

LOUCOS?!



Para muitos, eles são loucos, mas descer os 415 degraus de bicicleta, acredite, é um esporte! Neste final de semana acontece a 13ª edição das Descidas das Escadas de Santos, reunindo centenas de atletas em busca do título de "rei do morro", conquistado no ano passado pelo eslovaco Filip Polc, que desceu o Monte Serrat em menos de um minuto. Página 3

MANCHAS INDESEJADAS

sxc.hu Image Bank



A fitofotomelanose é uma manifestação alérgica causada pela exposição ao sol da pele que teve contato com plantas ou suco de algumas frutas, principalmente limão, laranja e tangerina. Outros produtos como perfumes e refrigerantes também podem causar a reação, que, neste caso, é chamada de fotomelanose.

A doença se caracteriza pelo surgimento de manchas escuras nas áreas afetadas. O formato das manchas depende da exposição da pele às substâncias, sendo frequentes lesões pontilhadas causadas por respingos de limão espremido. As áreas mais comumente afetadas são o dorso das mãos, colo e os lábios.

Reações mais intensas, chamadas de fotodermatites, podem dar origem ao surgimento de manchas avermelhadas e até mesmo de bolhas, acompanhadas ou não de coceira, sensação de queimação e/ou ardência no local.

Como prevenir - Para evitar o problema, o dermatologista Roberto Barbosa Lima recomenda não mexer com frutas cítricas, fazer ou beber limonadas, caipirinhas e se expor ao sol. "Mesmo lavando as áreas atingidas pelo suco das frutas, a pele pode manchar. Evite também colocar perfumes antes de ir à praia", alerta.

Como tratar - Segundo o médico, o desaparecimento das manchas ocorre de forma espontânea e gradativa, devendo-se proteger a pele da exposição ao sol, com filtros solares potentes. "Despigmentantes podem ser utilizados para acelerar o processo. As reações mais intensas podem exigir o uso de medicamentos para seu controle, que devem ser indicados por um dermatologista", orienta.

Pintas e sardas

Nesta época de sol forte, os cuidados devem ser redobrados, explica a dermatologista Flávia Martelli, consultora da farmácia online Netfarma (www.netfarma.com.br). "Sardas e pintinhas na pele podem ser charmosas, mas todo cuidado é pouco. Alguns sinais, além de incomodar esteticamente, podem esconder problemas mais sérios", avisa.

Ela afirma que é importante procurar um especialista no assunto para realizar a avaliação dos sinais. "Fazer um acompanhamento para detectar se há alguma alteração na pinta ou mancha, em relação à cor, tamanho e espessura, é importante. A partir disso, pode haver necessidade de tratamento que pode contar com a retirada do sinal", diz a especialista, que aponta as diferenças entre as pintas e manchas:



Sardas - São pequenas manchas de cor castanho claro que aparecem na infância, geralmente em pessoas de pele clara. Elas surgem principalmente no rosto, ombros e costas. "No verão, as sardas tendem a aumentar de quantidade, tamanho e pigmentação por conta da exposição ao sol", conta a dermatologista. Segundo ela, as sardas são lesões benignas e não oferecem risco de virar câncer de pele. "Claro que não podemos deixar de usar protetor solar diariamente", alerta.

Pintas - São lesões na pele causadas por predisposição genética, exposição ao sol, entre outros fatores. "Algumas manchas podem apresentar variações entre o marrom e o preto, podem ser mais arredondadas, planas ou sobre elevadas. Esse tipo de mancha pode aparecer em qualquer momento da vida ou já nascer com a pessoa", explica Flávia. Caso pintas novas apareçam após os 30 anos, é preciso atenção redobrada, pois normalmente esse processo de aparecimento tende a desacelerar na vida adulta.

GUIA DE VERÃO é um suplemento especial do **jornal da orla**

Diretor de Redação: Edison Carpentieri • Redação: Marco Santana, Mirian Ribeiro, Bárbara Camargo, Isabela Haiek, Leandro Amaral • Departamento de Arte: Cassio W. Cañete, Ng Chi Nang e Renato Prieto • Departamento Comercial: Ivana Torres • Revisão: Aurelindo Teles • Foto da capa: Leandro Amaral. JORNAL DA ORLA: Rua Timbiras, 16, Gonzaga, Santos CEP 11055-290 • (13) 2101-0021 • guiadeverao@jornaldaorla.com.br

DESCIDA ELETRIZANTE!

