



Rosângela Alvarenga - Agência O Globo

HORÓSCOPO

Áries • 21/03 a 20/04

Procure estar com pessoas mais íntimas, para que lhe proporcionem o aconchego e o amparo que você está precisando. Finanças num momento instável.

Touro • 21/04 a 20/05

Alguna boa notícia levanta o astral. Pode ser uma oportunidade de viajar ou uma bolsa de estudos, por exemplo. Se estava tendo problema sério, hoje chega alívio.

Gêmeos • 21/05 a 20/06

nus transita pelo seu setor de amizades e ideais, e o clima da sua vida deverá se tornar mais brilhante, sem você precisar fazer muita força.

Câncer • 21/06 a 21/07

Concentre-se no que tem que realizar e não se distraia. Evite confrontos com superiores e não se sinta derrotado se as coisas estiverem travadas.

Leão • 22/07 a 22/08

Netuno lhe traz vibrações de boa sorte. Está afastando energias negativas, tanto de pessoas quanto de ambientes, e botando para correr os fantasmas.

Virgem • 23/08 a 22/09

Aproveite que a Lua no seu signo recebe energia de Saturno para extrair a disposição necessária para começar coisas difíceis.

Libra • 23/09 a 22/10

O astral está favorável aos interesses profissionais, e você deve aproveitar o embalo para organizar a sua vida financeira. Boas oportunidades.

Escorpião • 23/10 a 21/11

Mantenha a mente receptiva para novas idéias e não tome como insulto a forma de expressão muitas vezes pouco convencional. Aceite novidades.

Sagitário • 22/11 a 21/12

Bom humor e otimismo. Está menos inconstante e inquieto, mas sempre lembrando que tudo é passageiro, e portanto tem um valor relativo.

Capricórnio • 22/12 a 20/01

Boa capacidade de liderança, organização e de motivar as outras pessoas. Calma e domínio sobre as tempestades emocionais.

Aquário • 21/01 a 19/02

Excelente oportunidade de dedicar-se a estudo de línguas estrangeiras que vão ser muito úteis no seu futuro pessoal e profissional.

Peixes • 20/02 a 20/03

Idealismo e desejo sincero de colaborar para a melhora da humanidade. Comece melhorando os seus sentimentos e pensamentos.



claudia.figueiredo@jfhoje.com.br

CLÁUDIA FIGUEIREDO

Namoro ou amizade?

Gaetano Lops, ex de Elba Ramalho, pode não estar mais sozinho. Rola um tititi de que ele está namorando a atriz **Paola Oliveira** há cerca de um mês. Eles foram vistos juntos no último sábado. Elba se separou de Gaetano, alegando que foi traída várias vezes. Paola, por sua vez, já namorou outro ex da cantora, o ator Maurício Mattar. Enquanto isso, Elba também já tem um novo amor: Cezinha do Acordeon.



Pelada na 'Playboy'

Depois de posar para o "Paparazzo", a ex-BBB **Michelle** fechou com a "Playboy." A primeira eliminada da edição 2009 do reality show vai estampar a edição de maio da revista. Michelle quer ser clicada por J.R. Duran.



FIM DE CASO



Chegou ao fim o casamento de sete anos do cantor **Paulo Ricardo** e da arquiteta Raquel Silveira. Em nota oficial, Paulo disse que a separação foi amigável. "Raquel é uma mulher incrível e tudo transcorreu de maneira cordial. Continuamos amigos", declarou.

Baiana sexy

A top model **Adriana Lima**, uma das angels da marca Victoria's Secret, foi fotografada para a edição de março da "Elle" americana. A baiana aparece sexy, com direito a transparência.



Garota propaganda

A atriz **Juliana Paes** é garota propaganda de uma famosa loja de lingeries. As fotos que ela fez em março do ano passado já foram publicadas na revista do magazine. E agora, algumas fotos inéditas voltam a ilustrar capa e recheio da oitava edição da publicação.



SEM FRESCURA

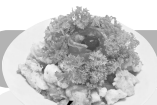
A igualdade entre homens e mulheres ainda está longe de ser alcançada. É o que garante especialistas sobre o assunto no Brasil, apesar de a Constituição Federal de 1988 definir que homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações. As mulheres continuam discriminadas e desiguais no mercado de trabalho.

Mesmo que o Brasil tenha dado o passo importante com a criação da Lei Maria da Penha, ainda é preciso avançar nas áreas de combate à violência contra a mulher. Mesmo com a criação de mecanismos legais para combater a violência, a realidade continua muito cruel para as mulheres do nosso País.

Índices atuais mostram que uma a cada cinco mulheres sofre algum tipo de violência no Brasil. Nem as grávidas estão à salvo das estatísticas. Em 98% dos casos a agressão é cometida pelo próprio companheiro. Segundo o último relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), 29% das brasileiras sofrem ou já sofreram violência física ou sexual de seus parceiros ao longo da vida.

Atitudes como esta podem ser fruto de uma cultura educacional em que meninas e meninos são tratados de forma diferente desde o nascimento. Os valores machistas socialmente disseminados ainda estão presentes na nossa sociedade. Portanto, se você pretende contribuir para a igualdade entre homens e mulheres, comece a praticá-la dentro de sua casa, entre seus filhos homens e mulheres.

RECEITA



ABÓBORA RECHEADA LIGHT

Ingredientes

- meia abóbora japonesa média
- 1 colher (chá) de óleo
- meia cebola picada
- 1 colher (chá) de sal
- 250g de queijo minas frescal light cortado em cubos pequenos
- 250g de peito de frango cortado em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de maionese light
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- 2 claras
- 1 colher (sopa) de queijo light ralado

Modo de fazer

• Retire as sementes da abóbora. Numa panela grande, coloque a abóbora, cubra com água e cozinhe por 30 minutos ou até ficar macia. Escorra, retire com cuidado a polpa e reserve a casca. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180 graus). Numa panela média, aqueça o óleo em fogo médio e doure a cebola. Junte a polpa da abóbora reservada e o sal. Refogue por dois minutos. Acrescente o queijo, o peito de frango, metade da maionese light e a salsinha. Misture e transfira para a abóbora reservada. Coloque-a em uma assadeira média (33cm x 23cm) e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve. Misture delicadamente o restante da maionese light, sem bater. Espalhe sobre o recheio da abóbora e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

