

DE CADA TRÊS PESSOAS, DUAS AINDA NÃO TIVERAM CONTATO COM O VÍRUS

Um infectologista Marcos Caseiro alerta que 66% das pessoas estão suscetíveis ao novo coronavírus e, portanto, a desenvolver formas graves da doença ou mesmo morrer. As maneiras mais eficazes de conter a pandemia são vacina e distanciamento pessoal. PÁGINA 4



ALAN SANTOS/REUTERS

Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará

O comportamento do presidente Jair Bolsonaro durante a pandemia explicita o que ele sempre foi, mas que muita gente não via ou fingia não ver.

Política

Página 2



ERIC WACHSPELTERS

CONSUMO DE CIGARRO AUMENTA NA PANDEMIA

Pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) revela que 34% dos fumantes brasileiros aumentaram a quantidade de cigarros consumidos durante a pandemia. Além disso, também sofrem com deterioração da qualidade do sono e aumento dos sintomas de tristeza, irritação e sentimento de solidão.

Saúde

Página 5



A PRÓPRIA VIDA EM QUADRINHOS

Na autobiografia "Persépolis", a iraniana Marjane Satrapi conta a difícil infância no Irã e a adolescência exilada na Europa de uma forma original: em quadrinhos.

Livros e mais livros

Página 8

Como medicar os animais de estimação com segurança

Mundo Pet

Página 4

A MAIOR REVELAÇÃO DA PANDEMIA

Marco Santana

Apesar das centenas de milhares de mortes e sofrimento provocados nos amigos e familiares, dos milhões de sequelados, dos danos à já cambalinda economia e da destruição emocional de quem não foi infectado, a pandemia no Brasil tem um lado positivo.

Mostrou quem Jair Bolsonaro é: um sujeito despreparado, grosseiro, ignorante, sem empatia, mentiroso e irresponsável.

Em minha opinião, um caso perdido, e minha análise, um caso raro de coragem e nem deve perder seu tempo continuando a ler este texto.

Mas quem, por desalento ou ingenuidade, votou em Jair Bolsonaro precisa se render aos fatos. O comportamento do presidente não é uma questão de "política".

Discutir política é debater em que nível o estado (o poder público) deve interferir na vida da sociedade. Para serviços de oferecer de graça; quanto de tributos cobrar e de quem; que obras fazer (uma ponte ou uma escola?); se uma empresa deve ser pública ou privatizada; e assim por diante.

Fazer política é conversar com quem pensa diferente e buscar o consenso (não convencer ou ser condescendo), não classificá-lo como inimigo e buscar destruí-lo.

Jair Bolsonaro não tem a menor noção das atribuições e responsabilidades do cargo e quem paga por isso é o país — com vidas, danos físicos, emocionais e materiais.

Se não houvesse pandemia, o

Brasil seguiria em pane seca, "na banguela", e corria o risco de ver Bolsonaro reeleito. Sem desenvolvimento econômico ou reformas tributária e administrativa, por exemplo. Para mais quatro anos de bravatas e ódio, que pontuam a ocupação do cargo mais importante do país.

Foi preciso que uma verdadeira tragédia acontecesse para que muitos finalmente percebessem o que é Bolsonaro. Ele sempre foi assim e nunca escondeu de ninguém.

Portanto, continuar apoiando Bolsonaro é atestar que tudo o que ocorreu durante esta pandemia não é importante — isso diz mais sobre a pessoa do que sobre o presidente.



cresce apoio a impeachment

Pesquisa realizada pelo instituto Poder Data indica que subiu de 46% para 57% o número de brasileiros que defendem o impeachment do presidente Jair Bolsonaro. O levantamento mostra também que a rejeição ao seu governo subiu cinco pontos percentuais e agora está em 59%. 55% consideram sua gestão ruim ou péssima; 28% avaliam como boa ou ótima.

A pesquisa foi feita entre 24 e 26 de maio, ouvindo 2.500 pessoas, em 462 municípios, nos 27 estados da Federação.

Ato pede "Fora Bolsonaro"

Ao menos 85 cidades brasileiras terão protesto sobre o (29), defendendo o impeachment de Jair Bolsonaro. Em Santos, o ato acontece às 16h, em frente à Estação da Cidadania, na avenida Ana Costa.

O que se passa na cabeça de FHC?

A foto dos ex-presidentes Fernando Henrique Cardoso e Lula continua dando o que falar. Entre as várias interpretações para a postura do presidente e honra do PSDB, há duas principais:

1. FHC alerta quem Lula tem a via "terceira via" deve definir urgentemente qual o candidato para evitar a polarização Bolsonaro-Lula. Não necessariamente do PSDB.

2. Não haverá "terceira via", a vitória de Lula é certa e quem subir primeiro, no ônibus tem o direito de sentar na janelinha.



RICARDO STUCKENREUTER/AGÊNCIA

EXPEDIENTE

JORNAL DA ORLA - Editora Jornal da Orla Ltda.
Rua Nascimento, 33, Embaeré, Santos - CEP 11040-170
Telefone: (13) 2101-0021
E-mail/Redação: editor@jornaldaoila.com.br
E-mail/Publicidade: publicidade@jornaldaoila.com.br
Fundador: Clóvis Edvard Hazar (1931-2013)
Diretor de Redação: Edison Carpentieri
Editor: Marco Santana
Repórter especial: Bárbara Camargo
Departamento Comercial: Julia Carpentieri
Departamento de Arte: Monforte, Diagne
Colaboradores: Clara Cardoso, Caetano Oliveira, George F. Jorge e Marcia Bernardo, Jadir Albino e Rafael Medeiros.
Impressão: S.A. O Estado de S. Paulo. Tel. (11) 3856-2457/2424
Os conceitos emitidos em artigos são de responsabilidade de seus autores, não representando a opinião do jornal.

Alckmin joga parado

Com a filiação do atual vice-governador Rodrigo Garcia ao PSDB, ficaram remotas as chances de o ex-governador Geraldo Alckmin ser o candidato do partido à sucessão de João Dória (que avisou que não disputará a reeleição e trabalha para a eleição presidencial).

Assim, Alckmin, que costuma "jogar parado", desenha duas possibilidades: ir para outro partido (o PSD de Gilberto Kassab está no radar), e disputar o governo do Estado, com a possibilidade de Ter Márcio França (PSB) como vice e repetir a dobradinha vitoriosa em 2014.

Ou permanecer no PSDB e disputar a eleição para o Senado, pois José Serra (que anda sumido) já deu sinais que não disputará a reeleição.

Audiência pública sobre a pandemia reúne especialistas

Acontece nesta segunda-feira (31), às 10h, uma audiência pública sobre o enfrentamento da pandemia em Santos, com a participação dos infectologistas Marcos Caseiro e Evaldo Munislav, do sanitaria Sérgio Zanetta e do secretário municipal de Saúde, Adriano Catapreta. O evento poderá ser acompanhado pela TV Câmara, Youtube e Facebook da Câmara de Santos.

"Temos observado muitas informações desencontradas, o surgimento de novas cepas, como a variante indiana, e os números de infectados e mortes cada vez mais altos. É necessário debater o tema com especialistas e prestar esclarecimentos à população", afirma a ex-prefeita de Santos, afirma a vereadora Telma de Souza, que é presidente da Comissão Parlamentar de Saúde da Câmara.

DUETS 1 & 2 - FRANK SINATRA



O cantor Frank Sinatra, conhecido como "A Voz", encantando e continua encantando até os dias de hoje, uma verdadeira legião de fãs de diversas gerações, espalhados por todas as partes do planeta.

Recordista na venda de discos, sempre muito polêmico, ele foi um homem de muitas e belas mulheres, viveu a sombra da máfia e com a fama de brigaço.

