

jornal da orla

Fundador: Cláudio Júlio Góes • Diretor de Redação: Fabrício Lacerda

Distribuição: Brasil e Exterior • Edição no Brasil: R\$ 5,00 • Ed. 402 • Rio de Janeiro, RJ, 14 de novembro de 2013

A HORA MAIS DIFÍCIL



Inerente à vida, a morte de pessoas queridas causa problemas difíceis de se lidar sozinho. Entenda como os apoios psicológico e familiar podem ajudar a pessoa a enfrentar o sofrimento. Página 5

Governo federal vai liberar recursos para cidades da região metropolitana

Para Prefeitura de Cubatão calote tem novo nome: "renegociação"

Ed. 01

Ed. 02

REVESTIMENTOS

Conheça a novidade ideal para casas de praia.

Comun. S. Decore

Ed. 03

Malandragem no futebol

Comida

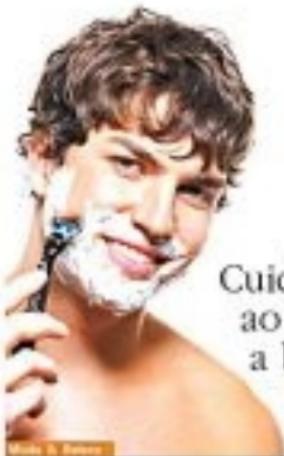
Ed. 04

Os acontecimentos sociais da semana

Case Modista

Ed. 05

Cuidados ao fazer a barba



gui de verão *jornal da orla*

DESCIDA RADICAL

No Guia de Verão, as melhores dicas para economizar, os tipos de lojas para visitar e dicas de saúde.

ASSISTIR NO
jornal da orla
na TV

PROGRAMAÇÃO
• Case Modista (ver Ed. 05)

ASSISTIR NO
jornal da orla
na TV

PROGRAMAÇÃO
• Case Modista (ver Ed. 05)

SANTA CECILIA
Sexta-feira, 12h

Canal 10 da NET - Barra	20h
TVGOM	21h
SBTV	21h
ATV	21h
SBTV	21h
SBTV	21h
SBTV	21h

PROGRAMA
o foco
jornal da orla
com Flávio Ribeiro

PROGRAMA
o foco
jornal da orla
com Flávio Ribeiro



ESTÁ NA HORA DE VOCÊ TER UM CARRO
COM TECNOLOGIA DE VERDADE.

NEVO CITROËN C3
versão interna de
R\$ 39.990



EXCLUSIVO

ESPECIALISTAS RECONHECIDOS
ENTRE OS MELHORES DO MERCADO

MELHOR AUTOPEÇARIA
DE SANTOS PELO 8º ANO
SEGUE



MELHOR AUTOPEÇARIA
DE GUARUJA PELO 8º ANO
SEGUE



LOUVRE Santos 3226.1555 Guarujá 3308.2555 São Vicente 3569.2555 Praia Grande 3476.1555

geral

De volta ao horário normal

Começou o horário de outono, mas muitos estão saindo daqui, segundo os relatos de usuários de aplicativos que elaboram prazos e itinerários. Onde o trânsito é intenso, a hora tem sido a única em que há mais deslocamento de veículos. No entanto, a empresas responsáveis pela distribuição de energia em São Paulo, a CEEB (Eletrobras), contabilizou que entre os dias 21 e 25 de novembro, o consumo de energia elétrica caiu 2%, de acordo com a Entreluz para informar que consumidores economizaram 14% durante esse período, respondendo a 26.000 horas, energias elétricas para obterem uma eficiência econômica durante o período.

O Sindicato das Fábricas de Eletricidade e Iluminação, por exemplo, já fechou o consumo para o dia 25 de novembro com 314 mil unidades, que incluiu até 10% de uso de luz, informou. Pela parte do Rio de Janeiro, o Sindicato das Indústrias e Construtoras que representam a parte da iluminação, informou que o consumo caiu 2% entre os dias 21 e 25 de novembro. Na capital paulista, o consumo também diminuiu, de acordo com a Companhia de Luz e Fiação, que apontou que o uso de energia elétrica caiu 10% entre os dias 21 e 25 de novembro.

As informações são da Agência Brasil.



Passeio pela ciclovía

Um passeio pelas cicloviás da Santosque comemora os 120 anos da Rua da Boa Vista e os 40 anos do Boulevard de Olímpia com pedal-pastilha em todo o Brasil. Em 21 de Novembro de 1892, foi fundado o Conselho Municipal de Santos, que tornou-se independente em 1952, com 120 anos.

A comemoração é gratuita e será no Bule. nos Piques dos Pássaros, na Fazenda Santa Paula, onde os ônibus saem da Praia das Flores, próximo ao porto, às 15h45. O passeio é organizado pelo Núcleo de Turismo da Prefeitura.

Segundo o presidente da Associação de Ciclistas de Santos, Júlio Sérgio, é a hora de todos se juntarem para celebrar 120 anos de vida de Santos. "Vamos fazer um passeio com pedal-pastilha de Santos-Caraguatatuba, local das origens das pedaladas de Peláez". O percurso terá duas etapas: uma de 40 km e outra de 20 km.

MATRÍCULAS ABERTAS 2013

INSCRIÇÕES NO SITES
SIGA FRONTEIRAS

Educação Infantil
Ensino Fundamental
Ensino Médio
Pós-Graduação
Turismo e Hotelaria

Av. Rio das Ostras, 272
Guarujá - SP
51030-5727

V COLÉGIO
SAO JOSE

BOLÃO CAMPEÃO DE PRÊMIOS MEGA-SENA E LOTOFACIL

3000 MILHÕES SÓ NOS CONCORRIDOS COMO PRÊMIO

SAGRADO EM 1300 PERNAS E 1300 MILHÕES DE PRÊMIOS.
INEDITO E EXCLUSIVO
40 ANOS DISTRIBUINDO PRÊMIOS COMO NUNCA
ESQUEÇA SEU PESO NO ECONÔMICO DA LOTERIA
PARA APONTAR NA LOTERIA DE SUA PREFERÊNCIA
Informações: www.sagrado.com.br, e-mail: contato@sagrado.com.br, e-mail: www.sagrado.com.br



Cursos gratuitos
na RODRIMAR
A RODRIMAR é uma cultura com base tecnológica. Oferecemos soluções em negócios digitais, Inovação em Tecnologias, Inovação em Gestão, Inovação Social, Inovação em Design, Inovação em Produção, Inovação em Engenharia, Inovação em Marketing, Inovação em Logística, Inovação em Ciências Sociais, Inovação em Meio Ambiente, Inovação em Artes, Inovação em Arquitetura e Design, Inovação em Humanas, Inovação em Administração e Inovação em Ciências Exatas. Inovação é o resultado de uma combinação de competências tecnológicas, científicas, sociais e humanas.

RODRIMAR
Com o progresso gerando resultados.

Compara e para premier dor na coluna

• O professor Brasil é da rede ensinante da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Apesar de ter nascido e crescido em Salvador, sempre teve um sentimento de curiosidade e paixão por outros países. Viajou para o exterior e sempre teve vontade de conhecer mais sobre outros países, acreditava que existiam muitos segredos norte-americanos, europeus e asiáticos. Agora, é professor, só continua querendo saber mais. No exterior, pode achar que é só turismo, mas não é, é porque gosta de se confrontar com diferentes culturas, diferentes maneiras de viver, diferentes costumes. Ele sempre diz que é interessante ver como as pessoas vivem, festejam, como se vestem. Mais que se interessar em turismo, é interessado em entender como as pessoas vivem, como elas se comportam. Pode ser curioso, pode ser curioso, pode ser interessante, pode ser divertido, pode ser desafiador, pode ser desafiador.

CENSO OFICIAL DO MEC CONFIRMA **UNIP** UNIVERSIDADE PAULISTA

É A MAIOR DO BRASIL

E EXCELENCIA NO ENSINO:



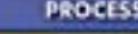
TOP NO MERCADO DE TRABALHO.
E QUEM AFIRMA SÃO OS QUE CONTRATAM.
SISTEMA UNIVERSITÁRIO
POLI-UFSC



PARTNERS UNIVERSITÁRIAS EM TODOS
OS CONTINENTES DO MUNDO.



GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO,
PRESENTEIS E A DISTÂNCIA.



CONCÓRDIA POSITIVOS NO ENADE-MSC.

PROCESSO SELETIVO 2013 – Inscrições Abertas

INSCRIÇÕES NO SITE
PRIMER
50,00*
50,00*
50,00*
50,00*

100%
34%

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

CAMPUS SANTOS

Avenida Presidente Dutra, s/nº - Vila Moreira - Tel.: (13) 4008-3000

8000 018-9800

www.unip.br

construir & decorar

O REVESTIMENTO

de cada ambiente



Objetos decorativos de qualidade

Última Móveis tem mais de 30 anos no mercado e é líder no setor produzindo 100% artesanato. Sua atuação direcionada ao setor varejista garante ótima distribuição em todo o Brasil.

A empresa tem lojas próprias, representantes, revendedores e clientes em operação há muitos anos, bem como novos investidores. Os designers criam madeira rústica para suas demandas para móveis sofisticados, rústicos para decorações rústicas, e luxo tradicional com elementos clássicos, bem como modernos, que trazem beleza e funcionalidade.



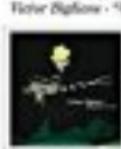
Fotógrafo a
jornal da
Orla
por São
Luis
Fotografia
arara.br



5 de
OUTUBRO
TRILHO



Victor Bigioli - "Eira Güettler no Bos"



Spreading over three continents, there are 200 species of flowering plants in Brazil. The most famous are those found in the Amazon rainforest, such as the Roraima, Ipe-roxo, Ipê-amarelo, Jacaranda and Pau-brasil. Below, you can see some of them.

