

TOKYO 2020



GLÓRIA DOURADA

A conquista da medalha de ouro lavou a alma dos brasileiros. Mas a vitória da nadadora Ana Marcela da Cunha se deve ao raro talento e disciplina da atleta e também à grande retaguarda disponível —que deveria ser regra no Brasil, e não exceção. PÁGINA 3

PIB reage às ameaças de Bolsonaro

Documento com mais de seis mil assinaturas, entre elas as de grandes empresários, condena as ameaças do presidente ao regime democrático.

Política

Página 2

Carrossel Criativo busca identificar empreendedores

Prefeitura vai cadastrar empreendedores e organizar eventos para divulgar e vender seus produtos.

Local

Página 7

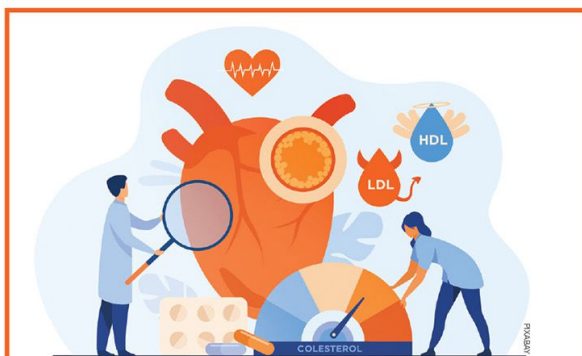


Bichos também têm diabetes

Doença que afeta o pâncreas, comprometendo a produção de insulina, não acontece só em seres humanos. Entre as principais causas estão obesidade, fatores genéticos e idade avançada.

Mundo Pet

Página 4



Silencioso, colesterol ruim atinge quatro em cada dez brasileiros

Neste domingo (8), Dia Nacional de Combate ao Colesterol, campanha destaca importância do diagnóstico precoce para detectar a doença, que atinge 40% da população total e 20% dos jovens entre 12 e 17 anos.

Imunização completa reduz riscos da variante delta

Todas as vacinas aplicadas no Brasil são eficientes para evitar quadros mais graves da covid-19, mas é preciso tomar as duas doses.

Saúde

Páginas 4 e 5



Curta é a vida

Escrito por Sêneca antes do nascimento de Cristo, "Sobre a brevidade da vida" traz reflexões tão vigorosas quanto atuais.

Livros e Mais Livros

Página 10

PAI DE TODOS

Um africano que teve 217 filhos, com 42 mulheres, todos registrados em cartório. Um sultão que se estima ter sido o genitor de 888 filhos. Um norte-americano que adotou 29 crianças, de diversas nacionalidades. Estes são alguns personagens destacados para marcar o Dia dos Pais.

Especial

Página 9



VERDURAS E LEGUMES FRESQUINHOS,
DIRETO DA HORTA PARA SUA CASA!
PRODUTOS ORGÂNICOS,
SEM AGROTÓXICOS.
PEÇA PELO WHATSAPP (11) 97377-1999
Confira nossos produtos no Instagram @sitioremanso
DELIVERY DE PRODUTOS ORGÂNICOS EM SANTOS

Wilson Pedroso receberá homenagem na Câmara



PSDB, que escolherá o candidato do partido à Presidência da República. Pedroso Júnior é formado em Direito pela Uniban, pós-graduado em Comunicação com o Mercado pela ESPM e MBA em Gestão pela FIA USP. Casado com uma santista, visita frequentemente a cidade. A data para a homenagem ainda não foi agendada.

Chefe do gabinete pessoal do governador João Doria, Wilson Pedroso Júnior será homenageado pela Câmara de Santos com o título de Cidadão Emérito, por iniciativa do vereador Augusto Duarte (PSDB). Wilsinho, como é chamado nos meios políticos, é reconhecido por manter boas relações com prefeitos, vereadores e outras lideranças, independentemente da orientação ideológica. Já atuou em cargos importantes, de direito de Walter Barelli na Secretaria do Trabalho do governo Mário Covas, e trabalho com Paulo Renato Souza, e Raul Christiano Sanchez, no Ministério da Educação do governo FHC. Atuou na EMTU para o VLT de Santos e São Vicente. Ele é o coordenador da pré-campanha de João Doria para as prévias do

Grandes empresários defendem a democracia

Alguns dos maiores empresários do Brasil e lideranças da sociedade civil divulgaram durante a semana um manifesto em defesa da democracia. O documento conta com mais de seis mil assinaturas e é uma resposta às ameaças que o presidente Jair Bolsonaro tem feito ao regime democrático.

Bolsonaro, como já disse várias vezes, afirmou que sem o voto impresso não haverá eleições em 2022. Atacando ministros do STF (Supremo Tribunal Federal) e do TSE (Tribunal Superior Eleitoral), em particular o ministro Luís Roberto Barroso, o presidente deixou claro que poderá agir "fora das quatro linhas da Constituição", declaração considerada um aviso de que, se não for atendido, tentará um golpe militar.

Proposta derrotada

A proposta de voto impresso, de autoria da deputada bolsonarista Bia Kicis, foi rejeitada pela Comissão Especial da Câmara por 213 votos a 111. Já o presidente do STF, Luís Fux, cancelou a reunião entre os representantes dos três poderes em razão dos ataques de Bolsonaro a ministros da suprema corte. Segundo Fux, não é possível dialogar com quem não mantém a própria palavra.

Eleições garantidas

No manifesto à Nação, empresários e representantes da sociedade civil afirmam que o Brasil terá eleições em 2022 e seus resultados serão respeitados. Afirma, ainda, que "a sociedade brasileira é guardadora da Constituição e não aceitará aventuras autoritárias".

O valor da liberdade

Um dos maiores empresários do Brasil, Guilherme Leal (um dos donos da Natura), que assinou o manifesto, afirma que sem democracia o país não vai superar suas dificuldades. "Já vivi os tempos escuros da ditadura, sei o valor que tem a democracia. Ela não vem de graça e precisa ser resguardada".

Mourão bom fogo no parquinho

Em meio a um clima bastante tenso em razão das ameaças do presidente Bolsonaro à democracia, o general Hamilton Mourão afirmou que uma parcela da sociedade não se sente representada nem por Bolsonaro nem por Lula. "Ai fica essa discussão se vai ter uma terceira via ou se não vai ter".

Para Mourão, "seria importante para reduzir as tensões que realmente surgisse um candidato que tivesse condições de fazer com que a outra parte da sociedade se sentisse representada, melhorando o nível do debate no período eleitoral e favorecendo a diminuição dessa polarização".

A fala de Mourão seria perfeitamente natural não fosse o fato de que ele é o atual vice-presidente da República, e foi eleito na chapa encabeçada por Bolsonaro.

Se até o vice acha que a coisa não anda boa é sinal de que a temperatura vai subir ainda mais em Brasília. Como todos sabem, Bolsonaro e seus filhos têm temperamento explosivo.



"Aquele filho da puta do Barroso"

O novo surto colérico do presidente não demorou. Na sexta-feira (6), Bolsonaro voltou a atacar integrantes do STF e se referiu ao ministro da corte e presidente do TSE, Luís Roberto Barroso, de "aquele filho da puta do Barroso". A ofensa, inimaginável partindo de um chefe de Estado, viralizou nas redes sociais.

Nunca na história da República um presidente desceu a um nível tão baixo, que faria corar de vergonha porteiro de prostíbulo.

Enfim, algo une Bolsonaro e Lula

Muitos duvidavam, mas finalmente surgiu algo que é uma bandeira comum do presidente Jair Bolsonaro e de seu desafeto, o ex-presidente Lula. Ambos condenam qualquer iniciativa de se taxar grandes fortunas no Brasil, fato natural nas principais democracias do planeta.

Para constar

Os deputados federais Bozzella Júnior (PSL) e Rosana Valle (PSB) votaram contra a privatização dos Correios. A medida foi aprovada, com 286 votos favoráveis, 173 contra e duas abstenções.

EXPEDIENTE

JORNAL DA ORLA - Editora Jornal da Orla Ltda. Rua Nascimento, 33, Embaré, Santos - CEP 11040-170 Telefone: (13) 2101-0021 E-mail/Redação: editor@jornaldaorla.com.br E-mail/Publicidade: publicidade@jornaldaorla.com.br Fundador: Clávis Edvard Hazar (1931-2013) Diretor de Redação: Edison Carpentieri Editor: Marco Santana Repórter especial: Bárbara Camargo Departamento Comercial: Julia Carpentieri Departamento de Arte: Monforte W. Cañete Colaboradores: Clara Cardoso, Diego 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 ESTADÃO Os conceitos emitidos em artigos são de responsabilidade de seus autores, não representando a opinião do jornal.

