura da revista



## REDAÇÃO DO TEXTO

Jornalistas redigem o texto das notícias



## RECOLHA DE IMAGENS

Para acompanhar o texto redigido os jornalistas selecionam imagens/fotografias



## PAGINAÇÃO

O texto e imagens definidos pela redação é entregue à paginação. Aqui realiza-se todo o trabalho gráfico da revista



## DEPARTAMENTO DE PRODUÇÃO

Fotografias e imagens são arranjadas sob indicação da paginação



## PAGINAÇÃO

Atualiza as fotografias e imagens já tratadas para revisão



## REVISÃO

Toda a revista é examinada para detetar possíveis erros



## DIREÇÃO

Verifica e confirma que está tudo correto e como planeado



## PAGINAÇÃO

Finaliza a revista e prepara a mesma para enviar à gráfica



## GRÁFICA

Impressão e corte. Revista passa do digital para o analógico



## DISTRIBUIDORA

Distribui a *Maria* de Norte a Sul de Portugal e ainda em França



## BANCAS

Venda da revista ao público





## 4.7 DESCRIÇÃO DOS PROJETOS REALIZADOS

Ao longo do período de estágio académico de índole profissional na empresa, a candidata realizou vários trabalhos de paginação para a revista começando por páginas simples, como as capas de cada capítulo, diários, sms, até artigos de moda, sexo, primeira mão, notícias da realeza, algumas de telenovelas, entre outras. A dificuldade das páginas não se define apenas pelas regras a seguir nem da quantidade de informação e imagens mas também pelo tempo disponível para as finalizar. Cada página tem características, processos e elementos gráficos definidos e então o espaço para a criatividade está limitado. Este rigor é uma necessidade sentida da parte da direção da revista pois assume que, se a imagem mudar, os leitores perdem interesse na revista ou ganham preferência noutra que seja mais tradicional.

Na primeira fase do seu trabalho procurou compreender todos os processos envolvidos para a criação da revista *Maria*, a candidata observou os métodos de trabalho das colegas da área de paginação e, aos poucos, conseguiu adquirir os conhecimentos necessários para começar a trabalhar. Para iniciar e melhorar a segunda fase consistiu em aprender as técnicas necessárias para a criação de uma página sob supervisão de um colega, propondo-se à candidata que realizasse algumas páginas da revista *Maria*. Por fim, a última fase do seu trabalho de estágio correspondeu à realização de entrevistas a colaboradores e entidades envolvidas na produção da revista para adquirir algum conhecimento sobre a mesma, o que foi sendo realizado ao longo de todo o estágio de maneira informal através de conversas nos tempos livres.

Nestes meses de estágio a candidata para além de ter colaborado em vários esboços de páginas nas primeiras semanas de estágio, realizou por si própria páginas inteiras da revista, totalizando cerca de 100 notícias e 150 páginas das 12 revistas *Maria* que foram trabalhadas nos três meses em que fez parte da equipa de paginação. Considerando que a revista *Maria* tem 114 páginas, o trabalho que a candidata desenvolveu corresponderia a uma revista completa e ainda a 32% de uma outra.

A realização de páginas e de notícias na revista *Maria* não foi uniforme ao longo do tempo de estágio conforme se pode observar na figura 29.

Figura 28 | Capas das revistas *Maria* 1905, 1906, 1907, 1908, 1909,  
1910, 1911, 1912, 1913, 1914, 1915, 1916  
[Fonte: revista *Maria*]



## EVOLUÇÃO DOS TRABALHOS DE ESTÁGIO

SEMANA	REVISTA	Nº NOTÍCIAS	Nº PÁGINAS
1	-	0	0
2	1906	4	5
3	1907	7	11
4	1908	4	6
5	1909	4	5
6	1910	6	7
7	1911	4	4
8	1912	16	22
9	1913	14	24
10	1914	11	19
11	1915	16	25
12	1916	14	22

TOTAL

100

150

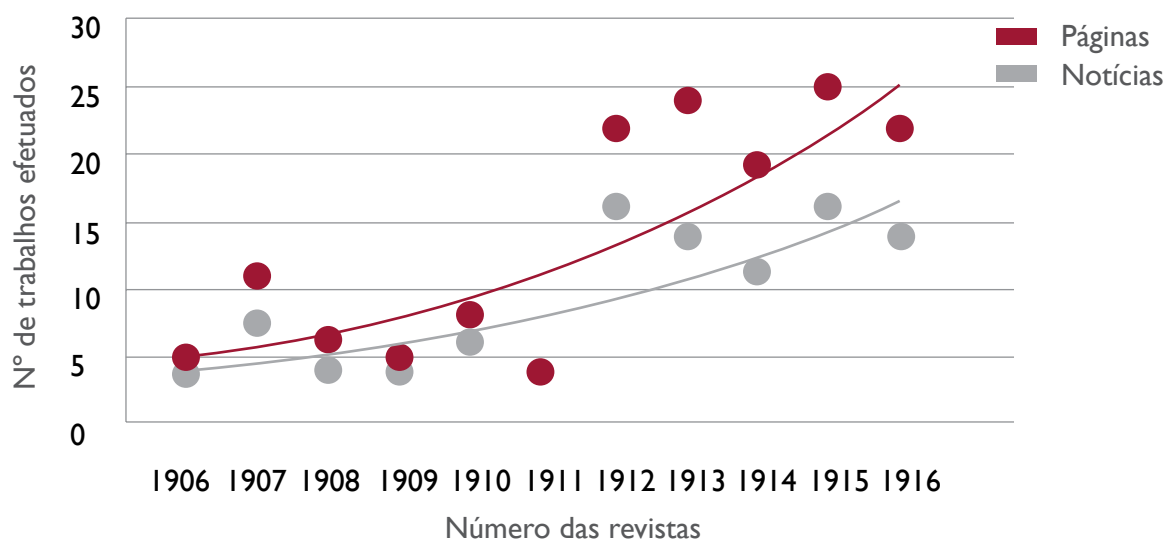


Figura 29 | Evolução dos trabalhos de estágio

[Fonte: a autora]

Na primeira semana de estágio a candidata apenas se inteirou das técnicas não lhe tendo sido de imediato atribuída a execução de notícias completas. A partir da segunda semana começou o desafio de iniciar a realização de algumas notícias, que correspondiam a uma página. Ao longo das seis semanas seguintes, a candidata foi realizando entre quatro e sete notícias completas das que lhe foram atribuídas que nessa altura eram as páginas de mais simples realização. Na sétima semana foi proposto avançar para um maior nível de complexidade, tendo-lhe sido sugerida a realização de notícias que ocupavam mais de uma página.

Na figura 29, pode verificar-se que a aprendizagem da cadidata foi de certa forma exponencial tanto em relação ao número de páginas como ao número de notícias. Para iniciar o trabalho da paginação, a candidata estudou outras páginas semelhantes às que ia trabalhar em revistas anteriores e foi informada de detalhes obrigatórios na construção das mesmas.

Atualmente na área da paginação da revista *Maria* usa-se o programa Adobe inDesign. Para o trabalho da paginação acompanhar o ritmo de trabalho da redação foi criada uma grelha geral à revista com as medidas: colunas de 3,82cm por 16,8cm; espaço entre colunas de 0,5cm; margem exterior de 1,18cm; margem exterior lateral de 1,2cm; margem interior de 4 cm; margem interior lateral de 1,1 cm (figura 30). Nesta grelha apenas muda o elemento gráfico utilizado no canto superior esquerdo para distinguir capítulos dentro das 114 páginas da *Maria*. O restante espaço pode ser usado como a paginação achar mais correto desde que cumpra com as regras já existentes. Deste modo a paginação consegue fazer o seu trabalho sem estar a personalizar constantemente o campo de trabalho (grelha) bem como a tipografia, mantendo uma coerência entre toda a revista.

É através deste ficheiro que a redação verifica o seu trabalho escrito após o trabalho da paginação. Se necessário existe um espaço para comentários e chamadas de atenção. O espaço a amarelo, no lado esquerdo da figura 30, é exclusivamente para isso mesmo sendo que o espaço a verde é para a diretora da redação fazer também os seus comentários sobre o trabalho realizado tanto da paginação como redação.

Seguem-se 14 imagens de páginas tipo existentes na revista *Maria*. Estas foram escolhidas por serem representativas do design editorial presente na revista o qual difere em função do tema que se aborda em cada página. Em apêndice encontra-se a totalidade das páginas elaboradas pela candidata no período de estágio.



Figura 30 | Print-screen da grelha da revista *Maria*  
[Fonte: revista *Maria*]



## COZINHA

em casa

### OVOS CASEIROS sempre que possível

A qualidade nutricional dos ovos é indiscutível, mas se forem caseiros, melhor ainda. Para além de serem mais saudáveis, são amigos do ambiente (devido ao custo para o Planeta das plantações da soja e do milho geneticamente modificados), mais ricos a nível nutricional (vitaminas A e E, betacaroteno e ómega 3) e não nos expõem a agentes químicos (fornecidos na ração das galinhas de aviário).

### OLH'Á DOURADA FRESQUINHA!

Peixe do agrado de pequenos e graúdos, é fácil de encontrar e tem um preço acessível. Agora que as temperaturas amenas convidam a grelhados, explicamos-lhe como cozinhar a dourada de uma forma simples.

1. Limpe-a e escorra-a;
2. Tempere por dentro e por fora com sal e sumo de limão;
3. Misture o alho com a pimenta acabada de moer;
4. Faça cortes dos dois lados do peixe e barre-os com o tempero;
5. Ponha-o a grelhar, durante dez minutos, numa grelha aquecida;
6. Vire o peixe com dois garfos e asse-o durante mais cinco minutos.



### Não perca a Salsa

Se não gosta de ver a salsa espalhada pelos seus cozinhados, experimente atar o molho com fio de cozinha.

### BATATA-DOCE É BOA porque ajuda ...

- ... a controlar a diabetes – tem um baixo índice glicémico;
- ... a emagrecer – diminui o apetite porque é rica em fibra;
- ... a fortalecer o sistema imunológico – é rica em vitamina A.

### Entrada rápida e DELICIOSA

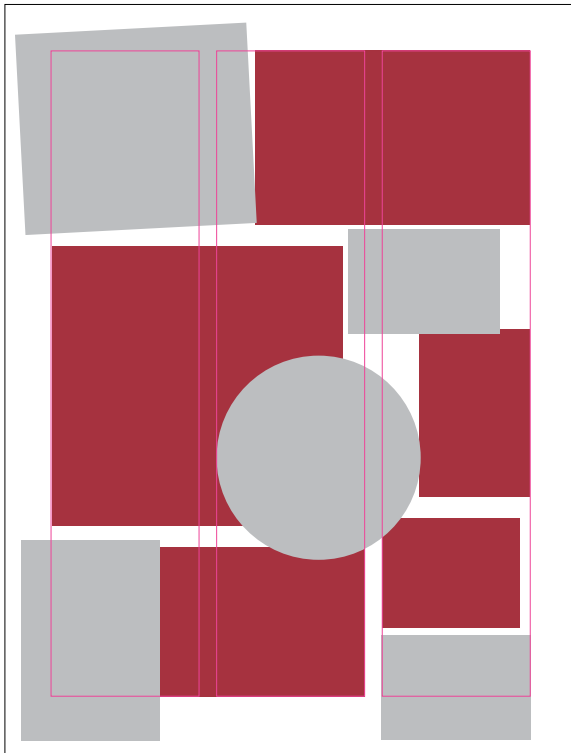
Experimente tirar o interior a um tomate e colocar-lhe dentro milho envolvido em maionese.



Parâmetro	Valor
número de cores	8
número de imagens	5
número de sobreposições	3
número de recortes	3
tipos de letra existentes	6
percentagem de imagens	38
percentagem de texto	42
percentagem de vazio	20

Figura 31 | Página Capa capítulo de Cozinha, revista *Maria* n° 1906

[Fonte: a autora]



## UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Grelha com três colunas onde as imagens e texto se colocaram flexivelmente.

## TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - regular, caixa-baixa; Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-alta; Fonte Myriad Pro - bold, caixa-baixa; Fonte Black Jack - regular.

## COR

Preto e branco utilizado no texto; azul, branco e azul-água nos títulos. Vermelho, laranja, verde e azul-água nas caixas de texto a 100% e 10%.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se imagens de bancos de imagem como Reuters e Stock free. Aumentou-se o tamanho das imagens e colocaram-se as mesmas fora da grelha geral. Imagens com moldura branca com 3mm de espessura e com 3° de inclinação.

Na figura 31 encontramos a primeira página elaborada pela candidata, designada como “capa de capítulo de cozinha”. As colegas da redação enviam para a área de paginação o texto e as imagens que acompanham o mesmo e, se necessário, dão alguma informação que possa ajudar o paginador a fazer o seu trabalho. Na paginação começam por distribuir as imagens e texto de forma que caiba tudo na página. Esta distribuição tem de cumprir algumas regras como não agrupar imagens na mesma área, não existir corredores brancos entre notícias (vertical e horizontalmente) e manter toda a informação dentro da área designada. Por vezes, de maneira a quebrar o rectângulo da grelha e tornar a página mais interessante, é possível colocar um pouco das fotos fora desta grelha, nunca o texto, sempre tendo atenção a não colocar elementos importantes para a notícia, prevenindo acidentes na hora do corte da revista.

Depois de tudo estar devidamente organizado na página é necessário dar cor à mesma. Dependendo do conteúdo da página assim se escolhe a paleta de cores a usar. No caso concreto da figura 31 foi possível utilizar cores mais vivas visto que o tema é cozinha. Existe uma regra na utilização de caixas de cor e letra pois não pode haver um estilo repetido na mesma página. Se se repetir um estilo de caixa, é necessário alterar o tipo de letra. Se o estilo da caixa não for igual pode-se repetir o tipo de letra.

Também sobre as caixas de texto é preciso ter atenção ao utilizar o tipo de letra. Se a caixa for preenchida com cor (obrigatório ser a 100% ou 10%) o tipo de letra tem de ser a **bold** ou então ter elementos fortes para destacar a notícia. No caso de utilizar a cor branca sob fundos mais claros é necessário realçar as letras com um *fade out*.

POUPANÇA

**Seja prática a ENGOMAR**

Costuma ligar o ferro de manhã para vestir aquela camisa ou calças que adora? Organize-se! Junte roupa suficiente e divida-a consoante o tipo de tecido. Comece por passar as peças que necessitam de pouco calor, depois trate das maiores ou grossas, deixando as leves para o fim. Assim, pode desligar o ferro da tomada e aproveitar o calor para eliminar os vincos.



**Convívio + BARATO**

Mesmo em tempo de crise é possível continuar a fazer aqueles jantares entre amigos. Em vez de irem ao restaurante, façam a refeição em casa. Uma pessoa cede o local e os restantes convidados organizam-se, coordenando entre si o que podem fazer em casa e levar. Num instante enchem a mesa de comida e bebida e a despesa, ao ser dividida por todos, pesa menos no orçamento.



**Ponha a planta na... GARRAFA**

Adora flores e plantas, mas falta-lhe espaço? Experimente colocá-las em garrafas de plástico! Além de poupar espaço, uma vez que pendura no teto da varanda, ainda fica com mais euros na carteira. Em vez de comprar vasos, reutilize o plástico. Faça um furo no fundo, para prender uma corda fina. De seguida, abra a embalagem a meio para colocar a terra e a planta.



**Leitura EM DIA**

Se adora ler mas teve de abdicar ou reduzir a aquisição de novos títulos por questões económicas, existem duas alternativas sem custos. A primeira implica trocar livros com os seus amigos, a segunda passa por recorrer às bibliotecas municipais, tendo de se inscrever. Informe-se na sua área de residência.



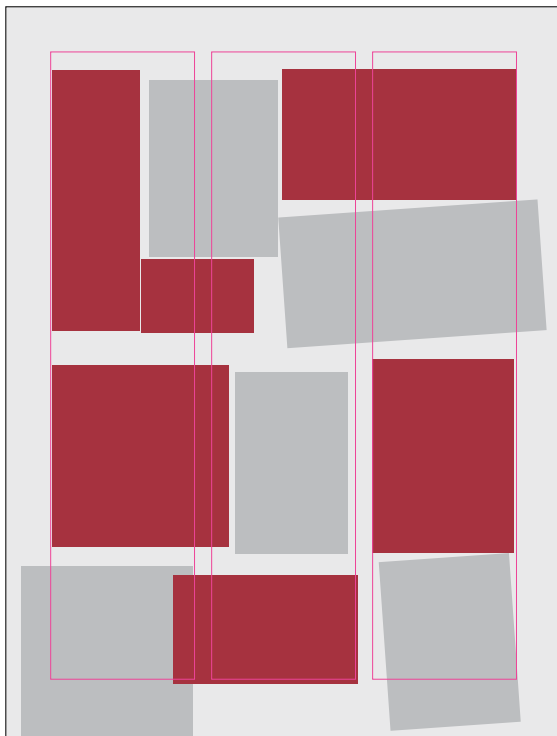
**TIRA-NÓDOAS CASEIRO**

Tem uma mancha no tapete? Misture bicarbonato, sal e vinagre branco em partes iguais até obter uma pasta. Com uma escova de dentes velha, aplique na área e deixe secar. Use uma escova maior para limpar.



Parâmetro	Valor
número de cores	7
número de imagens	5
número de sobreposições	3
número de recortes	1
tipos de letra existentes	5
percentagem de imagens	44
percentagem de texto	46
percentagem de vazio	10

Figura 32 | Página Poupança, revista *Maria* nº 1906 [Fonte: a autora]



## UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Grelha com três colunas onde as imagens e texto se colocaram flexivelmente.

## TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - regular, caixa-baixa; Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-alta; Fonte Myriad Pro - bold, caixa-baixa; Fonte Pacifico - regular.

## COR

Preto e branco utilizado no texto; azul, vermelho, branco, rosa e verde nos títulos. Vermelho, laranja, e azul nas caixas de texto a 100% e 10%.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se imagens de bancos de imagem como Reuters e Stock free. Aumentou-se o tamanho das imagens e colocaram-se as mesmas fora da grade geral. Imagens com moldura branca com 3mm de espessura, com 3° de inclinação e *fade out*. Fundo com imagem do tema “Poupança”.

Na figura 32, página de “poupança”, aplicam-se as mesmas regras que nas “capas de capítulo” sem ter atenção especial nas cores a usar, apenas não as repetir. Começa-se por distribuir as imagens e texto de forma equilibrada, de seguida aplica-se cor nos títulos e, se possível, aplicar alguns elementos gráficos em trocadilhos de palavras como observamos no canto superior direito em “Convívio + BARATO”.

Nesta secção de “poupança” já está pré-definido um *layout* com o tema de moedas (€) e não se pode mexer no mesmo.

Todas as molduras de imagem inseridas na revista *Maria* têm uma espessura obrigatória de 3 mm e a cor é obrigatoriamente branca. Para as molduras não serem aborrecidas, como dizem na paginação da revista *Maria*, é permitido dar-lhes uma inclinação, para a direita ou esquerda, apenas de 3 mm. Se estas pequenas regras e detalhes não forem cumpridos, a revista deixa de ter a imagem gráfica e visual que tanto agrada aos seus leitores.

## ESTÁ IN

### COMBATER a gordura



CLA 1000mg em cápsulas vai ajudar a acelerar o seu metabolismo e a perder peso, inibindo a formação de gorduras. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Mais informações através do site [www.farmacianatural.com](http://www.farmacianatural.com) ou do número 938 117 171.

### PROTECTOR resistente à água

À linha de solares Corine de Farnie junta-se agora o Leite Protetor FPS 30, em tamanho de bolso e resistente à água. Além disso, está disponível ainda o Spray Protege & Bronzeia FPS 50, que protege a pele contra os raios UVA e UVB.



### Calmante natural

Deprex é um calmante natural, que ajuda melhorar a qualidade do sono, assim como a promover a tranquilidade e a estabilidade do humor. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações acesse a [www.farmacianatural.com](http://www.farmacianatural.com) ou através do telemóvel: 938 117 171.



### ESCOVAR O CABELO SEM PARTIR

A Wet Brush lançou a coleção Happy Hair, com três opções de padrões (*flower*, *peace* e *smiley*) que tornam o ato de cuidar do cabelo um momento divertido. Possui o sistema Intelliflex™, cerdas de flexibilidade inteligente, para evitar que o cabelo parta durante a escovagem. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).



### SABOR A FRUTA

A Nutribén® lançou um pack promocional, disponível nas farmácias e parafarmácias aderentes de todo o País, que inclui três boiões de fruta, sendo um oferta. Poderá encontrar nas variedades Banana e Maçã, Frutas Variadas, e Maçã, Laranja, Banana e Bolacha.

## OFERTA 1 BOIÃO

NA COMPRA DE 2 BOIÕES DE FRUTA 136g



maria | 73

**SABIA QUE...**

... O DIA NACIONAL DA LUTA CONTRA A OBESIDADE ASSINALA-SE A 23 DE MARÇO ... O DIA MUNDIAL DA SAÚDE DIGESTIVA ASSINALA-SE A 29 DE MARÇO.

**Reforce o seu sistema imunitário**

Ainda que a maioria desconheça, o **agrão** tem mais nutrientes do que se pensa.

**NOVA DESCOBERTA**

**IESA**

**Operação BIQUÍNI**

Ainda vai a tempo de perder os quilinhos extra para o verão. Basta que comece o dia com um copo de água e algumas gotas de limão.

**TOME NOTA**

**20 DE JUNHO** é o Dia Mundial da Luta Contra a Droga. **24 DE JUNHO** assinala-se o Dia Mundial da Osteoporose.

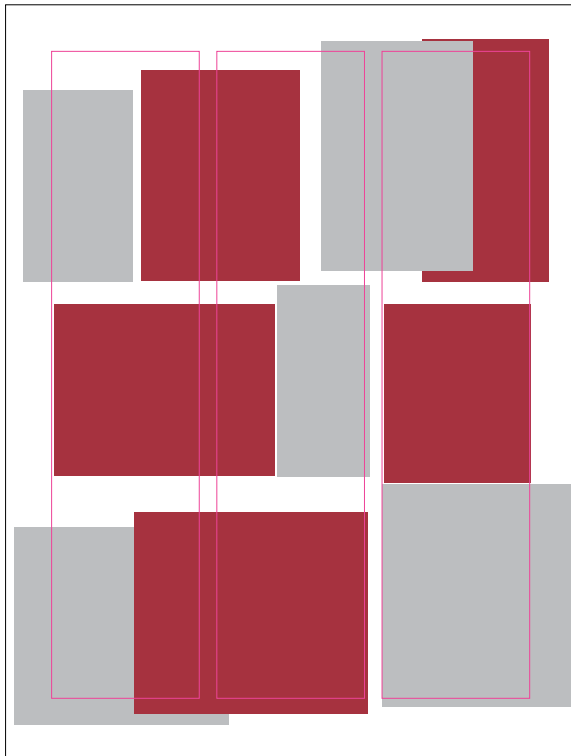
**ATENÇÃO**

O rastreio a reduzir a probabilidade de a demência afetar a vida.

Figura 33 | Detalhes gráficos, revista Maria [Fonte: a autora]

Parâmetro	Valor
número de cores	7
número de imagens	5
número de sobreposições	3
número de recortes	4
tipos de letra existentes	5
percentagem de imagens	33
percentagem de texto	44
percentagem de vazio	23

Figura 34 | Página Está in, revista Maria n° 1910 [Fonte: a autora]



## UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Grelha com três colunas onde as imagens e texto se colocaram flexivelmente.

## TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - regular, caixa-baixa; Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-alta; Fonte Myriad Pro - bold, caixa-baixa; Fonte Pacifico - regular.

## COR

Preto e branco utilizado no texto; azul, vermelho, branco, preto e amarelo nos títulos. Rosa, laranja, verde e azul nas caixas de texto a 100% e 10%.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se imagens de bancos de imagem como Reuters e Stock free. Aumentou-se o tamanho das imagens, recortou-se e colocaram-se as mesmas fora da grade geral, sobrepondo ao texto.

Outra página que segue as regras até aqui descritas é a “está in”. Esta parte da revista é um dos locais onde se coloca publicidade a produtos de beleza, alimentação e saúde. Nesta secção existe a dificuldade de inserir todo o texto disponibilizado pelas agências dos produtos a publicitar. A média de produtos por página são cinco e, para além das regras já referidas, existe uma outra que é aplicada mais vezes em páginas com demasiada informação. Quando as imagens são de objetos com fundo desinteressante é possível e aconselhado a retirar o mesmo e, com a silhueta do objeto, criar um alinhamento diferente ao texto diferente e mais dinâmico.

Em qualquer capa de capítulo por vezes existe um “Sabia que...” ou “Tome nota” (figuras 32 e 33) com curiosidades sobre o tema da página. Para chamar a atenção dos leitores sobre estas curiosidades é muito utilizado um elemento gráfico circular com um rebordo de cor diferente do restante, com cores fortes que se destaquem das restantes notícias. Geralmente situam-se na parte superior e centro da página.

**8 PÁGINAS DE SEXO E AMOR**





**Orgasmos diminuem RISCO DE CANCRO**

Um estudo divulgado pelo site Daily Mail concluiu que homens que têm orgasmos todos os dias podem ter até 22 por cento menos risco de ter cancro da próstata. Segundo a pesquisa, ejacular promove a troca de células velhas por novas.



**CURIOSO**

**Adúlteros são MAIS DESCONFIADOS**

Uma pesquisa realizada pelo Victoria Milan, site para pessoas comprometidas que procuram um caso, apontou que 67 por cento dos seus utilizadores confessou vasculhar os pertences dos parceiros com o objetivo de saber se eles também são infiéis.

**BEIJO NO PRIMEIRO ENCONTRO? SIM!**

Há quem defenda que, quando saímos com um homem pela primeira vez, não o devemos beijar, mesmo se já estivermos caidinhas por ele. Mas, na verdade, apenas a leitora pode saber se deve despedir-se de uma forma mais formal ou com um beijo nos lábios. Nós achamos que o deve deixar logo "pelo beicinho", por isso, dê-lhe um valente beijo na boca!



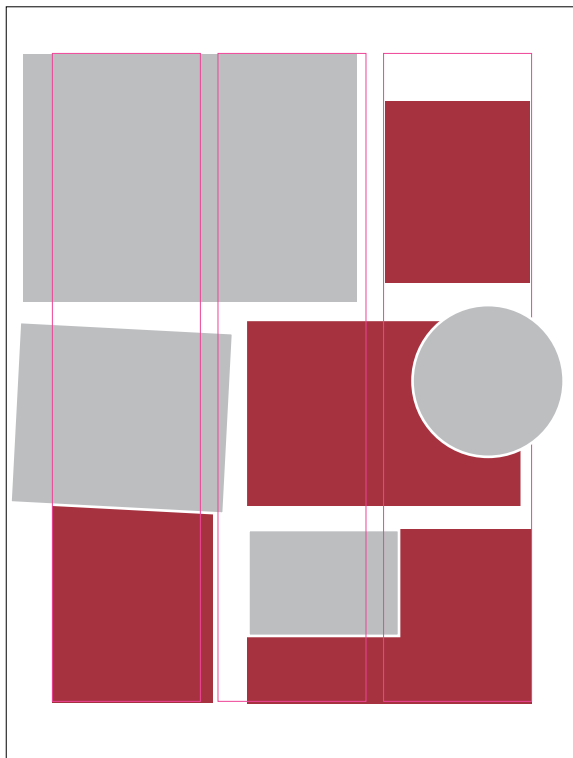


**QUER SABER SE VAI DAR CERTO?**

Se teve um encontro agradável com um homem do seu agrado, [mande uma mensagem para agradecer a noite](#). A partir da resposta, é possível avaliar a possibilidade de um segundo encontro. Caso não receba uma resposta, não insista. Seja realista, talvez o pretendente não esteja assim tão interessado.

Parâmetro	Valor
número de cores	7
número de imagens	4
número de sobreposições	5
número de recortes	0
tipos de letra existentes	6
percentagem de imagens	41
percentagem de texto	34
percentagem de vazio	25

Figura 35 | Página Capa capítulo de Vida íntima, revista Maria nº 1909 [Fonte: a autora]



## UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Grelha com três colunas onde as imagens e texto se colocaram com menor flexibilidade uma vez que se reconhecem as colunas da grade base.

## TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - regular, caixa-baixa; Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-alta; Fonte Myriad Pro - bold, caixa-baixa; Fonte Aachen Std - regular, caixa-baixa.

## COR

Preto e branco utilizado no texto; azul, branco, preto, verde e amarelo nos títulos. Rosa, vermelho, verde e azul nas caixas de texto a 100% e 10%.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se imagens de bancos de imagem como Reuters e Stock free. Aumentou-se o tamanho das imagens e colocaram-se as mesmas fora da grade geral. Imagens com moldura branca com 3mm de espessura, com 3° de inclinação e *fade out*.

*Gabriela Moita, sexóloga, garante ainda que é impossível estabelecer qualquer padrão sobre o comportamento dos portugueses no que respeita à abordagem das questões sexuais porque, pelo menos de acordo com a sua experiência profissional, tanto é possível encontrar “gente com grande abertura para abordar o sexo”, como é frequente verificarem-se “situações de grande timidez, com muitos mitos e falsas crenças”.*

público.pt, 21/06/2007

Visto que, como Gabriela Moita garante para o jornal Público (2007), o tema do sexo é considerado tabu por parte da população

portuguesa, a *Maria* quebra esses tabus no interior da sua revista. Desde a sua criação que a revista *Maria* marcou a diferença no campo do sexo. Para tal não há vergonhas em mostrar fotos, imagens e infografias mais explícitas e então exploram-se todas as suas potencialidades ao máximo.

O critério de escolha de cores de uma página de capítulo de culinária é o mesmo numa página de capítulo de saúde, cores vivas e alegres. Já numa página de capítulo de vida íntima aposta-se nos vermelhos vivos e coloca-se mais imagens que texto (figura 35).

Quando existe uma imagem que exemplifica exatamente o que a notícia descreve é importante criar um elemento visual que interligue as duas partes, geralmente através do título.

**DECORAÇÃO**

**NA VARANDA OU JARDIM**

# Um refúgio para si!

*É sempre bom fazer uma pausa, para afastar o stress e as preocupações. Veja algumas ideias do Ikea e crie um recanto confortável para ler, comer ou até dormir uma sesta.*

Tela luminosa LED com 48 luzes (€ 9,99), decoração para sistema de iluminação (€ 3,99), candeeiro suspenso LED solar (€ 7,99), capa (€ 4,99 cada) e tapete (€ 11,99 cada)

Cama de rede com suporte (€ 85)

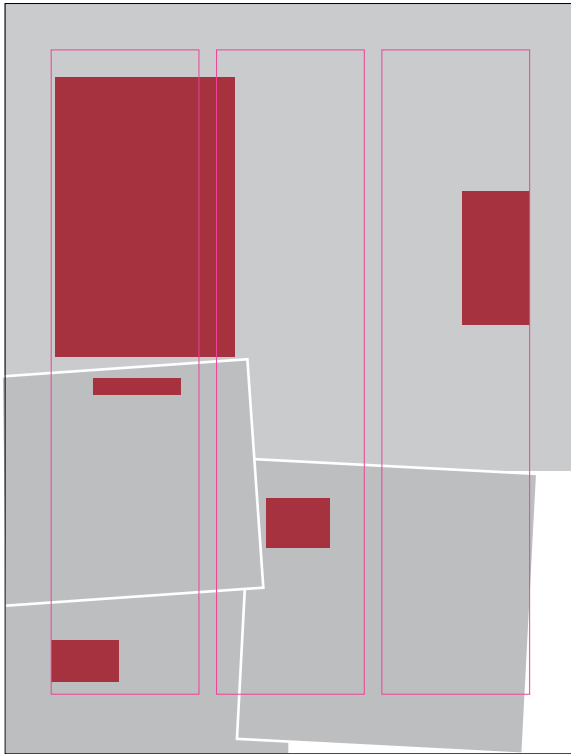
Iluminação LED solar (€ 9,99 cada)

Biombo (€ 69,99), poltrona (€ 39,99) e mesa de apoio (€ 29,99)

Orde comprar: Ikea (Maringde, Lurea e Hatanirho)

Parâmetro	Valor
número de cores	4
número de imagens	4
número de sobreposições	7
número de recortes	1
tipos de letra existentes	4
percentagem de imagens	75
percentagem de texto	17
percentagem de vazio	8

Figura 36 | Página Decoração, revista *Maria* nº 1906  
[Fonte: a autora]



## UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Deteta-se um “desrespeito” pela grelha.

## TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-baixa e alta; Fonte Lobster 1.3 - regular, caixa-baixa.

## COR

Branco utilizado no texto e título. Vermelho na caixa de texto a 100%.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se imagens de catálogos online de lojas (IKEA). Aumentou-se o tamanho das imagens e colocaram-se as mesmas fora da grelha geral. Imagens com moldura branca com 3mm de espessura, com 3° de inclinação e *fade out*.

Nas páginas descritas até agora as imagens eram usadas para acompanhar o texto. Nas próximas páginas acontece o contrário. As imagens são o ponto forte e o texto é apenas uma breve descrição ou apenas uma legenda.

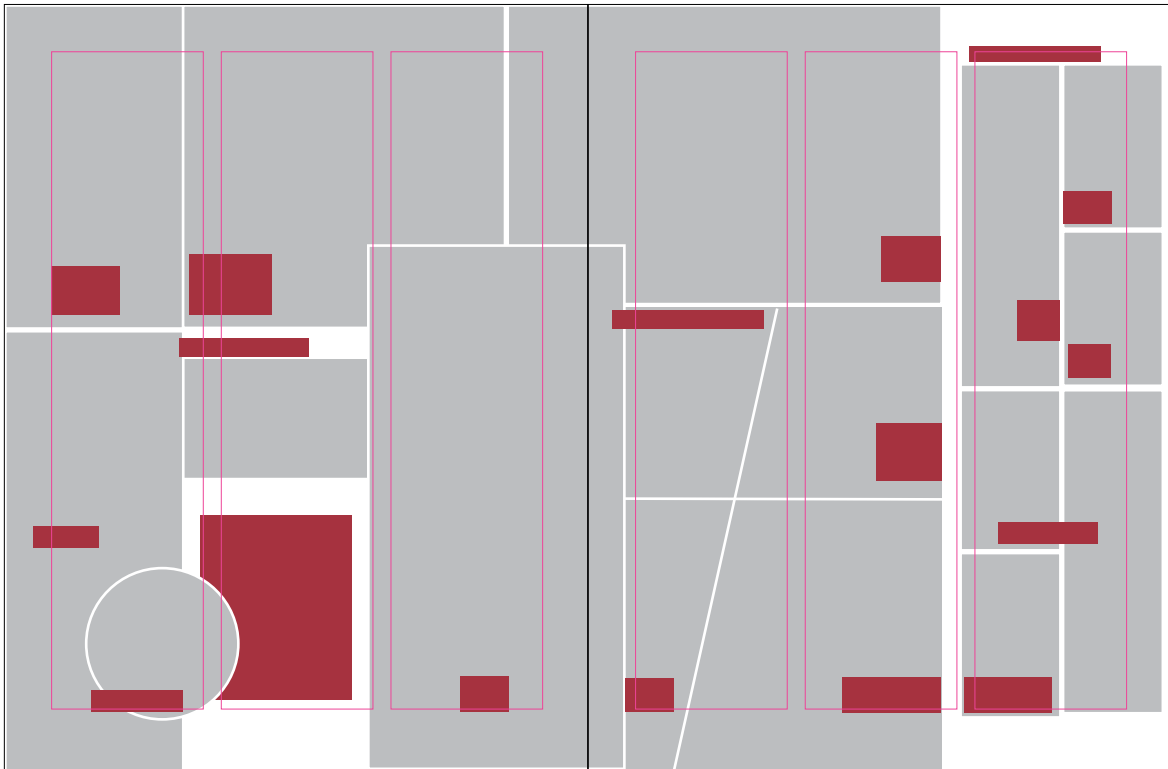
Na figura 36, encontramos uma página de “decoração” onde o maior desafio foi escolher as fotografias para trabalhar. A redação entregou cerca de 20 fotografias e na área da paginação decidiu-se quais as imagens a colocar na revista. O critério de escolha foi determinado pelas cores de cada imagem e, após vários estudos, como se iriam colocar as mesmas de forma equilibrada. Depois das fotografias estarem escolhidas e já corretamente enquadradas passa-se ao texto e cores dos mesmos.

Quando o texto vai ser inserido sobre uma imagem ou fotografia existe a regra de não utilizar fundos de caixas mas sim, como se observa na figura 36, criar um *glow* que contraste com a cor escolhida para o texto para não causar confusão ao leitor com as cores do fundo.



Parâmetro	Valor
número de cores	3
número de imagens	16
número de sobreposições	17
número de recortes	1
tipos de letra existentes	4
percentagem de imagens	84
percentagem de texto	13
percentagem de vazio	3

Figura 37 | Página Bastidores, revista Maria n° 1907  
[Fonte: a autora]



### UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Não se deteta uma existência de grelha nas imagens mas verifica-se alguma esquadria nas legendas.

### TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-baixa e alta; Fonte Myriad Pro - italico, caixa-baixa e alta; Fonte Lobster 1.3 - regular, caixa-baixa.

### COR

Branco e preto utilizado no texto. Rosa e azul nas caixa de legenda a 100%.

### UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se fotografias de fotógrafos da revista. Aumentou-se o tamanho das imagens e colocaram-se as mesmas fora da grelha geral de forma a organizar os temas consoante o tema da página.

Outras páginas onde o que se pretende mostrar são as fotografias é, por exemplo, em casos de “bastidores”, como observamos na figura 37. As fotografias mais dinâmicas são colocadas no centro e, das imagens fornecidas pela equipa de redação, escolhem-se as que têm mais cor. No caso da imagem do canto superior esquerdo, fez-se o efeito de espelho para a atriz apontar para o interior da revista e não o contrário, tentado com isso manter o olhar do leitor focado na revista. A candidada, ao realizar esta notícia, optou por introduzir algo que não é costume na revista *Maria*. Para a notícia, composta de duas páginas, ficar mais apelativa e dinâmica, criou um corte diagonal nas fotografias, quebrando as linhas verticais. Em casos que o texto sobreposto às fotografias são legendas das mesmas é utilizado uma caixa de cor para as destacar como legendas.

**MODA**  
**ESPIRITO NÓMADA**  
 INSPIRA TENDÊNCIAS

**ESTILO**  
*hippie chic*

Vestidos fluidos, bordados, blusas com mangas largas e muita renda. A moda quer-se muito anos 70 e ao estilo dos festivais de verão.

Brincos (€ 9,99), H&M

Brincos (\*), Parfois

Colar (€ 24,95), UCB

Mala (\*), Springfield

Sandálias (€ 39,99), H&M

Vestido (€ 39,99), UCB

Jumpsuit (€ 59,99), H&M

Saia (€ 59,95), UCB

Top (€ 39,99), H&M

Calções (€ 29,95), UCB

Calções (€ 39,95), UCB

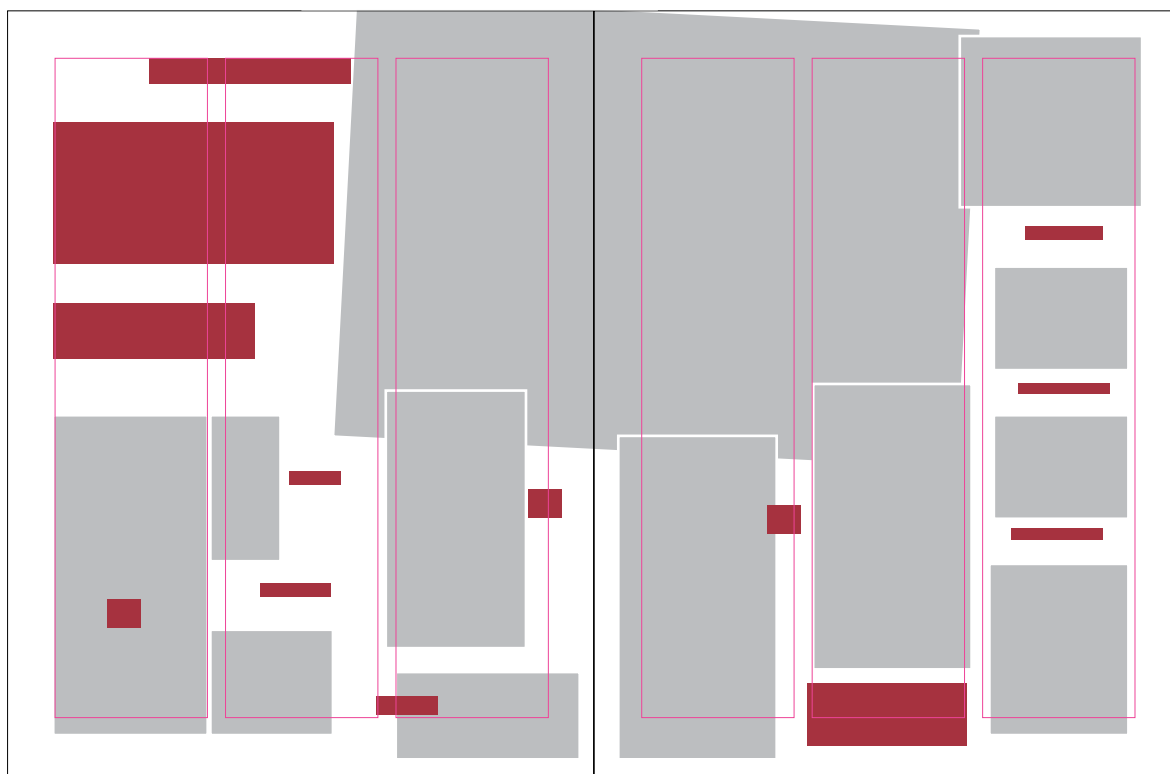
Calções (€ 39,95), UCB

Onde comprar: H&M; Parfois; Springfield; United Colors of Benetton

\*Preços sob consulta

Parâmetro	Valor
número de cores	4
número de imagens	12
número de sobreposições	5
número de recortes	11
tipos de letra existentes	4
percentagem de imagens	88
percentagem de texto	7
percentagem de vazio	5

Figura 38 | Página Moda, revista *Maria* nº 1907  
 [Fonte: a autora]



### UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Deteta-se um “desrespeito” pela grelha.

### TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-baixa e alta; Fonte Myriad Pro - italico, caixa-baixa e alta.

### COR

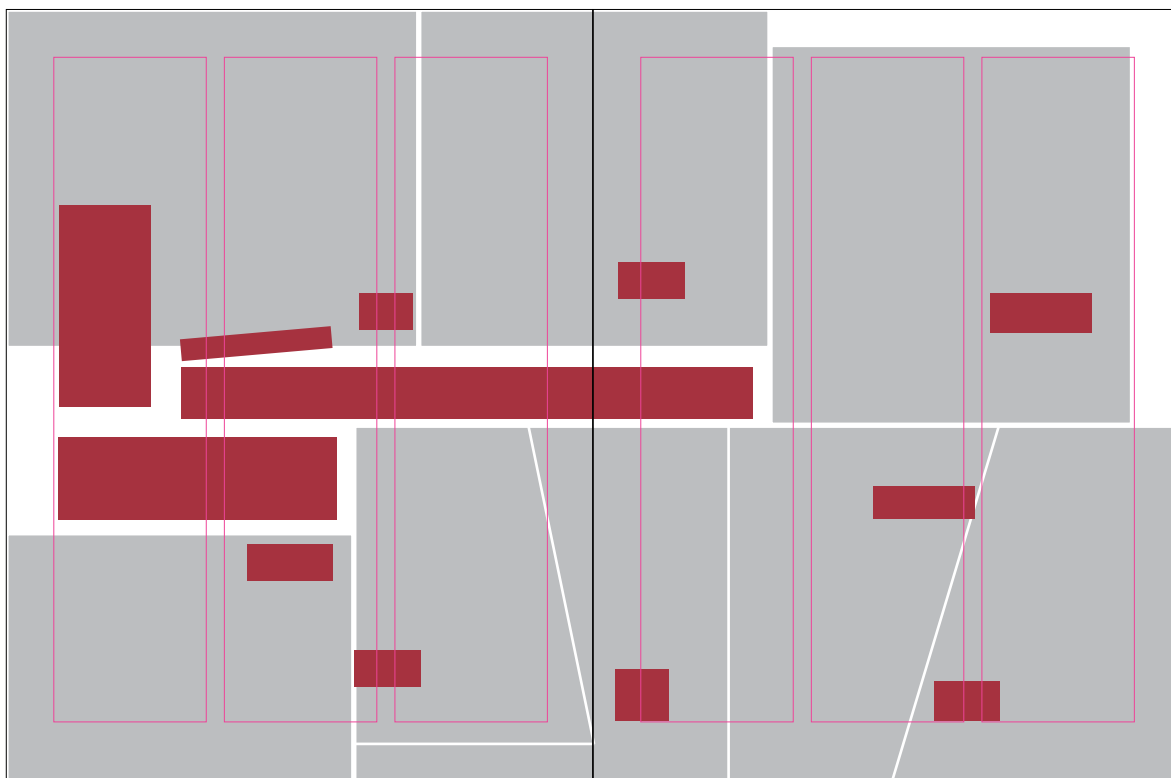
Preto utilizado no texto e legendas. Beje utilizado no título.

### UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se fotografias de catálogos de lojas. Aumentou-se o tamanho das imagens de forma a exibir o seu conteúdo.

Uma revista que se intitula de “melhor amiga” de uma mulher tem de ter espaço dedicado à moda (figura 38). Nesta secção, tal como em “bastidores”, o que interessa mostrar são as imagens e fotografias. Para este número de moda, *hippie chic*, foi permitido à candidata utilizar alguns elementos gráficos que interligassem as imagens entre si, neste caso uma flor personalizada com a cor da página.





## UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Não se deteta uma existência de grelha exata.

## TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-baixa e

alta; Fonte Myriad Pro - italico, caixa-baixa e

alta; Fonte Lobster 1.3 - regular, caixa-baixa.

## COR

Branco e preto utilizado no texto. Verde-água e azul nas caixa de legenda a 100%.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se fotografias de redes sociais como instagram e facebook.

Aumentou-se o tamanho das imagens de modo a salientar o tema da página.

Na figura 39 encontramos um exemplo de páginas que são das mais apelativas aos leitores. Novamente o importante são as fotografias mas, visto que algumas fotografias são retiradas de plataformas como facebook ou instagram, é importante enquadrar essa informação com as fotografias, permitindo ao leitor a pesquisa pelas fotografias das atrizes na internet.

Em casos de fotografias com paisagens bonitas, com cores chamativas e alegres, como é o caso da figura 39, opta-se por manter as mesmas com o intuito de criar ambiente na página. Para além do bónus de ambiente, estas paisagens em fotografias são importantes quando a notícia ocupa duas páginas.

**CINEMA**

**"MAGIC MIKE XXL"**

*Prestes a abandonarem as luzes dos palcos, os strippers decidem organizar uma última e bombástica atuação. Sensualidade e corpos nus vão animar as espetadoras no grande ecrã a partir do dia 2 de julho.*

**Os strippers ESTÃO DE VOLTA!**  
**TIREM! TIREM! TIREM!**

**T**RÊS anos depois de Mike (Channing Tatum) ter abandonado a vida de *stripper* quando ainda estava no topo, o jovem reencontra os restantes elementos dos Kings of Tampa, Ken (Matt Bomer), Big Dick Richie (Joe Manganiello), Tarzan (Kevin Nash) e Tito (Adam Rodriguez). Também estes querem afastarse das luzes do palco, porém, decidem fazê-lo em grande. Por isso, organizam uma última e estrondosa atuação em Myrtle Beach, com Magic Mike a partilhar o palco com eles. Na estrada, a caminho desse último espetáculo, com paragens em Jacksonville e Savannah, reveem velhos amigos e fazem novos. Juntos, Mike e os amigos aprendem novos passos e descobrem outras coisas sobre si, até então desconhecidas.