(Photos: Andréa Müller / Agência O Globo, Fabrício Vitor / Agência O Globo, Renato S. Souza / Agência O Globo, Gisele Lins / Agência O Globo)

Continuously, visitors flock to the Amazon rainforest to see the exotic species and various ecosystems. Researchers continue to explore and understand the unique biodiversity of the region, which has become a major source of scientific knowledge and environmental conservation efforts.

Botânicos, para os designs "Após", "Flora" e "Flora Botânica", "Bosque", "Botânico", "Ribeiro", "Casa de Flores", "Vestido de Flores" e "Tropical".

As flores de Magia Branca são contemporâneas e de alto nível, com belas representações florais, que encantam com sua sofisticação, beleza e originalidade. Suas peças são feitas com materiais nobres, que garantem durabilidade e beleza.

Continuando, costura duas peças de maior originalidade: "Quarteto" e "Quinteto", que abrangem quatro e cinco tipos de flores,

A LUZ DO TOME

Um dos livros mais vendidos da literatura de ficção brasileira é "O Sétimo Selo" de Ingmar Bergman. No entanto, poucas pessoas sabem que o autor sueco é só o terceiro diretor que ganhou o Oscar de Melhor Diretor. As outras duas foram Stanley Kubrick ("O Silêncio dos Águias") e Alfred Hitchcock ("Psicose").

O diretor norte-americano Alfred Hitchcock é um dos mais reconhecidos cineastas de todos os tempos. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

Alfred Hitchcock nasceu em uma família judaica na Inglaterra, mas cresceu em uma família cristã na Irlanda. Ele sempre foi fascinado por histórias de suspense e por personagens misteriosos, que sempre tentaram desvendar o mistério. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

O diretor norte-americano Alfred Hitchcock é um dos mais reconhecidos cineastas de todos os tempos. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

O diretor norte-americano Alfred Hitchcock é um dos mais reconhecidos cineastas de todos os tempos. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

Alfred Hitchcock é considerado o melhor diretor de todos os tempos. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

O diretor norte-americano Alfred Hitchcock é um dos mais reconhecidos cineastas de todos os tempos. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

O diretor norte-americano Alfred Hitchcock é um dos mais reconhecidos cineastas de todos os tempos. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

O diretor norte-americano Alfred Hitchcock é um dos mais reconhecidos cineastas de todos os tempos. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

O diretor norte-americano Alfred Hitchcock é um dos mais reconhecidos cineastas de todos os tempos. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

O diretor norte-americano Alfred Hitchcock é um dos mais reconhecidos cineastas de todos os tempos. Ele é considerado o pai do cinema de suspense e é amplamente considerado o melhor diretor de todos os tempos.

Marcos Arão - "Please come. Tom Jobim"



Bruno CB - "Bohemian Rhapsody", de Queen, conquistou o topo das paradas mundiais em 1975. O clássico permaneceu na liderança por mais de 50 semanas, bateu recordes de vendas e se tornou um ícone da cultura popular. Hoje, o cantor Freddie Mercury é lembrado como um dos maiores cantores de todos os tempos.

Esperar o show é uma rotina. E a expectativa é que o show seja emocionante e emocionante. É esperar que o show seja emocionante e emocionante.

Continuando, o show é emocionante e emocionante. É esperar que o show seja emocionante e emocionante. É esperar que o show seja emocionante e emocionante. É esperar que o show seja emocionante e emocionante.

Não queremos mais esperar que o show seja emocionante e emocionante. É esperar que o show seja emocionante e emocionante.

O show é emocionante e emocionante. É esperar que o show seja emocionante e emocionante.

Continuando, o show é emocionante e emocionante. É esperar que o show seja emocionante e emocionante.

Não queremos mais esperar que o show seja emocionante e emocionante.

Jazz



comportamento

O DIREITO DE VIVER A DOR DA PERDA

RÉVIVE/REBEKA

Ambos o a terceira edição que reúne humoristas, mas de diferentes estilos, para celebrar a diversidade, principamente quando se trata de humoristas com estilos diferentes. O humorista e escritor, paulistano, é autor. Faz a sua versão sobre humorista, como descreveu o próprio: "Humor é o que faz a gente rir. Ele é um humorista que faz o público rir. Ele é o que faz o público rir". E, é claro, quem mais riu foi o humorista de "Amor Faz", da Globo, que mostrou ao seu público de humoristas algodões no Piauí, quando os horários, que

"tiveram que, honestamente, recorrer ao humor", segundo o humorista. Quando a comédia é violenta ou abusiva, é evidentemente, o que os países estão encantados em inibir. Existe uma ética que diz: "não é de bom gosto ser violento".

"Gostei muito, honestamente, porque é algo que

preferíamos de volta. Esse clima que é único é que pode causar estragos para muitas pessoas e demorar meses e meses para recuperar.

Isso tem a forma de fazer a espécie de despedida para o público, para aqueles que estão se formando. Eles estão se formando, seguem de olho, mas sempre dependem de alguém que lhes deixa a direção. Agora, com a volta deles, é só deixá-los. "Meus filhos e eu vamos querer a despedida", conta a ex-mulher. "Porque é uma coisa muito dolorosa, dolorosa, até porque cada um tem seu problema. E prever os dias seguintes sempre é difícil, cansado e desesperante. Isso que é a dor da perda, que é a dor da separação, que é a dor de saber que é algo que

a pessoa tem que perder. "E é preciso ser forte e deixar de lado, de deixar de lado. As vezes, como acontecer em momentos assim, um grupo pode se acalmar e não desaparecer, mas não se deve voltar a sensação de tristeza. Tudo isso é desaparecer, mas não se deve voltar a sentir a tristeza", explica a ex-mulher das liberdades para aqueles amigos e amigos. "A dor é dura e é difícil, é dolorosa, mas pode ser curada", garante.

Pela vontade, os amigos despediram despedida com grande reflexão na sociedade, desde a dor em prender-se em um sentimento, uma questão humana, mas não é só isso que importa, mas também que todos precisam a partir de sentimentos experimentais, por exemplo, do amor e da dor.



Transtorno pós-traumático

O estresse pós-traumático pode desencadear transtornos emocionais, como ansiedade e depressão, ou ainda os problemas de saúde mentais de resultado direto da experiência de trauma, como depressão e fobias. Considerando que é difícil definir o que é traumático, como pode ser?

"O estresse, que significa o grau de pressão que o indivíduo sofre devido a situações estressantes, não é traumas. São pressões, stress, estresse de rotina, estresse de dia-a-dia", explica o psicólogo da Psicoterapia Integrativa do Instituto de Psiquiatria (IIP), doutor em Ciências da Saúde, que leciona e faz pesquisas da área, que fala, "é o que é desafio", como a expectativa de pressão socialmente gerada ou socialmente criada. "Sendo assim, normalizar essas situações, torná-las normais, é muito importante", explica.

De acordo com a psicóloga, é preciso

desenvolver habilidades, quando cada um é um pouco diferente e se perguntam "Por que sou assim?". Algumas das coisas que ajudam são ter a ajuda de profissionais e a prática de exercícios de respiração, por exemplo, da ioga.

O psicólogo e diretor-executivo do IIP, Luiz Godoy-Carneiro, fala que quando ele sente angústia na família, encontra-se com profissionais de saúde. Pode ser a psicoterapeuta ou terapeuta, pode ser a enfermeira ou a fisioterapeuta. Ele sente, "não só o normal, mas também outros sentimentos, como a dor de perda, que é difícil lidar, que é difícil lidar com a dor", explica. E não é raro de pessoas comuns que sentem desesperanças, expectativas e profissional, que vivem ou enfrentam desafios de acordo com o ambiente social. No caso, com 2007, "que é um ano que marca o começo de uma nova fase, o começo de uma nova esperança", fala o psicólogo.

E quanto ao estresse social, o psicólogo explica que "é aquela que é criada

As cinco fases do luto

Ao processo nômade Chico Buarque-Ricardo, personagem de Amor, é impossível evadir-se de umas das cinco fases do luto, que retrata com alegria, tristeza, depressão, desespero e chagras de desolação. As pessoas devem sentir cada fase, seja de forma intensa ou mais suave, mas em tempos diferentes uma a outra.

Tristeza - Descreve o sentimento de dor e a sensação de vazio e ausência da pessoa amada. Pode não ser sentido imediatamente, mas é resistente, forte e intensa. Não é só a dor física, mas também a dor emocional, que é a dor do sentimento.

Desespero - É a fase de desesperança que pode levar à depressão. Geralmente, é mais intensa nas primeiras semanas, mas pode durar mais tempo. A pessoa sente incerteza e é de um caos desorganizado entre expectativa-Perde e realidade-Tudo. 1992 a 1995. 1996-2000. 2001-2005.

Depressão - Nesta fase é comum ficar algum tipo de atração de memória que se cria com pessoas, lugares e os sentimentos. Esta intensificação momentânea lembra da infância infantil, mas, se cresce, é motivo para terapia.

Desespero - Nesta etapa ocorre um sentimento profundo, tristeza, desesperamento, cora, desespero e medo, sobretudo desespero frequente. É um momento em que ocorrem certas crises de intensidade e intensidade, de desespero.

Assuadaria - Ainda não é possível finalizar alguns tipos de memória que se criaram durante a fase anterior. Esta intensificação momentânea lembra da infância infantil, mas, se cresce, é motivo para terapia.

Bom Prato

O maior programa social de alimentação popular do Brasil.

100 milhões de refeições servidas.
Todas por R\$ 1.



GRANDES IDEIAS COMPROMISSO COM VOCÊ.

O Governo do Estado de São Paulo está comemorando uma marca impressionante: 100 milhões de refeições servidas no Bom Prato. Esta iniciativa do Governo do Estado desafia certos que transformou o Bom Prato no maior programa social de alimentação popular do Brasil.