Pela 13ª vez, o Monte Serrat recebe a Descida das Escadas de Santos, o maior evento de downhill urbano do Brasil. Os preparativos para a prova tiveram início na sexta-feira (20). Neste sábado (21), haverá treinos para a prova que acontece no domingo (22), a partir das 10h.

A competição, que receberá atletas de várias partes do mundo, consagrará como "rei do morro" quem descer, com menor tempo, os 415 degraus do morro em cima de uma mountain bike. São 850 metros de extensão, altitude de 14 metros (equivalente a um prédio de 56 andares).

Entre os atletas confirmados estão o eslovaco Filip Polc, tetracampeão da competição, e o espanhol Jorge Garcia Vidal, tricampeão em seu país.

DE OLHO NO CRONÔMETRO

Considerada como o "coração da competição" a cronometragem desta edição terá sistema de captação de tempo via radares e parciais durante o trajeto. Serão seis pontos de controles automatizados por equipamentos utilizados em circuitos como a Fórmula 1 e o Moto GP. Dessa forma, é possível verificar, com precisão, os segundos que separam o campeão do vice, por exemplo.

DOWNHILL NO CELULAR

O público pode participar da Descida das Escadas de Santos via celular enviando fotos da competição por meio do aplicativo da Confederação Brasileira de Mountain Bike. O app está disponível na Google Play e Apple Store, com o nome CBMTB.



Leandro Amaral

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO :

SÁBADO (21)	DOMINGO (22)
10h - Início dos treinos	09h - Treino livre
15h - Término do Treino Livre	10h - Semifinal Masculina
16h - Prova de categorias	11h - Final Masculina
18h30 - Premiação das categorias	11h - Premiação Masculina

PROGRAMA CINEMARK MANIA.

Todo mundo ama, todo mundo quer.



ADQUIRA JÁ O SEU CARTÃO NAS BILHETERIAS E APROVEITE.



VERIFIQUE CLASSIFICAÇÃO INDICATIVA

26 DE FEVEREIRO NOS CINEMAS



Na compra de um ingresso com o seu cartão Cinemark Mania, ganhe um copo shot do filme Superpai.

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



São Vicente - Ponte Pêncil

A histórica Ponte Pêncil, inaugurada em maio de 1914, com material original trazido de Dortmund, na Alemanha, até hoje tem papel importante como meio de ligação entre a parte insular de São Vicente e os bairros Japuí e Parque Prainha. Concebida inicialmente para suportar tubulação de um sistema de saneamento idealizado pelo engenheiro Saturnino de Brito, a velha ligação acabou tendo sua importância reconhecida ao ser tombada pelo patrimônio histórico.



CONHEÇA OS
PRINCIPAIS ATRATIVOS
TURÍSTICOS DAS CIDADES
DA
BAIXADA SAO VICENTE



Vá de Roda São Paulo!



Prefeitura Municipal de
BERTIOGA



Prefeitura Municipal de
CUBATÃO



Prefeitura Municipal de
GUARUJÁ



Prefeitura Municipal de
ITANHAÉM



Prefeitura Municipal de
MONGAGUÁ



Prefeitura Municipal de
PERUIBE



Prefeitura Municipal de
PRAIA GRANDE



Prefeitura Municipal de
SANTOS



Prefeitura Municipal de
SÃO VICENTE



Itanhaém - Monumento Paulo Leandro de Lima

Homenagear um pescador, que dedicou sua vida ao mar e a fazer amigos, foi o objetivo da Prefeitura de Itanhaém ao implantar a estátua de Paulo Leandro de Lima (1915-2001), às margens do rio que dá nome à Cidade. O pescador profissional, homem íntegro e natural de Iguape, utilizava uma piroga, espécie de canoa indígena para se locomover no rio em busca dos cardumes de peixes que capturava com sua tarrafa artesanal. Hoje, todos curtem tirar fotos ao lado da estátua do pescador.



