

jornal da orla

Fundador: Clóvis Edward Hazar (1931-2013) • Diretor de Redação: Edison Carpenteri
Distribuição Gratuita • Circula no Litoral de São Paulo • Ano 40 • Nº 2.128 • Quinta-feira, 7 de novembro de 2013

Divulgação



CORRE, VALMIR! CORRE!

Notável por disputar (e vencer) corridas de grandes distâncias, com percursos repletos de adversidades, o santista Valmir Nunes encara mais um desafio: uma prova nos Estados Unidos com 24 horas de duração. **Página 5**



Bike Santos
aumenta número
de estações e
tempo de uso

Sistema de empréstimo de
bicicletas atenderá também a
Zona Noroeste. **Página 3**

Aprenda a
preparar um
frango ao forno
fácil e delicioso

Página 8



Jair Rodrigues
participa de show
na Fonte do Sapo
no domingo

Conter se apresenta no evento
"Cultura Caspita - Moda de Vi-
lta". **Página 12**

Em Off

Paulo Maluf fora da disputa?

Condenado em segunda instância a pagar uma multa de R\$ 62,3 milhões por superfaturamento na obra do túnel Ayrton Senna, quando era prefeito de São Paulo, o deputado federal Paulo Maluf ainda teve os direitos políticos suspensos por cinco anos. A decisão pode impedir que ele dispute mais um mandato na Câmara Federal - a Lei da Ficha Limpa impede que políticos condenados por um colegiado disputem eleições.

Vai brigar

Maluf anunciou que vai recorrer da sentença ao Superior Tribunal de Justiça (STJ) e que pretende brigar, nos tribunais, pelo direito de disputar as eleições do ano que vem. O fato é: Paulo Maluf, um dos políticos mais conhecidos do país, corre sério risco de ficar de fora da próxima disputa eleitoral.



Roberto Prati



Luisinho Brasil

A estrela de Beto Mansur

O episódio da condenação de Maluf mostra, mais uma vez, que o deputado federal Beto Mansur tem muita estrela. Ele recentemente trocou o PP de Maluf pelo PSD de Celso Russomanno. É certo que Russomanno vai disputar uma vaga de deputado federal e será um grande promotor de votos, podendo eleger, apenas com sua votação, mais dois ou três conparceiros de partido. Beto é à toa!

Fernando Diniz



Maria Lúcia Prandí, Francisco Nogueira e Rafael Arrábido disputam eleição interna do PT.

Dividido, PT define comando local no domingo

A eleição que o Partido dos Trabalhadores realiza no domingo (10), para definir o comando do diretório municipal, promete consolidar de vez um nítido inerte aberto no início da década passada. Três nomes estão na disputa: a ex-deputada estadual Maria Lúcia Prandí, que é apoiada pelo gru-

po liderado pela deputada e ex-prefeita Telma de Souza; o arquiteto Rafael Arrábido, que tem apoio de lideranças históricas como a ex-vereadora Cassandira Maroni e o ex-deputado estadual Fausto Figueiras; e o presidente do Setappot, Francisco Nogueira, que reúne ao seu redor di-

versos sindicalistas.

Apesar de oficialmente o discurso de todos ser o de que a disputa faz parte do "processo democratizante", nos bastidores a briga tem sido acirrada e ameaça provocar rupturas irreversíveis, comprometendo futuros projetos políticos do PT em Santos.

artigo

Lixo que vale ouro

Francisco Nogueira*

O ritmo crescente dos avanços científicos, a aceleração da produção e do consumo de eletro-eletrônicos tornam os equipamentos, em pouco tempo, obsoletos e ineficientes diante das expectativas dos usuários. As trocas acontecem em ondas, de acordo com os novos lançamentos e o chamado resíduo tecnológico começa a acumular de maneira preocupante em aterros e lixões. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), o lixo eletrônico cresce três vezes mais que o lixo convencional e o seu destino está entre as grandes preocupações na área de saúde pública.

Mesmo com a implementação da Política Nacional de Resíduos Sólidos, assinada em agosto de 2010, o Brasil está patinando nas prescrições. As cidades da Baixada Santista reproduzem este atraso e continuam sem regras efetivas e eficazes para o encaminhamento adequado de lixo eletrônico. Tensáculas de peças e equipamentos são misturadas diariamente ao lixo comum e descartados de maneira aleatória.

Com o problema, o Sindicato dos Empregados Terceiros em Transportes Aquaviários e Operadores Portuários do Estado de São Paulo decidiu intervir e, em 2011, instaurou o primeiro e único Grupo de Reciclagem de Lixo Eletrônico da região. A entidade, instalada na Avenida Conselheiro Nestor, 85, em Santos, recebe computadores e outras máquinas consideradas desatualizadas por empresas, instituições e usuários comuns. Este material vem passando o reaproveitamento de resíduos de informática e o desenvolvimento de um amplo programa de inclusão digital, mantido pela Fundação Setappot.

