

## Ciclistas homenageiam Nossa Senhora Aparecida



LEANDRO AMARAL

As comemorações em homenagem à Padroeira do Brasil têm início neste sábado (29), em Santos, com passeio ciclístico que levará a imagem da santa pelas ruas da cidade.

Local

Página 3



DIVULGAÇÃO

## Yoga na praia

São Vicente recebe o Festival Yoga Pé na Areia no domingo (30).

Geral

Página 2

## Feira de variedades no Lar das Moças Cegas

Evento reunirá mais de 50 expositores, com artesanato, moda e gastronomia.

Geral

Página 2



DIVULGAÇÃO

## Simoninha na Bossa Nova

O cantor retorna a Santos em show que reverencia os 60 anos da Bossa Nova, no domingo (30), no Teatro Municipal. A agenda cultural desta edição também destaca a programação da Tarrafa Literária que traz grandes nomes da literatura nacional à cidade.

Programa-se

Página 8

ocostelaosantos.com.br

# 31 ANOS



## CHURRASCARIA

Assando o seu churrasco na hora, com muito sabor, suculência e qualidade.

# SÓ NO COSTELÃO!

### SUGESTÕES DO CHEFE

**FILE MIGNON**



File mignon é reconhecido ao redor do mundo por ser o corte mais macio do boi. Fica na parte traseira do animal, em lugar onde os músculos pouco se movimentam. Seu sabor é adocicado e delicado.

**ESPETÃO MISTO**



Uma combinação para agradar a todos os paladares. Contra file argentino, frango e liguica. Acompanha arroz, fritas e farofa.

**CARRÊ DE CORDEIRO**



Sinônimo de sofisticação e bom gosto, o Carrê de cordeiro é um dos alimentos mais apreciados em todo o mundo. Considerado uma das carnes mais nobres que há, ela é bem suculenta e macia.

Disk CHURRASCO  
3232.2579  
3222.8484

HAPPY HOUR  
O COSTELÃO

DE SEGUNDA A SÁBADO  
A PARTIR DAS 18H

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

# São Vicente sedia Festival de Yoga

Acontece no domingo (30), das 9h às 19h, na Ilha Porchat (São Vicente), o Yoga Pé na Areia, evento cuja programação inclui palestras e workshops, com a presença dos principais nomes do segmento no país. Entre os professores e palestrantes confirmados estão Deni Galdeano, Otávio Leal, Fernanda Cunha, Marcos Santurys, Andreza Gomide e Gerson D'Addio. O evento contará também com áreas para expositores e espaço gastronômico.

O Yoga Pé na Areia terá duas áreas de atividades. O piso superior com acesso gratuito a todos, que abrigará o bazar e gastronomia e contará ainda com apresentações musicais de Rogério Diniz (manhã) e Dani Meneghetti (tarde). E o inferior, com ingressos comprados antecipadamente, onde ocorrerão workshops e palestras.

O evento acontece no Espaço Plataforma (Alameda Ari Barroso, 100, no alto da Ilha Porchat). A organização do Yoga Pé na Areia é de Rogério Baraquet e Diana Hibary (So Ham Yoga & Música) e Juju Pryah



DIVULGAÇÃO

Em Santos, "Despertar" acontece dia 6

Já no dia 6 de outubro, às 8h30, o Studio Thiago Arias promove o evento de Yoga "Despertar", no Terra Madre (Rua Luiz Suplicy, 83, Santos). O objetivo do evento é convidar todos que buscam tranquilidade para vivenciar uma experiência com meditação, mantras e práticas para uma melhorar a qualidade de vida. O encontro é aberto a todos os interessados na prática e para participar basta doar 1 litro de leite, que será destinado a uma instituição de cunho social. Também haverá degustação de produtos naturais. Mais informações (13) 3019-0143 ou pelo e-mail atendimento@thiagoarias.com.br.

YOSHIO MAGALHÃES



## Projeto alerta sobre dengue em escolas de São Vicente

Com o objetivo de orientar e ao mesmo tempo divertir, as escolas de São Vicente estão recebendo a peça de teatro com fantoches 'Um Reino Sem Dengue'. A apresentação é realizada pelo IEC (Informação, Educação e Comunicação), que visita as escolas pelo menos três vezes por semana. Na sexta-feira (21), o espetáculo ocorreu na EMEF Ercilia Nogueira Cobra, na Vila Margarida. Além do teatro direcionado a alunos do 1º ao 6º ano, a conscientização também é feita por meio de palestras e slides educativos.