Duets 1 (1993) & Duets 2 (1994) são álbuns mui-

to marcantes para mim, lançados no final da carreira vitoriosa do cantor; uma das vozes mais marcantes de todos os tempos da história da música, que nos deixou em 1998, aos 82 anos de idade.

Os discos foram gravados através de duetos virtuais (na época uma grande novidade), reunindo artistas de vários gêneros musicais e estilos de interpretação.

O mais curioso e marcante destes discos é que todos os convidados gra-

varam à distância e não se encontraram pessoalmente com Sinatra.

Já Frank Sinatra voltou ao icônico estúdio da gravadora Capitol, em Los Angeles, da qual havia se afastado em 1962, então com 78 anos de idade, de uma forma triunfal.

Ele gravou a sua participação ao vivo diante de uma orquestra afinadíssima, o seu microfone em punho e a maioria das gravações já valerem no primeiro "take".

Todas as faixas foram gravadas bem tarde da noite, pois Sinatra não

gostava de gravar durante o dia e sempre dizia que a sua voz não combinava com a luz do dia.

As gravações dos seus convidados foram feitas em diversos estúdios, graças a um revolucionário sistema de fibra óptica, que permitia que os intérpretes cantassem junto com ele, mesmo que

separados por milhares de quilômetros de distância. As capas dos discos, simplesmente lindíssimas, foram pintadas por LeRoy Neiman, artista americano conhecido pelas suas obras pictóricas em cores

muito vibrantes. A produção impecável dos discos foi assinada pelo festejado produtor Phil Ramone, que cuidou pessoalmente de cada uma das 27 faixas dos 2 discos.

Não é preciso nem dizer que os 2 discos alcançaram o topo das paradas de sucesso nos Estados Unidos e Europa, depois se espalhando por todo o planeta, inclusive no Brasil.

Não disco Duets 1 (1993) estiveram Luther Vandross, Aretha Franklin, Barbra Streisand, Julio Iglesias, Gloria Estefan, Tony Bennett, Natalie

Cole, Charles Aznavour, Carly Simon, Anita Baker, Bono e Kenny G.

Já no disco Duets 2 (1994) estiveram Gladys Knight & Stevie Wonder, Luis Miguel, Patti Labelle, Jon Secada, Linda Ronstadt, o nosso Antonio Carlos Jobim numa versão de arrepiar

do clássico "Fly Me To The Moon", minha gravação favorita, Chrissie Hynde, Willie Nelson, Steve Lawrence & Eydie Gorme, Lena Horne, Jimmy Buffett, Lorrine Morgan, Frank Sinatra Jr. e Neil Diamond.



Rádio **jornal da orla**

por Cássio Laranja cassiolaranja@hotmail.com



Toledo
CORRETORA DE SEGUROS
40 ANOS AO SEU LADO
Rua Guaiaú, 66 - cj. 812
PRAIAMAR CORPORATE
FAX: 3227-6053 | TEL: 3238-3200

ACESSE **www.jornaldaoila.com.br**
E OUÇA
Rádio Jornal da Orla/Digital Jazz

www.digitaljazz.com.br
ACESSE a rádio on-line **www.jornaldaoila.com.br**

Cuidemos da sua saúde para você aproveitar bem a vida.
iacs
Instituto de Análises Clínicas de Santos
iacs.com.br

DOIN
MOTORS

Bike Santos ultrapassa 3,2 milhões de viagens

Santos é uma das poucas cidades brasileiras a oferecer o serviço de uso compartilhado de bicicleta. Implantado pela Prefeitura em 2012, o Bike Santos registrou mais de 3,2 milhões de viagens somadas até o ano passado. Apenas nos últimos quatro anos foram pouco mais de 1,8 milhão.

O sistema funciona com 370 bicicletas distribuídas em 37 estações localizadas em diferentes pontos da cidade. Para utilizar as bicicletas é

preciso se cadastrar pelo aplicativo Bike Santos ou pela internet e fazer a opção para compra de passes por meio de cartão de crédito. O passaporte diário custa R\$ 5,52. Há também as opções de assinatura anual por R\$ 8,28/mês; semestral a R\$ 9,20/mês e mensal R\$ 11,04. O cartão transporte pode ser utilizado para liberação da bicicleta, desde que devidamente cadastrado no site.

O sistema para retirada de bike funciona dia-



SUSANA HORTALAN

riamente, das 6h às 22h. Já a devolução pode ser até feita até as 23h. Não há limite de viagens por dia, porém, é necessário

respeitar o tempo máximo de cada passeio, que é de 45 minutos, com intervalo de 15 minutos entre cada passeio.

Carateca de Santos busca classificação para Olimpíadas

A carateca de Santos Brenda Padilha (Sesi-SP/Fupes) embarcou na quinta-feira (27) para Paris, na França, em busca da classificação para os Jogos Olímpicos de Tóquio, na categoria até 61kg. O torneio classificatório aconteceu de 11 a 13 de junho, na capital francesa.

A atleta venceu a competição pré-olímpica em 2020 e tem na bagagem títulos como o campeonato mundial escolar, o bicampeonato sul-americano, pan-americano, o tetracampeonato brasileiro e o pentacampeonato paulista.



ANDERSON BRANCHIFFER

Vigilância Sanitária alerta para golpes

Pessoas de alma se-bosa estão aproveitando a pandemia para aplicar golpes. Há dois muito frequentes. O golpista entre em liga, manda mensagem pelo WhatsApp ou e-mail para a vítima, dizendo ser do "setor de agendamento de vacinação da Prefeitura" ou "da Vigilância Sanitária" (no caso de um estabelecimento comercial). Em seguida, pede para ela informar um código enviado para o WhatsApp da vítima. Quando ela faz isso, o aparelho dela é clonado. Em seguida, o golpista envie mensagens para os

contatos da vítima, se passando por ela, pedindo dinheiro.

A chefe do Departamento de Vigilância em Saúde, Ana Paula Viveiros Valeiros, alerta que o órgão "não avisa nem agenda" fiscalização. Ela acrescenta que os comerciantes devem exigir a identificação de quem se apresentar como fiscal e, caso isso não ocorrer, a polícia deve ser acionada. Qualquer dúvida, basta ligar para o Plantão Fiscal da Vigilância Sanitária (3213-5228, de segunda a sexta-feira, das 14h30 às 17h).

BTP protocola pedido de renovação no Porto de Santos

A Brasil Terminal Portuário ingressou, na quarta-feira (26), com pedido de renovação antecipada de seu contrato de arrendamento no Porto de Santos em audiência no Ministério da Infraestrutura. O plano da empresa é aumentar sua capacidade operacional dentro dos limites atuais do terminal, com investimentos na ordem de R\$ 1,3 bilhão, previstos para os próximos 20 anos.

Universidade lança cursos inéditos na região

Internet das Coisas, Big Data, Inteligência Analítica e Ciência de Dados são cursos inéditos na região que a Universidade Católica de Santos passa a oferecer, na modalidade EAD, a partir do segundo semestre letivo. Eles fazem parte da lista de cursos de graduação que estarão com inscrições abertas na terça-feira (1º). Os interessados poderão fazer a inscrição para a prova de Redação ou ingressar com a nota do ENEM (2010 a 2020/2021) pelo site ead.unisantos.br.

Fundo Social arrecada produtos de limpeza e higiene

Produtos de limpeza e de higiene pessoal como xampu, sabonete, pasta e escova de dente, álcool 70º em gel e fraldas geriátricas são os principais itens que o Fundo Social de Solidariedade de Santos necessita para compor as cestas básicas destinadas às famílias em situação de vulnerabilidade. As doações podem ser levadas aos postos de vacinação contra a covid-19 em Santos e ao FSS (Av. Conselheiro Nébias, 388, Encruzilhada) de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h. Nos locais, também podem ser doadas cestas básicas.

