

jornal da orla

Fundador: Clóvis Edward Hazer • Diretor de Redação: Edison Carpentieri

Distribuição Gratuita • Circula no Litoral de São Paulo • Ano 39 • Nº 2.021 • Quinta-feira, 18 de outubro de 2012



DOMINGO DE FESTA JAPONESA

Comunidade nipo-brasileira comemora os 60 anos da Associação Japonesa de Santos. Página 9

Animais de Santos serão identificados por chip

Página 3

Praia Grande realiza ação pela paz no domingo

Página 4

Confira as atrações da agenda cultural da semana

Página 8

Horário de Verão começa à meia-noite de sábado

Página 10

em off

Sadao deve presidir Legislativo santista



Vencedor mais rotundo de Santos (5.253 votos), Sadao Nakai deve assumir a presidência da Câmara no próximo ano, em substituição a Manoel Constantino (PMDB), que foi reeleito. Sadao é homem de confiança do prefeito eleito, Paulo Alexandre Barbosa, e tem bom trânsito no Legislativo.

Composição

A eleição da próxima Mesa Diretora do Legislativo santista deve incluir parlamentares que estiveram em campos opostos durante a campanha eleitoral, principalmente representantes do PMDB, partido do atual prefeito João Paulo Tavares Papa. A experiência de vereadores como Manoel Constantino, Antônio Carlos Barba Joaquim e Marcos De Rósis, por exemplo, não será ignorada. Até por que, não interessa ao prefeito eleito que eles passem para a bancada da oposição.

Juntos

Paulo Alexandre sempre ressaltou que o PSDB fez e continua fazendo parte do governo Papa. O vice-prefeito, Carlos Teodoro Filho, que se elegeu vereador, é tucano. Os secretários do PSDB saíram do governo em função da campanha eleitoral. Nem aos tucanos, nem ao prefeito eleito, interessa fomentar divisões. Os vereadores pedemedistas e de outras legendas que tiveram interesse em ser parceiros do futuro governo serão recebidos de braços abertos.

Fica o registro

Paulo Alexandre tem-se revelado um político conciliador. Está sempre de olho no futuro. Para quem não sabe, quando o PMDB interessou os ataques à sua candidatura, foi dele, Paulo Alexandre, a ordem expressa para que não houvesse revide. O resultado das urnas mostrou que ele tinha razão.

Frente reconhecida

Frente campeã nas eleições em Santos (ganhou duas vezes com Beto Mansur e Papa e agora com Paulo Alexandre), o publicitário Ricardo Mucci tem o trabalho reconhecido e valorizado. Ele recebeu convites para dirigir a campanha de candidato que disputam segundo-torno em importantes cidades do país.

A chapa esquenta

No Guarujá o clima anda quente por conta do segundo-torno entre a perfeita Maria Antonieta de Brito (PMDB) e o ex-prefeito Fariel Madi (PDT). No primeiro turno, Fariel saiu na frente mas Antonieta conseguiu virar o jogo e, por muito pouco, não venceu no primeiro turno. A disputa segue em clima nada cordial.

Ajuda da mulher

Quem tem dado uma ajuda importante para Fariel é sua mulher, a ex-deputada estadual Haide Stark. Ela tem representado o marido em diversos eventos de campanha.

Fogo contra fogo

O bicho pega também na eleição de São Paulo, maior cidade do país. Como os interesses são gigantescos, os candidatos José Serra (PSDB) e Fernando Haddad (PT) estão em guerra aberta. Vencedor do primeiro turno, Serra sai em desvantagem no segundo turno, conforme pesquisas divulgadas pelos institutos Datafolha e Ibope.

A sucessão do governador Geraldo Alckmin, em 2014, passa pela eleição em São Paulo. Se ganhar com Haddad, o PT se fortalece para enfrentar o atual governador.

artigo

Gilberto Mendes, o gigante desconhecido

Rívio Viegas Amorim

Hermético, inimitável, experimental, eclético: quantos adjetivos aqueles que conhecem "santosticamente" Gilberto Mendes atribuíam a um dos mais importantes compositores e agitadores musicais latino-americanos? Atonalismo, dodecafonias, música concreta, peças performáticas? Admirável cambio que continências de mar do maestro prestam, mesmo desconhecendo -ou torcendo o nariz- para sua mandalamente reconhecida obra.

Gilberto Mendes, ao lado de Vicente de Carvalho e Pínto Marcos, forma o trio de ouro dos mais influentes artistas nascidos nesse mítico país de Santos e agora nosgeráteis. Sei por que sua maior satisfação seria ter seus CDs ouvidos por uma nova geração mais atenta e ter de volta ao literal o mais antigo festival de vanguarda do Brasil: o Música Nova. Gilberto cronometra, de coragem estética pungente e contestação à cartório burguesa não combina com batuaque elegiosa de quem cacece de argumentação, por ignorância de seu legado inquietante.

O que caracteriza o criador de "Santos Football Music", "Bebe Coca-Cola" e "Último Tango em Vila Paris" é essa quebra de paradigmas: é um amigo de rara generosidade e atível na superfície, mas implacável com o pensamento médio e a estupidéz reinante.

Cresci espantando Gilberto através de suas galitias sinestésicas: compoio ao lado dos poetas concretistas, a partir de poemas de Drummond e Hilda Hüb, sem supor que um dia seria seu parceiro em tantas canções para coral e "amadoras sírfônicas". Imaginar que substituiria Cecilia Mendes em "Cavalo Azul", ou que teria inserido meu "Chuva no Mar" em "Alegres Trópicos" - interpretado pela Osegué- são prova de ossadão, ao espenhar confiança num escritor icônoclasta. É sua paciência com o arfamento cultural de nossos tempos de "macdonaldização" de cérebros.

