

guia de verão

jornal da orla ⁴⁰anos

Nº 3 • SUPLEMENTO ESPECIAL • 4 e 5 de JANEIRO de 2014

Foto: Leandro Amarel

SHOW DE SAIDEIRA

A apresentação que o Chiclete com Banana faz no sábado (11), em Guarujá, será a última oportunidade para o público da Baixada Santista conferir a presença do vocalista Bel, que já anunciou ser esta sua última turnê como integrante do grupo. Confira a programação completa dos shows que acontecem nas cidades do Litoral. Páginas 4 e 5

TONTURA E ENJOO DURANTE A VIAGEM: O QUE FAZER?

Nesta época de férias muita gente leva junto com a bagagem a preocupação de não passar mal durante o trajeto, uma sensação desagradável que pode estragar a diversão. São pessoas que sofrem de um transtorno chamado cinetose, que provoca náuseas e enjoos durante viagens e que pode ser causado também por determinados brinquedos em parques de diversões e cinemas com telas muito grandes, que proporcionam a sensação de estar em movimento enquanto o corpo permanece parado.

Conhecida também como o "mal do movimento", a cinetose é uma disfunção do sistema vestibular (conjunto de órgãos do ouvido e cérebro responsável pela manutenção do equilíbrio), que se manifesta quando o corpo está parado e o entorno está em movimento ou o inverso, como em viagens de carro, ônibus, barco ou avião. O conflito de informações entre o labirinto, que sente o movimento, e a visão, que acredita que o corpo está inerte, causa náuseas, vômitos, sudorese, palidez e desconforto físico.



Arquivo

PARA AMENIZAR OS SINTOMAS

- Escolha lugares no veículo onde a amplitude do movimento seja menor, como o banco do meio ou as partes centrais - no avião ou navio - ao invés das pontas.
- No caso dos automóveis, recomenda-se viajar com velocidade reduzida, fazendo curvas mais largas.
- Não beba muito líquido ou alimentos antes de viajar. E não tome álcool, pois ele agrava os sintomas.
- Faça paradas se possível, no caso dos automóveis.
- Recline o banco quando possível.
- Resfrie o corpo.
- Evite leitura durante as viagens.
- Não olhe pela janela e para os objetos em movimento.
- Faça exercícios posturais e de relaxamento.
- Repouse e durma para ajudar a controlar os sintomas.
- Usar medicamento prescrito pelo médico que iniba os sintomas da cinetose é uma boa alternativa antes de viajar. Porém, por serem substâncias que podem reduzir os reflexos motores e causar sonolência, não devem ser utilizadas por quem vai dirigir ou pilotar.

O risco da desidratação

O calor excessivo provoca a ocorrência de doenças sazonais, como desidratação, insolação e até intoxicação alimentar. A desidratação é causada pela perda de líquidos e sais minerais do corpo, podendo ser agravada por diversos fatores inerentes ao verão, como o aumento da própria transpiração. A perda diária de líquido gira em torno de 2,5 litros, por meio da urina, suor e fezes. Boca seca e menor frequência de urina são sintomas comuns da desidratação e para preveni-la é importante tomar bastante água, chás, sucos; procurar sombra, lugares arejados, usar roupas frescas principalmente em crianças, e evitar muito movimento nas horas mais quentes.

AR-CONDICIONADO, HERÓI OU VILÃO?

O tempo quente e abafado é um convite para se abrigar em um ambiente dotado de ar-condicionado, seja no trabalho, em casa ou no carro. É preciso, porém, tomar algumas precauções para que o conforto não prejudique a saúde. O aparelho, por exemplo, faz com que importantes regiões do pulmão fiquem ressecadas e as chances de se contrair infecções aumente, alerta o médico Ricardo Milinavicius, diretor da Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia (SPPT).

É extremamente necessário que o ar-condicionado seja higienizado e seu filtro trocado periodicamente. "Este é o principal desencadeador de doenças

respiratórias: a falta de limpeza. Para pessoas que já apresentam quadros de bronquite, asma ou doença pulmonar obstrutiva crônica, a DPOC, os riscos são ainda maiores, podendo levar a casos de sinusite, amigdalite e até mesmo pneumonia", esclarece.

O ideal é evitar ao máximo a longa permanência em locais com grandes conglomerados de pessoas, onde existe uma enorme troca de infecções virais. Quando não há jeito, a melhor forma de se prevenir é através de hidratação. É essencial beber muita água e umidificar bem as vias aéreas nasais com soro fisiológico, que lava e higieniza completamente.