Feijoada beneficente do Anália Franco

O Educandário Anália Franco e o Residencial Casa do Sol mantêm, até segunda-feira (31), as vendas da 1ª Feijoada da Casa da Dona Anália. A arrecadação será revertida às duas instituições sem fins lucrativos de Santos.

O evento beneficente acontecerá no sábado (5/6), com a entrega das encomendas das 12h às 15h. A feijoada serve duas pessoas, custa R\$75 e será feita com calabresa, carne seca, paio, bacon e costelinha. Além de vir acompanhada por arroz, farofa, torresmo e couve. Encaminhada pelo telefone: (13) 3229-8500, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

Gás é energia.
**DO ALTO-MAR
ATÉ VOCÊ.**



Estamos no seu dia a dia. No fogão, que faz a comida gostosa. No chuveiro a gás com aquele banho quentinho. E sabe por que? A Comgás e a Compass fazem parte da mesma família.

Temos orgulho de crescer em uma jornada que começa no alto-mar e chega até você, conectando a Baixada Santista ao mercado global de gás e energia.

Afinal, família é para essas coisas. É estar e crescer junto, com segurança e confiança.

COMPASS
gás & energia

Crescendo junto com a Baixada

ESTAMOS MUITO LONGE DA IMUNIDADE COLETIVA, ALERTA INFECTOLOGISTA

Um dos infectologistas mais respeitados do Brasil, o médico e professor universitário Marcos Caseiro alerta que é falsa a ideia de que a maior parte da população já contraiu a covid-19 e não apresentou sintomas.

Ele cita um estudo realizado em São Paulo em abril, que indica que apenas 34% dos paulistanos tiveram contato com o novo coronavírus. "Ou seja, 66% ainda estão suscetíveis à doença", completa, acrescentando que a situação nas outras capitais tende a se repetir em todas as outras cidades brasileiras.

A possibilidade de o número de pessoas que ainda não foram infectadas pelo novo coronavírus é ainda maior que 66%, já que em São Paulo o nível de aglomeração de pessoas (em metrô, ônibus e ruas comerciais, por exemplo) é muito maior.

Vacinação lenta

"Estamos muito longe da imunidade coletiva, seja através da infecção natural seja pela vacina. O ritmo de vacinação é ridículo. Nós vamos ter a disseminação desse

vírus o todo tempo e o surgimento de novas cepas", alerta.

Marcos Caseiro adverte para os riscos da "estratégia" de expor a população ao contato com o vírus, com aglomerações como as promovidas pelo presidente Jair Bolsonaro. "Se imaginarmos ter toda a população brasileira infectada teremos 3 milhões de mortos. Isso é uma tragédia", explica.

O infectologista explica que as maneiras realmente eficazes de conter a pandemia são a vacinação rápida da população e o distanciamento pessoal. "Existe a Taxa de Reprodutibilidade Basal. Uma pessoa com covid-19 está infectando de 1 a 1,5 pessoas. Precisamos ter uma cobertura vacinal de 75% a 80% da população, para diminuir ou a parar a circulação do vírus. Estamos muito longe disso".

Evitar contaminação

Caseiro considera fundamental evitar que a pessoa seja contaminada. "A doença só tem dois desfechos: cura ou morte. Curados pelo próprio sistema imunológico, pois não temos remédio antiviral para



Marcos Caseiro

esta doença", destaca, lembrando, mais uma vez, que o "tratamento precoce com kit covid" é ineficaz.

O especialista lembra também que a covid-19, quando não mata, deixa sequelas importantes. "No ambulatório da Prefeitura, de 60% a 80% das pessoas que tiveram covid-19 permanecem com sintomas pelo menos durante seis meses após ter contraído a doença. Os principais são cansaço, fraqueza, problemas neurológicos, neurite óptica (dor nos olhos e dificuldade de visão), dificuldade de concentração para estudar, trabalhar ou ler, sequelas cardíacas, perda de massa muscular, neuropatia periférica (formigamento, dor e perda de força em pés e mãos)", alerta.

Confira a íntegra em www.jornaldaorla.com.br



VACINAÇÃO É O MODO MAIS EFICAZ PARA VENCER A PANDEMIA

Quando chegar a sua vez, não deixe de se imunizar. Não esqueça a segunda dose!



USE MÁSCARA

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Quem já teve covid deve se vacinar?

Sim, pois há casos de pessoas que, com o passar do tempo, perdem os anticorpos produzidos pela infecção - as reinfeções. Além disso, existem variantes do novo coronavírus que podem ser evitadas pela vacina

Quais vacinas estão sendo aplicadas em Santos?

CoronaVac e Oxford/AstraZeneca.

Qual o intervalo entre as doses?

Coronavac com intervalo de 21 a 28 dias; Oxford/AstraZeneca, 12 semanas.

A vacina provoca efeitos colaterais?

Estudos clínicos se referem a efeitos colaterais leves e em poucas proporções, como dor no local da aplicação e febrícula (abaixo de 37,8 graus). Em caso de efeitos colaterais, os pacientes podem procurar uma das três unidades de pronto atendimento (UPAs). Ambulâncias do Samu também estão a postos.

Qual a eficácia das vacinas?

CoronaVac tem 78% de eficácia para casos leves e 100% para evitar casos moderados e mortes. Considerando-se pacientes assintomáticos, a eficácia é de 50,3% - acima dos 50% exigidos para viabilizar a vacinação. No caso da Oxford/AstraZeneca, a eficácia global do imunizante é de 70,42%.

Mesmo após a imunização, cuidados como distanciamento, uso de máscara e higienização das mãos continuam valendo?

Sim. Apesar de não poder mais ser infectada, o vírus segue circulando e a pessoa pode carregar e contaminar outras que ainda não estão protegidas.

A PANDEMIA EM SANTOS

Mortes: 1.650 (95 em investigação)

Casos confirmados: 44.857

Suspeitos: 1.292

Internações em leitos covid: 767 (73%)

Ocupação de leitos de UTI: 396 (77%)

Recuperados: 44.927 (2.276 hospitalares)

Boletim de 28/05/2021 - 18h



ITINERÁRIO INFORMATIVO

www.diocesedesantos.com.br/www.facebook.com/diocesedesantos (13) 3228-8881 - Assessoria de Comunicação Diocese de Santos



Missa dos Amigos do Seminário

05 JUNHO DE 2021 10H

Seminário São José R. do Seminário S/N Nova Cintra Santos - SP

Tel.: (13) 3258-6868

seminariosaosjosessantos

QUALIDADE DE ENSINO COM TODOS OS PROTOCOLOS!

Agende uma visita e conheça nossa Proposta Pedagógica.

(13) 3205-1010

(13) 99716-8932



18 ANOS DE TRADIÇÃO NO ENSINO

Educação Infantil Ensino Fundamental Ensino Médio



munido pet

BÁRBARA CAMARGO mundopet@jornaldaorla.com.br

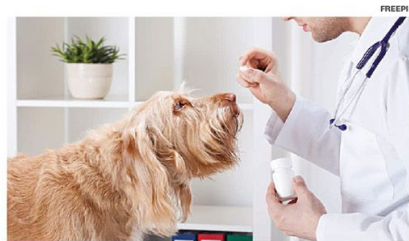


Como dar remédio para cachorro ou gato

Um dos momentos de tensão para tutores de pets é quando o animal de estimação fica doente e precisa ser medicado. Na maioria dos casos, dar remédio para cães e gatos não é uma tarefa fácil. A médica Jade Petronilha, da Petlove, destaca que os donos de gatos estão em desvantagem nessa hora:

"Os felinos possuem um paladar mais exigente, olfato apurado e podem facilmente perceber o medicamento no meio da comida. Diferentemente de alguns cães, que engolem sem pensar duas vezes, o gato tende a "investigar" a refeição antes de comer", diz.