A face do trabalho, comprometida com a sustentabilidade, começa no galpão com a triagem minuciosa dos componentes e a classificação do material doado. As peças em funcionamento são encaminhadas para as bancadas de remontagem, onde profissionais especializados dão vida a novos computadores. Os itens sem utilidade são armazenados e vendidos a empresas de reciclagem credenciadas fechando um ciclo de acordo com as regras de proteção ambiental.

No outro ponta da linha estão associados do Setappot e a comunidade. A cada lote de dez computadores recuperados no GREL a Fundação Setappot abre uma nova sala de inclusão digital, com classes e acesso a internet gratuitos. Nas salas criadas por igrejas ou organizações sociais, as aulas acontecem de hora em hora, para alunos com idade entre 8 e 85 anos.

Com a criação do GREL, o Setappot reforça a sua política de integração ponto - cidade e torna permanente o compromisso de evitar o desvio do material para locais impróprios, cria o mercado paralelo de equipamentos e suprimentos de informática e cria oportunidades para a população de baixa renda. Um sindicato cidadão é isso: um braço cuida das lutas corporativas, o outro estende a mão para a sociedade. Mais informações no site www.fundacaosetappot.blogspot.com

*Francisco Nogueira é presidente do Setappot e da Fundação Setappot

geral

Bike Santos ampliado

O Bike Santos está trazendo novidades para os usuários e futuros adeptos. O sistema de empréstimo de bicicletas ganhará mais sete estações, que devem ser implantadas no início do próximo ano. Elas estarão disponíveis nas proximidades da Santa Casa, da Unisantos e em cinco pontos da Zona Noroeste.

O novo contrato com a empresa Samba Transportes Sustentáveis, assinado no dia 1º, também traz novidades em relação ao tempo de uso do transporte, que passam de 30 para 45 minutos. Outra novidade é que a adesão ao serviço será gratuita, não exigindo mais a taxa caução de R\$ 10,00, que havia anteriormente. As pessoas atualmente cadastradas receberão uma mensagem por e-mail da empresa operadora, quando deverão informar que desejam permanecer com o cadastro



válido. A taxa caução será restituída em cerca de 30 dias.

Além da retirada da bicicleta pelo telefone celular, em breve os usuários poderão realizar o processo com o cartão transporte. "Há um plano de mobilidade que integrará todos os modos de

transportes. Por isso, já inserimos o cartão transporte no Bike Santos", disse o prefeito Paulo Alexandre Barbosa.

Atualmente, o Bike Santos conta com 30 estações e 300 bicicletas, que podem ser utilizadas das 6 às 22h.

70% de desconto em débitos municipais

Até 20 de dezembro a Prefeitura de Santos oferece 70% de desconto sobre multa moratória e juros para pagamento de débitos inscritos até 2012 na Dívida Ativa do município. A regularização pode ser feita em cota única ou parcelada em duas vezes iguais e consecutivas, com 1% de juro ao mês. Para adesão o contribuinte deve acessar, no site da Prefeitura, no link 'Governo Eletrônico', em seguida 'Finanças' e 'Parcelamento de Dívida Ativa'. Outra opção é o posto da Procuradoria Fiscal no Protempo (rua João Pessoa, 246, Centro) de segunda a sexta, das 9h às 18h, ou sábado, das 9h às 14h.

Porto terá unidade do Juizado Especial Cível

Uma unidade do Juizado Especial Cível - Anexo Unisantos será instalada nesta sexta-feira (8), às 17h, no Terminal de Passageiros Góes Freixo Santos - Concas. O objetivo é atender queixas de passageiros e comerciantes que violam o Código de Proteção e Defesa do Consumidor durante a temporada de cruzeiros marítimos, que começa domingo (10). O atendimento gratuito será prestado por advogados e estagiários do JEC/Unisantos e as reclamações serão encaminhadas para os representantes das agências de navegação e companhias envolvidas, que deverão manter representantes no Juizado. Se não houver acordo entre as partes, as petições serão encaminhadas para distribuição no Juizado do domicílio do autor da queixa.