"Bolsonaro é um depravado mental", diz Júnior Bozzella

Ao comentar o modo como Jair Bolsonaro se referiu ao ex-prefeito de São Paulo, Bruno Covas ("o outro que morreu"), o deputado federal Júnior Bozzella classificou o presidente como "um depravado mental".

"É uma pessoa que não demonstra empatia com a raça humana. Isso nem chega a surpreender", disse, ao participar do programa Ponto de Vista.

"Ele dá de ombros a todos os problemas que o brasileiro enfrenta: a inflação, o desemprego, os problemas na saúde. É uma piada internacional".



Tchutchuca do Centrão

Bozzella disse que, no Centrão, Bolsonaro é um tigrão, mas na vida real é a "Tchutchuca do Centrão". "Infelizmente, tem uma minoria irracional, um fã clube decadente que apoia uma família indecente", completou.

MR. TONY BENNETT- 95



O cantor Tony Bennett é um dos meus cantores preferidos e sua voz marcante e aveludada, faz parte da trilha sonora da minha vida e de muitas vidas com certeza.

São mais de 70 anos de uma carreira vitoriosa, repleta de prêmios e honrarias e uma longevidade artística surpreendente.

No último dia 03 de agosto ele completou 95 anos de vida muito bem vividos e por incrível que pareça, ele ainda está em plena atividade.

Em fevereiro deste ano, sua esposa Susan Benedetto declarou o cantor em estado de Alzheimer desde 2016. Mesmo com o diagnóstico, ele não parou de

produzir e sua vida cotidiana muito ativa, pode ser acompanhada pelas redes sociais, sempre com atualizações diárias. O presente de aniversário que eles nos deu é o novo álbum de carreira, mas uma vez gravado ao lado da sempre surpreendente e talentosa cantora Lady Gaga.

O disco foi gravado antes da pandemia e promete ser o último da carreira de Bennett e vai se chamar "Love For Sale", celebrando as canções do inspirado compositor Cole

Porter e será lançado pela seto Columbia Records até o final deste ano.

Curiosamente este disco já estava prometido desde o lançamento anterior da dupla, o premiadíssimo "Cheek To Cheek" de 2014, quando Tony Bennett convidou Lady Gaga para gravar novamente com ele.

E também estão prometidos os 2 últimos shows ao vivo de Tony Bennett e Lady Gaga no mítico Radio City Music Hall em Nova York, para marcar o lançamento do disco e a sua despedida oficial dos palcos. Felizes daqueles que poderão assistir este

show ao vivo. Com certeza uma experiência única e inesquecível!

Tony Bennett ganhou também de presente, a celebração oficial no dia



03 de agosto deste ano do "TONY BENNETT DAY", no estado de Nova York nos Estados Unidos. Justa e merecida homenagem para este cantor genial.

Ai está mais uma prova do incrível poder da músi-

ca, fazendo muito bem para Tony Bennett e mostrando que não existem limites quando fazemos o que verdadeiramente amamos.

Fica o registro para as

Ele também é o artista mais velho em atividade que frequenta as principais paradas de sucesso em todo o mundo, seja com o Jazz

Rádio jornal da orla Digital JAZZ A emoção do Jazz por Cássio Laranja cassiolaranja@hotmail.com

Toledo CORRETORA DE SEGUROS 40 ANOS AO SEU LADO Rua Guaiaú, 66 - cj. 812 PRAIAMAR CORPORATE

ACESSE jornal da orla.com.br E OUÇA Rádio Jornal da Orla/Digital Jazz

www.digitaljazz.com.br ACESSE a rádio on-line www.jornaldaorla.com.br

iacs Instituto de Análises Clínicas de Santos

DOIN MOTORS

DIAS DE LUTA E GLÓRIA

Marco Santana

O brasileiro se acomodou a chamar de “supeiração” toda conquista de um atleta numa situação em que tinha tudo para dar errado e deu certo. É um cenário completamente diferente da vitória incontestável da nadadora Ana Marcela Cunha da Cunha na Olimpíada de Tóquio. A medalha de ouro é um resultado do funcionamento praticamente impecável de uma engrenagem, cuja principal peça é a atleta.

Ana Marcela é a melhor nadadora de águas abertas nos últimos dez anos. Colecionadora de medalhas e destruidora de recordes. Entre as conquistas, cinco títulos mundiais, 44 campeonatos brasileiros e até mesmo torneios nacionais de outros países. A medalha dourada veio coroar uma trajetória de sucesso.



FOTOS: SANTOS SOCIEDADE



Na água desde sempre

Filha de atletas (da ex-ginasta Ana Patrícia e do ex-nadador George), Ana Marcela nasceu em Salvador. Aprendeu a nadar aos 2 anos e começou a competir em piscinas em 6 anos. Aos 12, estreou em provas marítimas e, aos 14, já estava na Seleção Brasileira adulta. Em 2007, aos 15, mudou-se para Santos, para integrar a equipe da Universidade Santa Cecília (Unisantia) — e isso fez toda a diferença.

Um talento nato, foi na Unisantia (instituição já reconhecida por oferecer grande estrutura e tradição em revelar talentos) que a atleta conseguiu as condições ideais para desenvolver toda sua potencialidade.

Em 2008, aos 16 anos, participou da primeira Olimpíada, em Pequim, ficando em quinto lugar. Em 2011, uma decepção que serviu como aprendizado e motivação: apesar de ser a melhor atleta do ano, colecionando praticamente todos os títulos, não conseguiu se classificar para disputar a Olimpíada de Londres 2012. Ficou em 11º lugar (garantiam vaga as 10 primeiras), terminando a seletiva disputada em Xangai (China), com o cabalístico tempo de 2h22min22seg02cent.

Na Olimpíada de 2016, no Rio, a nadadora ficou em 10º lugar, apesar de continuar tendo bons resultados em outras competições internacionais. Faltava o ouro olímpico e ele veio na terça-feira (3), quando ela completou o percurso de 10 quilômetros em 1h59m33s.

Biotipo de campeã

Como poucos, a atleta consegue obter o máximo de performance de seu biotipo: 1,64 metros de altura e peso em torno de 65 kg, estrutura esquelética extremamente sólida, envergadura e força nas braçadas e movimento de pernas. Seu índice de gordura corporal fica em torno de 18%, o que lhe propicia isolamento térmico e boa flutuação.

Trabalho consistente

A consagração olímpica de Ana Marcela Cunha não é fruto de um milagre, mas resultado de um trabalho consistente, no qual se somam o protagonismo da atleta e uma boa retaguarda que inclui nutricionista, psicóloga, fisioterapeuta e técnico.

Na fase final do treinamento para a Olimpíada, Ana Marcela foi para o Centro de Alto Rendimento de Sierra Nevada, no sul da Espanha, a 2.320 metros acima do nível do mar. Foi onde melhorou os índices de hemoglobina e hemácriticos (o que melhora a oxigenação sanguínea) e aumentou a frequência de braçadas de 36 para 38 braçadas por minuto.



BOZINHO/COZ

SAI DA FRENTE!

Ana Marcela Cunha foi impecável na prova olímpica. As atletas ficaram para trás e até mesmo um peixe da espécie kohada (primo da sardinha) teve que sair da frente para não ser atropelado pela atleta. Aliás, peixe ótima para sushi — um dos pratos prediletos de Ana Marcela.

Foco e fé

As pessoas próximas relatam que Ana Marcela tem personalidade forte, extremamente disciplinada e exigente consigo mesma. Nos treinos, chega a nadar 9 quilômetros por dia, mas os treinamentos com menor distância não são menos castigantes. “Dias de luta, dias de glória”, como dizem os versos de uma letra da música do Charlei Brown Júnior tatuados no biceps esquerdo da atleta — uma das diversas tatuagens que ela exibe pelo corpo: cavalo marinho (símbolo da Unisantia), coroa, argolas olímpicas, golfinho, estrela, família Flintstones...

O equilíbrio emocional vem da certeza de estar cercada por bons profissionais e tradição do apoio dos pais e da namorada, Maria Clara — que gritou tanto ao comemorar a vitória que os vi-



zinhos chamaram a polícia para saber se havia acontecido algum problema.