30 **max**



ESTREIA  
2 JULHO

**Em parada GAY**

Em meados de junho, numa ação de promoção ao filme *Channing Tatum*, Adam Rodriguez e Matt Bomer estiveram na Parada do Orgulho Gay, em Los Angeles. Channing dançou sensualmente e fez a delícia de centenas de espetadores.

**Saiba que...**

... **Matthew McConaughey** esteve em negociações para voltar à personagem **Dallas**, mas, por razões financeiras, acabou por declinar.







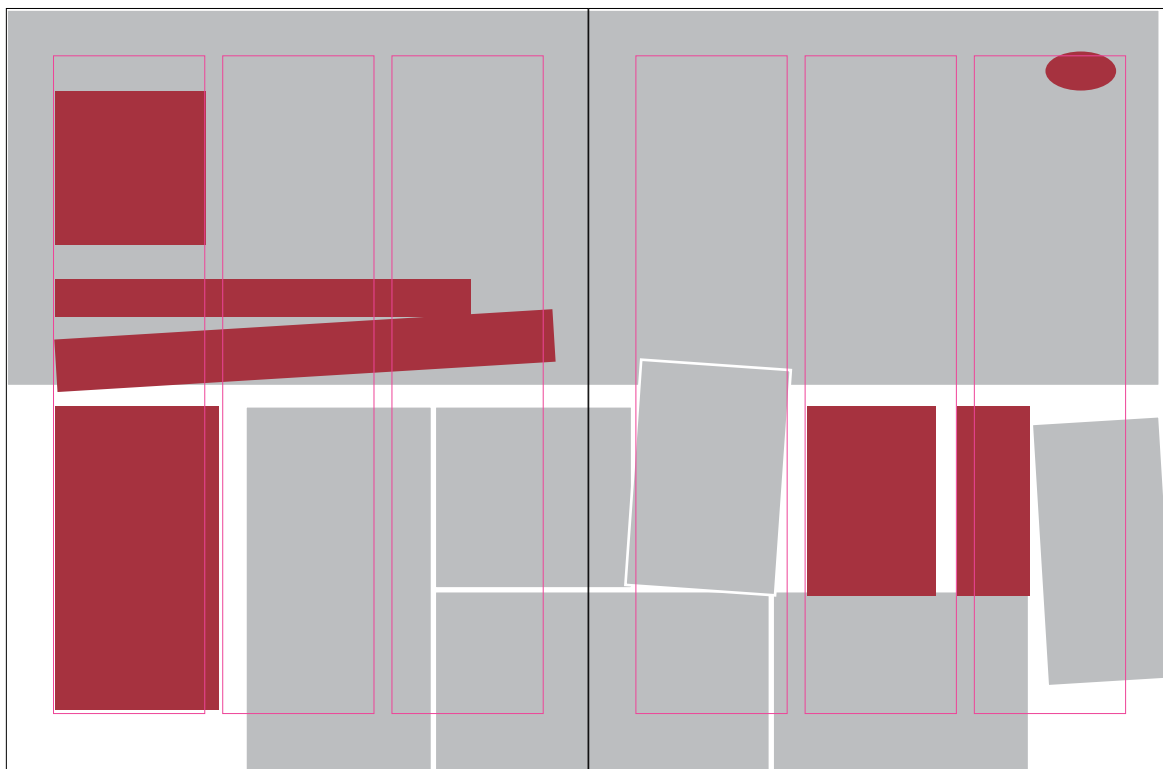

Foto: Luis Filipe Marques  
Foto: Divulgação/MS

31 **max**

Parâmetro	Valor
número de cores	5
número de imagens	7
número de sobreposições	5
número de recortes	1
tipos de letra existentes	7
percentagem de imagens	74
percentagem de texto	23
percentagem de vazio	3

Figura 40 | Página Cinema, revista *Maria* nº 1912

[Fonte: a autora]



### UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Deteta-se a existência de uma grelha ténue, em particular nos blocos de texto.

### TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-baixa e alta; Fonte Myriad Pro - italico, caixa-baixa e alta; Fonte Aachen Std - regular, caixa-alta.

### COR

Branco, preto, amarelo e vermelho utilizado no texto.

### UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se fotografias existentes sobre o tema divulgadas pela NOS. Foi possível, por haver disponibilidade e qualidade de imagem, a colocação de uma imagem a ocupar metade da área de trabalho.

Quando a redação entrega as notícias para paginar e acha que os títulos podiam ser mais chamativos trabalham em conjunto com as paginadoras, consoante o espaço livre para tal. No caso da figura 40, visto que a notícia aborda um tema específico de cinema, optou-se por acrescentar “Tirem!” com o tipo de letra considerado impactante pelas paginadoras, de forma a captar de imediato o olhar e atenção do leitor assim que abrir esta página.

**MÚSICA**  
De norte a sul do País poderá passar vários dias de diversão, ao lado dos amigos a ouvir boa música. Escolha o festival e divirta-se!

**“CURTIR” O VERÃO**

**SUPER ROCK SUPER ROCK**  
Este ano, o Festival atravessou a Ponte 25 de Abril e assentou arraiais na Expo. São esperadas muitas pessoas para as atuações de **Sting** e **Florence and the Machine**. Outros nomes, como Franz Ferdinand and Sparks, Blur e Noel Gallagher's High Flying Birds também fazem parte do cartaz.  
**Quando** 16 a 18 julho  
**Onde** Expo (Pavilhão de Portugal, MEO Arena), em Lisboa  
**Bilhetes** Diário – 50 euros; Passe 3 dias – 95 euros

**MSM**  
Este festival oferece um sem número de ofertas musicais, para todos os gostos, mas um dos seus ex-libris são os DJ's internacionais. Este ano Calvin Harris, Hardwell, e **Steve Aoki** são os convidados principais. Oportunidades para ver ainda Emeli Sandé e **Anselmo Rubalo**, entre outros.  
**Quando** 5 a 9 de agosto  
**Onde** Herdade Casa Branca, Zambujal do Mar  
**Bilhetes** Diário – 48 euros; Passe 5 dias – 95 euros

**NOS alive 15**  
Este ano, o festival à beira Tejo apresenta o público com as atuações dos **Muse**, Ben Harper, The Prodigy, Mumford & Sons, **Sam Smith**, The Ting Tings, Disclosure, entre outros.  
**Quando** 9 a 11 de julho  
**Onde** Passeio Marítimo de Algés, Oeiras  
**Bilhetes** Diário – 55 euros; Passe 2 dias – 89 euros

**CRATO**  
Este festival do interior alentejano alia as tradições e a gastronomia alentejana à boa música. Poderá ver **James Arthur**, **Guano Apes**, Marcelo D2 e também momentos de música portuguesa a cargo de Carminho ou dos DAMA.  
**Quando** 26 a 29 de agosto  
**Onde** Crato, Portalegre  
**Bilhetes** Diário 10 ou 12 euros; Passe 4 dias – 24 euros

**CUBB JAZZ**  
Este festival, no centro de Oeiras, traz lendas como Mark Knopfler e **Lionel Richie**. Do outro lado do Atlântico vêm **Caetano Veloso** e **Gilberto Gil**, que vão animar a noite com os sons brasileiros. António Zambujo foi o português escolhido este ano para liderar uma das noites.  
**Quando** 19 a 31 de julho  
**Onde** Jardim Marquês de Pombal e Parque dos Poetas, Oeiras  
**Bilhetes** Desde 20 a 75 euros

**VODAFONE PAREDES E COURA**  
Tv On The Radio, **Tame Impala**, The War In Drugs e Lykke Li são as principais bandas em destaque.  
**Quando** 19 a 22 de agosto  
**Onde** Paredes de Coura, Viana do Castelo  
**Bilhetes** Passe 4 dias – 85 euros

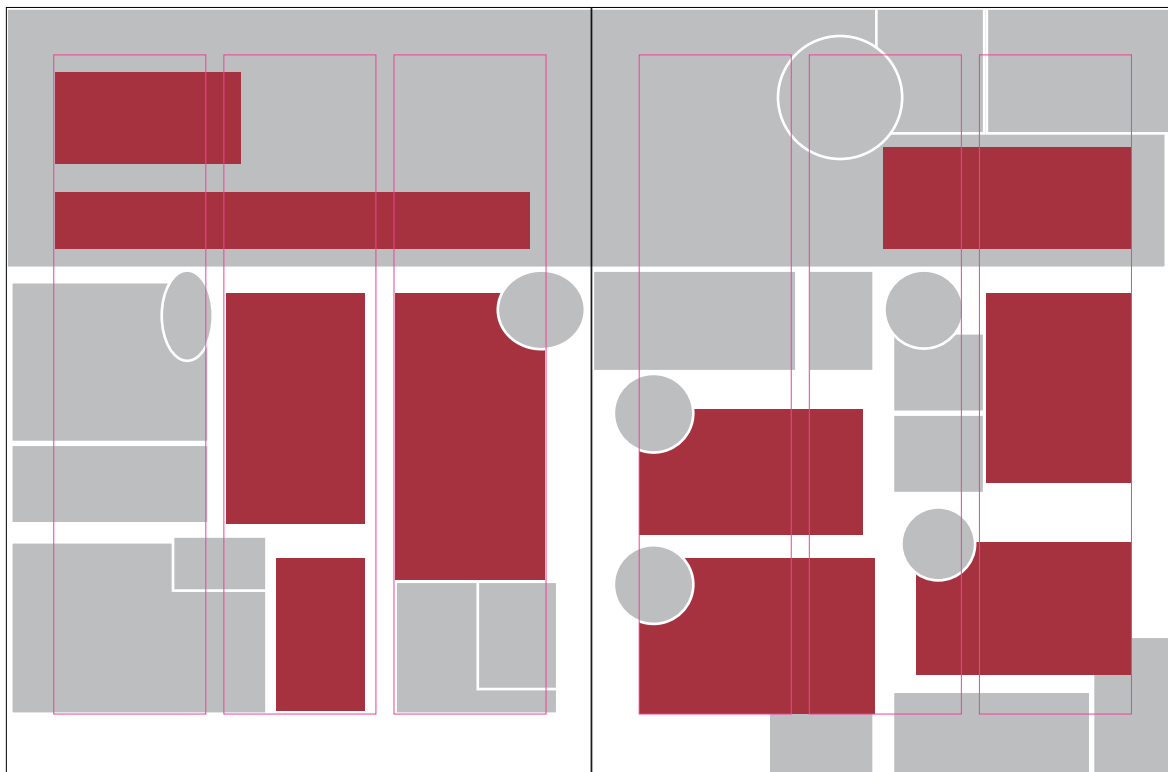
**MIO**  
Se é apreciador de sushi terá oportunidade de desfrutar de um buffet feito pelos melhores chefs japoneses ao mesmo tempo que assiste aos concertos de **Ana Moura**, Paulo Gonzo e Amor Electro.  
**Quando** 2 a 4 de julho  
**Onde** Jardim e Palácio Marquês de Pombal, Oeiras  
**Bilhetes** Diário (inclui jantar) – 60 euros; Passe 3 dias – 123 euros

**Lenny Kravitz, John Legend, Jamie Cullum e The Script** são os nomes principais. Este festival conta também com nomes sonantes portugueses que prometem um grande espetáculo: são eles Buraka Som Sistema e Richie Campbell, entre outros artistas.  
**Quando** 16 a 18 de julho  
**Onde** Praia do Canidelo, Vila Nova de Gaia  
**Bilhetes** Diário – 35 euros; Passe 3 dias – 60 euros; VIP 3 dias – 150 euros

Parâmetro	Valor
número de cores	6
número de imagens	23
número de sobreposições	12
número de recortes	8
tipos de letra existentes	6
percentagem de imagens	55
percentagem de texto	32
percentagem de vazio	13

Figura 41 | Página Música, revista Maria nº1912

[Fonte: a autora]



## UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Na página da esquerda deteta-se uma grelha com três colunas mas a página da direita sugere a existência de apenas duas.

## TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-baixa e alta; Fonte Myriad Pro - italico, caixa-baixa e alta; Fonte Aachen Std - regular, caixa-alta.

## COR

Branco, preto, amarelo e vermelho utilizado no texto.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se fotografias divulgadas pelos festivais. Para dar realce a esta notícia optou-se por colocar os logotipos oficiais em vez da forma mais convencional de colocar os títulos.

Também na notícia de festivais de verão (figura 41) foi utilizado o tipo de letra que causa impacto e o esquema de informação foi direcionado para os leitores mais jovens.

O facto de ter duas páginas implica um cuidado redobrado com o que se coloca no centro pois a visibilidade desta área ao abrir a revista pode ser reduzida devido ao vinco. Para tal, não se coloca texto, rosto ou corpo e informações importantes no centro.

Para tornar a leitura da notícia mais simples e organizada, a candidata fez uma caixa amarela nos tópicos mais importantes e utilizou um tipo de letra diferente da utilizada na zona de descrição do festival. Também utilizou uma barra de cor vermelha e azul para manter um fio condutor entre todas as partes.

### DIÁRIO ELE

**“Não consegui penetrá-la”**

“Somos um casal adepto de experiências novas. Decidimos agora experimentar o sexo anal. Estranhamente, não consegui penetrá-la porque ela tinha dores, e eu confesso que também estava com algum desconforto, uma vez que a pele do prepúcio ficava demasiado puxada para trás. O que correu mal?” LE - 70s

O esfíncter anal não se comporta da mesma forma que o esfíncter vaginal: não tem lubrificante natural e é demasiado estreito, daí a necessidade de usarem um lubrificante artificial e um preservativo. Este cuidado auxilia no momento da penetração, não permite que o prepúcio fique demasiado repuxado e impede o contacto do pénis com os microrganismos presentes no intestino, passíveis de criar infeções. Depois, é preciso ir passo a passo, sem precipitações. Assim, deve ter calma e gestos firmes mas pouco impulsivos.

**A psicóloga aconselha:** Para vencer a resistência do esfíncter, o leitor pode introduzir primeiro um dedo lubrificado, depois dois só depois iniciar uma penetração lenta e sem movimentos bruscos.

**“Manda-me ficar quieto”**

“A minha namorada está sempre incomodada nos preliminares. Umas vezes queixa-se que as minhas carícias lhe fazem cócegas, outras fica tensa e manda-me ficar quieto com alguma brusquidão. Quando sou muito cuidadoso, adormece. Porque estará ela a reagir desta maneira? Confesso que na minha irritação já a acordei e já a ameacei com o fim da nossa relação.” LE - 50s

A proximidade existente nestes jogos sexuais deixam a sua namorada exposta à vergonha e insegurança de mostrar o seu corpo, por isso estes momentos são de tensão e de evitamento, em vez de tranquilidade e descoberta. Mudar toda uma forma de pensar e estar demora tempo mas será conseguida mais facilmente se o leitor souber mostrar a sua satisfação por estes momentos em vez de a criticar, se assegurar o seu amor e tiver paciência em vez de mostrar a sua desilusão e mostrar-se zangado. Talvez, no fundo, ela apenas precise de saber que o leitor está envolvido emocionalmente nesta relação e que o seu amor é estável e consistente.

**A psicóloga aconselha:** Reforce a autoestima da sua namorada, mostre que gosta de estar com ela e que a intimidade do casal é um momento único para os dois se conhecerem melhor.

### DIÁRIO ELA

Consultório Íntimo | **psicóloga ELISABETE SOUZA**  
 Especialista em sexo e relacionamento. Escreve para Revista Maria. Apartado 80, 2711-997 Santa Margareta e-mail: maria@lapada.pt.

**“É normal fazer sexo todos os dias?”**

“Há lugares escondidos para poder fazer sexo sem ser em casa? E é normal fazê-lo todos os dias? Eu adoro, mas não sei se faz mal...” CS - 40s

Para os que gostam de aventura mas não dispensam a segurança, existem motéis, tendas ou bungalows nos parques de campismo que podem fornecer espaços diferentes. Para quem gosta de maiores riscos, a imaginação é o limite. O banco do carro, a piscina do jardim, o elevador do prédio ou uma praia escondida são alguns dos espaços escolhidos pelos mais afoitos, que devem, porém, certificar-se de que não estão a ser observados, caso contrário correm riscos legais.

**A psicóloga aconselha:** Quanto à frequência, não é prejudicial fazer sexo todos os dias. O que pode acontecer é existirem fases em que o sexo é mais importante e todo o tempo parece pouco para estarem juntos, enquanto noutras tem menor impacto. Todos são normais e não devem preocupá-la.

**Tem dói-dói? O SEXO TIRA**

O orgasmo feminino é um forte analgésico devido à libertação de endorfinas.

Alegar dores de cabeça para não fazer sexo faz, assim, menos sentido.

**“Pede para fazer dele o que me apetece”**

“O meu marido sempre foi muito ativo, fazia tudo e era bom. Agora passou a ficar quieto e pede para fazer dele o que me apetece. Não me agrada nada, pois gosto das carícias que me faz e não estou habituada a assumir o comando. Será que está apenas a testar-me?” LE - 40s

Ter um parceiro que se coloca passivamente perante os seus desejos pode ser excitante, mas ao mesmo tempo não a deixa confortável pela responsabilidade que o seu marido lhe legou.

**A psicóloga aconselha:** Mais do que assumir uma posição de controlo, a leitora gosta da interação e da proximidade e é pouco receptiva a gestos de dominação. Peça para adotarem jogos que impliquem uma maior participação e empenho de ambos e esqueça a passividade. Afinal, ninguém gosta de estar sozinho a fazer amor e na sua falta de iniciativa o seu marido sentiu-se muitas vezes só.

**“Nunca me envolvi com um homem”**

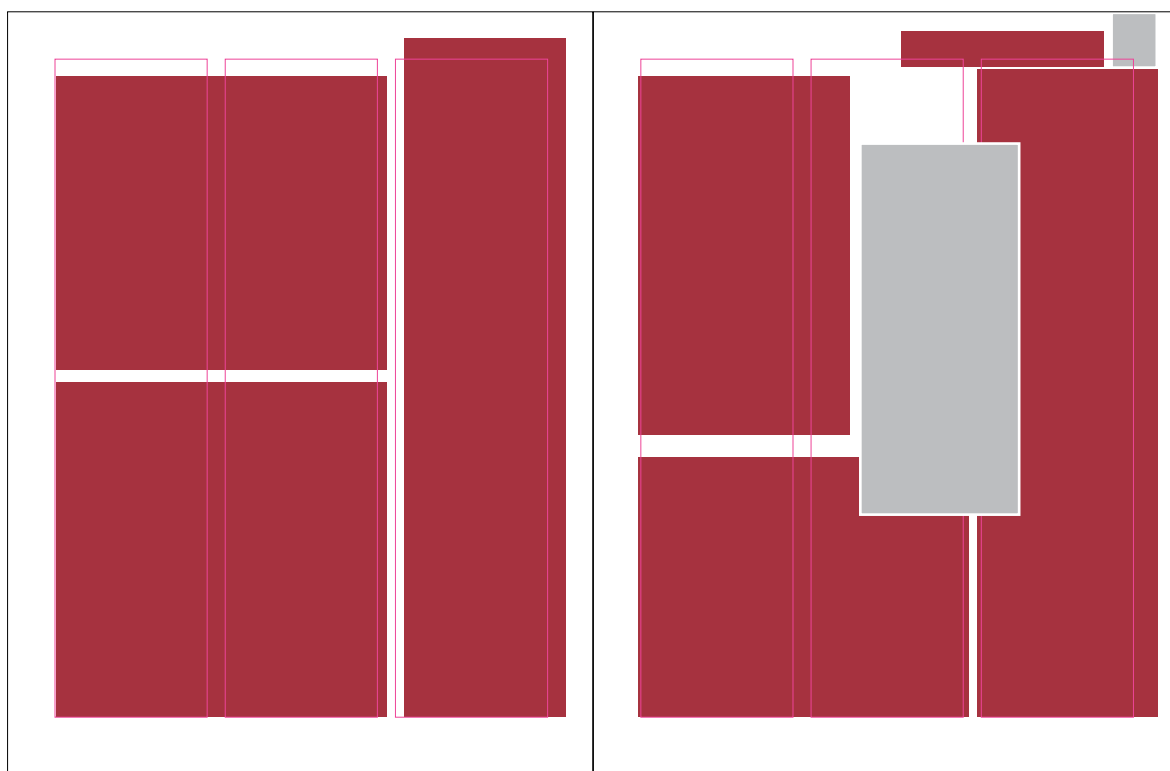
“Já atingi a menopausa, mas nunca dei um beijo na boca, nem nunca me envolvi com um homem. Trabalho desde pequena para uma família e foi a eles que me dediquei. No outro dia, apanhei a minha patroa envolvida com outro homem e fiquei a esprirear. Sentí um calor dentro de mim que fiquei angustiada. Será que significam que a menstruação pode voltar?” EE - 40s

Passou a vida a negar a sexualidade e a afastar qualquer pensamento mais erótico até confrontar-se diretamente com uma cena que a abalou e pôs em causa as suas convicções de castidade.

**A psicóloga aconselha:** A menopausa é um processo irreversível, está relacionado com a idade e o término da fertilidade. Agora, não é por estar na menopausa que a leitora não pode ter pensamentos sexuais ou desejos mais íntimos que se manifestem fisicamente. Não se penalize por um passado que até à data lhe fez sentido. Até esta data, era aquilo que queria e sentiu como correto! Mas se existir um companheiro seguro para descobrir a sexualidade, não hesite em viver noutra íntim.

Parâmetro	Valor
número de cores	4
número de imagens	2
número de sobreposições	1
número de recortes	0
tipos de letra existentes	6
percentagem de imagens	10
percentagem de texto	70
percentagem de vazio	20

Figura 42 | Página Diários Ele e Ela, revista Maria nº1912  
 [Fonte: a autora]



### UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Deteta-se a existência da grelha base apesar desta sofrer ligeiros desvios.

### TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - regular, caixa-baixa e alta;  
Fonte Fortuna - regular, caixa-baixa.

### COR

Utilizou-se a cor azul para a parte masculina e a vermelha para a feminina.

### UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Infografia do Grupo Impala.

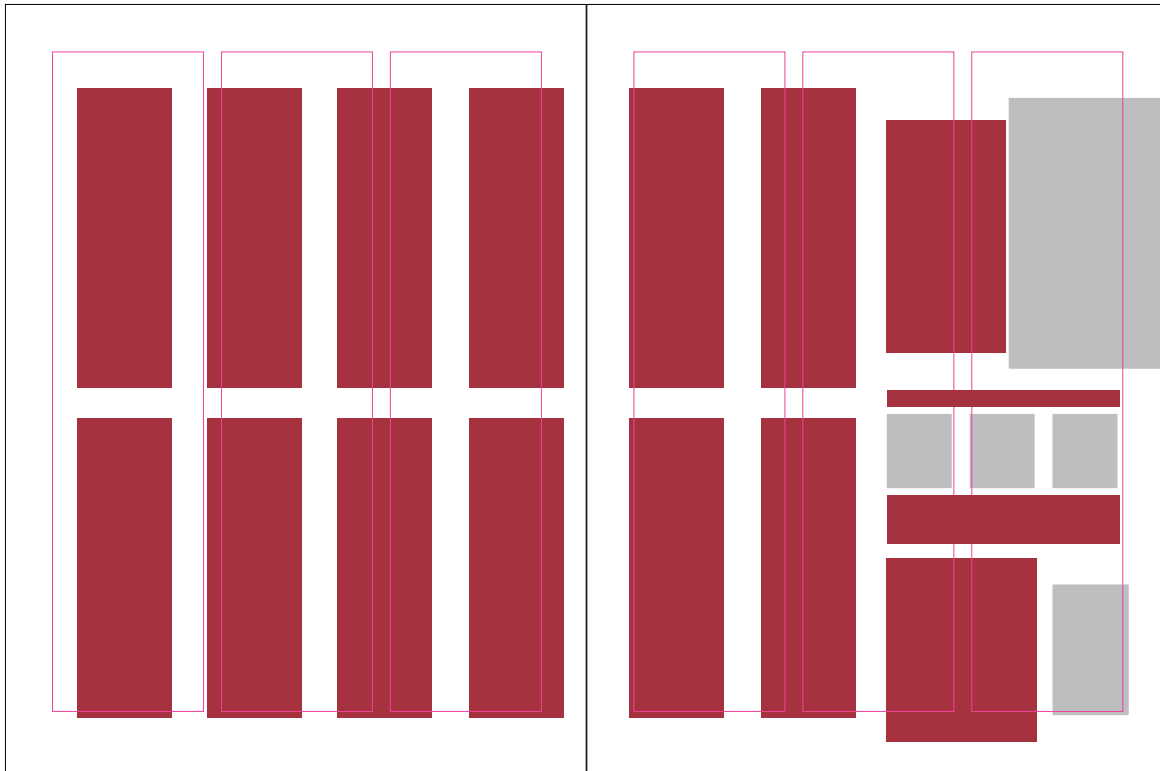
Páginas como as das figuras 37, 38, 39, 40 e 41 requerem um detalhe e cuidado particular pois são as páginas onde é permitida maior liberdade e criatividade sempre tendo em conta as regras que distinguem a revista *Maria*.

A revista *Maria* tem uma secção dedicada apenas ao sexo. Uma das partes desta secção são os “Diários” (figura 42) masculinos e femininos.

O processo de construção dos diários consiste em alterar espaço entre palavras para conseguir colocar todo o texto dado pela redação. Quando isto não acontece é necessário que a redação reveja o texto consoante o espaço disponível.

Aspetos como um dos testemunhos ter um fundo ou dar cor em algumas palavras são importantes para manter o estilo coerente de revista para revista.





### UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Deteta-se a existência de uma grelha que não é a base mas uma semelhante embora com quatro colunas.

### TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-baixa e alta.

### COR

Preto, para a tipografia; para as infografias utilizam-se as cores pre-definidas.

### UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se imagens de bancos de imagem como Reuters e Stock free e fotografias retiradas das redes sociais.

Ao contrário dos “Diários”, nos “Signos” (figura 43) existe um número específico de caracteres visto que o espaço disponível para informações de cada signo é sempre o mesmo.

O papel do paginador nesta secção consiste em alterar os elementos gráficos de cada signo, alterar as fotografias e no canto superior direito ajustar tanto a fotografia ao espaço como o texto àquela. Neste espaço coloca-se o símbolo do signo da semana e, consoante a cor do mesmo, assim é a cor da caixa envolvente.

SMS

NOTA: Os dados fornecidos ficam à disposição de quem consulta o site. Não somos responsáveis pelo uso destes dados por parte de terceiros e que deles se venham a aproveitar comercialmente para fins alheios a esta iniciativa

Quer a sua mensagem na REVISTA MARIA?

Envie um SMS para o n.º 68887 com as palavras MARIA MAIOR, seguidas do texto que deseja ver publicado. Exemplo: "MARIA MAIOR Senhora meiga e carinhosa procura amizade ou algo mais sério com pessoa honesta e respeitosa". Serão publicados os leitores que enviarem mais mensagens. Custo: € 1,10 (IVA incluído) por cada grupo de 160 caracteres. Todas as mensagens enviadas serão publicadas no site <http://mensagens.maria.pt>.

Nota: A revista Maria reserva-se no direito de não publicar pedidos/ofertas de ajuda financeira e de carácter comercial/sexual.

■ "Viana do Castelo, homem carinhoso e sozinho deseja encontrar senhora até aos 57 anos, para assunto sério. Beijos, aguardo resposta. Tm.: 968119074."

■ "Na vida tudo se tem e nada se tem, quando nos falta o melhor, quantos de nós já pensou que tem tudo mas falta sempre algo, ou não é verdade? Sou homem de Viseu e procuro senhora até 45 anos que saiba o que lhe falta e o que quer mesmo. O estado civil não importa o que importa é que seja sincera e das zonas de Viseu, Guarda, Coimbra, Aveiro, Porto e arredores. Aguardo, apenas quero ser e fazer alguém mais feliz, beijos. Tm.: 916877649."

■ "Homem procura encontros íntimos com chinesas que tenham telemóvel de fotos e que tenham carro. Se és chinesa e queres experimentar-me sexualmente, primeiro manda-me uma mensagem, apresenta-te e manda-me uma foto que eu depois faço o resto até te fazer delirar. Tm.: 917830200."

■ "Olá, sou um homem simpático, romântico, casado, procuro senhora meiga, casada, para uma boa amizade, da zona de Lisboa. Tm.: 961615115."

■ "Olá, sou rapaz do Norte, mais da zona do Porto ou arredores, procuro rapariga ou senhora que queira ser feliz, eu também quero. Quero que seja sincera e honesta. Tm.: 913901297."

■ "Homem divorciado, 54 anos, do Porto, deseja conhecer senhora para relação séria. Tm.: 915049235."

■ "Porto e arredores, empresário, 33, livre, curso superior, elegante, educado, gosta de ler, procura mulher igual e sem filhos. Tm.: 910827346."

■ "Licenciado, solteiro, deseja conhecer mulher solteira para compromisso e casamento. Porto. Tm.: 918021293."

■ "Olá, sou o Ricardo do Porto, 35 anos, alto e elegante, 1,80 m, 73 kg, engenheiro de profissão, procuro uma mulher para amizade ou algo mais, pretendia um primeiro encontro e se for do interesse de ambos voltamos a sair. Envia mensagem ou liga-me. Beijos. Tm.: 915390592."

■ "Jovem de 34 anos, do Porto, meigo, carinhoso, sem tabus, dá prazer a rapariga solteira ou casada, carente, até 40 anos. Máximo sigilo. Tm.: 914160940."

■ "Sou o Afonso, tenho 32 anos e sou de Santa Maria da Feira. Procuro mulher para uma amizade ou algo mais. Tm.: 910911605."

■ "Minho, Norte, jovem empresário, elegante, meigo,

bom de cama, procura senhora elegante para convívio íntimo, até casada. Assunto sério, sigilo. Tm.: 927766520."

■ "Cavalheiro carente, livre, 65 anos, da periferia do Porto, procura conhecer senhora carente e solitária até 60 anos. Tm.: 935890546."

■ "Olá, sou de Lisboa, sou um homem simpático, alto, olhos azuis, pretendo uma jovem mulher gira, meiga para uma relação. Liga ou envia SMS. Tm.: 961564829."

■ "Sou um homem muito carente, procuro mulher jovem, de preferência, antes dos 35 anos, com ou sem filhos, em S. João da Madeira e Santa Maria da Feira, Oeste e Centro. Não atendo privados. Tm.: 910393659."

■ "Vila Nova de Gaia, informático, 36, atraente, sexy, boa forma física, procura namorada gira, daqui de Gaia, sem filhos, dos 18 aos 34. Não quero gorda, nem feia. Tm.: 914161024."

■ "Olá, sou o Zezé. Se és elegante e bela, queres passar bons momentos e vives no Alto Minho, liga. Tm.: 966770545."

■ "Homem do Porto, casado e carente procura mulher para aventuras. Tm.: 910882991."

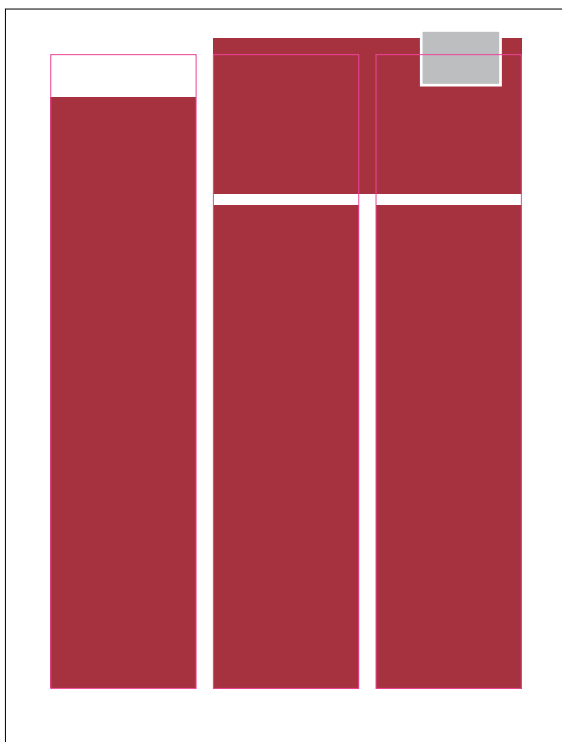
Não dispensa a consulta do regulamento em <http://mensagens.maria.pt>

Serviço fornecido por Send It - Software e Serviços para Telecomunicações, S.A. Apoio ao cliente: 213 405 290

Este serviço de mensagens está disponível apenas para Portugal 69

Parâmetro	Valor
número de cores	5
número de imagens	1
número de sobreposições	2
número de recortes	0
tipos de letra existentes	5
percentagem de imagens	6
percentagem de texto	75
percentagem de vazio	19

Figura 44 | Página SMS, revista Maria nº 1907  
[Fonte: a autora]



## UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Deteta-se a existência da grelha base.

## TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - regular, caixa-baixa e alta;  
Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-baixa e alta.

## COR

Preto, para a tipografia e rosa para o destaque do canto superior direito.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Apenas se utilizou uma imagem (icon).

Tanto nas páginas como nas figuras 42 e 43, nas páginas de “SMS” (figura 44), o layout do fundo e esquema da página já está feito de raiz para o processo de construção da mesma ser mais rápido e sempre coerente. Assim sendo, basta adicionar o conteúdo e fazer pequenos ajustes sem necessitar de ser criativo.

Na figura 44 temos um exemplo das páginas de SMS que existem na revista *Maria*.

Em termos de paginação estas são as páginas que necessitam de menos trabalho criativo pois já existe um *layout* para guiar o que a redação tiver planeado.

Para as SMS apenas se colocam os elementos gráficos (quadrados) antes de cada SMS e certifica-se que as linhas no final da página estão todas alinhadas. Existem três páginas dedicadas a este tema e uma das dificuldades é conseguir inserir o máximo de SMS possíveis utilizando a ferramenta *Tracking*.

**Poderosas** Segunda a sexta, às 22.45 h > SIC

**NÃO PERCA ESTA SEMANA**

## José Maria julga que vai MORRER

*Sem desconfiar que está a ser enganado, o vilão é informado que está gravemente doente e precisa de fazer um transplante de medula.*



**D**ESTA vez, o feitiço vira-se contra o feiticeiro... Primeiro, foi o vilão que quis enganar a noiva, agora, é ele que vai ser manipulado. Para se vingar do vilão, Amélia dirige-se ao hospital e confronta o Dr. Ribeiro, ameaçando denunciá-lo. Com receio, o médico aceita enganar José Maria, dizendo-lhe durante uma consulta que tem uma doença grave. Para tal, ele mostra um exame que pertence a outro paciente. Em choque, o noivo de Marina acredita que tem de fazer um transplante de medula para sobreviver. Mais tarde, ao encontrar o vilão desfeito junto ao lago da quinta, Amélia mal disfarça o seu contentamento e deseja que ele cometa suicídio, tal como a sua mãe fez no passado. À noite, Marina apoia incondicionalmente o noivo, que comunica à família o drama que está a viver. Entretanto, a empresária pede aos filhos para fazerem um teste de compatibilidade. Irritado, Gonçalo recusa, deixando-a bastante desconfiada de que algo se passa entre ele e José Maria.

**Alfredo FINGE RAPTO**  
Depois de ser ameaçado pelos agiotas, a quem deve dinheiro, Alfredo simula o seu próprio rapto com o objetivo de arrecadar a quantia para saldar a dívida. Enquanto isso, **Valquiria, Cila e Rúben** sofrem e tentam reunir o dinheiro para pagar o resgate. Destemido, o professor de ténis tenta localizar o pai, contrariando as ordens da **inspetora Joana**.



**Império** Segunda a sexta, às 23.45 h > SIC



## José Alfredo É PRESO!

**A**PÓS sair de casa de Cláudio, Maria Marta segue Maria Isis e acaba por descobrir que José Alfredo está escondido no barracão da União de Santa Teresa. A *socialite* pede a Antoninho para falar com o comendador, mas acaba por ser enganada e o ex-marido foge. Farta de tentar ver José Alfredo em carne e osso, Maria Marta faz uma denúncia anónima. Horas depois, quatro agentes da Polícia Federal surgem no local e levam o comendador, algemado, para a esquadra. Cristina, que também está no local, vai atrás do pai e promete ajudá-lo a sair da prisão. Merival desloca-se à esquadra e acompanha o depoimento de José Alfredo, que admite que tomou um líquido produzido por um curador de Roraima e que perdeu os sentidos depois de discutir com Maurílio.

**Na véspera de casar com Maurílio, Maria Marta vê o ex-marido fugir-lhe debaixo dos olhos e faz uma denúncia à Polícia. Horas depois, o comendador é levado algemado para a esquadra.**

**SEGREDO DESCOBERTO**  
**Érika** pensa no que descobriu sobre a relação de Silvano e Maria Marta. A jornalista guarda o álbum com as fotos do casal. Dias depois, Magnólia encontra as provas daquele segredo do passado e fica radiante.

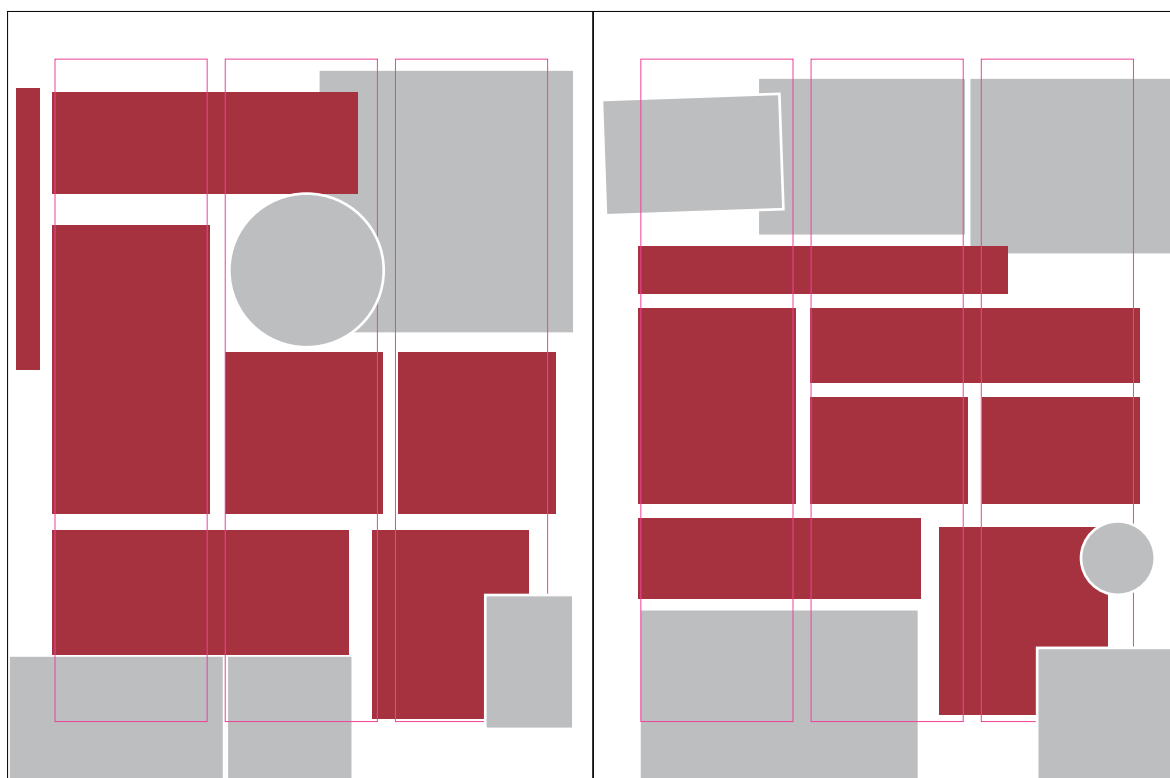
**Cora é HUMILHADA**  
**Reginaldo e Jurema** acordam **Cora** durante a noite e chantageiam-na, dizendo que se não lhes fizer o pequeno-almoço, contam à Polícia que ela matou Fernando. Irritada, a vilã cede, mas começa a pensar numa maneira de matar o casal.



Parâmetro	Valor
número de cores	7
número de imagens	11
número de sobreposições	7
número de recortes	0
tipos de letra existentes	6
percentagem de imagens	38
percentagem de texto	45
percentagem de vazio	17

Figura 45 | Página Novelas, revista Maria nº 1915

[Fonte: a autora]



## UTILIZAÇÃO DE ESPAÇO

Deteta-se a existência de uma grelha base para o texto com colocação mais livre para as imagens.

## TIPOGRAFIA

Fonte Myriad Pro - regular, caixa-baixa e alta;  
 Fonte Myriad Pro - bold, caixa-baixa; Fonte Myriad Pro - condensed, caixa-baixa e alta;  
 Fonte Myriad Pro - itálico, caixa-baixa e alta.

## COR

Preto, para a tipografia e vermelho para o destaque do canto superior direito.

## UTILIZAÇÃO DE IMAGENS

Utilizaram-se fotografias divulgadas pelos canais televisivos.

Em casos como páginas de novelas (figura 45) é importante conseguir harmonizar a página entre notícias. Para tal utilizam-se caixas de cor (azul ou vermelha) que tanto podem ser preenchidas como apenas delineadas pelo título e texto.

A colocação das imagens necessita de ser verificada e muitas vezes acompanhada por uma colega da redação pois tudo tem de corresponder. Nas caixas de texto na zona inferior da página existe a regra de sublinhar e dar cor aos nomes das personagens que estão nas fotos dessa mesma notícia de modo a criar uma ligação visual entre elementos.

## 4.8 ANÁLISE DOS RESULTADOS

No design editorial da revista *Maria* conseguiram-se detetar alguns padrões no que se refere à utilização de espaço, à tipografia, à utilização de cor e de imagem (figura 46). Em todos os critérios estudados, pudemos observar uma utilização “excessiva” dos mesmos. Este tipo de design é caracterizado por uma utilização do espaço que não respeita áreas de segurança, uma grande variedade de tipos e variantes num mesmo *spread*, uma utilização de diferentes matizes de cores e gradientes, bem como pelo constante apelo às sobreposições de imagens e inclinações, como demonstram as médias apontadas pela figura 46.

No que se refere à utilização do espaço encontrou-se uma grelha base (figura 2) onde existe uma utilização preferencial de três colunas embora este padrão não seja rígido e aplicável a todas as páginas, notando-se alguma liberdade para adaptação do número de colunas ao design específico de cada tema ou mesmo de cada notícia.

Relativamente à tipografia verificou-se existir uma fonte que se mantém em todo o texto de entrada (Myriad Pro italic, caixa baixa), texto principal (Century regular, caixa-baixa), texto de caixa (Myriad Pro regular/bold, caixa baixa), antetítulo (Myriad Pro condensed, caixa alta underline), capitulares (Myriad Pro condensed, caixa alta) e legendas (Myriad Pro condensed, caixa baixa). No que toca aos títulos principais e títulos de caixa existe uma liberdade controlada na utilização de fontes. Nas páginas analisadas neste relatório encontraram-se vários tipos de letra e variantes, variando em cada página de quatro a sete tipos de letra e variantes com uma média de 5.

A utilização de cor é de grande relevância no design na revista *Maria* visto que a mesma utiliza recorrentemente cores de matiz pouco discreta. Se para o texto principal, de entrada e de caixa normalmente utiliza-se o preto e o branco, para os títulos principais e de caixa a cor varia em função do fundo e da imagem que os acompanham. As caixas de cor e paletas de cor que se utilizam nas páginas variam consoante os temas abordados. Assim, para assuntos relacionados com crianças, como por exemplo no caso de notícias de princesas, utiliza-se com mais frequência a cor rosa enquanto que para os assuntos de praia se recorre ao azul e para a natureza a cor verde, como se pode verificar nas páginas em apêndice. A repetição de cores na mesma página é evitada nos casos em que existe mais do que uma notícia ou tema.

Nas páginas analisadas neste relatório encontraram-se variações do número de cores nas páginas entre três e oito cores com uma média de seis cores por página.

Outro critério analisado nas páginas selecionadas da revista *Maria* refere-se à utilização de imagens e infografias. Verificou-se que o número de imagens por página variou entre 1 e 34 imagens existindo em média 11 imagens em cada página. Algumas das imagens utilizadas são sobrepostas sobre texto ou mesmo outras imagens tendo-se verificado a presença em cada página de pelo menos uma sobreposição. Em relação a este item também foi encontrado um excesso de utilização, ascendendo a 17 sobreposições por página o que normalmente acontece como recurso a inclusão de um grande número de informação e conteúdo no mesmo espaço. Em média foi verificada a existência de 7 sobreposições em cada página.

Por outro lado na utilização de imagem utiliza-se um tipo de destaque associado à existência de recortes. No estudo efetuado reconheceram-se imagens recortadas numa média de 5 por página variando esse parâmetro entre 0 e 25 recortes em cada página da revista.

Em relação à utilização do espaço as páginas tem uma área total de 288cm<sup>2</sup>. A percentagem coberta por imagens varia entre 6% e 88% com uma média de 49% sendo que a percentagem de cobertura em texto estende-se entre 8% e 75% com uma média de 37%. Assim verificou-se que o vazio em média é de 14%, confirmando a não existência suficiente de espaços de respiração entre os elementos gráficos e de texto.

Figura nº	31	32	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	min	máx	média
Cores	8	7	7	7	4	3	4	5	5	6	4	7	5	7	3	8	6
Imagens	5	5	5	4	4	16	12	14	7	23	2	34	1	11	1	34	11
Sobreposições	3	3	3	5	7	17	5	16	5	12	1	2	2	7	1	17	7
Recortes	3	1	4	0	1	1	11	0	1	8	0	25	0	0	0	25	5
Tipos de letra	6	5	5	6	4	4	4	5	7	6	6	5	5	6	4	7	5
% imagens	38	44	33	41	75	84	88	84	74	55	10	26	6	38	6	88	49%
% texto	42	46	44	34	17	13	7	12	23	32	70	54	75	45	7	75	37%
% vazio	20	10	23	25	8	3	5	4	3	13	20	20	19	17	3	25	14%

Figura 46 | Análise dos vários elementos nas páginas realizadas em estágio  
[Fonte: a autora]

## 4.9 PERSPETIVAS FUTURAS

Perspetiva-se a realização de um exemplar da revista *Maria* com um design mais sofisticado em que não se explora a componente de excessos utilizada atualmente no design da revista e o consequente teste da sua eventual aceitação por parte de um Grupo de foco. Esta experiência não foi possível realizar-se devido à falta de tempo e recursos.

Com esta metodologia, a candidata pretende no futuro, estabelecer e aprofundar a relação entre um estilo ou abordagem de design de comunicação aplicado às revistas populares e a sua efetiva eficácia e papel no que toca à transmissão da mensagem veiculada pelas revistas. Também estudar o efeito e impacto que a revolução tecnológica teve na revista *Maria*.