CONCURSO BOLSAS DE ESTUDO PARA NOVOS ALUNOS

PROVOCAÇÃO

**Liceu
Santista**

BOLSAS 2014 - ATÉ 100%

Inscrições:

Até 7 de novembro

VAGAS LIMITADAS

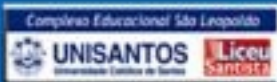
Provas:

8 de novembro - 15 horas

1º ao 3º ano do Ensino Médio

9 de novembro - 9 horas

3º ao 9º ano do Ensino Fundamental



www.liceusantista.com.br ou Avenida Francisco Glicério, 642

bom remédio

PAULO LORANDI

medicamento@jornalarte.br



30% dos brasileiros têm hipertensão arterial

A pressão arterial é o resultado do trabalho cardíaco e da tensão das artérias sobre o sangue para conduzi-lo para todos os órgãos. Sem a pressão arterial não haveria vida. Ao longo do dia, os valores pressóricos variam conforme o nível de atividade, mas eles precisam atuar o mais rápido possível para valores considerados normais, idealmente abaixo de 120 X 80 mmHg. Quando não ocor-

re, a pressão aumentada continuamente provoca danos em órgãos como coração, vasos sanguíneos, rins entre outros.

Pressão alta

Estima-se que 30% da população brasileira mantenha os valores acima de 140/90 mmHg. Quan-

to mais idade, maior o percentual de pessoas acometidas: mais de 50% entre 60 e 69 anos e 75% dos indivíduos acima de 70 anos. A prevalência da hipertensão está associada ao estilo de vida. Alta ingestão de sal e álcool, tabagismo, obesidade, estresse, além do histórico familiar, são os vários fatores que podem se associar para provocar a doença. Assim, a melhor estratégia para o controle da pressão é manter um estilo de vida saudável e uma rotina periódica de aferição da pressão, antecipando-se aos problemas. Principalmente, porque a hipertensão não costuma apresentar sintomas.

Remédio para estabilizar

Quando a melhora do estilo de vida não consegue manter a pressão arterial em níveis adequados, o uso de medicamentos é obrigatório. A hipertensão é uma doença crônica e a medicação não provocará a cura, apenas o controle dos valores da pressão arterial em níveis razoáveis. Muitas vezes, essa condição de manutenção da terapia para o resto da vida induz muitas pessoas a abandonar o tratamento ou não fazer o uso correto dos medicamentos. As mulheres e os idosos são os que melhor seguem as recomendações.

Regras claras

Metade das pessoas hipertensas não realiza corretamente os diversos procedimentos considerados ideais. Algumas práticas simples são recomendadas para o uso adequado dos medicamentos. É muito importante manter anotado os horários dos medicamentos ou associar a sua administração às atividades diárias, tomá-los sem-

pre no mesmo horário, não deixar de tomar o medicamento ao passar ou viajar, providenciar nova caixa de medicamento antes que a antiga acabe; e manter-se assíduo às consultas médicas agendadas. E se você é adepto do "chopinho", modere o consumo do álcool, mas não deixe de se medicar, mesmo ao beber.

Um fator muito importante é entender o significado da doença. Caso tenha dúvidas pergunte ao médico ou ao farmacêutico porque, ao conhecer a doença, é mais fácil se tomar adiante ao uso dos medicamentos.

Tire suas dúvidas

Encareixe suas dúvidas para o Centro de Informações sobre Medicamentos (CIM) do curso de Farmácia da Unisantar, por e-mail (cim@unisantar.br) ou carta (Avenida Conselheiro Nébias, 500, 11015-002).

* Paulo Lorandi é professor titular da Faculdade de Farmácia da Unisantar e sico-professor da Farmácia Oncora.



em dia com a saúde

Consumo de gordura deve ser controlado, mas nunca abolido

Embora as gorduras tenham potencial para provocar doenças do coração, acidentes vasculares cerebrais (AVC), obesidade, hipertensão e uma série de outras complicações no organismo, elas não devem ser excluídas da dieta, mesmo por quem está de regime e precisa controlar o colesterol. Longe disso, elas devem ser consumidas diariamente. Elas são fonte de energia para o corpo e fundamentais para a absorção de vitaminas e proteínas e também para a síntese de determinados hormônios sexuais, explica a nutricionista Lidiene Catarina Casanova, do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. O importante é fazer boas escolhas, diferenciando as gorduras saturadas das insaturadas. As vitais são as primeiras.

Excesso de açúcar preocupa

Dados do Sistema Único de Saúde (SUS) revelam que o setor público gasta, anualmente, R\$ 488 milhões com o tratamento de doenças associadas à obesidade. Embora o açúcar esteja presente em frutas (frutose) e no leite (lactose), é o produto processado, obtido a partir da cana-de-açúcar, que mais preocupa os especialistas em saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo de açúcar livre, que inclui tanto a substância presente nas frutas e no leite quanto o produto processado, não chegue a 10% das calorias consumidas por uma pessoa adulta ao longo de todo o dia, mas, segundo pesquisa do IBGE, 61% da população brasileira consome açúcar em excesso.