## Lar das Moças Cegas promove Feira de Variedades

O Lar das Moças Cegas realiza, na próxima semana (1 a 5 de outubro), a Feira Beneficente de Variedades do LMC. O evento reunirá mais de 50 expositores com vestuário, artesanato, artigos para bebês, doces, conservas, bolsas, cosméticos, entre outros. Além disso, a feira terá uma lanchonete e a Mesa do LMC com produtos confeccionados por voluntários e alunos da entidade.

O horário de funcionamento é das 10 às 19h. O endereço é Rua Carvalho de Mendonça, 229, Vila Mathias. Entrada gratuita.

## Concurso sobre áreas de risco em Cubatão

Alunos de Cubatão participam nesta sexta-feira (28), da Olimpíada Municipal do Conhecimento em Defesa Civil, O concurso, que acontece no Bloco Cultural (Praça dos Emancipadores, s/n, Centro), tem o intuito de conscientizar sobre a importância da prevenção e cuidados com riscos naturais. A competição será feita por

meio de um questionário e gincanas, que valerão pontos. A equipe vencedora representará a Cidade na Olimpíada Regional, no dia 10, em Praia Grande, com escolas das nove cidades da Baixada Santista. A data foi escolhida em alusão a celebração anual do Dia Internacional para a Redução dos Desastres Naturais.



DIVULGAÇÃO/PMC

## Museu do Café celebra as mulheres

O Dia Internacional do Café é celebrado, anualmente, no dia 1º de outubro. Baseando-se no tema deste ano "Mulheres no Café", o Museu contará com duas programações especiais e abrirá, também, uma mostra temporária durante o mês de outubro. As atividades acontecem neste domingo (30). Às 14h haverá um encontro de cinco baristas mulheres, que reunirá profissionais para demonstrações e degustações de bebidas produzidas à base de café. Já às 17h, a inauguração da exposição temporária "Café com aquarela, uma experiência de imagem e contos", trará 16 trabalhos figurativos produzidos com a bebida, carvão e outros materiais pouco convencionais. A programação é gratuita e para participar do encontro é necessário fazer a inscrição pelo e-mail inscricao@museudocafe.org.br. O Museu do Café fica à rua XV de Novembro, 95, Centro.



## Santos sedia festival de compositoras

Santos recebe pela primeira vez um Festival Internacional de Compositoras. Com oito selecionadas para apresentação de pockets shows, rodas de conversa e oficinas, o Sonora Santista acontece no dia

20 de outubro, na Concha Acústica (Gonzaga) e dia 21, no Casa Velha (Rua Dr Othon Feliciano, Gonzaga). Neste ano, serão 74 cidades e 16 países participando. O evento é gratuito. O Sonora existe desde 2016 e é feito

por uma equipe só de mulheres, com a finalidade de dar visibilidade a essas artistas na música. Visando obter os recursos necessários para realizar o evento, as organizadoras estão promovendo uma campanha de

financiamento virtual no site vakinha.com (procurar por Sonora Festival), que aceita colaborações até 1º de outubro. Os apoiadores receberão brindes, como adesivo, camiseta e ecobag de recompensa.

local

LEANDRO AMARAL



# Paróquia da Aparecida promove passeio ciclístico

A Paróquia Nossa Senhora Aparecida Santos promove, neste sábado (29), um passeio ciclístico que pretende reunir devotos. A imagem da Santa será levada em uma bicicleta especial durante o trajeto que terá 4km e percorrerá as principais ruas do bairro.

O ponto de partida será na avenida Afonso Pena, 614 (em frente à Paróquia Nossa Senhora Aparecida), seguindo pela avenida Coronel Joaquim Montenegro (Canal 6), rua Jurubatuba, rua Enguaguaçu, Avenida dos

Bancários, Rua Ministro Daniel de Carvalho, até a Praia, avenida Almirante Cochrane (canal 5) retornando para Av. Afonso Pena (Praça Nossa Senhora Aparecida).

O evento marca a abertura das celebrações em homenagem à Padroeira do Brasil, que acontece de 3 a 12 de outubro, em Santos. Além do passeio, missas, novenas, apresentação musical e corais vão compor o festejo. A programação completa está no [www.jornal-daorla.com.br](http://www.jornal-daorla.com.br)

## Churrasco beneficente no Tênis Clube

Um churrasco beneficente em prol da Associação dos Ex-Alunos do Colégio Stella Maris (AEA) vai movimentar o Tênis Clube Santos (Rua Minas Gerais, 37, Boqueirão), no dia 27 de outubro, das 14h às 18h. A primeira edição do "Churrasco do Bom Beef" pretende reverter em 100% a renda adquirida para a instituição, que mantém a Creche Madre Alix, o Centro de Convivência Santa Rita e o Centro Profissionalizante Santo Antônio, que atendem cerca de 250 crianças e adolescentes. O custo é de R\$ 90 por pessoa e inclui churrasco, acompanhamentos e sobremesas. Podem ser comprados na Bom Beef (Av. Pedro Lessa, 2526, Ponta da Praia) ou pelo site <http://bombeef.pagezz.net/>.