Infinito ser comêdo de erros tratar como astro pop uma cathedral profunda de ocularo cronometrio e sonolidades quântico-clássicas - seu "Rusky" é para ser ouvido para quem no mínimo conhece Frank Zappa, sem falar em Pierre Boulez. Gilberto Mendes é um nano lobo da estepe, só para os loucos com excesso de sensibilidade.

Taceteo porque esta atividade me proporciona um grande prazer estético. Se o meu trabalho agrada a uma minoria, sinto-me gratificado. Se isso não acontece, não sofro. Quanto à multidão, não desejo ser um romancista popular. Seria fácil demais! Esse alborismo de Wilde dir tudo: os que estimam o compositor por carinho não são exatamente aqueles poucos que conhecem seu ideal de música. Parece fácil fazer o que ele compôs, mas é abusivo a capacidade de entender seus propósitos melódicos e interações de significação.

(*) Rívio Viegas Amorim é escritor e jornalista.

local



Animais passam a ser identificados com chip

A Prefeitura de Santos utilizará a tecnologia para identificar os animais da cidade. A partir de agora, a numeração do RGA (Registro Geral de Animais), hoje inscrita em placa de metal presa junto à coleira dos bichos, estará gravada em chip subcutâneo, injetado atrás do pescoço de cães e gatos. Neste primeiro ano do projeto serão atendidos os animais que forem castrados ou estejam sob a guarda da Coordenadoria de Proteção à Vida Animal (Codevida), além daqueles que são alvo da fiscalização por

maus-tratos ou risco de abandono.

O objetivo da medida é aproximar o registro dos animais, obrigatório pela lei complementar 533/2005, visando o controle do atendimento, posse responsável e bem-estar dos bichos. Atualmente, 10.202 animais têm RGA em Santos. Para obter o registro, o proprietário deve apresentar carteira de vacinação do animal, RG, CPF e comprovante de residência de Santos, além de taxa para a aplicação. Outras informações pelo telefone 3203-5075.

Outubro rosa tem mamógrafo digital e ação no Emissário

Em parceria com o Hospital do Câncer de Barretos e para marcar o mês de combate ao câncer de mama, estará em Santos uma carreta com um mamógrafo digital, para examinar mulheres entre 40 e 69 anos. O local tem capacidade para realizar 50 exames por dia. Na segunda-feira (22), no Emissário Submarino, estarão disponíveis diversos serviços gratuitos, como medição de pressão arterial, teste de glicemia e consultas odontológicas, além de apresentações e atividades.

Pedalada e Caminhada

Já no dia 28 (sábado), a Associação dos Ciclistas promove a 2ª Pedalada e Caminhada Outubro Rosa, com o objetivo de chamar a atenção para o tema. A concentração será às 10h, na Praça das Bandeiras (Gonzaga), de onde os participantes seguirão até o Aquário (Praça da Praia) e retornarão ao ponto de partida.



Iluminação especial no Sofitel

Registado hotel de Guataj, o Sofitel Jequititara, na praia de Pernambuco, adota a campanha Outubro Rosa e durante as noites deste mês terá uma iluminação especial. Segundo o gerente geral do empreendimento, João Carlos Prohik, a ideia é despertar o interesse da população litorânea e de seus hóspedes para a importância da prevenção e diagnóstico precoce do câncer, aumentando assim, a expectativa de cura.

Museu do Café promove concurso "Tá na hora de tomar um café"



O Museu do Café lançou o concurso "Tá na hora de tomar um café". Para participar, basta enviar uma foto que mostre os momentos ou as impressões dos participantes ao tomar um café. As fotos deverão ser enviadas até dia 31 para o e-mail museudocafe@museudocafe.org.br com nome e contato. As imagens serão publicadas no Facebook a partir de 1º de novembro e quem receber mais "curtidas" ganhará a promoção. O vencedor ganhará dois pares de ingressos para uma visita monitorada ao Museu, além de uma camiseta da instituição e uma lata de meio quilo de café da Cafeteria do Museu.

Entidades recebem doação de óculos

O projeto Olhar Solidário fará a doação de cerca de 100 óculos para a Associação Prato de Sopa Mossenburger Moreira e a Casa do Sol. Citado por Fatima Alves, proprietária da Donna Ótica, o projeto conta com doações de óculos usados dos clientes. Além das armações e lentes, serão feitas consultas por quatro médicos oftalmologistas. A entrega será feita na terça-feira (23), às 17h30, no Shopping Parque Balmécio.

M S MELLOSANTOS
ADVOCACIA

TEL: (13) 3222-2288

"CONTAMOS COM PROFISSIONAIS COM MAIS DE
18 ANOS DE EXPERIÊNCIA NA ÁREA IMOBILIÁRIA"

DIREITO IMOBILIÁRIO

Registrações de imóvel situadas em terreno de marinha
Assessoria na compra e venda de imóveis
Condomínio Aluguel Droppe
Usucapião - Partilha - Regularização de Áreas em geral

FAMÍLIA E SUCESSÕES

Inventário
Interdição
Divórcio Separação
Alimentos
Regulamentação de Visitas
Guarda

DIREITO CIVIL

TRABALHISTA
DIREITO TRIBUTÁRIO

metrópole

PRAIA GRANDE PELA PAZ

A 2ª edição da Praia Grande pede Segurança e Paz acontece neste domingo, dia 21, com ações por vários pontos da cidade, a partir das 9h. Criado em 2011 por iniciativa de uma comunidade chamada 'Amigos da Praia Grande', da rede social Facebook e realizado pela OMB - Oficina de Atores de Igor Buticowsky, o evento preten-

de envolver comunidade, empresas, entidades e Poder Público na defesa de uma sociedade mais pacífica e segura. Entre as atividades, está programada às 12h um abajuro na Praia da Paz, no bairro Bopedito, e em seguida as pessoas darão as mãos para a formação de uma 'corrente do bem' nas ruas da praia.