CUIDADOS COM O CORAÇÃO

Invista em check-ups

Esses exames ajudam a identificar precocemente os riscos para a saúde, possibilitando um tratamento mais eficiente e minimizando riscos de complicações.

Acerete na dieta

Opte por gorduras monoinsaturadas (nozes, abacate, azeite extravirgem) e as poli-insaturadas, que podem ser encontradas nos óleos vegetais de milho e girassol e no salmão. É importante comer cinco porções de frutas, verduras e legumes diárias por dia.

Pratique exercícios regularmente

Diante a atividade física, o corpo precisa de mais oxigênio e, para que o sangue circule depressa, há uma dilatação natural dos vasos. Assim, o coração é capaz de gerar novas fibras e artérias para irrigá-lo quando estimulado a trabalhar mais.

Índices sob controle

O colesterol em excesso, a pressão alta e o diabetes são fatores de risco para a aterosclerose e, consequentemente, para a saúde do coração.

Não fume

O tabagismo é o principal fator de risco de morte em todo o mundo.



Fonte: Revista Viva Saúde

geral

Valmir Nunes encara mais um desafio de 24 horas

Neste final de semana (9 e 10) o santista Valmir Nunes (Oleomorial/Brasão/Prefeitura de Santos) terá um novo desafio nos Estados Unidos: desta vez, ele enfrenta uma prova de 24 horas de duração feita em trilhas na Floresta Nacional Croatan, na Carolina do Norte. A tarefa não será nada fácil, porque o local é cercado por um pantano, numa região afetada por furacões.

Acostumado a superar grandes distâncias (seu recorde em 24 horas é de 275,8 km), o experiente ultramaratonista correu pela primeira vez uma disputa de 24 horas neste tipo de terreno.

Valmir já garantiu feitos históricos nos Estados Unidos, como a vitória da triatlo Budweiser, a mais dura corrida do mundo.

"Quero fazer uma boa marca, que será referência para o Mundial da categoria de 2014, porém esse tipo de percurso não ajuda muito. A trilha exige mais força e resistência e menos velocidade. Com o passar das horas, qualquer inclinação se torna uma montanha, pois as pernas vão ficando cada vez mais pesadas", avalia o atleta, que no próximo 16 de janeiro completará 50 anos, metade desse tempo dedicado a corrida.



Arquivo pessoal

Superando os próprios limites

Desde que conquistou o seu primeiro título mundial em corridas de 100 km, na Itália, há 22 anos, a meta de Valmir foi sempre quebrar barreiras. "Cada vez os meus objetivos vão ficando mais difíceis. Já consegui todos as vitórias que sonhei em ultramaratonas: dois campeonatos mundiais, um recorde mundial, fui eleito duas vezes o melhor ultramaratonista do mundo, venci e fui recorde da Budweiser, que ainda é meu, cheguei a correr os 100 km a 3km65 por km, quebrando a barreira da resistência", completa o incansável atleta, que já subiu ao lugar mais alto do pédo mais de 30 vezes mundo afora.

Uma das vitórias mais comemoradas foi em 2001 na famosa



Spartathlon, na Grécia, com 240 km, ou seja, quase seis maratonas ininterruptas. Ele completou a corrida em 25 horas e 18 minutos, superando muitos obstáculos, principalmente na montanha, o calor e depois o frio.

Stand-up noturno em Itanhaém

Neste sábado (9), a partir das 19h, será realizado o PBOrg Night Paddling With Led Lights (travando a noite com luzes de led), evento inédito no litoral paulista que acontecerá nas águas da Boca da Barra, no Rio Itanhaém. O passeio é uma iniciativa da Organização Social Ecoesportiva de Profissionais Liberais (PBOrg), em parceria com a Prefeitura. As pranchas mais iluminadas serão premiadas. A programação também inclui atividades fora das águas como exposições de artes, cama elástica, slackline e shows musicais. Os participantes receberão aulas de espécies nativas da região.

Campanha em prol dos animais

O proprietário da Superbanca, Cesar Alves Milazzo, lançou campanha para ajudar a Ong Defesa da Vida Animal, organização que desde 2004 já realizou 8 mil atendimentos emergenciais e 9 mil castrações para a população de baixa renda. Para colaborar, é fácil: basta ir até a "Superbanca" e comprar um dos vários modelos de camisetas ou adesivos, pois parte da renda será destinada à Ong. Se preferir, a pessoa também pode se filiar com doações a partir de R\$ 15,00 mensais. Além disso, quem comprar dois fanfões de jornal usado ganha um adesivo da Ong. A Superbanca fica na rua Alexandre Martins, 138, no bairro da Aparecida.