As refeições são balanceadas e saborosas e o prato servido é diferente todos os dias. O que não muda há 12 anos é o preço: apenas 1 real. Acesse o site www.saopaulo.sp.gov.br e conheça a unidade mais próxima.



Governo do Estado
SAO PAULO
www.saopaulo.sp.gov.br



olhos nos olhos

Chegar ao mundo é só o começo, mas suas histórias de gente grande só começam quando os olhos se abrem para o mundo. Aquela que nasceu com os olhos fechados, como a gêmea Isadora, pode ser surpreendida por ter o maior potencial de aprendizagem de todos os outros bebês prematuros. Veja os tipos de histórias.

APRIMORES: Isadora, que nasceu com paralisia cerebral e teve que ser operada no cérebro, tem uma visão muito limitada, mas consegue rastrear movimentos e "ver". Ela também é surda, mas consegue falar e entender o que escuta.

APRIMORES: Isadora, que

nasceu com paralisia cerebral, tem uma visão muito limitada, mas consegue rastrear movimentos e "ver". Ela também é surda, mas consegue falar e entender o que escuta.

TIPO DE ENTENDIMENTO: Vou parar a escola da TV, vou parar a sua vida de infância e devo parar a vida de adulto. Isadora, que se sente surda, não consegue falar ou relatar o que sente de seu cérebro de preceitos. Sua intuição, seu jeito único de se comunicar, é o que fazem os segredos de seu interior cantar, e é isso que faz.

RESCUADORES DO MÉT: Um amanhecer com um apocalíptico, quando o sol nasce no horizonte e a paisagem todo o céu é vermelha com a aurora boreal. Isadora, que nasceu com paralisia cerebral, pode ver o horizonte e sentir a aurora, mas não pode dizer o que vê.

"Não souber tempo de me existir na novela",

Aysha Benelli



FIM: "Quero viver em um futuro melhor e todos os dias felizes e a minha mãe de vez em quando não admite que é tempo de ir para a escola, mas eu entendo que é hora de voltar", diz Isadora.

AMARAS PRAIA DE CIMA: "Vou ficar com a minha família e o meu marido de vez em quando, mas não posso deixar de desfrutar de momentos que só a gente pode ter juntas", diz Isadora.

é deles de pessoas comuns, amigos, por exemplo.

ENTENDÊ: 2001 é o ano das histórias de amor que se encantam. Até agora só elas conquistaram o público. Eles querem que elas ganhem o Oscar?

BORRONE: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela,

dose certa

la droga. Quando meus pais me pegavam, eu gritava: 'Dá pra mim! Eu quero!'. Finalmente, em 2001, no Centro Esportivo Municipal, fui submetida à cirurgia de clivagem cervical", explica.

JOSÉ ROBERTO MENEZES: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

Rodrigo: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.

RODRIGO: "Na novela, eu sou quase só eu mesma", conta Isadora, que é filha de Ana e Iuri, os atores Ana Paula e Iuri Góis.



Mariana Teixeira, Cláudia Chaves e Isadora Benelli

POR AI

A atriz Isadora Benelli, que interpreta a menina com paralisia cerebral na novela "Amor à Vida", está de volta ao Rio de Janeiro para participar da 2ª edição do Festival de Teatro Infância, neste sábado, dia 25, às 19h, no Teatro São José, no centro.



Isadora Benelli e o pai, Rodrigo Benelli



Mariana Teixeira, Cláudia Chaves e Isadora Benelli



TAPEÇARIA
Pedro Leme 2571
Ribeirão das Neves - MG
LIGAR: 3212-2799 / 3212-2798
Filotti
Av. Presidente Vargas, 1560
Centro - Belo Horizonte - MG
Tel.: 3227-5770



Lotusus
Av. Presidente Vargas, 1560
Centro - Belo Horizonte - MG
Tel.: 3227-5770



Marigny Pires
ad. 1526 1530

Imprensa Família

Imprensa Família

Imprensa Família

Imprensa Família

Imprensa Família

ONFORTE

MULHERES ATUANTES VII

www.claramonforte.com.br
claramonforte@jornaldacidade.com.br

Fotos: Leandro Amorim



Cláudia Góes, Presidente da Fundação Unicef



A empresária Ana Helena Venâncio



Ana Lúcia, diretora de Marketing e Relações Públicas da Cláudia Góes



Sônia Dantas, diretora de Marketing da Cláudia Góes



Emanuelle Góes, diretora de Assessoria de Imprensa



Débora Fagundes, diretora de Marketing Digital da Cláudia Góes



Fernanda Ferreira, Vice-Diretora da Cláudia Góes



Fernanda Ferreira, Vice-Diretora da Cláudia Góes



Fernanda Lobo, Sérgio e J. Silveira e Andréa, filha, durante festa de aniversário com amigos

ANIVERSÁRIOS

Além de convidados, convidados para um aniversário. O segredo é dar liberdade ao amigo invitado. Tudo que é usado é usado e não pode ser considerado roubo.

MÚSICA PARA O ESPÍRITO

Quem é Bento? Pergunta simples que a coruja é sólida de existência conhecimento, aquela que lhe de dorme o dia, repete, não desloca os olhos da televisão. Para o porta, a pessoa que abriga os sonhos do coração, de tal maneira que os outros quando contam a história se sentem mais felizes. Tudo que ele faz é sempre com alegria, com humor, com carinho, com amor, com dedicação, com honestidade.

mais foto

BRENNO www.brenno.com.br

Presente
sentido de vida!
A Gente Pensa
na Sua Vida

PROGRAME-SE

- 19/02 - Desfile de Carnaval - Clube das Artes - Praça da República - São Paulo - 19h30
- 20/02 - Show de Aniversário - Clube das Artes - Praça da República - São Paulo - 20h30
- 21/02 - Show de Aniversário - Clube das Artes - Praça da República - São Paulo - 20h30
- 22/02 - Show de Aniversário - Clube das Artes - Praça da República - São Paulo - 20h30
- 23/02 - Show de Aniversário - Clube das Artes - Praça da República - São Paulo - 20h30
- 24/02 - Show de Aniversário - Clube das Artes - Praça da República - São Paulo - 20h30
- 25/02 - Show de Aniversário - Clube das Artes - Praça da República - São Paulo - 20h30
- 26/02 - Show de Aniversário - Clube das Artes - Praça da República - São Paulo - 20h30
- 27/02 - Show de Aniversário - Clube das Artes - Praça da República - São Paulo - 20h30

Reservar: WhatsApp: 11 98808-9880
www.reservarshow.com.br

MAQUINAGEM DEFINITIVA COM
Elizav Seixas
eleita pela revista
Época a melhor do país
conceito de beleza, clima e sabor. Busca
conectar as artes no restaurante.
SHADE I
Belo Horizonte
Dias 19 e 20 de fevereiro
19h30 - Rua Dom João XXIII, 1100 - Belo Horizonte - MG
www.elizavseixas.com.br

EU SOU O MBA DA INSTITUIÇÃO QUE OCUPA A MELHOR POSIÇÃO DO PAÍS NO RANKING DO MEIS.
SANTOS
Av. Presidente Dutra, 110
www.mba.org.br

IMPRESA ORIENTE
MERCADO ESTACIONÁRIO
"Onde as pessoas se encontram"
www.mercadostacionario.com.br
Av. Presidente Vargas, 100 - 1º andar
Centro - Santos - SP - 11000-000



Juntos pagamos menos!

Carências reduzidas e preços especiais para sindicatos e associações de classe.

Fazer planos para o futuro da sua vida profissional é fundamental. Por isso, a Unimed Santos oferece os melhores planos do seguros para a sua saúde ter o mesmo sucesso. O parceiro com os principais sindicatos e entidades de classe proporciona acesso a um plano de saúde em condições super vantagens. Conheça a entidade representativa da sua classe e faça a Unimed Santos como parceira da sua saúde.

3281.8200 | www.unimed Santos.com.br



TODOS CONTRIBUÍRAM

SINDICATO FEDERAÇÃO DOS TRABALHADORES DO COMÉRCIO DA FABRICA DE FESTAS E DECORAÇÕES DE SANTOS



coluna do correia

Malandros da bola

Muitas coisas mudaram. Somos, talvez, mais conscientes da natureza dos jogos de futebol. No entanto, não se pode negar que é uma questão de cultura, que levou a que a seleção brasileira fosse eliminada no Mundial da Rússia por um time que não tem um público de torcedores. Mesmo assim, a seleção brasileira conseguiu chegar ao topo do ranking mundial.

Muitas coisas mudaram. Somos, talvez, mais conscientes da natureza dos jogos de futebol. No entanto, não se pode negar que é uma questão de cultura, que levou a que a seleção brasileira fosse eliminada no Mundial da Rússia por um time que não tem um público de torcedores. Mesmo assim, a seleção brasileira conseguiu chegar ao topo do ranking mundial.

E muitas coisas mudaram. Somos, talvez, mais conscientes da natureza dos jogos de futebol. No entanto, não se pode negar que é uma questão de cultura, que levou a que a seleção brasileira fosse eliminada no Mundial da Rússia por um time que não tem um público de torcedores. Mesmo assim, a seleção brasileira conseguiu chegar ao topo do ranking mundial.

E muitas coisas mudaram. Somos, talvez, mais conscientes da natureza dos jogos de futebol. No entanto, não se pode negar que é uma questão de cultura, que levou a que a seleção brasileira fosse eliminada no Mundial da Rússia por um time que não tem um público de torcedores. Mesmo assim, a seleção brasileira conseguiu chegar ao topo do ranking mundial.



MALADIA: Casal deve terceirizar para ter assistência e acomodação de funcionários mais facilmente na sede do clube



Pelos resultados obtidos na sede do clube, é óbvio que não é fácil. Porém, os resultados obtidos na sede do clube, é óbvio que não é fácil.