## 4.10 CONCLUSÕES

Durante este percurso, a candidata passou por várias fases sendo que a primeira consistiu numa pesquisa aprofundada sobre o design editorial e os aspetos fundamentais para a realização do mesmo, revistas e periódicos e também sobre vários tipos de culturas integrando toda a informação recolhida especialmente no que se refere à cultura popular portuguesa. Reconhece-se a grande importância que o enquadramento teórico teve no desenvolvimento deste trabalho através da assimilação dos conteúdos abordados e do aprofundamento dos conceitos envolvidos no tema deste relatório de estágio.

O estágio realizado na revista *Maria*, do Grupo Impala, teve grande relevância para a formação da candidata na medida em que lhe permitiu adquirir a percepção real da profissão de designer editorial. Com isto a candidata apreendeu metodologias de trabalho, rigor e técnica profissional e lidou pessoalmente com os constrangimentos de tempo associados a este tipo de trabalho em que os prazos ditam o volume de trabalho a realizar por cada número da revista. Neste período de estágio foi possível assimilar todos os processos e contratempos envolvidos na produção integral de uma revista até chegar às bancas.

Sendo um dos principais objetivos do estágio a aquisição de conhecimentos e experiências que permitam a entrada da candidata no mercado de trabalho, a candidata considera o estágio como bem sucedido, validado pela declaração do seu supervisor, uma vez que a candidata se inseriu com sucesso na cadeia de produção de uma revista de grande tiragem, tendo o trabalho desenvolvido ao longo do período de estágio atingido milhares de leitores portugueses.

Mais considera ter conseguido determinar uma abordagem ao design da revista em estudo caracterizado pelo “excesso” na utilização dos critérios analisados, o que vem ao encontro do que foi considerado nesta investigação como Design Editorial Popular.

Ainda que um estudo mais aprofundado se faça necessário para uma verificação científica inequívoca, o estudo executado, feito à luz do enquadramento teórico apresentado, aponta para a existência de pelo menos de um “estilo” de design editorial aplicado às revistas populares que tem como principal característica o “excesso” ou o “exagero” na utilização dos elementos fundamentais do design editorial.

Desta forma, a candidata considera que a pequena contribuição dada pela análise dos trabalhos efetuados sob o estipulado pelo enquadramento teórico aponta pistas para a compreensão do design editorial aplicado às revistas ditas “populares”, tema que poderá ser retomado em outra fase da investigação, como por exemplo, no âmbito de um doutoramento.



# 5

## BIBLIOGRAFIA

## 5. BIBLIOGRAFIA

### 5.1 BIBLIOGRAFIA

Adams, Sean; Morioka, Noreen; Stone, Terry, 2008. *Color Design Workbook: A Real World Guide to Using Color in Graphic Design*. EUA, Rockport.

Ali, Fátima, 2009. *A Arte de editar revistas*. São Paulo, Companhia Editora Nacional.

Ambrose, Gavin; Harris, Paul, 2007. *The Layout Book*. Lausanne, AVA Publishing.

Ambrose, Gavin; Harris, Paul, 2009. *Grids*. Lausanne, AVA Publishing.

Ambrose, Gavin; Harris, Paul, 2010. *The Visual Dictionary of Pre-press and Production*. Lausanne, AVA Publishing.

Ambrose, Gavin; Harris, Paul, 2011. *Design Thinking*. Lausanne, AVA Publishing.

Baeza, Pepe, 2003. *Por una función crítica de la fotografía de prensa*. Barcelona, Gustavo Gili.

Barbosa, C., 2004. *Manual prático de produção gráfica: para produtores gráficos, designers e directores de arte*. Lisboa, Principia Editora Lda.

Barnard, Malcom, 2005. *Graphic Design And Art., Graphic Design As Communication*. Abingdon, Routledge.

Bueno, Maria Lúcia; Camargo, Luiz, 2008. *Cultura e consumo: Estilos de vida na contemporaneidade*. São Paulo, Senac.

Buitoni, Dulcília Shroedor, 2009. *Mulher de Papel: a representação da mulher na imprensa feminina brasileira*. São Paulo, Summus.

Breton, Philippe, 2001. *A palavra manipulada*. Lisboa, Editora Caminho.

Brockman, Joseph Müller, 1996. *Grid Systems in Graphic Design*. Santa Monica, Ram Publications

Caldwell, Cath, 2014. *Editorial Design: Digital and Print*. Londres, Laurence King.

Cheng, Karen, 2005. *Designing Type*. Londres, Laurence King.

Costa, J. Almeida; Sampaio e Melo, A., 1999. *Dicionário da língua portuguesa*. Porto, Porto Editora (8ª ed.).

- Dondis, Donis A, 1991. *A sintaxe da linguagem visual*. São Paulo, Martins Fontes.
- Gill, Erico, 1936. *An essay on typography*. Londres, Sheed and Ward (2ª ed.).
- Ferin, Isabel, 2002. *Comunicação e culturas do quotidiano*. Lisboa, Quimera.
- Frascara, Jorge, 2004. *Communication design: principles, methods, and practice*. Nova Iorque, Allworth.
- Giddens, Anthony, 2013. *Sociologia*. Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.
- Heller, Steven, 2004. *Design literacy: Understanding Graphic Design*. Nova Iorque, Allworth Press.
- Hendel, Richard, 2003. *O Design do livro*. Granja Viana, Ateliê Editorial.
- Hurlburt, Allen, 2002. *Layout: o design da página impressa*. São Paulo, Nobel.
- Huyghe, René, 2009. *O Poder da Imagem*. Lisboa, Edições 70.
- Jury, David, 2007. *O que é a tipografia?* São Paulo, Editora Gustavo Gili.
- Landa, Robin, 2010. *Graphic Design solutions*. Boston, Cengage Learning.
- Leslie, Jeremy, 2008. *Novo design de revistas*. São Paulo, Gustavo Gill Editora.
- Lidwell, William; Holden, Kristina; Butler, Jill, 2010. *Princípios universais do Design*. Porto Alegre, Bookman.
- Lupton, Ellen, 2006. *Pensar com tipos*. São Paulo, Editora Cosac Naify.
- Martins, Ana Luzia, 2001. *Revistas em revista*. São Paulo, Imprensa Oficial do Estado.
- McLuhan, Marshall, 1993. *Os meios de comunicação como extensões do homem*. São Paulo, Cultrix.
- Meggs, Philip, 2006. *The history of graphic design*. New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.
- Moles, Abraham, 1967. *Sociodynamique de la culture*. Paris, Armand Colin.
- Munari, Bruno, 2006. *Design e Comunicação Visual*. Lisboa, Edições 70.
- Peixoto, Jorge, 1967. *História do livro impresso em Portugal*. Coimbra.
- Pena, Felipe, 2006. *Teoria do Jornalismo*. Brasil, Contexto.

Quintão, Fernanda; Triska, Ricardo, 2014. *Design de informação em interfaces digitais: origens, definições e fundamentos*. InfoDesign Revista Brasileira de informação, 105-118.

Ribeiro, Milton, 2005. *Planejamento Visual Gráfico*. Brasília, LGE.

Scalzo, Marília, 2003. *Jornalismo de revista*. São Paulo, Contexto.

Samara, Timothy, 2007. *Grid. Construção e desconstrução*. São Paulo, Cosac Naify.

Samara, Timothy, 2011. *Guia de Design Editorial, Manual prático para o design de publicações*. Porto Alegre, Bookman.

Samara, Timothy, 2010. *Evolução do Design*. Porto Alegre, Bookman.

Tavares, Vitor Franco, 1973. *Revista de cultura e técnicas de comunicação visual*. Lisboa, Gráfica 70.

White, Jan V., 2006. *Edição e Design*. São Paulo, JSN Editora.

Williams, Robin, 2005. *Design para quem não é designer*. São Paulo, Callis.

Zappaterra, Yolanda, 2007. *Editorial Design*. Londres, Laurence King.

## 5.2 WEBGRAFIA

<http://www.magazinedesigning.com/history-of-the-magazines/> (consultado em outubro 2015)

<http://www.ufjf.br/facom/files/2013/04/HaydeeBorges.pdf> (consultado em novembro 2015)

<http://designinstruct.com/tools-basics/the-basics-of-typography/> (consultado em dezembro 2015)

<http://www.tipografos.net/designers/gill.html> (consultado em janeiro 2016)

<http://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+de+crescimento+real+do+PIB-2298> (consultado em março 2016)

<http://tipografos.net/design/rams.html> (consultado em setembro 2016)

# 6

## APÊNDICE



## **6. APÊNDICE**

Neste apêndice constam por ordem cronológica todas as páginas realizadas pela candidata no âmbito do estágio académico de índole profissional realizado na Editora Descobrir Press-Grupo Impala, revista *Maria*.

**COZINHA em CASA**

**OVOS CASEIROS sempre que possível**

A qualidade nutricional dos ovos é indiscutível, mas se forem caseiros, melhor ainda. Para além de serem mais saudáveis, são amigos do ambiente (devido ao custo para o Planeta das plantações da soja e do milho geneticamente modificados), mais ricos a nível nutricional (vitaminas A e E, betacaroteno e ômega 3) e não nos expõem a agentes químicos (fornecidos na ração das galinhas de aviário).

**OLH'Á DOURADA FRESQUINHA!**

Peixe do agrado de pequenos e graúdos, é fácil de encontrar e tem um preço acessível. Agora que as temperaturas amenas convidam a grelhados, explicamos-lhe como cozinhar a dourada de uma forma simples.

1. Limpe-a e escorra-a;
2. Tempere por dentro e por fora com sal e sumo de limão;
3. Misture o alho com a pimenta acabada de moer;
4. Faça cortes dos dois lados do peixe e barre-os com o tempero;
5. Ponha-o a grelhar, durante dez minutos, numa grelha aquecida;
6. Vire o peixe com dois garfos e asse-o durante mais cinco minutos.

**Não perca a Salsa**

Se não gosta de ver a salsa espalhada pelos seus cozinhados, experimente atar o molho com fio de cozinha.

**BATATA-DOCE É BOA porque ajuda ...**

- ... a controlar a diabetes – tem um baixo índice glicémico;
- ... a emagrecer – diminui o apetite porque é rica em fibra;
- ... a fortalecer o sistema imunológico – é rica em vitamina A.

**Entrada rápida e DELICIOSA**

Experimente tirar o interior a um tomate e colocar-lhe dentro milho envolvido em maionese.

Figura A1 | Página Capa capítulo de Cozinha, revista *Maria* n° 1906  
[Fonte: a autora]

**DECORAÇÃO**

**NA VARANDA OU JARDIM**

**Um refúgio para si!**

É sempre bom fazer uma pausa, para afastar o stress e as preocupações. Veja algumas ideias do Ikea e crie um recanto confortável para ler, comer ou até dormir uma sesta.

Tela luminosa LED com 48 luzes (€ 9,99), decoração para sistema de iluminação (€ 3,99), candeeiro suspenso LED solar (€ 7,99), capa (€ 4,99 cada) e tapete (€ 11,99 cada)

Cama de rede com suporte (€ 85)

Biombo (€ 69,99), poltrona (€ 39,99) e mesa de apoio (€ 29,99)

Iluminação LED solar (€ 9,99 cada)

Out: © Ikea. Ikea/Agência Comer & Malmsten

Figura A2 | Página Decoração, revista *Maria* n° 1906  
[Fonte: a autora]

## POUPANÇA

### Seja prática e ENGOMAR

Costuma ligar o ferro de manhã para vestir aquela camisa ou calças que adora? Organize-se! Junte roupa suficiente e divida a consoante o tipo de tecido. Comece por passar as peças que necessitam de pouco calor, depois trate das maiores ou grossas, deixando as leves para o fim. Assim, pode desligar o ferro da tomada e aproveitar o calor para eliminar os vincos.

### Convívio + BARATO

Mesmo em tempo de crise é possível continuar a fazer aqueles jantares entre amigos. Em vez de irem ao restaurante, façam a refeição em casa. Uma pessoa cede o local e os restantes convidados organizam-se, coordenando entre si o que podem fazer em casa e levar. Num instante enchem a mesa de comida e bebida e a despesa, ao ser dividida por todos, pesa menos no orçamento.

### Por nha a planta na... GARRAFA

Adora flores e plantas, mas faltam-lhe espaço? Experimente colocá-las em garrafas de plástico! Além de poupar espaço, uma vez que pendura no teto da varanda, ainda fica com mais euros na carteira. Em vez de comprar vasos, reutilize o plástico. Faça um furo no fundo, para prender uma corda fina. De seguida, abra a embalagem a meio para colocar a terra e a planta.

### Leitura EM DIA

Se adora ler mas teve de abdicar ou reduzir a aquisição de novos títulos por questões económicas, existem duas alternativas sem custos. A primeira implica trocar livros com os seus amigos, a segunda passa por recorrer às bibliotecas municipais, tendo de se inscrever. Informe-se na sua área de residência.

### TIRA-NÓDOAS CASEIRO

Tem uma mancha no tapete? Misture bicarbonato, sal e vinagre branco em partes iguais até obter uma pasta. Com uma escova de dentes velha, aplique na área e deixe secar. Use uma escova maior para limpar.



Figura A3 | Página Poupança, revista Maria nº 1906 [Fonte: a autora]

## SIGNOS

### PREVISÕES DE 17 A 23 DE MAIO DE 2015

#### CARNEIRO

**Amor** – Sentirá alguma instabilidade e ansiedade, o seu sistema nervoso poderá estar um pouco abalado. Não alimente falsas esperanças nem brinque com os seus próprios sentimentos. Analise bem as suas motivações e os seus verdadeiros sentimentos.

**Dinheiro** – Não culpe a insatisfação. Quando se faz aquilo que se gosta, há sempre uma ponta de criatividade que se ativa e torna os dias mais compensadores. Apione-se de novo pelo seu trabalho e siga em frente.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 9  
O dia: TERÇA-FEIRA

#### TOURO

**Amor** – É importante que procure momentos de solidão para poder refletir um pouco sobre aquilo que pretende da sua vida sentimental. Não subestime o seu parceiro com assuntos que pertencem ao passado e que em nada poderão ajudar a sua relação.

**Dinheiro** – Não olhe os seus parceiros de trabalho do alto. Será fundamental pôr de lado esse tipo de atitude e adotar uma postura mais humilde para que, juntos, possam alcançar os objetivos que foram lançados.

**Sorte na Semana**  
Os números: 6 e 10  
O dia: SÁBADO

#### GÊMEOS

**Amor** – Sentir-se-á um pouco desgastada e sem grande capacidade de compreensão e tolerância para com o ser amado. Deverá dizer aquilo que sente no seu íntimo, ultrapassar dúvidas e fazer as suas opções. Estará sempre em primeiro lugar.

**Dinheiro** – As novas funções ou responsabilidades profissionais deverão ser assumidas com uma atitude positiva e otimista. O seu estado de espírito não lhe permitirá agir com rapidez mas, seguramente, obterá êxito nos seus empreendimentos.

**Sorte na Semana**  
Os números: 3 e 5  
O dia: SEXTA-FEIRA

#### CARANGUEJO

**Amor** – Terá nestes dias um bom ambiente familiar. Os conflitos que possam existir encontrarão resolução. Será momento de namoro e romance. Demonstre ao ser amado, com pequenos gestos quotidianos que o ama, surpresa e será surpreendida.

**Dinheiro** – Poderá encontrar o equilíbrio profissional que deseja há muito numa simples mudança de trabalho. Se não está satisfeita com o que faz, voue e mude. Este será um período de consolidação e estabilidade material, não se preocupe.

**Sorte na Semana**  
Os números: 2 e 4  
O dia: SEXTA-FEIRA

#### LEÃO

**Amor** – A sua vida amorosa tomará uma nova dimensão. Coloque de lado todos os tabus e preconceitos que possa possuir. Viva o dia-a-dia de forma alegre e descontraída. Neste período, todas as nativas estarão, de uma forma geral, protegidas.

**Dinheiro** – Todos as viagens de trabalho, contratações e negociações estarão favorecidas. Sentir-se-á repleta de confiança em si própria, pelo que as suas tarefas serão realizadas de forma rápida e eficaz. Atravessar um período financeiro excelente.

**Sorte na Semana**  
Os números: 10 e 12  
O dia: QUINTA-FEIRA

#### VIRGEM

**Amor** – Cuidado com relações meramente físicas, pois só conseguirá um desgaste psicológico e não encontrará realmente o que deseja. O seu desejo de ternura e afeto não será alcançado. Tome as decisões certas nas alturas certas sem qualquer hesitação.

**Dinheiro** – Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje – implemente um método de trabalho seguro para trabalhos que necessitam do seu cuidado. Seja metódica para que não lhe façam advertências.

**Sorte na Semana**  
Os números: 2 e 8  
O dia: SEGUNDA-FEIRA

#### BALANÇA

**Amor** – Algumas crises passageiras poderão ocorrer nos seus relacionamentos, fruto do surgimento de novas paixões ou conquistas. Use e abuse da diplomacia, não tome atitudes radicais. Meca a força das palavras antes de preferir o que se seja para não magoar o parceiro.

**Dinheiro** – Sentir-se-á habituada por uma certa falta de energia, a desmotivação tomará conta do seu ser. Crie os seus próprios objetivos, defina etapas para que possa instalar algum dinamismo neste campo.

**Sorte na Semana**  
Os números: 4 e 7  
O dia: DOMINGO

#### ESCORPIÃO

**Amor** – Tenha algum cuidado com as má-fé, pois poderá deitar por terra a sua relação amorosa. Terá de agir com cuidado. Acima de tudo, confie na sua intuição. Tire as suas próprias conclusões e não dê ouvidos a terceiros. O sol voltará a brilhar para si.

**Dinheiro** – Serão dias excelentes para criar novos projetos e delinear novos caminhos. Exponha de forma aberta as suas intenções e as suas ideias. Jamais baixe os braços, coloque toda a sua concentração no auge.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 2  
O dia: SEGUNDA-FEIRA

#### SAGITÁRIO

**Amor** – Não tome atitudes e posturas extravagantes que possam, eventualmente, chocar os outros a sua volta, sejam amigos ou colegas, porém, não anule a sua vontade própria em função do que pensam. Viva a sua vida feliz consigo mesma sem magoar quem lhe quer bem.

**Dinheiro** – Saiba escutar os mais velhos e experientes na sua carreira. Obterá conhecimentos preciosos para o bom desenvolvimento das suas tarefas e atividades. Mesmo a nível pessoal poderá tirar dividendos fantásticos.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 2  
O dia: QUARTA-FEIRA

#### CAPRICÓRNO

**Amor** – Este será um período em que poderá tomar decisões extremamente importantes neste campo, nomeadamente, questões relativas a casamento ou início de vida a dois. Admita que necessita de uma vida tranquila, mas menos solitária.

**Dinheiro** – Tire todo o bom partido dos acontecimentos desta semana. A evolução profissional poderá ser uma realidade e poderá obrigá-la a uma entrega superior ao normal. O bom relacionamento com os chefes será notório.

**Sorte na Semana**  
Os números: 8 e 9  
O dia: SEXTA-FEIRA

#### AQUÁRIO

**Amor** – Ser-lhe-á necessária energia suplementar para superar situações um pouco desagradáveis. Não alimente o pensamento de que os outros não gostam de si ou que si se aproximam com segundas intenções. Positiva a sua vida.

**Dinheiro** – Deverá colocar alguma ordem na sua rotina de trabalho. Dedicação, ponha termo e solucione determinados assuntos que atrapalham o seu dia-a-dia profissional. Dê toda a atenção à gestão dos seus finanças pessoais.

**Sorte na Semana**  
Os números: 5 e 7  
O dia: QUINTA-FEIRA

#### PEIXES

**Amor** – O seu relacionamento afetivo apresentará entressus tranquilidade. O desejo de novidade e revolução no mesmo será exaltado. Não procure a felicidade fora, dê ao seu fantasmas e satisfaça também as do seu par.

**Dinheiro** – A sua atividade profissional viverá um período calmo, pelo que deverá empregar o tempo disponível na busca de novas soluções para tarefas que se mostram rotineiras ou enfadonhas. Este é vivamente um novo projeto de investimento.

**Sorte na Semana**  
Os números: 2 e 4  
O dia: SÁBADO

### Pelo astrólogo Miguel de Sousa

Para a nativa de PEIXES

#### POETISA E MÍSTICA

É dada a praticar atos que beneficiem a comunidade em que esteja inserida. Utilize muito da sua intuição e é igualmente aturada pelas coisas ocultas. Frequentemente, é assediada pela ideia de que se encontra presa neste mundo cheio de regras e limites. Quando o misticismo entra mais nela, não hesita em abraçar a religião, qualquer que ela seja. No seu quotidiano, este ser tem tendência a preferir a aparência das coisas em detrimento da realidade das mesmas, daí ser mais provável encontrarmos uma poetisa entre estas nativas do que propriamente uma financeira de sucesso. A mulher Peixes tem tendência para assimilar tudo o que vê, sente, ouve e sonha. Por essa razão se acha agida e detida para abraçar tudo e qualquer profissão ou tarefa com êxito.

#### FAMOSOS QUE FAZEM ANOS

 ANABELA TEIXEIRA nascida a 10/05/1973	 CAUA REIMOND nascida a 20/01/1980	 NAOMI CAMPBELL nascida a 21/05/1970
---	---	---

#### Novidade CONSULTA TELEFÓNICA

Por uma vez na vida consulte em direto MIGUEL DE SOUSA (sem assistentes), um nome de referência e prestígio no mundo esotérico.

Em vez de €80, agora apenas €59.

PEÇA INFORMAÇÕES ATRAVÉS DO 218872941

Figura A4 | Página Signos, revista Maria nº 1906 [Fonte: a autora]

NÃO PERCA ESTA SEMANA

**Poderosas**

Segunda a sexta, às 22.45 h > SIC

**Alto Astral**

Segunda a quinta, às 18.30 h > SIC





## Perto da verdade

*Amélia e Luísa conseguem, finalmente, obter provas de que José Maria é um mentiroso.*

**JOSÉ** Maria (Rogério Samora) simula uma conversa com o banco e mostra-se preocupado por não conseguir trazer o seu dinheiro para Portugal. Marina (Margarida Marinho), iludida, dá-lhe um cartão de crédito e ele aceita. Luísa (Joana Ribeiro) vê tudo e, incrédula, questiona a mãe sobre o que está a fazer. Marina responde que faz com o seu dinheiro o que entender. A filha sente-se triste e não aceita que ela se deixe enganar assim.

Entretanto, ao jantar, José Maria planeia o seu trabalho

a partir de Portugal e Marina fica embevecida a ouvi-lo. Enquanto isso, Amélia (Soraia Chaves) pega na carteira de José Maria que está em cima de uma mesa. Depois, a secretária faz um telefonema a pedir informações a alguém sobre a conta do vilão. Enquanto isso, José Maria e Marina continuam a jantar e este dá por falta da carteira. Nesse momento, entra Amélia com a mão atrás das costas e fica sobressaltada ao vê-los perto da mesa. Marina pergunta-lhe se viu a carteira e ela fica sem reação. Luísa entra e simula que a encontrou no chão. Mais tarde, as duas recebem o registo bancário de José Maria e comprovam que este é um mentiroso.

### + Emoções

- **Violeta luta por Dinis.**  
A jovem oferece uma caixa de bombons a Jacinta (Maria João Luís) e mostra-se muito destrojada por já não ter Dinis na sua vida. Jacinta vê ali a oportunidade de afastar Dinis de Luísa e incentiva Violeta (Lia Carvalho) a lutar por ele.
- **Gonçalo (João Jesus) está indeciso.**  
O rapaz entra no quarto a pensar em Cila (Mafalda Neto), mas acaba por mandar um SMS a Inês (Sara Barros Leitão) para a manter interessada.
- **Jacinta cruza-se com José Maria.**  
A tia de Dinis conta a Olga (Rita Loureiro) que já se cruzou com José Maria e que ele a confundiu com uma funcionária da quinta.

**Miguel tenta dar golpe**

Disposto a seduzir Luísa, Miguel já pensa em casamento. José Maria avisa que a jovem não é o tipo de mulher a que Miguel está habituado.

Por isso, o vilão aconselha-o a adotar uma abordagem diferente se quer conquistá-la.



**Dinis BEIJA Luísa**

A filha de Marina é surpreendida por Dinis (Tomás Alves) ao entrar no carro, mas não o quer ouvir nem dar hipótese de aproximação. Num impulso, a jovem arranca sem Dinis estar à espera e este desequilibra-se e acaba por cair no chão. Luísa sai do carro e quando se aproxima para ver se está tudo bem, ele abre os olhos e beija-a com paixão.



**Quando descobre que Laura e Caique estão juntos outra vez, Marcos diz a Sueli para ganhar a confiança do seu irmão.**



## Sueli MANIPULADA

**SAMANTHA** confessa que denunciou Pepito. Manuel avisa Bélgica que esta já não vai voltar a participar no concurso. Vicente fica incomodado ao saber que Laura reatou com Caique. Marcos vê o casal reconciliado e a trocar um beijo. Furioso, percebe que a relação reconciliou. Entretanto, Maria Inês decide terminar o romance com Marcelo, enquanto Itália não acredita na mudança de César. Susana é atacada por um homem dentro de casa e garante a Aurélia que foi Oscar. Nildes desconfia de Sueli quando a secretária diz que vai voltar a trabalhar no hospital depois de ter sido abandonada por Marcos no altar. O médico dá instruções à ex-noiva para reconquistar a confiança do irmão e conhecer os seus próximos passos.

Figura A5 | Página Novelas, revista *Maria* n° 1907  
[Fonte: a autora]

ESTÁ IN

SEM CANSAÇO NAS PERNAS

A sensação de pernas cansadas é muito comum, especialmente nas mulheres. A Veno Tecnilor ajuda a melhorar o tônus vascular, aumenta a resistência dos vasos capilares, favorece a circulação e tem ação vasoconstritora e diurética. Saiba que os suplementos alimentares não podem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. À venda nas farmácias.



SANITA limpa e fresca

Com um perfume intenso e envolvente, Sonasol WC Poder Activo Lavanda garante uma limpeza profunda, graças ao seu conceito único e inovador, que combina quatro benefícios, como a espuma ativa, uma fórmula anticalcário, um protetor de sujidade e um perfume fresco.



Crescimento de UNHAS SAUDÁVEIS

Deseja ter unhas fortes e compridas? O Oxygen Nail Growth, da Golden Rose, proporciona às unhas um crescimento fácil e fortificante. A sua fórmula avançada possui a nutrição essencial para promover o crescimento saudável e ajuda a melhorar as condições e o equilíbrio da humidade das unhas. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).



Gelatinas de IOGURTE

Para mulheres confiantes e que gostam de cuidar do corpo e da mente a Corpos Danone apresenta as gelatinas de iogurte com dois novos sabores: Frutos Vermelhos e Ananás Coco. Aproveitando este novo lançamento, a marca criou o Movimento #eugostodemim. Corpos Danone, que pretende sensibilizar as mulheres portuguesas para cuidarem de si mesmas todos os dias.



CONFORTO a andar

As inovadoras palmilhas GelActiv™ por DR. Scholl transformam os sapatos numa zona de conforto, ajudando a aliviar e a eliminar a sensação de pés pesados e cansados, assim como as dores relacionadas com o uso de calçado e postura incorreta, permitindo que o cansaço se torne uma recordação do passado. A GelActiv™ possui três variedades para diferentes tipos de tensões e necessidades: Uso Diário, Sport e Profissional.



Figura A6 | Página Está in, revista *Maria* n° 1907  
[Fonte: a autora]

**MODA** **ESPÍRITO NÔMADA**  
INSPIRA TENDÊNCIAS

# ESTILO hippie chic

Vestidos fluidos, bordados, blusas com mangas largas e muita renda. A moda quer-se muito anos 70 e ao estilo dos festivais de verão.

Brincos (€ 9,99), H&M

Mala (€ 39,99), Springfield

Vestido (€ 39,99), UCB

Sandálias (€ 39,99), H&M

Jumpsuit (€ 59,99), H&M

Saia (€ 59,99), UCB

Top (€ 39,99), H&M

Calções (€ 29,95), UCB

Calções (€ 39,95), UCB

Onde comprar: H&M; Parfois; Springfield; United Colors of Benetton

\*Preço só online

Figura A7 | Página Moda, revista *Maria* n° 1907  
[Fonte: a autora]

**BASTIDORES**

**NOVA NOVELA DA SIC**  
**PODEROSAS em festa**

A apresentação da trama aconteceu no Pestana Palace e todo o elenco esteve presente. A história de vingança no feminino conta com nomes de peso, mas também com caras jovens, algumas delas novatas na televisão.

**ATORES COM CHARME**

Dâmia Vetto na brincadeira com o "marido"

Andréia Diniz tira uma selfie com os colegas Adriano Lima, Rui Melo, Dâmia Vetto e Miguel Bogalho

Sofia Cerveira junta parte do elenco para uma foto animada

João Mota vive um delinquente

Rogério Samora descontraído

João Mota "assedia" Lia Carvalho

Júlia Pinheiro cumprimenta a vilão da história

Margarida Marinho num gesto carinhoso com Rogério Samora

Rui Mendes e Jorge Corral são pai e filho na trama

Os D.A.M.A. animaram o fim de tarde com a sua música

Joana Ribeiro e Soraia Chaves

Joana Ribeiro troca risos com Filipa Loureiro

Jorge Corral bebe café numa pausa

Angelo Rodrigues volta às novelas depois da estadia no Brasil

Foto: Leon Hiper Marques (11); Vasco Moreira e Pin Galvão (12)

Figura A8 | Página Bastidores, revista *Maria* n° 1907  
[Fonte: a autora]

## SIGNOS

### PREVISÕES DE 24 A 30 DE MAIO DE 2015

**CARNEIRO**

**Amor** - Revele o seu amor à pessoa que ama. Da reação que obtiver poderá tirar as dúvidas incutidas por terceiros. Se vive em comum, faça um esforço para tornar estes dias o mais harmonioso possível.

**Dinheiro** - Poderá ser influenciado a tomar posições que não são as suas. Afirme as suas ideias, não tome partidos e não tema pelas consequências. Mais tarde, retirará os benefícios da sua firmeza e convicções. Coloque a verdade acima de tudo.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 2  
O dia: QUINTA-FEIRA

**TOURO**

**Amor** - No amor o destino constrói-se. Seja doce e uma fonte de inspiração e admiração do seu par. Vai iniciar um novo ciclo na sua vida amorosa, propõe o pedido de casamento e em que terá de tomar várias decisões que lhe serão cruciais.

**Dinheiro** - Não queira abraçar tudo ao mesmo tempo, pois poderá não ter a energia necessária para concretizar todos os seus planos. Limite os seus gastos pessoais para não vir a ter surpresas desagradáveis com os seus compromissos.

**Sorte na Semana**  
Os números: 4 e 7  
O dia: SEGUNDA-FEIRA

**GÊMEOS**

**Amor** - O acesso de autoconfiança poderá dar origem a conflitos desnecessários. Não magoe o ser amado, tente compreender os seus pontos de vista. Em família, não oigne sobre questões que não lhe dizem diretamente respeito.

**Dinheiro** - Seja objetiva. Se os resultados que obtiver não forem aqueles que são desejados ou esperados, será bom ouvir as opiniões dos restantes para que estejam diretamente envolvidos. Diga não ao crédito, trabalhe com dinheiro vivo.

**Sorte na Semana**  
Os números: 6 e 11  
O dia: DOMINGO

**CABRANGUEIRO**

**Amor** - Não subestime a sua personalidade, se está apaixonado, declare-se de uma vez por todas. Não tenha receio de dizer o que sente. Se possui uma relação estável não se limite na forma como aborda o seu parceiro. Abra caminho para a felicidade.

**Dinheiro** - Faça uso do seu charme próprio para poder fazer avançar um projeto que lhe é querido. Traga a si pes-sões que tenham os mesmos desejos de evolução que possui. A união faz a força, lembre-se sempre deste ditado popular.

**Sorte na Semana**  
Os números: 3 e 4  
O dia: QUARTA-FEIRA

**LEÃO**

**Amor** - Terá uma vida social agitada e o romance estará no ar. A sensualidade vai ser um trunfo a não desperdiçar. Saiba, reveja amigos que já não vê há algum tempo. Lembre-se que deve aproveitar as coisas boas que a vida lhe pode dar.

**Dinheiro** - Sente-se a repleta de energia e vigorosa para abraçar novas tarefas e seguir com os seus projetos em frente. Aproveite ao máximo esta boa onda para, no campo financeiro, fazer investimentos a longo prazo. Será bem-sucedida.

**Sorte na Semana**  
Os números: 7 e 12  
O dia: TERÇA-FEIRA

**VIRGEM**

**Amor** - Se não está comprometida, vá direta ao assunto, não perca tempo. Seja objetiva e exponha aquilo que pretende e os sentimentos que nutre. Se a sua relação está a cair na rotina, parta a aventura com o ser amado, torne os seus dias mais excitantes.

**Dinheiro** - Toda a energia positiva que a cerca levá-la a fazer algumas mudanças na sua vida profissional. Esta será uma semana ótima para pôr em dia trabalho atrasado. Sentirá que este período será produtivo e compensador.

**Sorte na Semana**  
Os números: 3 e 9  
O dia: SÁBADO

**BALANÇA**

**Amor** - Reforce a sua autoestima porque a falta de se sentir incompreendida será uma constante. Fale de forma clara para que certas situações desagradáveis não se repitam. Não exalte mesmo acerca da sua relação, viva-a dentro de portas.

**Dinheiro** - Se acredita que as suas ideias poderão revolucionar o bom desempenho das suas tarefas ou mesmo fazer com que a sua carreira tome um rumo mais positivo, não hesite em se expor. Quem não arrisca não ganha, diz o ditado.

**Sorte na Semana**  
Os números: 5 e 8  
O dia: DOMINGO

**ESCORPIÃO**

**Amor** - Sente-se nestes dias uma pessoa necessitada de ser amada e um pouco mimada. Estará mais apaixonada do que nunca, mas pare de ser possessivo, pois não será a melhor forma de afirmar os seus sentimentos. Dê-se para receber o retorno.

**Dinheiro** - Não se perguntavam acontecimentos relevantes no surpreendentes nestes dias. A sua atitude profissional apresentará alguma acalmia, o que nem sempre lhe agradará ou será sinónimo de êxito. Observe as razões.

**Sorte na Semana**  
Os números: 7 e 8  
O dia: SEXTA-FEIRA

**SAGITÁRIO**

**Amor** - A sua relação amorosa poderá caracterizar-se de um pequeno período de férias. Não receie um pequeno afastamento, pois obterá a confirmação dos sentimentos que nutre pelo ser que partilha a sua vida.

**Dinheiro** - Não coloque entretes a si própria, combata tudo o que não lhe agrada de forma corajosa. Tenha especial atenção a tudo o que se passa ao seu redor. Terá bons indicadores económicos, no entanto, cuidado com novos investimentos, poderão não dar certo.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 5  
O dia: QUARTA-FEIRA

**CAPRICÓRNO**

**Amor** - Será um período forte em emoções, terá a sensação de viver noites mais vividas. Quebre barreiras e tabus para dar uma nova cor à sua relação amorosa. Se está de coração disponível, poderá viver momentos de grande paixão.

**Dinheiro** - Estarão protegidos especialmente as nativos que se encontram a abraçar mudanças de carreira ou novas orientações profissionais. Entrará num novo ciclo de vida profissional, prepare-se para surpresas e desafios que lhe alimentam o ego.

**Sorte na Semana**  
Os números: 9 e 11  
O dia: DOMINGO

**AQUÁRIO**

**Amor** - Os astros não lhe estarão favoráveis. Não se manifeste, tome uma atitude extremamente discreta. O seu nervosismo poderá levá-lo a discussões inúteis e sem fundamento. Reflita sobre os sentimentos que os outros possam nutrir por si.

**Dinheiro** - Avale o parecer dos seus superiores e não se precipite em tomadas de decisão. Este não será o momento certo para tomar posições radicais ou decisivas. Em termos financeiros, não coma atrás de fantasmas alheios. Seja cautelosa.

**Sorte na Semana**  
Os números: 10 e 11  
O dia: SEGUNDA-FEIRA

**PEIXES**

**Amor** - Poderá ter um estranho sentimento de solidão, mesmo se estiver rodeado de muitas pessoas. Tente provocar também o seu destino, dê-lhe uma ajudinha. Não fique parada e espere que as coisas aconteçam por ela próprias.

**Dinheiro** - Poderá ser convidado, de forma inesperada, a desempenhar tarefas de chefia. Negocie bem e desde o início imponha as suas condições radicais ou decisivas. Em projetos imobiliários a longo prazo não estará favorecido neste período. Tome cuidado.

**Sorte na Semana**  
Os números: 5 e 7  
O dia: TERÇA-FEIRA

*Pelo astrólogo Miguel de Sousa*

**Para a nativa de VIRGEM**

**OBSERVADORA E DIRETA**



É um ser refinado, que reage de forma muito lógica, a emoção é colocada um pouco à parte. Nunca se sente com a vontade em qualquer situação, dir-se-ia que "si está bem, onde não está". Calma e serenidade são uma coisa que lhe fica distante. Normalmente, a nativa de Virgem falta uma ponta de audácia, desembaraço e atrevidade. Jamais pensa que os outros possam ter problemas, isso passa-lhe completamente ao lado e não é por maldade. Podemos afirmar que é uma pessoa difícil de compreender, tudo ao redor é observado por ela com todo o rigor. A mulher deste signo tem um olhar claro sobre tudo e raramente consegue ocultar os seus verdadeiros pensamentos sobre o que vê.

**FAMOSOS QUE FAZEM ANOS**

 MARIA DO CÉU GUERRA nascida a 25/5/1943	 DIOGO INFANTE nascido a 23/6/1967	 LIA GAMA nascida a 26/5/1944
---	---	--

**Novidade CONSULTA TELEFÓNICA**

Por uma vez na vida consulte em direto MIGUEL DE SOUSA (sem assistentes), um nome de referência e prestígio no mundo esotérico.

Em vez de €80, agora apenas €59.

PEÇA INFORMAÇÕES ATRAVÉS DO 218872941

Figura A9 | Página Signos, revista Maria n° 1907  
[Fonte: a autora]

## SMS

NOTA: Os dados fornecidos ficam à disposição de quem consulta o site. Não somos responsáveis pelo uso destes dados por parte de terceiros e que estes servem apenas para fins informativos e não comerciais.

**Quer a sua mensagem na REVISTA MARIA?**

Envie um SMS para o n.º 68897 com as palavras MARIA MAIOR seguidas do texto que deseja ver publicado. Exemplo: "MARIA MAIOR Senhora meiga e carinhosa procura amizade ou algo mais sério com pessoa honesta e respeitosa". Serão publicados os textos que enviarem mais mensagens. Custos € 1,10 (IVA incluído) por cada grupo de 160 caracteres. Todas as mensagens enviadas serão publicadas no site <http://mensagens.maria.pt>.

Nota: A revista Maria reserva-se no direito de não publicar pedidos/olertans de ajuda financeira e de carácter comercial/sexual.

"Viana do Castelo, homem carinhoso e sozinho deseja encontrar senhora até aos 57 anos, para assunto sério. Beijos, aguardo resposta. Tm.: 968119074"

"Na vida tudo se tem e nada se tem, quando nos falta o melhor, quantos de nós já pensou que tem tudo mas falta sempre algo, ou não é verdade? Sou homem de Viso e procuro senhora até 45 anos que saiba o que lhe falta e o que quer mesmo. O estado civil não importa o que importa é que seja sincera e das zonas de Viseu, Guarda, Coimbra, Aveiro, Porto e arredores. Aguardo, apenas quero ser e fazer alguém mais feliz. beijos. Tm.: 916877649"

"Homem procura encontros íntimos com chinesas que tenham telemóvel de fotos e que tenham carro. Se é chinesa e queres experimentar-me sexualmente, primeiro manda-me uma mensagem, apresenta-te e manda-me uma foto que eu depois faço o resto até te fazer delirar. Tm.: 917830200"

"Olá, sou um homem simpático, romântico, casado, procuro senhora meiga, casada, para uma boa amizade, da zona de Lisboa. Tm.: 96161515"

"Olá, sou rapaz do Norte, mais da zona do Porto ou arredores, procuro rapariga ou senhora que queira ser feliz, eu também quero. Quero que seja sincera e honesta. Tm.: 913901297"

"Homem divorciado, 54 anos, do Porto, deseja conhecer senhora para relação séria. Tm.: 915049235"

"Porto e arredores, empresário, 33, livre, curso superior, elegante, educado, gosta de ler, procura mulher igual e sem filhos. Tm.: 910827346"

"Licenciado, solteiro, deseja conhecer mulher solteira para compromisso e casamento. Porto. Tm.: 918021293"

"Olá, sou o Ricardo do Porto, 35 anos, alto e elegante, 1,80 m, 73 kg, engenheiro de profissão, procuro uma mulher para amizade ou algo mais, pretendo um primeiro encontro e se for do interesse de ambos voltamos a sair. Envia mensagem ou liga-me. Beijos. Tm.: 915390592"

"Jovem de 34 anos, do Porto, meigo, carinhoso, sem tabus, dá prazer a rapariga solteira ou casada, carente, até 40 anos. Máximo sigilo. Tm.: 914160940"

"Sou o Afonso, tenho 32 anos e sou de Santa Maria da Feira. Procuro mulher para uma amizade ou algo mais. Tm.: 910911605"

"Minha, Norte, jovem empresário, elegante, meigo,

bom de cama, procura senhora elegante para convívio íntimo, até casada. Assunto sério, sigilo. Tm.: 927766500"

"Cavalheiro carente, livre, 65 anos, da periferia do Porto, procura conhecer senhora carente e solitária até 60 anos. Tm.: 935890546"

"Olá, sou de Lisboa, sou um homem simpático, alto, olhos azuis, pretendo uma jovem mulher gira, meiga para uma relação. Liga ou envia SMS. Tm.: 901564829"

"Sou um homem muito carente, procuro mulher jovem, de preferência, antes dos 35 anos, com ou sem filhos, em S. João da Madeira e Santa Maria da Feira, Oeste e Centro. Não atendo privados. Tm.: 910393659"

"Vila Nova de Gaia, informático, 36, atraente, sexy, boa forma física, procura namorada gira, daqui de Gaia, sem filhos, dos 18 aos 34. Não quero gorda, nem feia. Tm.: 914161024"

"Olá, sou o Zezé. Se és elegante e bela, queres passar bons momentos e vives no Alto Minho, liga. Tm.: 966770545"

"Homem do Porto, casado e carente procura mulher para aventuras. Tm.: 910882991"

Este serviço de mensagens está disponível apenas para Portugal

INFORMAÇÃO

Figura A10 | Página SMS, revista Maria n° 1907  
[Fonte: a autora]

**+ INFORMADA + PROTEGIDA**

**Saúde BEM-ESTAR**

**Atenção às DOENÇAS RESPIRATÓRIAS!**  
Sabe que a nossa saúde respiratória tem vindo a deteriorar-se nos últimos anos? Em 2013 morreram mais de 13 mil pessoas por doença respiratória. As pneumonias estão entre as patologias com um maior aumento de mortalidade, cerca de 50 por cento.

**O bronze Perfeito**  
Quer ter um bronzeado perfeito e de forma saudável neste verão? É mais simples do que pensa. Basta que aposte em alimentos ricos em betacaroteno, um antioxidante que ajuda a combater os radicais livres, para além de prevenir o envelhecimento precoce. Presente em legumes e fruta de cor alaranjada ou amarela, como pimentos, cenouras, abóbora, laranjas, ou nos vegetais folhosos, por exemplo, os brócolos ou a alface.

**SAIBA QUE...**  
... O DIA NACIONAL DA LUTA CONTRA A OBESIDADE ASSINALA-SE A 23 DE MAIO  
... O DIA MUNDIAL DA SAÚDE DIGESTIVA ASSINALA-SE A 29 DE MAIO.

**Reforce o seu sistema imunitário**  
Ainda que a maioria desconheça, o **agrião** tem mais nutrientes que todos os outros vegetais ou legumes. Contém cálcio, ferro e vitaminas C e A, para além de magnésio e fósforo. Pode juntá-lo a outros legumes na sopa ou comer como acompanhamento, temperando com azeite.

**Canço oral: NOVA DESCOBERTA PORTUGUESA**  
Paula Melo, investigadora de Castelo de Paiva, acaba de desenvolver um novo método de diagnóstico do cancro oral a partir da colheita de células. Esta inovação valeu-lhe dois prémios e está neste momento a ser avaliada pelo Informed para comercialização.

**GRÁVIDAS SEM DORES nas costas**  
Estima-se que dois terços das grávidas sofram de lombalgia, principalmente, nos últimos meses de gestação. Siga estas dicas:

- Para aliviar a tensão vertebral deite-se no chão;
- Adeus saltos altos;
- Não faça movimentos bruscos;
- Meta uma almofada entre as pernas para relaxar a coluna.

Nas próximas páginas fique a saber ainda mais sobre saúde e bem-estar

Figura A11 | Página Capa capítulo de Saúde, revista *Maria* n.º 1907  
[Fonte: a autora]

**ESTÁ IN**

**Unhas macias e bonitas**  
Para proporcionar às unhas um acabamento suave como a seda, Smoothing Base Nail Foundation, da Golden Rose, contém partículas minerais, que preenchem rapidamente os espaços e escondem imperfeições. Além disso, ajuda a prevenir o envelhecimento prematuro da queratina, disfarça a descoloração e o amarelamento das unhas, dando-lhes uma aparência natural. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).

**Receitas DETOX**  
A Lipton lança o desafio Lipton Detox 7 Dias, um plano de receitas com duração de uma semana, que junta as melhores propriedades dos chás: preto, verde e branco, a ingredientes frescos e nutritivos, criando uma sensação de bem-estar. Além disso, cada dia tem também associada uma dica de nutrição, de forma a criar uma dieta que inclui vários nutrientes para seguir um estilo de vida mais saudável.

**NOVAS INSTALAÇÕES**  
A Agriloja de Pombal mudou de instalações, estando a funcionar na Zona Industrial da Formiga, das 9 às 20 horas, de segunda-feira a sábado. A mudança, que tem como objetivo estratégico o aumento do número de clientes, está enquadrada num espaço com mais amplo, funcional e acolhedor. Para comemorar esta nova fase, até 18 de junho, a Agriloja está a oferecer aos seus clientes 30 por cento de desconto em talão nos produtos assinalados em loja.

**Energia para todo o dia**  
BioActivo Q10 Forte é um suplemento que contém coenzima Q10 (a forma natural de energia) e com vitamina C que ajuda a combater o cansaço e a fadiga. Mais informações em [www.bioactivo.pt](http://www.bioactivo.pt). Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.

**Sorriso mais branco**  
Theramed 2-in-1 Branco Non-Stop proporciona um efeito branqueador intenso e proteção eficaz contra manchas até 12 horas. A fórmula contém agentes de limpeza para uma boa higiene oral e remoção eficaz das manchas causadas pelos corantes (alimentos, tabaco...) que aderem à superfície dentária, através de micropartículas minerais, que limpam em profundidade, mas sem danificar o esmalte.