Divulgação/LG

GUIA DE VERÃO é um suplemento especial do jornal da orla

Rua Timbiras, 16, Gonzaga, Santos - CEP 11055-290 • Telefone: (13) 2101-0021 • E-mail/Redação: editor@jornaldaorla.com.br • E-mail/Publicidade: publicidade@jornaldaorla.com.br • Fundador: Clóvis Edward Hazar • Diretor de Redação: Edison Carpentieri • Editor-adjunto: Marco Santana • Departamento de Arte: Ng Chi Nang, Cassio W. Cañete e Renato Prieto • Revisão: Aurelindo Teles • Departamento Comercial: Ivana Gonçalves Torres • Tiragem desta edição: 46 mil exemplares • Impressão: S.A. O Estado de S. Paulo ESTADÃO Tel. (11) 3856-2457/2424

diversão

Tendas oferecem atrações para todas as idades e preferências

Anderson Bianchi

A cidade de Santos promete muita agitação para santistas e turistas durante o verão 2014. Na faixa de areia, as cinco tendas receberão bailes, oficinas culturais, atividades físicas, sessões de cinema, espetáculos teatrais e circenses, diversão para as crianças e muita música, até o dia 4 de março.

De terça a sexta-feira, as tendas funcionam das 10h às 13h e das 14h às 16h. Em todos os espaços haverá o happy hour com apresentações musicais de artistas locais, das 19h às 22h. Já aos sábados e domingos, das 19h às 23h, a atração fica por conta dos bailes, com bandas da região executando repertório dançante.

ATIVIDADES PROGRAMADAS

- Dança esportiva
- Dança de salão
- Dança circular
- Dança infantil
- Ginástica
- Zumba
- Espaço Kids
- Teatro de máscara
- Teatro de bonecos
- Contação de história
- Apresentação de mágica
- Confeção de Instrumentos para a Copa do Mundo com material reciclável
- Esquenta de Carnaval



Francisco Arrais

A LOCALIZAÇÃO DE CADA UMA

Tenda 1 - Pompeia - ao lado do Posto 2

Tenda 2 - Gonzaga - próxima à rua Carlos Afonseca

Tenda 3 - Boqueirão - em frente à av. Conselheiro Nébias

Tenda 4 - Embaré - em frente à rua Oswaldo Cochrane

Tenda 5 - Aparecida - em frente ao Colégio Escolástica Rosa)



Cadeiras anfíbias permitem banho de mar

Divulgação/PMS



O Programa Praia Acessível é uma oportunidade aos turistas e munícipes com deficiências ou dificuldades de locomoção que desejam tomar um banho de mar seguro. O funcionamento é das 10h às 16h, na praia do Boqueirão (ao lado do canal 3) e na Ponta da Praia (próximo ao Aquário).

Lançado em 2010, o programa oferece cadeiras anfíbias feitas com um tipo de pneu que promove prontidão durante a locomoção na areia, além de não afundar dentro da água. Devido à altura, é possível o usuário entrar na água em uma

profundidade não perigosa. Existe facilidade na transferência para a cadeira, que possui braços removíveis.

“Além de agora contarmos com dois locais, o período de funcionamento é maior, o que vai possibilitar entidades, que só atuam durante a semana, também usufruir”, explicou o secretário de Defesa da Cidadania de Santos, Marcelo Del Bosco.

Em cada ponto das praias de Santos, os interessados encontram cadeiras, dois coordenadores e sete monitores. Para participar, basta apresentar documento de identidade e preen-

cher o termo de responsabilidade. No caso de grupos é necessário fazer agendamento pelo telefone 3201-5075 ou por e-mail: secid@santos.sp.gov.br. O programa oferece o serviço até final de março de quinta-feira a domingo.

O Programa Praia Acessível já beneficiou mais 25 mil pessoas com deficiência e pode ser utilizado por moradores ou visitantes da região. A iniciativa acontece também nos municípios de Guarujá, Caraguatatuba, Ilhabela,ertioga, Mongaguá e São Sebastião.

roteiro

MÚSICA

Fotos: Divulgação



Chiclete com Banana - No sábado (11) será a última oportunidade para os 'chicleteiros' da Baixada Santista assistirem à apresentação do grupo baiano com o vocalista Bell Marques. O show faz parte da programação da oitava edição do Festival Skol Verão Show Guarujá (Av. Santos Dummont, 420 - Santo Antônio, ao lado da Rodoviária) e acontece às 23h. Bell comandou o Chiclete com Banana por mais de 30 anos e, em setembro de 2013, anunciou que fará carreira solo após o Carnaval. O repertório terá sucessos como 'Cabelo raspadinho' e 'Quero chiclete'. No mesmo dia, se apresentam MC Guimê e Maria Cecília e Rodolfo, encerrando o Festival. Os portões abrem às 19h. Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 140 pelo site ticket360.com.br.