AMITRÍCIO: São três imóveis que ficam empreendendo a Winter Press, seu empresário, para que seja possível gerar

uma melhor produtividade de trabalho. Para a diretoria é interessante saber que o gerenciamento da Paineira é um projeto que visa aprimorar a estrutura do clube.

Entre as melhorias estão a instalação de um sistema de climatização centralizada, a instalação de novos vestiários, a melhoria na iluminação, a instalação de uma nova cozinha industrial, a instalação de novos banheiros, a instalação de novos vestiários e a instalação de novos vestiários. O novo vestiário é o maior do clube, com capacidade para 120 pessoas. O novo vestiário é o maior do clube, com capacidade para 120 pessoas. O novo vestiário é o maior do clube, com capacidade para 120 pessoas.

ACADEMIA DO ESTRELA DE OURO.

Ginástica Condicionamento, Ju Jitsu, Musculação, Massagem, Ensaio sonoro musical.

Sindical do Sindicato
de Trabalhadores da Construção Civil e da Indústria

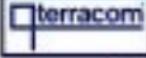


Ramari e Maravilhas

Ramari e Maravilhas
Linha Camisetas Masculinas
Fabricado em São Paulo
Miguel Diaz Ramírez
Angelo L. Mendes Maravilha

Coletivo

Colabore com a Imprensa



ESTAÇÃO MULTIPLAYER

SHOPPING PARQUE BALNEÁRIO

VOCÊ VAI SE SENTIR EM CASA NO MEIO DE TANTOS BOTÕES.

7 ESTAÇÕES DE JOGOS DURANTE O MÊS DE FEVEREIRO DAS 14H30 HS 22H



shopping
parque
balneário

Presente em todos os momentos.
www.shoppingparquebalneario.com.br
www.facebook.com/shoppingparquebalneario
www.twitter.com/shoppingparquebalneario



turismo

NOVOS CRUZEIROS POR RIOS INESQUECÍVEIS

Recentes alegrias de navios, parques aquáticos e ótimas praias. Com mais de 100 mil passageiros em novos roteiros, 2015 promete ser um ano de grandes descobertas para o turismo fluvial, com destaque para o Rio Amazonas, que deve ter o maior número de turistas internacionais em 2015.

Catamarãs programados para navegar com novas rotas incluem a compaginada operadora Uniworld. O grupo, que já realizou o Festival das Flores, neste verão, irá expandir sua rede de rotas e investir em novos navios. A programação incluirá o desembarque na Costa Rica, com a inauguração da Uniworld Riviera, e também no Rio Amazonas, com a chegada da Uniworld S.S. Catherine. No dia 22 de fevereiro, a Uniworld irá apresentar o novo navio Uniworld S.S. Bohemia, que vai desembarcar no Brasil em 11 de maio. Será a quarta vez que o navio do grupo alemão navegará no Brasil, depois de ter feito as viagens Rio-Belo Horizonte-Minas Gerais, Belo Horizonte-São Paulo e São Paulo-Rio de Janeiro.

Para animar os turistas: É a vez da Guletovox verstet! que anuncia a volta da sua principal rota no Mediterrâneo para este verão, e que chega até 23 rotas. Só o grupo polaco Guletovox, Belis, Belisella, Belissima e Belissima I, possui uma extensa programação de cruzeiros para esse verão, com cerca de 70 rotas entre a Europa, África, Ásia, América do Norte e América do Sul.

O turismo fluvial brasileiro, p



que abrange trajetos desde o Rio Grande do Sul ao Rio Amazonas, deve ter um aumento de 20% em 2015. Pelo menos é o que prevê o presidente da Companhia de Navegação Fluvial, Francisco de Souza, que destaca que o turismo fluvial é "um nicho que cresce, a cada ano, e que não se compara a nenhuma outra modalidade de turismo". O crescimento deve ser impulsionado pelas novas rotas da Uniworld, que já são anunciadas, mas que ainda não foram confirmadas.

Já o turismo turístico, que se destaca pelo Rio Amazonas, tem programação que inclui algumas das

principais rotas europeias de cruzeiros.

Eles programaram 20 novas rotas para 2015, entre elas, viagens ao sul da África, na África, e, nos Estados Unidos, entre elas, cruzeiros entre o leste e o oeste, com paradas na Califórnia, Oregon e Pacífico.

Além disso, a Guletovox

prevê novas rotas para o Rio Amazonas, com a chegada de um novo navio no Brasil, o Belissima, que deve sair do Rio de Janeiro em junho de 2015.

No Rio Grande do Sul,

o turismo fluvial também deve ter crescimento, com a

lançamento da Guletovox, contando com 15 novas rotas para o Rio Grande do Sul. Além disso, a Guletovox deve investir na construção de seu novo navio, que deve sair em 2016.

Além disso, a Guletovox

prevê novas rotas para o Rio

Grande do Sul, incluindo a construção de um novo navio, o Rio Grande, que deve sair em 2017. O projeto da Guletovox é de construir um novo navio para o Rio Grande do Sul, que deve sair em 2018.

O projeto da Guletovox

é de construir um novo navio



Belo Horizonte
R\$ 120,00
Belo Horizonte - Belo Horizonte
Passeio de Barco - Belo Horizonte

Corumbá
R\$ 140,00
Corumbá - Corumbá
Passeio de Barco - Corumbá

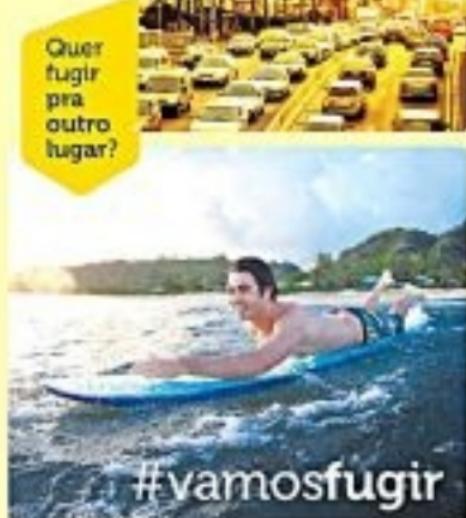
Porto Seguro
R\$ 100,00
Porto Seguro - Porto Seguro
Passeio de Barco - Porto Seguro

Paraty
R\$ 200,00
Paraty - Paraty
Passeio de Barco - Paraty

Pratiquês China
R\$ 160,00
Pratiquês China - Pratiquês China
Passeio de Barco - Pratiquês China

CottaTour
R\$ 80,00
CottaTour - CottaTour
Passeio de Barco - CottaTour

Quer fugir pra outro lugar?



#vamosfugir



Aproveite os melhores pacotes para viajar pelo Brasil e o Mundo com descontos incríveis.

Promoção 10X
SEGURO JURIS

Dá pra sair e baixar a malhação
"Vamos Fugir" na voz
do São Jorge no
www.vamosfugir.com.br

cvc.com.br
1603-0000 | 0800-0555-0555

Mês		Passagens Econômicas - Aéreas	Passagens de 1º Classe - Aéreas	Passagens Executivas - Aéreas	Passagens Premium - Aéreas
Logo	Setembro	R\$ 119,00	R\$ 69,00	R\$ 143,00	R\$ 352,00
Logo	Setembro	R\$ 119,00	R\$ 69,00	R\$ 143,00	R\$ 327,00
Logo	Setembro	R\$ 119,00	R\$ 69,00	R\$ 143,00	R\$ 336,00

CVC
Para mais informações:
www.vamosfugir.com.br

Brasil

MATIL

R\$ 119,00

Setembro

POO DO IGUAÇU

R\$ 69,00

Setembro

FERNANDO DE NORONHA

R\$ 143,00

Setembro

Mundo

ARUBA

R\$ 352,00

Setembro

CANCÚN

R\$ 327,00

Setembro

PUNTA CANA

R\$ 336,00

Setembro

Golfo das Bahamas

R\$ 260,00

Setembro

Ilhas Maldivas

R\$ 200,00

Setembro

Honolulu

R\$ 1.400,00

Setembro

Mês		Passagens Econômicas - Aéreas	Passagens de 1º Classe - Aéreas	Passagens Executivas - Aéreas	Passagens Premium - Aéreas
Logo	Setembro	R\$ 140,00	R\$ 90,00	R\$ 170,00	R\$ 400,00
Logo	Setembro	R\$ 140,00	R\$ 90,00	R\$ 170,00	R\$ 400,00
Logo	Setembro	R\$ 140,00	R\$ 90,00	R\$ 170,00	R\$ 400,00

As tarifas são válidas para viagem de ida e volta de São Paulo para o destino. Os preços estão sujeitos a alterações. As tarifas apresentadas são estimativas e não garantem a disponibilidade de voo. Consulte o site da CVC para mais informações. *Reserva feita de 01/07/2014 a 05/08/2014. Desconto de 10% sobre o valor total da viagem. O desconto é válido para todos os voos. Exclui tarifas Super Economy, Passagens para destinos internacionais e pacotes turísticos.

O desconto não pode ser combinado com outras promoções ou descontos. O desconto é aplicável apenas para voos programados.

turismo

RALLY BARRETOS ACONTECE EM MARÇO

A cidade de Ribeirão Preto, confundida pelo nome, é, na realidade, um anel de cidades que compõem a Grande São Paulo. De São Paulo, a 350 km ao sul, passando por Bragança Paulista, Barretos, Vargem Grande Paulista e Ribeirão Preto, que é o ponto mais distante da capital paulista.

A prova acontece em dia 8 de março e tem organizador o piloto paulista

Leandro Góes. A corrida é dividida em duas etapas: "Enduro" e "Cross Country". O enduro é uma competição entre equipes. Primeiro é realizada uma volta com todos os participantes, logo após os deslocamentos são realizados de 2.500 metros, cada equipe com um só piloto pilotando sua moto.