O ideal é que os pets sejam acostumados a serem medicados desde jovens. "Quando temos um filhote em casa, é indicado que os tutores minimizem situações, sempre associando com algo positivo. Fingir que dá um comprimido e, a seguir, fazer carinho ou dar algo que ele gosta de comer, será algo que ele levará para toda a vida", afirma.



Nossas dicas da especialista podem lhe ajudar nesta tarefa:

Use a hora da comida para medicar

O tutor pode aproveitar a hora da refeição para fazer o pet engolir o medicamento sem perceber. Uma das maneiras é misturar o comprimido na ração, sem que o pet veja. Outra forma é esconder o comprimido em uma comida mais pastosa. Existem diversas opções de rações úmidas e patês nos petshops.

Aposte nos petiscos

Se mascar o remédio na ração não obtiver sucesso, é hora de apelar para a comida favorita do pet. Pode ser carne, legume ou fruta. A banana é uma óti-

ma pedida, pois a maioria dos cães adora e é fácil de colocar algo dentro.

Comprimido ou cápsulas para os felinos

No caso dos gatos, siga o passo a passo indicado pela veterinária: abra a boca do pet com gentileza; coloque o comprimido ou mais profundo possível na boca dele; feche a boca do pet por 30 a 40 segundos, mantendo a cabeça inclinada para cima; faça leve massagem na região da garganta dele.

Outra dica é enrolar o gato em uma toalha, para que nem ele nem o tutor se machuque no procedimen-

to. Se for um tratamento para parasitas, uma opção mais palatável são os vermífugos em forma de pasta. Existem também aplicadores de comprimidos, tanto para cães como para gatos, que podem ser encontrados nas petshops.

Remédios líquidos

Neste caso, o tutor vai precisar de uma seringa (sem agulha). A técnica é manter a boca fechada do pet com a cabeça inclinada para cima. Levante delicadamente o lábio do pet. Coloque o bico da seringa e insira o máximo possível pela lateral da boca do animal, entre os dentes e a gengiva, injetando lentamente o remédio. No caso do cãozinho, para evitar que ele cuspa o remédio, o tutor pode fechar a boca dele e soprar levemente o fôlego (isso faz com que o pet queira lambê-lo). Alguns cães regurgitam a medicação minutos depois da ingestão. Portanto, o tutor precisa ficar atento. Nesses casos, o veterinário deve ser consultado para saber como agir.

Consumo de cigarro aumenta na pandemia

Pesquisa do Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz) indica que 34% dos fumantes brasileiros aumentaram a quantidade de cigarros consumidos durante a pandemia.

"Além dos riscos que o cigarro traz para a saúde física, sendo um fator agravante para inúmeras doenças, incluindo a Covid-19, o aumento de seu uso tem relação direta com o comprometimento da saúde mental dos fumantes", adverte o pneumologista Celso Padovesi.

O estudo mostra que os fumantes também sofrem com deterioração da qualidade do sono e aumento dos sintomas de tristeza, irritação e sentimento de solidão.

Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil conta com 22 milhões de fumantes. Estima-se, ainda, que mais de 157 mil pessoas morrem todos os anos por doenças associadas ao tabagismo.

Não é somente o câncer de pulmão que está diretamente associado ao fumo. São ou foram expostos ao "tabagismo", afirma a médica Beatriz Cavalheiro, especialista em cirurgia de cabeça e pescoço.



PARAR DE FUMAR TRAZ BENEFÍCIOS IMEDIATOS

1 dia- Os brônquios começam a limpar todos os resíduos deixados pelo fumo nas vias respiratórias, permitindo que os pulmões comecem a funcionar melhor.

3 meses- A função pulmonar melhora em até 30% e também há benefícios para a circulação sanguínea.

1 ano- Reduz pela metade o risco de desenvolver doenças cardíacas.

5 anos- O risco de morte por infarto cai consideravelmente e o risco de AVC diminui.

10 anos- Diminuem os riscos de câncer de boca, garganta, esôfago, pâncreas, rins e bexiga.

15 anos- O risco de câncer de pulmão torna-se o mesmo das pessoas não fumantes.

Estratégias simples ajudam a largar o vício

Medidas simples podem ajudar a reduzir a quantidade de cigarros e até parar completamente. Confira:

Torne o momento de fumar menos confortável

Parte do vício é alimentada pela associação criada no momento do fumo. Por isso, a dica é escolher uma postura e local diferentes, evitando estar relaxado e confortável.

Faça pequenas mudanças na rotina

Novos hábitos podem construir uma relação mais saudável com o corpo, reduzindo a procura pelo vício do cigarro. O fumante tem costumes rotineiros e tende a fumar sempre nos mesmos momentos do dia, nos mesmos lugares e da mesma forma. Assim, a dica da médica é inserir novas atividades na rotina, com ações que mudem o ritmo usual e ocupem a mente. Faça substituições e coloque metas, como exercícios físicos e a progressão desses, sempre sob orientação profissional. Cultive outros hábitos saudáveis, como reduzir o consumo de álcool e alimentos industrializados ou multiprocesados.

Vá aos poucos

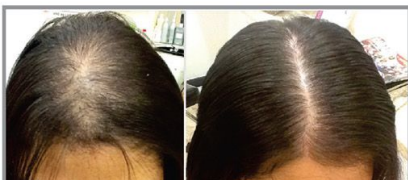
Embora a decisão de parar de fumar precise ser definitiva, os fumantes que tiveram aumento no número de cigarros podem enfrentar picos de ansiedade e estresse durante essa tentativa. A sugestão dos especialistas é criar um cronograma de redução de cigarros/dia, sempre seguindo as dicas anteriores para ajudar no processo.

Atrase o primeiro cigarro

A ideia é adiar o primeiro cigarro do dia em uma hora progressivamente ao longo dos dias. É importante que a pessoa estabeleça um prazo nesta etapa para que, ao final deste período, consiga parar por completo.

Procure apoio profissional

O acompanhamento médico é crucial principalmente para pessoas que fumam há muitos anos e encontram mais dificuldade no processo de parar.



**Terapia Capilar
no combate à Calvície
Agende seu horário**

Rua Paraguai, 137
Gonzaga, Santos
13 3284.3371



Silvera
Capilar

**HEPATITES
BeC** Saiba como evitar.
Saiba como tratar.

Faça o TESTE
GRATUITAMENTE
Informe-se:
3222.5124

**CUIDADORA
DE IDOSO**
Rosita
Proteção, carinho
e responsabilidade
Tel. **3062-4323**

CM
CELLULA MATER
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

Espaço
Cellula Mater
de saúde

INFORMATIVO

Hipertensão Arterial

Mais conhecida como **PRESSÃO ALTA**, a **HIPERTENSÃO ARTERIAL** é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias.

A pressão alta faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo. Como consequência, a hipertensão dilata o coração e danifica as artérias.

Ela é um dos grandes fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, enfarte, aneurisma e insuficiência renal e cardíaca. De acordo com, o Sistema de Vigilância de Fatores de Riscos e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito telefônico (VIGITEL), a pressão alta tem a tendência de aumentar com a idade, sendo mais comum em adultos com mais de 65 anos.