GAPA necessita de cestas básicas

O Grupo de Apoio à Prevenção à Aids (GAPA) da Fundação Santista está necessitando de farinha (mandioca, fubá e milho), enlatados (milho verde, ervilha, sanduíche), bolachas (salgada e doce) e achocolatados para compor as 65 cestas básicas que serão entregues neste domingo (10) às famílias dos portadores da doença, cadastrados na instituição. Quem puder colaborar deve entrar em contato pelo tel. 5222-5109 ou 21.98-9079. O GAPA/BS fica na rua Colômbia, 44, Boqueirão.

Cidade volta a sediar Copa São Paulo

Após 20 anos, em 2014 Santos voltará a ser uma das sedes da Copa São Paulo de Futebol Júnior. A competição, que será realizada entre 1 e 25 de janeiro, é considerada a mais importante do gênero na categoria Sub-20 e conta com participação de clubes de todo o país e atletas nascidos entre 1994 e 1998. O Santos FC é o atual campeão da "Copa", nome pelo qual o torneio é conhecido. Neste ano, os cem clubes participantes foram divididos em 25 chaves em 25 cidades sede. A Prefeitura será parceira do evento, junto com o Santos FC, e ficará responsável pela hospedagem e transporte das equipes sediadas no município.

GRUP 1.014

FABIANO ADVOCACIA

R. Assis Corrêa, 55, Graça - Santos/SP
 Fone: 3327-7987 / 3327-8004 - fax: 3327-8006

SIGA-NOS NO TWITTER @ADVYFABIANO E NO FACEBOOK
www.fabianoadvocacia.com.br facebook.com/fabianoadvocacia.com.br

Atendimento Design Interiores

Seu projeto arquitetônico e interior é obra de arte de papel que só ganha vida com cores e texturas.

Com experiência, atenção de detalhes e o seu compromisso, seu projeto ganha vida.

Seu local é a obra de arte de sua vida. Solicite uma visita técnica e orçamento.

Seu local é a obra de arte de sua vida. Solicite uma visita técnica e orçamento.

SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H
 SÁBADO, DAS 9H ÀS 12H
 REPRISE DAS 14H ÀS 17H HORAS

O SEGREDO DAS LOTERIAS

FIEL ORIENTADOR DO APOSTADOR

DVD EXCLUSIVO
 MOSTRA COMO AUMENTAR AS CHANCES DE GANHAR NA LOTERIA GASTANDO POUCO

44 ANOS DE EXPERIÊNCIA
 ESPECIALISTA EM PROGRAMAS LOTÉRICOS

MUNIR MISS 2012

RECORDISTA NACIONAL NA DISTRIBUIÇÃO DE PRÊMIOS

VENDAS E INFORMAÇÕES DIRETO COM O AUTOR
MUNIR, O PÉ QUENTE (13) 3386-1302 / 98123-8111

joão bernardo



Alex, Carina e Paulo Mendes, felizes com a homenagem recebida pelo pai, Armínio Mendes, no evento dos 40 anos da Câmara de Dirigentes Lojistas de Santos Praia

Cezere e Armínio Mendes, que foi homenageado pelo CDL, durante jantar e solenidade no Vasco da Gama



Elis Meneses Aguiar também foi homenageada na festa dos 40 anos do CDL, Santos Praia, além, muito aplaudida quando chamada para receber a liguia



Toninho Campos homenageado como empreendedor pelo CDL, Santos Praia



Helena Helena França Bassano fotografada na tradicional Antonete em dia de lançamento da nova coleção verão

• Rosane (Ramires) & Oswaldo Penteado e Inácia & Wagner Oliveira Simões convidam para a cerimonia religiosa do casamento dos seus filhos Andressa e Marcel, na Basílica Santo Antonio do Embaré, dia 29, seguida de recepção no Clube de Regatas Vasco da Gama

• no próximo dia 7, a CAB Subseção de Santos, realiza a sua 1ª Ecoação CABSantos-Somando Forças para um Futuro Melhor, uma iniciativa de cunho esportivo, ambiental e educativo, a fim de disseminar a conscientização da saúde e cuidado com o meio ambiente



Foto: Walter Coimbra



Graziela Sanchez conferindo as novidades da nova estação na Arcoabeleiro



Nina e Janaina Rodriguez Lasz cidades na Arcoabeleiro, em dia de cocktail pelo 1º aniversário da D'OOZ



Simone Alves Farias e Maria Alves de Faria atentas as novidades para o próximo verão

Foto: Du Moura



Jadr Battaglia e Silvana Barros entre os muitos presentes no cocktail da Pólvora de Seda



Eloy Oliveira, Sandra Sacani e Milene Germano Saies no cocktail de inauguração do novo Showroom de Cuentos da Pólvora de Seda

IMPLANTE É COISA SÉRIA!
SERIEDADE. RESPONSABILIDADE. EFICIÊNCIA.