A conquista do ouro olímpico é o ápice da carreira de Ana Marcela Cunha — até o momento. A atleta quer mais: “Ser campeã olímpica é muito importante, mas ainda não fui campeã mundial nos 10 km. Então, saio daqui querendo mais para o ano que vem”.

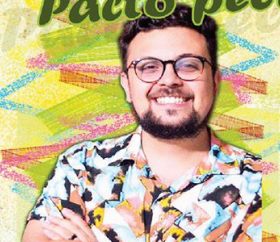


Ano 29 - N. 785
7 8 2021

Informe Publicitário ITINERÁRIO INFORMATIVO

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

Pacto pela Vida-BS



encontro com
Eduardo Brasileiro

“Nova Educação,
nova Economia:
o sonho do Papa Francisco
para a construção
de um mundo fraterno”.

Eduardo Brasileiro -
Sociólogo, Educador
Social e membro da
ABEF (Articulação
Brasileira pela
Economia de
Francisco e Clara
(ABEF))



Dia: 13 de agosto
Hora: 19h30
Local: YouTube/
Diocese de Santos

1902

2021



Há 119 anos conquistando corações!



Como identificar diabetes em cães?

Os animais de estimação também podem desenvolver diabetes, doença que faz com que o organismo do pet diminua ou pare de produzir insulina suficiente para regulação da glicose. Insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas que auxilia a mover a glicose do sangue para as células do corpo, onde é utilizada para produzir energia. Jade Petronillo, médica veterinária da Petlove, explica fatores, sintomas e como prevenir a doença. Confira:

Fatores que podem contribuir com o aparecimento da doença

Entre alguns dos motivos que podem contribuir com o surgimento da diabetes estão causas genéticas, infecções ou medicamentos mal administrados. No entanto, dois dos principais motivos são a obesidade e a idade avançada. A doença tem maior incidência em animais de meia idade e cães de porte pequeno, como as raças Poodle, Schnauzer e Beagle.

Sinais de alerta

Você deve ficar atento e consultar o médico veterinário caso o pet demonstre sede excessiva, tiver maior produção de urina, aumente o apetite e tenha perda de peso.

Fique vigilante caso formigas apareçam perto da urina do seu pet. Esse problema pode representar a deficiência na produção da insulina, que leva glicose para o corpo por meio do sangue. Com esse déficit, o organismo acaba concentrando glicose de forma elevada e ela acaba sendo expelida em excesso pelo xixi.

Um sintoma mais grave é a convulsão, que pode ser um sinal de hipoglicemia. "O diagnóstico pode ser feito por meio de exames de sangue e urina, para medir glicemia no cachorro e verificar a existência da doença", explica a especialista.

"Apesar de não ter cura, o tratamento se assemelha ao dos seres humanos, com doses diárias de insulina e também o manejo dietético adequado, indicados pelo médico veterinário", conta. Realizar atividades físicas com o pet também é essencial para o controle da glicemia.

Como prevenir?

A alimentação é um dos fatores principais para a prevenção da diabetes. É crucial atender as necessidades nutricionais do animalzinho, respeitando o consumo adequado de proteínas como peito de frango e carne.

Uma rotina de atividades físicas também é importante para a prevenção da doença, isso porque a prática auxilia no controle de glicose e gordura do animal.



Imunização completa evita quadros graves da variante delta

O medo da vez na pandemia é a ameaça da variante delta, que tem feito o número de casos de covid-19 aumentar, no momento em que a situação parecia estar seguindo rumo à normalidade.

Foram confirmados casos no Rio de Janeiro, Distrito Federal, Maranhão, Minas Gerais, Paraná, Pernambuco, Rio Grande do Sul, Santa

Catarina e São Paulo. Na Baixada Santista, dois casos em São Vicente e três em Santos — dois tripulantes do MTM Southport, navio de Singapura, e a funcionária de um hotel. Os homens permanecem internados na Santa Casa. A mulher não teve complicações, mas a Prefeitura monitora 40 pessoas que tiveram contato com ela (colegas e familiares).

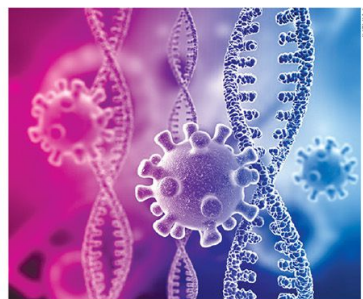
Estudos indicam eficácia de todas as vacinas

A variante delta causa temor por conta da sua capacidade de transmissão, muito maior que as variantes identificadas anteriormente. No entanto, o infectologista Júlio Croda, pesquisador da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), explica que todas as vacinas aplicadas no Brasil (Coronavac, Pfizer, AstraZeneca e Jansen) são eficazes para evitar formas graves da doença, desde que a imunização seja completa (duas doses ou a vacina de dose única).

"Por enquanto, nenhum estudo demonstrou perda de eficácia ou de efetividade das vacinas em relação às novas variantes. O que os estudos têm demonstrado, mais recentemente, principalmente em relação à Gama, variante brasileira, e à Delta, é que são necessárias as duas doses para garantir a proteção completa contra a doença", explica.

O especialista ressalta que o risco é a cepa se disseminar ainda mais no Brasil entre os brasileiros que ainda não foram totalmente imunizados (cerca de 80% da população), que poderiam desenvolver quadros mais severos de covid-19 e, conseqüentemente, aumentando o número de internações e mortes.

O infectologista destaca a necessidade de o Brasil acelerar o plano nacional de vacinação e concluir a imunização de quem tomou apenas uma dose, principalmente as cerca de 4 milhões de pessoas que não retomaram na data indicada para receber a segunda dose.



Sintomas

A variante delta provoca os mesmos sinais e sintomas das outras cepas (febre, dor de cabeça, coriza e dor de garganta), mas a ocorrência de tosse e perda de paladar e olfato é menos recorrente. Por isso, e este é o risco, a covid-19 pode ser confundida com um resfriado comum.

Proteção

Os cuidados para evitar a contaminação pela variante delta são os mesmos aos das outras cepas: usar máscara, lavar as mãos, passar álcool em gel, manter o distanciamento social e tomar a vacina de acordo com calendário.

SE PERGUNTAREM
QUE RÁDIO VOCÊ OUVI,
LEMBRE-SE DA RÁDIO
QUE TE FAZ RECORDAR.



f /radiosaudadefm

@ /saudadefm

@saudadefm

13 98844.0997

S A U D A D E F M . C O M . B R

RENT A CAR
VILA RICA

ALUGUE
CONOSCO
AGORA!

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

#vaidevila

(13) 99602 7164 | (13) 3229 2624

@vilaricarentacar

VILARICARENTACAR.COM.BR

BANCA
GALEÃO

Especializada em:
REVISTAS
NACIONAIS E
IMPORTADAS
APOSTILAS DE
CONCURSOS

Entregamos na sua casa
FASCÍCULOS
DA SUA

COLEÇÃO COMPLETA

Fone: (13) 3289-2883
Praça Independência,
s/nº - Gonzaga - Santos

Cáseio
ELETRICISTA
ATENDI EM
TODA A BAIXADA
COM REFERÊNCIA
99639-3219

Colesterol ruim afeta 40% dos brasileiros

A mudança de hábitos, principalmente a alimentação, é a melhor estratégia para combater o mau colesterol, problema que atinge quatro em cada dez brasileiros tem colesterol alto e (o que é mais preocupante) 20% dos adolescentes entre 12 e 17 anos. Neste domingo (8), é celebrado o Dia Nacional de Combate ao Colesterol. "A quantidade elevada de glicose no sangue, o aumento da pressão arterial, juntamente com o colesterol elevado, aumenta a probabilidade da formação de placas que obstruem as artérias", afirmou o cardiologista Fernando Costa.



Nem todo colesterol é ruim

Diferente do que muitos pensam, o colesterol tem funções benéficas como produção de hormônios, absorção de vitaminas, produção de vitamina D, além de ações que melhoram o funcionamento do sistema vascular. Há dois tipos: HDL (bom), LDL (ruim). O HDL carrega as gorduras das artérias para o fígado, já o LDL transporta o fígado para os tecidos e pode se acumular nas artérias. "O grande problema é o seu valor elevado e as lesões de uma camada específica das artérias, chamada endotélio. Elas podem ser agravadas pela hipertensão arterial, diabetes, obesidade, fumo, sedentarismo e estresse. Tal cenário propicia a aterosclerose, que é a obstrução das artérias", explicou o cardiologista.