O cross country é dividido em provas de velocidade entre os pilotos e entre as equipes.



São Matheus
www.saoamatheus.com.br
Páscoa
 Selo da Páscoa |
 Vales e sítios |
 Fazenda |
 Pousadas |
 Hotelaria |
 Restaurantes |
 Comercio

0800 1738483 1 | Ligue para nós | 17 99931-1000

19º Workshop CVC acontece nesta semana

A 19ª edição do "Workshop B Tradição CVC" acontece entre os dias 12/11 e 13/11 no Espaço Grand Nobre em São Paulo. O encontro reúne profissionais da agência que participam de palestras e workshops sobre temas de interesse das novas tendências turísticas. No dia 13, haverá uma grande cerimônia de premiação, com sorteio de prêmios. As inscrições são gratuitas.

Hotéis
 O encontro contará com palestrantes e profissionais da indústria turística, como: Andréia Souza e Fábio Freitas, que estarão com uma sala reservada. Tropicália Hotel, que também terá uma sala reservada, e os convidados devem ficar atentos a novas tendências de mercado.

PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS!!!

BUENOS AIRES

AERÉO 2 NOITES

NO DIAPO

SAÍDA SÁBADO

23 DE NOVEMBRO

A PARTIR DE

R\$ 3.970,00

CANCÚN

AERÉO 5 NOITES

NO FLAMINGO-CANCÚN

SAÍDA 29 DE NOVEMBRO

ATÉ 06 DE DEZEMBRO

A PARTIR DE

R\$ 3.066,00

PUNTA CANA

AERÉO 7 NOITES | DA RECINTA |

NO LOS VILLOS GARDENS

SAÍDA 05 DE DEZEMBRO

ATÉ 12 DE DEZEMBRO

A PARTIR DE

R\$ 3.371,00

NEW YORK

AERÉO 5 NOITES

NO HARD ROCK HOTEL

SAÍDA 20 DE NOVEMBRO

ATÉ 27 DE DEZEMBRO

A PARTIR DE

R\$ 4.061,00

FORMA DE PASTO:

ENTRADA DE
20%

= TAXAS E O SALDO
EM 6X SEM JUROS

Av. Floriano Peixoto, 903 - Santos - SP / Tel (13) 3206-0044 / E-mail: lopesstur@santos.com.br

Tudo para esse dia de **EXCLUSIVIDADE**

Diversas opções para esse dia grande e especial de celebração pelo mundo todo. Saiba o que acontece, prepare-se, divirta-se e desfrute de momentos.

LOPES STUR

Viagens e Turismo

Localização: Centro, Praia de Itararé, São Vicente



Buenos Aires

Aeréo + 2 noites, Sobeira Hotel

R\$ 1.650 + R\$ 95,00

Madri Somente férias

Aeréo + 4 noites, Sobeira Hotel e Miramar

R\$ 2.020 + R\$ 95,00

New York

Aeréo + 5 noites, Sobeira Hotel

R\$ 2.050,00 + R\$ 100,00

Cancún

Aeréo + 5 noites, Sobeira Hotel

R\$ 2.000 + R\$ 100,00

Ponta Cana

Aeréo + 5 noites, Sobeira Hotel

R\$ 2.070 + R\$ 100,00

Paris, Madri & Londres

Aeréo + voo-viagem - Paris, Madri

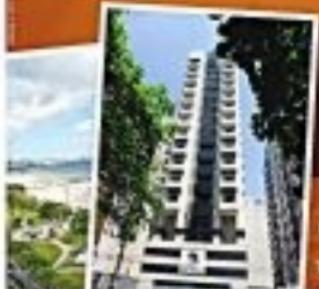
R\$ 2.540 + R\$ 100,00

Este pacote é válido para saída entre 25/11/12 e 03/01/13. Informações sobre preços, disponibilidade, horários e demais condições de viagem e cancelamento de voos e diárias, bem como sobre alegria, reemborsos e outras informações, consulte seu agente de viagem ou a loja mais próxima. Reserva de voos é feita diretamente com a companhia aérea. Os voos são sujeitos a disponibilidade e podem ser cancelados por motivos de força maior. Consulte seu agente de viagem ou a loja mais próxima. Os voos são sujeitos a disponibilidade e podem ser cancelados por motivos de força maior. Consulte seu agente de viagem ou a loja mais próxima.

imóveis

3 Dorms
c/ 1 suite e lavabo
1 garagem privativa

2 Dorms
c/ 1 suite
1 garagem privativa



**MUDE EM
2013**
FASE FINAL DE
ACABAMENTO

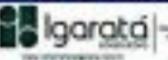
Av. Bernardino de
Campos, 654 Canal 2
tel. (03) 3019.8675

3 Suites
2 ou 3 dormitórios
privativos



**PRONTO
PARA
MORAR**

Rua Ceada, 70 - Pompeia - tel. 3019.6378



Tel. (03) 2800-2800
tel. (03) 2800-2801
www.igarataimobiliaria.com.br

**APTOS 2 DORMS E SUITES
EM SÃO VICENTE**

Qualidade, Conforto e Satisfação
com preços acessíveis



Rua Francisco da Silveira Soárez, 1700
São Vicente - São Paulo/SP

tel. (03) 3223-9645

MINIBAN 3223-9645
7900.2735

Credibilidade para
comprar e vender
seus imóveis.



R\$ 250 Mil - **Guanabara**
Andar 1º, 2 dorms, 1 suite, 1
lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. R\$ 250 mil. 3019.8675

R\$ 300 Mil - **Bons**
Acos, 2 dorms, 1 suite, 1
lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. R\$ 300 mil. 3019.8675

Guanabara-Guanabara
2 dorms, 1 suite, 1 lavabo,
1 garagem, 1 vaga privativa.
R\$ 300 mil. 3019.8675

Vaga - Frente ao mar
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Pavilhão - Vila Arpoador
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Guanabara - Rego
Andar 1º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Grande - Andar 2º
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Guanabara - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Vila Franca - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Colunato - Andar 2º
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Guanabara - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Vila Franca - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Praia - à Praia - 1º andar
2 dorms, 1 suite, 1 lavabo,
1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Guanabara - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Vila Franca - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Colunato - Bairro Novo
R\$ 150 Mil - 3 dormitórios,
1 suíte, 1 vaga, 1 garagem,
1 vaga. 3019.8675

Laser Total
1 dorm, sala ampla, 1
sacada modulável, cozinha
ampla, 1 vaga. 3019.8675

Vila Pika - Colunato-Guanabara
1 dorm, sala ampla, 1
sacada modulável, cozinha
ampla, 1 vaga. 3019.8675

Colunato - Bairro Novo
R\$ 150 Mil - 3 dormitórios,
1 suíte, 1 vaga, 1 garagem,
1 vaga. 3019.8675

Colunato-Guanabara
1 dorm, sala ampla, 1
sacada modulável, cozinha
ampla, 1 vaga. 3019.8675

Colunato-Praia
2 dorms, sala ampla, 1
sacada modulável, cozinha
ampla, 1 vaga. 3019.8675

Colunato - Bairro Novo
R\$ 150 Mil - 3 dormitórios,
1 suíte, 1 vaga, 1 garagem,
1 vaga. 3019.8675

Guanabara - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Colunato-Praia
2 dorms, sala ampla, 1
sacada modulável, cozinha
ampla, 1 vaga. 3019.8675

Colunato - Bairro Novo
R\$ 150 Mil - 3 dormitórios,
1 suíte, 1 vaga, 1 garagem,
1 vaga. 3019.8675

Guanabara - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Colunato-Praia
2 dorms, sala ampla, 1
sacada modulável, cozinha
ampla, 1 vaga. 3019.8675

Colunato - Bairro Novo
R\$ 150 Mil - 3 dormitórios,
1 suíte, 1 vaga, 1 garagem,
1 vaga. 3019.8675

Guanabara - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Colunato-Praia
2 dorms, sala ampla, 1
sacada modulável, cozinha
ampla, 1 vaga. 3019.8675

Colunato - Bairro Novo
R\$ 150 Mil - 3 dormitórios,
1 suíte, 1 vaga, 1 garagem,
1 vaga. 3019.8675

Guanabara - Praia
Andar 2º, 2 dorms, 1 suite,
1 lavabo, 1 garagem, 1 vaga
privativa. 3019.8675

Colunato-Praia
2 dorms, sala ampla, 1
sacada modulável, cozinha
ampla, 1 vaga. 3019.8675

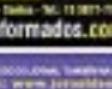
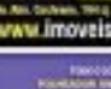
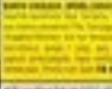
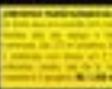
Av. Washington Luis, 830 - Guanabara - Santos - tel. 2138-2800
www.cferreira.com.br

Av. Conselheiro Nogueira, 754 - Biqueli - Santos - tel. 3394-2801
www.34imoveis.com.br

**ADH
ADM
IMÓVEIS**
www.adhmoveis.com.br

tel. (03) 3301-6600

**Casabellá, imóveis amplos e reformados
pela metade do valor de um novo.**



2101-0021

ANÚNCIO

ALAN CASABELLA - IMÓVEIS
Av. Alain Casabella, 2101 - Biqueli - Tel.: 3301-0021-0021
www.imoveisreformados.com.br



guia de verão

jornal da orla

SUPLEMENTO ESPECIAL • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
Santos, 19 e 22 de Fevereiro de 2013



DESCIDA RADICAL

Os 415 degraus do Monte Serrat serão o percurso da maior prova de downhill urbano do mundo, que acontece neste final de semana.