Itanhaém - A partir do dia 10, começa a programação dos Shows de Verão na Arena (Avenida Jaime de Castro, entrada da Cidade), sempre aos finais de semana. Entre as apresentações estão o grupo Só Pra Contrariar (dia 10), Leci Brandão (11), Sorriso Maroto (17), Bom Gosto (18), Fernando & Sorocaba (19), Daniel (24), Turma do Pagode (25), O Surto (26), Léo Magalhães (31) e Jeito Moleque (1º de fevereiro). Todos os shows acontecem a partir das 21h. Gratuitos.

Bertioga - No sábado (4), a programação de verão acontece na Praça de Eventos (Avenida Thomé de Souza - Praia da Enseada) com o ex-vocalista da banda baiana Camisa de Vênus, Marcelo Nova; e no Indaiá (Praça Senador Antônio Ermírio de Moraes, Centro), com Tom Vieira e Banda e o grupo de pagode Negritude Júnior. No domingo (05), tem o Legião Urbana Cover, no Indaiá. Os shows acontecem às 22h30. Entrada franca.

Chorinho - O duo formado por Vitor Garbelotto (violão) e Sérgio Audi (flauta transversal) faz show sábado (4), às 19h, na primeira edição do ano do projeto 'Chorinho no Aquário', com o show o 'Lado B do Choro'. No repertório, obras de Pixinguinha, Sivuca, Guerra-Peixe, Altamiro Carrilho e Jacob do Bandolim, entre outros. A exibição acontece na Praça Luiz La Scala, na Ponta da Praia. Gratuito.

Mongaguá - Reggae e pagode estão entre as atrações da programação de verão na cidade. No sábado (4), os grupos Sampacrew e Onze 20 se apresentam no palco montado na Avenida Dudu Samba. O domingo (5) terá muito samba e pagode com o grupo Façanha. Na sexta (10), os sertanejos Marcos e Belutti agitarão o público. Todas as apresentações acontecem a partir das 22h. Gratuitos.



Arlindo Cruz - A Capital Disco (Av. General Francisco Glicério, 206 - Gonzaga, Santos) recebe, na quinta (9), o cantor e compositor, a partir das 22h. Entre sucessos novos e antigos, o sambista apresentará antigos sucessos e as canções do DVD 'Batuques do Meu Lugar'. Ingressos: R\$ 30 (mulher) e R\$ 50 (homem). Informações: 7824-9396.



Guarujá - A cidade conta com uma ampla programação de show nesta semana. A Arena Metropolitana, montada na praia da Enseada, em frente ao Aquário Municipal, recebe neste sábado (4) os shows do rapper Projota e da funkeira MC Beyoncé. Já no domingo (5), o reggae da banda Planta & Raiz promete agitar o público. As apresentações acontecem a partir das 16h e são gratuitas. O 'Festival Skol Verão Show' (Av. Santos Dummont, 420 - Santo Antônio, ao lado da Rodoviária) traz, neste sábado (4), Ivete Sangalo, Naldo Benny e MC Buchecha, a partir das 23h. Os portões serão abertos às 19h. Ingressos: de R\$ 70 a R\$ 140, pelo site: ticket360.com.br. Também no sábado (4), a cantora Anitta se apresenta, a partir das 20h30, no 'Verão Jequitimar' (Av. Marjory da Silva Prado, 1100). Os hits 'Show das Poderosas', 'Zen' e 'Menina má' não ficarão de fora do show, que terá a participação especial do MC Sapão. Ingressos: de R\$ 50 a R\$ 140 pelo site: ingressorapido.com.br/Jequitimar. Confira a programação completa no site sbt.com.br/veraojequitimar.