Figura A12 | Página Está in, revista *Maria* n.º 1908  
[Fonte: a autora]



Figura A13 | Página Capa capítulo de Vida íntima, revista Maria n° 1908 [Fonte: a autora]



Figura A14 | Página Moda, revista Maria n° 1908 [Fonte: a autora]

MAÇÃO TV			JUNHO
<p><b>06.30</b> Bom Dia Portugal  <b>10.00</b> Agora Nós  <b>13.00</b> Jornal da Tarde  <b>14.15</b> Os Nossos Dias  <b>15.00</b> Há Tarde  <b>18.00</b> Portugal em Direto  <b>19.00</b> O Preço Certo  <b>20.00</b> Telejornal  <b>21.15</b> Bem-vindos a Beirais  <b>22.00</b> Quem Quer Ser Milionário  <b>23.00</b> Jkulumessu  <b>23.45</b> 5 para a Meia-noite  <b>01.00</b> Depois do Adeus  <b>02.00</b> Inesquecível  <b>03.15</b> Correspondentes  <b>04.00</b> Programa a designar  <b>05.00</b> Futebol: Campeonato do Mundo 2015 (Sub-20): Qatar /Portugal</p>	<p><b>07.00</b> Zig Zag  <b>11.00</b> Euronews  <b>13.00</b> Vida Selvagem  <b>14.00</b> Sociedade Civil  <b>15.30</b> A Fé dos Homens  <b>16.30</b> SurfTotal  <b>17.00</b> Zig Zag  <b>20.00</b> Abismos Lendários  <b>21.47</b> Página 2  <b>22.00</b> Um Crime, Um castigo  <b>23.00</b> Literatura Agora  <b>23.30</b> Os Anos 80  <b>– A Década que Nos Criou</b>  <b>00.20</b> Elzjo da Paído  <b>01.05</b> Sociedade Civil  <b>02.35</b> Euronews  <b>06.30</b> Repórter África – 2ª Edição</p>	<p><b>06.00</b> SIC Notícias  <b>07.00</b> Edição da Manhã  <b>08.45</b> A Vida nas Cartas – O Dilema  <b>10.00</b> Queridas Manhãs  <b>13.00</b> 1.º Jornal  <b>14.30</b> Duas Caras  <b>15.30</b> Grande Tarde  <b>18.30</b> Alto Astral  <b>19.00</b> Babilónia  <b>20.00</b> Jornal da Noite  <b>21.45</b> Mar Salgado  <b>22.45</b> Poderosas  <b>23.45</b> Império  <b>00.30</b> Mentes Criminosas  <b>01.30</b> House of Cards  <b>02.15</b> Jura</p>	<p><b>06.30</b> Diário da Manhã  <b>08.30</b> Cartas da Alma  <b>10.10</b> Vocês na TV  <b>13.00</b> Jornal da Uma  <b>14.30</b> Fascínios  <b>15.15</b> Feticço de Amor  <b>16.00</b> A Tarde É Sua  <b>19.00</b> The Money Drop  <b>20.00</b> Jornal das 8 – Euronews  <b>21.45</b> A Única Mulher  <b>22.45</b> Jardins Proibidos  <b>23.45</b> Mulheres</p> <p><b>00.45</b> Lipstick Jungle  <b>01.45</b> Ora Acerta  <b>03.00</b> Filha do Mar  <b>05.00</b> TV Shop</p>
<p><b>06.30</b> Bom Dia Portugal  <b>10.00</b> Agora Nós  <b>13.00</b> Jornal da Tarde  <b>14.15</b> Os Nossos Dias  <b>15.00</b> Há Tarde  <b>18.00</b> Portugal em Direto  <b>19.00</b> O Preço Certo  <b>20.00</b> Telejornal  <b>21.15</b> Bem-vindos a Beirais  <b>22.00</b> Quem Quer Ser Milionário  <b>23.00</b> Jkulumessu  <b>23.45</b> 5 para a Meia-noite  <b>01.00</b> Ponte Atlântico  <b>02.00</b> Inesquecível  <b>03.30</b> Grande Entrevista  <b>04.30</b> Televisões</p>	<p><b>07.00</b> Zig Zag  <b>11.00</b> Euronews  <b>13.00</b> Vida Selvagem  <b>14.00</b> Sociedade Civil  <b>15.30</b> A Fé dos Homens  <b>16.00</b> Conisgo  <b>16.30</b> Qualificar Mais  <b>17.00</b> Zig Zag  <b>20.00</b> Abismos Lendários  <b>21.00</b> Jornal 2  <b>21.47</b> Página 2  <b>22.00</b> Um Crime, Um Castigo  <b>23.00</b> Palcos Agora  <b>23.30</b> Os Anos 80  <b>– A Década que Nos Criou</b>  <b>00.15</b> Cinemax Curtas  <b>01.15</b> Sociedade Civil  <b>02.35</b> Euronews  <b>06.30</b> Repórter África – 2ª Edição</p>	<p><b>06.00</b> SIC Notícias  <b>07.00</b> Edição da Manhã  <b>08.45</b> A Vida nas Cartas – O Dilema  <b>10.00</b> Queridas Manhãs  <b>13.00</b> 1.º Jornal  <b>14.30</b> Duas Caras  <b>15.30</b> Grande Tarde  <b>18.30</b> Alto Astral  <b>19.00</b> Babilónia  <b>20.00</b> Jornal da Noite  <b>21.45</b> Mar Salgado  <b>22.45</b> Poderosas  <b>23.45</b> Império  <b>00.30</b> Mentes Criminosas  <b>01.30</b> VIP Poker  <b>02.15</b> Jura</p>	<p><b>06.30</b> Diário da Manhã  <b>08.30</b> Cartas da Alma  <b>10.10</b> Vocês na TV  <b>13.00</b> Jornal da Uma  <b>14.30</b> Fascínios  <b>15.15</b> Feticço de Amor  <b>16.00</b> A Tarde É Sua  <b>19.00</b> The Money Drop  <b>20.00</b> Jornal das 8  <b>21.45</b> A Única Mulher  <b>22.45</b> Jardins Proibidos  <b>23.45</b> Mulheres</p> <p><b>00.45</b> Knight Rider  <b>01.45</b> Ora Acerta  <b>03.00</b> Guestlist  <b>03.30</b> Filha do Mar  <b>05.00</b> TV Shop</p>

Figura A15 | Página Programação, revista *Maria* n.º 1908 [Fonte: a autora]

**8 PÁGINAS DE SEXO E AMOR**



**Orgasmos diminuem RISCO DE CANCRO**

Um estudo divulgado pelo site Daily Mail concluiu que homens que têm orgasmos todos os dias podem ter até 22 por cento menos risco de ter cancro da próstata. Segundo a pesquisa, ejacular promove a troca de células velhas por novas.

**VIDA íntima**



**BEIJO NO PRIMEIRO ENCONTRO? SIM!**

Há quem defenda que, quando saímos com um homem pela primeira vez, não o devemos beijar mesmo se já estivermos caidinhas por ele. Mas, na verdade, apenas a leitora pode saber se deve despedir-se de uma forma mais formal ou com um beijo nos lábios. Nós achamos que o deve deixar logo "pelo beicinho", por isso, dê-lhe um valente beijo na boca!



**CURIOSO**

**Adúlteros são MAIS DESCONFIADOS**

Uma pesquisa realizada pelo Victoria Milan, site para pessoas comprometidas que procuram um caso, apontou que 67 por cento dos seus utilizadores confessou vasculhar os pertences dos parceiros com o objetivo de saber se eles também são infelís.



**QUER SABER SE VAI DAR CERTO?**

Se teve um encontro agradável com um homem do seu agrado, mande uma mensagem para agradecer a noite. A partir da resposta, é possível avaliar a possibilidade de um segundo encontro. Caso não receba uma resposta, não insista. Seja realista, talvez o pretendente não esteja assim tão interessado.

Figura A16 | Página Capa capítulo de Vida íntima, revista *Maria* n.º 1909 [Fonte: a autora]

**ESTÁ IN**

**Limpeza EXTRA**  
O esfregão Fibra Negra, da Scotch-Brite, é ideal para limpar grelhadores, barbecues e churrasqueiras. De tamanho XL, pode ser lavado na máquina e resiste a produtos químicos. Para manter a *manicure* impecável, este produto também está disponível na versão Salva-unhas Grill/Barbecue.

**Pernas menos cansadas**  
A sensação de pernas cansadas é muito comum, especialmente, nas mulheres. A Veno Tecnilor ajuda a melhorar o tónus vascular, aumenta a resistência dos vasos capilares, favorece a circulação e tem ação vasoconstritora e diurética. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. À venda nas farmácias.

**Resistir aos doces**  
BioActive Crómio é um suplemento natural que contribui para manter os níveis normais de açúcar no sangue, reduzindo o desejo por doces. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. À venda em farmácias e parafarmácias. Mais informações em [www.bioactivo.pt](http://www.bioactivo.pt).

**Unhas coloridas**  
A Golden Rose apresenta a nova coleção WOW! Nail Color, um arco-íris de cores atraentes para usar e abusar durante o verão. A embalagem é mini, cabe dentro do estojo de maquilhagem ou *nécessaire*, tem alta durabilidade e pincel largo que facilita a aplicação. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).

**MAIONESE DE IOGURTE**  
No verão sabe bem uma sandes ou uma salada. Com a Yogonese, da Calvé, pode temperar de forma mais saudável os seus pratos, através da frescura e cremosidade do iogurte. Esta maionese também é rica em óleos vegetais com ómega 3 e uma colher (de sopa) contém apenas 45 calorias. À venda em súper e hipermercados.

Figura A17 | Página Está in, revista *Maria* n° 1909  
[Fonte: a autora]

**+ INFORMADA + PROTEGIDA**

**Fazer amigos FAZ BEM!**  
A sua saúde e bem-estar refletem as amizades físicas que tem. É verdade! Ter amigos, não virtuais, faz com que se ria mais, exprima as suas emoções positivas e se sinta mais apoiada e otimista.

**App para CONTROLAR A DEPRESSÃO**  
Através de uma aplicação (app), o doente depressivo pode ser acompanhado por pessoal médico ao longo de oito semanas. A novidade, apresentada dia 27 de maio, vai estar disponível para qualquer utente do Serviço Nacional de Saúde, através de telemóvel ou tablet.

**AUDIÇÃO DAS CRIANÇAS**  
Três coisas que deve saber:  
• Os problemas de audição podem ser de infância ou surgir mais tarde;  
• No verão há mais otites;  
• O rastreio assume um papel de destaque.

**Saúde & BEM-ESTAR**

**Factos interessantes sobre a BANANA**  
Tem benefícios para a sua saúde, daí ser, talvez, uma das frutas mais consumidas no Mundo inteiro.  
• Diminui o risco de enfartes do miocárdio;  
• 75 por cento da sua composição é água;  
• Não contém teor em colesterol, sódio ou gordura;  
• Ajuda na prevenção do cancro.

**Sabe qual é a relação entre CAFÉ e DISFUNÇÃO ERÉTIL?**  
Os homens que consomem entre dois e três cafés por dia apresentam menor risco de sofrer de disfunção erétil. A investigação é do Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Texas, nos Estados Unidos.

Nas próximas páginas fique a saber ainda mais sobre saúde e bem-estar

Figura A18 | Página Capa capítulo de Saúde, revista *Maria* n° 1909  
[Fonte: a autora]

**SMS** NOTA: Os dados fornecidos ficam à disposição de quem consulta o site. Não somos responsáveis pelo uso destes dados por parte de terceiros e que estes se venham a aprovar comercialmente para fins alheios à esta iniciativa.

**Quer a sua mensagem na REVISTA MARIA?**  
**Envie um SMS para o n.º 68897 com as palavras MARIA MARIA, seguidas do texto que deseja ver publicado. Exemplo: "MARIA MAIOR Senhora meiga e carinhosa procura amizade ou algo mais sério com pessoa honesta e respeitosa". Serão publicados os leitores que enviarem mais mensagens. Custo: € 1,10 (IVA incluído) por cada grupo de 160 caracteres. Todas as mensagens enviadas serão publicadas no site <http://mensagens-maria.pt>.**  
Nota: A revista Maria reserva-se no direito de não publicar pedidos/ofertas de ajuda financeira e de carácter comercial/sexual.

"Olá, sou um jovem culto, educado e acolhedor, terei imenso prazer em conhecer rapariga ou mulher, com idade compreendida entre os 25 e os 35 anos, para uma relação séria e honesta ou, quem sabe, algo mais. Sou solteiro, bem-parecido e bem constituído, sou de Vila Nova de Famalicão, Beijinho. Só raparigas ou senhoras solteiras. Tm.: 913229285."

"Chegou o verão e os amores de verão quem nunca teve? Sou homem e procuro senhora até 45 anos, em qualquer estado civil, que seja das zonas de Aveiro, Porto, Coimbra, Viseu, Guarda e arredores, que procure amor, amizade, simpatia, atenção e prazer. Envia SMS ou liga. Beijos e aproveitem a vida. Tm.: 916877649."

"Cavalheiro, 55 anos, bem-parecido, divorciado, industrial, pretende refazer a vida com senhora até 45 anos e que resida na área de Paredes e Penafiel. Ligar a partir das 18 horas. Assunto sério. Tm.: 913977858."

"Licenciado, solteiro, com quinta e Mercedes, deseja conhecer mulher solteira para compromisso e casamento. Porto. Tm.: 918021293."

"Sou homem de 41 anos, zona de Odivelas, Loures, procuro mulher da zona, casada, solteira, para encontros de romance, amizade, sexo. Manda mensagem. Tenho também 93. Beijo. Tm.: 962433315."

"Olá, sou o Miguel e sou divorciado, procuro rapariga ou senhora para amizade ou relação séria, pode ser mãe solteira. Manda SMS. Também 91, assunto sério, beijos. Tm.: 9686691817"

"Viana do Castelo. Homem carinhoso e sozinho deseja encontrar senhora até aos 57 anos para assunto sério. Beijos, aguardo resposta. Tm.: 968119074."

"Rapaz de 35 anos, com excelente aparência física, muito bonito, pretende conhecer mulheres entre os 20 e os 45 anos, para muito sexo e muita diversão e, quem sabe, algo mais. Sou do Porto. Tm.: 9153274077"

"Jovem de 46 anos gostava de conhecer senhora dos 30 aos 49 anos para amizade ou algo mais. Baixo Alentejo. Tm.: 961587940"

"Sou o Hugo, atraente, curso superior, terminei uma relação há pouco tempo, procuro namorada dos 18 aos 25 anos, de Vila Nova de Gaia ou Porto, que goste de ciências ocultas. Tm.: 9108275771"

"Leiria. Rapaz, 39 anos, casado mas carente, procura rapariga ou senhora também carente para uma amizade especial. Máximo sigilo. Zona de Leiria. Tm.: 911880322"

"Cavalheiro educado procura rapariga até 48 anos, da zona do Porto, para eventual relacionamento. Ligue ou deixe mensagem. Tm.: 916383624"

"Rapaz, 32 anos, Zona Centro, procura novas amizades sem más intenções, só com mulheres sérias e honestas, idades entre os 32 e os 50 anos. Beijos grandes deste amigo. Tm.: 919596901"

"Olá, jovem de 49 anos, divorciado, gostava de conhecer senhora para amizade ou algo mais. Distrito do Porto. Beijos. Tm.: 916927754"

"Homem livre, 41 anos, 1,85 m, 82 kg, do Porto, honesto, carinhoso, com bom corpo, procura mulher séria, com mamas bem grandes e/ou bom traseiro, para relação séria. Tm.: 915369009"

"Carlos, formação superior, livre, quero conhecer mulher bonita, da zona do Porto, sem filhos, entre os 20 e os 27 anos, responsável e com corpo elegante. Agradeço foto. Tm.: 914171463"

"Sou homem, desejo contacto com senhoras

Não dispõem de consulta de registo em <http://mensagens-maria.pt>  
 Serviço fornecido por Sentipal - Software e Consultoria para Telecomunicações, S.A. **Apelo do cliente: 213 405 290** Este serviço de mensagens está disponível apenas para Portugal. 003241 03

Figura A19 | Página SMS, revista Maria n.º 1909 [Fonte: a autora]

**MAIS NOTÍCIAS**

**Irmão NUNCA A VIU SÓBRIA**  
 Durante uma entrevista a uma publicação americana, Morgan Carey, irmão de Mariah Carey, com quem não fala há dois anos, garante que nunca viu a irmã sóbria. Para além disso, acrescentou que a cantora bebeu durante a gravidez e amamentação dos gémeos e que toma medicamentos diariamente.

**Separação DESMENTIDA**  
 A revista francesa Voici avança que Charlotte Casiraghi e Gad Elmaleh estão separados. A publicação conta que a jovem já saiu do apartamento em que viviam juntos, em Paris, tendo regressado para o Mónaco. A jovem veio, entretanto, desmentir a notícia.

**Garante QUE NÃO É GAY**  
 Numa entrevista a uma publicação brasileira, Luan Santana falou sobre sua sexualidade e garantiu que não é gay. O músico desmentiu ainda ter tido algum envolvimento com o cantor Sorocaba: "Um grande amigo. Ele foi uma pessoa muito importante na minha carreira porque foi ele quem compôs Meteor, a minha primeira música que bombou no Brasil todo."

**Concurso de COMPRIMIDOS**  
 Desafio paracetamol é a nova moda entre os jovens nas redes sociais. A ideia é consumir quantidades excessivas de comprimidos. Um jovem escocês já foi hospitalizado.

**DEMASIADO EXCITADO para pedalar nu**  
 Um homem foi proibido de participar num passeio naturalista de bicicleta por estar demasiado excitado. A organização do evento, em Inglaterra, obrigou-o a desistir da prova e a vestir-se.

**Passo de amigos**  
 Alessandra Ambrosio aproveitou uma tarde de folga para passar com um amigo pela praia da Barra da Tijuca. A modelo integra o elenco da novela Verdades Secretas, nesta que será a sua estreia como atriz.

**Ataca familiar**  
 Susan Boyle sofre de síndrome de Asperger. Esta condição leva-a a ter alguns altos e baixos no seu temperamento. Recentemente, foi interrogada pela polícia depois de ter atacado um familiar a quem havia emprestado dinheiro.

**Refugia-se em casa**  
 Os amigos de George Michael estão preocupados com a sua saúde mental. Isto porque o cantor tem vivido refugido em casa, longe de tudo e de todos. Até ao casamento de Geri Halliwell, amiga de longa data, George falou.

**Pernas pesadas ou tornozelos inchados?**  
 A incidência de varizes e de fragilidade capilar que levam ao sintoma de pernas cansadas e dolorosas são mais frequentes na mulher.

**VENO**  
 A VENDA NA SUA FARMÁCIA

Figura A20 | Página Mais notícias, revista Maria n.º 1910 [Fonte: a autora]

**8 PÁGINAS DE SEXO E AMOR**

**Presente original**

Foi convidada para um casamento, mas o orçamento não lhe permite gastar muito no presente para os noivos? A Odisseias criou uma edição especial "Viva os Noivos", onde estão incluídos os packs da gama Fugas, SPA e Gourmet, além dos especiais "Felicidades", "Love" e "Momentos Inesquecíveis". A partir de € 24,90, vai poder oferecer momentos maravilhosos ao recém-casal!

**Verão incentiva TRAIÇÃO**  
De acordo com o AshleyMadison.com, o calor e os dias mais longos estimulam a vontade de ter um caso amoroso de verão. O site prevê um aumento nas aplicações móveis das principais zonas turísticas do País, assim como na atividade online durante julho e agosto.

**Segredos para ter um ORGASMO... INCRÍVEL!**

- Aposte em beijos e carícias por todo o corpo e sussurre palavras picantes;
- O uso de lubrificante pode tornar a penetração mais prazerosa;
- Experimente fantasias sexuais que despertem o desejo e quebrem com a rotina.

**Sabia que...**  
... a lubrificação feminina pode sofrer variações de acordo com as características hormonais de cada mulher, ou o uso de medicamentos ou o estímulo sexual?

**O que eles adoram nas mulheres**

- ✔ Cabelos compridos, pois adoram ver o movimento ou até mesmo a forma como mexe neles;
- ✔ Morder os lábios deixam-nos loucos de desejo;
- ✔ **CRUZAR AS PERNAS de forma lenta e sensual é um dos gestos mais sedutores para eles;**
- ✔ O aroma agradável do perfume e/ou outros produtos de beleza agradam ao sexo oposto.

**VIDA ÍNTIMA**

Figura A21 | Página Capa capítulo Vida íntima, revista Maria n° 1910  
[Fonte: a autora]

**ESTÁ IN**

**COMBATER a gordura**

CLA 1000mg em cápsulas vai ajudar a acelerar o seu metabolismo e a perder peso, inibindo a formação de gorduras. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Mais informações através do site [www.farmacianatural.com](http://www.farmacianatural.com) ou do número 938 117 171.

**PROTETOR resistente à água**

A linha de solares Corine de Farme junta-se agora o Leite Protetor FPS 30, em tamanho de bolso e resistente à água. Além disso, está disponível ainda o Spray Protege & Bronzeia FPS 50, que protege a pele contra os raios UVA e UVB.

**Calmante natural**

Deprex é um calmante natural, que ajuda melhorar a qualidade do sono, assim como a promover a tranquilidade e a estabilidade do humor. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações aceda a [www.farmacianatural.com](http://www.farmacianatural.com) ou através do telemóvel: 938 117 171.

**SABOR A FRUTA**

A Nutribén® lançou um pack promocional, disponível nas farmácias e parafarmácias aderentes de todo o País, que inclui três boiões de fruta, sendo um oferta. Poderá encontrar nas variedades Banana e Maçã, Frutas Variadas, e Maçã, Laranja, Banana e Bolacha.

**ESCOVAR O CABELO SEM PARTIR**

A Wet Brush lançou a coleção Happy Hair, com três opções de padrões (flower, peace e smiley) que tornam o ato de cuidar do cabelo um momento divertido. Possui o sistema Intelliflex™, cerdas de flexibilidade inteligente, para evitar que o cabelo parta durante a escovagem. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).

**OFERTA 1 BOIAO**  
NA COMPRA DE 2 BOIÕES DE FRUTA 130g

Figura A22 | Página Está in, revista Maria n° 1910  
[Fonte: a autora]

**Babilónia**

## Beatriz É PRESA

**N**O escritório, ao ser confrontada por Regina, Beatriz diz que vai contar toda a verdade, mas pede a Diogo para se retirar. Ela defende-se, alegando nada saber sobre o assassinato de Cristóvão, além do que foi publicado nos jornais. Entretanto, Murilo é retirado da cela para conversar com Vinicius. Diogo chega ao hospital para ver a mãe e conversa com a irmã sobre Beatriz. Inês encontra-se com Alice e pede perdão à filha. Contudo, a jovem vai-se

**Segunda a sábado, às 19.00 h • SIC**

*A Polícia faz buscas na casa da vilã e apreende uma arma, acusando-a de tentativa de homicídio.*

embora. Mais tarde, Beatriz surpreende Inês em casa. Celina avisa a advogada que Beatriz é perigosa. Regina tenta animar a mãe, que fala mal da empresária, e Diogo sente-se culpado. Mais tarde, Regina e Vinicius conversam sobre as suas desilusões familiares. Beatriz entrega uma mala de dinheiro a Inês e uma morada para se encontrar com o assessor de um político. Na verdade, trata-se de uma cilada... Durante o percurso, o carro da advogada avaria e Inês é alvejada.



Já no hospital, recebe a visita da filha, que chora com medo de a perder. Murilo diz a Heloé que vai encontrar uma forma de prejudicar Vinicius. Assim que recupera a consciência, Inês acusa Beatriz de tentativa de homicídio e a Polícia apreende uma arma à vilã, dizendo que vai ser detida.

---

**Jikulumessu**

**Apanhada por traficantes de droga e por Greg, William e Carlos, a menina é vítima de crime.**

**Segunda a sexta, às 2.30 h • RTP 1**

## Nzola é ASSASSINADA

**R**UI desiste de perseguir os traficantes devido ao estado de saúde da filha, Sara. Os delinquentes fogem e depois voltam a juntar-se a Greg, Carlos e William num armazém para concluírem



o negócio. A família Cabral preocupa-se com o desaparecimento de Nzola. Esta é apanhada à porta de um armazém pelos traficantes, que a agridem. Greg, William e Carlos não a defendem recendo represálias e participam na sua violação. Roberto pede ajuda a Rui. Alarmados com a Polícia no bairro, os traficantes e os três antigos fogem. Mais tarde, um dos amigos de Kleyde chuta uma bola para o armazém onde Nzola está. Uma moradora vai buscar a bola e vê a menina morta. A notícia deixa a família de Nzola destruída.

Figura A23 | Página Novelas, revista *Maria* n.º 1910  
[Fonte: a autora]

**SMS**

NOTA: Os dados fornecidos ficam à disposição de quem consulta o site. Não somos responsáveis pelo uso destas dicas por parte de terceiros e que delas se venham a aproveitar comercialmente para fins alheios e esta iniciativa.

**Quer a sua mensagem na REVISTA MARIA?**

**Envie um SMS para o n.º 68887 com as palavras MARIA MAIOR, seguidas do texto que deseja ver publicado. Exemplo: "MARIA MAIOR Senhora meiga e carinhosa procura amizade ou algo mais sério com pessoa honesta e respeitosa". Serão publicados os leitores que enviarem mais mensagens. Custo: € 1,10 (IVA incluído) por cada grupo de 160 caracteres. Todas as mensagens enviadas serão publicadas no site <http://mensagens.maria.pt>.**

Nota: A revista Maria reserva-se no direito de não publicar pedidos/ofertas de ajuda financeira e de carácter comercial/sexual.

A revista Maria reserva-se no direito de não publicar pedidos/ofertas de ajuda financeira e de carácter comercial/sexual.

- "Por vezes falta-nos algo para nos sentirmos bem e felizes e a mim falta-me algo! Sou jovem de Viseu, procuro uma senhora até 45 anos, de qualquer estado civil, que também ache que lhe falta algo! Das zonas de Viseu, Aveiro, Coimbra, Porto, Guarda e arredores. Até lá beijei e tenho que não vos falte nada. Tm.: 916877649."
- "Cavalheiro, 47 anos, educado, charmoso, bem formado, respeitador, culto, casado, a viver no centro do País, zona de Pombal, pretende conhecer para bons momentos a dois, com respeito, educação e muito sigilo, senhora, de preferência casada ou separada, entre os 30 e 50 anos, que seja de boa aparência, elegante, atraente, gira, charmosa e educada. Tm.: 910628745."
- "Rapaz solteiro, 48 anos, Loulé, Algarve, negócio próprio, deseja conhecer rapariga solteira, sem filhos ou divorciada. Compromisso sério. Tm.: 925930220."
- "Se és mulher madura, carente, adoras sexo, és tal como eu, queiras sair da rotina, mas em segurança e sigilo, liga, sou fíável, confidante e respeitador. Zona trasmontana. Tm.: 927796251."
- "Homem livre procura mulher entre os 40 e 50 anos para um relacionamento sério, na região de Vila do Conde, Póvoa de Varzim e arredores. Tm.: 926515819."
- "Olá, se és rapariga, tens entre 18 e os 28 anos,

- senteste-te com falta de prazer, queres uma amizade colorida ou quem sabe um futuro compromisso, se vives na zona de Alverca até Lisboa, manda SMS, com o teu nome e idade. Tenho três redes móveis. Tm.: 913186055."
- "Olá, sou um rapaz, de 29 anos, do Porto e procuro mulheres, até 35 anos, para amizade ou algo mais. Se estiveres interessada, manda SMS ou liga, beijos. Tm.: 911535292."
- "Assunto sério, cavalheiro, meigo, charmoso, livre, muito confidencial, sofrendo de solidão, deseja encontrar senhora para um compromisso muito amoroso e sério. Concelhos de Figueira da Foz, Pombal, Leiria. Tm.: 911878775."
- "Alverca, casado, procura mulher para encontros com máximo sigilo, que goste de oral. Não a andármos nem Kolm. Tm.: 967591532."
- "Homem livre, 41 anos, 1,85 m, 82 kg, do Porto, honesto, carinhoso, com bom corpo, procura mulher séria, com mamas bem grandes e/ou bom traseiro, para relação séria. Tm.: 915369009."
- "Sou homem da zona da Trofa, procuro amizade ou

- alguma coisa mais. Máximo sigilo. Tm.: 915969124."
- "Divorciado, 51 anos, do Porto, olhos azuis, meigo, carinhoso e respeitador, procura senhora solteira ou casada, para amizade ou algo mais. Dos 26 aos 70, zonas norte e centro. Tm.: 918305500."
- "Desejo conhecer, nos concelhos de Gouveia, Seia ou Mangualde, mas sei que é muito difícil nos dias de hoje, uma rapariga solteira ou mulher separada, viúva, sem filhos, dos 30 aos 47 anos, que não seja gordá, de ancas largas, braços, pernas e coxas grossas, portuguesa que viva em Portugal ou no estrangeiro, de confiança, que goste de homens mais velhos e que respeite os sentimentos dos outros, para beber um cafezinho, conversar e mais tarde quem sabe uma vida a dois. Sou solteiro, do concelho de Gouveia, 51 anos, 1,60 m, simples, humilde, de confiança, com bom coração e boas intenções. Não aceito chamadas de mulheres com filhos, SMS e gozos. Só chamadas das 15h às 18h de mulheres destes concelhos, nada mais. Aguardo a sua chamada. Tm.: 965521595."

Este serviço de mensagens está disponível apenas para Portugal

Figura A24 | Página SMS, revista *Maria* n.º 1910  
[Fonte: a autora]

**Poderosas** Segunda a sábado, às 22.45 h > SIC

**NÃO PERCA ESTA SEMANA**

**Zé Maria INCRIMINA AMÉLIA**

**Os vilões roubam uns brincos a Marina e coloca-os em casa de Amélia. Luísa salva a situação e garante que foi ela quem os deixou lá.**

José Maria continua com a sua vingança para afastar Amélia, já que esta pode acabar com os seus planos de ficar com tudo o que é de Marina. Depois de conseguir convencer a noiva a casar com um combinhão total de bens e de perceber que esta vai arranjar forma de tramá-lo, o advogado tem um plano maquiavélico. Procura as joias da noiva e decide que vai incriminar a assistente de Marina ao meter uns brincos em sua casa.

Mais tarde, quando estão todos em casa de Amélia, José Maria acusa-a de mentirosa e ladra. Marina não percebe o que se está a passar e Amélia olha nervosa para os brincos jurando que não tirou nada. Luísa entra e Amélia conta-lhe o sucedido e pede-lhe ajuda com o olhar. Luísa salva a situação dizendo que usou os brincos e que se esqueceu deles ali. José Maria fica furioso, mas disfarça. No clube de ténis, Amélia conta a Jacinta que José Maria tentou incriminá-la com um falso roubo. Jacinta garante que este vai ter o que merece. Amélia explica a Luísa que não roubou os brincos e tem a certeza de que foi José Maria quem os colocou em sua casa e que este a quer despedir.

**Alto Astral** Segunda, terça e quinta, às 18.30 h > SIC

**Ricardo SEDUZ Cidinha**

**Sem saber que Cidinha e Scarlett são a mesma pessoa, o atleta convida-a para jantar, depois de terminar com Débora.**

FERNANDO acusa Adriana de estar a usar a sobrinha para ficar com a herança do irmão. Ricardo termina o namoro com Débora. Esta fica possessa e ameaça revelar que Úrsula não está doente, se a empresária não a ajudar a reatar o namoro com o nadador. Lúcia avisa Tina em relação a Nicolas deixando-a muito incomodada ao saber que o filho está a trabalhar na Celebrar, mas o fotógrafo explica-lhe que apenas se trata de um trabalho temporário e sugere que a mãe vá com ele para Nova Alvorada. Sentindo-se descomprometido, Ricardo convida Cidinha para jantar, sem saber que esta é sua ex-namorada Scarlett. Manuel pede a Tina que saia de casa. Bella aproxima-se de Caique e Laura.

**Emoções**

- Manuel recebe um ultimato**  
O conde encontra Manuel na rua e avisa-o que tem até ao dia seguinte para pagar a renda.
- Bruna simula um desmaio**  
Júlio larga tudo para acudir a filha que desmaiou na manifestação. No entanto, Bruna está a fingir.
- António descobre que o filho roubou**  
O sapateiro encontra um envelope de dinheiro e fica desiludido e indignado com Manuel.

**Envolvem-se com PAIXÃO**

**Violeta vai até à quinta para se encontrar com Miguel, pois quer saber em que anda a fazer relação à combinação de afastar Luísa de Dinis. Miguel conta-lhe que tentou beijar Luísa, sem sucesso. Quando Violeta diz que se vai embora Miguel agarra-a e envolvem-se aos beijos.**

**Luísa FAZ AMOR com Dinis**

A filha de Marina está completamente apaixonada por Dinis e acaba por declarar-se beijando-o. Os dois correm pela quinta e entregam-se nos braços um do outro. Depois de fazerem amor, Luísa e Dinis vivem um sonho e fazem juras de amor um ao outro.

Figura A25 | Página Novelas, revista Maria n° 1910 [Fonte: a autora]

**1ª Mão!**

**GRÁVIDA de 8 meses**

**Tânia Ribas de Oliveira**

**CAI EM DIRETO**

A apresentadora caiu em direto enquanto apresentava o programa da RTP, Agora Nós, na manhã do dia 16. Grávida de oito meses, e devido ao aparato da queda, o apresentador Zé Pedro Vasconcelos, que caiu juntamente com Tânia Ribas de Oliveira, mostrou-se bastante assustado, no entanto, quando se constatou que estava tudo bem, a risada foi geral e invadiu o estúdio, inclusive a própria Tânia. A apresentadora, de 38 anos, prepara-se agora para interromper o programa e dar início à licença de maternidade, tendo sido esta a sua última semana de trabalho. O bebé, que se chamará Pedro, nascerá em julho e será o segundo filho de Tânia, que já é mãe de Tomás, com dois anos.

*maria mais do que uma revista, a sua melhor amiga*

Figura A26 | Página 1ª mão, revista Maria n° 1911 [Fonte: a autora]



**Sumo de MELANCIA**  
Diurético e antioxidante, o sumo de melancia é excelente nesta altura do ano porque hidrata e ajuda a emagrecer. Para o fazer, basta retirar a polpa e as sementes e colocar numa liquidificadora.

## COZINHA em casa

**Comece a pensar nos doces de outono**  
Sabe, aquela fruta preferida que chega nesta altura do ano e lhe deixa saudades para o resto do ano? Embora já se possa comprar alguma durante todo o ano, não há como a magia dos frutos sazonais. Comece a pensar nos doces de outono com a sua fruta de eleição, até porque, agora, como há mais quantidade, está mais barata ou, então, consegue aproveitar a que cresce no pomar, fresca.



**Férias no campo**  
Se pertence àquele grupo de pessoas que fazem questão de tirar uns dias de férias em comunhão com a Natureza, tome nota do que não pode deixar de experimentar:

- Pão fresco logo pela manhã;
- Ovos caseiros;
- Fruta e legumes acabados de apanhar do pomar ou da horta;
- Temperar a comida com ervas aromáticas, com todos os seus sucos e aromas frescos.

**COGUMELOS são bons porquê?**  
Nutricionalmente, são um alimento muito equilibrado e com baixas calorías. Embora sejam muitas vezes confundidos e preparados como legumes, os cogumelos são, na realidade, fungos – um tipo especial de organismo vivo, que não tem raízes, folhas, flores ou sementes. Os seus benefícios são inúmeros, com quantidades de proteínas quase equivalentes às da carne e acima de alguns vegetais e fruta, ricos em vitaminas e hidratos de carbono e com baixo teor de gordura.



Figura A27 | Página Capa capítulo de Cozinha revista *Maria* n° 1911  
[Fonte: a autora]

**+ INFORMADA + PROTEGIDA**



**Bebés reconhecem rosto aos quatro meses**  
Da próxima vez que tiver um bebé de quatro meses à sua frente, lembre-se que ele já sabe de quem se trata. Pelo menos é o que revela um estudo americano, segundo o qual, esta capacidade, que envolve o hemisfério direito do cérebro, dá-se mais cedo do que se pensa.

## Saúde & BEM-ESTAR



**Operação BIQUINI**  
Ainda vai a tempo de perder os quilinhos extra para o verão. Basta que comece o dia com um copo de água e algumas gotas de limão. Este preparado contribui para o emagrecimento. Pode ainda juntar canela, que ajuda a acelerar o metabolismo.



**TOME NOTA**  
26 DE JUNHO é o Dia Mundial da Luta Contra a Droga.  
24 DE JUNHO assinala-se o Dia Mundial da Osteoporose.

**ATENÇÃO**  
O rastreio ao cancro da mama reduz em 40 por cento a probabilidade de ter esta doença.

**SABIA QUE...**  
... a demência afeta cerca de 36 milhões de pessoas no Mundo, prevendo-se que duplique de 20 em 20 anos?



**ÁLCOOL 42 por cento dos jovens já experimentou**  
Numa altura em que os festivais estão à porta, saiba que, hoje em dia, os jovens começam a beber cada vez mais cedo. De acordo com os dados do Health Behavior in School Age Children, 42 por cento dos inquiridos com 12/13 anos já tinha experimentado álcool e 62 por cento com 14 ou mais anos já tinha ficado embriagado. No mesmo relatório, dez por cento dos jovens com 16 anos revelou já ter consumido drogas.



Nas próximas páginas fique a saber ainda mais sobre saúde e bem-estar

Figura A28 | Página Capa capítulo de Saúde revista *Maria* n° 1911  
[Fonte: a autora]

**ESTÁ IN**

**SEM CANSAÇÃO nas pernas**

A Veno Tecnilor ajuda a melhorar o tónus vascular, aumenta a resistência dos vasos capilares, favorece a circulação e tem ação vasoconstritora. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. À venda nas farmácias.

**POLLUX oferece presente aos noivos**

Mais uma vez, a Pollux associou-se aos Casamentos de Santo António. A cadeia de lojas de artigos para casa e decoração ofereceu a cada casal participante um faqueiro e uma toalha de mesa para o começo de vida a dois. Saiba que a Pollux tem ao dispor um serviço de listas de casamento com vantagens.

**Atividades para bebés**

No dia 20 de junho, traga a sua família aos Jardins da Casa do Gil, para várias atividades com os mais novos, entre elas, música, baby zumba, descoberta da textura e cores. Mais informações através do email: geral@fundacaodogil.pt

**Revigorante SEXUAL**

Indicado para homens e mulheres, Pau de Cabinda com fórmula reforçada com *tribulus*, atua na fisiologia sexual e é estimulante e revigorante. Tenha em atenção que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável. Qualquer dúvida, consulte o seu médico. Mais informações através do 938 117171 ou do site [www.farmacisnatural.pt](http://www.farmacisnatural.pt).

**Ajudar no EMAGRECIMENTO**

Garcinia Cambogia facilita a eliminação de líquido pela urina, auxiliando no funcionamento do intestino, inibe o apetite e ajuda a acelerar a queima de calorías. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável. Consulte o seu médico ou farmacêutico em caso de dúvidas. Mais informações através do 938 117 171 ou [www.farmacisnatural.pt](http://www.farmacisnatural.pt).

**COR SEMPRE IMPECÁVEL**

Rápida e fácil de aplicar, a Máscara de Cor Amethyste, da marca Farmavita, é ideal para revivir e intensificar a cor do cabelo entre as visitas ao cabeleireiro. Cria reflexos temporários no cabelo natural, neutraliza os amarelos e salienta a cor dos cabelos pintados. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).

microw 15

Figura A29 | Página Está in, revista Maria nº 1911  
[Fonte: a autora]

**1ª Mão!**

**JOANA DUARTE ELEITA**

**A SURFISTA MAIS SEXY da Europa**

O ranking é da responsabilidade do site Surf Europe e nele estão representadas as sete mulheres mais bonitas que posaram para a revista **Playboy** e que, simultaneamente, praticam surf em águas europeias.

Pois bem, Joana, de 28 anos, conquistou os eleitores daquele site, que na página que dedica ao facto refere que "ela é uma verdadeira raposa do Mediterrâneo". A modelo e atriz portuguesa, que nos últimos anos tem trabalhado como hospedeira de bordo (ver caixa), relegou para o segundo lugar a alemã Jani Horschheid, ficando a francesa Victoria Vergara em terceiro.

Recorde-se que a atriz foi capa da revista **Playboy** de setembro de 2012, numa produção feita numa praia, que quase se pode considerar o elemento natural de Joana Duarte.

**ATRIZ e HOSPEDEIRA**

Estreou-se na representação na série *Uma Casa em Fancos*, em 1998, na RTP, mas revelou-se na terceira série de *Morangos com Açúcar*. Participou em novelas da TVI até 2011, ano em que deu corpo a *Teresa*, em *Anjo Meu*. Sem ocupação a partir dessa altura, decidiu trabalhar como hospedeira de bordo. No último ano, regressou à televisão para interpretar a *Hippie Luna*, em *Bem-vindos a Beirais*, na RTP 1.

*maria mais do que uma revista, a sua melhor amiga*

Figura A30 | Página 1ª mão, revista Maria nº 1912  
[Fonte: a autora]

**REAL** CERIMÓNIA REALIZA-SE  
A 5 DE JULHO

# Charlotte

**batizada na mesma igreja de Diana**



**Os duques de Cambridge fazem questão de homenagear a mãe de William no dia do sacramento da bebé.**

**K**ATE Middleton e o príncipe William anunciaram a data do batizado da filha, Charlotte Elizabeth Diana, através do Twitter. O evento realizar-se-á no dia 5 de julho. No entanto, há outro fator que ocupa grande destaque na Imprensa internacional: o local da cerimónia, a igreja de Santa Maria Madalena, em Sandring, onde, em 1961, a princesa Diana também foi batizada. Uma forma de homenagear a Princesa do Povo, que já tinha sido lembrada aquando do nascimento da bebé, que recebeu o nome da mãe de William. A pequena princesa será, assim, batizada com apenas dois meses, antes do irmão completar dois anos, no dia 22 de julho, e o serviço religioso será conduzido pelo arcebispo Justin Welby, chefe espiritual da Igreja Anglicana, que também se encarregou do batismo do irmão mais velho da princesa.

Para além disso, e segundo o *site* Daily Mail, a princesa vestirá a **mesma roupa que o irmão**, príncipe George, usou quando foi batizado, em 2013.



**Príncipe Harry NÃO ESTARÁ PRESENTE**

De acordo com a revista **Hello**, o príncipe Harry fará uma viagem solidária de três meses a África, que tem como objetivo acompanhar os trabalhos de conservação no continente, bem como dar o seu apoio na luta contra o comércio ilegal de animais, e não vai estar presente no batizado da sobrinha, Charlotte.

Foto: Ana Roca

Figura A31 | Página Real, revista *Maria* n° 1912  
[Fonte: a autora]

**ATUAL**

**JUDITE SOUSA RECUPERA SEM O FILHO**

# Um ano de SAUDADE

**Foi há 12 meses que a jornalista da TVI perdeu o único filho. Judite Sousa tem contado com a ajuda dos amigos e com a TVI para seguir em frente.**



**F**AZ este domingo, dia 28, um ano que Judite recebeu a pior notícia da sua vida e que nenhuma mãe está preparada para ouvir. André Bessa, o seu único filho, morreu aos 29 anos, na sequência de um acidente à beira da piscina, durante uma festa entre amigos numa quinta em Azeitão. Para assinalar a data, a jornalista mandou rezar uma missa e quis dedicar esse dia a ela própria e ao filho. Rodeada de amigos que a têm ajudado a seguir com a vida sem o seu grande amor, Judite não vai aparecer este domingo, como é habitual, no ecrã para apresentar o **Jornal das 8**, nem o comentário de Marcelo Rebelo de Sousa.

**"É um dia difícil, não digam que foi afastada, nem nada disso. Impera o bom senso. Ela é uma grande profissional, merece todo o nosso respeito; é uma grande cruz**

**que ela carrega. Apesar de ter sido sempre profissional, há momentos em que é preciso dar-lhe um abraço silencioso"**, conta uma fonte próxima da jornalista.

Judite Sousa tem retomado a sua vida aos poucos e tem mergulhado no trabalho para aliviar a dor. Ainda há semanas regressou ao ecrã, depois de uma pausa na imagem, em que esteve dedicada à redação e ao funcionamento diário da mesma.

Apesar de manter sempre uma imagem profissional, Judite Sousa chegou a emocionar-se em direto com algumas palavras que ouviu de Marcelo Rebelo de Sousa, por exemplo, e

**CUMPLICIDADE COM O CHEF**

**Chegou a ser noticiado que Judite Sousa manteve um romance com o chef Bernardo Sousa Coutinho, namoro esse que terminou em abril deste ano. A relação nunca foi assumida, mas surgiram imagens em que os dois apareciam muito cúmplices.**

só há pouco tempo começou a usar roupa mais clara. A jornalista tem recebido ainda o apoio incondicional dos seguidores na Internet e sempre que coloca alguma imagem sua ou do filho, surgem dezenas de palavras amigas e de encorajamento.

Foto: Ana Roca/Seven

Figura A32 | Página Atual, revista *Maria* n° 1912  
[Fonte: a autora]



Figura A33 | Página Verão, revista *Maria* n° 1912  
[Fonte: a autora]



Figura A34 | Página Cinema, revista *Maria* n° 1912  
[Fonte: a autora]

**MÚSICA**

De norte a sul do País poderá passar vários dias de diversão, ao lado dos amigos a ouvir boa música. Escolha o festival e divirta-se!

# "CURTIR" O VERÃO

**FESTIVAL NOROCCIDENTAL**

Este ano, o festival à beira Tejo apresenta o público com as atuações dos **Muse**, Ben Harper, The Prodigy, Mumford & Sons, **Sam Smith**, The Ting Tings, Disclosure, entre outros.  
**Quando** 9 a 11 de julho  
**Onde** Passeio Marítimo de Algés, Oeiras  
**Bilhetes** Diário – 55 euros; Passe 2 dias – 89 euros

**MSW**

Este festival oferece um sem número de ofertas musicais, para todos os gostos, mas um dos seus *ex-libris* são os DJ's internacionais. Este ano Calvin Harris, Hardwell, e **Steve Aoki** são os convidados principais. Oportunidades para ver ainda Emeli Sandé e **Anselmo Ralph**, entre outros.  
**Quando** 5 a 9 de agosto  
**Onde** Herdade Casa Branca, Zambujal do Mar  
**Bilhetes** Diário – 48 euros; Passe 5 dias – 95 euros

**Super Rock Super Rock**

Este ano, o Festival atravessou a Ponte 25 de Abril e assentou arraiais na Expo. São esperadas muitas pessoas para as atuações de **Sting** e **Florence**, **and the Machine**. Outros nomes, como Franz Ferdinand and Sparks, Blur e Noel Gallagher's High Flying Birds também fazem parte do cartaz.  
**Quando** 16 a 18 julho  
**Onde** Expo (Pavilhão de Portugal, MEO Arena), em Lisboa  
**Bilhetes** Diário – 58 euros; Passe 3 dias – 95 euros

**WODAFONE PAREDES DE COURA**

TV On The Radio, **Tame Impala**, The War In Drugs e Lykke Li são as principais bandas em destaque.  
**Quando** 19 a 22 de agosto  
**Onde** Paredes de Coura, Viana do Castelo  
**Bilhetes** Passe 4 dias – 85 euros

**MSW**

Este festival do interior alentejano alia as tradições e a gastronomia alentejana à boa música. Poderá ver **James Arthur**, **Guano Apes**, Marcelo D2 e também momentos de música portuguesa a cargo de Carminho ou dos DAMA.  
**Quando** 26 a 29 de agosto  
**Onde** Crato, Portalegre  
**Bilhetes** Diário 10 ou 12 euros; Passe 4 dias – 24 euros

**MSW**

Se é apreciador de sushi terá oportunidade de desfrutar de um buffet feito pelos melhores chefs japoneses ao mesmo tempo que assiste aos concertos de **Ana Moura**, Paulo Gonzo e Amor Electro.  
**Quando** 2 a 4 de julho  
**Onde** Jardins e Palácio Marquês de Pombal, Oeiras  
**Bilhetes** Diário (inclui jantar) – 60 euros; Passe 3 dias – 123 euros

**MEO**

**Lenny Kravitz**, **John Legend**, **Jamie Cullum** e **The Script** são os nomes principais. Este festival conta também com nomes sonantes portugueses que prometem um grande espetáculo: são eles **Buraka Som Sistema** e **Richie Campbell**, entre outros artistas.  
**Quando** 16 a 18 de julho  
**Onde** Praia do Candelo, Vila Nova de Gaia  
**Bilhetes** Diário – 35 euros; Passe 3 dias – 60 euros; VIP 3 dias – 150 euros

Figura A35 | Página Música, revista *Maria* n° 1912  
 [Fonte: a autora]

**CULINÁRIA**

## Menu light para o verão

RECEITAS SIMPLES E RÁPIDAS

Nos dias quentes só apetece degustar uma refeição leve, fresca e pouco calórica. Veja algumas ideias fáceis de preparar e que vão ajudá-la a seguir uma alimentação mais equilibrada.