NÍVEIS RECOMENDADOS

- Colesterol total: menor que 190 mg/dl.
- Colesterol HDL (bom): maior que 40 mg/dl.
- Colesterol LDL (ruim): menor que 130 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular baixo. menor que 100 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular intermediário. menor que 70 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular alto. menor que 50 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular muito alto.

*Valores de referência do perfil lipídico para adultos maiores de 20 anos. Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose, da Sociedade Brasileira de Cardiologia

Fator genético

O colesterol alto não acontece somente pessoas com obesidade ou sobrepeso, pois o colesterol genético pode acometer pessoas magras. Por isso, fica o alerta para quem tem pais e irmãos com colesterol alto, pois a chance de ter também são maiores e se tomam pessoas com maior risco de sofrer um infarto ou um AVC (acidente vascular cerebral). Isso ocorre porque os níveis de colesterol no sangue dependem da taxa de remoção do colesterol pelo fígado, que é genética.

DICAS PARA COMBATER O COLESTEROL

- 1 - Não fumar:** o cigarro favorece a formação de placas nos vasos sanguíneos.
- 2 - Alimentação saudável:** dieta rica em fruta, legumes, folhas, carne branca e substituição do óleo por azeite no preparo das refeições.
- 3 - Evitar ultra processados:** São alimentos ricos em gordura saturadas, o que interfere diretamente no aumento do colesterol ruim (LDL) no organismo. Entre os principais estão as comidas congeladas (batata frita, lasanha, nuggets), fast food no geral e salgadinhos.
- 4 - Castanhas de frutas oleaginosas na dieta:** as castanhas, nozes, pistache são exemplos de frutas que aumentam a quantidade de HDL (colesterol bom) no organismo.
- 5 - Exercício físico:** a prática de atividade física regular, ao menos três vezes por semana.
- 6 - Controlar o estresse:** o fator emocional interfere diretamente no funcionamento do organismo. Seu controle é indispensável para uma vida mais saudável. Assistir uma série ou filme, passar um tempo com amigos, família e se desligar das obrigações temporariamente são algumas saídas.

Diagnóstico precoce

Por não apresentar sinais ou sintomas, é fundamental que o colesterol alto seja detectado o quanto antes, por intermédio de exames regulares. Os níveis recomendados variam de acordo com o risco cardiovascular que a pessoa apresenta, mas a Sociedade Brasileira de Cardiologia estabelece níveis que servem de parâmetro para iniciar o acompanhamento do quadro clínico do paciente.

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) 3222-1324

"A ÚNICA MANEIRA DE FAZER UM
EXCELENTE TRABALHO É AMAR O QUE VOCÊ FAZ!" - STEVE JOBS

Clareação Dentista
Cirurgia 59-455

CONVÊNIO CABESP E PETROBRAS

ALEXANDRE DIAS
ODONTOLOGIA - SINCE 1997

alexandredias.com.br



Terapia Capilar
no combate à Calvície
Agende seu horário

Rua Paraguaçu, 137
Gonzaga, Santos
13 3284.3371



HEPATITES BeC
Salvo como evitar. Salvo como tratar.

Faça o TESTE GRATUITAMENTE Informe-se: **3222.5724**

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

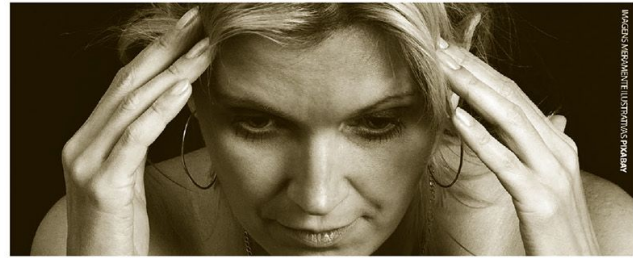
Espaço
Cellula Mater
de saúde

INFORMATIVO

Tudo o que você precisa saber sobre enxaqueca

A enxaqueca é uma doença crônica que compreende vários sintomas. Também conhecida por migrânea, ela é um tipo de cefaleia (dor de cabeça) incapacitante, com base biológica e que acomete pessoas geneticamente predispostas.

Essa dor de cabeça primária pode acontecer em qualquer idade, sendo mais comum em adolescentes e jovens, na sua maioria em mulheres.



A enxaqueca é uma doença multifatorial, com algumas de suas possíveis causas ainda indefinidas. Mas, já existem alguns gatilhos que podem desencadear as crises, tais como:

- *Jejum prolongado;*
- *Insônia;*
- *Estresse;*
- *Consumo de açúcar, chocolate, queijos fortes, embutidos, cafés e bebidas alcoólicas em excesso;*
- *Fumo;*
- *Alterações hormonais.*



Os sintomas mais comuns são:

- *Dor latejante e pulsátil, geralmente unilateral, de intensidade moderada ou forte;*
- *Náuseas;*
- *Vômitos;*
- *Hipersensibilidade à luz (fotofobia), aos sons (fonofobia) e a certos odores (osmofobia), que se mantém de quatro a 72 horas e piora com o movimento;*
- *Irritabilidade;*
- *Depressão;*
- *Agitação.*

Seu diagnóstico é clínico baseado no levantamento da história familiar e nas queixas do paciente.

O tratamento leva em consideração as características da dor e a frequência das crises. Seu objetivo é suprir os sintomas e evitar a incidência de novos eventos. Em casos agudos, os analgésicos comuns, eventualmente associados a outras drogas, podem representar uma solução eficaz contra a dor, especialmente se tomados assim que surgirem os primeiros sintomas. Pacientes que não respondem bem a esse esquema terapêutico podem recorrer aos triptanos, uma classe de drogas com mecanismo mais específico de ação.

Lembre-se: ao sentir esses sintomas procurar um médico especialista.

MAIS INFORMAÇÕES
Central de atendimento e whatsapp:
13 3225.2586

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



CLARA MONFORTE

claramonforte.com.br

claramonforte@jornaldaorla.com.br

FOTOS: LEANDRO AMARAL E JOSÉ LUIS BORGES



Olhos nos Olhos



ANDRÉ AZENHA é produtor cultural, escritor, crítico de cinema, jornalista, curador, assessor de imprensa e pesquisador...um democrata do acesso à Cultura. É criador e coordenador de vários projetos, entre eles, Projeto Histórias do Cinema, o Santos Film Fest e o CulturalMente Santista, ambos presentes no calendário oficial da cidade.

Quantos livros você lançou?

Ao todo são 7, entre livros de poesia e sobre cinema. O primeiro foi junto com a minha mãe, Regina Azenha, que é poetisa, intitulado "Poesia a Quatro Mãos", que esgotou e, desde então, praticamente de ano e ano sai um rebento novo.

Agora vai sair do forno "Pela primeira vez na TV, uma verdadeira viagem no tempo"?

Isso. Essa é uma ideia nova, porque eu cresci nos anos 80 e não havia internet. Assim, assistíamos os filmes nas sessões de TV aberta, na Globo, no SBT. A ideia é resgatar esta nostalgia com filmes do período da infância da minha geração.

Alguns dos seus livros é o preferido?

Livro é igual a filho. Mas o que vou lançar agora "Pela primeira vez na TV, uma verdadeira viagem no Tempo" gera uma expectativa diferente, principalmente porque eu lembro do meu pai, que andava sempre com um livro de bolso. Isso era muito popular nos anos 80. A minha ideia é exatamente resgatar o conceito do livro de bolso.

Fala do seu projeto "Histórias do Cinema"?

Nasceu com um site, com a ideia de conter textos mais extensos, com tom nostálgico. Lembrar de grandes clássicos, filmes dos anos 60, 70, 80. Acabou virando um canal do Youtube, no qual faço vídeos falando

de filmes antigos e entrevisto grandes artistas, diretores, etc.

E para o Santos Film Fest, já tem data marcada?

Sim, em 2022 será de 21 a 28 de junho e presencial com um "braço" virtual, para ajudar a levar o nome de Santos para o mundo.

Quando será o Festival Internacional de Dança?