Essa doença em 90% dos casos pode ser hereditária, mas há diversos fatores que influenciam nos níveis da pressão arterial, como:

- Fumo;
- Consumo de bebidas alcoólicas;
- Obesidade;
- Estresse;
- Elevado consumo de sal;
- Níveis altos de colesterol;
- Falta de atividade física.

A pressão alta é uma doença traiçoeira, na maioria dos casos só provoca sintomas em fases muito avançadas ou quando a pressão arterial adquire forma abrupta e exagerada. Mas algumas pessoas, podem apresentar sintomas, como: dor no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

Aferir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar a hipertensão. Pessoas acima de 20 anos de idade devem medir a pressão ao menos uma vez por ano. Se houver casos de pessoas com pressão alta na família, deve-se medir no mínimo duas vezes por ano.



Para prevenir é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

- Manter o peso adequado, se necessário,
- mudando hábitos alimentares;
- Não abusar do sal;
- Praticar atividades físicas regulares;
- Aproveitar momentos de lazer;
- Abandonar o fumo;
- Moderar o consumo do álcool;
- Evitar alimentos gordurosos;
- Controlar o diabetes.

Lembre-se: A consulta com o médico especialista é fundamental para um diagnóstico seguro e preciso.

FONTE: SAUDE.GOV.BR

MAIS INFORMAÇÕES

Central de atendimento e whatsapp:
13 **3225.2586**



cellulamater.com.br

Responsável: Dr. Carlos Eduardo Pires de Campos - CRBM: 3.051

Gente sem nome



-Por que o café ainda não foi servido? - Perguntou, um tanto irritado, o empregado, sentado em sua confortável poltrona, às 7 horas da manhã.
A secretária responde meio assustada:
-Então o senhor não sabe? Dona Margarida morreu ontem à noite.
- Quem é a Dona Margarida? - pergunta o patrão.
-Dona Margarida era a copeira que lhe servia o café todos os dias, há quase 8 anos.
-Ah, e ela se chamava Margarida?

-Sim - responde prontamente a secretária.
-Mas o senhor não se preocupa que logo seu café será servido, pois outra copeira já está sendo providenciada.
O que aconteceu com esse empregado, acontece com boa parte dos homens de negócios ou mesmo com outros prepotentes com relação a essas pessoas "sem nome" que os servem com dedicação, claramente.
Elas chegam antes de todos. Tomam as primeiras providências para que, ao chegar o patrão, tudo esteja em ordem e elas possam atender com rapidez.

São criaturas anônimas que cumprem a sua tarefa humilde e, além do salário no final do mês, recebem apenas ordens e broncas.
Mães que, por vezes, carregam grande amargura em seus corações dilacerados pelos filhos-problema, sem que ninguém se interesse por suas dores.
Outras vezes, suportam um marido alcoólatra, sem receber, sequer, uma palavra de esperança daqueles a quem servem com dedicação.
Assim como a copeira, há outros tantos "sem nome", dos quais depende boa parte dos serviços realizados no dia-a-dia.
É o porteiro que sempre

está no seu posto. O censorista que desce e sobe horas a fio, tantas vezes mergulado em suas dores ligadas em seus dedos mágicos na semelhança com a verdadeira Margarida?
É o office-boy, quase sempre jovem ou adolescente que trabalha de sol a sol para ajudar no sustento da família e que, nos seus poucos anos de vida, aprende a conviver com a indiferença daqueles a quem serve.
A faxineira, que mantém tudo limpo, ganha bronca daqueles que não querem ser incomodados durante o expediente e, muitas vezes, adentra a noite para fazer seu serviço sem perturbar ninguém.

É o jardineiro, que quase é confundido com a própria paisagem, tantas vezes com terra até nos cabelos.
Essas criaturas são pessoas sensíveis à dor e são boas emoções.
Um "olá", um "boa dia" ou "boa tarde", acompanhados de um sorriso sincero, pode fazê-las muito felizes e ajudar a mudar a sua paisagem íntima.
São seres humanos lutando com dificuldade para provar o sustento com honradez.
Uma gentileza não

custa nada e ajuda muito, a qualquer pessoa.

Saber seu nome, interessar-se pela sua situação, amenizar as suas dores, se for possível, não maculará a nossa posição, pelo contrário, nos eleva diante do Grande Arquiteto do Universo, Criador de todos nós.
Talvez alguns possam pensar que fazendo isso perdemos a autoridade, mas é bom lembrar que a verdadeira autoridade não se expressa com a indiferença.
Abraham Lincoln se importava tanto com seus soldados a ponto de estar junto deles sempre que possível e foi um dos Presidentes americanos mais respeitados.

[com base na Redação do Momento Espírita]

As pessoas que estão à sua volta, não estão aí por ordem do acaso.

Há, perante as Leis Divinas, uma razão muito especial para elas estarem sob os seus cuidados e sob a sua autoridade.

Por essa razão, preste atenção em todas e verá que elas o observam e lhe seguem o exemplo, mesmo que, para você, elas sejam apenas pessoas "sem nome".

PAZ, SAÚDE E PROSPERIDADE
Jadir Albino é palestrante, engenheiro eletrônico e professor universitário.

ESCOLA SANTISTA ASTROLOGIA
PROGRAMA-SE!
CURSOS Astrologia do básico ao avançado, Tarot e Baralho Cigano
Rua Goltcazes 98 - Gonzaga
3284.9714
www.escolasantistadeastrologia.com.br

ATENDEMENTOS Mapa astrológico, Eletiva, Sinastria, Tarot e Cartomancia

RENT A CAR VILA RICA
ALUGUE CONOSCO AGORA!
#vaidevila
(13) 99602 7164 | (13) 3229 2624
@vilaricarentacar
VILARICARENTACAR.COM.BR

Há mais de 30 anos no mercado, temos como objetivo o foco em nossos clientes, buscando agilidade, flexibilidade e flexibilização no desenho de frota que você precisa para tornar única a sua experiência.

NEGOCIOS
Saiba onde encontrar o seu exemplar do Jornal da Orla

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO

- Shopping Pátio Ipiranga (Loterica)
- Restaurante Beduíno 1
- Restaurante Beduíno 2
- IACS
- Banca Galathea
- Banca Estátua
- Churrascaria O Costeado
- Bom Pastel
- Laboratório Colônia Mater
- Panificadora Danilly **GRATUITO**
- Panificadora Washington Luiz
- Panificadora S. Santista
- Banca do Marcelo
- Zem Constantin Supermercado
- Do do Coco
- Laticínio Marcelo Import
- Restaurante São Paulo
- Bolo Du Bom

ENDERÇOS COMPLETOS NO SITE www.jornaldaoila.com.br

BANCA GALEÃO
Especializada em:
REVISTAS NACIONAIS E IMPORTADAS
APOSTILAS DE CONCURSOS
Entregamos na sua casa
FASCICULOS DA SUA COLEÇÃO COMPLETA
Fone: (13) 3289-2883
Praça Independência, s/nº - Gonzaga - Santos

FOLHEIE ONLINE
www.jornaldaoila.com.br
jornal da orla
PRESENTE PARA TODOS

INDICADOR PROFISSIONAL

ADVOGADO
Écio Lestreck & Advogados Associados
Advocacia Especializada em:
•Funcionário Municipal: PMS - CMS - CAPEF Inquéritos, PAV, Pecuária, Pensões, Teto Const., Desc. Sólido, Trabalhista, Civil, Família
Écio Lestreck - OAB/SP 78.219
Écio Lestreck, Filho - OAB/SP 215.321
NOVO ENDEREÇO
R. Rio Grande do Norte, 50 - Pompeia - Santos
Tel./Fax (13) 3237-2878 - MARCAR CONSULTA