Pensou em implantodontia? penseu...



Dr. Khalyl Kirsten

Atendimento exclusivo para implantodontia

IMPLANTE . PRÓTESE . CRO 75317

• CIRURGIAS • ENXERTOS • PRÓTESES SOBRE IMPLANTES

Cortina de Lince
Telefone: 3284.0444
R. Dr. Cassiano Rodrigues de Castro, 100 - Centro - Curitiba - PR

Lince
No 1000



- Especialista em implantodontia Hospital do Exército de São Paulo
- Membro da Academia de Deseo-integración dos Estados Unidos (ADA)
- Membro da Academia Brasileira de Deseo-integración
- Aperfeiçoamento em periodontia na Alemanha
- Aperfeiçoamento em Estética Dental na Alemanha
- Cirurgião dentista • Prático Dentário
- Congresso de Annual Meeting Academy of Deseo-integración 2007/2008/2011 - USA
- Formação em Essorto Deseo, Hospital de Marília, SP

Venha conhecer nossa estrutura e tire suas dúvidas. 13 3232.6966 PLANTÃO IMPLANTE: 13 3014.2654
www.drkhalylkirsten.com.br



Frango fácil

Feita no forno, esta receita vai te surpreender pela praticidade e pelo sabor

Cláudia Bom



Rendimento: 5 porções Tempo de Preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de sobrecoxa de frango, sem pele e sem osso
- sal a gosto
- 3 dentes de alho amassados
- suco de 1 limão
- 2 raminhos de alecrim
- 2 copos de brócolis picado
- 1/2 copo de cebolinha picada

PREPARO

- 1 - Tempere o frango com sal, alho, limão e alecrim.
- 2 - Coloque no forno pré-aquecido, a 200°C, e esse por 20 minutos.
- 3 - Retire do forno, acrescente brócolis, misture bem e volte ao forno por mais 5-10 minutos.
- 4 - Salpique a cebolinha e sirva.

DICAS

Bons acompanhamentos para o prato: arroz branco e/ou salada verde.
Essa receita pode também ser feita no forno elétrico.
Forne a assadeira com papel alumínio. Na hora de lavar a louça, você vai agradecer

Beleza das cerâmicas em exposição na Unisanta

Até 14 de novembro o público poderá conferir na Galeria de Artes da Universidade Santa Cecília (UNISANTA) as peças produzidas pelos alunos do curso de extensão "Terra, Água e Fogo: Cerâmica em Alta Temperatura". Ministrado pelo professor Elviseu Saviotto, o curso trabalha as várias possibilidades estéticas do barro e é realizado aos sábados, das 10 às 13h. Quem visitar a exposição, aberta de segunda a sexta-feira das 19 às 21h30, poderá conhecer o atelier. O endereço é na Osvaldo Cruz, 277, Bloco M, Boqueirão. A entrada é franca.



Espaços para deficientes visuais nas bibliotecas

A Secretaria de Cultura de Santos está buscando equipamentos e buscando verbas e parcerias para se adaptar, no prazo de três meses, à nova lei que reserva espaços nas bibliotecas públicas da cidade para deficientes visuais. A legislação visa permitir para esse público acesso a livros didáticos, obras literárias, artigos, jornais, revistas, entre outras publicações para leitura, pesquisa e empréstimo. Para tanto, as cinco bibliotecas deverão ser equipadas com computadores adaptados e indicações em alto relevo nos pisos, prateleiras e no mobiliário. O acervo deverá ter livros em braile, falados em disquete e audiotextos.

Galerias de artes da Secult abrem inscrições

Interessados em expor nas galerias de artes mantidas pela Secretaria de Cultura de Santos em 2014 têm até o dia 29 de novembro para se inscreverem. O cadastro no processo seletivo ocorre de segunda a sexta-feira, das 9h às 12h e das 14h às 18h, no 9º andar do Centro de Cultura Patrícia Galvão Gas. Pinheiro Machado, 48, Vila Matias. Os artistas devem apresentar um memorial descritivo do projeto da exposição, fotos de obras anteriores, currículo artístico e preencher uma ficha no ato da inscrição. Os trabalhos selecionados poderão ser exibidos em um dos três espaços: galerias Bizar Galvão e Patrícia Galvão, que ficam no Teatro Municipal, e na Galeria de Artes Nelson Pretinho de Andrade, na Prodesan.