A Peruíbe

- 1 Lamário/Aquário/Mercado de Peixes
- 2 Praia do Centro
- 3 Ruínas do Abarebebê

B Itanhaém

- 4 Cama de Anchieta/Painéis de Anchieta
- 5 Igreja Matriz de Sant'Anna/Convento Nossa Senhora da Conceição

C Mongaguá

- 6 Plataforma Marítima de Pesca Amadora/Parque Ecológico "A Tribuna"
- 7 Poço das Antas/Igreja Matriz

D Praia Grande

- 8 Praia de Ocian/Estátua de Netuno
- 9 Praia do Boqueirão/Praça da Paz
- 10 Portinho

E São Vicente

- 11 Biquinha
- 12 Teleférico/Zoológico/Ilha Porchat

F Cubatão

- 13 Parque Novo Anilinas
- 14 PESM Núcleo Itutinga Pilões
- 15 Caminhos do Mar

G Santos

- 16 Orquidário
- 17 Vila Belmiro/Memorial das Conquistas
- 18 Museu Pelé/Santuário Santo Antônio do Valongo/Museu do Café
- 19 Aquário
- 20 Ponta da Praia/Balsa Santos - Guarujá

H Guarujá

- 21 Balsa Guarujá - Santos
- 22 Fortaleza da Barra
- 23 Praia do Tombo
- 24 Praia das Pitangueiras
- 25 Acqua Mundo/Praia da Enseada
- 26 Praia de Pernambuco - Ilha do Mar Casado
- 27 Praia Branca/Balsa Guarujá - Bertioga

I Bertioga

- 28 Calçadão do Canal/Balsa Bertioga - Guarujá
- 29 Forte São João
- 30 Rio da Praia/Feira de Artesanato
- 31 Riviera de São Lorenço
- 32 Caminho das Ostras
- 33 Canto do Itaguá

Rota
Calor
no
Coração

Rota
Bem Receber

Rota
Caminhos
do Mar

Rota
Navegantes

COMO FUNCIONA O PROGRAMA RODA SP

CIDADES PARTICIPANTES

Peruíbe, Itanhaém, Mongaguá, Praia Grande, Cubatão, São Vicente, Santos, Guarujá e Bertioga

PERÍODO DE OPERAÇÃO

De 02/01/2015 a 01/03/2015, de terça a domingo (não funciona às segundas-feiras)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Das 9h às 17h, com saídas e passagens pelos pontos de parada em intervalos de tempo médio de 60 minutos.

OBS: Os ônibus saem às 17h dos pontos extremos de cada rota. Se você estiver no meio do percurso aguarde o ônibus ou consulte os guias antes de desembarcar.

COMPRA DE INGRESSOS

Dentro dos ônibus com o guia ou monitor.

VALOR DO INGRESSO

R\$ 10,00, válido pelo dia inteiro, subindo e descendo quantas vezes quiser em qualquer um dos pontos de parada.

ONDE EMBARCAR

Em qualquer um dos atrativos turísticos detalhados no mapa.

UM PORTUGUÊS DIFERENCIADO

Leandro Amaral

Um restaurante português com história. O Fernando Pessoa Gastronomia e Cultura funciona desde o final de 2012 e com uma proposta, unir em um mesmo local o melhor da gastronomia e das artes.

A casa, comandada por Kauê Going, foi reformulada em abril de 2014, desde quando o chefe Gabriel Marzano assumiu o comando da cozinha, que é um dos grandes diferenciais da casa. Toda a cozinha é de vidro e com equipamentos em inox, permitindo que o cliente veja o seu prato que é inteiramente preparado na hora. Outra diferença está no salão, que comporta pouco mais de 50 pessoas, com um espaço externo e um interno climatizado.

Na entrada, um espaço para a cultura se destaca. O local deverá receber a partir dos próximos meses exposições rotativas.

O cardápio oferece mais de

50 pratos, todos individuais, com destaque para o "Bacalhau do chefe" (lombo de bacalhau assado junto com batata, alho, tomate e cebola acompanha brócolis e azeitonas pretas), que custa R\$ 58 e é um daqueles pratos que dá até pena de comer de tão bonito que vem à mesa. O restaurante oferece ainda outras opções como o salmão, frutos do mar, com destaque para o camarão, além de risotos, massas e a carne, como o "Tornedor a gorgonzola" (filé mignon alto grelhado ao molho gorgonzola, acompanha batatas na manteiga e parmesão).

Para beber nada melhor que um bom vinho português. A carta de vinhos da casa oferece cerca de 70 opções de rótulos, entre portugueses, argentinos, chilenos, entre outros selecionados.

Nas noites de terça, quarta e quinta destaque para o Festival Gourmet, onde por um valor



fixo (R\$ 39,90), o cliente pode escolher uma entrada, um prato principal e uma sobremesa. Todas as semanas o cardápio do festival é alterado, oferecendo sempre oito opções de pratos no total.