Washington Possato / Divulgação

roteiro

TEATRO



Fotos: Divulgação

Ary Toledo - Considerado pela crítica como um dos grandes mestres do humor brasileiro, o comediante se apresenta no sábado (4), no Salão Orquídea do Parque Balneário Hotel (Av. Ana Costa 555 - Gonzaga, Santos). Nesta nova temporada, Ary faz 1h30 de show, reunindo piadas sobre o cotidiano, política, futebol, atualidades, cantar modinhas e com certeza garantir a alegria dos espectadores. A apresentação começa às 21h. Ingressos: R\$ 70 (na bilheteria do hotel ou pelo site compreingressos.com).

'TrixMix Cabaret' - O Sesc de Santos (R. Conselheiro Ribas, 136 - Aparecida, Santos) traz, no sábado (4), às 19h. O espetáculo que é composto por uma variedade de linguagens que remetem ao universo circense, com uma estética contemporânea e urbana. Números de humor, mágica, malabarismo e acrobacias ocupam o mesmo palco neste show. Classificação: livre. Entrada franca.

'O Salto Mortal' - Um espetáculo cômico, interpretado por uma divertidíssima dupla de palhaços, adaptado de tradicionais esquetes circenses. O palhaço Kapilé entra em cena para fazer o grande truque do salto mortal. Só que entre o anúncio do seu grande show e sua execução, ele não consegue evitar que apareça sua inseparável amiga Pinguinho, nem que o picadeiro seja invadido por crianças, malabarismos, acrobacias, música e trapalhadas. A peça acontece no domingo (5), às 17h30, na Praça do BNH (Praça Abílio Rodrigues Paz - Aparecida, Santos). Gratuito.

Pinacoteca - Em todos os sábados de janeiro (4, 11, 18 e 25), a Pinacoteca (Av. Bartolomeu de Gusmão, 15 - Boqueirão, Santos) será o palco da peça 'Patacho, o

drama de um palhaço'. O espetáculo conta a história de um palhaço que vive um drama ao se deparar com sua realidade e perceber que seu circo está acabando. A apresentação é gratuita e começa às 17h. Os ingressos devem ser retirados meia hora antes do início dos espetáculos. Já aos domingos (5, 12, 19 e 26), será a vez da peça 'Esta partida não será televisionada'. A nova montagem da Companhia do Elefante - Grupo Tescom explora no palco os bastidores do esporte mais popular do país, às 17h. Situações que são corriqueiras nos gramados são interpretadas com humor e crítica social. Gratuito. Outras informações: 3288-2260.

Monster High - No sábado (18), o grupo faz apresentação em Santos, no Mendes Convention Center (Av. Gen. Francisco Glicério, 206 - Gonzaga, Santos), às 15h, esquentando ainda mais as férias de verão. O espetáculo é um musical baseado na primeira temporada da série veiculada na TV brasileira em 2010 e é formado por elenco de jovens e elementos utilizados na série. A trilha sonora é de Alisson Iraheta (finalista do programa American Idol). Ingressos: R\$ 30. Informações: 3222-4611 ou 7805-9772.



CINEMA

Cine Arte - Quando a jovem Andrée (Christa Theret) entra no caminho do pintor francês Pierre-Auguste Renoir (Michel Bouquet), sua vida ganha uma nova perspectiva. O romance é retratado no filme 'Renoir', que prossegue em cartaz no Cine Arte Posto 4 (orla do Gonzaga) até o dia 9, com sessões às 16h, 18h30 e 21h. A direção é de Gilles Bourdos. Classificação: 14 anos. Ingressos: R\$ 3.



Sonhos e Realizações, que terá sua premiere no evento, de Eliza Capai (dia 16) e o premiado 'Os Melhores Anos de Nossas Vidas', de Andrea Pasquini (dia 23). As sessões acontecerão sempre às 19h30, seguidas por debates com as realizadoras.

Cine ZN - A comédia 'Meu Passado me Condena', estrelada por Fábio Porchat e Miá Mello, é atração de sábado (4) e domingo (5), no Cine ZN (sala Toninho Dantas), que fica no Bloco B do Centro Cultural da Zona Noroeste (Av. Afonso Schmidt, Estradão). O filme mostra a lua de mel dos protagonistas em um cruzeiro. Porém, durante a viagem eles encontram seus ex-namorados, que também se casaram e estão em núpcias. Sessões gratuitas às 15h, 17h e 19h.