Museu de Café amplia horário na temporada

A partir de segunda-feira (11), o Museu do Café, instituição do Secretariado de Estado da Cultura, passará a funcionar de segunda a sábado, das 9 às 17h, e nos domingos, das 10 às 17h. A iniciativa valerá durante a temporada e visa um melhor atendimento ao grande número de turistas que o museu recebe entre os meses de novembro e março. Na temporada passada, a instituição recebeu mais de 110 mil visitantes com uma programação que variou de atividades educativas a apresentações musicais. O museu fica na rua XV de Novembro, 95, no Centro Histórico de Santos. Outras informações estão disponíveis no site www.museudo cafe.org.br

CHURRASCARIA
O COSTELLÃO
Disk CHURRASCO (11) 3232.2579 • 3222.8484
Av. Senador Pinheiro Machado, 129 (em frente a Santa Casa - Central II)

- ESPÉCIMO MISTO
- MECIA NA BRASA
- LOMBÃO
- FILET MIGNON
- CORNIO DE FRANGO
- PICANHA
- FRANGO GRELHADO
- REPE DE CHURRISCO
- TANGARÉ - LINGUIÇA

E o delicioso CARRE DE CORDEIRO NA BRASA.

Beduino
3284.1207
Disk KEBAB
Receita em casa uma das delícias mais famosas da culinária árabe.
Falemos no fixo www.beduino.com.br

Seu rosto e seu olhar jamais serão os mesmos.
Elegance
Sobrancelha Geométrica
Sua sobrancelha sob medida.
Agora em Santos, um espaço totalmente dedicado ao embelezamento do olhar.
O Espaço Sobrancelha Geométrica, além de atender as gestas mais exigentes de suas clientes, também formará profissionais com um bom conhecimento em design de sobrancelha, demarcação, implantação e coloração de cílios, massagem alérgica e aperfeiçoar ainda mais o seu salão no centro de estética.
Daremos cursos e palestras, para que os profissionais da área de beleza sejam valorizados em suas atividades. Esperamos reunir em nossas instalações você que quer uma oportunidade de crescimento profissional, com um bom conhecimento. Todos os cursos serão certificados e com todo o material incluso.
Pode escolher a sua opção.
Um local dedicado a sua sobrancelha. Marque sua presença e veja um design de sobrancelhas.
AV. SENADOR PINHEIRO MACHADO, 961 SUPERIOR - SANTOS - TEL. (13) 3292-3668

estrelas & moléculas

GEORGES JORGE & MARCIA BERNARDO
www.comunicacaomedia.com.br

tv em transe

CHRISTIAN MORENO
trase@jornaldarta.com.br

Horóscopo de hoje

Bechu



Estamos em Fase de Lua Nova e no signo de Capricórnio. O Sol ainda mantém a conjunção com Saturno no signo de Escorpião. O lado bom é que podemos focar e nos concentrar em nossos objetivos com clareza e sem fantasias. Por outro lado, a paciência é o instrumento necessário para entender o dia

Áries - É importante que continue até o final da semana aperfeiçoando-se no seu trabalho. Seja firme e só não se deixe levar demais pelas influências externas. Garanta a sua vontade acima de tudo.

Touro - Agora sim você está podendo respirar melhor em alguns setores de sua vida. Boas vibrações planetárias te auxiliam a atingir metas pessoais e profissionais. Só não se esqueça de que cada um deve fazer a sua parte.

Gêmeos - O seu astro regente Mercúrio está no signo de Escorpião, que o auxilia a se aprofundar em qualquer estudo que realize. Além disso, Vênus e Netuno também te favorecem no aspecto mais sutil e artístico. Aproveite!

Câncer - As portas estão sempre abertas quando entramos numa nova jornada de conexão. Claro que o ritual é necessário, mas a força sempre vem dos aspectos mais íntimos. Pense nisso!

Leão - Algo novo está começando a aparecer em sua vida e sabe que é lento, mas constante. Não descarte nenhuma possibilidade, pois os ventos estão ficando a favor. Pense positivo e acredite no seu talento.

Virgem - Agora é hora de você dar alguns saltos mais abrangentes, aproveite que Marte está em seu signo para colocar em prática seus planos e projetos engendrados. E também sua vida amorosa tende a caminhar com mais firmeza.

Libra - Já está mais do que na hora de dar uma guinada em alguns setores de sua vida. Projete seu futuro dando toda a cobertura para as situações do passado. As suas finanças precisam ser reorganizadas.

Escorpião - Você deve estar percebendo que quando pensa em relaxar algo novo sempre aparece e muda a sua rota. Fique sabendo que é necessário e importante que você produza nesse período. Não faça corpo mole.

Sagitário - É importante que você agora coloque mais foco em sua vida profissional para atingir metas mais abrangentes. Lembre-se diariamente de utilizar o que você mais conhece: seu próprio.

Capricórnio - A presença de Lua, Vênus e Plutão em seu signo te auxilia a estar de bem com a vida e também aproveite para usar o seu charme para chegar mais perto do que anda pensando constantemente.