Será na última semana de outubro, com direção do André Santos e da Juliana Luiza. Hoje é o maior festival de dança do litoral paulista. Esse ano será virtual, mas ano que vem deve ser presencial. É um festival que traz grandes nomes da dança e workshops, movimentação a cidade, a cadeia hoteleira, o turismo, etc.

dose certa

Renata Garcia de Siqueira Viegas, Reitora da Universidade Metropolitana de Santos sempre empreendendo inaugura, neste sábado dia 7, às 18h00, a Unidade de Pós-Graduação UP - Unimes Pacaembú, à Rua Desembargador Paulo Passalacqua, nº 110 (em frente ao Estádio Pacaembú), em São Paulo.

Maxwell Rodrigues, apresentador do Programa 360º, lança o livro "O Negócio É TER UM NEGÓCIO", dia 11 de agosto, quarta-feira, às 18h00, no auditório do Grupo Tribuna.

Marina Menezes promove mais um "Recicle", com roupas e acessórios seminovos de qualidade, a partir de \$10, do dia 11 ao 14, das 10 às 20h00, na Rua Paraguai nº 155. Marcar horário pelo telefone 13-32845949.

FOTO: RICARDO SAMBLIN



A escritora HELENA FRAGA festejou idade nova, no Espaço Hedwig, com todas as precauções exigidas e, ao invés de presentes, doações para a Paróquia São Paulo Apóstolo. Várias atrações alegraram os convidados e marcaram a data



Toda a simpatia do casal GUSTAVO e MARCELLA ANTONIETE, num agradável encontro com música ao vivo

A nova Casa da Visão fica na Av. Conselheiro Nébias nº 267 e no Projeto "Futuro com Visão" serão atendidos 480 pacientes por mês, com consultas gratuitas para crianças e adolescentes até 15 anos.



MARCOS ANSELMO FRANCO, presidente da Casa da Visão, na inauguração da sede, em parceria com o Rotary Clube Santos Oeste sob a presidência de GABRIEL BASTER e a Prefeitura Municipal de Santos, representada pela Vice-prefeita RENATA BRAVO e pelo Secretário de Saúde ADRIANO CATAPRETA



Sempre sorridente, a bonita GIULIANA CONDE

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

LABORATÓRIO GONZAGA

EM SANTOS AV. ANA COSTA, 493 - C.J. 24 / GONZAGA - TEL./FAX: (013) 3222-5151
RUA CARVALHO DE MENDONÇA, 335 / VILA BELMIRO - TEL.: (013) 3226-5000

PRAIA GRANDE AV. COSTA E SILVA, 609, SALA 303 / BOQUIERÃO - TEL./FAX: (013) 3473-6351
RUA COM. OTTON CARLOS GOLANDA, 589 / OCMAN - TEL.: (013) 3494-5879

MONGAGUA AV. SÃO PAULO, 1380 - CENTRO - TEL.: (013) 3448-2906

SÃO VICENTE RUA FREI GASPAR 637 - C.J. 44 - TEL.: (013) 3466-2586

GUARUJÁ RUA SANTO AMARO, 320 - CENTRO - TEL.: (013) 3395-8533
AV. SANTOS DUMMINDO, 600 / VICENTE DE CARVALHO - TEL.: (013) 3342-2755

FOLHEIE A REVISTA **SANTOS MUDANÇAS E PERSPECTIVAS** ONLINE

jornaldaorla.com.br

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

NADA COMO UM DIA...

...ATRÁS DO OUTRO. Cada vez mais me convenço do quanto os projetos futuros mirabolantes são inféteis. Acreditar que são planos exatos é o mesmo que enxugar gelo. As coisas transmudam num piscar de olhos. De repente, o nada virá tudo e o tudo, se desfaz.

Por isso, acho que a pessoa tem que ter um pouco de loucura para se tornar livre. Uma vez independente, a aceitação do fluxo da existência torna-se brando e agradável. Nesse clima não há como esmorecer e a sensação é a de prazer.

É interessante fugir da conexão causa e consequência. A vida não pede lógica. Fazer as mesmas coisas aguardando resultados diferentes tem efeito elástico...estica, solta, estica, solta...

Todos têm uma bússola interna invisível. Direcionam-lá rumo ao equilíbrio com o universo é uma arte. A aceitação do fluxo da realidade é nobre. Subir, mentalmente, na cauda do planeta e partir rumo aos acertos é sabedoria.

Mortes no trânsito caem em mais de 50% no primeiro semestre

Santos encerrou o primeiro semestre de 2021 com redução de mais de 50% nas mortes no trânsito. Até o final de junho, o acumulado de acidentes fatais nas vias indicava oito óbitos, contra 17 nos primeiros seis meses de 2020 – queda de 52,9%. Em dois meses (janeiro e junho), a cidade não registrou nenhuma morte. Os dados constam do relatório do Infosiga, do governo estadual.

A comparação entre os dois semestres mostra, ainda, que a principal redução de mortes, por tipo de veículo, se deu nos acidentes envolvendo motos: de sete óbitos para três (2021). A prevalência do sexo masculino permanece e os homens corresponderam a 75% das vítimas nas ocorrências fatais neste ano.

"Temos sempre que buscar o índice zero de mortes. Mesmo que pareça algo impossível, o objetivo tem que ser esse.



Nosso trabalho para maior conscientização de motoristas e pedestres é permanente. Continuamente também implantamos projetos para melhorias no sistema viário, além das ações diárias de fiscalização", disse presidente da CET, Antonio Carlos Silva Gonçalves.

Formação de motoristas

Na segunda-feira (9) estarão abertas as inscrições para mais uma edição do curso de formação de motorista profissional. A partir desta data, às 9h, o link no portal da empresa estará liberado para acesso dos interessados na capacitação. O curso é gratuito e faz parte dos requisitos obrigatórios para condutores que pretendam trabalhar com táxi, autotaxi e veículo de transporte escolar.

Cidade cadastrará empreendedores para feiras de economia criativa



A Prefeitura de Santos criou o programa Carrossel Criativo para identificar empreendedores da área de economia criativa, além de organizar eventos para possibilitar a divulgação e venda de seus produtos.

A primeira ação do projeto será um amplo cadastramento de profissionais das áreas de artesanato, gastronomia, arte, design, literatura, cinema, audiovisual, etc. O cadastro será realizado pela internet (em canal a ser divulgado em breve) e permitirá, por exemplo, a participação em feiras de economia criativa organizadas.

O Carrossel Criativo também promoverá atividades de capacitação e formação profissional ou empresarial aos empreendedores cadastrados.

Zona Noroeste terá estação e comporta contra alagamentos

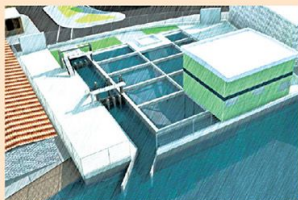
Terá início, neste mês de agosto, a implantação de uma comporta, um canal e uma estação elevatória, chamada EEC7 Haroldo de Camargo na Zona Noroeste. Os três equipamentos integram o sistema de alagamentos provocados por marés altas e chuvas fortes na região.

A estação será construída em parte do mangue que já foi aterrada e terá três bombas de sucção a diesel, para funcionar mesmo durante as tempestades.

A cada segundo, o volume de seis caixas d'água de mil litros será sugado pelas bombas.

Para conter todo o lixo é levado com a chuva, a estação contará com um dispositivo no canal de deságue. Serão implantados custos e grades para reter o lixo.

A obra deverá ficar pronta em até 24 meses após a emissão da ordem de serviço e tem valor de R\$ 37.525.666,33 - R\$ 22 milhões do empréstimo do



Ministério do Desenvolvimento Regional, com R\$ 15,5 milhões de contrapartida do orçamento municipal.

Curso de compostagem recebe inscrições

O Jardim Botânico Municipal de Santos abre inscrições para o programa "Quem Planta Colhe", que oferece técnicas de cultivo e compostagem. Durante as atividades, que ocorrem no período de um ano, os alunos aprendem métodos de compostagem, gestão de produção de mudas, técnicas de plantio de mudas e sementes, conforme os diferentes ambientes (sítios, casas, apartamentos). Também ocorrem vivências de horta ecológica.

Para se inscrever no programa, os interessados devem se dirigir à Seção de Educação Ambiental do parque (Rua João Fracarolli s/nº, Bom Retiro) de segunda a sexta, das 9h às 17h, munido de documento de identidade. Informações: 3209-8410.

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

Homenagem



aquele que seria sua companheira de vida, fundou seu próprio lar.

Quando lhe nasceu o primeiro filho, dizem, parecia ter ganhado a maior loteria, tal a alegria que registrou e o amor que lhe dedicou.

Dois anos depois, ele aguardando o final da gestação da esposa.