**Creme de brócolos com alho-francês**

- 1 batata
- 2 curgetes
- 2 cenouras
- 100 g de abóbora
- 1 alho-francês
- 800 g de brócolos
- 2 c. (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- sal e azeite q.b.

1. Corte a batata, as curgetes, as cenouras, a abóbora e o alho-francês em pedaços. Separe os brócolos em raminhos e coza tudo em água temperada com sal.
2. Depois de cozidos os legumes, retire dois ou três raminhos de brócolos. Aos restantes legumes junto o azeite. Triture até obter um creme. Sirva decorado com os raminhos de brócolos cortados ao meio.

**Espetadas de mozzarella com tomate-cereja**

- 8 queijos minimozzarella frescos light
- 16 tomates-cereja
- orégãos frescos, azeite e flor de sal q.b.

1. Corte os queijos ao meio. Coloque cada metade em espetos de madeira intercalados com o tomate-cereja.
2. Disponha as espetadas, duas a duas, numa travessa. Decore com orégãos frescos e salpique com azeite e flor de sal.

**Sandes de fiambre de peru com vinagre balsâmico**

- 2 pães de mistura com cereais
- 2 c. (sopa) de queijo quark natural magro
- 4 fatias de fiambre de peru
- 6 fatias finas de tomate
- 8 fatias finas de pepino
- cebolinha, sal, pimenta, rúcula e vinagre balsâmico q.b.

1. Abra os pães ao meio, sem separar as duas partes. Misture o queijo com um pouco de cebolinha picado e barre uma parte.
2. Sobreponha 2 fatias de fiambre em cada um, as fatias de tomate e as de pepino. Tempere com uma pitada de sal e pimenta e termine com rúcula. Regue com um pouco de vinagre balsâmico e sirva.

**Triple de framboesas com arroz tuado**

- 3 c. (sopa) de arroz tuado
- 2 iogurtes cremosos magros
- 100 g de framboesas

1. Distribua o arroz tuado por quatro copinhos. Mexa bem o iogurte, para ficar ainda mais cremoso, e distribua-o por cima do arroz. Leve ao frigorífico.
2. Lave as framboesas e deixe-as escorrer muito bem. Antes de servir os trifles, disponha as framboesas por cima.

**COMPRE JÁ!**  
 Encontra estas e mais receitas pouco calóricas no livro **Refeições Leves**, da EuroImpalaBooks. Faça a sua encomenda em [www.euroimpalabooks.com/](http://www.euroimpalabooks.com/).

Figura A36 | Página Culinária, revista *Maria* n° 1912  
 [Fonte: a autora]

### DIÁRIO ELE

#### "Não consegui penetrá-la"

"Somos um casal adepto de experiências novas. Decidimos agora experimentar o sexo anal. Estranhamente, não consegui penetrá-la porque ela tinha dores, e eu confesso que também estava com algum desconforto, uma vez que a pele do prepúcio ficava demasiado puxada para trás. O que correu mal?"

O esfíncter anal não se comporta da mesma forma que o esfíncter vaginal: não tem lubrificante natural e é demasiado estreito, daí a necessidade de usarem um lubrificante artificial e um preservativo. Este cuidado auxilia no momento da penetração, não permite que o prepúcio fique demasiado repuxado e impede o contacto do pénis com os microorganismos presentes no intestino, passíveis de criar infeções. Depois, é preciso ir passo a passo, sem precipitações. Assim, deve ter calma e gestos firmes mas pouco impulsivos.

**A psicóloga aconselha:** Para vencer a resistência do esfíncter, o leitor pode introduzir primeiro um dedo lubrificado, depois dois e só depois iniciar uma penetração lenta e sem movimentos bruscos.

### "Não a satisfaço"

"Namoro há quatro meses e tivemos sexo desde o início do namoro. Acontece que agora a minha namorada resolveu masturbar-se depois do ato sexual. Nunca antes uma namorada me tinha feito isto. Senti os gestos dela como uma provocação, uma forma de dizer que não a satisfaço. Será que devia afastar-me dela? No geral, os momentos que passamos juntos são bons. Por isso estou tão indeciso."

A maioria das mulheres não atinge o prazer máximo durante o ato sexual, daí haver a necessidade de uma estimulação direta do clítoris fora ou durante o sexo. Acreditamos, então, que a sua namorada, frustrada por não ter ainda conseguido o orgasmo e mais à vontade nestes momentos a dois, procurou atingir outros níveis de prazer com a estimulação do clítoris. Não é uma provocação, é apenas uma fórmula para ela atingir o orgasmo.

**A psicóloga aconselha:** Não se deixe intimidar nem faça interpretações que apenas se baseiam nas suas inseguranças. Em vez de ficar zangado, pode colaborar e ser o próprio a continuar a estimulação e viver estes momentos com maior agrado e cumplicidade com a sua namorada.

### "As ereções doem-me"

"Tenho a pele do prepúcio colada à glande e por isso, às vezes, as ereções doem-me. Será que no futuro vou ter problemas nas relações sexuais? Tenho uma namorada e já combinámos ter sexo daqui a um mês."

A porção de pele que cobre a glande – prepúcio – nem sempre está descolada ou tem a largura suficiente para permitir a passagem da glande do pénis. Quando essa pele é demasiado estreita a ponto de não deixar passar a glande, a ereção e as relações sexuais passam a ser dolorosas, nalguns casos impossíveis. O que não é motivo de preocupação, pois é facilmente resolvida através de uma intervenção cirúrgica simples chamada circuncisão, em que o médico puxa a pele do prepúcio para a frente e corta uma parte, deixando a glande do pénis a descoberto.

**A psicóloga aconselha:** Tenha ou não prepúcio, a saúde sexual futura do leitor não é afetada por isso. Resolva estas dificuldades antes de iniciar a sexualidade com a sua namorada.

### "Manda-me ficar quieto"

"A minha namorada está sempre incomodada nos preliminares. Umhas vezes queixa-se que as minhas carícias lhe fazem cócegas, outras fica tensa e manda-me ficar quieto com alguma brusquidão. Quando sou muito cuidadoso, adormece. Porque estará ela a reagir desta maneira? Confesso que na minha irritação já a acordei e já a ameacei com o fim da nossa relação."

A proximidade existente nestes jogos sexuais deixam a sua namorada exposta à vergonha e à insegurança de mostrar o seu corpo, por isso estes momentos são de tensão e de evitamento, em vez de tranquilidade e descoberta. Mudar toda uma forma de pensar e estar demora tempo mas será conseguida mais facilmente se o leitor souber mostrar a sua satisfação por estes momentos em vez de a criticar, se assegurar o seu amor e tiver paciência em vez de mostrar a sua desilusão e mostrar-se zangado. Talvez, no fundo, ela apenas precise de saber que o leitor está envolvido emocionalmente nesta relação e que o seu amor é estável e consistente.

**A psicóloga aconselha:** Reforce a autoestima da sua namorada, mostre que gosta de estar com ela e que a intimidade do casal é um momento único para os dois se conhecerem melhor.

### "Quando nos encontramos damos uma escapadela"

"Terminei um namoro que me desgastou tal eram as discussões e acusações que fazíamos. O problema é que agora, quando nos encontramos ocasionalmente, num café ou bar, rara é a vez que não damos uma escapadela. O nosso sexo sempre foi muito bom. Mas será este comportamento saudável?"

De certo modo ambos fingem que nem tudo mudou com a separação e ainda é possível compensarem-se desta forma. O problema é que nestes moldes não só é difícil assumirem a rutura e disponibilizarem-se para outros relacionamentos, como alguém sairá desiludido quando o outro se sentir mais independente e não precisar destes momentos.

**A psicóloga aconselha:** Não há por isso qualquer vantagem em manter estes encontros ocasionais e esta indefinição entre os dois. Afinal, só quando assumimos a falha e a rutura nos podemos sentir livres para novas vivências, escolhas e aventuras.

### "Quer que seja eu a masturbá-la"

"A minha namorada gostava de se masturbar com vibradores, agora que namoramos quer que seja eu a masturbá-la. Sinceramente, tenho receio de magoá-la. Será que devia recusar? Porque é que ela não se contenta com o ato sexual?"

A masturbação mútua pode ser uma prática continuada que proporciona um alto nível de prazer ao casal, mantém a cumplicidade e o interesse nos jogos sexuais, e, sobretudo, diversifica e não vos deixa focados apenas no ato sexual.

**A psicóloga aconselha:** Não perca a oportunidade que a sua namorada lhe dá. Percebemos que o leitor possa ter algum receio de não perceber a intensidade e ritmo pretendido, mas se pedir para a sua namorada lhe dar indicações, se olhar atentamente para as expressões que ela faz, conseguirá adivinhar o ritmo e usufruir ao máximo destes jogos sexuais.

Figura A37 | Página Diários Ele, revista *Maria* n.º 1912 [Fonte: a autora]

### DIÁRIO ELA

#### "É normal fazer sexo todos os dias?"

"Há lugares escondidos para poder fazer sexo sem ser em casa? E é normal fazer-lo todos os dias? Eu adoro, mas não sei se faz mal..."

Para os que gostam de aventura mas não dispensam a segurança, existem hotéis, tendas ou bungalows nos parques de campismo que podem fornecer espaços diferentes. Para quem gosta de maiores riscos, a imaginação é o limite. O banco do carro, a piscina do jardim, o elevador do prédio ou uma praia escondida são alguns dos espaços escolhidos pelos mais afoitos, que devem, porém, certificar-se de que não estão a ser observados, caso contrário correm riscos legais.

**A psicóloga aconselha:** Quanto à frequência, não é prejudicial fazer sexo todos os dias. O que pode acontecer é existirem fases em que o sexo é mais importante e todo o tempo parece pouco para estarem juntos, enquanto noutras tem menor impacto. Todos são normais e não devem preocupá-la.

### "Nunca me envolvi com um homem"

"Já atingi a menopausa, mas nunca dei um beijo na boca, nem nunca me envolvi com um homem. Trabalho desde pequena para uma família e foi a eles que me dediquei. No outro dia, apanhei a minha patroa envolvida com outro homem e fiquei a espertear. Senti um calor dentro de mim que fiquei angustiada. Será que significam que a menstruação pode voltar?"

Passou a vida a negar a sexualidade e a afastar qualquer pensamento mais erótico até confrontar-se diretamente com uma cena que a abalou e pôs em causa as suas convicções de castidade.

**A psicóloga aconselha:** A menopausa é um processo irreversível, está relacionado com a idade e o término da fertilidade. Agora, não é por estar na menopausa que a leitora não pode ter pensamentos sexuais ou desejos mais íntimos que se manifestem fisicamente. Não se penalize por um passado que até à data lhe fez sentido. Até esta data, era aquilo que queria e sentiu como correto! Mas se existir um companheiro seguro para descobrir a sexualidade, não hesite em viver noutra rotina.

### "Tivemos um encontro e foi maravilhoso"

"Reencontrei um antigo amor nas redes sociais e tivemos um encontro. O sexo foi maravilhoso, mas decidimos não voltar a encontrar-nos para ficarmos com a memória de uma noite inesquecível. O problema é que agora o sexo com o meu marido deixou de me satisfazer. É normal?"

Quando se aceita um encontro clandestino é natural que a sexualidade vivida todos os dias no casamento, aquela que é previsível e a companhia há anos, pareça ter perdido algum brilho.

**A psicóloga aconselha:** Aquela homem que conheceu há anos continua um desconhecido, logo, tem todas as qualidades que lhe quer imputar, mesmo que não sejam verdadeiras. Aquilo que vive na realidade é que é difícil de idealizar porque está envolto em responsabilidades que nem sempre deixam que o romance apareça. Dê importância ao seu dia-a-dia e não a situações ideais que dificilmente lhe trarão um vínculo consistente.

### "Tem dói-dói? O SEXO TIRA"

O orgasmo feminino é um forte analgésico devido à libertação de endorfinas.

**A psicóloga aconselha:** Quando a frequência, não é prejudicial fazer sexo todos os dias. O que pode acontecer é existirem fases em que o sexo é mais importante e todo o tempo parece pouco para estarem juntos, enquanto noutras tem menor impacto. Todos são normais e não devem preocupá-la.

### "A minha vagina é larga"

"A minha primeira experiência foi tão boa que estive três anos sem ter sexo. Agora tenho um namorado mais experiente e decidi arriscar. Ele diz que a minha vagina é tão larga que quase não sente o pénis. Sendo tão fácil a penetração, ele desconfia que não tive só uma única experiência. O que se terá passado?"

Apesar de o seu namorado ser experiente, há aspectos inerentes à penetração que não soube compreender e acabou por confundir-la e fragilizar a relação.

**A psicóloga aconselha:** Quando o seu companheiro desconfia da sua história passada devido à facilidade com que a penetração ocorre, esqueceu-se de que este facto pode ter acontecido não apenas pela suas particularidades anatómicas, mas porque conseguiu uma relaxação muscular e uma lubrificação vaginal abundantes, contrariamente ao que ocorreu na sua primeira relação sexual. Não se intimide com as críticas do seu namorado.

### LOJA ONLINE

## www.Flame.pt

Unguentos, tratamentos, produtos, suplementos, lubrificantes e mais muito mais de qualidade.

**SPRAY ESTIMULANTE "SMASPR"**

Para estimular a sensibilidade e aumentar a produção de lubrificante natural. Indicado para quem tem dificuldade em atingir o orgasmo.

**PVP: 19,95€**

**Vibrador POWER PEMS**

Estimula e vai penetrando a vagina com uma sensação agradável e relaxante. Ideal para quem quer experimentar a penetração sem o pénis.

**PVP: 22,95€**

**Estimulador "SPLE"**

Estimula a sensibilidade e aumenta a produção de lubrificante natural. Indicado para quem tem dificuldade em atingir o orgasmo.

**PVP: 36,95€**

Figura A38 | Página Diários Ela, revista *Maria* n.º 1912 [Fonte: a autora]

**SMS**

NOTA: Os dados fornecidos ficam à disposição de quem consulta o site. Não somos responsáveis pela sua deteção do texto por parte de terceiros e que poderá ser violado comercialmente para fins ilícitos a esta mensagem.

**Quer a sua mensagem na REVISTA MARIA?**

Envie um SMS para o nº: **68872** com as palavras **MARIA MAIOR**, seguidas do texto que deseja ver publicado. Exemplo: "MARIA MAIOR Senhora meiga e carinhosa procura amizade ou algo mais sério com pessoa honesta e respeitosa". Serão publicados os leitores que enviarem mais mensagens. Custos € 1,10 (IVA incluído) por cada grupo de 160 caracteres. Todas as mensagens enviadas serão publicadas no site <http://mensagens.maria.pt>.

Nota: A revista Maria reserva-se no direito de não publicar pedidos/ofertas de ajuda financeira e de carácter comercial/sexual.

"Viana do Castelo, homem carinhoso e sozinho deseja encontrar senhora até aos 57 anos, para assunto sério. Beijões, aguardo resposta. Tm: 968119074."

"Na vida tudo se tem e nada se tem, quando nos falta o melhor, quantos de nós já pensou que tem tudo mas falta sempre algo, ou não é verdade? Sou homem de Viseu e procuro senhora até 45 anos que saiba o que lhe falta e o que quer mesmo. O estado civil não importa o que importa é que seja sincera e das zonas de Viseu, Guarda, Coimbra, Aveiro, Porto e arredores. Aguardo, apenas quero ser e fazer alguém mais feliz, beijões. Tm: 916877649."

"Homem procura encontros íntimos com chinesas que tenham telemóvel de fotos e que tenham carro. Se és chinesa e queres experimentar-me sexualmente, primeiro manda-me uma mensagem, apresente-te e manda-me uma foto que eu depois faço o resto até te fazer delirar. Tm: 917830200."

"Olá, sou um homem simpático, romântico, casado, procuro senhora meiga, casada, para uma boa amizade, da zona de Lisboa. Tm: 961615115."

"Olá, sou rapaz do Norte, mais da zona do Porto ou arredores, procuro rapariga ou senhora que queira ser feliz, ou também quero. Quero que seja sincera e honesta. Tm: 913901297"

"Homem divorciado, 54 anos, do Porto, deseja conhecer senhora para relação séria. Tm: 915049235."

"Porto e arredores, empresário, 33, livre, curso superior, elegante, educado, gosta de ler, procura mulher igual e sem filhos. Tm: 910827346."

"Licenciado, solteiro, deseja conhecer mulher solteira para compromisso e casamento. Porto. Tm: 918021293."

"Olá, sou o Ricardo do Porto, 35 anos, alto e elegante, 1,80 m, 73 kg, engenheiro de profissão, procuro uma mulher para amizade ou algo mais, pretendo um primeiro encontro e se for do interesse de ambos voltamos a sair. Envia mensagem ou liga-me. Tm: 914160940."

"Sou o Afonso, tenho 32 anos e sou de Santa Maria da Feira. Procuro mulher para uma amizade ou algo mais. Tm: 910911605."

"Minho, Norte, jovem empresário, elegante, meigo, bom de cama, procura senhora elegante para convívio íntimo, até casada. Assunto sério, sigilo. Tm: 927765201"

"Cavaleiro livre, vive, 65 anos, da periferia do Porto, procura conhecer senhora carente e solitária até 60 anos. Tm: 93589546"

"Olá, sou de Lisboa, sou um homem simpático, alto, olhos azuis, pretendo uma jovem mulher gira, meiga para uma relação, Liga ou envia SMS. Tm: 961564292"

"Sou um homem muito carente, procuro mulher jovem, de preferência, antes dos 35 anos, com ou sem filhos, em S. João da Madeira e Santa Maria da Feira, Oeste e Centro. Não atendo privados. Tm: 910393659"

"Vila Nova de Gaia, informático, 36, atraente, sexy, boa forma física, procura namorada gira, daqui de Gaia, sem filhos, dos 18 aos 34. Não quero gorda, nem feia. Tm: 914161024"

"Olá, sou o Zezé. Se és elegante e bela, queres passar bons momentos e vives no Alto Minho, liga. Tm: 966770545"

"Homem do Porto, casado e carente procura mulher para aventuras. Tm: 910882991"

Não dispões de consulta de registo em <http://mensagens.maria.pt>  
Serviço prestado por Sente - Software e Serviços para Mktcomunications, S.A. Apoio ao Cliente: 213 405 290

Este serviço de mensagens está disponível apenas para Portugal

Figura A39 | Página SMS, revista Maria n° 1912 [Fonte: a autora]

**SIGNOS** PREVISÕES DE 28 DE JUNHO A 4 DE JULHO DE 2015

**LEÃO** **AMOR** - A sua relação corre bem. Seis, cinco e sete bem-estar pessoal. Reinara uma harmonia fora do comum. Será o tempo exato para conhecer profundamente os desejos e fantasias do seu par e proporcionar-lhe momentos de intenso prazer. **Dinheiro** - As suas tarefas fluirão. A sua equipa de trabalho ou os seus pares estarão a seu lado na busca da boa conceção dos projetos e metas atribuídas. A sua vida económica estará estável e permitir-lhe-á alguns avanços, mas não muitos. **Sorte na Semana** Os números: 10 e 11 O dia: TERÇA-FEIRA

**LIBRA** **AMOR** - Período devotado ao lar e à família. O conhecimento do seu par proporcionará-lhe formas de abordagem que a irão surpreender e tornar a sua relação mais íntima e vibrante. Fim de semana a dois para avivar os sentimentos. **Dinheiro** - O seu gosto e desejo pela pesquisa poderão trazer muitos dividendos à sua atividade profissional. A melhor formação que aprender e demonstrar será a sua maior trunfo perante os seus superiores. Tome iniciativas. **Sorte na Semana** Os números: 6 e 8 O dia: DOMINGO

**SCORPIÃO** **AMOR** - O seu poder de sedução estará em alta. Planeie e surpreenda com um jantar romântico a pessoa que ama. Não esqueça nunca os seus amigos mais íntimos, procure o seu convívio sempre que possível, dentro ou fora de portas. **Dinheiro** - Terá uma semana próspera tanto em negociações como nos resultados que já esperava há algum tempo. Seja arrojado e corajoso em novos desafios que surgirem. Embora a vida financeira esteja protegida, não abuse da sorte. **Sorte na Semana** Os números: 1 e 8 O dia: QUARTA-FEIRA

**TOURO** **AMOR** - Esta semana sentir-se-á tenso. De alguma forma, o seu estado de humor terá altos e baixos. Tenha alguma atenção ao ciúme que a assalta a cada instante, poderá deixar por terra uma relação que lhe é muito querida. **Dinheiro** - Não hesite em pedir opinião a terceiros ou a quem de direito acerca de contratos carentes de assinatura. Não confie quotidianamente na sua intuição. Colegas de trabalho poderão trazer-lhe alguns dissabores pouco fáceis de superar. **Sorte na Semana** Os números: 5 e 7 O dia: SEGUNDA-FEIRA

**GÉMEOS** **AMOR** - Sentir-se-á fortemente motivado e predisposto à mudança. Seja mais firme nas suas decisões e tente não adiar aquilo que sabe que um dia terá de acontecer. Será preciso cumprir para renascer. Não recue pelo futuro, mantenha a autoestima. **Dinheiro** - Sentir-se-á motivado para elaborar novos projetos e mudar de rumo na sua vida profissional. As pessoas que o rodeiam quotidianamente poderão trazer-lhe grande parte do desânimo que a atormenta. Seja seletivo nas suas companhias. **Sorte na Semana** Os números: 2 e 9 O dia: QUINTA-FEIRA

**CABRANGOLO** **AMOR** - A sua curiosidade vai levá-lo a tomar uma atitude de maior introspeção. Com essa reação poderá decidir corretamente o seu futuro amoroso. Não tome em consideração os conselhos de terceiros, aja de acordo com o que pensa e sente. **Dinheiro** - Em disputas de trabalho, não tenha medo de expor as suas ideias ao seu lado. Respeite as opiniões dos outros, mas não abra mão dos seus ideais. Faça um plano de economias, seja realista perante as suas contas. **Sorte na Semana** Os números: 4 e 5 O dia: SÁBADO

**VERGEM** **AMOR** - Período devotado ao lar e à família. O conhecimento do seu par proporcionará-lhe formas de abordagem que a irão surpreender e tornar a sua relação mais íntima e vibrante. Fim de semana a dois para avivar os sentimentos. **Dinheiro** - O seu gosto e desejo pela pesquisa poderão trazer muitos dividendos à sua atividade profissional. A melhor formação que aprender e demonstrar será a sua maior trunfo perante os seus superiores. Tome iniciativas. **Sorte na Semana** Os números: 6 e 8 O dia: DOMINGO

**ÁQUARIUS** **AMOR** - O seu charme e o seu poder de sedução serão postos à prova, preste atenção a todas as situações de dualidade, pois poderão originar alguns conflitos. Se está de cortejo disponível, poderá iniciar uma nova relação, embora sem futuro. **Dinheiro** - Poderá vir a ser chamada a atenção sobre o seu comportamento no local de trabalho. As emoções andarão muito à flor da pele e mostrar-se-á distante. Há que separar completamente a vida profissional da sentimental. Descanse um pouco. **Sorte na Semana** Os números: 7 e 9 O dia: TERÇA-FEIRA

**PEIXES** **AMOR** - Seja socialmente, procure o convívio com amigos que não se há algum tempo. Se o seu amor por alguém é verdadeiro, peça-lhe uma pequena ajuda para conseguir a sua conquista. Vença a timidez que por vezes a aborça e não tema os comentários. **Dinheiro** - Utilize o seu charme para poder ter do seu lado todos os trunfos necessários para que os seus projetos vingam. Coloque maior dinamismo na sua atividade profissional. Correda sérios riscos financeiros se não se controlar nas despesas. **Sorte na Semana** Os números: 3 e 4 O dia: DOMINGO

**FAMOSOS QUE FAZEM ANOS**

**GRAZI MANSFERRA** nasceu 28/01/1962

**ALBANO JERÓNIMO** nasceu 30/01/1971

**PAMELA ANDERSON** nasceu 11/11/1967

**Novidade CONSULTA TELEFÓNICA**

Por uma vez na vida consulte em direto MIGUEL DE SOUSA (sem assistentes), um nome de referência e prestígio no mundo esotérico.

Em vez de € 80, agora apenas € 59.

PEÇA INFORMAÇÕES ATRAVÉS DO 218872941

Figura A40 | Página Signos, revista Maria n° 1912 [Fonte: a autora]

## ESTÁ IN



### Futuro profissional na beleza

O Centro Nacional de Estética, com 29 anos de experiência na área dos cuidados da beleza, dispõe de quatro centros de formação, em Lisboa, Porto, Funchal e Odivelas. O CEN tem uma ampla oferta de cursos nas diversas áreas da estética, todos certificados. Mais informações através do site [www.cen.pt](http://www.cen.pt).

### Cabelo liso

A Pluricosmética lançou a Escova Progressiva Lissintesy, da Amend, que proporciona um efeito liso de longa duração sem agredir o cabelo, pois repara danos da fibra capilar durante o processo de transformação. Além disso, preserva a integridade dos fios, restaura o brilho e a elasticidade, além de promover toque sedoso, nutrição imediata e hidratação intensiva. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).

### Zonas sensíveis ao sol

Especialmente desenvolvido para a exposição solar ocasional, que constitui cerca de 80 por cento da exposição solar ao longo da vida, o SoleiSP Duo Elevada Performance SPF50 funciona como um "dois em um", indicado para as zonas mais delicadas: rosto, zona dos olhos e lábios. Graças ao seu formato prático e inovador, pode ser facilmente transportado, protegendo a pele contra os raios UVA e UVB e prevenindo o seu envelhecimento prematuro, bem como o aparecimento de manchas cutâneas. Saiba que este pode ser utilizado sob a maquilhagem!



### AÇÃO ANTIFADIGA



Green Coffee Forte 3 em 1 ajuda a aumentar o metabolismo do corpo e, desta forma, tem uma ação antifadiga, fornecendo energia ao organismo. Além disso, atua como um estimulante. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Mais informações através do 938117171 ou do site [www.farmacisnatural.pt](http://www.farmacisnatural.pt)

### Ajuda na PERDA DE PESO

Cetona de Framboesa Forte em cápsulas é um produto totalmente natural, com uma fórmula fantástica, reforçada com cavalinha, garcínia, açai, guaraná e toranja, que vai ajudar na perda de peso, dando-lhe um impulso de energia, melhorando o seu metabolismo e promovendo a perda de gordura. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Mais informações através do 938117171 ou do site [www.farmacisnatural.pt](http://www.farmacisnatural.pt).



Figura A41 | Página Está in, revista *Maria* n° 1912  
[Fonte: a autora]

### + Emoções

- **Bento tenta reconquistar Cremilde.**  
O peixeiro exhibe os arranhões que Maria lhe fez, mas a mãe de Tina não se comove.
- **Idalina preocupa-se com Messias.**  
Com medo que o filho vá preso por tráfico de droga, Idalina mima-o, mas Messias está convicto de que o juiz vai declará-lo inocente.
- **Gonçalo confirma que Patrícia roubou o pai.**  
O vilão descobre o extrato bancário de uma conta na Suíça, cujo saldo é de quatro milhões de euros, e percebe que se trata do dinheiro que ela roubou a Frederico.

### Mulheres

Sábado, às 23.00 h • TVI



## Ângela quer engravidar de Helder

*O cabeleireiro não sabe como dizer à amiga que não quer ter filhos e pede ajuda a Mariana.*

**A**NGELA continua muito entusiasmada com a ideia de ter um filho de Helder, apesar do amigo não se mostrar convencido. A cabeleireira pesquisa como poderá engravidar sem contacto físico e Helder desespera com aquela ideia. Este decide falar com Mariana, para que ela o ajude a demover a amiga daquela ideia. A dona de Em Sua Casa tenta ajudá-lo, mas também ela acaba a pedir conselhos para o seu casamento. Já em casa, Guilherme convida-a para ver um filme. Esta aceita, mas recia a proximidade física. Guilherme deixa Mariana à vontade e ela acaba por adormecer. O advogado acorda-a e ela vai para o quarto. Guilherme deita-se no sofá, pensativo. Mais tarde, Mariana conversa com Diana ao telemóvel e esta diz-lhe que está doente. Diana entra em casa com Léo e Moranga e vem a falar ao telemóvel com Mariana, dizendo que vai ficar em casa para recuperar.

### OBCECADA com o irmão

Carlota perde a noção dos limites e atrai Rui a um encontro, explicando que ele pode ser o seu irmão gémeo. Como o rapaz se recusa a fazer um teste de ADN, Pedro e Tiago seguram-no e Carlota arranca-lhe alguns cabelos. Incrédulo, André assiste à cena.



Figura A42 | Página Novelas, revista *Maria* n° 1912  
[Fonte: a autora]



**Marta recrimina a prima por não colaborar**

de Teresa e dos filhos. Perdendo a paciência, Simão aponta uma arma à advogada e ameaça matá-la. Entretanto, Vasco leva à cabo um plano e envia um SMS a Eduardo e Simão. Porém, a presença deles é notada, pelo que têm de agir. Teresa paralisa ao ver o ex-marido vivo! Ambos ficam em choque por Rosa admitir ter sido ela quem sabotou o helicóptero para matar Vasco. De seguida, a vilã aponta a arma à médica, dizendo que, a seguir, matará os seus filhos. Vasco enfrenta Rosa, impedindo-a de assassinar Teresa. Lena aproveita a confusão e apodera-se da arma. Contudo, as duas mulheres começam a lutar pela arma, que dispara. Rosa cai morta no chão e Lena chora, desesperada.

**À espera de um MENINO**

Enquanto faz uma ecografia à irmã, Marta revela que é um menino e que se irá chamar Sebastião. Cláudia tenta disfarçar a tristeza no momento em que Chico invade o gabinete. Ele mal contém a emoção ao olhar para o exame. Assim que sai, Marta repreende a irmã por não compreender a ligação de Chico ao bebé.



**Babilónia**  
 Segunda a quarta, às 18.30 h > SIC



**Inês DENUNCIA Beatriz**

**A vilã fica em choque quando a Polícia lhe diz que Inês está viva e que ela vai ser presa.**

**B**EATRIZ prepara uma mala de dinheiro, satisfeita por ter conseguido matar Inês. Entretanto, no hospital, a advogada está deitada numa cama e revela que sofreu uma tentativa de homicídio por parte de Beatriz. Celina diz-lhe que ela é perigosa. A denúncia é feita à Polícia, que vai a casa de Beatriz dar a notícia. **"A Inês não morreu, ela denunciou-a como a autora da tentativa de homicídio"**, conta um dos agentes de autoridade. A vilã fica em choque, principalmente, por saber que a rival está viva e que o seu plano falhou. Já na esquadra, a advogada de Inês informa Beatriz que pediu a sua prisão preventiva e que ela vai mesmo ficar detida por tempo indeterminado. Inês assiste, através da televisão, a todo o aparato mediático à volta da rival, enquanto Beatriz é levada para a esquadra. Vingativa, Inês diz entre dentes que Beatriz já está a pagar por tudo o que lhe fez.

Figura A43 | Página Novelas, revista *Maria* n.º 1912  
[Fonte: a autora]

**FALA-SE DE... NICOLAU BREYNER**

## Vende propriedade e QUEBRA PROMESSA

*Cumpriu um monte alentejano e cumpriu o desejo do avô, mas, agora, decidiu desfazer-se do imóvel. E ainda teve de dar um dos seus cães preferidos.*

**O** ator decidiu desfazer-se do monte alentejano que comprou em Serpa. Um bem que adquiriu depois de uma promessa que fez ao avô, mas que já não foi a tempo de levar adiante com ele ainda em vida. Mesmo assim, fez questão de cumprir a palavra e deu-lhe o nome de Monte da Promessa, em forma de homenagem. Nicolau Breyner confirmou a sua intenção de venda, mas escudou-se a falar do assunto. **"É verdade que está à venda, mas não vou falar nada sobre isso. Falo sempre sobre tudo, mas desta vez não vou dizer nada, a não ser que é verdade, que o meu monte está à venda"**, diz em exclusivo à nossa revista.

Mafalda Bessa foi a primeira a mostrar o seu pesar quanto à venda do monte alentejano, até porque isso implicou dar o cão da raça *grand danois*. **"É um assunto que me magoa, não vou dizer nada sobre isso"**, afirmou ao telefone. Contudo, no seu Facebook explicou tudo, num *post* público



**Nico teve de dar um dos animais de estimação**

**Jipe é o meu preferido (...)** tenho de vos pedir que me ajudem a encontrar uma nova família para ele", lixe-se. A divulgação nas redes sociais foi eficaz e, poucos dias depois, a mulher de Nicolau Breyner anunciou que já tinha um novo dono para o Jipe.

Quanto ao motivo que levou o ator a desfazer-se de um monte com um valor sentimental tão grande, esse está no segredo dos deuses.

**Herman José desfaz-se de casa no Algarve**

Também o humorista decidiu desfazer-se de uma das suas casas, neste caso a do Algarve, na Marina de Vilamoura. Herman José explicou que tomou essa decisão por ter a sua vida centrada em Lisboa.

Figura A44 | Página Fala-se de, revista *Maria* n.º 1912  
[Fonte: a autora]

**Famosos**  
**PANHADOS NA REDE**

**OCEANA MORENA**  
A atriz mudou de visual para se descolar da personagem que interpretou na série *Ben-Vindos a Beirais*, cujas gravações terminaram na passada semana. A loira Clara deu lugar à agora morena Oceana. "Aceitei o desafio do meu querido Eddy. Estava desejosa de cortar, mudar a cor e experimentar as novas extensões que neste momento são exclusividade Unique, assim fiz e aqui está o resultado, adorei", escreveu no seu Instagram.

**FÁ DE PADDLE**  
Sofia Arruda está de férias, experimentou um novo desporto e ficou fã, como pode ver-se pelo que publicou no Instagram. "Bom dia gente boa! Olhem fiquel fã desta nova forma de passear no mar!! Alguém sabe onde posso comprar uma prancha destas? Não tem que ser igual. Esta foi só um empréstimo".

**HERÓI DE PISCINA**  
Jorge Corrala diverte-se, dominando uma ferra, de plástico insuflada. Entre gravações da telenovela *Poderosas*, onde dá vida a Miguel, o ator tem tempo para relaxar e divertir-se. Na sua página no Instagram colocou a foto com a sugestiva legenda: "Domina o crocodilo que há em ti!"

**VIAJANTE INSACIÁVEL**  
Por terras, ou melhor, por ilhas de Itália anda João Cajuda. O jovem partilhou no Instagram o seu pequeno-almoço ao ar livre, com uma paisagem de cortar a respiração em fundo. "Ciao from Favignana. Pequeno-almoço, tomate e mozzarella", escreveu no Instagram, para nos fazer inveja. Já agora, Favignana é uma pequena ilha ao largo da Sicília.

**A ver Quim Barreiros**  
Pedro Granger diverte-se com os seus amigos da marcha de Alcântara, de quem parece inseparável. Desta vez, foram todos a Santo Amaro assistir a um concerto de Quim Barreiros. "É arrebitómalho!", foi o comentário que postou na foto. Nem de propósito, ajusta-se ao cantor em causa.

Figura A45 | Página Apanhados na rede, revista *Maria* n° 1912  
[Fonte: a autora]

**ÚNICA MULHER**

**PLANO DE LUENA FALHA**

**NORBERTO ESTÁ VIVO!**

A bailarina fica estarecida ao descobrir que, afinal, o pai de Júnior não morreu e está mais forte do que nunca.

**O empresário finge estar morto, mas regressa mais forte do que nunca para vingar-se.**

Quando ainda todos julgavam que está morto, Norberto aparece mais poderoso do que nunca e com sede de vingança. Assim sendo, os seus inimigos não podem dormir descansados, principalmente quem tentou assassiná-lo. Afinal, o plano de Luena não deu certo e esta paralisa de medo ao descobrir que afinal o pai do seu filho está vivo. Norberto decide revelar-se, assumindo-se como o seu pior pesadelo. A bailarina perde o filho novamente, sendo obrigada a deixar a casa que sempre pertenceu a Mara.

Por sua vez, a enfermeira fica radiante com a notícia e a emoção do reencontro com o pai adotivo deixa-os ainda mais unidos. Contudo, será uma paz pouco duradoura, uma vez que Mara lhe revela que está à espera de um filho de Luís Miguel. O empresário não reage bem e pede à filha para abortar, uma vez que é fruto de um amor proibido. Para Norberto, aquela criança representa um elo de ligação entre as famílias Venâncio e Sacramento.

Revoltada com a insensibilidade do pai, Mara recusa-se a cumprir a ordem e chega a "cortar" relações com ele. Norberto demonstra estar irredutível e é Neuzza que apela ao seu coração, alegando que o bebé é, acima de tudo, filho de Mara, sendo por isso seu neto. Estas palavras mexem com o coração do empresário, que procura a filha para pedir-lhe perdão.

**RAUL É ATACADO!**

Desesperada, Neuzza quer afastar Mara do pai biológico. Nisto, ela vai a casa de Raul e deixa um cesto com uma cobra. Mais tarde, este adormece num cadeirão e o réptil aproxima-se. Na hora "H", Raul desperta e atinge a cobra com um tiro. Suspeitando de Luena, ele procura-a para confrontá-la. A bailarina nega qualquer envolvimento e exige voltar a ter a fazenda de Mangais. Raul recusa ajudá-la e ela esbofetia-o. Mara assiste à agressão e fica muito desconfiada.

Figura A46 | Página Novelas, revista *Maria* n° 1913  
[Fonte: a autora]

**+ INFORMADA + PROTEGIDA**

**Saúde & BEM-ESTAR**

**Cuidado com as SKINNY JEANS**  
 Apesar de estarem na moda e nos fazerem sentir mais magras, as *skinny jeans* fazem mal à saúde. O alerta foi dado por médicos australianos, depois de uma mulher, de 35 anos, se ter queixado de dormência nos pés e de não sentir as pernas, tendo chegado mesmo a desmaiar.

**Erros que a vão fazer aumentar de peso**

- ✖ Comer muito ao jantar: Esta deve ser a refeição em que deve comer menos, porque vai gastar menos calorias. Com o calor que se faz sentir, experimente comer sopa e uma fruta;
- ✖ Comer só fruta: Passado um tempo vai ter fome. A sua refeição deve ser completa, preferencialmente, com sopa e prato;
- ✖ Não beber água: Sabia que o seu metabolismo fica mais lento quando não bebe água ao longo do dia? De preferência, um litro e meio;
- ✖ Comer fora de casa: Quando vamos a um restaurante, não acompanhamos a confeção dos pratos, nem tão-pouco sabemos que ingredientes são usados;
- ✖ Comer só alimentos *light*: Nem tudo o que é *light* engorda menos. Estes alimentos também têm calorias e é um erro compensar com mais quantidade.

**SABIA QUE...?**  
 ... os frutos secos são benéficos no combate ao cancro?

**SALTOS ALTOS, MAS COM ATENÇÃO!**  
 Fazem-nos sentir bonitas e mais confiantes, mas nem sempre são os nossos melhores amigos, pelo menos se abusarmos. Sabia que o número de mulheres com problemas relacionados com o uso de saltos altos duplicou no último ano? Nem tudo está perdido, já que os rasos também estão na moda!

**A RETER**  
 A 7 de julho, assinala-se o DIA MUNDIAL DAS ALERGIAS

Nas próximas páginas fique a saber ainda mais sobre saúde e bem-estar

Figura A47 | Página Capa capítulo de Saúde, revista *Maria* n° 1913  
 [Fonte: a autora]

**CULINÁRIA**

**DE SABORES VARIADOS**

**FAÇA GELADOS em casa**

Surprenda a família ao colocar na mesa um delicioso gelado... feito por si! Espreite as nossas receitas e atreva-se a experimentar. Miúdos e graúdos vão adorar!

**Café e chocolate**  
 Umhas horas antes de começar a preparar o gelado misture **1 chávena, de chá, de passas com 0,5 dl de rum** e reserve. Bata **5 dl de natas**, junte **1,5 dl de leite condensado** e envolva delicadamente. Divida este preparado em duas partes iguais e a uma adicione **1 colher, de sopa, de chocolate em pó**. Com a outra parte, misture **1 colher, de sobremesa, de café solúvel** dissolvido em **1 colher, de sopa, de água quente**. Coloque os dois preparados numa cuvete, vertendo colheradas de um e de outro, alternando com as passas maceradas em rum e **100 g de palitos de chocolate**, partidos em pedaços. Termine com pedaços destes palitos e passas e reserve no congelador durante 24 horas.

**Pêssego**  
 Escorra **1 lata de pêssego em conserva**. Corte 2 metades em pedaços e reserve. Triture as restantes metades juntamente com 2 colheres, de sopa, de **uma lata de leite condensado**. Bata **5 dl de natas**, junte a restante lata de leite condensado **mais 1/2 lata** e envolva delicadamente. Verta o creme numa cuvete, alternando com o preparado de pêssego e uns pedaços da fruta reservada, cortada em pedacinhos. Distribua um pouco de pêssego em pedaços por cima, tape e reserve no congelador por 24 horas.

**Framboesa**  
 Coloque **100 g de bolachas tipo maria** dentro de um saco de plástico e passe com o rolo da massa por cima, até que fiquem esfareladas. Junte **20 g de manteiga** à temperatura ambiente e amasse tudo muito bem; reserve. Bata **5 dl de natas** e envolva **1,5 dl de leite condensado**. Sobre estes coloque uma parte do preparado de bolacha e reserve. Misture **1 chávena, de chá, de doce de framboesa com 100 g de framboesas frescas** e junte também ao preparado de natas. Envolva tudo delicadamente sem misturar por completo. Verta numa cuvete e distribua pela superfície **2 colheres, de sopa, de doce de framboesa**, **100 g de framboesas frescas** e o resto do preparado de bolacha. Tape e leve ao congelador por 24 horas.

**Caramelo**  
 Coza **1 lata de leite condensado** na panela de pressão, coberta com água, durante 40 minutos. Deixe arrefecer completamente antes de abrir. Retire o conteúdo da lata, mexa bem e reserve. Bata **5 dl de natas**, junte **1/2 lata de leite condensado** e envolva delicadamente. Verta o creme para uma cuvete, alternando com o leite condensado cozido e **100 g de linguas de veado** partidas em pedaços. Termine com leite condensado cozido e mais linguas de veado em pedaços. Tape e leve ao congelador durante 24 horas.

**Experimente polvilhar o gelado com pepitas de chocolate preto. Vai obter um paladar mais intenso.**

**Vamos fazer tartes doces e salgadas**

**NA PRÓXIMA SEMANA**

Figura A48 | Página Culinária, revista *Maria* n° 1913  
 [Fonte: a autora]

**ESTÁ IN**

**Retardar o envelhecimento**  
A Boots Laboratories propõe o Serum7 Renew Creme Dia Reestruturante SPF15 como sugestão para celebrar o Dia dos Avós, a 26 de julho. Esta fórmula proporciona às mulheres com pele madura a oportunidade de diminuir visivelmente os sinais de envelhecimento. Disponível nas farmácias.

**LOOKS VARIADOS**  
Qualidade superior, aspeto natural e várias possibilidades de looks é o que oferece a Elegance Hair Extensions, que chega a Portugal com representação exclusiva da Pluricosmética. A gama é composta por extensões de banda, extensões de queratina, puxos e postigos, com uma grande variedade de cores, tamanhos e tipos de cabelo. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).

**Articulações saudáveis**  
Calcibon vai ajudá-la na saúde das suas articulações, conferindo força elástica e lubrificação. Além disso, ajuda a reparar a flexibilidade das estruturas, tendões. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Mais informações 938117171 ou [www.farmacisnatural.pt](http://www.farmacisnatural.pt).

**Pele hidratada e SEM MANCHAS**  
O Creme Aclarador de Dia com FPS de Fade Out Extra Care torna uniforme o tom de pele e a sua textura enquanto filtros UVA/UVB e FPS25 protegem contra os raios solares, prevenindo o surgimento de novas manchas, enquanto contribui para uma hidratação durante 12 horas. À venda em Farmácias. Mais informações pelo telefone 965 133 161.

**Articulações saudáveis**  
Calcibon vai ajudá-la na saúde das suas articulações, conferindo força elástica e lubrificação. Além disso, ajuda a reparar a flexibilidade das estruturas, tendões. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Mais informações 938117171 ou [www.farmacisnatural.pt](http://www.farmacisnatural.pt).

**Calmante digestivo**  
Mangostão Xarope é estimulante, tónico, calmante, digestivo, energético, antibacteriano e afrodisíaco. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Mais informações 938117171 ou [www.farmacisnatural.pt](http://www.farmacisnatural.pt).

Figura A49 | Página Está in, revista Maria nº 1913  
[Fonte: a autora]

**Babilónia** Segunda a quarta, às 18.30 h > SIC

**NÃO PERCA ESTA SEMANA**

**INÊS** comemora com Alice e Celina a transferência para um hospital particular. Beatriz liga a Pedro e pede que consiga um bom advogado. Alice conta que terminou com Evandro e Inês tenta convencê-la que o culpado disso tudo é Murilo. Vinicius recebe Beatriz na prisão e apresenta-se como seu advogado, enviado por Teresa. Em Itália, Estela fica desesperada ao saber da situação da empresária e planeia com Teresa o regresso ao Brasil. Inês promete que vai colocar a vila na cadeia e reaproximar Evandro da filha. Helô diz a Alice que Evandro perguntou por ela. Os jornalistas cercam a amante de Diogo enquanto ela é levada para a viatura. Fred conta a

**Regina fica irritada quando descobre que o namorado vai ajudar a vilã.**

**Vinicius é O ADVOGADO de Beatriz**

Guto que a madrasta foi presa e ele pede ajuda a Evandro, que se recusa. Regina diz a Tadeu que vai acompanhar a investigação de perto. Estela faz as malas, afita, e Teresa consola-a, disfarçando a preocupação. Helô vê nos jornais que Inês levou um tiro de Beatriz, mulher de Evandro, e conta a Alice. Alzira intimida a vila na cela. Murilo visita Vinicius no escritório. Inês descobre que Teresa vai ajudar Beatriz e planeia o próximo passo. Regina descontrola-se ao saber que Vinicius está a defender Beatriz.