FOLHEIE A REVISTA **SANTOS MUDANÇAS E PERSPECTIVAS**
ONLINE jornaldaoila.com.br

SANTOS, MUDANÇAS E PERSPECTIVAS **jornal da orla**

CONSTRUIR E DECORAR

Pisos Laminados, Cortinas, Persianas, Papéis de Parede

PAGAMENTO FACILITADO
VISA, MASTERCARD, CREDITO, CAIXA, INTERAMERICA

O bom gosto em decorações
DEVAL
R. Pedro Américo, 164
Tel: 3234.7798-3233.7525

EMPALHAMENTO DE CADEIRAS
Restaura a palhinha de sua cadeira, com perfeição.
Serviço com garantia
CUSTÓDIO 3062-4323

Expedito Quirino Nascimento
CONSERTO DE TODOS OS ELETRÓNICOS DOMÉSTICOS
*** INCLUSIVE IMPORTADOS ***
www.consertofloral.com.br
expedito@consertofloral.com.br
15 2596-1898
13 99771-9224
R. José da Costa Monteiro, 650 - Vila Sônia

Dr. das Cortinas
Confeção sob medida:
CORTINAS • PERSIANAS
LAVAGEM E REFORMA DE CORTINAS
PAPEL DE PAREDE
Orçamento sem compromisso
TEL: 3233-4651
CEL: 99133-9302

GASTRONOMIA

SIGA AS PROMOÇÕES
jornal da orla

DOM CONSTANTIN SUPERMERCADO
Linha de Restritos
Ofertas toda segunda-feira

VEGANO ZERO LACTOS VEGETARIANO GLUTEN FREE ZERO AÇÚCAR

Serviço de VALET GRATUITO
Av. Dr. Bernardino de Campos, 591 (Canal 2)
(13) 3286-4947
@domconstantinsupermercado

CAFÉ FLORESTA
O café bom por natureza

IMÓVEIS
Achilles Imóveis
www.achillesimoveis.com.br
PREÇO FIXO
PRÉDIO COMERCIAL 2 ANDARES
22 SALAS
C/ WC PRIVATIVOS
GARAGEM, 918 M²
A.C. - 7,80 X 50
R. AMADOR BUENO, PRÓX. POLÍMATO (PQ)
3011-9102 / 97406-6800
ACCESSE O SITE PARA OUTRAS OPÇÕES

FOLHEIE O JORNAL DA ORLA TAMBÉM ONLINE
www.jornaldaoila.com.br

COMPRE
Magno Compra
suas joias de OURO, PLATINA, BRILHANTES, RELÓGIOS, ANTEQUIDADES E CAUTELA DA CEF.

3219-2515
Rua João Passos, 60 sala 11, Centro

ANTIQUEIRIA
COMPRE

FRATARIAS, PORCELANAS, CRISTAIS, RELÓGIOS, JOIAS, POSTAIS, ALBUNS FIGURINHA, GIBIS, OBJETOS EM GERAL.

Paulo de Carvalho
PACA, SUA CONSULTA ONLINE, PELO WHATSAPP
+5513 9.8118-8744
TR. 11 3307-6483

CLASSIFICADINHOS

FORMIGUINHA
EQUIPE DE LIMPEZA
Nossos serviços:
• PÓS-OBRA
• CONDOMÍNIO
• RESIDÊNCIA
• PASSADEIRA
- Diária
- Quinzenal
- Mensal
Fazemos Pacotes
Tel.: 3233.9988
@equipeformigunha@oi.com.br

EXCURSÕES & TURISMO
ÁGUA TURISMO
LIGUE E AGENCIE SUA VIAGEM P/ QUE POSSA SER UM VERÃO!
3022.1888 / 81314.1223
AV. CONS. NEALIAS, 756 SALA 711
--- JUNHO ---
10 A 13/06 - CIRCUITO RELIGIOSO E FESTA JUNINA EM PINDAMONHANGABA / GUARATINGUETA / CAÇADOVA NOVA E APERAÇUÁ.
27/06 NOSSA SENHORA DE SAOANTO DOS NÓS EM CAMPINAS E VALINHOS
--- JULHO ---
15 A 16/07 - SÃO LOURENÇO METROPOLÉ - HOTEL LOURENÇO / CARAVIMBI E BARRENDI
--- SETEMBRO ---
FÉRIADO
03 A 07/09 - PETROPÓLIS ETEROSÓPOLIS
03 A 07 - FÓCOS DE CAGDAS 08 A 11 TEMOS DONOVIEL REVELLON 2021/2022

SEGUROS
SEGUROS DE VIDA, DE AUTOMÓVEIS, RESIDENCIAL E EMPRESARIAL, CONSÓRCIO DE IMÓVEL E AUTOMÓVEL

Toledo
COM 40 ANOS AO SEU LADO
Rua Guaiaão, 66 - cj. 812
PRAIA MAR CORPORATE
@toledo.comaratadeseguros
PABX: 3227-6053 • TEL: 3238-3200

CHURRASCARIA O COSTEADO
Espetão Misto | Picanha Meça na Brasa | Lombo Filet Mignon | Linguíça Coração de Frango | Frango Grelhado | Bife de Chorizo | Galetto
Av. Senador Pinheiro Machado, 129 (em frente a Santa Casa - Canal 1)
3232.2579
Disk 3222.8484

DÚZIA DE 15!

PEÇA 12 ESFÍHAS E LEVE 15!
Peça pelo App ou pelo Disk: 3284.1076

Beduíno
SABORES ÁRABES

REFORMAS
Cásio Eletricista
Atendo em toda a Baixada com referência
99639-3219

SEBÓ
Trabalha na Praia Livros, Semovidos e Usados, Compra e Venda *ACEITAMOS DOAÇÕES DE LIVROS*
Tel.: 3385-1262
@99622-5039
Av. Presidente Wilson, 1935 Lga 11 - José Menino - Santos

COMPRE
CONFECCÃO DE CORTINAS, COLCHAS E TAPECARIA
Tel.: 3271-6781
99141-9787

SEBÓ
Trabalha na Praia Livros, Semovidos e Usados, Compra e Venda *ACEITAMOS DOAÇÕES DE LIVROS*
Tel.: 3385-1262
@99622-5039
Av. Presidente Wilson, 1935 Lga 11 - José Menino - Santos

PROMOÇÕES
SIGA
jornal da orla

FOX VIAGENS
25 A 27/06/2021
AGUAS DE SÃO PEDRO

08 A 12/10/2021
SERRA NEGRA

11 A 15/03/2022
- CRUZEIRO -
EMOÇÕES EM AUTO MAR (SHOW ROBERTO CARLOS)
WHATSAPP MARCELO
97420-9045

CLARA MONFORTE

claramonforte.com.br

claramonforte@jornaldaorla.com.br

FOTOS: LEANDRO AMARAL E WALTER CABRERA



Olhos nos Olhos



INDIAMARA FONSECA, a conhecida terapeuta holística MARA, é psicóloga por formação. Altruísta e super espiritualizada, dedica-se full time à prática de tratamentos alternativos que potencializam a energia e fazem bem ao corpo, à mente a ao espírito, ainda mais nos dias atuais.

Em que consiste a terapia holística?

A terapia holística consiste nas especialidades utilizadas no atendimento. São as terapias alternativas que potencializam a energia...acupuntura, barras, reiki, volumetria, cristais, pedras, trabalhos com um pouco de tudo. São toques sutis no corpo.

Quantos chakras nós temos? Quais os principais e a que órgãos correspondem?

Na verdade temos aproximadamente 300 chakras no nosso corpo astral. Os principais são sete, que têm relação com os órgãos femininos e masculinos. São eles: o umbilical, o plexo (na altura do estômago), o cardíaco, a laringe frontal, o coronário superior (que nos conectam com o Divino) e os inferiores (nos conectam com a energia da Terra, a energia da Gaia).