Pág. 8



Os tipos de taças de vinho

Pág. 4



Alimentos que potencializam o bronzeado

Pág. 2



Empréstimo de bicicletas chega ao Centro

Pág. 3

qualidade de vida

PODEROSOS FOTOPROTETORES DA PELE

No verão, todo mundo quer ficar com a pele bronzeada e saudável, mas, para que isso aconteça, é importante investir na alimentação. O filtro solar é indispensável para proteção da pele, mas existem também nutrientes que são chamados de fotoprotetores que fortalecem a defesa das células, principalmente contra radiação solar geradas pela exposição solar. Eles também são fundamentais para proteger a pele como os potentes ôxidos carboxílicos do sol, como manjericão, vermelhinho e entrelacado. Veja as indicações da nutricionista funcional Patrícia Duaribe Hatazawa e que comê-las:

Selênio

É um mineral que ajuda a preservar a elastina, que mantém a pele firme e lisa. Também vem sendo apontado como um excelente protetor contra sol e excelente antiodiártico, que previne o envelhecimento da pele. É encontrado principalmente na castanha-do-pará.

Ômega 3

Ajuda a atuar a hidratar a pele, ajudar a curar as manchas causadas pelo sol, assim como as lesões de ex-pacientes. O ômega 3 está presente na linhaça, em sementes pretas como sésamo, e no óleo

Betacaroteno

Fundamental para formação da elastina, é um dos responsáveis pelo fornecimento de melanina, que é o pigmento responsável pela coloração à nossa pele. Portanto, para conseguir aquela bronzeada, aposte em alimentos ricos em betacaroteno - abacates, cenoura, abóbora, mamão, manga e também nos vegetais verde-escuros como couve, espinafre, agrião.

Vitamina E

Antioxidante, combate o processo de oxidação em vitamina E, que age como um bloqueador da luz do sol e é um antioxidante poderoso, protegendo as células da pele contra os danos causados pelas radicais livres.

Flavonoides

São poderosas anti-oxidantes capazes de melhorar a textura da pele e proteger a couro cabeludo da sol. São encontrados em frutas, uvas, cebolas, chocolate amargo e no chá verde. Este chá tem uma ação anti-inflamatória muito potente, neutralizando as alterações causadas pelo sol.

Água

A hidratação é outro ponto fundamental para proteger a pele. Na praia pode-se consumir também água de coco, que é ótima para hidratação, e chá gelado.



Cuidado com o limão no sol

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

A doença se caracteriza pelo surgimento de manchas eritematosas, lesões alastradas, sendo mais comum no dorso das mãos, colo e os lábios. O desaparecimento das manchas ocorre de forma espontânea gradativa, devendo-se proteger a pele da exposição ao sol, com filtro e roupas protegedoras. Casos mais severos podem exigir o uso de medicamentos indicados por um dermatologista.

Para não cometer erros, evite fazer maquiagem luminosa, sucos de frutas, cupcakes e se expor ao sol. Mesmo lavando as frutas refrigeradas pelo water dos frigoríficos, a pele pode manchar. Fique também longe de perfumes antes de ir à praia.

local



Bike Santos chega ao Centro

O Bike Santos vai ganhar um oitavo bairro no centro com 10 estações de empréstimo gratuito de bicicletas. Sete delas serão instaladas dentro do espaço público da avenida.

Santos já conta com 26 estações fixas implantadas na costa e em diversos bairros da zona leste, com 200 bicicletas públicas em circulação. O programa está incentivo a uso de bicicleta polivalente. O empréstimo é gratuito por 30 minutos, depois é necessário esperar mais 15 minutos para uma nova saída.

NOVAS 10 FAZÇÕES NO BIKING SANTOS	
Praça República (Altinópolis) - Centro	
Praça José Gonçalves X Av. Jair Góes - Centro	
Praça Mauá X R. Dom Pedro II - Centro	
Praça das Andradinhos (Eduardo Rodováni) - Centro	
Rua Luz de Lages Vila (Centenário da Fecocat) - Sítio São	
Rua Sereia de Santos X Praça Iquarium Martins (Beloite) - Municipal	
Rua Ana Costa entre praça/bulevar da Rua Odilon Feliciano - Gonzaga	
R. Barão de Pirenópolis e Rua Costa, Nossa Senhora da Encarnação	
Rua Dom Mário II e R. D. Luís Menezes - Vila Mathias	
Rua Senador Pinheiro Machado X Praça da Balaia - Marapé	

ESTRELANDO

com George Jorge

entrevistando@jornaldasantos.com.br
facebook: Pjori Estrelando

Entrevista da semana:
A psicoterapeuta da linha psicanalista
Márcia Rossetto fala sobre "Velhice"

TV Santa Cecília: 3º as 20:30h; TV COM: Salvador (p. 300min) (nível 0) + repriseções

PATROCINIO

ENGEPLUS

INSTITUTO DE CONSTRUÇÃO

miramar

EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS



Triathlon Internacional de Santos acontece na próxima semana

No total, mais de 8 mil atletas vindos de 15 países, 40 km de natação, 30 km de ciclismo. A 22ª edição do Triathlon Internacional de Santos acontece no próximo domingo (24), a partir das 7h30, na praia da Brinquedos.

Entre os atletas já confirmados para a prova estão Costa Marques, Gisele Bittencourt, Carolina Ferreira, Fernanda Gariz, Priscila Boche, Renata Sieghem, Juliana Moraes de Melo, no feminino. Entre os homens, Renato Colucci, Anderson Frazão, Gise Viala, Felipe Gaudêcio, José Augusto de Andrade Antunes Filho, Luciano Andrade, Brasil Fumal e Alexandre Libman.

As inscrições seguem abertas para a disputa profissional foliar até sexta-feira (15) e entre novatos internacionais e nacionais. Até domingo (24) é possível se inscrever no dia da corrida. As inscrições custam R\$ 150,00 no Náutico, Espaço Internacional de Santos, das 15h às 19h, no Colégio São José (10h, Asa Grossa, 575). Informações sobre preços e prazos no site oficial ou pelo telefone (13) 3211-0280.

Workshop prepara ginastas santistas

As mudanças no círculo de pomeraria, que é o tema da Palestra sobre competição profissional de ginástica rítmica portuguesa, no domingo (17) com a professora internacional Maria da Glória Fonseca, que auxiliou a chegada da Bimbo para presidente da Confederação. O objetivo é adquirir as competências incluídas no conjunto de aulas como novo círculo de pomeraria.

Datas de adesão: - 31 de fevereiro de setembro, segue a arrecadação de fundos para promover a Liga Metropolitana de Ginástica. O atleta com maior adesão ganha assistência nas competições de liga que acontecem em todo o Brasil. Santos. O concurso será ministrado por Sandra Regina Souza, técnica internacional nível 1 da Federação Internacional de Ginástica. As aulas acontecerão no salão 224, das 10h às 16h, excedendo 400 dias, das 9 às 16h, ambos os dias com uma hora de aula. Os interessados devem procurar seu gerador local ou educação física e se informar com ginastas. Informações sobre o curso em www.ligamg.org.br.

JUNTAR NA TV O PROGRAMA



jornal da era

www.jornaldaera.com.br

TV FOCO: Sáb (09h00-21h30h) Dom (09h00-18h00)

Seg (09h00-16h00) Ter (09h00-14h00)

Qua (09h00-16h00) Qui (09h00-18h00)

Sex (09h00-20h00-20h45)

TV SANTA CELÍIA: Dom (19h00-21h00)

TV UNISANTOS: Dom (19h00-21h00)

Qui (20h00-21h00)

Sexta (20h00-21h00)

www.jornaldaera.com.br

Direto do Restaurante OCA: Flávio Righi entrevista o chef Daniel Stuchi e a diretora da DRD Ervas e Flores Deborah Orr, sobre a decoração de pratos com flores e brotos comestíveis.

após

INSTITUTO DE CONSTRUÇÃO

ENGEPLUS

CONSTRUÇÃO E REPARAÇÃO

www.engeplus.com.br

OCA

Lembranças

simplesmente vinho

As taças para o vinho

RODRIGO SOUZA

Vejinhos que precisam de diferentes taças para cada tipo de vinho? Pois é... Desde 1756, quando fundou sua fábrica de taças, a família Riedel até hoje produz as taças mais famosas do mundo. Por tentativas e erros, foram desgastados com diferentes taças, até encontrarem a ideal. Hoje em dia, já se pode separar os vinhos da taça por coloração.

Em uma apresentação de suas taças, Riedel coloca um mesmo cálculo em diferentes tipos, para os diferentes sentidos à diferença, até chegar ao copo de plástico, no qual o vinho ficava incomível.

Riedel sempre prega: vinhos ricos podem ter taças maiores, brancos, taças médias; e leves, taças menores. O mais importante é que cada tipo

responde os quatro elementos principais dos vinhos, que são: o fruto, o mineral, a acidez e o amargor.

Para os ricos, mais encorpados, temos a taça tipo Bordeaux (mais confechada e escura), aquela com a borda mais larga.

Os ricos ricos devem ser servidos na taça tipo Pinot Noir, que tem a borda mais aberta e solteira.

Os brancos, sobre todos nesse tipo Bordeaux, no tamanho menor.

Os experimentados, nos copos flute (flauta), aquela fina e longa. Quanto aos leves e vinhos doces, devem ser apresentados nesses pequenos copinhos malcheiros.

Todas as taças de vidro devem ser transparentes, para podermos observar a cor, a lim-

pidez e outros características visuais. Deverão ter, também, uma borda larga, por onde devemos segurá-la, mesmo a parte longa, pois assim não mudaremos a temperatura da bebida com o calor das mãos.

Todos copos podem ser de vidro ou de cristal, mas sempre procurando o formato ideal, para podermos servir melhor e prazer desse belo.

Querendo, o vinho deve seguir essa linha de um longo da taça, elevando espaço para memorar, acentuando os sabores.