Sala 1 de Cinema - O Sesc de Santos (R. Conselheiro Ribas, 136 - Aparecida, Santos) promove, durante o mês de janeiro, o projeto Sala 1 de Cinema. No domingo (5), será exibido o filme 'A lira do delírio', às 16h. Assim como o futebol, o carnaval é uma parte do imaginário brasileiro e, curiosamente, são dois fenômenos que o cinema brasileiro de ficção poucas vezes conseguiu filmar com a intensidade e sentimento que eles congregam. Triste e alegre, como o Carnaval, o filme marca ainda a atuação de Ancy Rocha, falecida antes de a montagem ser concluída. Entrada franca.

Mostra Cine Brasil Cidadania - O projeto, idealizado pelo jornalista e crítico André Azenha, é realizado pelo CineZen em parceria com o Sesc de Santos (R. Conselheiro Ribas, 136 - Aparecida) e tem o objetivo de exibir, promover e discutir longas do cinema nacional especificamente, sempre com a presença dos cineastas. Durante três quintas-feiras de janeiro, a mostra receberá os filmes 'Bollywood Dream - O Sonho Bollywoodiano', primeira co-produção Brasil-Índia, de Beatriz Seigner, (dia 9), 'Encontros,

Liceu Santista
• Berçário
• Educação Infantil
• Ensino Fundamental
• Ensino Médio

UNISANTOS
Agende uma visita 3205-1010
Av. Francisco Glicério, 642 - J. Menino - Santos/SP
www.liceusantista.com.br

Sala 1. Entrada franca.

Cine Piscina - Todas as sextas-feiras de janeiro (do dia 10 ao 31), a piscina do Sesc de Santos vai se transformar numa grande sala de cinema a céu aberto, com exibições de filmes brasileiros de animação, ficção e documentários. Das 20h às 22h. Gratuito.

PROGRAMA DE BENEFÍCIOS CINEMARK MANIA. SEMPRE UMA VANTAGEM EXCLUSIVA PARA VOCÊ.



Adquira o seu cartão na bilheteria e ganhe vantagens exclusivas.

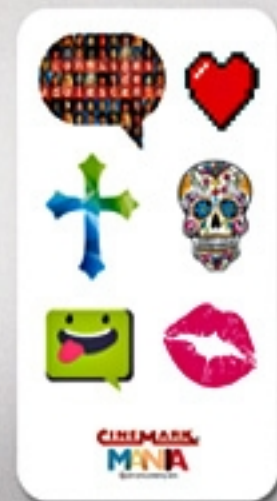


NÃO RECOMENDADO PARA MENORES DE 14 ANOS



10 DE JANEIRO NOS CINEMAS

Na compra de um ingresso com o seu cartão Cinemark Mania ganhe uma cartela de ímãs do filme **Confissões de Adolescente**.



Para resgatar o brinde é necessário aquisição de um ingresso. Sujeito a disponibilidade de estoque. Imagem meramente ilustrativa. Acesse o regulamento em cinemark.com.br/cinemarkmania e saiba mais.

cinemark.com.br

CINEMARK
É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.



simplesmente vinho

GUGU BARBOSA
vinho@jornaldaorla.com.br



Divulgação



Coquetéis com espumantes

Enoleitores, Qual seria uma boa maneira de nos refrescarmos para poder enfrentar esse calor incrível que estamos sentindo nestes dias?

A resposta mais simples e direta seria beber vinhos geladinhos, como os brancos, rosés e espumantes. São, sem dúvida alguma, ótimas opções. Porém, há diversos coquetéis que podemos servir para nossos amigos e nos refrescarmos com prazer e alegria, em diferentes locais como na varanda de casa, à beira da piscina, no sítio, no ar condicionado ouvindo música ou trocando uma

boa conversa. Até mesmo na praia ou no barco...

A maioria dos coquetéis é feita à base de espumante. De preferência, escolha um bom espumante nacional brut e use a sua imaginação!

Se quisermos seguir a tradição, podemos optar por um Bellini, o famoso coquetel criado no charmoso Harry's Bar de Veneza. É só adicionarmos uma dose de polpa de pêssego ao espumante (prosecco).

Se preferirmos, podemos optar pelo Ticiano, o famoso coquetel com que os italianos do Norte comemoram o início da colheita na região. É preparado com uma dose de suco de uva fresco e prosecco.

Já na França, mais propriamente na região da Borgonha, toma-se o famoso Kir Royale, que é um espumante, de preferência o cremant da Borgogne, com uma dose de licor de cassis.

Em Portugal, fica uma delícia pegarmos uma dose de vinho do porto branco, água tônica,



raspas de limão Siciliano, folhas de hortelã e gelo...

Temos também um outro refrescante feito na Itália, o Aperol Spritz, que leva prosecco, suco de tangerina e aperol.