O que vem a ser a energia da Terra?

Entendemos o planeta como uma consciência viva que nos proporciona energia, o tempo inteiro. Nós somos sustentados por ela, assim como somos sustentados pelo Divino, que podemos chamar de Deus...da maneira que cada um quer usar.

A qual chakra estão conectadas as emoções?

Todos os nossos desejos, impulsos e nossa parte instintiva estão ligados ao chakra básico. As emoções estão conectadas à umbilical e ao plexo. Então, a gente ama pelo plexo. Agora, amar pelo cardíaco, que é o amor incondicional, está bem distante de chegarmos, enquanto encarnados.

E o coração tem a ver com que chakra?

O chakra cardíaco tem conexão com o timo, que é uma glândula que fica bem quietinha no coração e na maioria das pessoas é bem fechadinho, seu funcionamento

não é estimulado e é a conexão com a alma.

O rim é um dos órgãos mais importantes do corpo?

O rim corresponde à vários chakras. É um órgão extremamente importante e nosso centro de força principal. Então, o umbilical e o plexo são muito impactados quando tem algum problema no rim.

É possível o físico estar em equilíbrio e o emocional em desequilíbrio?

O corpo físico é o último estágio de qualquer movimento do nosso corpo porque, adoeçamos nos corpos sutis, mental e emocional. Então, este pode estar em desequilíbrio com os demais corpos. O físico funciona como uma âncora.

É bom ter cristais em casa? Como limpá-los?

Um dia de Sol e uma

noite de Lua são maravilhosos. Lavar em água corrente e voltar a utilizar. Não precisa fazer todo dia, depende do uso. Se for em casa, a energética pode ser feita, no dia da faxina.

Eles captam as energias do ambiente?

Sim, a ametista na porta de entrada de casa é excelente (a roxa), e atrás da porta uma turmalina negra ajuda bastante. Os cristais brancos (transparentes) em qualquer lugar da casa.

As mágoas causam doenças?

São fatores importantes. Mágoas e frustrações adoecem nos corpos sutis. Então, o emocional é elementar. As vezes, algo que ocorreu na vida tem um impacto muito grande e adoce o corpo físico. É um alerta! É preciso olhar para esse aspecto. A gente toma remédio, vai no médico, faz paliativos e não olha para a causa.



A famosa dupla sertaneja GIL e Rodrigo é só sucesso

Sempre juntos, os irmãos JOÃO VITOR e MARIA EDUARDA COSTA GUIMARÃES



FLÁVIA CABO com a linda filha MARIA EDUARDA foram ver as novidades



GISELE PEDROSA lançou a bonita coleção outono/inverno, na Pison



KÁTIA LANFREDI circulando pelos charmosos espaços

LABORATÓRIO GONZAGA
 EM SANTOS AV. ANA COSTA, 493 - CJ. 24 / GONZAGA - TEL./FAX: (013) 3222-6151
 RUA CARVALHO DE MENDONÇA, 335 / VILA BELMIRO - TEL.: (013) 3226-5000
 PRAIA GRANDE AV. COSTA E SILVA, 609, SALA 303 / BOQUEIRÃO - TEL./FAX: (013) 3473-6351
 RUA COM. OTTON CARLOS GOLANDA, 589 / OCEAN - TEL.: (013) 3454-5879
 MONGAGUA AV. SÃO PAULO, 1380 - CENTRO - TEL.: (013) 3448-2906
 SÃO VICENTE RUA FREI GASPAR 637 - CJ. 44 - TEL.: (013) 3469-2386
 GUARULHÁ RUA SANTO AMARO, 320 - CENTRO - TEL.: (013) 3395-8533
 AV. SANTOS DIMMOND, 600 / VICENTE DE CARVALHO - TEL.: (013) 3342-2755

moldura minuto Preços especiais com até 70% de desconto!
 Única referência de molduras no mercado de decoração.
 Shopping Parque Balneário - Gonzaga - Santos Tel.: (13) 3289 4646

CONDIÇÕES OBRIGATORIAS
 Um ser humano de verdade, não se mede usando uma fita métrica para chegar à sua altura, nem uma balança para avaliar quanto pesa. A cor, a musculatura...delineada ou não...também não fazem a menor diferença. Olhos coloridos, castanhos ou pretos, dentes brilhantes e cabelos bem cuidados são acessórios. Ser rico ou pobre é contingência. O importante é ter dignidade até em pensamento, caráter e saber usufruir da vida com simplicidade. Lutar com altivez

desprezando a violência e tomar decisões com sensatez, também fazem parte. Um ponto alto é conhecer a si próprio, aceitar-se e se amar!
 O valor do ser humano está no respeito que tem consigo e com o próximo, que busca a elevação espiritual e faz de tudo para manter viva a criança que mora dentro de si.
 Enfim, aquele que quer viver bem, tem que saber o que quer da vida, ser transparente, encantar a realidade e manter a sua maneira de pensar, independente da opinião pública. O ser humano de verdade tem que ter FE.

SIGA jornal da orla

DR. ALEXANDRE MARTINS DIAS
 Clínico Geral, Especialista em Implantodontia e Estomatologia, Reabilitação Oral e Estética
 VENHA NOS CONHECER
 Av. Ana Costa, 259, cj. 41 - Gonzaga
 @dr.alexandre_martins_dias
 (13) 99753-3197 (13) 3222-1324
 "A ÚNICA MANEIRA DE FAZER UM EXCELENTE TRABALHO É AMAR O QUE VOCÊ FAZ"

CONVÊNIO CABESP E PETROBRAS

ALEXANDRE DIAS
 ODONTOLÓGIA - SINDE 1937
 alexandredias.com.br

Curta aborda ancestralidade e vivências de mulheres negras

Neste domingo (30), às 19h, estreia o curta-metragem "Preciso parir uma Lágrima", da atriz e dramaturga Priscila Ribeiro. Com direção e roteiro de Cibele Appes, a produção é uma adaptação do monólogo "Lágrima de Laura", que foi apresentado pela primeira vez no Sesc Santos, em 2019. O link para a sessão será disponibilizado no perfil do Instagram @lagrimadelaura.



Em cena, Priscila condiciona sua voz e seu corpo para interpretar a personagem central: sua avó, Laura. O texto e a atuação marcantes convidam o espectador a acompanhá-la com as memórias de Laura e sua visão de mundo, de acordo com suas vivências.

"Estudei produções de mulheres negras e algumas tra-

jetórias. Falei com as minhas avós: através dos olhos da minha avó Laura, minha mãe Maria, minha mãe e tantas outras mulheres negras da minha família e amigas, tento falar sobre o que, na minha observação, atravessa a maioria dessas mulheres, que cresceram em diáspora ou que foram atravessadas pela violência racial colonizadora", explica.

Praça do Aquário recebe feira de artesanato criativo

Se não chover ou ocorrer outro fenômeno da Natureza que não permita a realização do evento, a partir das 11h de domingo (30), acontece a Villarejo Art, feira de artesanato criativo, na Praça do Aquário, na Ponta da Praia.



O público poderá apreciar intervenção com instrumentos e música com João Rimaludo. Para as crianças, haverá apresentações circenses. E mais: pintura ao vivo, muralistas, fotógrafos, brinquedos pedagógicos, joias autorais, óleos essenciais, temperos diferenciados, cerâmicas, acessórios infantis, cosméticos veganos, camisetas e artigos de decoração.