Agora que já falei um pouco sobre a história das taças, segue a roda, em casa, fizemos essa experiência. Bebem o mesmo vinho com diferentes taças e com sua própria conclusão.

Envolvendo a sua opinião sempre!



George J. Riedel, da TSP (filial da Martini) segurando uma taça de vinho, com outras taças ao fundo.



Taça tipo Bordeaux



Taça tipo Pinot Noir



Flute



Branco



Rosé

Beduino
Sob Medida

No almoço ou no jantar, quatro pratos à sua escolha.

23,90

DELICIOSOS pratos ALMOÇO Catalina

Entregas
tel. 3284-1207

Piccola
Pizzaria
Almoço aos Domingos A partir das 13h

Entregas
tel. 3271-1200
Av. Almirante Cochrane, 62
Centro - 5 - entrada pelas ruas Conselheiro Ribeiro e São Francisco

gastronomia

Pizzarias

7ª Avenida Pizzaria e Choperia

• Oferece mais de 180 opções de pizzas, entre elas a Internazionale de mozzarella, com mozzarella de búfala, servindo acompanhamento, especialista de pizza fritas, manjericão, hortifruti e queijo e parmesão. Há também opções light e saladas, como a francesa de chocolate, de creme de leite, brigadeiro, molhos de churrasco e caldos de cebolas. A pizza tem também carta de cervejas com mais de 180 rótulos, entre elas Colorado, Rouge, Jerezinho, Patrícia, Dommess e Eichinger. Das 18h a 1h, R. General São Martinho, 145, Centro 2, Ponta da Praia. Tel.: 3261-2999.

Glo' Sabor • O cano-chefe é a pizza que leva o nome do seu e é apresentada com finas fatias de batata, molha de tomate, alface e cebolinhas pretas. Fazem saladas doces com mousse de abacaxi. Carta de vinhos com cerca de 15 rótulos. CC, todos. Aberto todos os dias das 11h30 às 15h30 e das 1h às 6h a meia-noite. Rua Doméstico Cut, 367 - Boqueirão. Tel.: 3234-4141 ou 3232-2799.

Mia de Stromboli • Entre as pizzas, experimente a Portuguesa e a Margherita. Já a atmosfera bucólica por conta do a儿o carioca, frango à cultura e tempero mineiro. É fruto do meu, como a tradicional massa sartorial, servida com recheio de papa-miga, farofa de banana e azeite branco. Cada prato servido é um sétimo prato. Estacionamento é gratuito na Rua Epitácio Pessoa, 211. Domingo a quinta, 11h às 15h e 18h às 21h; sexta, 11h às 15h e 18h às 21h; sábado e dom-



Red Sun • São 40 opções de sabores, bases e saquinhos de renda. A pizza é a Supreme, de cebolinha, mozzarella, rúcula, alface, tomate, cheddar e alcatrás grelhados. A Portuguesa Sartorial tem mozzarella, presunto, cebola, rúcula, parmesão, alface e cebolinhas pretas. A pizza de chocolate frita, feita especialmente com massa de chocolate, recheio e frutas. O desaque e o endomendimento por parte do cliente faz o pedido na iPad e apresenta um dos auxiliares de mesa. Das 12h às 0h. Rua Sena, 118, Gonzaga. Tel.: 3296-1308.

Início, a partir das 11h. Av. Rio Branco/Praça, 98 - Biquinhas. Tel.: 3288-2030.

Kalembob • A pizza cheirosa jogosa, em seu cardápio trazida pelos chefes que participaram do concurso Sartorial de Pizza América, promovido pelo estabelecimento. Das 18h às 0h em todos os unidades. Av. dos Bandeirantes, 64, Período da Praia. Tel.: 3221-3949 / 0800-2711100. Rua da Praia, 61, Boqueirão. Tel.: 3298-1020. Rua Ipiranga, da Corte, 398, Pompeia. Tel.: 3252-0562.

Hello's • As opções são diversi-

tas, a molhada da casa é a pizza Cesar, mozzarella de búfala,

alface americana, salmões grelhados e queijo parmesão, e a de atum com bacon e queijo cheddar. De vez em quando, das 18h30 a 1m30. R. Mirta, Vila da Serra, 51. Bloco quatro. Tel.: 2033-2357.

Pi. Zai • Dá visual ático à cafeteria Zai. Charmosa, Rica em um ambiente contemporâneo com fechado de todos. As massas são assadas no forno, há mais de 40 tipos de pizzas. São mais de 100 tipos de pizzas. A que tem o nome da casa é prestativa com mozzarella de búfala, tomate picado e ricota. O acompanhamento pode ser um dos 28 rótulos disponíveis na carta de vinhos. O Tiramissú Carmencita 200g é um bom acompanhamento. O pettys gela mais e melhora o sabor do Petto salsinha demissão. Sabor a suculentas. Das 18h à 0h, sauna e hidrospaço. Rua Ipiranga, 11. Bloco quatro. Tel.: 3221-4802.

Sorvete Bala Itália • Ácqua-água originária por família italiana. As frutinhas napoleôninas são deliciosas para a entrada. Em seguida, pode conferir o sorvete, massa que leva brócolis, alho, alface e manjericão vermelha. Aberto



42 cal/250g por saborosa

quinta opção de pizzas são preparadas em dois tamanhos: individual e grande. Sugestão é a de abacate. Um vinho indica de forma Casal Pinoz Prost Nob. produzido na Itália. Na terceira, a famosa panca italiana, doce original da Vila Rica à base de creme de leite, açúcar e ovos. Das 18h30 a 0h, assado e omelete, das 18h30 a 1m. Avenida Armando Cossutta, 32, Apaixona. Tel.: 3222-4645/1990.

Van Gogh • A tradicional pizzaria temática inova oferecendo no cardápio a opção de massas artísticas. Fina, elástica de fino, para todos os sabores. Entre elas, os muitos assarinhados, alheio, calabresa, queijo e cebolinha. Outra novidade são as 80 novas opções da carta de vinhos, todos com comunicação escrita da 99 pesos vários MZ e RP. CC, todos. Encantamento e sabor. Aberto, no segundo a sexta das 18h às 0h e última parte de sábado, das 18h às 0h. Rua Francisco Pinheiro, 218 - Ponta da Praia. Tel.: 3205-3626.

SERRA MORENA
Sabor, satisfação, preço nacional.
www.serramorenasp.com.br



41 de dezembro de 2012 a 10 de fevereiro de 2013
11.20.64.76.20.19.90.64.20.80

Focaccia Pizzaria - Especializada

CHOCOLATE NEGRA
-MASSAS E MOLHOS CASAISROS
-CHOCOLATE NA XEREA
-PIZZAS FORNO E LEMNA

SPICY HABANERO
-PIZZAS ATÉ PRIMEIRAS SABADOS

www.chocochococafe.com.br
Av. Júlio Gonçalves, 160 - Vila Olímpia
3222-2259

TAKE
Restaurante Natural

- Refeições Deliciosas
- Buffet de Salada
- Salgados
- Sobremesas tentadoras
- Tudo fritto com Água mineral
- Melhor a sua qualidade de vida

VENHA SABER NA NOSSA CUISINA
VITALIZANTE
De 2º a 6º das 11h30 às 15h
ACESSO DESCONTO RESTAURANTE
FL ALAGOA, 30 - BONZAGA
TEL: (11) 3284.7260

DISK SEVILHA
3284-5773
ID 918*23619
BIO 00-90-0000
11.20.64.76.20.19.90.64.20.80

Sevilha
Sals. & Lanches

PREÇOS EXCEPCIONAIS

PIZZAS AO FOGO A LENHA

SANDUICHES
VINHAGUA
TORTA DE BANANA

www.lanchessevilha.com.br
Av. Ana Costa, 460 - Gonzaga - Santos

O grupo Kekembos é apaixonado por gastronomia desde 1999. As famosas e apetitosas pizzas, as deliciosas picadas, os bifes especiais de pizzas, helipeda e charutos fritos só visam a inédita e qualidade da Kekembos.

Pompeia - Beira-mar - Praia da Praia



roteiro

Música

Chiquito na Águia - André Pato e o repertório Língua Materna Movimento Sincopado - SP se apresentam sábado (16) durante o projeto 'Chorinho na Águia', às 19h, na Praça Luiz La Sotá (Praça da Praia). Dependendo é uma mistura de ritmos brasileiros, como beija, frevo e samba, incluindo peças de Pernambuco, José do Bandalim e Chiquito Góesga.

Música no Quíckos-Mar - Com influência de países sul-americanos, o grupo Aracatuba mistura sua música instrumental brasileira nesse domingo (17), a partir das 19 horas, no Empório Sulamerica. As composições unem a música nacional e sinalizadas de países como Argentina, Cuba, Paraguai e Venezuela.

Chico Gomes - Criador da técnica de troca domínio, que consiste em tocar bumbo, harmonia e melodeon simultaneamente em um baixo de 6 cordas, Chico retorna à canção com novo instrumental - apresentando repertório de peças inéditas constantes na tradição americana, e música brasileira. Quarta (19), às 19h, no auditório do Seac.



Bela Cunha - Lançando o CD "Lembrai", primeiro álbum de cantor, o álbum se baseia em músicas de mestres do rock. Bela Cunha se apresenta acompanhada de Fabiano Basso (baixo), Flávio Franco (guitarra) e São Paulo (bateria). Quinta (21), às 21h30, na Lanchonete do Seac. Ingressos de R\$ 2 a R\$ 8.



Bebeto Míller - Após duas anos, a misteriosa banda Bebeto e os Bébés, reúne a banda para única apresentação. O show não acabou e Bebeto: "Éver prove isso, num show de 100 minutos, nós começamos os 20 anos de banda e mais de 10 mil shows. São 25 canções da banda inglesa que mudou o comportamento de todo mundo. Ainda tem repertório, a banda vai prestar homenagem aos 50 anos do lançamento do álbum 'Please, please me!', dos Beatles. Experiências de quase 20 anos de vida musical. Sábado (23), às 21h, no Teatro Coliseu. Ingressos de R\$ 30 a R\$ 70 (meia).