## Apae alerta para golpe

A Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), que ajuda pessoas com deficiências, alerta que estão usando o nome da instituição para promover falsos eventos, a pretexto de arrecadar recursos para a entidade. A Apae explica que todo o material enviado é realizado por meio do e-mail [@apaesantos.org.br](mailto:@apaesantos.org.br), ou entregue em mãos, por um responsável identificado, com assinatura de entrega e recebimento. Mais informações ou dúvidas no site [www.apaesantos.org.br](http://www.apaesantos.org.br), ou pelo em contato pelo telefone (13) 3223-1262.

## Sustentabilidade no Engenho dos Erasmos

O Monumento Nacional Ruínas Engenho São Jorge dos Erasmos, está com vagas abertas até sábado (28), para o curso "Difusão: "Biodiversidade: educar para a sustentabilidade", ministrado por professores da USP, Unesp e UniSantos. As aulas visam promover a participação de pessoas nos processos de decisão e diálogos sobre políticas públicas ambientais, incentivando medidas para a defesa da diversidade brasileira.

O curso acontece nos dias 29 de setembro, 6, 20 e 27 de outubro, das 9 às 13h. Interessados devem se inscrever no site [www.engenho.prcu.usp.br](http://www.engenho.prcu.usp.br).

# Beneficência Portuguesa

Completa infraestrutura médico-hospitalar com tecnologia de ponta a serviço da sua saúde.

Pronto-Socorro  
24h

- Os Melhores Profissionais
- Ambulatório de Especialidades
- Tomógrafo Multislice 64 canais
- Laboratório de Patologias
- Banco de Sangue
- Ortopedia

Atendimento Humanizado

Hemodinâmica

Tomógrafo Multislice 64 canais

Gama Câmara Híbrida

Sociedade Portuguesa de Beneficência

Aceitamos os principais planos de saúde.\*

\* CONSULTE SUA OPERADORA.

● estrelas & moléculas

**George Jorge e Márcia Bernardo**  
 astros@jornaldaorla.com.br



## Horóscopo de hoje

*Estamos em Fase de Lua Cheia no signo de Áries. E hoje temos o ângulo exato entre o Sol e Marte que significa que colocar mais confiança em nossos projetos é a chave para os negócios. Se estiver fazendo tudo certo, acredite mais no que tem e no que oferece.*

**Áries** – Hoje é um dia em que deveria falar menos e escutar mais. Não acelere nada e deixe que as situações tenham seu desenvolvimento como deve ser. Não interfira e mantenha a mente relaxada.

**Touro** – Hoje é o dia em que a Lua está no seu signo enaltecendo suas emoções e também um bom dia para encontros inesperados com pessoas do passado. É bom? É ruim? Não é bom e nem ruim, só é.

**Gêmeos** – Aproveite os bons raios de seu regente Mercúrio para o seu signo, pois a tendência é te auxiliar no diálogo e com Marte ajudando, nas suas ações também. Clareza e boas atitudes para hoje.

**Câncer** – Um clima de romance pode estar no ar e você deve aproveitar para investir em todos os sentidos. Um enaltecimento de sua autoestima. Pense positivo, busque alinhar coisas boas para hoje.

**Leão** – É sempre bom estar de bem consigo mesmo, pois só assim é possível fazer boas escolhas e, principalmente, saber escolher. Evite a política do não e não entre em discussão com ninguém. O Universo se encarrega.

**Virgem** – Você começa a sentir uma força interna maior tomar conta de sua vida e essa força tende a ser positiva para reconstruir sua trajetória. Medo deve ficar no passado, daqui em diante é cabeça erguida.

**Libra** – Em tempos de aniversário, nada melhor do que começar a colocar seus projetos em dia. Você tende a ter mais clareza e esclarecimentos para tudo, só precisa estar antenado.

**Escorpião** – Existem muitas formas de você aproveitar os astros Vênus e Júpiter no seu signo e uma delas é buscar a sua trajetória pessoal, abrindo espaço para ideias novas e dar saltos mais altos.

**Sagitário** – Hoje é um bom dia para estar focado nos grupos que você frequenta e abrir sua mente para aprender coisas novas com essas pessoas. O foco agora é olhar lá para frente e deixar o passado onde é o seu lugar.

**Capricórnio** – Nem tanto ao céu nem tanto a terra, o jeito mesmo é contrabalançar as coisas. Deixar de lado o que não precisa caminhar mais com você e estar junto de quem te quer bem e de quem você gosta. Pense nisso!