Mas atenção: Não use açúcar! Outra coisa: os vinhos que citei podem ser substituídos por qualquer espumante brut.

Temos várias opções para testar e tentar reduzir a sensação de calor, pois enquanto estivermos nos refrescando estaremos relaxando entre a bebida e um bom papo. E, como sempre costume dizer, o vinho faz amigos e reforça as amizades existentes!

Enoabraços e uma ótima semana a todos!

Bellini, que leva polpa de pêssego e prosecco, é uma ótima pedida para os dias quentes

Piccola
forneria

Almoço aos Domingos
A partir das 13h

Entregas

tel. 3271-1200

Av. Almirante Cochrane, 62 canal 5 - entrada pela rua Conselheiro Ribas
www.piccolafornaria.com.br

faça sua festa!

Tenha toda a estrutura para sua festa de final de ano, seja onde for. Buffet de pizzas, feijoada, churrasco entre outras opções.

CENTRAL DE ATENDIMENTO BUFFETS:
(13) 3222.2679 - festa@kokimbos.com.br

Kokimbos
Pizzas & Picanha

CHURRASQUEIRO Neca

- MASSAS E MOLHOS CASEIROS
- CHURRASCO NA BRASA
- PIZZAS FORNO A LENHA

Capitão Grill & Pizza

• FEIJOADA 4ªs FEIRAS e SÁBADOS

ENTREGAS EM DOMICÍLIO
3222-2259

www.capitaogrillrestaurante.com.br
Rua Júlio Conceição, 166 - Vila Mathias

TAKÊ
Restaurante Natural

- Refeições Deliciosas
- Buffet de Salada
- Salgados
- Sobremesas exclusivas
- Tudo feito com água mineral

Melhore a sua qualidade de vida!
VENHA SABOREAR NOSSA COMIDA
VITALIZANTE
De 2ª a 6ª das 11h30 às 15h

ACEITAMOS TICKET RESTAURANTE E VISA VALE

R. ALAGOAS, 33 • GONZAGA
TEL.(13) 3284.7260

As quartas e quintas,

ESPUMANTE + SALADA + (1)GRELHADO + (1)ACOMPANHAMENTO R\$ **39,**

JANTAR INDIVIDUAL

- Filé Mignon
- Picanha
- Filé de Frango
- Salmão
- Linguado

Catalina
RESTAURANTE

R. José Caballero, 36 . Reservas 3284.3626

Os deliciosos picolés mexicanos chegam em Santos para refrescar a cidade.

Nieveria Gonzaga
Picolés à Moda Mexicana

A Nieveria Gonzaga mostra o que o México tem de melhor. Picolés à moda mexicana naturais e recheados com sabores irresistíveis. Venha conhecer a nossa loja e saborear essas delícias!

Rua Goitacazes, 37 - Santos - SP - Tel.: 3321-9188
Aberto de 3ª a sábado, das 10h00 às 20h00, e domingo, das 12h00 às 20h00

gastronomia

HARMONIA DOS SABORES ACONTECE NO JEQUITIMAR

Entre os dias 10 de janeiro e 1º de fevereiro o Sofitel Jequitimar Guarujá sedia mais uma edição do Festival Harmonia dos Sabores, que nesta edição trará quatro grandes nomes que fazem parte do roteiro culinário paulistano e que levaram influências da imigração às mesas. Os quatro chefes foram convidados pelo chefe francês Patrick Ferry, responsável pela cozinha do resort, para prepararem jantares harmonizados que serão oferecidos aos sábados no restaurante Les Épices.

A diversidade dos temperos tipicamente brasileiros às tendências internacionais dará o tom da edição de verão do festival gastronômico Harmonia dos Sabores.

Da Itália, Salvatore Loi promete um menu clássico,

de técnicas e sabores precisos e elegantes para o jantar que acontece em 11 de janeiro. No dia 18 será a vez do chefe Emmanuel Bassoleil mostrar um pouco das delícias francesas que fazem parte do circuito de São Paulo. Nordeste de coração e responsável pelo famoso restaurante Mocotó, o paulistano Rodrigo Oliveira é o representante da gastronomia 100% brasileira que será apresentada no dia 25 de janeiro. Para finalizar o festival, um dos chefes mais conceituados da culinária oriental, o nipon-brasileiro Tsuyoshi Murakami,



do premiado restaurante Kinoshita, mostrará toda sua experiência no primeiro dia de fevereiro.