Exposição fotográfica 'Revela Bertioiga'

Interessados em participar da 1ª Semana de Fotografia Revela Bertioiga podem enviar seus trabalhos até o dia 30, para o e-mail contato@revelabertioiga.com.br. A exposição, que acontecerá de 28 de novembro a 2 de dezembro, é uma iniciativa dos conselhos municipais de Turismo e de Cultura e tem como objetivo mostrar, por meio da fotografia, a maneira como moradores e visitantes enxergam Bertioiga, divulgando imagens de atrações, profissionais e foto clubes. Se os arquivos forem muito grandes, devem ser entregues ou enviados por correio para a Casa da Cultura, na av. Thoná de Souza, 150, Centro, Bertioiga, CEP 11250-000. Dúvidas podem ser esclarecidas pelo tel 3309-9150, com Neto ou Inês.

ML

Alonso Carneiro
Advogados Associados

DIREITO PREVIDENCIÁRIO
(Regime Geral, Público, Fundos Fechados)

ACIDENTÁRIO

CIVIL (reparação de danos materiais e morais)

EMPRESARIAL E INTERNACIONAL
(contratos e investimentos)

contato@alonsocarneiroadvogados.com.br
mauro.carneiro@uol.com.br
www.alonsocarneiroadvogados.com.br



ETEC de SV promove 1ª Feira Cultura Euro Ásia

A Etec Doutora Ruth Cardoso, em São Vicente, realiza nesta sexta-feira (19), das 9 às 22h, a 3ª Jornada Tecnológica com a 1ª Feira Cultural Euro Ásia, com apresentações musicais e cênicas, exposição de quadros e trabalhos, danças típicas, doces tradicionais, oficina de teatro e acervo de objetos. O evento também oferece oficinas de sketching, Android, Blender, modelagem de dados, word e normas da ABNT, álcool em gel e mangá, além de palestras em todas as áreas, workshop e muitas outras atividades. O evento é uma realização do Governo de São Paulo e do Centro Paula Souza. O endereço é praça Coronel Lopes, 367, no Centro. Mais informações podem ser obtidas pelos tel 3467-7153 ou 3467-2955.

Bairro do Guapurá, em Itanhaém, ganhará ciclovia

A Prefeitura de Itanhaém está construindo 650 metros de ciclovia para atender os moradores dos conjuntos residenciais do Guapurá, bairro criado em 2011 e que abriga atualmente 1.328 famílias. Os investimentos foram de R\$143,876,48 e a previsão de entrega da obra é janeiro de 2013. Segundo a Prefeita, em breve será inaugurada uma unidade escolar no bairro, com capacidade para 450 crianças do ensino infantil e fundamental.

R. Martim Alonso, 101, 7º andar, Centro,
Santos/SP, CEP 11010-061, Brasil

Tel/Fax.: +55 (13) 3213-7200 - Fax.: +55 (13) 3219-3542

bom remédio

PAULO LORANDI

medicamento@jornaldasaude.com.br



Medicamentos injetáveis

A internet parece ser uma fonte inesgotável de conhecimento. As informações surgem em um ritmo alucinante e nem sempre sua fonte é digna de fé. O aumento no volume de informações traz enganos às vezes proposital e em outras apenas pelo fato de quem as está transmitindo não conhece, verdadeiramente, o assunto. A informação falsa ou errada pode trazer muitos prejuízos, principalmente, quando se trata da saúde.

Recentemente (08/10), a Anvisa proibiu o uso de produtos injetáveis a base de extratos vegetais. A proibição se deveu porque não há estudos que comprovem a segurança e a eficácia dos extratos vegetais pela via parenteral. Algumas propagandas veiculadas na internet afirmam que o uso injetável do chá verde potencializa seus efeitos emagrecedores e de combate às gorduras localizadas. Não há provas desse benefício, mas há sim, para o aumento nos riscos que o usuário está assumindo.

Os produtos de origem vegetal, quando bem orientados, podem se mostrar como excelente terapêutica. A via oral é suficientemente segura e eficaz, sejam produtos em cápsulas, extratos ou outras formas. Por



outro lado, a via injetável sempre será de maior risco e nunca representa mais efeito, ainda que os resultados sejam mais rápidos. Por causa disso, ela é uma via de escolha em situações de urgência e emergência. Também é uma via de escolha quando a pessoa não pode fazer uso da via oral, por exemplo, quando está vomitando muito. Ou quando o produto é sensível às condições do estômago (o há um tipo de penicilina para via oral).

A via injetável oferece maior risco porque se as condições técnicas e higiênicas de administração não forem adequadas pode resultar em abscessos profundos, com perda de massa muscular no local aplicado seja no glúteo ou deltóide (ombro). Pode acontecer também a necrose (morte) da pele aplicada. Os reações graves no coração ou pulmão. Como entram diretamente no organismo, pequenas partículas ou micro-organismos podem trazer reações imediatas ao doente. Além disso, as pessoas podem reagir de forma inesperada à substância e apresentar dificuldades para o controle dessa reação.

Um aspecto importante a ser considerado é de que todo medicamento injetável precisa ser prescrito por médicos. Não se adote automedicação com injetáveis, principalmente, em função dos riscos. Caso venha fazer uso de medicamento injetável, avalie se o aplicador está habilitado e se a sala está absolutamente limpa. Apesar de ser uma prática comum, só permita que seja utilizado material descartável novo.