**Aquário** – Você precisa investir mais em suas obras pessoais, mas abrir-se também para novas conquistas, expandir o que tem feito, até porque talento você tem, mas sair da mesmice é a opção certa.

**Peixes** – Se você não estiver percebendo que as coisas ao seu lado estão mudando para melhor, então comece a avaliar o que ganha e o que perde. No final das contas mais ganhos que perdas.

● tv em transe

**Christian Moreno**  
 transe@jornaldaorla.com.br



## A Fazenda, mais uma vez

Lá vem a Record com mais uma edição de “A Fazenda”... A décima!

E lá vou eu fazer um esforço hercúleo para assistir a fim de escrever algo sobre ela.

Difícil, a começar pelo cast. Dos 16 peões, para ser sincero, só conhecia cinco (Rafael Ilha, Evandro “Christian Pior” Santo, o ex-jogador Aloísio Chulapa, a atriz Vida Vlatt e a ex-paquita Cátia Paganote). Desculpem minha “desinformação”, mas dos outros nunca tinha ouvido falar.

Aliás, quando vi o nome Perla, pensei se tratar da cantora paraguaia... Nem sabia da existência de uma funkeira de mesmo nome.

Bem, dei uma conferida



REPRODUÇÃO RECORD

no programa e no quesito “comportamento dos participantes” o conteúdo é aquele de sempre: futricas, discussões, bebedeiras, cuidados com os bichos. Para quem gosta, um prato cheio.

De fato, a única mudança digna de nota é a presença do Marcos Mion como apresentador. Ele tem jogo de

cintura e bom humor, e em poucos dias já se mostrou melhor para o reality show que os antigos comandantes da atração, Brito Júnior e o robótico Roberto Justus.

Se isso vai ajudar o programa a decolar no ibope, ainda veremos. Até porque depende muito da “performance” dos peões também.

### SEM INQUISIÇÃO

Os candidatas a presidente da República deram as caras na Globo novamente para dar entrevistas, dessa vez no “Jornal da Globo”.

Quanta diferença!

Enquanto no “Jornal Nacional” vimos verdadeiros interrogatórios, com uma postura lamentável dos âncoras William Bonner e Renata Vasconcelos, no telejornal noturno o negócio foi outro.

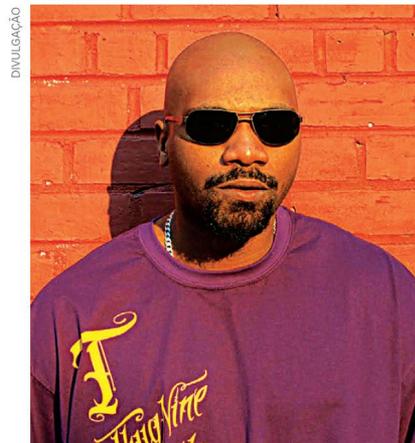
A jornalista Renata Lo Prete conduziu muito bem as entrevistas. Perguntava e dava tempo para que os candidatos respondessem, sem deixar de ser firme e contundente, dispensando atropelos e intervindo se necessário. Muito melhor para o eleitor conhecê-los. Inclusive puderam falar de suas propostas e programas de governo, algo que a dupla de “inquisidores do JN” praticamente ignorou.



REPRODUÇÃO GPHALESTRAS

● cidadania

## MV Bill participa de ação social na Zona Noroeste



DIVULGAÇÃO

Uma ação social promovida pela ONG Procurow traz o rapper MV Bill a Santos, para a posse do grupo Mentos Revolucionárias da Favela. O movimento é uma união de coletivos voltados à cultura do hip hop na região, a fim de introduzi-lo nas periferias como ferramenta no combate à violência. O evento acontece no sábado (29), das 12h às 22h, no Sambódromo de Santos (Avenida Afonso Schmidt, Zona Noroeste).

No local, diversos MC's, grupos de rap, beatboys, DJ's, grafiteiros e produtores culturais marcarão presença. O evento também inclui espaço para corte de cabelo e tranças, cinema, rodas de conversas, dança, sarau, música, entre outras atrações. A programação completa está no site [www.jornaldaorla.com.br](http://www.jornaldaorla.com.br).

**Espaço Sobranceira Santos**  
**Cursos e Atendimentos**  
 (13) 2202-3668  
 Av. Pinheiro Machado, 861 - canal 1 - Santos - SP

● **qualidade de vida**

# 5 dicas para combater o inchaço matinal no rosto



FREE STOCK

**CARA BOA PELA MANHÃ**

**Mais água e menos sódio** – Consuma pelo menos dois litros de água por dia. Água de coco e chá verde também são opções. Controle a quantidade de sódio (sal) nas refeições, pois ele colabora na retenção de líquido. Cuidado com sucos de caixinha, que, apesar de doces, também têm muito sódio.