O Harmonia dos Sabores ainda contará com workshops gastronômicos, degustação de cervejas, vinhos e uma pales-

tra com o sommelier Carlos Cabral, do Club des Sommeliers. Informações e reservas: (13) 2104-2000.



- CARRÉ DE CORDEIRO
- ANGUS PRIME
- BIFE CHORIÇO
- PICANHA ARGENTINA
- VARIADO ESPETÃO MISTO
- MAMINHA ARGENTINA
- MIOLO DE ALCATRA
- FRANGO GRELHADO
- MECA NA BRASA

Variado a la carte e

60

tipos de pizzas

Av. Washington Luiz, 407 - Boqueirão
(entre a Rua Mato Grosso e Rua Goiás)
3223.9492 | 3239.6685

OREIDO NHOQUE

A DELÍCIA QUE ALIMENTA



Casa de Massas SANTISTA

<p>3ª feira</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Virado à paulista 2. Bife à cavalo 3. Filé de frango grelhado 4. Nhoque com carne assada 5. Carne assada com purê de batata 	<p>4ª feira</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bife à milanesa 2. Filé de frango à milanesa 3. Nhoque com carne assada 4. Panqueca carne-frango 5. Bife rolê
<p>5ª feira</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nhoque com carne assada ou almôndegas 2. Filé de frango grelhado 3. Strogonoff 4. Filé de frango à parmegiana 5. Bife de carne moída à parmegiana 	<p>6ª feira</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Filé de peixe com batata soute 2. Filé de frango grelhado 3. Nhoque com carne assada 4. Coxa / Antecoxa 5. Bife rolê

ESPECIAL

<p>1/2 FRANGO RECHEADO DESOSSADO acompanha farofa e arroz</p>	<p>FEIJOADA todo sábado ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO das 11h às 14h</p>	<p>MASSAS E FRANGO DESOSSADO todo domingo</p>
--	---	--

FAÇA SEU PEDIDO CEDO

DISK 3225.1965 / 3252-6968

RUA CARLOS GOMES, 88 3ª A SÁBADO DAS 8h ÀS 18h
CAMPO GRANDE • SANTOS/SP DOMINGO DAS 9h ÀS 15h
www.santistamassas.com.br santistamassas@hotmail.com

Em caso de emergência não pense duas vezes:

3284.1207

DISK KEBAB

Beduino

SABORES ÁRABES

Receba em casa uma das delícias mais famosas da culinária árabe e mande sua fome para o deserto.

Pedidos on-line: www.beduino.com.br



BOMPASTEL

Botequim

Pastéis aperitivos

sequinhos, sequinhos

NOVO ENDEREÇO

• R. BASSIN NAGIB TRABULSI, 111

ENCOMENDAS: **3301-1144**

• R. SATURNINO DE BRITO, 137 - MARAPÉ

TEL.: (13) **3251.1851**

• R. CARVALHO DE MENDONÇA, 395 - CAMPO GRANDE

TEL.: (13) **3224.9944**

ENCOMENDAS: **3251.1851** www.bompastel.com.br



Café SERRA MORENA

Cafés especiais, exportação, gourmet, tradicional

TEL/FAX: (13) 3471.2329 / 3712.5408 / 79066109
ID: 14273009 www.cafeserramorena.com.br

Temos o equipamento ideal para sua necessidade.

CHURRASCARIA

Serviço à la carte Na Brasa

O COSTELÃO

- ESPETÃO MISTO
- MECA NA BRASA
- LOMBO
- FILET MIGNON
- CORAÇÃO DE FRANGO
- PICANHA
- FRANGO GRELHADO
- BIFE DE CHORIZO
- GALETO • LINGUIÇA

E o delicioso **CARRÉ DE CORDEIRO NA BRASA**

Av. Senador Pinheiro Machado, 129 (em frente a Santa Casa - Canal 1)

Disk CHURRASCO

3232.2579
3222.8484

comportamento

FÉRIAS SÃO PARA RELAXAR!