Se ainda tiver dúvidas, encaminhe sua dúvida para o Centro de Informações sobre Medicamentos (CIM) do curso de Farmácia da Unifarm. O contato pode ser pelo e-mail ci@unifarm.br ou por carta endereçada ao CIM, avenida Gonçalves Nobis, 300, 11015-002.

* Paulo Angelo Lorandi é professor titular da Faculdade de Farmácia da Unifarm.

em dia com a saúde

Leite com manga pode!

O rito que não se deve misturar os dois alimentos foi criado na época da escravidão pelos senhores de engenho. A intenção era evitar que os escravos chugassem manga, fruta nobre que foi trazida da Índia para o Brasil pelos portugueses, e tomassem leite às escondidas. Para comprovar os efeitos malficos da mistura, eles embelezaram o leite. "Se a pessoa não tem problema com lactose e não tem tendência a intestino solto, sem problema ingerir os dois itens", defende a nutricionista Flávia Dicheli. A manga é fonte de carboidratos e contém quantidades significativas de vitaminas A e C. Já o leite é rico em proteína, gordura, cálcio, fósforo, sódio e vitamina B2.



Sinais de problemas na tireoide

Cansaço, insônia, suores, queda de cabelos e até sintomas opostos como perda de peso ou dificuldades para engordar podem ser sinais de que algo não vai bem com a glândula tireoide. Se este é o seu caso, segure o alerta: é importante procurar um endocrinologista o quanto antes. Maior glândula do corpo humano, a tireoide exerce um papel importante no funcionamento de coração, cérebro, fígado e rim, e tem ação sobre o crescimento das crianças, a fertilidade, o peso corporal, a concentração, os ciclos menstruais e até mesmo as emoções.



Semente de chia

Fonte de fibras, a chia é também rica em ômega 3, proteínas, vitaminas, antioxidantes, minerais e viscosidade nas dietas de emagrecimento. O alimento é encontrado em três formas: óleo, semente e farinha, esta última a indicada pela nutricionista Claudia Teixeira, do Hospital das Clínicas de São Paulo, por favorecer a preservação das fibras. Mas, atenção: ingerir em excesso pode causar distúrbios gastrointestinais. "A recomendação do consumo é de apenas uma colher de sopa de chia por dia, o correspondente a 11g", orienta Claudia Teixeira.

joão bernardo

NOTAS

James Conway está levando a sério seu hobby de fotografar, ele montou uma exposição com o tema "De Todos os Santos" que está na Galeria de Arte da SantosArquedcor.

Dia 17, Adriana e José Antonio Tedesco recebem para a inauguração da La Lampe, no 450 da Mato Grosso, que tem projeto assinado pelo arquiteto Marcelo Rosenbaum.

Dia 18, na Pinacoteca Benedito Calisto, abertura da exposição "Quadro de Luz" de Jô Soares.

Dia 19, a APAE Santos comemora, durante jantar no salão do Colégio São José, seus 50 anos de atividades.

Dia 24, jantar beneficente, uma Noite Italiana, em prol do Lar Escola Maria Máximo, na La Tostaria Trianon.

Ainda dia 24, jantar beneficente, em prol do Grupo Cactus, na Piccola Fomena. Luiz Alca e Maria Ciniz na batuta.

Dia 25, o Instituto Neo Mama promove - no Clube Internacional de Regatas - a Noite da Pizza



Weiter e Verônica Fischbein com Marcia Masi e Paulo Cordeiro na inauguração da Hyundai Dapevel de Praia Grande e lançamento do HB20, o novíssimo carro da marca fabricado no Brasil



Monica Figo, artista plástica, acabou de expor suas apreciadas telas na Galeria de Arte da SantosArquedcor

do Outubro Rosa, juntamente com a homenagem e Prêmio de Responsabilidade Social 2012 às empresas parceiras OSAN, Multi Imagem, Nita Alimentos e Unimed Metropolitana.

Lembra, agora com saudade, da figura ímpar e distinta que foi Valentina Wolf Leonel Vieira.

Saudade, também, do colega Thiago de Angélio que se foi precocemente.



As irmãs Carol, Clarissa e Clara Russo a todo vapor com o blog Hormônios no Closet

Presentes que
inspiram
emoções...

Paulista
Jovens

Atendemos todos os cartões

ATENDIMENTO EXCLUSIVO

Shopping Parque Balneário

Tel.: 3289-4614 | 3284-9240

Aqui seu sorriso é assunto de família

Marigny Pires
odontologia

Atendemos todos os especialistas

Av. Paulo Sérgio de Almeida Pires
02072-1001
Av. Aníbal Costa, 231 - qd 31
Ed. Pastorel - 3211-5797

Carteira de Leão

Delivery
115.3284.0444

R. S. C. 13289-1000

realize seu evento no
AL KABIR

O Al Kabir oferece um ambiente acolhedor para você realizar seu evento. Receba a melhor comida e garanta todo o conforto que seus convidados merecem. O Al Kabir cuida de todos os detalhes e você apresenta ao máximo com seus amigos sem se preocupar com nada.

al Kabir
CULINÁRIA LIBANESES

R. Jorge Tibúrcio, 26 - Iguape 13 3289.1093

Você ainda mais bonita
e usando óculos

DONNA
ÓSCA

SHOPPING PARQUE BALNEÁRIO
TERREDO
lojas 5 e 7
Gonzaga
Santos - SP
Tel. 11 3289-1638

SEXTA-BOLLEIRO
AV. BRASIL, 600
loja 10 - TERREDO
Boqueirão
Praia Grande - SP
Tel. 11 3473-8318



Sonia Alencar foi conferir a nova coleção e repaginação da Paixa de Seta

Andréa Cury Elieser e a filha Amanda na feijoada em prol de Casa João Paulo II



Sonia Roberto Lima



Gugu e Claudio Marques Barbosa trazem no DNA o envolvimento com as causas sociais