**Alto Astral** Segunda a quinta, às 19.15 h > SIC

**Samantha CASA-SE COM O SULTÃO**

**A médium é obrigada a casar-se com o sultão e fica a pertencer ao harém do monarca.**

**CAIQUE** pede a Marcos para examinar o paciente que operou, mas o irmão não permite. O sultão avisa Samantha que vão casar-se, ou seja, a médium é obrigada a contrair matrimónio com ele. Marcos diz a Sueli que vai livrar-se de Caique para sempre e quando este decide deixar o hospital, Marcos comemora. Nazir avisa Samantha que tem que fazer as malas para seguir para um novo destino. Samantha surpreende-se ao saber que agora faz parte do harém e conhece Sheila, uma das mulheres do sultão. Marcos convence Gustavo a participar do plano para fazer Laura casar-se com ele. Afonso sugere que Caique vá à casa do paciente que ele operou para conversar.

Figura A50 | Página Novelas, revista Maria nº 1913  
[Fonte: a autora]

**Poderosas** Segunda a sexta, às 22.45 h SIC

**NÃO PERCA ESTA SEMANA**

**Luisa e Jacinta recebem Dinis com emoção**

**Depois de assumir a culpa para proteger Luisa, o fotógrafo sai da prisão e regressa a Portugal. Jacinta e Luisa abraçam-no!**

**Dinis sai EM LIBERDADE**

**Jacinta REVELA segredo**

Com Dinis detido na Malásia, Jacinta entra em pânico e confessa a Amélia que o rapaz é seu filho. No passado, ela entregou-o à irmã para evitar que o bebé crescesse na prisão. Amélia promete guardar segredo, sem desconfiar que José Maria é pai do fotógrafo.

**RECONCILIADOS**

Para reconquistar a confiança da noiva, José Maria finge recorrer aos seus conhecimentos para garantir a libertação de Luisa. Tudo não passa de um esquema, mas ao ser informada que a filha está livre e de regresso a casa, Marina reconcilia-se com o noivo, que volta para a quinta com Homero e Miguel.

**Violeta entra às escondidas no consulado português, em Kuala Lumpur, e relata ao cônsul que viu alguém colocar droga na carteira de Luisa e alega que o rapaz é inocente e só admitiu a culpa para proteger a jovem. Mais tarde, o cônsul anuncia a libertação do fotógrafo. Porém, terá de responder pelo delito em Portugal.**

**Dinis respira de alívio. Já em Lisboa, Jacinta abraça Dinis, muito emocionada. Luisa entra de repente e corre para o namorado. Os dois trocam um beijo apaixonado. Violeta aparece e anuncia que foi ela que o tirou da prisão, reforçando que o cônsul lhe disse que não conhecia ninguém de ambas as famílias.**

Figura A51 | Página Novelas, revista *Maria* n° 1913  
[Fonte: a autora]

**REAL** RAINHA DE ESPANHA E A SUA ADORAÇÃO PELAS BOLSAS

**AS CARTEIRAS de Letizia**

**Em todas as ocasiões, a rainha de Espanha faz-se acompanhar por acessórios de todas as cores e feitios, e alguns custam apenas 16 euros!**

**UMA** das grandes qualidades de Letizia é ser muito perfeccionista, inclusive na escolha do seu guarda-roupa. A rainha de Espanha, de 42 anos, sempre fez questão de usar indumentárias de marcas acessíveis aos bolsos de todos os espanhóis, optando por trajes de estilistas famosos em ocasiões mais especiais.

Já é conhecido também o gosto de Letizia pelos acessórios como brincos e colares, mas sobretudo pelas malas. Em todos os eventos oficiais ou mesmo no dia a dia, a rainha de Espanha usa *clutches* de todas as cores e formas. Mostramos-lhe algumas delas e retire ideias...

Recentemente, na visita oficial a França, a 2 de Junho, a mulher do rei Felipe VI usou um *tailleur* de seda, em tons creme, de Felipe Varela, sapatos de salto agulha e uma *clutch* de couro, em tons crus do mesmo estilista (a mesma que usou na proclamação do marido).

Na sua despedida de El Salvador, no final de maio, a rainha usou um vestido de Hugo Boss às flores e uma bolsa de mão em tons pastel, de Felipe Varela, no valor de 500 euros.

A 28 de maio, na chegada de Letizia às Honduras, esta emergiu uma blusa de seda branca e uma saia de lã em tons cinza Hugo Boss e umas sandálias Carolina Herrera. Mas o que chamou a atenção foi mesmo a sua carteira de couro vermelha, de Adolfo Domínguez, no valor de 99 euros. De referir que a rainha já tinha estreado esta bolsa nos Premios Cervantes, em abril.

A 22 de Junho, na reunião com os membros da Fundación Princesa das Astúrias, Letizia usou uma saia Urteque, com um estampado animal, combinada com uma blusa branca da Hugo Boss. A carteira, de couro, é de Adolfo Domínguez e ronda os 500 euros.

A rainha também repete acessórios. Já em El Salvador, ela usara esta *clutch* étnica em tecido jacquard de algodão e pompoms decorativos, da Mango, no valor de 16 euros.

**O que usa nas FÉRIAS**

Prestes a ir com a família para as tradicionais férias em Palma de Maiorca, saiba o que Letizia irá eleger para vestir esta época.

- Camisas;
- Calças *cropp*;
- Vestidos de coquetel;
- Sandálias com salto e rasas;
- Óculos de sol tipo aviador.

© Robert Smith / A&P Photo Press / A&P Photo Press  
© Robert Smith / A&P Photo Press / A&P Photo Press

Figura A52 | Página Real, revista *Maria* n° 1913  
[Fonte: a autora]

## SIGNOS

### PREVISÕES DE 5 A 11 DE JULHO DE 2015

Pelo astrólogo Miguel de Sousa

**CARNEIRO**

**Amor** – A família será uma prioridade. Poderá fazer projetos de interesse comum. O seu bem-estar passará pela organização do lar e pelo convívio que o mesmo possa proporcionar. As reuniões com amigos vão trazer alegria e harmonia ao dia a dia.

**Dinheiro** – A criatividade e originalidade vão ser postas à prova. Habitada por um forte dinamismo, dedicará-se à de como e alma às suas atividades profissionais. Semana excelente para efetuar investimentos financeiros. Algum excesso de stress.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 8  
O dia: **TERÇA-FEIRA**

**TOURO**

**Amor** – Terá toda a energia para reconquistar uma nova etapa. Os casais que se encontram em fase de desgosto ou possível ruptura poderão, fruto do diálogo e bom entendimento, ultrapassar dificuldades que possam ter surgido nos seus vidas.

**Dinheiro** – Sentir-se-á apoiada nos seus projetos. As soluções podem vir de onde menos espera. Esteja sempre atenta a novos direções. Se trabalha por conta própria pense em fazê-lo no ou para o estrangeiro. Será uma boa opção.

**Sorte na Semana**  
Os números: 4 e 7  
O dia: **QUINTA-FEIRA**

**GÉMEOS**

**Amor** – Mantenha a calma e pondere sobre as atitudes que tem vindo a tomar. Deverá promover uma nova relação, consciente que o ser amado tem sentimentos a respeitar da mesma forma como gosta de ser respeitado. Amor com o coração.

**Dinheiro** – Terá um trabalho árduo para encontrar o sucesso, mas esteja confiante nos seus resultados. Anticipo com conhecimento e sabedoria, os investimentos que possa fazer neste período terão resultados muito positivos a curto prazo.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 5  
O dia: **SEXTA-FEIRA**

**CARANGUEJO**

**Amor** – Não se surpreenda se de uma amizade surgir uma forte paixão. Deverá controlar os seus impulsos e não deixar tudo a perder. Se não está comprometida avance e desfrute. Se estiver, não incorra em situações de dúvida, pois sairá amargada e desgastada.

**Dinheiro** – Alguns conflitos poderão surgir por falta de atenção. Tome decisões de cabeça fria após análise apropriada e equilíbrio das economias: só uma tarefa prioritária nos próximos dias.

**Sorte na Semana**  
Os números: 3 e 9  
O dia: **QUARTA-FEIRA**

**LEÃO**

**Amor** – Se tentona terminar uma relação seja diplomática, clara e objetiva. Fale tudo o que lhe vai na alma para não ficar com rancores do passado. Estará especialmente protegida nas decisões que possam vir a ter um papel decisivo na sua vida futura.

**Dinheiro** – Poderá ter que voltar a estudar para evoluir na carreira. Não crê desculpas para não o fazer. Em investimentos de maior vulto não recede em pedir opinião a pessoas que lhe possam fazer correr menos riscos.

**Sorte na Semana**  
Os números: 5 e 12  
O dia: **QUINTA-FEIRA**

**VIRGEM**

**Amor** – As demonstrações de afeto e ternura farão uma grande diferença na relação amorosa. Dispense ao seu par todos os atropelos que gostaria de receber e dessa forma consolida uma união que pretende que seja duradoura e estável.

**Dinheiro** – Poderão surgir algumas surpresas positivas na evolução da carreira. Cuidado com as invejas, mantenha resguardados todos os passos que possa efetuar para a concretização dos seus projetos. Seja metódica e discreta, será bom para si.

**Sorte na Semana**  
Os números: 6 e 7  
O dia: **DOMINGO**

**BALANÇA**

**Amor** – Terá de medir bem os passos a dar. Deverá fazer uma previsão das consequências de todas as suas decisões, pois arrisca-se a sentir todos os que a rodeiam, mesmo que essa não seja a sua intenção. Seja diplomata para ser feliz.

**Dinheiro** – Estão favorecidos novos empreendimentos ou negócios por conta própria. Tudo o que lhe possa trazer outros horizontes à sua vida deverá ser analisado. Não aja por impulso ao tratar de assuntos relativos a dinheiro. Seja prudente.

**Sorte na Semana**  
Os números: 4 e 8  
O dia: **SEGUNDA-FEIRA**

**ESCORPIÃO**

**Amor** – O romance estará em alta e viverá momentos altos a nível sentimental. O seu charme atrairá como um ímã, ver-se-á rodeada de pessoas que poderão ter outros planos para si que não o de simples amizade. Respeite os sentimentos alheios.

**Dinheiro** – Deverá agir naturalmente e utilizar a inteligência como principal arma de negociação. Ao notar o bom desenrolar dos acontecimentos sentir-se-á encorajada a prosseguir em frente com novos projetos e iniciativas.

**Sorte na Semana**  
Os números: 9 e 10  
O dia: **SÁBADO**

**SAGITÁRIO**

**Amor** – Tenha algum cuidado com as más línguas, pois poderão detetar por terra a sua relação amorosa. Acima de tudo confie na sua intuição. Tira as suas próprias conclusões e não dê ouvidos a terceiros. O sol voltará a brilhar para si.

**Dinheiro** – Aguarde dias excelentes para criar projetos e deixar novos caminhos. É a melhor de forma aberta as suas intenções e ideias. Jamais baixe os braços, coloque toda a sua concentração no augú. Dê atenção aos seus hábitos alimentares.

**Sorte na Semana**  
Os números: 9 e 12  
O dia: **DOMINGO**

**CAPRICÓRNO**

**Amor** – Não persista numa paz ilusória na sua relação, prefira uma futura delícia mas conciliada. Resolva todas as questões em família e seja firme. Não receie a solidão, o seu poder de sedução irá encorajar-se de resolver esta questão.

**Dinheiro** – Aguarde dias oportunos e firmes farão toda a diferença na obtenção do seu sucesso. O forte dinamismo de que será possuidora levá-la à conquista dos seus intentos. Seja mais cuidadosa na forma de gerir as economias.

**Sorte na Semana**  
Os números: 7 e 8  
O dia: **QUINTA-FEIRA**

**AQUÁRIO**

**Amor** – Para iniciar um relacionamento amoroso há que analisar a intensidade dos seus sentimentos. Não escute comentários de terceiros, siga a sua intuição e abra as portas ao amor. Traga um pouco mais de picante à sua relação e viva-a.

**Dinheiro** – Conclua todas as suas prioridades, vá-lhe ser útil. Deverá explorá-las e associá-las ao seu poder de concentração. Sempre que critique pela negativa o seu trabalho, passe por cima destas comentários e siga em frente.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 2  
O dia: **SEXTA-FEIRA**

**PEIXES**

**Amor** – Sentirá uma mudança positiva à sua volta. Atrevesará uma semana que lhe pode trazer um novo amor que se anunciará duradouro. Siga a sua intuição. A tranquilidade vai estar instalada no seu coração. Siga em frente confiante.

**Dinheiro** – Vá ranges à imaginação. A semana será de mudanças e as grandes oportunidades poderão surgir. Todos os acontecimentos são importantes para o futuro próximo. Aproveite-os, pois a sua vida poderá tomar um novo rumo.

**Sorte na Semana**  
Os números: 6 e 9  
O dia: **QUINTA-FEIRA**

**FAMOSOS QUE FAZEM ANOS**

 <b>SILVESTER STALLONE</b> <small>nascido a 06/07/1946</small>	 <b>BARBARA NORTON DE MATOS</b> <small>nascida a 07/07/1979</small>	 <b>CLÁUDIA LEITE</b> <small>nascida a 10/07/1980</small>
---	--	--

**Novidade CONSULTA TELEFÓNICA**

**Por uma vez na vida consulte em direto MIGUEL DE SOUSA**  
(sem assistente), um nome de referência e prestígio no mundo esotérico.

**Em vez de €80, agora apenas €59.**

**PEÇA INFORMAÇÕES ATRAVÉS DO 21 8872941**



Figura A53 | Página Signos, revista Maria n° 1913 [Fonte: a autora]

## SMS

**Quer a sua mensagem na REVISTA MARIA?**

**Envie um SMS para o n.º 68887 com as palavras MARIA MAIOR, seguidas do texto que deseja ver publicado. Exemplo: 'MARIA MAIOR. Senhora meiga e carinhosa procura amizade ou algo mais sério com pessoa honesta e respeitosa'. Serão publicados os leitores que enviarem mais mensagens. Custo: € 1,10 (IVA incluído) por cada grupo de 160 caracteres. Todas as mensagens enviadas são publicadas no site <http://mensagens.maria.pt>.**

Nota: A revista Maria reserva-se no direito de não publicar pedidos/ofertas de ajuda financeira e de carácter comercial/sexual.

Pelo astrólogo Miguel de Sousa

"Advogado, 35, Porto, atraente, divorciado há pouco tempo, procura amizade com mulher elegante, entre 18-45 anos, descomprometida, da zona do Grande Porto. Tm.: 914370305"

"Por vezes a felicidade está ao nosso lado e nós não a vemos! Sou homem de 40 anos, de Viseu. Sou sincero, casado e a minha maior virtude é fazer os outros felizes. Se és mulher, tens até 45 anos, não interessa o teu estado civil, apenas que sejas sincera. És das zonas do Norte e Centro, liga ou envia SMS. Tm.: 916877649"

"Oi senhoras dos arredores de Odivelas! Sou professor em sexologia, procuro alunas disciplinadas, tenho vibradores, algemas, chicote e óleos eróticos. Vem divertir-te. Jamais te irás arrepender. Tm.: 913186055"

"Cavalheiro, simpático, mal casado, carente, gostava encontrar senhora para passar momentos especiais, só zonas de Penafiel, Vila Real, Amarante. Tm.: 915582706"

"Olá! Tens entre 18 e os 28 anos, sentes-te com falta de prazer, queres uma amizade colorida ou quem sabe um futuro compromisso? Se vives na zona de Alverca até Lisboa, manda SMS com teu nome, idade. Tenho as três redes móveis. Tm.: 921061870"

"Cavalheiro de 39 anos, procura senhora até aos 50, para relação séria. Vamos ser felizes. Manda SMS. Tm.: 935691422"

"Cavalheiro de 42 anos, procura senhora atraente, bonita, culta, bem disposta. Para amizade ou algo mais. Tm.: 917595107"

"Homem, 39 anos, casado, normal, corpo definido, um pouco tímido, procura mulher para uma boa amizade e quem sabe algo mais. Não importa estado civil, zona de Braga, Beijos. Tm.: 925947969"

"Sou o Pedro, 39 anos, honesto, meigo e carente, procuro uma jovem até 35 anos, infeliz, para uma grande amizade ou algo mais. Tm.: 919797646"

"Sou um homem de 33 anos, solteiro, de arredores de Fafe, procuro conhecer mulheres disponíveis para amizade colorida, sem compromisso, dos 25 aos 45 anos. Tm.: 916972606"

"Homem, 56, separado, de Braga, procura uma mulher até 45, de Braga ou Porto, para amizade e futuro namoro. Tm.: 915538068"

"Homem, 50 anos, procura mulheres para aventuras, zona Braga. Tm.: 961176252"

"Se és mulher e tens entre os 20 e os 55 anos e não te sentes feliz ou realizada e procuras uma amizade, um amigo ou um amigo íntimo ou simplesmente prazer, liga ou manda SMS. Sou um homem também um pouco à procura do mesmo, tudo com o máximo sigilo e discricão. Tm.: 916414375"

"Sou um homem com 39 anos. Sou simpático e meigo. Procuro mulher para amizade ou algo mais. Zona do Porto e arredores. Tm.: 910614262"

"Rapaz, solteiro, meigo, sem vícios, deseja senhoras até 55 anos, amigáveis, convivia, algo mais. Se estás só e carente, sou zona Lisboa, liga ou SMS, também 96. Beijos. Tm.: 912541959"

"Vasco, 25, pretendo conhecer jovem mulher atraente, de Gaia/Porto, de 18-28, que queira passar comigo no meu carro, pois terminei uma relação recentemente. Tm.: 914094016"

"Olá, sou um rapaz do Algarve, 39 anos, estou solteiro. Sou uma pessoa de bem e honesta. Também gosto do mesmo. Procuro rapariga ou senhora para uma boa amizade ou relação séria. Dá o teu sinal. Tm.: 960424924"

"Olá jovem, 42 anos, solteiro, vida estável, procura jovem livre sem compromisso

Não dispomos de sistema de registo nem em <http://mensagens.maria.pt>

Software desenvolvido por 20168 - Software e Serviços para Telecomunicações, S.A.

Apelo ao cliente: 213 405 290

**Este serviço de mensagens está disponível apenas para Portugal**

100000 77

Figura A54 | Página SMS, revista Maria n° 1913 [Fonte: a autora]

### SE NO VERRÃO

## DIÁRIO ELE

**"Só tem orgasmos se a estimular no clitoris"**

**"Tenho uma vida sexual bastante descontrainda, a penetração demora o tempo normal, mas a minha namorada só consegue atingir o orgasmo se a estimular diretamente no clitoris. No início ela conseguiu ter um orgasmo na posição superior, mas não se voltou a repetir. O que é que eu posso fazer?"**

**Enquanto nos homens os recetores erógenos se concentram no pénis e o coito parece suficiente para atingir o orgasmo, na mulher estes distribuem-se pelo clitoris e entrada da vagina e é este o motivo por que a penetração vaginal é pouco eficaz para a mulher atingir o orgasmo.**

**A psicóloga aconselha:** Na posição superior a sua namorada conseguiu atingir o orgasmo precisamente por esta posição possibilitar uma maior estimulação do clitoris. O que o leitor tem a fazer é continuar com os estímulos e os jogos sexuais que tinha até aqui.

**"Gostava de ter outras aventuras"**

**"Desde a adolescência que partilho experiências sexuais com uma rapariga que vive perto da minha casa. Quero ficar com ela, mas também gostava de ter outras aventuras. Irá esta atitude prejudicar a confiança que ela tem em mim?"**

**Começou a sentir vontade de ter outras experiências enquanto esta rapariga parece continuar a sentir-se feliz e preenchida com o vosso relacionamento.**

**A psicóloga aconselha:** Isto não significa que esteja errado em querer aventurar-se para outros relacionamentos e em ser um espírito mais inquieto e aventureiro, mas, naturalmente, tem de admitir que estas mudanças irão quebrar alguns laços, pois podem magoar a sua companheira e fazê-la também crescer e procurar fora da vossa relação um mundo agora desconhecido. Como o futuro é uma incógnita, esta aventura, que inevitavelmente trará algumas ruturas, poderá conduzi-los para um afastamento definitivo, mas também poderá ser a confirmação de que não existe um relacionamento mais sólido do que o vosso.

**"Não quero ser infiel"**

**"Quero fazer amor todos os dias, mas é preciso grande negociação com a minha companheira. Não quero ser infiel, mas às vezes penso nas mulheres que podia ter se não estivesse preso ao casamento?"**

**A vida em comum coloca os parceiros perante diferenças que nem sempre são fáceis de reconciliar. Querer que a relação resulte será o maior incentivo para encontrarem estratégias e conseguirem adaptações que vos permitam chegar a um equilíbrio.**

**A psicóloga aconselha:** Procure mudar a sua atitude. Elogie em vez de impor, proporcione momentos de relaxamento e intimidade em vez de desilusões e do conflito. Lembre-se também que a sua mulher pode não estar disponível para o sexo. Procure também estar mais atento, libertando-a de algumas tarefas e aumentando o tempo que podem dedicar aos dois.

**Tamanho do pénis**

**Se é pequeno...**  
... a posição ideal para si e o quê!

**Se é grande...**  
... a posição para a sua namorada é a cavalgada de costas!

**"Pensei adquirir objetos sexuais"**

**"Estou numa fase pouco entusiasta em relação à sexualidade. Pensei em adquirir alguns objetos sexuais, mas não será prejudicial à relação?"**

**Os objetos sexuais podem ser utilizados sem prejudicar a relação. Basta que os parceiros concordem e saibam utilizá-los de uma forma criativa, como complemento da relação. De qualquer modo, o que parece estar a prejudicar verdadeiramente a vossa relação é o silêncio e a impossibilidade de o leitor perceber o que poderá trazer um novo dinamismo à relação.**

**A psicóloga aconselha:** Algumas mulheres ficam entusiasmadas com objetos, outras preferem um período maior de preliminares e um tempo maior para os jogos sexuais, enquanto outras pedem cumplicidade nas tarefas para ficarem mais disponíveis. Perceba melhor o que a sua mulher quer para ser mais assertiva na escolha feita. De qualquer modo, os objetos sexuais não viciam, nem vão competir consigo no sexo, portanto, dificilmente poderão ser prejudiciais ao entendimento sexual do casal.

**"Queixo-me da atitude e discutimos"**

**"Depois de atingir o orgasmo, gosto de descansar um pouco. A minha mulher quer contar o que se passou no trabalho, fazer-me perguntas ou tomar decisões. Queixo-me da atitude e discutimos. O que se passa com ela?"**

**O pós-orgasmo nos homens nem sempre é bem compreendido pelas companheiras, que não têm a mesma necessidade de relaxar depois do ato sexual. No fundo, talvez estas conversas pretendam mesmo que o leitor não adormeça, não "abandone" os momentos de tanto carinho e cumplicidade que ela ansiosamente quer ver prolongados.**

**A psicóloga aconselha:** Apesar da imaturidade deste comportamento, há aqui uma veracidade e um orgulho na relação que despertam ternura. Não responda, então, com o seu queixume. Explique, antes, o funcionamento masculino no orgasmo e a necessidade daquele pequeno tempo de sono que pode ser também de cumplicidade se os dois conseguirem ficar abraçados em silêncio.

**"Passamos horas a fazer amor"**

**"A minha namorada adora sexo, mas o comportamento dela incomodame. Sempre que fazemos viagens, masturba-se ao meu lado e raras são as vezes em que não temos de parar o carro para termos sexo. Em casa, passamos horas a fazer amor... Quase não vejo os meus amigos, mas já se queixam da minha ausência. O que significa este comportamento?"**

**Quando o sexo é uma prioridade, independente de onde se estiver e com quem se estiver, com prejuízo para a intimidade, trabalho e amigos, percebemos estar perante uma dependência sexual.**

**A psicóloga aconselha:** Se forem estas as características que associa à sua namorada, é possível que tenha uma adição sexual, perturbação que altera verdadeiramente o dia-a-dia do casal. Aliás, será com certeza por detetar este descontrolo, que o leitor se sente incomodado e incapaz de satisfazê-la. Ajudar a sua namorada a tratar-se pode ser o primeiro passo para conseguir uma vida mais equilibrada, que inclua amigos e responsabilidades.

Figura A55 | Página Diário Ele, revista Maria n.º 1913 [Fonte: a autora]

### SE NO VERRÃO

## DIÁRIO ELA

**"Acusa-me de não ser virgem"**

**"Tenho 31 anos e a minha família pressiona-me para casar. Aceitei dar o passo para não os desiludir, mas não estou segura. O meu namorado é ciumento e acusa-me de não ser virgem quando nos conhecemos ou de seduzir homens que nunca vi. Quando discutimos sinto que casar é caminhar para o precipício..."**

**Apesar da pressão, a leitora deve ter presente que o casamento acarreta uma mudança de vida e uma responsabilidade demasiado importante para o seu futuro. A decisão deve ser pessoal, sem interferência de terceiros.**

**A psicóloga aconselha:** Pondere melhor o seu futuro, não se precipite para uma relação que pode trazer-lhe conflitos constantes. Ficar numa relação que não o satisfaz só para ter a ilusão que não está só ou para não desiludir os seus pais não a fará feliz.

**"Imagino-me com outro homem"**

**"Para suportar as despesas, o meu marido foi trabalhar para outro país. Ando triste, sem rumo e o mais estranho é que imagino que estou com outro homem. Obviamente que nunca o traíria, mas não sei o que se passa comigo..."**

**Está numa fase de particular tristeza e solidão e o recurso ao imaginário parece servir para compensar da ausência do seu marido. Apesar de surgirem como uma compensação para as pessoas que não têm parceiro sexual, as fantasias também são usadas por quem está acompanhado e se sente satisfeita com o seu par. Nuns casos e noutros de forma alguma se está a traír o companheiro.**

**A psicóloga aconselha:** As fantasias servem para a leitora manter uma vida sexual sem comprometer o casamento e para tornar a ausência menos dolorosa, logo, não há motivo para se culpabilizar ou duvidar da fidelidade para com o seu marido.

**Consultório Íntimo** para Dra. ELISABETE SEQUEIRA  
Esta seção trata de temas sobre comportamento. Escreva-nos para Revista Maria, Av. República, 6715-007 Lisboa ou através de: [maria@maria.pt](mailto:maria@maria.pt)

**"É rápido a ejacular"**

**"Vivo há dois anos com o meu namorado e pensamos que chegou o momento para sermos pais. Estamos a tentar há sete meses e não conseguimos. Será por ele ser rápido a ejacular? Será da minha ansiedade?"**

**Não podemos falar de problemas de fertilidades antes de um ano de tentativa para se alcançar uma gravidez. O que a leitora deve saber é que pode e deve neste momento consultar um médico para perceber se estão reunidas as condições para esse projeto. Ir a uma consulta para saber se está imune à rubéola, se há doenças hereditárias na família, se o seu trabalho põe em risco a gravidez planeada, se há doenças crónicas.**

**A psicóloga aconselha:** A concretização de uma gravidez não tem que ver com a rapidez de ejaculação do parceiro, mas com a qualidade e quantidade dos espermatozoides, com o funcionamento físico e hormonal da leitora, bem como com o seu estado psicológico. A verdade é que a ansiedade e a preocupação excessivas também podem dificultar o processo de fecundação e fixação do óvulo, pelo que é importante ter uma vida calma, relaxar e estar confiante nesta fase importante.

**"Sonho fazer amor com os dois"**

**"Amo o meu namorado mas, numa fase em que estávamos mais afastados, envolvi-me com um colega, que é mais imaginativo. O sexo foi extraordinário. A verdade é que sonho fazer amor com os dois. Juntá-los dar-me-ia grande prazer e o meu namorado podia aprender alguns truques. Seria errado fazer o pedido?"**

**Todos os relacionamentos têm altos e baixos, fases de enorme cumplicidade e entendimento e períodos de afastamento e ponderação. Nestas crises é natural fazer-se uma avaliação do namoro, encontrar certezas mas também pontos frágeis que precisam de ser reparados. A leitora encontrou uma terceira pessoa e parece querer ver aí a única oportunidade para fazer reparações no seu namoro.**

**A psicóloga aconselha:** Se tem queixas em relação à criatividade e à forma de estar do seu namorado na sexualidade, diga-o, mostre o que quer e como quer ser estimulada no ato sexual, exponha os seus "truques" sem lhe impor outra pessoa. Prescindindo dos vossos pequenos vícios para melhorarem o entendimento.

**"Raramente consigo ter orgasmos"**

**"Encontrei um homem admirável em diversos aspetos. Já vai no terceiro divórcio e eu também sou divorciada. É lindo e um companheiro a 100 por cento, nunca nos separamos. O único problema é que ele é pouco carinhoso quando fazemos amor e raramente consigo ter orgasmos."**

**Se-se atencioso, cortês, ter gestos de carinho e afeto são alguns dos ingredientes da relação amorosa que dispõem a mulher para a sexualidade e permitem-lhe um acesso mais fácil ao prazer. O problema é que nem todos os homens têm esta compreensão da sexualidade e das mulheres.**

**A psicóloga aconselha:** Se a leitora percebe que o seu companheiro tem dificuldade em estar atento aos seus desejos, se os gestos são automáticos e sem afeto, confronte-o e espere que ele se adapte a um relacionamento mais próximo e carinhoso. A leitora criou expectativas, mas isso não a deve impedir de corrigir as fragilidades.

**LOJA ONLINE**  
**www.Flame.pt**

**GEL RETARDANTE "CONTROL THE MOMENT"**  
PVP: 19,90€

**VIBRADOR POWER PENIS**  
PVP: 22,90€

**CÁPSULAS ESTIMULANTES PARA MULHER**  
PVP: 28,90€

Figura A56 | Página Diário Ela, revista Maria n.º 1913 [Fonte: a autora]



**TRUQUE!**  
Fez uma sobremesa e sobrou-lhe merengue da cobertura? Coloque o excedente num saco de pasteleiro e, com um bico frisado, desenhe pequenos suspiros. Depois de frio, guarde num frasco hermético e saboreie um enquanto bebe o café.

**COZINHA em CASA**



**SALTEAR é mais saboroso**

Para tornar os legumes e/ou vegetais mais apetitosos, opte por saltar em vez de cozer. Precisa de ter uma wok, adicionar um fio de azeite e cortar os alimentos em finas tiras, depois de lavar e eliminar o excesso de água para não criar vapor durante a confeção. Um pouco antes de retirar do lume, tempere com sal e ervas aromáticas.



**Estilo campestre**

Dê um toque especial à parede da cozinha decorando-a com uma prateleira original, onde pode colocar um vasinho com ervas aromáticas ou pequenos utensílios que não quer perder de vista. Este lote de duas prateleiras (€ 59,99) é uma sugestão La Redoute.



**Vai uma trinca?**

Se é apreciadora de chocolate preto, vai querer provar a tablete Noir Fruit & Flowers Laranja Manjerição, da Jubileu. Uma combinação que associa o sabor intenso do manjerício ao paladar doce e ligeiramente ácido da laranja.



**SEPARAR A CLARA**

Tem dificuldade em separar a gema da clara? Basta partir o ovo e colocá-lo num funil estreito. Assim, a gema permanece no interior e a clara cai para a tigela.



Figura A57 | Página Capa capítulo de Culinária revista *Maria* nº 1913 [Fonte: a autora]

**MAIS NOTÍCIAS**

**AMEAÇADA**  
De acordo com a Imprensa internacional, Susan Boyle tem estado a receber ameaças através de chamadas telefónicas. A cantora já pediu ajuda à Polícia e fez queixa do perseguidor. Em dois dias, terá sido abordada telefonicamente dez vezes, fazendo com que se sentisse intimidada e insegura.



**Ela também tem CELULITE**

Meninas, podem respirar de alívio! É que **Alessandra Ambrósio** até pode ser uma das modelos mais faladas no mundo inteiro, mas tem celulite! A brasileira foi a banhos e mostrou algumas imperfeições no seu corpo. Para além dos temidos furinhos nas pernas, Alessandra, que é mãe de Anja e Noah, tem o traseiro flácido.



**ACUSADO de maus-tratos**

Holly Madison, uma das ex-coelhinhas da mansão Playboy, acusa **Hugh Hefner** de maus-tratos. A ex-namorada do magnata diz que viveu um verdadeiro inferno nas suas mãos.



**CORTA BENS AO MEIO**

Um alemão recém-divorciado não foi de modos e cumpriu a ordem do juiz. Cortou ao meio todos os pertences que partilhava com a ex-mulher. Conhecido na Internet como Der Juli, o homem cortou e filmou os haveres e depois meteu à venda na Internet. Um dos bens era um carro.



**INSÓLITO**

**Assaltante ESQUECE-SE DA CARTEIRA**

"Mais depressa se apanha um mentiroso que um coxo." Esta expressão aplica-se na perfeição a um americano que, ao assaltar uma casa, deixou a sua carteira no local. A Polícia da Carolina do Norte, EUA, não teve dificuldade em identificar o suspeito.



Figura A58 | Página Mais notícias, revista *Maria* nº 1913 [Fonte: a autora]

**PASSATEMPOS**

**FUGA DE LETRAS**

Coloque corretamente as letras do quadro da direita na grelha, completando a frase. No segundo passatempo descubra qual o significado do que diz a frase.

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

**FLOCO DE NEVE**

Neste jogo há 13 hexágonos por preencher com os números de 1 a 6 e cujos centros são representados por uma bola preta. Nenhum número se repete nos lados encostados dos hexágonos parciais.

**SUGESTÃO**

Divirta-se com os seus filhos. Chegou o livro *LOL – As 313 Melhores Piadas Para Rir Sem Parar*, da editora MARCADOR.

**DE QUEM É ESTE CORPO?**

1. Monica Belucci / Kim Kardashian / Catherine Zeta-Jones
2. Penelope Cruz / Jessica Alba / Selma Hayek
3. Halle Berry / Nikki Minaj / Beyoncé

**SOLUÇÕES**

Fuga: frase – A pérola do bojo das damas quando dirige a qualquer das casas da última fila do tabuleiro; Significado – DÁMEL.

FORNO: 1. Kim Kardashian; 2. Penelope Cruz; 3. Beyoncé.

ROSTOS: A – Julia Roberts; B – Charlize Theron.

FLOCO DE NEVE: 13

Figura A59 | Página Passatempos, revista *Maria* n° 1913  
[Fonte: a autora]

**ALINNE MORAIS E PAOLA OLIVEIRA**

**1ª Mão!**

**JUNTAS NA MESMA NOVELA**

**As duas rivalizaram nos vestidos usados**

**PAOLA** Oliveira e **Alinne Moraes** serão protagonistas da novela da Globo, *Além do Tempo*. Na festa de lançamento, que aconteceu no Rio de Janeiro no passado fim de semana, Paola surgiu deslumbrante, envergando um vestido com uma super abertura que quase mostrava a *lingerie*. Já Alinne Moraes também arrasou com um vestido preto longo e igualmente com uma abertura na frente. Apesar dos sorrisos, quem esteve na festa conta que Paola tentou a todo o custo ofuscar a presença da colega de trabalho, no entanto, sem o conseguir. Alinne manteve sempre uma postura elegante e discreta, que acabou por levar os fotógrafos a clicarem-na vezes sem conta!

*maria* mais do que uma revista, a sua melhor amiga

Figura A60 | Página 1ª mão, revista *Maria* n° 1914  
[Fonte: a autora]

**ESTÁ IN**

**MENOS DOCES**  
Precisa de ajuda na redução da fome e na vontade de comer doces? Experimente **Garcinia Cambogia**. Rica em fibras, auxilia no funcionamento do intestino e a absorver a gordura no sangue, melhorando os níveis de colesterol. Saiba que os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico. Mais informações em 938117171 ou [www.farmacisnatural.pt](http://www.farmacisnatural.pt).

**O MELHOR ALIADO para as férias**  
Nas férias de verão, é vulgar fazermos uma pequena ferida ou alguns arranhões. Quando os azares acontecem, resta limpar as feridas e proteger a pele. O **Mini Pack Elastic** é um conjunto de seis pensos perfeitos para quem vai de férias ou num fim de semana prolongado. A embalagem pequena que os acondiciona tem o tamanho ideal para colocar na mala e levar para qualquer lado.

**REFEIÇÕES SAUDÁVEIS**  
Com o objetivo de satisfazer cada vez mais as preferências dos portugueses, a **Florette** acaba de acrescentar à sua gama a **Salada Iberia**, composta por folhas macias de alfaces-baby verde e vermelha, que se juntam a deliciosa rúcula. Saiba que as embalagens de 100 g servem até três pessoas.

**UNHAS PERFEITAS no verão**  
Micoses nas unhas é um problema que causa vergonha e desconforto, principalmente, durante o verão. O **Óleo Essencial de Melaleuca**, da marca **Anadia**, é um antifúngico eficaz, com resultados comprovados no tratamento das doenças das unhas causadas por fungos. Apenas uma gota aplicada diariamente sobre a área afetada é suficiente para tratar e prevenir o problema. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).

O casamento e as festas são momentos especiais que fazem parte da sua vida. Por isso, a **Modifrance** tem ao seu dispor as novas coleções para 2015 nas melhores lojas do País. Mais informações através do telefone 214925497 ou do site [www.modifrance.com.pt](http://www.modifrance.com.pt).

**Celebrar dias especiais**



Figura A61 | Página Está in, revista *Maria* n° 1914  
[Fonte: a autora]

**NACIONAIS**

**JANTA COM FÃ**  
CR7 encontrou um telemóvel, em Las Vegas, e entregou-o à dona. E ainda a convidou para jantar! A notícia foi dada pela própria nas redes sociais: "Mã notícia: perdi o meu telemóvel. Boa notícia: está com o Cristiano Ronaldo", escreveu **Austin Woolstenhulme** no seu Twitter, partilhando uma imagem dos dois.

**MIGUEL DE SOUSA lança novo oráculo**  
O astrólogo da revista *Maria* lançou recentemente o oráculo *Lusitain*, um oráculo com 53 cartas e um livro explicativo para interpretar as previsões. A apresentação reuniu alguns amigos.

**ESCREVE AUTOBIOGRAFIA**  
**Júlio Isidro** está a escrever a sua autobiografia não autorizada. O livro, **O Programa Segue Dentro de Momentos**, é lançado em setembro. "Estava em banho-maria há muito tempo. É a minha filha mais velha que vai fazer a paginação, serão dois livros", diz.

**acompanhe a maria no Facebook**

**SURFISTA aprendiz**  
Na companhia do namorado, **Marcelo Ribeiro**, a **Bruna**, de **Poderosas**, estrou-se no surf. "Eu adorei. Engoli imensa água, mas foi ótimo", confessou. Apesar da coragem, "tive algum medo de me magoar, porque há imensas rochas no fundo do mar, mas ainda consegui pôr-me em pé por uns segundos", revelou **Dânia Neto**.

**JUNTOS no AMOR e na SAÚDE**  
**Vanessa Martins** e **Marco Costa** estão mesmo em sintonia. No gosto pelo desporto e na alimentação, a atriz e o pastelheiro têm gostos idênticos. Dúvidas? É vê-los felizes e cúmplices a deliciarem-se com uma tigela de açaí Supera.

**RITA PEREIRA no 'BB' de Angola**  
A atriz vai participar, ainda que por um dia, no **Big Brother Angola 2**. Rita Pereira, que já está naquele país, irá passar algumas horas dentro da Casa do **BBA 2**, para ajudar os concorrentes a realizar tarefas, nomeadamente, técnicas básicas de representação. O convite para participar no reality show partiu da **Multichoice Angola** e foi de imediato aceite.

**MAIS UM MENINO!**  
Enquanto **Pedro Górgia**, de 42 anos, apanha umas ondas, **Leo Ferreira**, de 27, grávida do primeiro filho de amigos, espera por ele. De regresso ao arisal, o ator não resistiu em fotografar a mulher de barriga para mais tarde recordar. Recordemos que **Pedro** já é pai de um rapaz de sete anos.

**Visita BRASILEIRA**  
**Débora Nascimento** está a passar férias em Portugal. A visita ao nosso país serve para descansar e também para visitar os amigos, como é o caso de **Leonor Seixas**. Juntas, as duas parecem divertir-se "à grande e à brasileira".

**QUASE A SER MAMÃ**  
**Laura Galvão** tem o parto previsto da sua primeira filha para o dia 4 de agosto. A atriz e o namorado, **Diogo**, já escolheram o nome da criança: **Índia**.



Figura A62 | Página Nacionais, revista *Maria* n° 1914  
[Fonte: a autora]

### Emoções

- **Leonor vende joias.**  
Para pagar dívidas, a mãe de Tomás é obrigada a vender joias para obter dinheiro mais depressa.
- **Eduardo tem nova pretendente.**  
Bárbara agradece ao médico por salvar a vida de Manuel e olha-o de forma apaixonada, mas Eduardo afasta-se.
- **Cláudia consola Lena.**  
A futura mamã apoia a prima, que se abraça a ela, pedindo-lhe para não a deixar morrer sozinha.



**Tomás ASSUSTA MÓNICA**

No quarto, Mónica está a arranjar-se e ouve um barulho na sala. Ao perceber que o irmão e Alfonso não estão em casa, fica preocupada. Pouco depois, encontra uma foto sua riscada com um marcador vermelho. Assustada, ela manda trocar a fechadura da porta e reporta o incidente ao inspetor Nuno, Alfonso tranquiliza a namorada, dizendo que Tomás apenas a quer assustar.

### Alto Astral

Segunda a sexta, às 19.15 h SIC

## Laura INVESTIGA A MÃE

Com o objetivo de confirmar se Kitty é sua mãe, a jornalista pede ajuda a Caique.

A jornalista vê uma fotografia de Kitty grávida, mas esta prefere não falar sobre o assunto. Laura insiste e pergunta-lhe se ela é sua mãe. A ex-Miss garante à jovem que não, mas ela não acredita. Caique e Laura decidem investigar as fichas do hospital e encontram o envelope com informações sobre Kitty. O médico vê um exame dela no arquivo do hospital e diz à jornalista que ela pode ter dito a verdade sobre ser estéril. Mais tarde, Laura aproveita a distração de Kitty e consegue obter fios de cabelo dela para fazer um exame de


ADN. Depois, ela fica a saber por Nildes que o acidente de Gustavo e Caique foi planeado por Marcos e revela a gravação à jornalista. Esta confronta o médico e mostra-lhe a gravação que comprova a sua culpa no acidente com Caique e Gustavo.

Figura A63 | Página Novelas, revista *Maria* n° 1914  
[Fonte: a autora]

## PASSATEMPOS

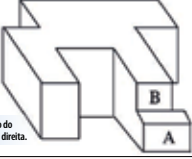
### SOMBRAS CHINESAS

Qual a sombra exata do desenho?



### STICKELERS

Quantos lados ou faces diferentes tem o sólido ao lado?



NOTA: O bloco A é mais comprido do que o bloco B da esquerda para a direita.

### ADIVINHAS


**1**

O que é que tem capa mas não é super-homem, tem folhas mas não é árvore e é surdo mas conta tudo?

**2**


Diga-me cá, ó senhor, já que é tão adivinhão: quem é, para mim, a sogra da mulher do meu irmão?

### DE QUEM SÃO ESTES SEIOS?




**A**

- Jennifer Garner
- Catherine Zeta-Jones
- Salma Hayek




**B**

- Rita Pereira
- Luciana Abreu
- Cláudia Vieira



**C**

- Fernanda Serrano
- Silvia Rizzo
- Margarida Marinho



**D**

- Joana Teles
- Diana Chaves
- Cristina Ferreira

### ANEDOTA SEXO A TRÊS

Dois amigos encontram-se na rua e um diz para o outro: – Gostas de sexo a três? Responde o outro: – Sim, gosto! É diz o primeiro: – Então, corre para casa e pode ser que chegues a tempo...

Figura A64 | Página Passatempos, revista *Maria* n° 1914  
[Fonte: a autora]

**REAL** **CHARLOTTE BATIZADA, MAS GEORGE ROUBA AS ATENÇÕES**

**Ternura e travessura**

*William e Catherine apareceram pela primeira vez com os dois filhos, em Sandringham, numa cerimónia marcada, acima de tudo, pela descontração.*

A princesa Charlotte e o príncipe George são as novas coqueluches da família real britânica e da imprensa internacional e farão parte do lote de personalidades mais fotografadas do Mundo. A menina e o menino surgiram pela primeira vez em público com os pais no passado dia 5, no batizado. A família foi andando da casa de campo que possui na região até à igreja de Santa Maria Madalena. O templo é o local onde a princesa Diana, avó de Charlotte, foi batizada em 30 de agosto de 1961. Os padrinhos da menina são Laura Fellowes, prima de William e filha de uma das irmãs da princesa Diana, Adam Middleton, primo de Kate, e os amigos do casal, Sophie Carter, James Meade e Thomas van Straubenzee (um dos melhores amigos de William).

O templo foi o mesmo onde Diana recebeu o sacramento.

**Carrinho era da rainha**  
Charlotte chegou no mesmo carrinho de bebé que pertenceu à rainha Isabel II, sua bisavó, empurrada pela mãe, Kate Middleton, e sob a vigilância "apertada" do seu "guarda-costas", o orgulhoso irmão.

Figura A65 | Página Real, revista *Maria* n° 1914  
[Fonte: a autora]

**CULINÁRIA** **BEBIDAS DE VERÃO SEM ÁLCOOL**

**REFRESQUE-SE!**

*Combinações surpreendentes que agradam a grandes e a pequenos. No verão, o que importa é ficar à fresca e hidratar-se.*

**Limão e pepino**  
Esprema o sumo de um limão para um jarro grande e junte dois litros de água gelada. Adicione um pepino, cortado em fatias muito fininhas, e coentros muito bem lavados. Corte outro limão em fatias e junte ao preparado anterior. Deixe repousar no frigorífico antes de servir.

Sugestão: Pode substituir os coentros por hortelã.

**Limonada especial**  
Esprema seis limões para um jarro de vidro. Junte quatro colheres de açúcar e água a ferver e mexa muito bem. Cubra o jarro com um pano e deixe arrefecer totalmente. Quando frio, junte cubos de gelo e decore com lima cortada em rodela finíssimas.

Sugestão: Experimente substituir o açúcar por mel e junte um pau de canela.

**Citrinos**  
Ideais para os mais pequenos, os sumos de laranja, limão e tangerina refrescam e aumentam a imunidade. Faça um sumo com cerca de um quilograma de citrinos à sua escolha. Junte um litro de água fresca. Adoce a gosto (sugerimos que o faça com mel puro e não com açúcar ou adoçante). Sirva bem fresco.

Sugestão: Para dar um toque de originalidade e cor, coloque algumas gotas de corante alimentar em alguns dos copos.

**Melancia e frutos vermelhos**  
Triture 400 gramas de polpa de melancia, sem pevides, num liquidificador. Junte dois litros de água gelada, açúcar a gosto e o sumo de um limão. Coloque num jarro grande e sirva com frutos vermelhos e tomilho fresco.

Sugestão: Se estiver com muita pressa, pode experimentar a receita com chá gelado em vez de melancia.

Sugestão: Frutas frescas para levar para a praia.

**NA PRÓXIMA SEMANA**

Figura A66 | Página Culinária, revista *Maria* n° 1914  
[Fonte: a autora]



**CONTO**

# BAUNILHA e CARDAMOMO

**N**O dia em que escrevo estas linhas entro-te em mim, ou fora de mim... como preferires ser sepultado. Tudo na vida tem um princípio, um meio e um fim.