**Água fria** – Assim que acordar, lave o rosto com água fria e um sabonete específico para seu tipo de pele, de preferência com extratos botânicos com ação anti-inflamatória, calmante e descongestionante, como a camomila e erva doce.

**Água termal (gelada)** – Na noite anterior, deixe sua embalagem de água termal com ativos calmantes na geladeira. Logo após lavar o rosto, borrife no rosto. A temperatura fria do produto refresca e descongestiona a pele.

**Posição de dormir** – Deitar de bruços é a opção que mais favorece o inchaço matinal do rosto. Se possível, eleve a cabeça com mais de um travesseiro e durma de barriga para cima.

**Atividade física e dieta** – A própria contração muscular já contribui para a drenagem dos líquidos. Alie os exercícios com uma dieta equilibrada, aumentando o consumo de couve, brócolis, repolho e couve-flor, pois melhoram a eliminação de toxinas.

Mesmo após uma noite bem dormida, a pessoa pode acordar com o rosto inchado. O motivo é o sistema linfático do organismo, que é o responsável pela absorção de líquido das células, ficar mais lento durante o sono.

“Além disso, também influenciam alimentação, bebidas alcoólicas, remédios, alterações hormonais, causas genéticas e até a posição de dormir”, explica a dermatologista Dra. Valéria Marcondes, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.

Segundo ela, a tireoide fora de sintonia também pode provocar inchaço no rosto. “A glândula produz um hormônio que regula o metabolismo e a temperatura corporal. Se estiver produzindo muito pouco, as alterações metabólicas podem fazer com que os tecidos subcutâneos fiquem maiores”, diz. “Nesse caso, deve-se procurar um médico”.

● **esportes**

## Poliana Okimoto lança competição própria

Quase um ano depois de anunciar a aposentadoria como atleta de natação, Poliana Okimoto, agora promove a 1ª Travessia Poliana Okimoto, com provas de 500m e 2km, a ser realizada no dia 4 de novembro, na praia de Guaiuba, em Guarujá.

As inscrições devem ser feitas pelo site [www.travessiapolianaokimoto.com](http://www.travessiapolianaokimoto.com) com até sexta-feira (28). Podem participar praticantes a partir de nove anos na prova de 500m, enquanto que a de 2km é indicada a praticantes com mais de 13 anos.

O evento também vai

contar com um workshop para abordagem de temas relacionados a treinamento, fisioterapia e diversas áreas correlatas para nadadores, triatletas e até profissionais de Educação Física nos dias 2 e 3 de novembro, na Universidade Santa Cecília (Unisanta).

## Aluna do Carmo vence torneio de Xadrez

Invicta (quatro vitórias e dois empates), a santista Ana Beatriz Guida Mendes, de 12 anos, venceu o Campeonato Brasileiro de Xadrez Escolar, em Caxambu (MG), no domingo (23). Ela, que treina desde os 5 anos, coleciona conquistas como Campeã Brasileira e Paulista 2016; Campeã Paulista Escolar 2014/2015; Campeã dos Jogos Abertos e Juguinhos da Juventude de 2017/2018, além de vencer o Campeonato Metropolitano 14 vezes.



Divulgação

## Venha fazer parte dessa família e vencer seus desafios!

- Ensino Bilíngue
- Salas de aula climatizadas, com multimídia, Apple TV e uso de Ipad
- Modernos laboratórios Ginásio Poliesportivo
- Atividades esportivas e culturais complementares
- Piscinas cobertas e aquecidas
- Áreas específicas de alimentação, recreação e convivência
- Serviço de Enfermagem, Psicologia Escolar e Acompanhamento Nutricional
- Seguros escolar e educacional



116 ANOS DE TRADIÇÃO NO ENSINO

Berçário  
Educação Infantil  
Ensino Fundamental  
Ensino Médio  
Pre-Vestibular

Complexo Educacional  
São Leopoldo



Agende uma visita e conheça nossa Proposta Pedagógica

(13) 3205-1010



Av. Francisco Glicério, 642 - Santos/SP

(Estação Pinheiro Machado do VLT)

[www.liceusantista.com.br](http://www.liceusantista.com.br)

Liceu Santista



## saúde

# Oito temperos que ajudam a diminuir o sal nas refeições

O consumo excessivo de sal aumenta o risco de doenças cardiovasculares. E ele não está presente apenas dentro do saleiro, mas em diversos outros alimentos, como produtos embutidos (salsichas, frios), enlatados, bolachas recheadas, maionese, sopas e temperos prontos. São os chamados ultraprocessados.