Maurício Simões e Flávio Simões Pereira levaram mais uma vez o apoio da Projex, que entre outros patrocinadores, asseguraram uma renda líquida significativa para os projetos de Casa João Paulo II



JAPONÊS à Brasileira
1ª superseleção de restaurantes **TEMAKI DO FAROL**

3 meses de comissão japonesa **GRÁTIS!!!**

Para participar preencha o cupom no restaurante ou através do site:
www.temakidofarol.com.br

R. JORGE THIERRA, 26, GONCALVES / Tel: (11) 3286-1031

IMPLANTES ODONTOLÓGICOS
Atendimento especializado e exclusivo em implantodontia

Dr. Khayl Kirsten da Costa
— IMPLANTE, PRÓTESE, CRO 75317 —
Cirurgião Dentista

- Especialista em implantodontia pelo Hospital do Exército de São Paulo
- Membro da Academia de Dossentegración dos Estados Unidos (USA)
- Membro da Academia Brasileira Otorrinolaringologia
- Aperfeiçoamento em Periodontia na Alemanha
- Aperfeiçoamento em estética dental na Alemanha
- Ex-professor de prótese dental
- Formação em Prótese Dentária
- Congressista do Annual Meeting Academy of Osseointegration 2007/2009/2011 - USA
- Formação em Exerto Osseoint Hospital de Marília - SP - Membro Eletivo

VENHAZ RESPONSÁVELMENTE DECIDINDO

Visite conosco nossa estrutura e tire suas dúvidas. Temos convênio com estabelecimentos.

USUÁRIO: **3232-6966** PLANTÃO IMPLANTE: **3014-2654**



Salada com Gersal



A dupla gergelim + semente de girassol é excelente coadjuvante na perda de peso.

Rendimento: 1 porção Tempo de preparo: 20 minutos

INGREDIENTES

- SALADA**
- 2 folhas de couve
 - 3 folhas de repolho branco ou rosol
 - 3 rabanetes
 - 1 lata de atum
 - 1/2 colher de sopa de azeite extra virgem
 - suco de 1/2 limão
 - 1 colher de gersal*

GERSAL

- 1 copo (240ml) de gergelim branco
- 1 copo de gergelim preto
- 1 copo de semente de girassol
- 1 colher de sopa de sal marinho

PREPARO

- SALADA**
- 1 - Em uma tigela, misture o atum, o limão e o gersal.
 - 2 - Adicione o couve e miste bem.
 - 3 - Acrescente a semente, o repolho e o rabanete, picados à sua preferência.

GERSAL

- 1 - Coloque todos os ingredientes numa tigela seca e leve ao fogo, mexendo constantemente, por aproximadamente 5 minutos.
- 2 - Triture grosseiramente a mistura, utilizando um pilão ou liquidificador/ processador de alimentos.
- 3 - Guarde em um pote seco e tampado.

DICAS E OPÇÕES

- Adicione salsinha e cebolinha à salada.
- No lugar da couve e do repolho, utilize outras folhas como alface, espinafre ou acelga.
- Para uma receita mais light, use o atum em água.
- Pão de frango ou de peru também são boas opções para a salada.
- O gersal pode ser usado como substituto do sal para temperar saladas, arroz, sopas, legumes e carnes.

CONTA +

Para quem nunca ouviu falar de gersal, esse mistura de gergelim com sal tem origem japonesa e é excelente opção para diminuir a quantidade de sal consumido, combatendo assim a retenção de líquido corporal. Além disso, o gergelim ajuda a reduzir o colesterol, contém antioxidantes, magnésio, cobre e cálcio. Já a semente de girassol, é fonte de vitamina E, selênio e fósforo e tem ação anti-inflamatória.

Como usar: prepare os alimentos como de costume e, ao final, adicione um pouco de gersal.

*Esta receita de gersal é da minha querida nutricionista, Fernanda Senozon.

FESTA CELEBRA
O OUTUBRO ROSA

Uma grande festa temática em alusão ao movimento de prevenção ao câncer de mama acontece sexta-feira (19), às 23h, Nox Music & Lounge (ex Presidente Wilson, 143), José Menino. Com o branco e o rosa como temas obrigatórios, o evento tem como atração o pagode universitário do grupo Doce União, além da apresentação do músico Rafael Quadros (foco, grande revelação do sertanejo universitário regional). Nas duplas, o DJ Gerson Rocha, e o DJ Sheik animam a pista principal. No show, comandam as pick ups a DJ Marina Kuit e o DJ Rodrigo SJ. Mulheres não pagam até meia noite. Para participar, é preciso enviar o nome completo para e-mail: istany@gmail.com. Os ingressos custam R\$ 15 (ou R\$ 30 de consumo) para mulheres e R\$ 25 (ou R\$ 50 de consumo) para homens.



Foto: Divulgação

Blues Para Clarice Lispector - O espetáculo, que mistura música e teatro, apresenta três personagens femininas criadas pela famosa escritora. O trabalho é dividido em três momentos: em "Lorraine", as músicas e performance teatral homenageiam a escritora Clarice; "Imaculados Blues" apresenta o bluesman e conta um pouco do surgimento deste gênero musical; em "Encontro-a" é dedicada aos atores e atrizes. Sábado (20), às 21h30, no Café Teatro Boides. Ingressos: R\$ 20 (inteira) e R\$ 10 (meia).

Cantando Nelson - "Jorge Maestri canta Nelson Gonçalves" é um espetáculo onde o cantor relembra sucessos do conhecido artista, juntamente com composições de Adelson Moreira. No repertório, músicas como "Deusa de Asfalto", "A volta do boêmio", "Argumento", "Negue", "Meu dilema" e "A flor do meu bairro", entre outras. Sábado (20), às 20h, no Teatro do Sesi, Estrada Franca. Os ingressos serão distribuídos uma hora antes do início da apresentação.