Nós não fomos exceção. Ainda me enchi de esperança que pudéssemos voltar a ser o que fomos e num exercício - quem sabe? - de autoflagelação cheguei a pedir todos os dias, por volta da mesma hora: "Primeira estrela que vejo realiza o meu desejo." Ela não o realizou em tempo útil e ainda bem. Não suportaria outra desilusão como a que sofri há poucos dias...

Tu, cardamomo, alizeta real das especiarias. Forte e determinado, cor do sul da Índia, cabelos e olhos negros. Eu, baunilha, suave, delicada... Sabias que a palavra baunilha etimologicamente deriva de *vainilla*, o diminutivo de *vaina* (bainha em espanhol)? E que a palavra *vainiva* é originária da palavra latina *vagina*? Não sabias... E talvez não te lembres, mas lembro-me eu, e bem, da primeira vez que "me viste". Estavas em casa e pediste-me uma foto, sem cuecas, como já tinhas pedido tantas vezes e eu nunca tinha tido coragem para me mostrar a ti. Naquela dia, acedi... Tirei as calças do pijama, as cuecas, sentei-me no chão de pernas fletidas e abertas. Tirei a foto e enviei-te, com o coração na boca. A resposta não tardou: "És mesmo tu?" Nem queria acreditar na pergunta e escrevi em tom irónico: "Não, fui à internet e saquei a primeira... vagina... que me apareceu." Em duas palavras tiraste-me todas as inseguranças que tinha dentro de mim: "És linda."

**Pedi um desejo. Dei um prazo: antes de sofrer outra desilusão. Cheguei primeiro o desalento em vez da concretização.**

Desde então, tornou-se viciante. Trocávamos fotos ao longo do dia. Casas de banho públicas ou provadores de roupa, tudo servia de cenário para a vontade que tínhamos um do outro e que alimentávamos a colheradas de erotismo e garfadas de osadida, sempre regadas com um bom vinho, rosé, de preferência. E o primeiro brinde que antecedeu a nossa primeira vez? Ainda estava a dar o primeiro gole, já tinha a tua língua na minha boca e empurravas-me para cima da cama. Fechei os olhos e deixei-me ir. Tiraste-me as botas, puxaste-me as calças e despiste-me as cuecas... Abri as pernas e mergulhaste em mim, ávido, sequioso, como se tivesses atravessado um deserto sem pinga de água.

Matei-te a sede e tu mateste-me o desejo que tinha de ti, há muito escondido. Nunca o contei a ninguém. Parecia um sonho realizado, como aquele que pedi até há bem pouco tempo à primeira estrela que surge todos os dias no horizonte da vista da minha sala, quando as nuvens deixam. Mas agora vou encobrir o céu, vou deixar de olhar para cima, a sonhar, vou olhar para a frente, que é o meu caminho. Um caminho que vou percorrer sozinho, sem olhar para trás.

Mas como? Se não consigo deixar de pensar em ti e recordar quando te senti em mim, pela primeira vez, de verdade.



*"Me enfiavas as mãos nas cuecas e me procuravas, para me achares."*

*"Ainda estava a dar o primeiro gole, já tinha a tua língua dentro da minha boca."*

Ass. *Uma Maria igual a tantas outras...*

Figura A67 | Página Conto, revista *Maria* n° 1914 [Fonte: a autora]

**SIGNOS**

**PREVISÕES DE 12 A 18 DE JULHO DE 2015**

**CARNEIRO** - Fortes sentimentos na sua vida sentimental não lhe permitirão sentir-se na sua melhor forma, tomando decisões algumas tomadas de decisão. Caso tenha filhos, dedique-lhes algum tempo e esteja atenta às suas necessidades de afeto.

**Dinheiro** - Não haverá grandes mudanças nem modificações, mas deve estar atenta ao seu ambiente profissional. Poderão ocorrer algumas tensões entre si e a sua chefia. Faça um estudo sobre a flutuação dos valores da sua conta bancária.

**Sorte na Semana**  
Os números: 2 e 9  
O dia: DOMINGO

**TOURO** - Se está de coração vivo e desimpedido não desespere. É chegada a hora de encontrar o seu eletro e, com ele, delinear um futuro a dois como sempre sonhou. Não force as situações, simplesmente deixe acontecer de forma natural.

**Dinheiro** - É importante que reconheça que a união faz a força. A sua equipa de trabalho poderá estar desmotivada e dependente de si aliar e estado das coisas. Seja diplomática na forma como aborda os seus pares e superiores. Cuidado com o stress.

**Sorte na Semana**  
Os números: 4 e 7  
O dia: SEGUNDA-FEIRA

**GÉMEOS** - Afaste um pouco a família que possa possuir. Este será um período propício em novos encontros e contactos. A sua vida sentimental poderá ser marcada por significativas modificações. Avance sem qualquer receio de rejeição.

**Dinheiro** - Aproveite estes dias para desenvolver as suas ideias e colocá-las em prática, pois serão, certamente, recompensadas. Poderá ser promovida a um novo cargo. Esta semana será ainda propícia a ganhos extras. Evite gastos desnecessários.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 4  
O dia: SEXTA-FEIRA

**CARANGUEJO** - Novos caminhos se abrem no seu horizonte. Terá excelentes oportunidades para tornar a sua vida sentimental viva e apaixonante. Se já tem uma relação estável, procure dizer momentos vividos a dois, longe de tudo e todos.

**Dinheiro** - Os desafios poderão estar na primeira página do dia. Deve para trás os receios que a impedem de prosseguir em frente. Poderá realizar um negócio que alvará a investir todas as suas economias. Nada tema, terá bons resultados.

**Sorte na Semana**  
Os números: 5 e 6  
O dia: DOMINGO

**LEÃO** - Deve aproveitar estes dias para reencontrar amigos que já não vê há algum tempo. Os momentos de convivência prometem novos encontros, que poderão ser importantes para a vida afetiva. Deixe que o seu lado aventureiro se manifeste.

**Dinheiro** - Tudo aquilo que sentir nestes dias vai recolher mais tarde a doblar. Cuidado de todas as suas ações para que não venha a ter saudades no futuro. Invista, mas invista com conhecimento real dos valores que estão em jogo e do seu retorno.

**Sorte na Semana**  
Os números: 4 e 6  
O dia: QUARTA-FEIRA

**VIRGEM** - Aproveite a vida social ao máximo. A necessidade de novos encontros será coroadada com um conhecimento que lhe poderá trazer um novo rumo à sua vida sentimental. Seja seletiva nas amizades e nas atenções que lhes proporcionar.

**Dinheiro** - Semana regada de grande otimismo, que lhe proporcionará toda a calma e tranquilidade para delinear novos projetos de execução de tarefas mais enfiadas, mas extremamente importantes para a boa evolução da sua atividade.

**Sorte na Semana**  
Os números: 10 e 12  
O dia: SÁBADO

**BALANÇA** - Sentirá uma forte vontade de viver momentos intensos com o seu par. Dedique-lhe toda a atenção, surpreendendo-o com pequenas coisas no dia-a-dia. Se está só, tenha em atenção a forma libertina como age quotidianamente.

**Dinheiro** - A sua força energética estará ao rubro, como tal, não vai parar. Conseguirá ultrapassar todos os obstáculos e desafios que lhe forem colocados. Se não está feliz profissionalmente, ouze mudar a sua carreira, pois obterá bons resultados.

**Sorte na Semana**  
Os números: 7 e 8  
O dia: TERÇA-FEIRA

**ESCORPIÃO** - Afaste-se de atrações meramente físicas. A sua intuição e a sua experiência serão dois ingredientes que deverá utilizar diariamente. Proteja-se de todas as más intenções e das pessoas que possam brincar com os seus sentimentos.

**Dinheiro** - Seja honesta consigo própria. Caso ainda não tenha feito, estará num bom período para fazer projetos e desafios que lhe permitirão atingir melhor nível de vida ou sucesso na carreira. Poderá ter alguns problemas a nível conjugal.

**Sorte na Semana**  
Os números: 4 e 8  
O dia: QUARTA-FEIRA

**SAGITÁRIO** - Se confia demasiado nas pessoas, tenha cuidado para não ser levado no conto do vizinho. Se estiver de coração disponível, não tenha pressa de iniciar uma relação. Dedique-se à família mais chegada e retirará todo o carinho que necessita.

**Dinheiro** - O clima poderá interferir nas suas relações de trabalho. Não dê azo a que esse sentimento surja, seja discreta na forma como atua. Não puxe as atenções sobre os resultados dos seus empreendimentos. Período sujeito a gastos extras.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 7  
O dia: SÁBADO

**CAPRICÓRNO** - Conseguirá ultrapassar alguns desentendimentos no círculo familiar. Tendeira a tomar ações harmoniosas e concertadas. Resolva todos os assuntos relativos à sua relação em privado, de forma alguma os exponha em público.

**Dinheiro** - A sua vida profissional ocupará o primeiro lugar das suas preocupações neste período. São de prever muito stress e agitação, contudo, sairá sempre bem de todas as escolhas e decisões que tomar. Os dinheiros estarão em alta.

**Sorte na Semana**  
Os números: 3 e 7  
O dia: QUARTA-FEIRA

**AQUÁRIO** - Existirá alguma inércia no seu quotidiano amoroso. Embora o seu relacionamento possa parecer harmonioso e estável, poderá estar a um passo de se desmoronar. Estabeleça um diálogo mais profundo e sinta de poderes.

**Dinheiro** - A vida profissional não acusará grandes oscilações, procure ser mais criativa. Todos os investimentos relacionados com o seu lar estarão protegidos. Poderá fazer planos para uma compra a longo prazo, tal como casa ou carro.

**Sorte na Semana**  
Os números: 4 e 8  
O dia: SÁBADO

**PEIXES** - Cuidado com as suas alterações de humor. Seja mais ponderada nas suas opiniões - deve adotar uma postura mais diplomática para não ficar suscetibilidades. Poderá necessitar de falar dos seus sentimentos ou de revelar-las a alguém em especial.

**Dinheiro** - As atividades comerciais estarão favorecidas esta semana. As negociações poderão chegar a bom termo, com promessa de fortes lucros. Não descare a sua aparência no local de trabalho, a fim de constituir um trafo maior para o seu éxito.

**Sorte na Semana**  
Os números: 5 e 12  
O dia: SEXTA-FEIRA

**Pelo astrólogo Miguel de Sousa**

**Para a nativa de VIRGEM**

**VAIDOSA MAS POUPADA**

Esta nativa é um ser consciencioso, não faz nada precipitadamente. No campo financeiro, é o tipo de pessoa que se pode privar de gastar qualquer centímo durante um determinado período, porém, logo se farta dessa situação e gasta tudo o que amalhou de uma só vez.

Uma característica que lhe é absolutamente nativa é o cuidado com que veste. Em qualquer situação em que se encontre, e qualquer que seja o nível social, a mulher deste signo está sempre vestida para a ocasião e mais cuidada do que as outras. Também no que respeita à saúde, ela é conhecedora até à exaustão dos problemas de saúde de que padecer.

**FAMOSOS QUE FAZEM ANOS**

**HELENA COELHO**  
nasceu a 16/7/1961

**TOMÁS ALVES**  
nasceu a 16/7/1969

**FILIPA AREOSA**  
nasceu a 10/7/1980

**Novidade**

**CONSULTA TELEFÓNICA**

Por uma vez na vida consulte em direto **MIGUEL DE SOUSA** (sem assistente), um nome de referência e prestígio no mundo esotérico.

Em vez de € 60, agora apenas € 59.

**PEÇA INFORMACOES ATRAVES DO 218872941**

Figura A68 | Página Signos, revista *Maria* n° 1914 [Fonte: a autora]

**SMS**

NOTA - Os dados fornecidos ficam à disposição de quem consulta o site. Não somos responsáveis pelos atos praticados por parte de terceiros e que deles se venham a aproveitar comercialmente para fins alheios a esta iniciativa.

**Quer a sua mensagem na REVISTA MARIA?**

Envie um SMS para o n.º 68887 com as palavras MARIA MAIOR, seguidas do texto que deseja ver publicado. Exemplo: "MARIA MAIOR Senhora meiga e carinhosa procura amizade ou algo mais sério com pessoa honesta e respeitosa". Serão publicados os leitores que enviarem mais mensagens. Custo: € 1,10 (IVA incluído) por cada grupo de 160 caracteres. Todas as mensagens enviadas serão publicadas no site <http://mensagens.maria.pt>.

Nota: A revista Maria reserva-se no direito de não publicar pedidos/obertas de ajuda financeira e de carácter comercial/sexual.

"Olá minhas queridas senhoras, sou homem casado, não totalmente feliz, será que vocês são todas felizes? Sou da zona de Viseu, tenho 40 anos e procuro senhora casada, ou não, que tal como eu não seja feliz. Apenas zonas de Viseu, Aveiro, Guarda, Porto, Coimbra e arredores, senhoras até 45 anos. Obrigado, aguardo por vocês. Tm: 916877649"

"Olá, sou o Bruno, 33 anos, direto, simples, sigiloso, da Senhora da Hora, e disponibilidade. Procuro mulher, algo casual, preferência casadas e com mais de 40. Tm: 918278384"

"Cavalheiro divorciado, sério, apresentável, aposentado, procura senhora séria, honesta, apresentável, solteira, viúva ou divorciada, entre os 38 e os 65 anos, para uma vida a dois, preferência, zona do Alto Alentejo e Beira Baixa, assunto sério. Tm: 966275711"

"Olá, sou um cavalheiro casado que procura senhora casada, romântica, para uma boa amizade, da zona de Lisboa. Tenho 91. Tm: 961613115"

"Olá, sou o Daniel, tenho 34 anos, do Porto, procuro uma boa amizade ou quem sabe uma relação séria. Sou uma pessoa séria, simpática, meiga, carinhosa, meiga, sincera e fiel. Tm: 919377498"

"Homem trintão, bem-parecido, do Norte, quer-te conhecer. Se és mulher atrevida, divertida, tentada a novas experiências, liga. Tm: 913336381"

"Senhor meigo, para senhora carinhosa e carente, em Coimbra, até 60 anos, para bons momentos de carinho e mimos. Enviar SMS. Tm: 915207252"

"Tenho 29 anos, divorciado há dois meses, para já não quero uma relação assumida. Procuro amizade com mulher do Porto ou Gaia, dos 18 aos 33, que vista tamanho S ou XS. Tm: 913078528"

"Alexandre, de 41 anos, divorciado, vivo na Suíça, desejo conhecer senhora dos 30 aos 45, que viva na Suíça também, zona de Lausanne. Deixei mensagem, eu responderei. Beijinhos ou deixe mensagem no meu email: [pintarolas73@hotmail.com](mailto:pintarolas73@hotmail.com). Tm: 915473432"

"Cavalheiro, 45 anos, meigo, educado e carinhoso pretende senhora elegante, meiga, educada, para amizade e convívio. Porto e Gaia. Tm: 912067272"

"Rapaz, de 35 anos, com excelente aparência física, muito bonito, pretende conhecer mulheres entre os 20 e os 45 anos, para muito sexo e muita diversão e quem sabe algo mais. Sou do Porto. Tm: 915327407"

"Homem do Porto, na faixa dos 60, livre, procura senhora para amizade ou algo mais, até 60 anos, da zona do Porto. Tm: 932419692"

"Olá, sou homem divorciado, 51 anos, procuro senhora para amizade ou algo mais, de Évora. Envia mensagem, nada de brincadeiras. Tm: 969895728"

"Sou homem, 30 anos, divorciado e tu, se és mulher divorciada liga. Zona Norte. Tm: 918676981"

"Homem bom, sério, livre, 41 anos, 1,85 m, 82 kg, do Porto, com bom corpo, procura mulher séria, digna, com mamas bastante grandes e/ou bom traseiro. 56 chamadas. Tm: 915369009"

"Muita atenção, sou um jovem com 34 anos, adorava ter amizade com mulher casada e quem sabe, algo mais, como uma conversa bem quente por telemóvel, acredita. Tm: 913182595"

"Homem algarvio, com 55 anos, procuro senhoras sem tabus, casadas ou divorciadas, para encontros íntimos. Algarve. Tm: 913546639"

"Cavalheiro quarentão, moreno, culto, meigo e sincero, procura senhora com as mesmas características e casada, para uma amizade

Não dispense a consulta do regulamento em <http://mensagens.maria.pt>  
Serviço prestado por Sufix - Software e Serviços para Telecomunicações, S.A. Apoio ao cliente: 213 405 290  
Este serviço de mensagens está disponível apenas para Portugal

Figura A69 | Página SMS, revista *Maria* n.º 1914 [Fonte: a autora]

**Faça gelado de MELANCIA**

Corte a fruta em fatias e depois em pequenos pedaços, retirando as pedivelas. Com o auxílio de uma liquidificadora, reduza a fruta a puré. Depois distribua em formas próprias para gelados e leve ao congelador. Ajuda a refrescar do calor e as crianças vão adorar!

**COZINHA em casa**

**TRUQUE!**

Antes de adicionar o pepino à salada, corte as extremidades e esfregue as pontas no legume para reduzir a acidez.

**ACABE COM OS ODORES**

Quando abre o frigorífico nota um cheiro indesejável? Deite vinagre numa pequena taça e coloque-a numa das prateleiras de um dia para o outro. Verá como o odor desaparece!

**Sirva na TÁBUA!**

Os petiscos ao final da tarde combinam com uma mesa prática e original. Sirva as suas iguarias em tábuas de madeira. Nas lojas Casa encontra modelos variados para dispor tapas, queijo...

**Sabia que...**

...este fruto chama-se *physalis* e pode ser consumido ao natural ou utilizado em sumos ou sobremesas! Se tiver um pequeno jardim, pode cultivar esta planta.

**Cocktail PARA O FINAL DA TARDE**

Apetece-lhe beber algo fresco e delicioso? Prepare uma bebida num ápice! Para obter duas doses, coloque uma lata de leite condensado, a mesma medida (da lata) de leite e uma chávena de café no liquidificador, misturando até obter um creme. Antes de servir, junte pedras de gelo e deite num copo com palhinha.

**TRUQUE!**

Figura A70 | Página Capa capítulo de Culinária, revista *Maria* n.º 1914 [Fonte: a autora]

**1ª Mão!**

**Ana Sofia e NAMORADO EM FÉRIAS**

### TRÊS DIAS DE AMOR em Cabo Verde

**A** Mara de A Única Mulher "rap-tou" o namorado e os dois rumaram por três dias (11, 12 e 13 de julho) até à ilha do Sal, em Cabo Verde. Ana Sofia e Tomás aproveitaram para descansar, disfrutar daquele paraíso, mas, sobretudo, para namorar muito, uma vez que a jovem tem os dias bastante preenchidos com a gravação da novela. O casal regressou a Portugal na manhã de terça-feira, dia 14.

**Nascem as meninas**  
Entretanto, Ana Sofia está prestes a gravar as cenas em que dará à luz as gêmeas Rosário e Luigi. A Mara sabe que o parto corre bem e que Luís Miguel assiste ao momento.

**maria** mais do que uma revista, a sua melhor amiga

Figura A71 | Página 1ª mão, revista *Maria* n° 1915  
[Fonte: a autora]

**ESTÁ IN**

### Alívio da AZIA

Em pouco tempo, sensações de mal-estar, como azia e indigestão, podem assombrar um momento descontraído. Mas, agora, Reduflux alivia e controla este mal-estar, encontrando-se à venda em farmácias e espaços de saúde em duas versões: comprimidos mastigáveis e saquetas líquidas. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.

### participe e ganhe prémios!

**Pele e cabelos PROTEGIDOS**  
Jogos, passatempos, dicas de beleza, promoções, oferta de prémios e muita animação. Estes são os ingredientes principais do Pluriverão, um evento interativo que acontece nas lojas Pluricosmética de junho a agosto, com o objetivo de consciencializar os clientes sobre a importância de usar proteção solar no cabelo e na pele. Mais informações em [www.pluricosmetica.com](http://www.pluricosmetica.com).

### PREVENIR MANCHAS

O Creme Aclarador de Dia com FPS, de Fade Out Extra Care, torna uniforme o tom de pele, enquanto filtros UVA/UVB e FPS25 protegem contra os raios solares, prevenindo o surgimento de novas manchas, para além de contribuir para uma hidratação durante 12 horas. À venda em farmácias. Mais informações pelo tlm: 965 133 161.

### Deliciosas pausas

A Vaca que Ri Light apresenta as variedades Queijo Emmental e Queijo Azul, triângulos cremosos cheios de sabor e impossíveis de resistir! Se valoriza uma alimentação equilibrada, estes queijos, com apenas 26 Kcal por porção, são uma fonte natural de cálcio, para além de deliciosos e ideais para as pausas entre as refeições.

### Proteja-se das infeções vaginais

As temperaturas mais elevadas aumentam a transpiração, fazendo com que a zona vulvovaginal fique mais quente e húmida. Como resultado, aumenta a proliferação de microorganismos e também o risco de infeções vaginais, com especial incidência da candidíase. A utilização de gel íntimo, como Lactacyd Íntimo, ajuda a manter o pH fisiológico da vagina entre 3,5 e 4,5, mantendo, assim, o equilíbrio natural da zona íntima. Não causa irritação ou secura, de maneira que pode ser usado todos os dias.

Figura A72 | Página Está in, revista *Maria* n° 1915  
[Fonte: a autora]

**COZINHA em casa**

**RECHEIE BISCOITOS**  
Quando fizer biscoitos ou bolachas caseiros, prepare um molho de caramelo para rechear. Só precisa de colocar uma lata de leite condensado, coberta em água, na panela de pressão, por 40 minutos, a partir do momento em que a panela aciona a válvula de segurança. Retire, deixe arrefecer e abra a lata. Coloque num frasco e conserve no frigorífico.

**Truque!**  
Mantenha grão, feijão, massa, arroz e farinha em recipientes de vidro e adicione uma folha de louro para afastar o gorgulho.

**SEM MOSQUITOS COM LIMÃO**  
Perto da janela, disponha um limão inteiro, mas antes, faça alguns golpes em todo o comprimento e em cada corte coloque uma folha de MANJERICÃO. Consta que este odor é eficaz para manter os mosquitos a distância.

**RALE SÓ NA HORA!**  
É fiá de massa e adora polvilhar com queijo? Então, escolha parmesão, mas compre um pedaço que deve conservar, à temperatura ambiente, num local fresco e afastado da luz solar, de preferência, embrulhado num pano. Prefira ralar apenas na hora, diretamente para o prato, com a ajuda de um ralador ou faca afiada.

**Renda-se às AMORAS**  
No verão, existem zonas onde abundam amoras silvestres. Depois de apanhadas e lavadas, podem ser utilizadas para confeccionar gelados, geleias, semifrios, batidos e até cocktails.

**NÃO PERCA!**  
Não perca a edição especial **Peixe & Marisco**, da **Mulher Moderna na Cozinha**, que reúne receitas de sopas, paelhas e petiscos deliciosos que combinam com o verão.

Figura A73 | Página Capa capítulo de Culinária, revista *Maria* n° 1915  
[Fonte: a autora]

**CULINÁRIA** **ALMOÇO DE ÚLTIMA HORA**

**IMPROVISE um MENU!**  
Vai receber convidados e precisa de ideias para apresentar pratos rápidos, económicos e saborosos? Veja as nossas propostas.

**TAPAS de cogumelos com queijo**

- 1 embalagem de cogumelos-paris
- 1 molinho de oventos
- 0,5 dl de vinho branco
- 1 limão (sumo)
- 1 c. (de sobremesa) de vinagre
- 1 dl de azeite
- ¼ de pimento verde
- ¼ de pimento vermelho
- ¼ de pimento amarelo
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 200 g de queijo de S. Miguel
- sal, pimenta e cobolinho q.b.

1. Arranje os cogumelos, lave e retire a pele. Coloque numa tigela a marinar com os coentros picados, sal, pimenta, o vinho branco, o sumo de limão, o vinagre e o azeite enquanto arranja os pimentos.
2. Depois de arranjados, pique os pimentos, a cebola e o dente de alho e misture na mesma tigela dos cogumelos para ganharem gosto.
3. Retire os cogumelos da marinada e recheie cada um deles com um pouco da saladinha de pimentos. Sobreponha o queijo ralado, decore com cobolinho e sirva.

**CARIL de camarão e mexilhão**

- 600 g de camarão
- 500 g de mexilhão meia-casca
- 2 dl de leite-de-coco
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento amarelo
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 1 dl de vinho branco
- 1 c. (de sopa) de caril sal e orégãos frescos q.b.

1. Descasque os camarões, deixando a cauda; abra os mexilhões ao meio com uma faca, tempere com sal e reserve. Pique o alho, corte a cebola em meias-luas e refogue no azeite.
2. Corte os pimentos em meias-luas, junte ao refogado e refogue. Adicione o camarão e o mexilhão e salteie. Refresque com o vinho, junte o caril e o leite-de-coco, tempere com sal, envolva e deixe cozinhar durante dez minutos, em lume brando. Sirva polvilhado com orégãos frescos.

**Se preferir, pode substituir os morangos por framboesas, amoras ou mirtilos.**

**BAVAROIS de morango**

- 7 folhas de gelatina vermelhas
- 300 g de morangos
- 2 dl de leite condensado
- 400 ml de natas
- morangos q.b.
- MOLHO: → 200 g de morangos
- 150 g de açúcar
- sumo de ½ limão

1. Coloque as folhas de gelatina de molho em água fria. Arranje os morangos e corte em pedaços. Junte o leite condensado e leve a lume brando, mexendo até os morangos se desfazerem. Retire do lume, triture tudo muito bem e deixe arrefecer um pouco. Ainda quente, junte as folhas de gelatina escorridas e mexa bem.
2. A parte, bata as natas e adicione ao preparado anterior, envolvendo delicadamente. Verta numa forma de silicone canelada com 22 cm. Tape e leve ao congelador, até ficar solidificar. Depois de bem sólida, desenforme a bavaroi e sirva regada com molho de morango e decorada com morangos frescos.
3. **Prepare o molho:** Lave e corte os morangos em pedaços. Junte o sumo do limão, o açúcar e uns salpicos de água. Leve a lume brando e cozinhe até os morangos se desfazerem. Retire, deixe arrefecer e verta sobre a bavaroi.

**NA PRÓXIMA SEMANA** Hamburgueses originais para toda a família

Figura A74 | Página Culinária, revista *Maria* n° 1915  
[Fonte: a autora]

**SEKO** DIÁRIO ELA **CONSULTÓRIO ÍNTIMO** **ELISABETE SEQUEIRA**

**"O meu marido tinha o pénis pequeno"**  
 "Estive casada 12 anos, mas o meu marido tinha um pénis pequeno, era inseguro, pouco másculo e eu nunca soube o que era prazer sexual. Separamo-nos e quero recuperar o tempo perdido. Quero encontrar um novo companheiro, carinhoso e com um pénis maior. Seria demasiado sonhadora?"

**Verdades sobre o sêmen que as mulheres devem saber:**  
 Os espermatozoides necessários para duplicar a atual população mundial cabem numa aspirina. Já os óvulos precisam de um ovo de galinha. Cerca de 5% das mulheres são alérgicas ao sêmen. Durante a vida, um homem produz, em média, 53 litros de sêmen.

**"Ejacula nos lençóis"**  
 "Quando o meu namorado percebe que vai ter um orgasmo, retira o pénis da vagina e ejacula para os lençóis. Sempre lhe disse que gostava de ser mãe, mas como ainda não reunimos condições financeiras, tomo a pílula e não vejo por que ele toma estas precauções. Pensará que o engano?"

**"Não me excita"**  
 "Começo a ter dúvidas sobre o futuro do meu namorado. O sexo passou a ser um frete e passo o tempo a fingir orgasmos. Como resolver?"

**"Traiu-me com o meu irmão"**  
 "Namorado há cinco anos e apaixonados. Acha normal o distanciamento, até saber que ela me traiu com o meu irmão. Foi há um ano, num momento em que estivemos separados. Agora, ela jura que me ama e que aquilo pouco significou para ela, mas eu não consigo perdoar. Ajude-me."

**"Gostava de ter sexo com amiga"**  
 "Não quero namorar nem ter compromissos sérios, mas tenho uma amiga especial. Falei-lhe no outro dia que gostava de ter sexo e podia ser com ela. Esperava uma resposta, mas, desde esse dia, ela esquivava-se a conversas. Não percebo o que aconteceu. Será que levou a mal ser a escolhida para termos sexo?"

**"Detesta que lhe vejam a vagina"**  
 "A minha namorada recusa fazer sexo oral porque detesta que lhe vejam a vagina. Realmente, ela tem os pequenos lábios diferentes, um é bem maior do que outro e ambos são muito escuros. Há alguma forma de corrigir este defeito?"

**"A minha namorada recusa fazer sexo oral porque detesta que lhe vejam a vagina. Realmente, ela tem os pequenos lábios diferentes, um é bem maior do que outro e ambos são muito escuros. Há alguma forma de corrigir este defeito?"**

**"Quero um 'show' de sexo com uma amiga"**  
 "Somos um grupo de amigos liberais no sexo e até já temos oportunidade aos nossos namorados de irem a espetáculos de sexo em despedidas de solteiro e férias. Agora, eu e uma amiga pensamos em fazer-lhes um show de sexo entre as duas. Será que ficarão excitados ou ofender-se-ão e acabarão o namoro?"

**"Rasgou-me a roupa e penetrou-me"**  
 "O meu marido esteve uma semana fora e chegou cheio de energia. Ao chegar, rasgou-me a roupa e penetrou-me com uma intensidade que nunca o tinha visto ter. Adorei, mas receio que ele possa a ser mais agressivo."

**LOJA ONLINE** **www.Flame.pt**  
**SPRAY ESTIMULANTE PARA MULHER** **VIBRADOR** **VIBRADOR**

Figura A75 | Página Diário Ela, revista Maria nº 1915 [Fonte: a autora]

**SEKO** DIÁRIO ELE **CONSULTÓRIO ÍNTIMO** **ELISABETE SEQUEIRA**

**"Traiu-me com o meu irmão"**  
 "Namorado há cinco anos e apaixonados. Acha normal o distanciamento, até saber que ela me traiu com o meu irmão. Foi há um ano, num momento em que estivemos separados. Agora, ela jura que me ama e que aquilo pouco significou para ela, mas eu não consigo perdoar. Ajude-me."

**"Gostava de ter sexo com amiga"**  
 "Não quero namorar nem ter compromissos sérios, mas tenho uma amiga especial. Falei-lhe no outro dia que gostava de ter sexo e podia ser com ela. Esperava uma resposta, mas, desde esse dia, ela esquivava-se a conversas. Não percebo o que aconteceu. Será que levou a mal ser a escolhida para termos sexo?"

**"Detesta que lhe vejam a vagina"**  
 "A minha namorada recusa fazer sexo oral porque detesta que lhe vejam a vagina. Realmente, ela tem os pequenos lábios diferentes, um é bem maior do que outro e ambos são muito escuros. Há alguma forma de corrigir este defeito?"

**"A minha namorada recusa fazer sexo oral porque detesta que lhe vejam a vagina. Realmente, ela tem os pequenos lábios diferentes, um é bem maior do que outro e ambos são muito escuros. Há alguma forma de corrigir este defeito?"**

**Dentadinhas... de prazer**  
 55% das mulheres confessam que gostam de dar mordidas ao parceiro enquanto fazem amor.

**"A minha namorada é bastante gordinha"**  
 "A minha namorada é inteligente, bem-disposta e, sexualmente, entendemo-nos bem. Porém, é bastante gordinha, não tem cintura marcada nem sabe arranjá-se bem. Fico indeciso, pois estes aspetos entristecem-me e fazem não querer apresentá-la aos meus amigos."

**"Ela descobriu imagens dos meus encontros"**  
 "Numa época da minha vida filmava os meus encontros sexuais e guardava as imagens no meu computador pessoal. Tinha tudo bem guardado, com password, mas a minha atual namorada descobriu-as e agora quer terminar tudo entre nós. O que devo fazer? Temo que, na fúria, ela conte tudo às outras raparigas."

**"Tenho sonhos eróticos com bastante frequência e, segundo parece, falo alto durante a noite. A maioria das vezes sonho com uma amiga da minha mulher que é bastante provocadora e alvo das brincadeiras entre os meus amigos. Agora, temo que o nome dela seja dito enquanto durmo e que a minha mulher se aperceba."**

Figura A76 | Página Diário Ele, revista Maria nº 1915 [Fonte: a autora]

**FAMÍLIA**

**LEANDRO PASSEIA COM O FILHO**

**AGENDA DE ESPETÁCULOS**

**Julho**  
18 • Odivelas  
25 • Agualar da Beira

**Agosto**  
2 • Sobrosa, Paredes  
3 • Achada, Mafra  
10 • Alcodchete  
14 • Penamaior, Paços de Ferreira  
24 • Corroios

**Pai AFETUOSO**

*Apesar da agenda de concertos preenchida, o cantor romântico tem sempre tempo para o filho, de três anos. A revista Maria encontrou Leandro na brincadeira com Simão.*

**NUMA ENTREVISTA À MARIA, LEANDRO REFERIU QUE SIMÃO TINHA A SUA FORTE PERSONALIDADE.**

Na passada semana, a revista Maria encontrou o cantor Leandro a passear em Carcavelos com o filho, Simão, de três anos. Mostrando ser um pai meigo, o artista passou pelo passeio, de mão dada com a criança, trocando brincadeiras e risos. Os dois tiveram ainda oportunidade de tirar várias fotos com a preciosa "ajuda" do selfie stick. Depois, Leandro sentou-se numa esplanada com o filho e namorou-o com beijos, enquanto bebia uma água.

Afinal de contas, o cantor romântico não está todos os dias com Simão, partilhando semanalmente com a ex-mulher, Sury Cunha, a guarda da criança. Numa altura em que o artista anda por todo o País em concertos, a revista Maria sabe que Leandro apenas leva Simão nos concertos perto de casa, optando por deixá-lo com a família nos concertos fora de Lisboa, por causa das horas de viagem e do calor.

Foto: José Filipe Marques / Getty Images

Figura A77 | Página Família, revista Maria nº 1915 [Fonte: a autora]

**POR CÁ**

*A atriz esteve 45 dias na Ásia sozinha com o filho, de quatro anos. "Fizemos muita companhia um ao outro, ele não faz birras", afirma.*

**UM MÊS E MEIO DE FÉRIAS COM O FILHO**

**INÊS CASTEL-BRANCO CONFIDENCIA**

**"ELE NÃO FAZ BIRRAS"**

**ANTES** de apanhar o avião rumo a Bali, Inês Castel-Branco admitiu que sentia algum receio de estar tão longe de Portugal durante tanto tempo (um mês e meio). Não por ela, mas porque ia sozinha com o filho, de quatro anos. A sua estada não podia ter corrido melhor: "As férias foram ótimas, o saldo é superpositivo, a relação com o meu filho ficou

ainda mais forte e especial. A Ásia é um continente incrível!", começa por dizer a atriz. Bali foi o destino escolhido, assim como algumas ilhas à volta. "Ele adorou, teve o seu período de adaptação; o facto de ninguém falar a língua dele não foi fácil. Fizemos muita companhia um ao outro, ele não faz birras, é um anjinho. Acho que

só chorou uma vez num mês e meio, foi quando se magoou", confidencia. A experiência é para repetir e Simão até veio de lá a gostar de algumas receitas de culinária: "Ele adaptou-se lindamente ao clima. A Ásia, e em particular a Indonésia, vive muito do turismo, então, as ementas têm sempre opção, com hambúrgueres e massas, e ele optava por isso. Tentámos alguma comida indonésia, mas era sempre muito picante, mesmo quando pedia para não ser. Ele ficou fã de carbonara, que não comia cá", diz. Dos 45 dias, além da companhia do filho, fruto da relação com Filipe Pinto Soares, Inês destaca as pessoas com quem se foi cruzando.

**SIMÃO NÃO VÊ**

De férias até setembro, altura em que começa com a peça **Pipi das Meias Altas**, Inês Castel-Branco vai continuar a aproveitar o verão. Mas não perde um episódio de **Mar Salgado**, onde dá vida a **Tina**. Porém, apenas ela se senta em frente à televisão. "Tenho 40 episódios gravados que tenho de ver. O meu filho não vê, a novela tem situações violentas, não é para a idade dele", finaliza.

Foto: Ana Lúcia Sousa

Figura A78 | Página Por cá, revista Maria nº 1915 [Fonte: a autora]

**POR CÁ**

Na entrevista com Daniel Oliveira

**DEBORA MONTEIRO REVELA PASSADO DIFÍCIL**

## Já fez LIMPEZAS

Um ananás dava-lhe para uma semana inteira. Já passou fome e teve profissões que nada têm que ver com o que faz atualmente.

A atriz deu uma verdadeira lição de humildade a muitas pessoas ao abrir o seu coração a Daniel de Oliveira, revelando que nem sempre teve tudo de mão beijada. Debora Monteiro contou durante o programa *Alta Definição* que antes de saltar para as luzes da ribalta, em 2006, com a novela *Tempo de Viver*, teve um passado marcado por algumas dificuldades financeiras. “Um ananás dava-me quase para uma semana. Ou, então, um melão, porque tem muita água e enche... A minha alimentação era isso. Às vezes, comprava alguns iogurtes para misturar e conseguir manter-me durante a semana” – foi uma das muitas e surpreendentes revelações que a atriz, de 32 anos, fez. “Precisava de dinheiro e fiz *babysitting* e limpezas. Estive contigo e tinha estado a fazer limpezas de manhã. Tinha medo que sentisses o meu cheiro a lixívia. Nessa fase, estava a fazer limpezas, tinha de ganhar dinheiro”, confessou entre lágrimas a Daniel Oliveira. Para além disto, a atriz, que é considerada uma das mais bonitas do mundo da televisão, nem sempre se sentiu bem no seu corpo. “Sempre tive complexos com o peito. Não usava decotes e dançava sempre de braços cruzados. Sempre mexeu comigo.”

“Senti-me sozinha...”

Durante cinco anos morou no Porto e deslocava-se a Lisboa para fazer *castings*. Aos 19, mudou-se para a capital atrás de um amor e não lidou da melhor forma com a ausência da família. “Senti-me sozinha. O dinheiro não era muito e, por isso, não podia fazer muita coisa. Quando estás sozinha e sentes solidão, queres que o tempo passe, não consegues dormir”, disse ainda, emocionada. Por fim, a atriz revelou que todo este seu esforço deu frutos. “A minha mãe pagou a prestações algumas peças para eu poder ir a *castings* ou eventos e parecer bonita... As pessoas quando querem conseguem.”

Debora Monteiro mudou-se para Lisboa e deixou a família no Norte do País

20 **INCÓGNITO**

Foto: Maria Helena - Foto: Império 2.8

Figura A79 | Página Por cá, revista *Maria* n° 1915  
[Fonte: a autora]

**@Famosos PANHADOS NA REDE**

**FOTOS SEMELHANTES**

Sara Matos também está de férias e na sua página do Instagram surgem fotos em tudo iguais às de Pedro Teixeira. Ou seja, os dois nunca surgem nas fotos juntos, mas estão no mesmo local com amigos.

**A brincar na praia**

Pedro Teixeira, bem-disposto e sorridente, deixa-se fotografar na praia. Um doce para quem adivinhar quem tirou a foto. O primeiro nome começa por S e o segundo por M...

**Relax Total**

Palavras para quê? Helena Costa está de férias em Cuba e, pela foto, o relax é total. Há que aproveitar porque por aqui tem havido uns neveiros e uma noites frias no litoral.

**NAScer DO SOL nas alturas**

Cláudia Vieira esteve na Madeira e subiu ao pico do Arreiro só para ver o nascer do sol. “Hoje contemplei o nascer do sol a 1800 metros de altitude no meio do Atlântico”, escreveu a atriz no Facebook, ao lado da foto.

**Do oito para o OITENTA**

Alguns dias após ter publicado e depois retirado uma foto onde aparecia nu e de costas na sua página do Instagram, Justin Bieber pareceu querer redimir-se e colocou outra foto, de novo à beira de água, mas agora vestido até ao pescoço. Nem oito, nem oitenta!

**Praia para RECUPERAR**

Ainda mal refeitos das noites e da agitação dos concertos no Festival NOS perderam tempo e a praia foi o destino para recuperar energias. Oh para eles, tão contentes, como pode constatar-se pelos sorrisos dos dois e pelo comentário do ator: “E depois do Alive... praia ca gente!”

**FIESA**

Festival Internacional de Escultura em Areia 2015

70 Maç. 10 Out. | FIESA - ALGARVE

tema: MÚSICA

www.fiesa.org

Figura A80 | Página Apanhados na rede, revista *Maria* n° 1915  
[Fonte: a autora]

**FALA-SE DE...** **GEORGE FAZ DOIS ANOS A 22 DE JULHO**

**Traquinice REAL**

**Até** pode nascer em berço de ouro, ter sangue azul e um trono à espera, mas quando se tem dois anos, a vida é um turbilhão de emoções. Que o diga George, filho dos duques de Cambridge, que atravessa uma altura complicada desde que a irmã, Charlotte, nasceu. À revista *Closer*, uma fonte contou que o pequeno príncipe já entrou na fase terrível dos dois anos e é natural que sintas ciúmes da imozinha, que nasceu a 2 de maio. Ter outro bebé em casa, que por ser pequenino exige atenção, tem levado

**William e Kate estão a planear o segundo aniversário do filho com todo o cuidado, para atenuar a fase menos boa que George atravessa.**

os pais, Kate e William, a cuidados redobrados em relação a George. São tolerantes, mas não deixam passar em branco alguns disparates e chegam a repreendê-lo em público, na tentativa de o acalmar.

O menino, que completa dois anos a 22 de julho, já tem a festa de aniversário planeada ao pormenor. No ano passado, foi um evento

discreto, mas, agora, os pais querem fazer algo maior, para que o filho se sinta especial.

À revista *Closer* a fonte que mencionámos anteriormente contou, ainda, que William e Kate incentivam o filho a ajudá-los nas tarefas diárias que envolvem Charlotte, como ir buscar fraldas ou dar as toalhas na altura de mudar a fralda.

**Momentos de... TENSÃO!**

No batizado de Charlotte, George foi advertido pelo pai.

O menino, que um dia será rei de Inglaterra, tem um ar resignado.

Figura A81 | Página Fala-se de, revista *Maria* n° 1915 [Fonte: a autora]

**SE O AMOR NO VERÃO** **CONTO**

# AMOR do passado

**Reencontrá-lo foi o regresso a um amor do passado que, afinal, eu não tinha esquecido...**

**Sentia-me excitada ao pensar nele. Não conseguia disfarçar a emoção.**

**Sugava-me os lábios de uma forma tão sófrega que quase me tirava a respiração.**

**A**TRAVESSAVA a passadeira quando levantei a cabeça do chão e ele vi de repente. Não te reconheci à primeira e, mesmo quando o teu olhar se cruzou com o meu, não me pareceste tu. Cada um passou para o outro lado da estrada e ficámos os dois parados ao pé do semáforo para confirmar se éramos mesmo nós. Do outro lado, sorriste-me e com a mão fizeste um sinal para eu aguardar. Passeste novamente a estrada e ali estavas. Aquele sorriso contagiante que tantas vezes me emocionou.

— Olá — disseste tu, meio tímido, tal como eras. Um homem tímido, mas tão misterioso que me conquistou à primeira.

— Olá Rui, estás diferente — disse eu, só para responder à conversa. Estava atordoadá, não esperava verte. Na verdade, não te via há uns bons cinco anos. Tinhas o cabelo mais curto, pensei que as tuas ondas meio loiras, onde os meus dedos gostavam de entrar, tinham desaparecido. Mas o cabelo assim fazia sobressair os teus olhos grandes cor de mel. E com a barba meio por fazer, meu deus, eras um homem bem interessante. Elas — as outras mulheres — deixavam-te um olhar de soslaio enquanto continuavas ali, à minha frente, a explicar-me que estavas em Lisboa a trabalhar. Vivias no Porto agora,

estavas casado e tinhas uma filha de três anos, a Maria.

Acho que deixei de te ouvir, estava demasiado concentrada na brancura dos teus dentes, algo incerto, mas que te davam um sorriso bem atrevido. Ouvia o tom da tua voz com muita atenção, era forte e penetrante. Não quis saber do conteúdo das tuas palavras. Caramba, tinha mesmo saudades tuas! A tua presença a centímetros de mim deixava-me nervosa. Sempre foste um homem que me cativou. Foi mesmo paixão. Fui louca por ti.

Regressei à realidade. Perdi parte do que me dizias, mas ouvia-te agora a falar do teu trabalho como engenheiro numa multinacional. Eu sorria-te e, de repente, como que percebendo que eu estava pouco interessada no teu trabalho, perguntaste-me se eu queria jantar contigo nessa noite. Ias ficar

em Lisboa mais um dia e gostavas mesmo de poder estar comigo mais algum tempo. Notei alguma saudade também da tua parte. Não te percebi nervoso, mas algo incomodado com a minha presença. De repente soltaste um "estás muito bonita". Não respondi, não conseguí responder ao elogio. Este homem continuava a mexer comigo apesar da forma como tínhamos acabado.

Eu e o Rui namorávamos há um ano, loucura total, sempre na cama, éramos muito sexuais, havia muita química entre nós, talvez fosse daquela juventude. Eu com 27 e ele com 31 e alguma experiência acumulada. Enfim, era cama todos os dias... As coisas acabaram mal, muito mal, apanhei-o com uma amiga minha. Foi horrível. Não foi um flagrante, mas também não foi necessário, já que ela saía da casa dele às 10 da manhã. Foi o suficiente para perceber que tinha dormido ali e quando o pressionei ele não conseguiu negar. Ainda cheirava a sexo, o c!

As memórias fugiram-me quando ele voltou a insistir no jantar. Respondi que sim. Combinámos junto ao rio. Ele adorava o mar, esses espaços mais naturais. Despedimo-nos ansiosos, senti-o então nervoso quando me deu dois beijos. Afastámo-nos e os nossos corpos perderam-se entre atropelos de gente que circulava na rua. Voltei para a empresa. Já eram três e meia, muito fora do meu horário. Passei a tarde com o pensamento nele. Cinco anos e, nesta fase da vida, isso faz muita diferença num homem. Algumas rugas, um outro cabelo branco, o rosto mais marcado, percebi que estava mais entroncado. Verdadeiramente homem, másculo. Sentí-me excitada ao pensar nele. Não conseguia disfarçar a emoção, estava ansiosa pelo reencontro.

Eram oito e cinco quando cheguei à porta do restaurante. Trazia uma camisa, calças antracite e calças de ganga. Desportivo mas bem vestido. Sempre fora um homem cuidado com a aparência. Entrámos no restaurante

Figura A82 | Página Conto, revista *Maria* n° 1915 [Fonte: a autora]

## SIGNOS

### PREVISÕES DE 19 A 25 DE JULHO DE 2015

#### CARNEIRO

**Amor** – O seu poder de sedução estará em alta, planeie e surpreenda com um jantar romântico a pessoa que ama. Não esqueça nunca os seus amigos mais íntimos. Procure o seu convívio sempre que possível, dentro ou fora de portas.

**Dinheiro** – Terá uma semana próspera, tanto em negociações como nos resultados que já espera há algum tempo. Seja arrojada e corajosa em novos desafios. Embora a vida financeira esteja protegida, não abuse da sorte.

**Sorte na Semana**  
Os números: 8 e 9  
O dia: **TERÇA-FEIRA**

#### TOURO

**Amor** – Se está só, são de prever aproximações e encontros escaldantes. O poder de sedução estará no seu ponto alto e promova novos conhecimentos que despertarão o seu lado aventureiro. Não prometa-lhe grandes alegrias e ganhos desenfreados.