Enfim, férias! Esta é uma época em que muita gente faz uma merecida pausa no trabalho e tira alguns dias ou semanas para relaxar. O problema é que nem todo mundo consegue aproveitar as férias para se divertir e recuperar as energias para enfrentar mais um ano de batente. E as razões são, muitas vezes, banais, a começar pelas "necessidades" que criamos no nosso dia a dia. Segundo o psicólogo Alexandre Bez, a maior parte das pessoas não consegue se desligar da internet e do celular, por exemplo. "Como tudo hoje está a um clique de distância, é difícil abandonar esse comportamento e simplesmente relaxar", explica o profissional. Siga algumas dicas de especialistas para realmente curtir e voltar das férias com corpo e mente renovados:

ORGANIZE A SUA SAÍDA - É fundamental liquidar pendências, avisar o que não pode ser feito e organizar pastas e arquivos de maneira que qualquer um possa encontrar o que procura sem precisar do seu auxílio. Além disso, explique as suas tarefas diárias para um colega, deixando-o responsável por sua área enquanto estiver fora, e lembre-se de salvar uma mensagem automática de e-mail informando sua ausência.

DESLIGUE-SE DO CELULAR - Férias é um período de relaxamento e criatividade, um momento para deixar a mente aberta a novas possibilidades, sem amarras que lhe levem de volta à rotina. Por isso, o ideal seria não receber ligações do trabalho. Dependendo do cargo e do que for combinado, pode ser até que tenha que tomar decisões e, nesse caso, reserve um período do dia para resolver essas tarefas, de modo a não interromper os momentos de relaxamento.

NÃO SE PREnda AO E-MAIL - O problema não é ler e-mails do trabalho ou deixá-los de lado, mas a maneira como a pessoa encara essa atitude: algumas pessoas

não conseguem acompanhar os seus e-mails sem ficar estressadas e outras ficam ansiosas por ignorá-los. A solução é decidir com a empresa o que poderá ser feito e, se ficar combinado que seus e-mails novos serão encaminhados para um colega, policie-se para não abri-los. **NÃO CONTE OS DIAS** - Algumas pessoas mal entram de férias e já imaginam como o período vai passar rápido. Para combater essa ansiedade, o recomendado é preencher os dias com atividades que exijam total concentração e dedicação. Quando estamos ocupados não ficamos presos ao tempo. Evite riscar os dias do calendário ou anotar na agenda a data em que as férias chegarão ao fim. Aproveite com calma, focando um dia de cada vez.

MONTE UM CRONOGRAMA - Algumas pessoas passam as férias fazendo nada de diferente, o que cria a sensação de que elas não foram aproveitadas. Para evitar essa sensação, crie um cronograma de atividades que serão realizadas ao longo dos dias, para que as férias sejam preenchidas produtivamente. O tédio nos faz pen-

sar que estamos desperdiçando tempo, mas, quando estamos fazendo alguma atividade, a sensação costuma ser a oposta.

DESVINCULE-SE DO RELÓGIO - Durante o ano todo, seguimos uma rotina com hora para entrar no serviço, hora para almoçar, hora para reunião e hora para sair. O corpo se acostuma a esse cronograma e, ao entrar de férias, é comum continuar acordando no mesmo horário de sempre e sentir fome no mesmo período em que se costumava comer. O importante é adaptar tudo às férias. Se você continua acordando cedo, por exemplo, utilize esse tempo para fazer algo produtivo.

RELAXE - Mesmo programando as férias, é possível que aconteçam imprevistos, mas o importante é não se deixar levar pelo estresse, sabendo contornar os problemas que podem aparecer. Por isso, procure não levar tudo muito a sério e também tenha consciência de que algumas coisas podem dar errado. Frustrações fazem parte de qualquer plano, mas a possibilidade de relaxar vai depender de como você encara tudo.



sxc.hu

réveillon

Boas-vindas a 2014 em grande estilo

Leandro Amaral



Santos brindou a entrada do novo ano com uma espetacular queima de fogos na orla da praia, que deixou muita gente boquiaberta diante de tanta beleza, luzes, cores e surpresas explodindo no céu. No final de 16 minutos, aplausos, expressões e palavras de admiração do público que lotou as praias. Organizado pela Prefeitura de Santos, o show pirotécnico consumiu 18 toneladas de fogos de artifício, lançados de oito balsas fundeadas na baía, além de postos na Fortaleza da Barra (Ponta da Praia), no emissário submarino (José Menino), nos morros São Bento, Ilhéu Alto e na Área Continental (Ilha Diana, Monte Cabião e Caruara).

O tempo ajudou e santistas e turistas seguiram madrugada adentro festejando 2014, animados pela música que rolou nas cinco tendas instaladas ao longo da praia. As quatro Ilhas DJs montadas entre as barracas, além de muito som, expunham em um telão as fotos enviadas pelo público via celular. Enfim, uma noite para ficar na memória.