A nutricionista Mirtes Stancanelli alerta que cada pessoa deve consumir, no máximo, cinco gramas de sal (o equivalente a 5 colheres de café rasas) por dia e acrescenta que é possível reduzir o consumo de sal, sem abrir mão do sabor. Ela relaciona oito temperos:



**Sal Verde**- Trata-se de um sal iodado, com teor de sódio reduzido, temperado com ervas e especiarias, 100% natural e com grande aporte de nutrientes. Por estimular maior ativação das papilas gustativas, realça o sabor dos alimentos sem prejudicar a saúde.



**Limão**- Tem propriedade anti-infecciosa, pode ser utilizado tanto na forma de sucos como na forma de chás. Combate infecção urinária, pois cria um meio impróprio para a sobrevivência da bactéria no trato urinário. Cai muito bem para temperar saladas e peixes.

**Alho**- Além de combinar com praticamente todas as comidas, é um anti-inflamatório natural. Na gripe, ajuda a eliminar secreções respiratórias e induz a sudorese, diminuindo a febre. Ajuda a prevenir a arteroesclerose e reduzir a pressão arterial. Ajuda a remover a gordura da alimentação, impedindo que o organismo a absorva completamente. Pode ser utilizado na forma de óleo, que tem recomendação de 60-100mg/dia, ou bulbo seco, 2 a 4g, 3 vezes ao dia.



**Tomilho**- Antisséptico, ajuda na prevenção de problemas respiratórios, reduz o colesterol e protege contra o envelhecimento das células. Utilize principalmente em alimentos crus, como salada, e nas carnes, como frango e bovina.



**Cebola**- Limpa secreções respiratórias, melhora dores articulares, é antidepressiva, antioxidante e anti-inflamatória. Mas cuidado: cebola crua em excesso pode "agredir" o estômago. Caso haja sensibilidade, use-a na forma de caldos.



**Manjericao**- Antiviral, auxilia no tratamento de cataratas e diabetes. Acelera a cicatrização da pele e protege contra desconfortos intestinais. Podem ser usadas as folhas frescas, secas ou em pó.

**Salsa**- Recomendada para problemas de circulação e retenção de líquidos, celulite, anemia e esgotamento físico. Beneficia a digestão e tireoide. Pode ser utilizado in natura, em forma de pastas ou em chás. Consumir 3 folhas de salsa antes das principais refeições ajuda a retirar as toxinas do organismo.



**Alho Poró**- Com alto teor de fibras e inúmeras vitaminas e minerais, contribui para o bom funcionamento do intestino, previne câimbras, fortalece os músculos e estimula a calcificação óssea. Previne o envelhecimento, melhora o sistema cardiovascular e estimula o sistema de defesa.



FOLHEIE ONLINE  
www.jornaldaorla.com.br

jornal da orla

#ELASSIM!

As mulheres com a palavra

BAIXAR PDF

BUFÊ DE PRATOS ÁRABES

1001 Sabores

Beduíno

SABORES ÁRABES

SHOPPING BALNEÁRIO | SHOPPING MIRAMAR | GONZAGA ANA COSTA, 466

**• mundo pet**

# Cão guia pode entrar?

No Brasil é permitido por lei que deficientes visuais que necessitam de cães-guias para transitar pelos locais, possam entrar e permanecer com seus animais em todos os espaços públicos ou privados de uso coletivo, inclusive transportes públicos e restaurantes.

No transporte público, o deficiente pode ocupar um assento amplo para acomodar melhor seu animal. Além disso, é proibido cobrar taxas adicionais por causa do ingresso ou permanência do cão. O tutor deve sempre portar as carteiras de identificação (expedida pelo centro de treinamento de cães-guia) e de vacinação atualizada.



SXC.HU FREE IMAGE BANK

## Não dê carinho!

Ao avistar um cão-guia, controle o impulso de acariciá-lo, pois ele não deve se distrair no momento de trabalho. Quando você precisar falar com alguém que esteja acompanhado de um cão-guia, faça-o pelo lado direito deixando o esquerdo livre para o pet. E lembre-se: apenas o acompanhante pode alimentá-lo. Jamais dê comida para qualquer cão-guia!

# Cuidados na hora da faxina!

Ter bichinho de estimação exige cuidados especiais na hora da limpeza. Cachorros de focinho curto, como pugs e bulldogues, têm mais chances de desenvolver alergias. Por isso, o ambiente deve estar sempre limpo e arejado.

No dia da faxina, tente deixar seu pet longe do ambiente para que ele não entre em contato com os produtos de limpeza. Use desinfetantes neutros e naturais para limpeza e tome cuidado com aromas muito fortes, que podem permanecer por um tempo no ambiente e irritar seu animal de estimação.