Orquestra Filarmônica Senai - Uma das maiores orquestras jovens do Brasil, sob regência do maestro Thomas Ferreira Martins e mantida pela iniciativa privada, a orquestra é uma das únicas vinculadas a uma instituição de ensino que não seja um conservatório musical ou escola de música. O grupo é formado por alunos do Senai desde sua fundação, em 2006. Domingo (21), às 20h, no Teatro do Sesi, Estrada Franca, os ingressos serão distribuídos uma hora antes do início da apresentação.

Ninguém é de Ninguém - Com mais de 1,5 milhão de cópias vendidas, o livro de Zbira Gasparotto ganha os palcos e, depois de grande sucesso em Santos o espetáculo, volta à região para uma única apresentação, desta vez em Praia Grande. Sábado, dia 20, às 20h, no Palácio das Artes. Ingressos: R\$ 50 (inteira).

CasalTPM - A peça conta a história de duas pessoas que emergem do mundo de forma totalmente diferente, mas que não conseguem viver uma sem a outra. Enfrentam a rotina do casamento: o dia-a-dia, as trocas, decepções, ciúmes, desconflância e, principalmente, as crises de TPM. A história mostra um retrato bem-humorado do casamento, trocadas, decepções e a rotina de qualquer casal que brigam, mas que não conseguem se separar. Sexta-feira (20), às 21h, no Palácio das Artes de Praia Grande. Ingressos: R\$ 40 (inteira no dia), R\$ 30 (inteira antecipado) e R\$ 20 (meia).

NÃO EXISTE MULHER DIFÍCIL

Primeiro monólogo do ator Marcelo Senado, inspirado no livro de André Aguiar Marques, o espetáculo é uma espécie de "manual de paqueras", em que o protagonista tenta se transformar em um mestre na arte de identificar cada perfil de mulher. Sábado (20), às 21h, e domingo (21), às 19h, no Teatro Coliseu. Ingressos: de 60 a R\$ 80 (inteira).

BABE PELO
KEBAB

Uma das delícias mais famosas da culinária árabe.

Bodiuvo

Av. Ana Costa, 466 - Gonzaga - Santos
Cada dia um acompanhamento - Única loja de kebab



- ESPETÃO MISTO
- MECA NA BRAMA
- LOMBO
- FILET MIGNON
- CUBANA DE FRANGO
- PICANHA
- FRANGO GRELHADO
- BIFE DE CHURRO
- GALLETTO - LINGUICA

Diak CHURRASCO

10 3232 2579 • 3222 8484

Av. Senador Plávidio Marinho, 129 - Jd. Ipiranga - Santos - SP

É a delícia
CLASSE DE
CORDEIRO
NA BRASA

cultura

fronteiras
da ciência

JADIR ALBINO
fronteiras@jornaldavida.com.br



FESTA JAPONESA

Música, dança e diversas outras manifestações da cultura japonesa vão estar presentes no Festival da Cultura Japonesa que acontece neste domingo (21), para marcar os 60 anos da Associação Japonesa de Santos.

A festa acontece no casarão da Rua Paraná, 129, Vila

Mártilis. A entrada é gratuita. O evento tem como objetivo divulgar a cultura nipônica na Ilha de Santos e ser um ponto de encontro para os simpatizantes.

A programação inclui oficinas de Ikebana (arranjos florais), mangá (revistas japonesas),

origami (dobraduras em papel) e shodô (arte da caligrafia). No palco, serão realizadas demonstrações de taikô, odori e aikidô.

Na área de alimentação, serão comercializados pratos típicos da gastronomia japonesa, como yakisoba, tempuri, udon, sushi e maizumi.

O dia em que tudo deu errado

Toda vez que, como mãe, eu preciso de ajuda, lembro de minha própria mãe e de minha avó, mulheres que plantaram sementes de sabedoria na minha alma. Nas duas décadas, cheguei em casa e encontrei um insolente segundo aviso de uma conta de luz que não foi paga e, ainda por cima, meus três filhos insatisfeitos com suas pequenas adversidades.

Ardeê, de 11 anos, reclamava de um corte de cabelo malfeito. Tese de agitar os neurônios o chamando de "cascumbão", me contou, escondendo a cabeça com as duas mãos. Alinne estava desolada. Apesar de ter estudado tanto para o teste final da segunda série, estava duas palavras e, como consequência, levou uma nota ruim.

Milena, no primeiro ano, foi traída por sua risada nervosa na hora da leitura e tropeçou numa frase. Olhei apela três crianças desconhecidas com a maior ternura e a imagem de minha avó apareceu sorrindo em minha cabeça.

—Muito bem, queridas, sabem que dia é hoje? É um dia em que tudo deu errado. Vamos festejar!

Eles me olharam, surpresos e cativos. Continuei.

—Minha avó sempre dizia que aprendemos mais com nossos erros do que com nossos sucessos. Ela falava que, quanto mais uma pedra se desloca pela ação do tempo, mais longe vai recuá-la. Vamos à sorveteria para nossa primeira "festa do dia em que deu tudo errado".

Essa foi a primeira de muitas outras festas por coisas que desistamos de dar conta. Procurávamos o que podíamos comemorar em meio a tragédias, em vez de nos angustiarmos pelo que tínhamos sofrido. Espero ter plantado nas almas de meus filhos as sementes regadas pela sabedoria das mulheres que me antecedem. E que essas sementes se espalhem nos seus próprios jardins um dia.