Fernando Pessoa Gastronomia - Rua Dom Lara, 38, Boqueirão, Santos. Tel.: (13) 3302-2454. Funciona de terça a sábado das 19h à meia noite, sábado e domingo das 12h30 às 17h.

Temos também buffet para feijoada, boteco e churrasco. Saiba mais.



Kokimbos
Pizzas & Pãozinho

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

NOVA OPÇÃO EM SANTOS
BAR OKA RESTAURANTE & CHOPERIA
Diariamente:
Happy Hour • Almoço Executivo • À la carte
Ambiente familiar e climatizado
Av. Bernardino de Campos, 548 - Tel.: (13) 3877-9993 - www.baroka-santos.com.br



Festival de VERÃO
Babbo Américo

- Salada de Frutos do Mar • Gnocchi de Mandioquinha com Camarão e Abobrinha
- Salmão Grelhado com Penne ao Creme de Maracujá • Talharim com cubos de Salmão à Belle Munier
- Creme de Manga com Licor de Lichia

Av. Ana Costa, 404 • Gonzaga • Santos
Tels.: 13 3284.5999 • 3284.5100
www.babboamerico.com.br

CANTINA
Babbo Américo

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

simplesmente vinho

GUGU BARBOSA
vinhos@jornaldaorla.com.br



Sxc.hu



Consulte um sommelier

Enoleitores,

Hoje vou alertar os leigos para não se inibirem ao pedir um vinho em restaurantes. Não hesite, o ideal é consultar o sommelier, pois ele é treinado e estuda para oferecer o melhor custo benefício, assim como o vinho que melhor acompanhará o seu prato. Vamos ver: uma pizza de quatro queijos, o normal é pedir um vinho tinto encorpado, mas a sugestão seria um vinho branco da uva chardonnay, que, com queijos gordurosos, torna-se uma

combinação perfeita, pois a acidez do vinho desengordura o palato - o que não vai ocorrer com o tinto encorpado, que vai carregar ainda mais o paladar. Se você quiser mesmo tomar um tinto, que ele seja leve tipo um Chianti, Dolceto ou um Primitivo, que vão cair bem com a pizza de Calabresa, Peperoni ou Presunto Parma.

Nas churrascarias, o que indico são os vinhos mais tânicos, como Cabernet Sauvignon, Malbec ou Tannat: com os taninos

mais presentes, seco e amargo vão se equilibrar perfeitamente às carnes gordurosas. Não nos esqueçamos dos Rosés, pois se você chega a um restaurante e pede um Talharim à Frutos do Mar, o Rosé é o ideal. Mas, se você pedir um bacalhau, voltamos ao branco, principalmente um da uva Alvarinho.

Para as comidas japonesas ou asiáticas, boas pedidas são os espumantes e, novamente, o vinho branco da uva Sauvignon Blanc. Culinárias condimentadas

com especiarias, tipo síria, casam com um tinto da uva Shiraz. O que precisamos ter em mente é que um prato bem elaborado merece uma companhia à altura, e escutar a opinião do sommelier, fazendo a harmonia do vinho com o prato, deixará você com excelentes recordações. A dica é que não sejam rígidos, façam experiências e sintam o prazer da harmonização entre vinho e comida.

Enoabraços e uma ótima semana!

Aberto para almoço

DE SEXTA A DOMINGO
a partir das 12h



Estacione no SESC abateremos o valor de sua conta.

Piccola

forneria

Venha saborear nossa
Seleção Gourmet

Piccola Alla Griglia
e os deliciosos pratos
Espresso a partir de R\$ 39,90.

Av. Almirante Cochrane, 62
3271-1200
piccolafornaria.com.br

CHURRASCARIA



Service 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
CARRÊ DE
CORDEIRO
NA BRASA

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

DiskCHURRASCO

☎ 3232.2579
3222.8484

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

Baalbeck.