Uma complicação no parto dos gêmeos impediu a permanência da sua amada junto a si e, ainda ao seu lado, ele prometeu fazer tudo o que estivesse ao seu alcance pelos seus meninos.

Nunca pensou em tornar a se casar, dedicado de maneira integral aos seus pequenos.

Com sua presença, seu afeto, procurou suprir a ausência da mãe.

Tinha tempo para brincar com eles, jogar bola, andar de bicicleta e verificar a lição da escola, mesmo que nem tudo entendesse.

Educou-os dentro de uma moralidade ímpar, dando exemplos de como fazer as coisas da maneira mais correta.

Sempre cultivou, em casa, o amor e o respeito pela esposa que partira, assim como pelo bem viver em sua homenagem.

Narrava aos filhos seus momentos de alegria e felicidades enquanto ela estivera ao seu lado.

E, com tudo isso, ainda arrumava tempo para auxiliar sua mãe idosa, sempre que ela apresentasse alguma necessidade.

Esmerava-se, nessas horas, em levar os três meninos consigo a fim de que aprendessem o cuidado e o apoio que são devidos aos pais idosos.

Por mais tempo que eu fique na Terra - escrevia, por fim - quero me tornar o que ele é e apresenta para mim.

O homem a quem devo meu respeito. Mais do que tudo, meu amor e minha gratidão.

Esse homem, que busco imitar, chama-se meu pai."

[com base na redação do Momento Espiritual]

Aos pais que com amor e dedicação, educam seus filhos a se tornarem melhores seres humanos eu deixo a minha sentida homenagem, sejam eles, vivos ou em outro plano, biológicos ou de coração.

PAZ, SAÚDE E PROSPERIDADE

Jadir Albino é palestrante, engenheiro eletrônico e professor universitário.

Você não precisa ir a Buenos Aires para comer o melhor churrasco argentino.
NÓS FOMOS BUSCAR PARA VOCÊ!

O COSTEÃO DE SANTOS
CHURRASCARIA

DISK CHURRASCO 3232-2579
AV. SENADOR PINHEIRO MACHADO, 129, EM FRENTE À SANTA CASA

SE BATER AQUELA FOME, LIGA NO BEDUÍNO!

Disk Beduíno
(13) 3284-1207

Beduíno PEÇA TAMBÉM PELO APP!

ESTRELANDO E MOLÉCULAS

ESCOLA SANTISTA
ASTROLOGIA

PROGME-SE!
CURSOS: Astrologia do básico ao avançado, Tarot e Baralho Cigano
ATENDEMENTOS: Mapa astrológico, Eleiwa, Cinstancia, Tarot & Santimancia

Rua Goitacazes 08 - Gonzaga
3284.9714
www.escolasantistadeastrologia.com.br

ESTRELANDO

Pgm Estrelando f Pgm Estrelando
@ pgmesrelando@hotmail.com

CAFÉ FLORESTA
O café bom por natureza

SIGA AS PROMOÇÕES
jornal da orla

FOLHEIE ONLINE
www.jornaldaorla.com.br

jornal da orla

A MAGIA DO CAFÉ

BAIXAR PDF

Saiba onde encontrar o seu exemplar do jornal da orla

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO

- Shopping Pátio Iporanga (Loteria)
- Restaurante Beduíno 1
- Restaurante Beduíno 2
- IACS
- Banca Galeão
- Banca Estátua
- Churrascaria O Costeão
- Bom Pastel
- Laboratório Celulose Miter
- Panificadora Danelly **GRATUITO**
- Panificadora Washington Luiz
- Panificadora A Santista
- Banco do Marcelo
- Bom Constant Supermercado
- Zé do Coco
- Laticínio Marcello Import
- Restaurante São Paulo
- Bolo Du Bom

ENDEREÇOS COMPLETOS NO SITE
www.jornaldaorla.com.br

CONSTRUIR E DECORAR

Pisos Laminados, Cortinas, Persianas, Papéis de Parede

PAGAMENTO FACILITADO
VISA, MASTERCARD, CREDITO, CAIXA

O bom gosto em decorações
DEVAL
R. Pedro América, 164

(13) 3234.7798-3233.7525

EMPALHAMENTO DE CADEIRAS
Restauração a palhinha de sua cadeira, com perfeição.

Serviço com garantia
CUSTÓDIO 3062-4323

Expedito Quirino Nascimento
CONSERTO DE TODOS OS ELETRÔNICOS DOMÉSTICOS
*** INCLUSIVE IMPORTADOS ***

www.consertolitoral.com.br
expedito@consertolitoral.com.br

13 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

INDICADOR REGIONAL CLASSIFICADINHOS REGIONAL

SERVIÇOS E NEGÓCIOS

Edison Soares
CONTRATANDO
Direitos Romano - Germânicos - União Européia, Escandinávia, América Latina - Comum Law - Reino Unido, USA, Canadá, África do Sul, Austrália.
- Direitos do Extremo Oriente e da Índia - China, Japão e Índia.
- Identizações e Sucessões, Homologação de sentenças estrangeiras, Contratos Internacionais, Fundações, Direito Desportivo Internacional, Defesas em Tribunais Internacionais, Direitos Humanos, Pedidos de asilo e refúgios, Nacionalidade Europeia.

Rodrigo Gomes Gonçalves - OAB/SP 178.090
- Cível e Imobiliário
Rua Goitacazes, nº 06 - conj.101 - Gonzaga - Santos-SP | E-mail: edison@iron.com.br
Tel.: (13) 3284-5233 / 3289-7127 - Fax: (13) 3289-5176 | edisonsoares@adv.oabsp.org.br
Rua Acre, 55 - 6º andar - Centro - Rio de Janeiro-RJ • Tel.: (21) 2233-3894

Écio Lescreck & Advogados Associados
Advocacia Especializada em:
• Funcionalismo Municipal: PMS - CMS - CAPEP
Inquirições, PAV, Focunio, Pensões, Teto Social,
Desc. Sócios e Filhos - Cível e Família

Écio Lescreck - OAB/SP 28.219
NOVO ENDEREÇO:
R. Rio Grande do Norte, 50 - Pompéia - Santos
Tel./Fax: (13) 3237-2378 - MARCAB CONSULTA

Empresa Assemmed Laudos
- Médico -
Radiologista/Ultrassonografista
para atendimento de USG Geral
(Ímido B + Músculo Esquelético).

Vaga para a região do Centro de Santos:
Aos interessados, entrar em contato com:
Andressa, pelo e-mail:
centralmedica@assemmedaudos.com.br
cel: (11) 97538-0249

IMÓVEIS

ACHILLES IMÓVEIS
www.achillesimoveis.com.br
PREÇO ESPECIAL! VENDE 05% DE COMISSÃO

PREDIO COMERCIAL 2 ANDARES
22 SALAS
C/WC PRIVATIVOS
GARAGEM 916 M²
A.C. 7,80 X 50
R. ANADOR BUENO,
PRÓX. À R. SÃO PAULO

3011-9102 / 97406-6800
ACESSO O SITE PARA
OUTRAS OPÇÕES

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

SEGUROS
SEGUROS DE VIDA, DE AUTOMÓVEIS, RESIDENCIAL E EMPRESARIAL, CONSORCIO DE IMÓVEL E AUTOMÓVEL.

Toledo
CORRETORA DE SEGUROS
40 ANOS AO SEU LADO
Rua Guaiabá 66 - cj. 812
PRAIA MAR CORPORATE
toledo.corretoradeseguros.com.br
PABX: 3227-6053 • TEL: 3238-3200

COMPRA-SE

Magna Compra
Joalheiros
suas joias de
OURO, PLATINA, BRILHANTES, RELÓGIOS, ANTIQUIDADES E CAUTELA DA CEF.