Na praça de alimentação, delícias como hambúrgueres artesanais, bolinhos holandeses, choripan, empadas, brownies, pães de mel e brigadeiros poderão ser apreciadas. O evento, adiado na semana passada devido a previsão do tempo, seguirá até as 19h.

cinema

DIEGO OLIVEIRA
 cinema@jornaldaoila.com.br



Army of The Dead: Invasão em Las Vegas

Você com certeza já ouviu falar do diretor Zack Snyder, ou se não ouviu, pelo menos já viu algum de seus filmes. Diretor dono do rótulo "ame ou odeie", Snyder começou sua carreira com "Madrigal dos Mortos", filme de 2004 onde reinventava os zumbis criados por George Romero e também se aventurou no filme de super-heróis da DC com pouco sucesso. Army of the Dead possui todos os excessos que conhecemos do diretor: violência explícita, cenários épicos e grandiosos, muita explosão, trilha sonora duvidosa e muita, mas muita câmera lenta. Porém, tudo isso também vem com o que o



tar muito bem a alimentação daqueles zumbis, com o primeiro contato com uma nova raça, os Alfas, que são mais rápidos, ágeis e incrivelmente organizados. As cenas de ação, marca registrada do diretor, são muito bem conduzidas, com destaque para o tiroteio dentro de um dos cassinos.

O filme possui duas horas e meia de duração e, apesar de eu gostar de filmes longos, o roteiro parece um pouco inchado e demonstra ser sempre o calcanhar de Aquiles de Snyder por não possuir estrutura suficiente para sustentar uma experiência tão prolongada. A apresentação dos personagens do grupo que entrará em Las Vegas é interessante e o desenvolvimento de alguns faz com que o espectador acabe se importando com boa parte deles, mas parece que o diretor, que assina o roteiro, não tem a mesma preocupação de um destino dos mesmos. Apesar de o personagem de Dave Bautista ter um arco dramático e motivações interessantes, a inserção de tramas pa-

ralelas não acrescenta em nada na narrativa e mesmo os personagens sendo realmente bons e carismáticos, eles não ganham profundidade para que suas possíveis mortes fossem lamentadas pelo público afeiçoado a eles.

Um dos maiores atrativos de Army Of The Dead talvez esteje em seu elenco, repleto de figuras um pouco mais diferentes que a outra. O destaque fica por conta da química e dinamismo entre os atores Omar Hardwick e Matthias Schweighöfer, que apesar de serem propositalmente caricatos, os personagens se complementam dando um desenvolvimento hilariante ao filme. Outro que merece ser citado é Dave Bautista, que esbanja carisma e vulnerabilidade, sendo o grande destaque como protagonista e uma das maiores surpresas do filme.

Army Of The Dead é uma divertida bagunça que, mesmo entre erros e acertos, entrega um dos espetáculos mais absurdos e irreverentes deste início de ano.

"Army Of The Dead é uma divertida bagunça que, mesmo entre erros e acertos, entrega um dos espetáculos mais absurdos e irreverentes deste início de ano."

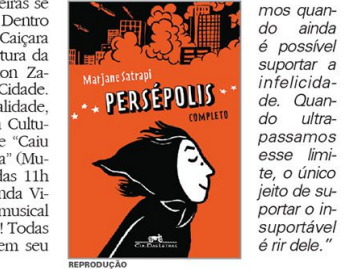
Snyder já inicia sua longa com uma eficiente, vibrante, urgente e sangüinária abertura ao som de uma dramática "Viva Las Vegas", decisão acertada por já inserir o espectador na trama sem se preocupar em dar muitas explicações sobre a origem daqueles mortos-vivos. Gráfica e esteticamente impecável, essa abertura é um dos pontos altos do longa que já deixa claro onde o diretor quer chegar. Criando uma atmosfera assustadora e cheia de tensão a partir do momento que os mercenários voltam a Las Vegas, o diretor consegue represen-

Persépolis

Persépolis é um fenômeno literário no mundo inteiro, com grande sucesso de crítica e público. Resolvida a contar a difícil infância no Irã e a adolescência exilada na Europa, Marjane edificou sua autobiografia de uma forma original: em quadrinhos. É a história de uma corajosa jovem que desde muito cedo não se resignou com as imposições da ditadura islâmica e resistiu.

O livro se abre em 1980, tempos da *Revolução Islâmica* no Irã, que derrubou o regime anterior e instalou um sistema ideológico-religioso ainda mais opressor. E *Marjane*, com 10 anos, vê-se obrigada a usar o véu, símbolo da dominação da sexualidade feminina. Diante da crescente insatisfação popular e da eclosão da guerra Irã x Iraque, o regime endureceu e ganhou ares tirânicos, o que motivou os pais de Marjane a mandá-la para a Áustria. E lá, aos 14 anos e sem qualquer noção de pertencimento, chegou perto do fundo do poço.

Apesar de abordar temas pesados – guerra, morte, isolamento –, os quadrinhos se desvelam pelo leve olhar de uma jovem que procura viver num mundo que em parte não aceita (a opressão do Oriente) e em parte não compreende (o Ocidente). A autora, cercada de dificuldades, conclui com um pensamento interessante: "Aprendi uma coisa fundamental: só podemos ter do de



MOTIVOS PARA LER

1- *Marjane Satrapi* nasceu no Irã e atualmente vive na França. É autora e ilustradora. O sucesso de *Persépolis* rendeu um longa metragem de animação indicado ao Oscar. Atualmente aventurou-se como diretora de cinema e lançou o excelente *Radioactive* (Netflix), que conta a incrível história de *Marie Curie*, duas vezes ganhadora do Prêmio Nobel;

2- O mundo das HQ's (histórias em quadrinhos) não é só das crianças. Há publicações direcionadas aos adultos, obras de desenvoltura, bom apuro técnico e valor artístico. Um novo gênero literário se avizinha. Vale conferir;

3- A suavidade do livro não esconde os graves distúrbios ocasionados por um regime autoritário. Há boas reflexões sobre a pressão burocrata e a subjugação da mulher pelo secular machismo institucionalizado. Também a xenofobia e a aversão ao diferente. Lições que devem ser sempre observadas: desconfie de quem se intitula, politicamente, como "conservador nos costumes". Essa alcinha jamais deveria existir; afinal, não é papel do Estado "domesticar" a moral íntima das pessoas. Mulheres, em particular, sofrem até hoje com esse patulhamento indevido sobre suas ações e corpos. Governo algum deve interferir na liberdade religiosa, sexual ou moral dos cidadãos. E reprimir libertadores é sempre início de autoritarismo.

UNITE

HAIR AND BEAUTY

SOB NOVA DIREÇÃO

O SALÃO QUE VOCÊ JÁ CONHECE COM UM NOVO CONCEITO DE BELEZA CRIADO PERFEITAMENTE PARA VOCÊ

CONHEÇA Nossos SERVIÇOS:

- MECHAS
- MASSOTERAPIA
- CORTES DE CABELO FEMININOS E MASCULINOS
- DRENAGEM LINFÁTICA
- TÊBECARIA ESPECIALIZADA
- PODOLOGIA
- TÊBECARIA DE COLORIMETRIA
- MANICURE
- TRATAMENTO PARA SAÚDE DOS FIOS
- PEDICURE
- PENTEADOS PARA OCASIÕES ESPECIAIS
- ALONGAMENTO DE UNHAS
- ESTÉTICA FACIAL E CORPORAL
- BARBEARIA
- PROCEDIMENTOS EMAGRECEDORES
- DIA DA NOIVA

VENHA NOS VISITAR E CONHECER AS NOSSAS TÉCNICAS

DOM GASPÁR AFONSECA, 6 GONZAGA, SANTOS/SP

(13) 3286-4469
 (13) 9 7412-9342
 (13) 9 9700-0997