KEBAB

Venha saborear mais esta exclusividade

Beduino
SABORES ÁRABES

Mal. Floriano Peixoto, 78 Gonzaga

Av. Ana Costa, 466 - Gonzaga

delivery: 3284.1207 www.beduino.com.br

Jantar, às quartas e quintas,
por apenas

ESPUMANTE + SALADA
+ GRELHADO +
ACOMPANHAMENTO

RS 45,
INDIVIDUAL

GRELHADOS

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

Catalina
RESTAURANTE

R. José Caballero, 36 . Reservas 3284.3626

TEATRO

Sueli de Almeida / Divulgação



Otelo - A Cia. Lona de Retalhos apresenta, no sábado (21), às 19h, na pç. Dr. Caio Ribeiro de Moraes e Silva (em frente ao Sesc Santos), a peça "Otelo e a loira de Veneza ou o pancadão da traição". A história de Otelo é contada por um grupo de vendedores ambulantes, em meio a músicas e narrativas. O espetáculo traz à tona questões que cercam a criação da identidade brasileira. Gratuito.

"O mascate e a ponte" - A Cia. Prana leva, no sábado (21), das 17h30 às 18h30, à Toca do Sesc Santos (r. Conselheiro Ribas, 136, Aparecida), a narração da história de um mascate que sonha conhecer uma ponte chamada Pepinos. Quando chega ao local de seus sonhos, ele, acompanhado de seu cão, tem uma surpresa. Gratuito.

"Crionças pé na estrada" - O espetáculo itinerante que envolve música, poesia, teatro e circo é atração no domingo (22), das

17h30 às 18h15, na área de convivência do Sesc Santos (r. Conselheiro Ribas, 136, Aparecida). Em busca dos anéis de Saturno, as crionças partem em cortejo pelo Sesc, interagindo com o público. O repertório musical, executado ao vivo, é baseado em poesias infantis de autores como Manuel de Barros, Sérgio Napp,

Silvio Silva / Divulgação



Paulo Leminski, entre outros. Entrada franca.

Baccará Backstage - Os humoristas Celso Junior (Show do Tom) e Marcos Aguiar (ex-Pânico na TV) se apresentam, na quarta-feira (25), a partir das 21h, no projeto The Humor, do Baccará Backstage (r. Oswaldo Cochrane, 64, Embaré). Ingressos: R\$ 30. Informações: 3321-3310.



MÚSICA



Bee Gees Alive (foto)- A banda volta a Santos para única apresentação no sábado (28), às 21h, no Teatro Coliseu (r. Amador Bueno, 237, Centro). No "Show One Night Only" não vão faltar clássicos como: "Massachusetts", "More Than Woman" e "Night Fever". Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 80. Informações: 4062-0016.

Silva - O cantor e compositor capixaba apresenta, neste sábado (21), às 21h, no teatro do Sesc Santos (r. Conselheiro Ribas, 136, Aparecida), o show "Vista pro Mar" com novas canções. A apresentação conta com a participação dos músicos Giuliano de Landa (baixo), Rodolfo Simor (guitarra) e Hugo Coutinho (bateria). Ingressos: de R\$ 6 a R\$ 20.



"Éfeso" - Neste fim de semana (21 e 22), o Teatro Guarany (pç. dos Andradas, 100, Centro) recebe curta temporada do espetáculo "Éfeso - O regresso ao primeiro amor", da Cia. Alvo, sempre às 20h. A peça é uma adaptação das escrituras bíblicas dos Efésios e aborda a fé e o amor, em um contexto de sobrevivência e poder. Ingressos: R\$ 15 e um quilo de alimento não perecível. Informações: 3219-3828.

EXPOSIÇÕES

Unidos dos Morros - O Pátio Iporanga (av. Ana Costa, 465, Gonzaga), recebe, até domingo (22), a exposição "A voz dos Morros", que reúne fotos, fantasias, adereços e o troféu de campeã do Carnaval de 2014 da escola representante dos morros de Santos. Entrada franca.

Plínio Marcos - O Museu da Imagem e do Som de Santos (av. Sen. Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias) abriga a exposição "Plínio Marcos, nas quebradas do Mundaréu", que reúne diversas linguagens artísticas. O público poderá conferir instalação de um grande livro produzido de caixas de papelão, da artista plástica Gabriela Mameluca, fotografias clicadas por Dino Menezes e Fabiano Keller, ilustração de Saulo de Almeida, entre outros. Visitação: até sexta-feira (27), de segunda a sexta, das 9h às 18h. Entrada franca.

MATRÍCULAS ABERTAS

Canal 2 Av. Bern. de Campos, 133 3221.1422

Canal 5 Rua Cons. Ribas, 389 3877.7333

Conselheiro Av. Cons. Nébias, 511 3326.1965

www.wizardsantosbilingue.com.br

f /wizardsantosbilingue

WIZARD
VOCÊ BILÍNGUE

ETS TOEIC