## Trate o mau hálito dos pets

O mau hálito que sai da boca do seu pet pode indicar sinais de doenças digestivas e gengivite. O veterinário Jorge Morais, da Animal Place, explica que os tutores devem ficar atentos à higiene bucal. “Para evitar o mau hálito é necessário fazer o processo de escovação diariamente, utilizando creme dental e escovas específicos para cães. O uso de produtos que podem ser diluídos na água também é recomendado, pois ajudam no combate à placa bacteriana, a precursora do tártaro”, completa.



## Vacinação antirrábica entra na reta final

Quem ainda não vacinou o pet contra a raiva precisa correr, pois a campanha de vacinação em Santos está chegando ao fim. A cidade ainda não bateu a meta de proteção aos animais, que é 26.640 cães e 6.506 gatos vacinados.

Nesta quinta-feira (27), das 9 às 14h, o posto de vacinação estará no Morro da Nova Cintra (Rua Manoel Garcia Vilarim, 1.016). Na sexta-feira

(28), no mesmo horário, os moradores do Boqueirão podem levar os seus amigos de quatro patas para serem vacinados na escola estadual Canadá (Rua Mato Grosso, 163, Boqueirão). No domingo (30), das 9 às 16h, é a vez do posto de vacinação no Extra Supermercado da Av. Pedro Lessa, 768 (canal 6). O último dia de campanha, na próxima segunda-feira (1º), terá posto na Policlínica da Vila

São Jorge e Caneleira (Rua Francisco Ferreira Canto, 351), das 9 às 14 h.

**POSTO FIXO** - Até sexta-feira (28), a sede da Seção de Vacinação e Controle de Zoonoses (Av. Pinheiro Machado, 580, Marapé), posto fixo de vacinação, funciona das 9 às 16h. A partir de 1º de outubro, a imunização no local ocorrerá as segundas, quartas e sextas, das 9 às 13h; terça e quinta das 12 às 14h.

# SHOWS DA SEMANA



**SPORTSBAR**  
FOOD·GAMES·POKER

Rua Jorge Tibiriçá, 44  
Gonzaga, Santos - SP

Informações e reservas pelo telefone (13) 3289-1010

## OPEN CHOPP

19h às 22h | R\$49,90

## CHECK MATE

27/09 21H00 | COUVERT - HR\$10 - MR\$10



## RONALDÃO

21H00 | COUVERT - HR\$20 - MR\$10

## GIBIE JÚNIOR

28/09 00H00 | COUVERT - HR\$20 - MR\$10



## FEIJOADA COM PAGODE

Sábado, a partir das 13 horas

FEIJOADA - R\$ 39,90

**BENKERÊ**

29/9 14h30 | COUVERT - HR\$10 - MR\$10



## ALEXANDRE SOUZA

21H00 | COUVERT - HR\$20 - MR\$10

## D'PRETO

29/09 00H00 | COUVERT - HR\$20 - MR\$10

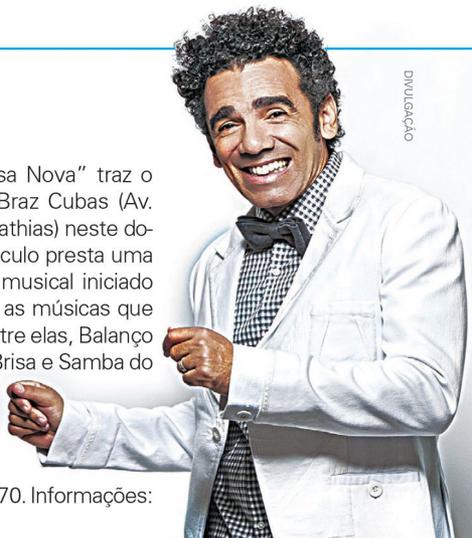


● programe-se

música

# Simoninha

O projeto “60 anos da Bossa Nova” traz o cantor ao Teatro Municipal Braz Cubas (Av. Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias) neste domingo (30), às 20h. O espetáculo presta uma homenagem ao movimento musical iniciado em 1958. Simoninha cantará as músicas que fizeram sucesso na época, entre elas, Balanço Zona Sul, Lobo bobo, Eu e a Brisa e Samba do Avião. O show contará ainda com as participações de João Suplicy, Luiz Américo, Didi Gomes e Luizinho (Grupo Feitiço). Ingressos: R\$ 70. Informações: (13) 97420-3255.



Divulgação

# Música clássica

Orquestra Sinfônica Municipal de Santos volta ao palco do Teatro Coliseu (Rua Amador Bueno, 237, Centro Histórico) nesta quinta-feira (27), às 20h30. Sob a regência do maestro Luís Gustavo Petri, a orquestra traz no programa o Concerto Grosso Para Cordas, de Vittorio Giannini; Canção e Danças para Sopros, de Vincent D’Indy; e Sinfonia nº 1 em Dó maior, op. 21, de Ludwig Van Beethoven. A retirada gratuita de ingressos será realizada na bilheteria do teatro, a partir das 14h do dia do evento.