Paulo de Carvalho
FAÇA SUA CONSULTA ONLINE PELO WHATSAPP
+55 13 9.8118-8744
TEL. 13 3207-6453

FORMIGUINHA
EQUIPE DE LIMPEZA

NOSSOS SERVIÇOS:
• PÓS-OBRA
• CONDOMÍNIO
• ESCRITÓRIO
• RESIDÊNCIA
• PASSADEIRA
• Diarista
• Quinzenal
• Mensal

Fazemos Pacotes
Tel: 3234.9128
13 99134.0084
equipeforimguinha@uol.com.br

ANUNCIE 2101.0021

SERVIÇOS

CONFECÇÃO DE CORTINAS, COLCHAS E TAPEÇARIA

Tel.: 3271-6781
99141-9787

OURO
Joias, Brilhantes, Relógios, Prata, Platina, Couteiros, Antiquidades em Geral
Compras Qualquer Oferta R. Olton Feltre, 7 - CJ 24 - Boulevard Guaraguá

3284-9152

SEBO
Travessia da Praia Livres SEMINOVOS E USADOS, COMPRA E VENDA
ASISTAMOS DOADORES DE LIVROS

Tel.: 3385-1262
13 2596-1898
Av. Presidente Wilson, 1835
Lado 11 - Vila Mirante - Santos

ORAÇÕES

*** ORAÇÃO DO DIA ***
CASOS IMPOSSÍVEIS
OH SANTA RITA DE CÁSSIA, TU QUE COMEÇAS TODOS OS NOSSOS PROBLEMAS, ALIVIA ESTES NOSSOS CASOS RAÍZES AMARILHADAS E NÃO CESSAR DE INVOCAR E GLORIFICARTE SANTA RITA DE CÁSSIA, ROGAI POR NÓS, FAZER O PEDIDO, BEZAR UM PRÁZIOSO E TRES AMENAS, MANDAR PUBLICAR NO SP DA DA ORAÇÃO E GERER, VÃO O QUE ACIONARÁ NO FUA.FA.E.A.C.T.

Projeto arrecada absorventes

O Projeto Entre Elas, de São Vicente, arrecada absorventes femininos com o objetivo de combater a pobreza menstrual nas escolas municipais da cidade. Os pontos de arrecadação estão no Paço Municipal, no Fundo Social de Solidariedade e na Subprefeitura da Área Continental. Todos os tipos de absorventes externos serão aceitos. Todas as doações serão levadas às escolas.

O Fundo Social também criou uma embalagem para colocar os absorventes e entregar diretamente às meninas, evitando, assim, qualquer tipo de constrangimento dentro das escolas.

Anuncie no Jornal da Orla!

Escolha um dos modelos:

Opção 1
R\$ 25,00
1 coluna (2,7cm) x 3cm

Opção 2
R\$ 33,00
1 coluna (2,7cm) x 4cm

Opção 3
R\$ 42,00
1 coluna (2,7cm) x 5cm

FOLHEIE ONLINE
www.jornaldaorla.com.br

jornal da orla

PRESENTE PARA TODOS

A fantástica experiência da paternidade

Dia dos Pais, como este 8 de agosto, é data para celebrar um vínculo afetivo difícil de explicar, com palavras, mas vivido com intensidade quando autêntico. Infelizmente, nem todos os filhos têm o privilégio de possuir uma relação plena com seus genitores.

Dados do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), com base no Censo Escolar de 2011, revelam que há 5,5 milhões de crianças brasileiras sem o nome do pai e cerca de um milhão de nascimentos.

A situação é muito pior: segundo levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) feito em 2011, há mais de 11 milhões de mulheres que criam seus filhos sozinhas. É o chamado Abandono Parental, que inclui os abandonos afetivo e material.

Assim, é fundamental saborear a convivência com os pais, biológicos ou adotivos, nesta data festiva e nos demais dias do ano.

Em alguns casos, a história paterna ganha contornos de realismo fantástico, como estes casos descritos a seguir.

O PAI MAIS VELHO

Em 2010, o indiano Ramjit Raghav, com 94 anos, ganhou o título de o homem mais velho do mundo a ser pai — mais surpreendente ainda é que, o menino, Karamjit, era seu primeiro filho. A dois anos depois, ele teve outro filho, Ranjit. A mãe das crianças, chamada de Shankuntala, na época do primeiro parto era "novinha": 52 anos. "Nós fazemos três ou quatro vezes por noite. Meus vizinhos estão com ciúmes e me perguntam qual o meu segredo, mas tudo o que eu lhes digo é que é a vontade de Deus. Eu sou saudável e gosto de sexo com minha esposa", disse RaGHAV, ao jornal Daily Mail. O indiano atribui a boa forma física a uma dieta diária à base de amêndoas, manteiga e leite.



PAIS COM MAIS FILHOS

A disputa pelo título de pai com o maior número de filhos é acirrada e provavelmente pertence ao angolano Francisco Sabalo Pedro, que faleceu em 2020 aos 72 anos. Tchikuteny, como era mais conhecido, teve registrados oficialmente 217 filhos, com 42 mulheres. Dizia que ser pai era uma "missão de Deus".

Já Mustafa Magambo Mutone, que vive na aldeia de Kyaterekera, em Uganda, tem 176 filhos, com 13 esposas. O mais velho tem 51 anos e os mais novos, dois gêmeos de 7 anos. Sem falar dos 90 netos. E vem mais por aí: segundo o site ugandense Eizooba, seis esposas estão grávidas. Mutone está pedindo ajuda ao governo, pois "não é fácil".

No entanto, o maior procriador da história da humanidade parece ser Ismail ibne Xarife, que foi sultão do Marrocos até sua morte, em 1727. Teve 888 filhos (548 meninos e 340 meninas), como cerca de 500 esposas.



PAI MILITEIRO IN VITRO

Em abril de 2018, o advogado Eduardo Veríssimo foi o primeiro brasileiro a ter filhos que possuem certidões de nascimento com o espaço reservado à mãe em branco. Ele recorreu à Fertilização In Vitro (FIV) para ter Julia e Vitória. O procedimento só foi possível em virtude do Conselho Federal de Medicina (CFM) do Brasil passar a permitir, em 2017, que a FIV fosse realizada em parentes de até quarto grau e entre não-familiares, no contexto legal de barriga solidária (que não cobra pela cessão temporária do útero).



PAI MAIS NOVO?

A notícia de que Alfie Patten, aos 11 anos, teria se tornado o pai mais jovem do Reino Unido (e provavelmente do mundo) desafiava a biologia. O assunto ganhou as páginas dos jornais sensacionalistas, mas era casaca. Após um exame de DNA constatou-se que o pai biológico da pequena Maisie era Tyler Barker, de 15 anos, que mantinha uma relação amorosa com a mãe do bebê, Chantelle Steadman, de também 15 anos.



O MAIOR PAI ADOTIVO

Dos 34 filhos que o norte-americano Paul Briggs tem, 29 são adotivos, nascidos em países como México, Bulgária e Ucrânia. Justiça seja feita: todas as adoções feitas em parceria com a esposa, Jeane.



MEMORIAL
NECROPOLE ECUMÊNICA
APRESENTA

PROGRAMA DEDICADO AO DIA DOS PAIS

DIA 8 DE AGOSTO, DOMINGO, MISSAS ESPECIAIS

10H

FREI PAULO HENRIQUE ROMÉRO



16H

PADRE CLÁUDIO SCHERER



APÓS A CELEBRAÇÃO, APRESENTAÇÃO MUSICAL ESPECIAL COM O CORAL CLAVE DE PRATA

As missas serão presenciais e também online com transmissão simultânea pelo site memorialsantos.com.br e pelas páginas do Facebook e Instagram.

[f/memorialcemiterio](https://www.facebook.com/memorialcemiterio) [@memorialsantos](https://www.instagram.com/memorialsantos)

Av. Dr. Nilo Peçanha, 50 - Santos
Telefones 24h: (13) 3257-3939

Em caso de chuva, lugares cobertos

NUNCA DEIXA DE NOS AMPARAR.
É A FORÇA QUE PRECISAMOS SEMPRE!

8 DE AGOSTO • DIA DOS PAIS

Parabéns!



cultura

Espectáculo marca reabertura do Procópio Ferreira



O Teatro Municipal Procópio Ferreira, em Guarujá, reabre suas portas ao público neste fim de semana (7 e 8), a partir das 20h, com o espetáculo "Quem casa, quer casa". Após um longo período fechado, devido a pandemia da covid-19, essa é a primeira apresentação presencial no teatro.

A peça é uma das obras mais aclamadas do dramaturgo Martins Pena e possui adapta-

ção e produção do diretor artístico, Victor Lazzari, da Cia Lazzari. Retrazendo o cotidiano de uma família em que sogra, marido, filhos, genro e nora convivem na mesma casa em total desarmônia, a trama aborda os desafios do convívio entre pessoas com personalidades e gostos totalmente diferentes. Os ingressos custam R\$ 10 e podem ser adquiridos a partir das 15h até 15 minutos antes do início do espetáculo.



