

Novelas



DIVULGAÇÃO/GSHOW

MALHAÇÃO

17h45 | GLOBO | Livre

■ Josefina permite que Juca tente ajudar Julinho com seu vício em jogos. Clara se interessa por roupas do brechó, e Keyla estranha. Lica e Samantha sentem ciúme uma da outra.

FLOR DO CARIBE

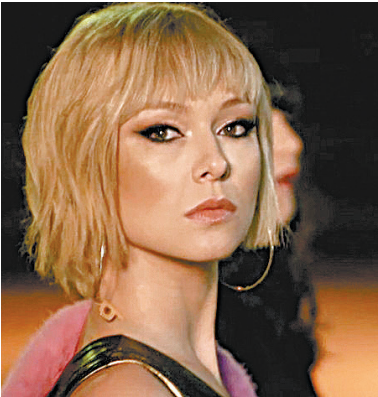
18h30 | GLOBO | Livre

■ Mantovani desconfia de Alberto quando o empresário denuncia a aeronáutica pela existência de uma pista de voo clandestina em sua propriedade. Juliano briga com Hélio.

HAJA CORAÇÃO

19h30 | GLOBO | 12 anos

■ Durante o velório de Teodora, Tancinha aproveita para procurar uma foto de seu pai. Camila comenta com Enéas sua desconfiança de Leozinho. Cris contrata Shirlei como faxineira.



DIVULGAÇÃO

AMOR SEM IGUAL

21h30 | RECORD | 12 anos

■ Poderosa abre o presente e encontra uma bíblia. Ela fica um pouco frustrada. Miguel a chama para uma dança. Tobias critica Miguel e Fernanda o defende. Miguel fica constrangido.

CHIQUITITAS

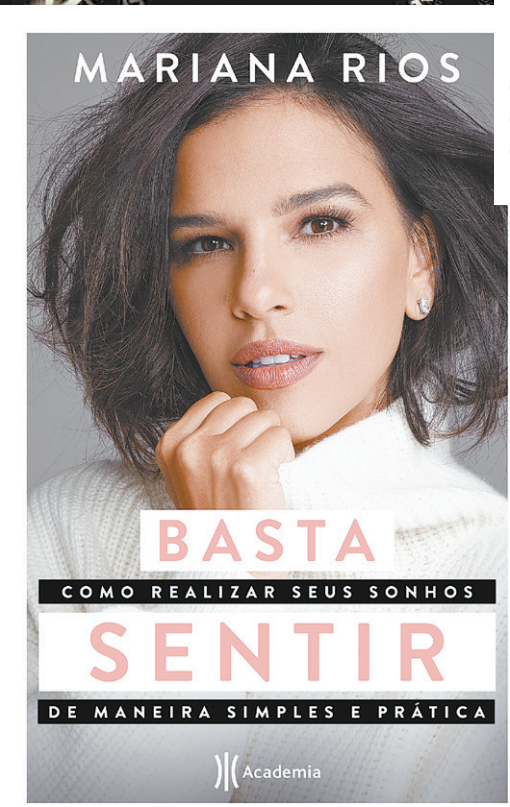
20h50 | SBT | 10 anos

■ Carmen chega ao orfanato acompanhada de um policial e um funcionário do juizado de menores para levar Mosca a um reformatório. Pata se desespera.

A FORÇA DO QUERER

21h30 | GLOBO | 14 anos

■ Eugênio afirma a Caio que Irene não ameaça seu casamento com Joyce. Silvana briga com Simone por ter bloqueado seus sites de jogo. Jeiza se emociona.



Mariana Rios e a capa do livro 'Basta Sentir', que está lançando: "A vida que eu tenho hoje é muito distante da minha vida na infância", diz



DANILO BORGES / DIVULGAÇÃO

TÁBATA UCHOA
tabata.uchoa@odia.com.br

Mariana Rios é uma artista completa. Ela canta, atua, apresenta e também escreve. Seu primeiro livro, 'Basta Sentir', sai pela editora Planeta em dezembro. Na obra, ela conta sua história de vida e revela o método que a levou a conquistar todos os seus objetivos. Apesar de todas as probabilidades estarem contra ela, Mariana saiu de Araxá, no interior de Minas Gerais, aos 18 anos, apenas com o sonho de se tornar artista e com alguns bombons para vender e se sustentar. A atriz trabalhou em shopping e morou em uma vaga em um apartamento aos pés do Morro do Salgueiro, na Tijuca, mas tudo mudou quando conseguiu realizar seu grande sonho e passou em um teste para 'Malhação'.

"A minha história era altamente improvável de acontecer aos olhos dos outros, mas aos meus olhos nunca foi. A vida que eu tenho hoje é muito distante da minha vida na infância, na adolescência. E o livro conta isso. Divido com as pessoas qual é a minha maneira de pensar, como eu exercito o meu pensamento e o meu sentir com base naquilo que eu desejo de fato que se realize e a minha busca de expansão de consciência, de inteligência emocional. Mostro a maneira como eu lido com os meus problemas, a maneira como enxergo as dificuldades e como faço pra tentar me manter em paz de espírito, centrada no que realmente desejo e num lugar de positividade e felicidade", diz.

Mariana conta que tomou a decisão de colocar a mão na massa e finalmente iniciar a escrita do livro durante a pandemia de coronavírus, período em que alguns planos e shows tiveram que ser adiados. "Tenho 500 projetos ao mesmo tempo na minha cabeça e procuro direcionar o meu foco, a minha atenção, a um ou dois por vez. Sou uma artista que gosta de fazer muita coisa. Gosto de cantar, gosto de atuar, gosto de apresentar. Eu escrevo, agora. Escrevi um livro, mas antes eu já tinha milhares de poemas, textos, minhas músicas", relata.

A atriz desenvolveu um método para atrair tudo o que deseja através do pensamento e espera ajudar pessoas que estejam receptivas. "Não é que vá funcionar para todo mundo. Mas é a forma que deu certo para mim. E escrever o livro é a forma que eu encontrei para dividir isso com as pessoas. Se der certo pra cinco, seis, 20, mil pessoas, que bom. Essa troca de energia é muito importante. Por isso que eu resolvi escrever. Nós estamos em um ano que vai ser complicado para as pessoas. Eu quero que elas iniciem 2021 com um respiro, um ar diferente e um pensamento diferente. Por isso, decidi colocar além da minha história, o meu método no livro", explica.

O prefácio da obra foi escrito pelo padre Fábio de Melo, para quem Mariana só tem elogios. "Eu conheci o padre em um programa da Globo e depois estive com ele mais uma vez em outros programas e também em eventos. Ele é um ser de luz. Tenho uma profunda admiração por ele. Acho que ele fala mais em espiritualidade do que em religião propriamente", conta.

Atualmente, Mariana se divide entre o lançamento de 'Basta Sentir' e a apresentação do reality show sertanejo 'O Próximo Nº 1'. "As minhas gravações com o Luan Santana começaram em fevereiro de 2020 e era para o programa encerrar em junho deste ano. Tudo mudou. Então, foi uma felicidade saber que o programa ia voltar agora e de outra forma: ao vivo. Estou em um lugar que amo estar, que é como apresentadora e como cantora. Então, estou em um momento de realização profissional muito grande, me sentindo realizada e grata demais neste final de ano", comemora.

Além de atuar, cantar e apresentar, Mariana Rios agora escreve. Lançando o livro 'Basta Sentir', a atriz fala de sua história e do método para conquistar seus objetivos

ARTISTA DE MUITAS FACES