## exposição

**“RETRATOS DE GUERRA”** - Carregada de cores, a série da fotógrafa Thamara Lage reflete sobre as batalhas da mulher contemporânea, usa tons de camuflagem do exército para esconder a cor da pele, linhas de expressão e outras marcas corporais. Aberta ao público no Museu da Imagem e do Som de Santos (Av. Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias). Visitação: até 10 de outubro, de segunda a sexta-feira, das 14h às 20h. Gratuito.

# Julian Campos

O ilustrador e artista visual inaugura, no sábado (29), às 15h, no Gravurar Espaço Gráfico (Rua Anhanguera, 18, Vila Mathias), sua mostra individual, com gravuras, bordados e monotipias. Nela, Julian transita entre diferentes linguagens expressivas, mantendo coesa sua produção ao abordar a figura humana em construções onde a linha é contorno e forma. Visitação: até 9 de novembro, de segunda a sexta, das 14h30 às 17h30.



Reprodução

## cinema

# Ecofalante

Até domingo (30), a Mostra Ecofalante de Cinema Ambiental ocupa diversos espaços da cidade. Estão programadas exposições de 52 filmes de 23 diferentes países, entre eles, “Ser Tão Velho Cerrado”, de André D’Elia, “Dedo na Ferida”, de Silvio Tendler, e Abigail”, de Valentina Homem e Isabel Penoni. Confira a programação completa em ecofalante.org.br.

Z+

TODA QUINTA-FEIRA  
SETEMBRO E OUTUBRO

PROMOÇÃO **XD** NA ESTREIA

ASSISTA AOS LANÇAMENTOS  
EM UMA SALA XD PELO PREÇO DO  
INGRESSO MAIS BARATO.\*

TELA 40% MAIOR

SOM 7X MAIS POTENTE • 35 TRILHÕES DE CORES

\*Promoção válida às quintas-feiras de 6 de setembro a 25 de outubro de 2018. Não cumulativa com outras promoções. No período promocional, o valor aplicado para as salas XD será o mesmo de uma sala regular 2D. Poltronas D-BOX não participam.

cinemark.com.br

cinemarkoficial

CINEMARK

É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.

## leitura

# Tarrafa Literária

O principal evento literário de Santos chega a 10ª edição com grandes nomes na programação, que acontece até domingo (30), no Teatro Guarany (Praça dos Andradas, 100, Centro). O público poderá conferir mesas de debate com autores nacionais e internacionais, entre eles, Djamilia Ribeiro, Milton Hatoun, a sueca Katarina Bivald e as norueguesas Nina Brochmann e Ellen Støkken Dahl. Gratuito. Confira a programação em [jornaldaorla.com.br](http://jornaldaorla.com.br).

## FABIANO SANTOS

O ator e escritor lança, em 6 de outubro, às 12h, no Espaço de Arte e Cultura Bangalô (Rua Álvaro Alvim, 149, Embaré), o livro “Joãozinho e a estrela guia”. Na obra, o personagem principal é um menino sonhador que convive com seu tio, Donga, um homem que não acredita em sonhos. Um dia, no caminho da escola, Joãozinho vê sua estrela guia. Entrada franca.



## teatro

**“PASSAGEM DAS HORAS”** – A Cia. Tevia apresenta, na sexta-feira (28), às 20h, no Sesi Santos (Av. Nossa Senhora de Fátima, 366, Santa Maria), o espetáculo inspirado no poema homônimo de Álvaro de Campos (Fernando Pessoa). A peça apresenta os conflitos de Maria e Helena, presas em seus mundos e diálogos intrapessoais. No espetáculo, o tempo não é linear, o que permite uma viagem do presente ao futuro e ao passado das personagens. Entrada franca, com reserva de ingressos pelo [www.sesisp.org.br](http://www.sesisp.org.br).

# ZONA!

Como parte da programação da Semana da Diversidade Cultural, O Coletivo apresenta, de sexta a domingo (28 a 30), às 22h, no embarque das catraias no Vila Nova (Praça Iguatemi Martins), o espetáculo “ZONA!”. No primeiro episódio da peça, em alto mar, personagens perdidos conduzem o público pela rota perto dos navios. No segundo, fantasmas do bairro do Paquetá cortejam o espectador pelas ruas e contornos do Mercado Municipal e Cemitério, área outrora de luxo. Por fim ocorre ato em ponte com os cabarés, em um bar no Paquetá. Gratuito.