Jadira desconhecida

Dois importantes fatos, nesta vida, saltam aos olhos. Primeiro: que cada um de nós sofre inevitavelmente demoras temporárias, de formas diferentes, nas ocasiões mais diversas.

Segundo: que cada adversidade traz consigo a semente de um benefício equivalente. Ainda não encontro algum homem bem-sucedido na vida que não houvesse antes sofrido demoras temporárias.

Toda vez que um homem supera os reverses, torna-se mental e espiritualmente mais forte! É assim que aprendemos o que devemos à grande lição da adversidade. A adversidade é um trampolim para a maturidade.

PAZ, SAÚDE E PROSPERIDADE.

Jadir Albino é apresentador do programa "Fronteiras da Ciência", emitido aos domingos, às 19h, na Santa Ceilina TV, com apresentação aos sábados, às 21h. Colunista da revista "Viver Integral". Apresentador do videoclipe no site do Jornal da Vida sobre maternidade.



Sabor Caseiro
RESTAURANTE

**COMIDA CASEIRA
COM CHURRASCO**

ESPAÇO PARA
FESTA E EVENTOS

Buffet p/kg
DE **23,90**

Prato servido
APENAS **9,90**

- ✓ 40 TIPOS DE SALADAS
- ✓ 20 PRATOS QUENTES
- ✓ 12 TIPOS DE CARNES
- ✓ 03 TIPOS DE MASSAS
- ✓ 10 TIPOS DE SOBREMESAS
- ✓ 03 TIPOS DE FRUTAS

AV. Floriano Peixoto, 85
GALERIA UNIVERSAL - GONZAGA

Tel. 3321-4549

ACEITAMOS CARTÕES E VR

▶ Atendimento de segunda a Sábado das 11:00h às 16:30h

estrelas & moléculas

GEORGE JORGE E
MÁRCIA BERNARDO
estrelas@matheus.com.br

geral

Horóscopo de hoje



Confira as previsões para hoje, dia que tem entre os aniversariantes os cantores Chuck Berry e Zac Efron

Estamos em Fase de Luz Nixa e hoje no signo de Sagitário. Aproveite e realize os seus projetos e objetivos com otimismo. Pense positivo e saiba que muitas situações são criadas por nós mesmos e temos a obrigação de sermos seus líderes. Se a realidade não for a certeza, então:

Áries - Você recebe boas influências do seu astro regente, Marte, e hoje anda junto à Lua. Aproveite para direcionar seus impulsos para um novo projeto, mas sem excessos. Mantenha o seu ritmo certeiro.

Touro - Não deixe de investir em sua vida pessoal e nem se descuide da área estética. Vênus te favorece e nesses dias você deve ter mais preocupação e cuidados com o seu corpo, seja praticando um esporte ou mesmo caminhando.

Gêmeos - A comunicação e o bom diálogo serão suas armas para evitar danos em seu relacionamento amoroso. Portanto nada de precipitações e não tome decisões imbuídas do impulso.

Câncer - Ser flexível no dia de hoje te ajudará muito a resolver questões pendentes e na convivência com seus colegas de trabalho. Evite levar tudo tão a sério e deixe que os outros tomem conta do espetáculo.

Leão - Força, garra e ação são as dicas para o dia de hoje, seja em seus projetos pessoais ou até mesmo em sua vida amorosa. Saiba aqueles dias em que sua atitude é a que está valendo? Aja!

Virgem - Um poder maior de atração está contribuindo para que você tenha dias de pequenas sortes, daquelas que pequenas coisas do dia a dia auxiliam no andar de nossa trajetória. Conte com amigos e pessoas queridas.

Libra - Dizem que muitos são os caminhos, mas somente um é o que tem a ver com a nossa vida. Saiba agora escolher o seu, é a chave para o sucesso futuro. Lembre-se que não é preciso acalorar em nada o tempo.

Escorpião - Mencione em seu signo e em bom aspecto com Vênus te favorece na comunicação e nas atividades associadas às artes, beleza e estética. Também aproveite o dia e se reúna com os amigos.

Sagitário - Hoje é um dia para você explorar seu potencial, portanto não seja modesto e nem recoja seus impulsos. Seja claro e franco com seus objetivos pessoais e profissionais. Seu otimismo agrada muito as pessoas.

Capricórnio - Mudanças na vida sempre ocorrem, porém a forma que respondermos a elas é que faz toda a diferença. Aproveite para se harmonizar com sua vida amorosa. Não fique só na exposição, a ação é fundamental.

Aquário - O que pode te atrapalhar no dia de hoje é falar demais, principalmente o que não precisa. Se for possível, mantenha o foco no trabalho e na escrita e não gaste o seu verbo com quem não merece e nem precisa.

Peixes - Agora você pode contar e por algum tempo ainda com vibrações mais realistas a respeito de seus projetos. Seja mais firme e concentre sua energia nos seus ideais.

Horário de Verão começa domingo

A zero hora de domingo, 21, começa a valer a 42ª edição do horário de verão no Brasil, o que significa que os relógios devem ser adelantados em uma hora nas regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste, Distrito Federal. Este ano, a pedido, o Estado da Bahia foi excluído da lista; o Tocantins foi incluído. O horário de verão terá duração de 179 dias, com o término à meia-noite do dia 16 de fevereiro de 2013. O principal objetivo da medida é melhorar o aproveitamento da luz natural, reduzindo o consumo de energia elétrica e a demanda no horário de pico - das 18 às 21h.