Oficina aborda Histórias em Quadrinhos e Literatura

As Artes Visuais e o mundo literário são temas da oficina 'Linhas Paralelas entre Quadrinhos e Literatura', ministrada pelo quadrinista, cineasta e professor David Ribeiro. As aulas, gratuitas e online, fazem parte do projeto 'Partes Mis' e ocorrem nos próximos dias 9, 11 e 13 de agosto, das 19h às 21h. Podem participar interessados no tema, a partir de 14 anos.

O minicurso propõe visitar a origem das histórias em quadrinhos, debater sobre seu conteúdo e relação com a literatura, bem como explicar o passo a passo da criação de uma página de quadrinhos. A oficina será realizada ao vivo pela plataforma zoom. As inscrições podem ser realizadas por meio de formulário disponível no site do Jornal da Orla.

livros e mais livros

RAFAEL MEDEIROS
livros@jornaldaoila.com.br



Sobre a brevidade da vida

Se o tempo se mostrar tão breve quanto se a vida enfiar seu espírito a ponto de transformá-lo num rio enevoado de margens muito largas, o alento pode vir dos antigos. Sobre a brevidade da vida é um dos textos mais conhecidos e fascinantes da antiguidade latina. Possivelmente escrito por volta de 62-65 d.C., foi preservado e passado às gerações vindouras, ecoando pela eternidade com suas ideias inspiradoras e astutoramente atuais.

Neste pequeno tratado, Sêneca desenvolve assuntos como a aprendizagem, a amizade, a morte, o tempo, a segurança na serenidade contra todos os males, o isolamento e a adoção de uma vida contemplativa.

Repleto de boas ideias, o filósofo se propõe a enfrentar temas de alta indagação, instando o leitor a fazer um cálculo de sua própria existência para responder à questão fundamental: *o que faz uma vida ser realmente longa e completa?*

O livro adota uma forma bastante usada naquele tempo: o ensaio em forma de carta. Sêneca explica didaticamente suas ideias ao seu amigo Paulino, com desenvoltura e clareza. De fácil e rápida leitura, terminamos o livro surpresos com a atualidade de um texto tão antigo, produzido nos idos tempos dos imperadores romanos.

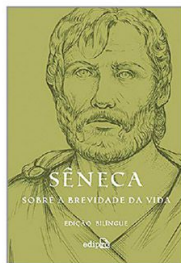


MOTIVOS PARA LER

1- Sêneca (4 a.C.-65 d.C.) foi um dos expoentes intelectuais da Roma antiga. Filósofo, político e escritor, foi conselheiro nas cortes de Calígula e de Nero. Aposentou-se em 62 d.C., desistindo de assessorar Nero, que se tornava cada vez mais tirânico. Sua morte foi trágica: acusado de tramar um golpe contra o imperador, Nero o sentenciou a cometer suicídio. Sêneca abriu suas veias e morreu serenamente, como sempre pregou em sua filosofia;

2- Impressiona como um texto tão antigo se aplica tão bem aos tempos modernos. Vivemos num mundo em que a ocupação constante é um imperativo. Não há espaço para a contemplação: só se pensa em produzir incessantemente. Fora disso, as redes sociais preenchem todo o tempo sobressalente. Sêneca defendia o ócio proveitoso no lugar do homem ocupado, porque este não faz nada bem e está sempre distraído. Aprendamos;

3- O livro evoca uma reflexão poderosa sobre algo que já havíamos comentado: atingir idades avançadas não é sinônimo de sabedoria. Alguns adultos seguem um padrão infanto-juvenil a vida inteira – inclusive ocupando altos cargos públicos. Há diferença entre viver e existir. E dirá Sêneca: "Não julgues que alguém viveu muito por causa de suas rugas e cabelos brancos: ele não viveu muito, apenas existiu por muito tempo." Vive tua vida plenamente, eis a lição.



REPRODUÇÃO

Santos receberá exposição de artista peruano

Ações culturais farão de Santos palco de uma parceria entre brasileiros e peruanos em prol da cultura de paz, vinculada ao programa municipal de Justiça Restaurativa. Entre elas está uma mostra do artista plástico peruano Ivan Ciro Palomino, que já teve o trabalho

premiado e exposto pela Organização das Nações Unidas (ONU), em Nova Iorque (Estados Unidos).

As obras poderão ser conferidas na Pinacoteca Benedito Calixto (Avenida Bartolomeu de Gusmão, 15, Boqueirão) entre 30 de agosto e 7 de novembro. Haverá também uma versão virtual da exposição.

Ofertas Especiais

Dia dos Pais

Pai, pra sempre você será o meu herói!

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS. Ofertas Válidas do dia 06/08/2021 a 09/08/2021 ou enquanto durar o estoque.

Maminha Bassi R\$ 49,90 / Kg/peça	Fraldinha Bassi R\$ 49,90 / Kg/peça	Bife Ancho Boi Branco R\$ 47,90 / Kg	Entrecote Precoce Boi Branco R\$ 48,90 / kg/peça	Picanha Plate R\$ 69,90 / kg/peça	Picanha Las Lilas R\$ 89,90 / kg/peça	Picanha Precoce Boi Branco R\$ 99,90 / kg/peça	Picanha Bassi R\$ 99,50 / kg/peça
Costela de Cordeiro Estância R\$ 44,90 / kg/peça	Paleta de cordeiro Estância R\$ 59,80 / kg/peça	Sobrecoxa de frango R\$ 11,99 / kg	Pernil suíno com osso (peça ou fatiado) R\$ 19,90 / kg	Cerveja Amstel 350ml R\$ 2,99 / unidade (R\$ 2,89 por unidade no picot com 12un)	Cerveja Brahma Duplo Malte 350ml R\$ 2,79 / unidade (R\$ 2,69 por unidade no picot com 12un)	Cerveja Praya Witbier 600 ml R\$ 11,90 / CADA	Cerveja Wienbier 55 Pilsen 710 ml R\$ 6,50 / CADA
Vinho Naturelle 750ml R\$ 49,90 / CADA	Vinho Gato Negro 750ml R\$ 38,90 / CADA	Vinho Flor de Crasto Tinto 750ml R\$ 85,90 / CADA	Vinho Portas do Sol 750ml Branco R\$ 38,90 / CADA	Fondue de queijo Cruzília 400g R\$ 25,90 / CADA	Queijo mussarela ralado President 100g R\$ 3,99 / CADA	Pão de queijo Waffle Forno de Minas 200g R\$ 9,90 / CADA	Pão italiano congelado São Domingos 350g R\$ 11,90 / CADA
Queijo Prato PJ R\$ 3,99 / A CADA 100G	Pão de alho Santa Massa 400g/300g Tradicional Cofado Doce R\$ 9,90 / CADA	Pão de mel Lambertz 500g R\$ 28,90 / CADA	Bolo de Aipim Dom R\$ 2,90 / A CADA 100 G	Mousse chocolate branco Dom R\$ 3,99 / a cada 100g	Cake Red Velvet Dom R\$ 2,99 / A CADA 100 G	Xarope Maple Syrup 250 ml TasteCo R\$ 57,90 / CADA	Cápsulas Café Italle 50g (Milho Torrado Napoli/Turki/Verca) R\$ 12,90 / CADA

FAÇA SUAS COMPRAS PELO WHATS

Contato
Adicione o contato no seu whatsapp (13) 3394-4364

Atendimento
Segunda a Sábado das 06 às 18h (exceto feriados)

Pedidos
Mínimo: R\$ 200,00 Serviço: R\$ 10,00

Esperamos seu pedido

Cardápio Especial Dia dos Pais

No Dom Constantin você conta com diversos pratos e acompanhamentos para o Dia dos Pais ser perfeito e em excelente companhia!

Arroz com Camarão e Palmito	Molho de Legumes	Salpicão de Frango	Farofa Rica	Salada de Brócolis
Filé de Frango à Parmegiana	Salmão com Batatas	Filet Mignon à Parmegiana	Filet de Peixe à Florentina	Lanshwa Queijo e Presunto

Aceitamos os Cartões

Av. Dr. Bernardino de Campos, 591 (Canal 2) Gonzaga - Santos / SP
De Seg a Dom das 06h30 às 22h Serviço de Valet GRATUITO
Estacionamento Conveniêdo Grátis: Rua Euclides da Cunha, 129
www.domconstantinsupermercado.com.br

Informações: (13) 3286-4947
@domconstantinsupermercado /supermercadodomconstantin