**Dinheiro** – Poderá obter compensações dos projetos que tem vindo a desenvolver ultimamente. Alcançará o apoio financeiro necessário para a boa concretização de um projeto de instalação por conta própria.

**Sorte na Semana**  
Os números: 2 e 6  
O dia: **SEGUNDA-FEIRA**

#### GÊMEOS

**Amor** – Não dê ouvidos a terceiros pessoas, que só poderão querer destabilizar a relação que atualmente vive. Tire as suas próprias conclusões e imponha a si própria uma maior segurança. Não permita que os outros interfiram na sua relação.

**Dinheiro** – Deverá colocar as suas metas pessoais e profissionais um pouco mais altas. Os comentários que possam tecer em torno das mesmas não deverão ser entendidos como negativos, mas sim como sinais de que está no caminho certo.

**Sorte na Semana**  
Os números: 4 e 5  
O dia: **SÁBADO**

#### CABRANQUEJO

**Amor** – Se por natureza confia demais nas pessoas, cuidado para não acreditar demais. São de prever conflitos e roturas não desejadas. Se lhe ocorrerem pensamentos de infidelidade, pense duas vezes, pois poderá ser magoado.

**Dinheiro** – Contenha os seus impulsos, pois poderá criar situações de conflito. Não estará num período favorável para impor as suas ideias. Se as compras são uma forma de terapia, faça-as, mas não carregue consigo o cartão de crédito.

**Sorte na Semana**  
Os números: 5 e 9  
O dia: **QUINTA-FEIRA**

#### LEÃO

**Amor** – Sentir-se-á desmotivada, habitada por pouca vitalidade; as suas energias não lhe permitirão sair e partir à conquista. Procure os mimos do ser que partilha a sua vida e em conjunto dediquem-se a atividades cecios que lhe dê prazer.

**Dinheiro** – Insatisfeita com a sua vida privada, poderá dedicar-se um pouco mais ao trabalho; no entanto, não deverá aquilo que deseja. Tudo o tipo de decisões que precise tomar deverão ser adiadas para mais tarde. Não corra riscos.

**Sorte na Semana**  
Os números: 8 e 10  
O dia: **SEGUNDA-FEIRA**

#### LIBRA

**Amor** – Senti-se-á desmotivada, habitada por pouca vitalidade; as suas energias não lhe permitirão sair e partir à conquista. Procure os mimos do ser que partilha a sua vida e em conjunto dediquem-se a atividades cecios que lhe dê prazer.

**Dinheiro** – Insatisfeita com a sua vida privada, poderá dedicar-se um pouco mais ao trabalho; no entanto, não deverá aquilo que deseja. Tudo o tipo de decisões que precise tomar deverão ser adiadas para mais tarde. Não corra riscos.

**Sorte na Semana**  
Os números: 8 e 10  
O dia: **SEGUNDA-FEIRA**

#### ESCORPIÃO

**Amor** – De tanto pensar naquilo que já viveu, poderá perder oportunidades de viver o amor plenamente. Abandone o seu passado e viva o presente intensamente; pare de se lamentar e viva na nostalgia. Não faça comparações desonestas.

**Dinheiro** – Este período exigirá bastante de si e oferecer-lhe-á perspectivas que não deverá desperdiçar. Combata o cansaço, arranje forças para poder enfrentar os novos desafios a par dos problemas pessoais. Faça pequenas poupanças diárias.

**Sorte na Semana**  
Os números: 6 e 12  
O dia: **TERÇA-FEIRA**

#### SAGITÁRIO

**Amor** – Não persista numa paz ilusória na sua relação, prefira a rotura definitiva mas civilizada. Resolva todas as questões em família e siga com a vida em frente. Não recue e a solidão, o seu poder de sedução encarrregar-se-á de resolver essa questão.

**Dinheiro** – As decisões oportunas e firmes farão toda a diferença na obtenção do sucesso. O forte dinamismo de que é possuidora levá-la-á a conquistar os seus intentos. Seja mais cuidadosa na forma como gere as suas economias. Boa sorte!

**Sorte na Semana**  
Os números: 6 e 8  
O dia: **SÁBADO**

#### CAPRICÓRNO

**Amor** – Não peça aos outros aquilo que não pode dar. Tente ser autocrítica e analise as situações com clareza. De forma tranquila e sem dramas, defina um pouco melhor os sentimentos que nutre pelo ser amado. Evite, dessa forma, as repetidas decepções.

**Dinheiro** – Tome bons conselhos junto de pessoas mais experientes dentro da área em que trabalha. Deverá tomar decisões, apoiando-se em pareceres sérios. Terá capacidade financeira para proteger algumas compras.

**Sorte na Semana**  
Os números: 1 e 4  
O dia: **QUINTA-FEIRA**

#### AQUÁRIO

**Amor** – Poderão surgir novas motivações ou novos conhecimentos que a levarão a refletir sobre uma possível mudança na ruma da sua vida afetiva. Se estiver de coração livre, surgirá alguém que lhe fará palpitar o coração, mas que será inacessível.

**Dinheiro** – Seja prudente o quanto basta nos passos que quer e na forma como avançar para atingir as suas metas. Investa naquilo que lhe parece sólido e não em metas desecessárias. Não corra riscos desnecessários, poupe dinheiro e energias.

**Sorte na Semana**  
Os números: 2 e 9  
O dia: **DOMINGO**

#### PEIXES

**Amor** – O seu poder de sedução estará no ponto alto, usufrua dele com inteligência; aproveite ao máximo em seu benefício. Espere a uma semana agitada, onde deverá conviver e rever os amigos que já há muito não viu. Novos planos.

**Dinheiro** – Seja subtil nos seus intentos, ganhará mais do que perderá. Terá uma semana próspera, tanto em negociações como nos resultados que já esperava há algum tempo. As suas finanças estão equilibradas, e que lhe dará um certo conforto.

**Sorte na Semana**  
Os números: 3 e 8  
O dia: **SÁBADO**

#### Para a nativa de CARNEIRO

### SABE COMANDAR SUBORDINADOS

Esta nativa é um ser dinâmico e dinamizador de todos quantos a cercam. Como chefe, sabe comandar os subordinados, assim como sabe fazer-se obedecer. Lugares subalternos não são, decididamente, a sua preferência e se a vida a confronta nessa posição, rapidamente a abandona ou cria algumas quezílias. Individualista por natureza, tem uma absoluta confiança em si própria, o que a leva a remover céus e terra para chegar aos objetivos. Procura levar a vida de uma forma simples e absolutamente descomplicada. Aborrece-a grandemente, ou simplesmente não consegue entender, quando vê os outros a tornar complicado aquilo que é simples e direto.



#### FAMOSOS QUE FAZEM ANOS

 JOÃO PERRY nascido a 21/7/1940	 SAMPAMPIO nascido a 22/7/1991	 CAMILO DE OLIVEIRA nascido a 23/7/1934
--	---	--

#### Novidade CONSULTA TELEFÓNICA

Por uma vez na vida consulte em direto MIGUEL DE SOUSA (sem assistentes), um nome de referência e prestígio no mundo estórico.

Em vez de € 80, agora apenas € 59.

PEÇA INFORMAÇÕES ATRAVÉS DO 218872941



Figura A83 | Página Signos, revista Maria n° 1915 [Fonte: a autora]

## SMS

NOTA: Os dados fornecidos ficam à disposição de quem consulta o site. Não somos responsáveis pelo uso destes dados por parte de terceiros que deles se venham a aproveitar comercialmente para fins alheios a esta iniciativa.

### Quer a sua mensagem na REVISTA MARIA?

Envie um SMS para o n.º 68872 com as palavras MARIA MAIOR seguidas do texto que deseja ver publicado. Exemplo: "MARIA MAIOR Senhora meiga e carinhosa procura amizade ou algo mais sério com pessoa honesta e respeitosa". Serão publicados os textos que enviarem mais mensagens. Custo: € 1,10 (IVA incluído) por cada grupo de 160 caracteres. Todas as mensagens enviadas serão publicadas no site <http://mensagens.maria.pt>.

Nota: A revista Maria reserva-se no direito de não publicar pedidos/ ofertas de ajuda financeira e de carácter comercial/social.

1. "Está triste, não te sentes realizado no amor? Pois, então estou aqui, perto de ti, e só ligares. Sou um militar, hábil, apaixonado, educado e faço um rol inextinguível de preferência, casadas ou viúvas. Lamego. Tm: 965437459"

2. "Jovem na temura dos 40, meigo, honesto, alto, boa apresentação, procuro senhora honesta, boa apresentação, que tal como eu se sinta só e queira partilhar os momentos bons e maus numa relação de boa amizade ou algo mais sério. Gomes. Tm: 926795128"

3. "Sou um jovem casado, de Viseu, e não sou feliz totalmente. Quero ser e fazer alguma mulher que também não o seja, que tenha até 45 anos, seja das zonas de Viseu, Guarda, Coimbra, Porto, Aveiro e arredores. Vamos juntos tentar ser felizes, o que achas? Por favor, só pessoas sinceras. Obrigado, beijos e boas fêlas. Tm: 916877649"

4. "Rapaz, 34 anos, meigo, educado, carinhoso, procura senhora para momentos de puro prazer, máximo sigilo. Zona de Felgueiras. Tm: 915771257"

5. "Quebre o stress e a rotina diária e deve-se envolver numa bellissima massagem relaxante, envolta em elevado teor de erotismo e sensualidade. Homem bonito, muito atraente, atlético e sensual proporciona a senhoras momentos únicos e inesquecíveis, com emoções fortes. Não comercial. Não respondo a mensagens. Norte e Centro. Tm: 969079052"

6. "Sou da Trofa e troco contactos. Alguém quer trocar? Tm: 915969124"

7. "Homem com 36 anos, muito romântico, procuro mulher madura e romântica para relacionamento sério. De preferência, em São Miguel, Açores. Tm: 961678610"

8. "Olá, sou o Fernando, 43 anos, procuro senhoras até aos 40, para amizade íntima e séria. Zona Centro. Tm: 935854172"

9. "Rapaz de 35 anos, com excelente aparência física, muito bonito, pretende conhecer mulheres entre os 20 e os 45 anos, para muito sexo e muita diversão e quem sabe algo mais. Sou do Porto. Tm: 915324077"

10. "Senhor de 62 anos, divorciado, a morar sozinho, procura senhora nas mesmas condições para refazer a sua vida. Zona de Espinho. Tm: 911716158"

11. "Homem só, meigo e tímido, mas muito discreto, na casa dos 60, procura relação com senhora, na casa dos 50, zona de Santa Maria da Feira. Beijos. Tm: 910789776"

12. "Olá senhoras dos arredores de Setúbal, sou professor em sexologia, procuro alunas disciplinadas, tenho vibradores, algemas, chicotes e óleos eróticos. Vem divertir-te, corpo a corpo ou por telemóvel, jamais te arrependers. Tm: 913182595"

13. "Olá, sou homem honesto, 51 anos, pretendo senhora entre os 46 e os 51 anos, alta e elegante, para relação séria, das zonas de Coimbra, Figueira ou Leiria. Apenas pessoas de respeito. Tm: 968739408"

14. "Cavalheiro 65 anos, sem vícios de álcool e tabaco, livre, pretende namorada com situação semelhante, para futuro no Porto, até aos 60 anos. Tm: 967112748"

15. "Procuro rapariga negra ou mulata que queira ser feliz, assunto sério. Envia SMS. Tm: 962610149"

16. "Divorciado romântico, bom nível, deseja mulher dos 19 aos 26 anos, inteligente, exótica e esbelta, que goste de sexo, namorar e projeto de vida a dois. Sou fiel e sei amar. Tm: 925214493"

17. "Toda a mulher que seja do Montijo ou de Alcochete, que queira realizar algum desejo sexual ou que goste de sexo oral, não me importo do estado civil. Com máximo sigilo. Sou quarentão. Tm: 917941973"

18. "Estou no Norte, sou divorciado, tenho 45 anos, sem vícios, respeitador, educado, compreensivo e muito romântico. Tu que estás nas mesmas condições, se te identificas comigo por que

Este serviço de mensagens está disponível apenas para Portugal

Figura A84 | Página SMS, revista Maria n° 1915 [Fonte: a autora]

**Poderosas** Segunda a sexta, às 22.45 h ▶ SIC

**NÃO PERCA ESTA SEMANA**

## José Maria julga que vai MORRER

*Sem desconfiar que está a ser enganado, o vilão é informado que está gravemente doente e precisa de fazer um transplante de medula.*



**D**ESTA vez, o feitiço vira-se contra o feiticeiro... Primeiro, foi o vilão que quis enganar a noiva, agora, é ele que vai ser manipulado. Para se vingar do vilão, Amélia dirige-se ao hospital e confronta o Dr. Ribeiro, ameaçando denunciá-lo. Com receio, o médico aceita enganar José Maria, dizendo-lhe durante uma consulta que tem uma doença grave. Para tal, ele mostra um exame que pertence a outro paciente. Em choque, o noivo de Marina acredita que tem de fazer um transplante de medula para sobreviver. Mais tarde, ao encontrar o vilão desfeito junto ao lago da quinta, Amélia mal disfarça o seu contentamento e deseja que ele cometa suicídio, tal como a sua mãe fez no passado. À noite, Marina apoia incondicionalmente o noivo, que comunica à família o drama que está a viver. Entretanto, a empresária pede aos filhos para fazerem um teste de compatibilidade. Irritado, Gonçalo recusa, deixando-a bastante desconfiada de que algo se passa entre ele e José Maria.

**Alfredo FINGE RAPTO**  
Depois de ser ameaçado pelos agiotas, a quem deve dinheiro, Alfredo simula o seu próprio rapto com o objetivo de arrecadar a quantia para saldar a dívida. Enquanto isso, **Valquiria, Cila e Rúben** sofrem e tentam reunir o dinheiro para pagar o resgate. Destemido, o professor de ténis tenta localizar o pai, contrariando as ordens da **inspetora Joana**.

**EM DEFESA DO PAI**  
Além de seguir **Julião** para descobrir se tem namorada, **Bruna** discute com **Marta** e chega, até, a agredi-la. A mulher de **David** avisa-a que se voltar a vê-la próxima do pai, arranca-lhe os cabelos.




**Império** Segunda a sexta, às 23.45 h ▶ SIC



## José Alfredo É PRESO!

**A**PÓS sair de casa de Cláudio, Maria Marta segue Maria Ísis e acaba por descobrir que José Alfredo está escondido no barracão da União de Santa Teresa. A *socialite* pede a Antoninho para falar com o comandante, mas acaba por ser enganada e o ex-marido foge. Farta de tentar ver José Alfredo em carne e osso, Maria Marta faz uma denúncia anónima. Horas depois, quatro agentes da Polícia Federal surgem no local e levam o comandante, algemado, para a esquadra. Cristina, que também está no local, vai atrás do pai e promete ajudá-lo a sair da prisão. Merival desloca-se à esquadra e acompanha o depoimento de José Alfredo, que admite que tomou um líquido produzido por um curador de Roraima e que perdeu os sentidos depois de discutir com Maurílio.

**Na véspera de casar com Maurílio, Maria Marta vê o ex-marido fugir-lhe debaixo dos olhos e faz uma denúncia à Polícia. Horas depois, o comandante é levado algemado para a esquadra.**

**SEGREDO DESCOBERTO**  
**Érika** pensa no que descobriu sobre a relação de Silvano e Maria Marta. A jornalista guarda o álbum com as fotos do casal. Dias depois, Magnólia encontra as provas daquele segredo do passado e fica radiante.

**Cora é HUMILHADA**  
**Reginaldo e Jurema** acordam **Cora** durante a noite e chantageiam-na, dizendo que se não lhes fizer o pequeno-almoço, contam à Polícia que ela matou Fernando. Irritada, a vilã cede, mas começa a pensar numa maneira de matar o casal.




Figura A85 | Página Novelas, revista *Maria* n° 1915 [Fonte: a autora]

**PRÍNCIPE WILLIAM FALA PELA PRIMEIRA VEZ SOBRE A FAMÍLIA**

**1ª Mão!**



*"É uma responsabilidade muito mais do que a do pai da princesa"* do William

## "Estou ENCANTADO"

**O** príncipe William é um pai de coração aberto. Quando, de dois meses, juntou-se ao irmão, George, de quase dois anos, e a experiência não poderia estar a ser mais positiva. O sucesso no trono de Inglaterra ficou pela primeira vez sobre a mulher, Kate Middleton, a noiva católica, depois do nascimento da benjamim de família. "Tem sido fantástico e ela (a princesa Charlotte) tem sido uma alegria. Mas, no mesmo tempo, é mais responsável de tomar conta de duas crianças, adreco William numa entrevista à estação BBC, por ocasião do início do seu novo trabalho como piloto de ambulâncias aéreas. "É fantástico ter esta pequena e adorável família, no sentido comunitário", comenta, orgulhoso, ainda, o trabalho de Kate Middleton. "A Catherine está a fazer um trabalho fantástico como mãe e tenho muito orgulho dela", murmurou.

**BOM RAPAZ**  
Além das obrigações reais, William trabalha com ambulâncias aéreas (helicópteros), um trabalho de responsabilidade: "Sinto que fazer um trabalho como este ajuda realmente a chegar ao coração da pessoa que quero ser... Tentar ser um bom rapaz, tentar fazer o que puder, tentar ser uma pessoa decente, sério."

**MODA** mais do que uma revista, a sua melhor amiga

Figura A86 | Página 1ª mão, revista *Maria* n° 1915 [Fonte: a autora]

### MAIS NOTÍCIAS

#### Ameaçada

Rihanna tem sido ameaçada nas redes sociais. De acordo com a imprensa internacional, o indiano tem lhe enviado mensagens com conteúdos ameaçadores. "Para usar armas é preciso ter o corpo, mas eu posso usar as minhas mãos", escreveu numa das mensagens. Outra chegou a tirar uma fotografia à porta de sua casa. A Polícia está a tentar localizar o suspeito.

#### CHOCADA com jovem morto na sua piscina

Chen Hui levou choque depois de um jovem, de 21 anos, ter sido encontrado morto na piscina de sua casa. Ao que tudo indica, a atriz e os filhos não se encontravam em casa quando o incidente se deu, durante uma festa promovida pela sua assistente. Edelman Valle tinha desaparecido dez minutos antes de ser encontrado por amigos. A Polícia está a investigar o caso.

#### MONTE LUMI MÁGICO COM OS PÉS

Parece mentira, mas é verdade. Um menino de quatro anos ganhou um campeonato em São Paulo depois de ter montado um cubo mágico com os pés. Chen Hong Li conseguiu a proeza em um minuto e quatro segundos, durante o 11.º Campeonato Mundial de Rubik's Cube.

#### INSÓLITO

Um homem conseguiu salvar o filho de um acidente de carro ao usar um cubo mágico para abrir a porta do veículo. O pai conseguiu abrir a porta do carro com o cubo mágico, permitindo a fuga do filho.

#### ROSTO DE MARCA DE LUXO

Lily Rose está a dar grandes passos na área da moda. A filha de Johnny Depp e Vanessa Paradis é embaixadora da Chanel e protagoniza a campanha de óculos de sol da mesma. A jovem, de 16 anos, estreia-se o ano passado numa revista de moda australiana.

#### ATACADO por TUBARÃO

Mick Fanning não queria, durante um campeonato na África do Sul, ser atacado por um tubarão-branco. O surfista, que é tricampeão mundial, conseguiu escapar ilhado. O animal acabou por ir embora depois de morder a sua prancha e de Mick Fanning lhe ter chutado nos lombos.

#### NEGA PARTIR VIDRO PARA SALVAR O FILHO

Na China, uma mulher recusou partir o vidro de um carro depois de o pai ter sido atingido por um veículo. A sugestão foi dos bombeiros, que acabaram mesmo por fazê-lo para salvar o menino de três anos.

#### EM FORMA!

Aos 42 anos, Rita Mercurio tem um corpo de fazer inveja a muitas mulheres. A atriz foi a modelo, depois de um treino numa praia de Rio de Janeiro, a mostrar estar em excelente forma física.

#### DIVERTIDAS

Rita Casanova é não mais do que colegas de profissão. As atores mantêm presença no lançamento de coleção de uma marca de roupa e mostram-se bem dispostas e divertidas.

#### DOIS MIL ABDOMINAIS por dia

Julia Gilman, que se prepara para vestir a pele de um papilista, no filme *Monstruoso*, fez diariamente cerca de dois mil abdominais e praticou seis horas de boxe e exercícios aeróbicos. Uma rotina que lhe valeu sete quilogramas em músculos.

### Escola de Formação Profissional na área de Cabeleireiro e Estética

#### CURSOS CERTIFICADOS

Cabeleireiro Univeso 143SH  
Esteticista/Cosmetologista 1700H

com estágio integrado

#### WORKSHOPS UFCD

Coimbra 918 540 129  
Aveiro 918 539 315  
Cascais 919 524 440  
Castelo Branco 911 862 197  
Chaves 910 013 641  
Loulé 914 185 407  
Viseu 911 197 468  
Stá. M. da Feira 918 542 013  
Funchal 968 345 283

[www.escolaabc.com](http://www.escolaabc.com)

Figura A87 | Página Mais notícias, revista *Maria* n.º 1916  
[Fonte: a autora]

## MAÇÃO TV

JULHO

**07.00** Zig Zag  
**08.00** Bom Dia Portugal  
**11.00** Surf Report  
**11.15** Uma Missa Portuguesa em Portugal  
**11.45** O Caminho de Ferro Impossível  
**13.00** Jornal da Tarde  
**14.15** Vendo Total - Póvoa de Lanhoso  
**20.00** Telejornal  
**21.15** Tem Um Minuto?  
**22.00** GNR-GNR no Pavilhão Atlântico  
**23.30** Filme: "Resgate"  
**01.45** Filme: "Negócio Arriscado"  
**03.15** Futebol: Sorteio Mundial 2018  
**04.00** Festival Músicas do Mundo - Sines 2015  
**04.30** Janela Indiscreta  
**05.15** Televisões  
**06.00** In & Out

**07.00** Euronews  
**08.00** Zig Zag  
**11.00** Conselho  
**11.30** Histórias de Mar  
**12.05** Desporto 2  
- Clássico: Volta à França 2015  
**19.00** Oltar o Mundo  
**19.40** Vista Gulada  
**20.25** A Cavalu  
**21.00** Jornal 2  
**21.45** Adesus Camaradas  
**22.40** A Vida Invisível  
**01.10** Este Sábado  
**02.10** Euronews

**06.00** Etnias  
**06.45** LOLeSIC  
**08.15** Disney Kids  
**10.15** Violeta  
**12.00** Nosso Mundo  
**13.00** 1.º Jornal  
**14.00** Alta Definição  
**14.45** Fama Show  
**15.15** Filme a designar  
**17.30** Filme a designar  
**20.00** Jornal da Noite  
**21.45** Mar Salgado  
**22.45** Não Há Crise

**23.45** Festa de Verão SIC  
**01.00** C.S.I. Las Vegas  
**02.00** Filme a designar

**06.15** Os Batanetes  
**06.30** Animação  
**08.00** Os Mundos de Mia  
**08.30** O Bando dos Quatro  
**09.15** Inspetor Max  
**13.00** Jornal da Uma  
**14.00** Programa a designar  
**16.00** Programa a designar  
**18.00** Programa a designar  
**20.00** Jornal das 8  
**21.45** The Money Drop  
**23.00** Jardins Proibidos  
**00.00** Rising Star - A Próxima Estrela  
**01.45** Ora Acerta  
**03.00** Programa a designar  
**04.45** TV Shop

### VALE A PENA VER!



**Série**  
**Dia 20**  
**23.45 h**

**CASTLE**  
Neste episódio, uma bailarina é encontrada morta e o departamento policial inicia uma investigação para encontrar o autor do homicídio. Enquanto seguem algumas pistas, **Richard Castle** e **Kate Beckett** percebem que estão perante um assassino nínja.



**Série**  
**Dia 21**  
**23.30 h**

**MASTERS OF SEX**  
Na estreia da terceira temporada, **William** e **Vivian** continuam a ajudar, agora através de uma inovadora terapia, casais que se deparam com problemas sexuais, evitando que se separem. No entanto, também eles enfrentam vários desafios a nível sentimental e sexual.



**Filme**  
**Dia 25**  
**21.15 h**

**"TEMPOS CRUÉIS"**  
De volta a casa, Jim enfrenta os traumas da guerra, ao mesmo tempo que procura emprego para casar com a mulher que ama. Ao lado do melhor amigo, ele entra num mundo de droga, violência e crime. R: David Ayer; L: **Christian Gile**; Eva Longoria e **Freddy Rodriguez**; D: 169.

Figura A88 | Página Programação, revista *Maria* n.º 1916  
[Fonte: a autora]

Apêndice 155



Figura A89 | Página Apanhados na rede, revista *Maria* n° 1916  
[Fonte: a autora]



Figura A90 | Página Apanhados, revista *Maria* n° 1916  
[Fonte: a autora]

**NOTÍCIA** O LOOK DA DISCÓRDIA NA FESTA DE VERÃO DA TVI

# Vestido de Cristina ESGOTOU

Foi o mais criticado na festa de verão da TVI e ainda era assunto quatro dias depois. Cristina Ferreira já se defendeu e a Maria descobriu que o modelo esgotou.

Apresentadora da TVI, recebeu duras críticas pelo modelo branco alba, de Veste Couture, que escolheu para usar na festa de TVI. Desde "Bela" a "Infernal", poucas foram as que possem o gosto de Cristina Ferreira para aquela ocasião. Mas, ao que a Maria apurou, o modelo, apesar de "branco", registou em loja um pouco de sucesso. "Temos sido modelos de verão e já não há nenhum em loja. Esgotou, tanto em Lisboa, como em Paris e Itália", conta nos seus comentários.

Devido às críticas, o assunto foi tema de conversa no Yacé na TV, na segunda-feira, dia 20. E foi ali que a

apresentadora explicou as razões. "Estava tudo à espera que fosse mais, a certeza se prova, e decidi arriscar. Eu entendo que as pessoas possam não gostar", refere. "Este vestido é uma grande tendência mundial, ainda não chegou cá. Gosto de arriscar, de andar um pouco à frente. Podem continuar a não gostar, então à vontade", afirma.

Mas Cristina não foi a única mulher colhida da televisão a usar aquele modelo. Já a 20 de junho Lilian Campos tinha optado pelo mesmo look para apresentar o Passadinho Vermelho, da SIC Canal. E também recebeu ferozes críticas, apesar de terem sido mais moderadas.

**Cristina Ferreira com o modelo da Veste Couture**

**FESTA ANTERIOR no Algarve**  
Na festa de verão do ano passado, em Faro, em Portugal, Cristina Ferreira também surpreendeu ao usar um vestido original feito em renda de bilros, com a assinatura de Miguel Oliveira.




Figura A91 | Página Notícia, revista Maria nº 1916 [Fonte: a autora]

MÃE HÁ DUAS SEMANAS

# Fernanda Serrano JÁ ESTÁ EM FORMA!

Dedicada à filha recém-nascida, a atriz mostra uma silhueta surpreendente, fala em férias e pensa no papel de protagonista na próxima novela.

Mãe há duas semanas, Fernanda Serrano sorri ao mostrar a silhueta surpreendente na passarela de verão da festa de verão da TVI, que decorreu na praia do Turista.

Com um vestido preto e acompanhado pelo marido, Pedro Miguel Barros, a atriz disse que não havia desilusão para a silhueta "esta festa especial. Já não vejo alguns dos meus colegas há bastante tempo, é mais perto de casa e sabe bem sair um bocado".

Sobre os últimos dias, em que as atenções se voltaram mais para a filha, Fernanda afirmou que "está a ser uma experiência excelente. 15 dias depois, já não me parece conversa de mãe pós-parto, mas a Cristina é uma bebé maravilhosa, não podia pedir mais".

Antes disso, se não mais segues como mãe, referiu que "é tudo mais tranquilo. Hoje

coloca que tive que recuperar e reagredir, mas os outros filhos ajudam e eu fico muito bem. Não sou ansiosa, mas perceberam que a vinda da irmã não ia alterar muito a rotina delas".

Quanto a férias, não há planos, mas "gostei muito de ir para setembro ou se a próxima novela tiver o arranque só para dentro do verão, talvez tenhamos uns dias", disse Fernanda, entusiasmada com o próximo papel, que será de protagonista e com grande êxito no televisivo.

**PROVOCAÇÃO de mãe**  
Quando falou dos dias pós-parto, Fernanda Serrano falou de uma experiência excelente, ainda que na primeira, que "é um pouco de muito apoio".  
"Após a gravidez", o fez quanto de reforçar o "agora". Ao seu lado, Pedro Miguel Barros sorri, mas não mago à provocação.

**A atriz mantém uma silhueta surpreendente, fala em férias e pensa no papel de protagonista**




Figura A92 | Página Notícia, revista Maria nº 1916 [Fonte: a autora]

**NOTÍCIA** **JUDITE SOUSA**  
HOSPITALIZADA DE URGÊNCIA EM SÃO JOSÉ

# SAÚDE da jornalista ALARMA

A pivot da TVI foi de urgência para o hospital, onde esteve em observação. Um ano depois da morte do filho, Judite Sousa volta a ser notícia por motivos de saúde.

**É** bastante muito delicada. Não vou comentar nada. A Judite está melhor, está em casa." É assim mesmo que uma amiga da jornalista da TVI reagiu quando abordada pela revista Maria, sobre o estado de saúde de Judite Sousa. Segundo foi noticiado nos meios de comunicação digitais, a pivot da TVI deu entrada no hospital de São José no sábado, alegadamente, com intoxicação medicamentosa. O alerta terá sido dado por uma vizinha da jornalista, fazendo com que o INEM obrigasse a ter o apoio de assistir Judite Sousa. A subdiretora de Informação da estação de Queluz de Baixo terá sido levada de imediato para aquela unidade hospitalar, onde ficou internada até dia 20. "Essa paciente teve alta na 2.ª feira, mais precisamente não lhe posso dar", disse uma fonte do hospital.

O que aconteceu ao certo não se sabe, até porque, segundo a TVI, tudo não passou de uma indisposição. "A Judite está bem, está de férias. Ela teve uma indisposição, foi ao hospital, foi observada e veio embora", disse Helena Forjaz, diretora de Conteúdos e Marketing da TVI.

Certo é que, no dia anterior a todo este acontecimento, no dia 17, a TVI passou algumas imagens do filho da pivot, André Sousa Sousa, que morreu há pouco mais de um ano, numa reportagem sobre o acesso ao ensino superior.

**"Podemos saber porque uma patologia"**

Cada caso é um caso e, segundo Leão Figueira, diretor do Serviço de Psiquiatria do Hospital Santa Maria, "as vivências depressivas depois da morte de alguém e o que se sente após a perda de alguém não são a mesma coisa. Até ao segundo/terceiro mês é normal que as pessoas fiquem tristes, abatidas e com crises de choro. Outras coisas é um caso de depressão, que ocorre quando estes sintomas atingem um grau de gravidade tal que leva a que elas tenham um sofrimento muito intenso e chegam a ser incapazes de funcionar no dia-a-dia", disse de uma forma geral.

"Quando ao fim de cinco ou seis meses ainda existem sinais de que a pessoa não está a lidar bem com a luta, podemos estar perante um quadro de depressão, uma patologia. Se estendermos para um ano, já é patológico, é doença, a pessoa tem de fazer um tratamento por medicação e de apoio médico."

A médica revela ainda que a morte de alguém muito novo é sempre mais complicada de lidar. "Se for a morte repentina de alguém muito próximo é mais perturbador do que num caso de uma doença prolongada. Também é mais difícil aceitar com pessoas mais velhas. Se for um luto de alguém com 20 anos é mais complicado. Os médicos avaliam cada situação."

**A GOZAR FÉRIAS ATÉ 31 DE JULHO**

Em comunicado enviado às redações, dia 22, a estação de Queluz de Baixo confirma que Judite Sousa não está hospitalizada, no entanto, não revela qualquer pormenor sobre esta situação. "A jornalista encontra-se bem de saúde, a gozar férias até dia 31 de julho, data a partir da qual voltará ao seu trabalho", lê-se.

**Tendámos obter uma declaração por parte da jornalista, que se recusou a comentar, remetendo a resposta para o comunicado da TVI.**

**Quando nos foi dada a notícia da morte de Judite Sousa, fiquei muito triste, mas não quero falar sobre isso. Ela estava de férias e não queria falar sobre a morte do filho. Ela estava de férias e não queria falar sobre a morte do filho. Ela estava de férias e não queria falar sobre a morte do filho.**

**Quando nos foi dada a notícia da morte de Judite Sousa, fiquei muito triste, mas não quero falar sobre isso. Ela estava de férias e não queria falar sobre a morte do filho. Ela estava de férias e não queria falar sobre a morte do filho. Ela estava de férias e não queria falar sobre a morte do filho.**

**Quando nos foi dada a notícia da morte de Judite Sousa, fiquei muito triste, mas não quero falar sobre isso. Ela estava de férias e não queria falar sobre a morte do filho. Ela estava de férias e não queria falar sobre a morte do filho. Ela estava de férias e não queria falar sobre a morte do filho.**

Figura A93 | Página Notícia, revista Maria n° 1916 [Fonte: a autora]

**ESTÁ IN**

**MAIS COR E SABOR**  
Com tomate verdadeiro e especiarias, o Retchup Calve dá mais cor e sabor às refeições leves. Sem corantes nem conservantes, uma colher (de sopa) contém apenas 15 calorias.

**ROSTO com tom uniforme**  
O Creme Adornar do Dia com FPS, de Fade Out Extreme Care, tem um uniforme e bom de pele, apresenta filtros UVA/UVB e FPS26 previnem contra os raios solares, prevenindo o surgimento de novas manchas, além de contribuir para uma hidratação durante 12 horas. A vende em farmácias. Mais informações pelo tlr: 846 133 1 01.

**HIDRATAR após o sol**  
Para ajudar a prevenir a descamação e prolongar o bronzeador, o Bálsamo Pós-solar Acaricida Sola, Boote Laboratories, é composto por um complexo antioxidante, glicerina e alol vein, que suaviza e hidrata a pele exposta ao sol.

**BANHO PERFUMADO**  
Os sabões de toilette da linha de Marseille - Líquidos e sólidos - La Comptoir de Bain tomam o banho mais colorido e perfumado. Com óleos vegetais naturais, permitem uma leve exfoliação, e são suaves e epiderme. Saiba mais em [www.lacomptoirdebain.pt](http://www.lacomptoirdebain.pt).

**GRELHADOS sem fumo ou odores**  
Agora, com a nova Grill é possível cozer no interior, onde como ao ar livre, sem fumo nem odores. Um grelhador a carvão para experimentar um saboroso churrasco. Mais informações em [www.dotas.grill.pt](http://www.dotas.grill.pt).

**Cuidar da PELE**  
A Água Micelar Purificante, da Anada, é ideal para limpar olhos e lábios. Com 89 por cento de água descalcificada e extrato de jasmim, rosa e margarida, também elimina a maquilhagem, deixando a pele suave, fresca e hidratada. Mais informações em [www.plancosmetica.com](http://www.plancosmetica.com).

Figura A94 | Página Est in, revista Maria n° 1916 [Fonte: a autora]

**SEKO AMOR VERÃO** **DIÁRIO ELA**

*Consultoria Sexual por DR. EDUARDO DE SOUZA*

**"Dá-me dentadinhas nos mamilos"**

"O meu namorado tem prazer em dar-me dentadinhas no seio, incluindo os mamilos e aréolas. Às vezes equivooca-se, mas penso que isso é normal para ele continuar. Hávez vezes dá-me a entender que este comportamento não me agrada?"

**A psicóloga aconselha:** Há que ter a certeza de que o seu namorado sabe interpretar as suas gestos e conhecer o momento certo para penetrar. Quando resolve no meio do entusiasmo e da excitação proporcionar uma fricção para continuar. A excitação é diferente com o seu namorado. Fica de mãos mortas e o ritmo de um sinal ou flutua em pulsos que significam o teor das suas sensações. Não lhe agradece dentadinhas e gestos mais bruscos, diga o abertamente para terminarem de vez este comportamento.

**"Causa-me náuseas o cheiro do preservativo"**

"O cheiro de látex do preservativo é a minha grande "pêra" não gosto de sentir. Acabo por pôr o meu namorado que o coloca na boca de imediato, o que é muito engraçado, mas não sei como é que isto acontece e não posso fazer nada?"

**A psicóloga aconselha:** Serão focar a sua atenção no preservativo molhado e não cheiro não haverá necessidade de o seu namorado higienizar rapidamente a boca e fazer um intervalo. Afinal, ficar aborrecido depois de sexo também pode dar prazer. Aprenda a relaxar e a usar estes momentos de intimidade para fazerem ou tornarem aborrecido.

**SEMO ORAL Sabia que...**

na Europa, em vez de se beijar, os homens costumam beijar a mulher no pescoço e no pescoço da mulher para poder ter melhores penetrações no sexo oral.

segundo vários estudos, a grande maioria dos homens prefere praticar sexo oral mesmo depois de ter tido um orgasmo.

**"A masturbação dá-me muito mais prazer"**

"Troquei de namorado muitas vezes, mas nunca acabei com quem me desse mais prazer. Agora, sem namorado, tudo descobri que a masturbação me dá muito mais prazer."

**A psicóloga aconselha:** Estas descobertas não implicam nada para os outros, mas sim para si mesma que a levou mais facilmente ao prazer e assim poder adquirir uma sexualidade a que lhe agrade e leve ao orgasmo. Com estas certezas, percebe que o sexo não está nos parceiros, mas na forma, mas no modo como interagim e se colocamos perante a sexualidade.

**"A penetração não é possível"**

"Namoro, mas não consigo ter relações sexuais pois fico tão nervosa e tensa que a penetração não é possível. Basta o pénis aproximar-se e evito o contacto. Porque será?"

**A psicóloga aconselha:** No vaginismo existe mesmo uma contração do músculo vaginal, impedindo a penetração. Reduzida de ansiedade, a excitação não aparece e a lubrificação fica suficiente, tornando a penetração mais fácil e dolorosa. A melhor solução é conversar sobre as dificuldades, sentir as carícias em vez de se centrarem exclusivamente no coito, pois tomar consciência da proximidade do parceiro ajuda sempre a desbloquear tensões. A persistência dos sintomas, faça uma terapia para controlar a ansiedade e utilize estratégias comportamentais para diminuir a tensão do músculo vaginal.

**LOJA ONLINE**  
**www.Flame.pt**

Lojas, brinquedos eróticos, preservativos, lubrificantes e uma vasta gama de produtos...

**SPRAY ESTIMULANTE PARA MULHER**  
Um estimulante para o clítoris e para o pénis para melhorar a sensibilidade e a excitação. Não contém hormonas e é 100% natural.

**VIBRADOR LEVEL 1**  
Um vibrador poderoso e perfeito para quem procura um prazer intenso. Não contém hormonas e é 100% natural.

**Preservativo 3 em 1**  
Um preservativo de alta qualidade que proporciona uma lubrificação natural e um efeito de aquecimento para um orgasmo mais intenso.

**PREVENÇÃO DA GONORRÉIA**  
Um produto para a prevenção da gonorréia e da sífilis.

Figura A95 | Página Diário Ela, revista Maria n° 1916 [Fonte: a autora]

**SEKO AMOR VERÃO** **DIÁRIO ELE**

**"Deixe entrar outra mulher em casa"**

"Sou casado e amo a minha mulher. Tinha uma vida feliz até que deixei entrar em minha casa uma mulher que me pediu ajuda. Só depois percebi as intenções. Na noite seguinte entrei nela, mas a minha mulher chegou e, ao vê-la dentro da casa, abandonou-me. Passaram-se duas semanas. Todas as noites ela põe para voltar, mas sem respeito. O que fazer para ela voltar e coexistir em casa?"

**A psicóloga aconselha:** Saiba esperar que a razão de tudo, mostrar-lhe o que aconteceu e o quanto gosta e quer empenhar-se no regresso dele não se comportar como se fosse uma mulher. Quando essa mulher tomar consciência do amor que vos une e do que sucedeu, poderá falar dos seus sentimentos e do que deve orientar o casamento.

**"Dá-me palmadas no rabo"**

"Comecei a namorar há um mês e estou espantado com as reacções da minha namorada. No dia-a-dia é uma rapariga tímida e pacata, e agradeço-me estas qualidades, mas no sexo gosta de exceder-se nas palavras e nos gestos. Chega a dar-me palmadas no rabo e a dizer palavras que me fazem corar."

**A psicóloga aconselha:** Respeitemos que alguns excessos lhe pareçam indecorosos, mas se se for adaptando ao estilo dela e for mostrando também o que quer, verá que é possível ser-se explosivo na sexualidade sem que isso traga marcas negativas ao namoro. O problema existirá se passarem a uma escalada de violência ou se o comportamento dela o intimidasse de forma a que o ato sexual fosse impossível de concretizar.

**Três motivos para se MASTURBAR**

- Alivia o stress e a tensão da vida.
- Previne a disfunção erétil e a baixa libido.
- Aumenta o tempo para se chegar ao orgasmo.

**"Tenho orgasmos enquanto sonho"**

"Sou casado, tenho uma sexualidade regular, mas não consigo ter orgasmos enquanto sonho. O que fazer para isso?"

**A psicóloga aconselha:** O que faz sentido é o leitor falar de outras situações em vez de tentar adaptar-se a situações que o constrangem e o intimidam. A sexualidade deve libertar-se das tabus e preconceitos, mas não é por isso que todas as aventuras são possíveis ou devem realizar-se contra a vontade de um dos elementos do casal. Se não gosta deste espaço para a intimidade, proponha novas alternativas que respeitem mais a privacidade e o conforto que precisa.

**"Quer fazer amor numas ruínas"**

"A minha namorada é desobediente, divertida, mas tem pouco entusiasmo. Agora, quero que tente de fazer amor numas ruínas de um castelo que fica nas proximidades. Já lhe falei mas não parece de jeito a aventura, mas ela não cede. Estou tão nervoso que tenho a certeza que a aventura não vai acontecer. Como fugir desta situação?"

**A psicóloga aconselha:** Enquanto há quem queira transgredir as regras e viver no risco um modo de surtir a excitação, outros sentem-se pouco confortáveis e temem ser vistos e ridicularizados. Claro que se o leitor estiver nesse local com medo de ser visto ou com medo de um qualquer imprevisto, não se concentrar na relação e a excitação poderá sair prejudicada. Isto acontece não por estar em desconforto perante a sua namorada, mas porque tem formas diferentes de viver a sexualidade.

**"Tive relações sexuais com um homem"**

"Nas férias, encontrei um homem espectacular. Apesar de o único ter sentido atraído por mim, houve uma química tão grande que fizemos sexo. Não sei se isso é uma relação sexual. Querias voltar a encontrá-lo em Lisboa, só que ele não quer relações prévias. O que fazer?"

**A psicóloga aconselha:** Não fique obcecado por uma aventura que possa ser terminada pelo homem mas não se involva nas suas preferências sexuais. O mais certo é que qualquer relação se tornasse frustrante e lhe surgirem dúvidas emocionais que agora não existem. Depois, é preciso ter presente que estas aventuras com sujeitos demasiado produtivos comportam riscos para a saúde física (as doenças sexualmente transmissíveis, a gravidez, a infecção, entre outras) ou para o seu equilíbrio emocional (ativas quanto a excitação sexual e a satisfação apenas para o ato de uma aventura que, passado o momento, cai no vazio).

**"Não aceitei ter sexo"**

"Sou com um grupo de raparigas, mas acabei a noite com uma porque todas as outras foram embora. Percebi depois que as intenções dela era termos sexo e não aceitai. Não tinha preservativo e eu também não sentia nada de especial por ela. Comigo-me a sei que não le conseguir ter relações. O problema é que agora, o grupo afastou-se, porque que todas ficaram zangadas comigo."

**A psicóloga aconselha:** Se soube ser forte e corajoso, não se deixe agora intimidar. O importante é que a sua vontade foi respeitada e tudo aconteceu como o leitor quis. Se as suas amigas não compreendem a sua atitude é porque não sabem respeitar os outros e não eram tão suas amigas como supunha. Está na altura de alargar o seu círculo de amizades.

Figura A96 | Página Diário Ele, revista Maria n° 1916 [Fonte: a autora]

### Emoções

- Carro alia-se a Anibal.**  
Com interesses em comum, os dois decidem unir forças e engajar Simão.
- Luís quer trabalhar em África.**  
O cirurgião obtém autorização para emigrar para África, onde pretende exercer medicina.
- Mónica é pedida em casamento.**  
Antes da viagem para Londres, Afonso apaixonou-se e pede a mão de remota, que ele "sim".

### Alto Astral

Segunda a quinta, às 19.15h P5K

**A jornalista fica a saber que vai ser mãe e pede ajuda para se livrar do marido, reconhecendo as suas chantagens.**



## Laura está GRÁVIDA

**C**ADUQUE exige ao irmão que lhe diga como obrigou Laura a casar-se com ele, mas em vão. Mais tarde, Maria Inês procura a jornalista e pergunta-lhe por que andou casada com Marcos, sem obter uma resposta, a mãe adotiva de Caduque acusa-o de ter sido a responsável pela guerra que separou os seus filhos e exige que a acorra ao adulto do casado. Neto avisa Caduque que a sua licença para exercer medicina foi suspensa. Ela também não acredita nas justificações da jornalista para se casar com Marcos. Entretanto, o teste de gravidez de Laura dá resultado positivo e Caduque pressiona, obrigando-a a entrar no caso para convencerem. A jovem nega que tenha sido forçada a casar-se com Marcos, mas acaba por confessar a filha que o marido a chantageou. A jornalista pede ajuda a Gustavo para se livrar de Marcos.

### Inês VENCE COMBATE

No ringue, Soraya ataca com fúria a rival, que se limita a defender. Rafa sente ao perceber a intenção de Inês, que espere que a adversária se canse para lhe aplicar um "golpe" final, deixando-o ao tapete. Na plateia, Manuel perde o sorriso ao ver Paulo (Carlos Viana), novo dia entrar ali para reencontrar Inês, a filha que ele lhe tirou. Cris fica em choque ao avistar o seu amor do passado.



Figura A97 | Página Novelas, revista *Maria* n.º 1916 [Fonte: a autora]

### PASSATEMPOS

#### De quem são estas TATUAGENS?



### FLOCO DE NEVE

Neste jogo há 13 hexágonos por preencher com os números de 1 a 6 e cujos cantos são representados por uma letra grega. Partir um número se repete nos lados em contacto de um hexágono próximo.



### SOMBRAS CHINESAS

Qual a sombra deste deusinho?



### ANEDOTA

Um indivíduo chegou à estrada de um boi de 44 micasas, com as duas mãos a taper o péito. O porteiro perguntou muito admirado:

- O senhor tem necessaridade de que?
- De porverbia!
- De porverbia!
- Sim, homem, mais vale um na mão do que dois a voar!

### Adivinha

O que é que tem caipe mas não é super-homem, tem folhas mas não é árvore, tem corchãs mas não é gente e é surdo mas conta tudo?

### SOLUÇÕES

1. Inês  
2. Paulo  
3. Inês  
4. Paulo

5. Paulo  
6. Inês  
7. Paulo

Figura A98 | Página Passatempos, revista *Maria* n.º 1916 [Fonte: a autora]