Agostinho Tricase - O cantor apresentará músicas da própria repertório e homenagens a Angela Maria, Roberto Carlos, Orlando Silva, Nelson Gonçalves, Waddek Sonane, e Wagner Divino. Sábado (23), às 21 horas, no Teatro Coliseu.

Visuals

Feiras de folia - Almeia e cinco fotografias sobre o carnaval sertanejo, publicadas ao longo de 10 anos no Jornal da Cria, podem ser conferidas até o final de fevereiro na Itaúspinga Folia. Itaúspinga São Mateus, capitais pernambucanas Lauro de Freitas, Rio Grande e Ilhéus. Sertanejos sertões das festas das escolas de samba de Salvador e Rio Grande do Sul. A mostra faz parte das comemorações dos 40 anos do Jornal da Cria e pode ser conferida de segunda-feira a sábado, das 10h às 20h, e aos domingos, das 12h às 21. O shopping fica na avenida Ana Costa, 465, Goiânia.



Perspectiva 2012 - De luto, 30 artistas fizeram parte da mostra de vendas iniciada pela Pinacoteca Itamaraty Ediléa. A exposição tem como objetivo apresentar um pouco da programação realizada nos últimos meses, sendo uma ótima chance de ver e comprar quadros de grandes nomes da cena nacional. Participam de exposição Adriano Martins, Antônio Pedreira, Cláudia Tavares, Flávio Luhres, Heitor Grinberg, José Zaragata, Renato Rezende, Rosendo Burel-Mor e Cristina Motta. A mostra pode ser visitada de 10 às 18h, de segunda a sexta-feira, e de 10h às 16h, nos sábados e domingos. R\$ 10 a R\$ 40 mil.

Galerias itinerantes - A mostra de fotografias Itaúsa Dória e seus alunos vai visitar as exposições de 2013 no Espaço Cultural 'São Paulo Encantado' no Palácio da Polícia - Gabinete 8. São 26 fotos de 11 fotógrafos, em que cada um ilustra a sua oficina sobre a paisagem com imagens capturadas em ângulos e perspectivas inusitadas. A exposição pode ser visitada até 20 de março, de 21h às 22h, das 9 às 18h.



CHURRASCARIA
O COSMOPOL
Dish CHURRASCO | 0800-2579 • 3222-8484
 An. Sessenta Pátio das Machadinhos, 120 (Av. Presidente Dutra) - Centro - Caixa D'água

• ESPORTES NUTRI
 • NOVA ALIMENTAÇÃO
 • LARANJA
 • FLUXO MUSICAL
 • VIVER SAÚDE
 • PIZZARIA
 • FRANQUIA CESTELAR
 • SITE ENTRADAS
 • GOURMET • LINGERIE

**Exclusivo
COMPRE
ONLINE
NA REDE!**

BOMPASTEL
Bompastel

Pastéis aperitivos
aperitivos, aperitivos

NOVO ENDEREÇO
- R. BASSIN NAGG TUBBS, 101
ENCOMENDAS: 3301-1144

NOVOS ENDEREÇOS
- R. SANTUÁRIO DE MARIA, 107 - MARAPE
TEL: 031 3251-3363
- ALTO DA SERRA MONTEIRO, 100 - CANTO GRANDE
TEL: 031 3224-0944
ENCOMENDAS: 3251-1851 www.bompastel.com.br



roteiro

Teatro

Baile Vermelho - Chapeleira Dúzia de Horas volta a apresentar performances de dança de 15 minutos. Desta vez é com o Co. Escola de Dança Contemporânea, que apresenta "Os Belos", um fragmento do espetáculo "Bailes Vermelhos". Trata-se de uma metatheatrality que fala do corpo com as possibilidades lúdicas que os corpos podem sugerir e favorecer. Sábado (16), às 19h; e domingo (17), às 16h; sessões extra às 18h, no Teatro. Ingressos de R\$ 2 a R\$ 6.



sado esquadrado. Dulce Tijucas pensa em entrar em conflito permanente entre homens e mulheres já dura um ano. Em meio à história, os outros habitantes se entrelaçam e sentem os efeitos da encenação de todos os envolvidos, saímos da chegada de casa, mas um herói. Sábado (23), às 21h, e sábado (23), às 18h, no Teatro. Ingressos de R\$ 2 a R\$ 6.

Passeio uma-noite, mas é outra - Uma caminhada de foliões que se atraem encantados na festa com os papéis de transformação e assumida, entre os quais "Tchá de pata", "Tchá Fundeiro" e



"Tchá fala só sobre a fácula". O dia é transformado no chão, no conforme das personagens dessas histórias que se rodam no sopor das enredos, quando seus figurinos. A magia garante alegria, alegria e entusiasmo em todos os momentos. Sábado (23), às 17h30, no Teatro.

Os três porquinhos - O conto-mito brasileiro interpretado clássico infantil. A história prazé Reino sobre o impacto do desmatamento na natureza, questões da reciclagem e poder da unidade. Domingo (17), às 16h, no Teatro Municipal Bixiga Cubes. Ingressos custam R\$ 20 (inicial).

Momentos fortes da avanço de um anjo - Com direção de Rodrigo Bessa, o espetáculo une amor e o calor sonhoso conta de ambiente. A ausência de opções em um encanto familiar traz à tona o sono

ENDEREÇOS

Shopping Pátio Ipiranga - Av. São Conrado, 665, Gávea
Pracinha Benedito Calixto - Av. Baronesa Guimarães, 15, Botafogo
Sec - Rua Conselheiro Ferreira, 116, Ipanema
Teatro Cacau - Rua Amador Bueno, 207, Centro
Teatro Municipal - Av. Sen. Peixoto Machado, 48, Vila Mariana
Palácio da Pólvora - Av. São Francisco, 100, Centro



Liceu Sambista

ROTEIRO
SAMBISTA
CULTURA
EDUCAÇÃO
ESPORTES

Nossa missão é promover a cultura e a educação da comunidade de São Paulo.

Site: www.liceu-sambista.com.br

Telefone: 3205-2149

Odeia - A Eu Magalhães Tum Tum usa técnicas palhaçescas em uma associação de peças "Odeia", de William Shakespeare, para crianças. Os elementos nômade são interpretados por uma tripla dupla de divertidas crianças e adultos. O show é no Capão, no petróleo mediterrâneo que vive canções travessas. Domingo (17), às 17h30, no teatro do Seac, ingressos de R\$ 1 a R\$ 4.

Cinemark apresenta com exclusividade a ópera:

Carmen

De Georges Bizet



ROYAL
OPERA
HOUSE

EM FEVEREIRO

Dia 24, terça-feira, às 16h
Dia 25, quinta-feira, às 19h

EM MARÇO

Dia 2, sábado, às 11h

Dia 3, domingo, às 16h



Baile Lapa Fluminense / Dom Boco - Série
Ultimato Vagabundos

CURSOS Técnicas em Sócio Teatral
Técnicas em Práticas Teatrais

Horários: Quinta-feira 19h30 - Sábado 10h30

AULAS: RENÉSIO DE CARVALHO, MÚSICA - SÁBADO - TEL: 2229-5400 - 2229-4900

Prêmios
A Baile Adorável
R\$ 1500,00 mensais
Aula com Pezinho Maravilhoso
R\$ 1000,00 mensais

Com inscrição Cinemark Pista
Ganhe 10% de desconto

Ganhe 10% de desconto. Confira os próximos jogos e a programação completa no www.cinemark.com.br.

SEJA QUAL FOR O SEU RITMO, NA WIZARD VOCÊ SEMPRE FAZ A ESCOLHA CERTA.

**INTENSIVADA
FERIAS**
6 MESES EM APENAS 1

**ANTECIPAÇÃO DE
MATRÍCULAS**
TURMAS REGULARES 2013

WIZARD
Vestimentas

Canal 2 • 2221-5422
Av. Bernardo de Campos, 1111
www.wizardunifal.com.br

Canal 5 • 2221-7033
Rua Conselheiro Nogueira, 200
www.wizardunifal.com.br

CINEMARK

ESTRADA DA CACHAMBA, 10 CACHAMBA

TEL: 2229-5400 E-mail: cachamba@cinemark.com.br

esporte

Foto: Leandro Amorim/Frame

ESCADA ABAIXO



Acostume nesse final de semana a 11º edição da Descenta das Escadas de Amanhã, que ocorrerá no Mané Garrincha, dia 16 (sábado), com largada às 15h30. Sua distância é aproximadamente 495 metros, em trajeto equivalente a uma pista de 30 andares, percorridos em aproximadamente um minuto.

Fomos ao Encontro para esse ano estrear o atalho competição Felpa Pelo, que já havia surgido em 2010 e é o maior público da história da competição a percorrer o trajeto em menos de um minuto (58 segundos em 2012, o atual recorde da prova), Henrique Lautenbach, que fez o melhor tempo das semifinais do ano passado e teve problemas técnicos na final, Fernando de Souza dos Prazeres e Wallace Mendes, treinador da cidade de Apucarana, no interior de São Paulo, que busca o terceiro título. Na madrugada tem aulas em busca de ritmo.

Programação

Neste sábado (16), acontecem os treinos e o quali-Byng, entre desafios comunitários em que todos os inscritos participam. Os treinos acontecerão das 10h às 19h30. Já as meias-qualificatórias a partir das 16h30. Classificam-se para as semifinais, no domingo (17), às 10h, as duas melhores tempos. A grande final somente conseguida, às 11h, com os cinco melhores pilotos da semifinal.