Concurso de pizza amadora

As inscrições para o 3º Concurso Nordestino de Pizza Amadora, promovido pela Kokimbo, em Santos, vão até o final de outubro. Batizada de "Meu nome virou pizza", a divertida competição permite que qualquer pessoa crie seu próprio sabor e, caso for um dos 10 classificados, ainda cologne a mão na massa na final marcada para 7 de novembro. O concurso é destinado a maiores de 18 anos e para participar é preciso inscrever uma receita original em uma das três unidades do estabelecimento, indicando no máximo cinco ingredientes para a cobertura, o modo de preparo e a montagem. Mais informações pelo e-mail concurso@kokimbo.com.br.

Mercado das histórias em quadrinhos

Com a proposta de discutir o momento do mercado de histórias em quadrinhos e a relação quase religiosa dos fãs com as HQs, o site www.cincoem.net promoverá dia 27 de outubro, a partir das 19h, no Ao Café, um bate-papo beneficente sobre o tema. O programa contará com as presenças de André Rimes, Alexandre Barbosa, o Bat, e Lindenberg de Paula Mota, com mediação do jornalista André Azeiteira. A entrada é gratuita, mas pode-se como colaboração um quilo de alimento não perecível ou uma lata de leite em pó para a Casa Vó Benedita. O endereço é av. Siqueira Campos, 462, Boqueirão.

Permissão Internacional para dirigir

A Permissão Internacional para Dirigir (PID), documento aceito em cerca de 100 países, deve ser solicitada no site do Detran - www.detran.sp.gov.br. Uma vez acessado, basta acionar o link "Solicitação de PID - Permissão Internacional para Dirigir", preencher os dados solicitados no formulário eletrônico e aguardar a entrega do documento no endereço de cadastro do condutor. O valor do serviço é de R\$ 213,81. A PID tem a mesma validade da Carteira Nacional de Habilitação, porém o documento pode ser utilizado por até 180 dias em um mesmo país estrangeiro.

tv em transe

Avenida da maldade

Existe um programa no Discovery Channel, já há alguns anos, chamado 'O Índice da Maldade'. Nêk, o psicólogo forense Michael Stone classifica homicídios em uma escala que vai do nível 1 ('Pessoas normais que matam apenas em legítima defesa') ao 22 ('Psicopatas assassinos e torturadores em série').

Se 'Avenida Brasil' fosse uma história real, vários personagens poderiam ser classificados pelo doutor Stone em sua escala.

A novela de João Emanuel Carneiro chega ao fim causando uma repercussão que há muito não se via, num festival de mau-caratismo que torna

difícil saber qual ser ali é o mais repugnante.

O autor tem seus méritos, pois o texto é bom e com personagens bem construídos, que ganharam força graças à qualidade do elenco. Além disso, fugiu do tradicional maniqueísmo, pois até a mocinha, Nina (Debora Falabella, ao lado) aponta os seus.

Porém, penso que o excesso de casuísticas e violência tornou a novela totalmente "over". Exagero que tomou espaço das tramas paralelas que davam alguma leveza à trama, como o time de futebol, a psicóloga Suelken (Sís Valverde) e o misterioso Cadinho (Alexandre Borges).

Na reta final, o folhetim ainda





caio no lugar comum do "quem matou fulano". Bem, certamente foi alguém que entrou em um nível elevado do 'Índice da Maldade'.

CHRISTIAN MORENO
transe@jornaldaorla.com.br



CONTA OUTRA, PRETA - Pobre de galta como sempre, o 'Fantástico' promoveu uma espécie de mesa-redonda com famosos que diriam papéis sobre quem teria o assassino de Max em 'Avenida Brasil'. Uma das convidadas, Preta Gil, revelou ser tão violenta que não marca shows no horário em que a novela é exibida. Já, como se isso fizesse muita diferença em sua 'agenda lotada'...

DEMOROU - A Band acabou com o "Muito+", vestímetro que era apresentado por Adriane Galante. A pé de cal teria rolado semana passada quando, por causa do Dia de Criança, a emissora substituiu o programa por desenhos animados, como o clássico "Popeye". As animações deram dois pontos de média, número que o "Muito+" nunca ultrapassava. Como a atração já estava na corda bamba, essa teria sido o empurrão que faltava.

PLÁGIO VETADO - Alguns canis de levê teriam vetado a execução da música 'Despedida de Solteiro', novo hit musical do Léo. Motivo: a acusação de que o cantor teria plagiado o hit 'Gangnam Style'. Sem querer, essas emissoras estão fazendo um bem aos ouvidos da humanidade.

ALEXANDRE BARBOSA



os baldos



classificados

Mello Santos
Imobiliária & Consultoria

www.mellosantosmoveis.com.br

AV. WASHINGTON LUIS, 378
BONFIM - SANTO/SP

(13) 3222.2288

MOBILIAR RESIDENCIAL E COMERCIAL

Comercial Imóveis

COMPRA
VENDE
ALUGA
ADMINISTRA

3273-9549
3273-9550

AV. BARTOLOMEU DE GUSMÃO, 51
L. 05 - EMBARE

VISITE-NOS NO SITE E VEJA NOSSOS ANÚNCIOS

www.socomercialimoveis.com.br

VENDO APTO. NO GUARUJÁ

Na Praia do Tombo, 3 dormitórios,
3 banheiros, sala grande, ampla cozinha
e área de serviço, garagem. Lado praia.

(011) 99844.2258 com o proprietário (Armando)

Quer anunciar?

Ligue 2101-0021

Folheie o
jornal da orla
também pela
internet,
acesse

www.jornaldaorla.com.br

A última vez que você viu tanta gente de branco comemorando era reveillon.



Dia 18 de outubro: Dia do Médico.
A nossa homenagem ao profissional que opera milagres em nossas vidas.

 **POUPAFARMA**
O REMÉDIO QUE VOCÊ USA, MUITO MAIS BARATO.

— Siga-nos nas redes sociais:  @poupaфарма  @poupa Фарма

www.poupaфарма.com.br