Aquário - Uma boa escolha em sua alimentação irá te ajudar a ganhar mais resistência e energia para os seus afazeres diários. Pense melhor na escolha do seu cardápio para não se aborrecer mais tarde.

Peixes - Fique atento em algumas situações que não deram certo, pois, na verdade, você escapou de pestes e questões que não eram suas. É isso é uma bênção, portanto não fique chateado. Caminhos novos estão aparecendo.

Boa música dá audiência

Thaysa de Fátima

O último dia de audições às cegas na segunda temporada do "The Voice Brasil", da Globo, registrou 28,4 pontos no índice - a maior marca de atração até aqui. Foi um desfile de boas vozes de encerrar os olhos às câmeras.

Em termos de música na tevê aberta, o "The Voice" é um caso no deserto. Nenhum dos hits que desfilam em outros programas de televisão, especialmente os de auditório, têm vez ali. Não se vê ninguém cantar Naldino, Anitta, Furlão e "Crônicas Amargas" da vida. Muito menos destinações de criações alheias, como o horrroso Samba e que tal. A conversa ali é outra.

Aí vem um dilema ao estilo "tonines": a indústria fonográfica só prioriza tanta pontaria porque o público a consome ou o



público só consome tanta pontaria porque a indústria fonográfica a prioriza?

As tevês, ligadas intimamente com essa indústria, também têm sua parcela de culpa. Usando a

mesma Globo como exemplo, basta ver na mídia que aparece pra cantar no "Domingão da Favela", "Caldeirão do Huck"... Será que o famoso e popular jábô fala mais alto?

Resenhas



AULA IRLANDESA - Pois aí eu sinto aqui o "Alto Hozar" albadado passado. Já disse aqui que o nível musical do programa caiu após a mudança de horário, não sei se pra competir com o trecheiro "Legendários", da Record. Mas eis que surge

como convidada a cantora e violonista irlandesa Sharon Corr, que integra a banda The Corrs e fez shows em São Paulo recentemente.

Lá pelas tantas, ela sapecou magistralmente um trecho do clássico "An rios na falant", de

Caroliá, ao violino. Se eu fosse um desses azuis "artistas populares", como os ousoji chis acim, sentiria vergonha.

Sharon também esteve no Jô Soares e no "Todo Seu", da Gazeta. Além, não posso cometer esta injustiça: o programa comandado pelo Ronnie Von é, disparado, o melhor da televisão em se tratando de atrações musicais. Dá um banho.

LEVANTOU - A volta do "Sai de Baixo" para quatro episódios inéditos (já mostrados no canal a cabo Viva), reengatou a audiência da Globo no domingo "pós-Fantástico" — um horário que tem sido complicado na emissora há muito tempo. A mídia foi de 17 pontos, atendendo uma liderança tranquila no ídolo. O problema é que essa alegria vai durar apenas um mês.

HORA MOVES

(13) 3289 6302 | ID: 98*54275

www.horamoves.com.br

 <p>FONFEM</p> <p>Para quem não tem dinheiro, mas quer comprar um carro, o FONFEM é a solução. O valor é dividido em parcelas mensais, com juros baixos e prazo de até 12 meses.</p> <p>DE R\$ 500,00</p>	 <p>GONZADA</p> <p>Para quem não tem dinheiro, mas quer comprar um carro, a GONZADA é a solução. O valor é dividido em parcelas mensais, com juros baixos e prazo de até 12 meses.</p> <p>DE R\$ 100,00</p>	 <p>MILA REIA</p> <p>Para quem não tem dinheiro, mas quer comprar um carro, a MILA REIA é a solução. O valor é dividido em parcelas mensais, com juros baixos e prazo de até 12 meses.</p> <p>DE R\$ 100,00</p>	 <p>MILA REIA</p> <p>Para quem não tem dinheiro, mas quer comprar um carro, a MILA REIA é a solução. O valor é dividido em parcelas mensais, com juros baixos e prazo de até 12 meses.</p> <p>DE R\$ 100,00</p>
---	---	---	---

40 ANOS NO MERCADO • Av. Presidente Wilson 7, loja 2 - Gonzaga - Santos - GREGI 3475

xeque-mate

Mário Ribeiro
xadrez@jornaldoesfera.com.br

Foto: Divulgação



Região revela outro grande talento

Com apenas 16 anos de vida, o erradista Wilian Ribber de Barros Moura de Lima, estudante do Colégio Integração, já é considerado um "veterano" por conta de participar das últimas cinco edições do Campeonato Brasileiro de Xadrez Escolar promovido, anualmente, em Belfini, Minas Gerais, e que reuniu 200 jovens, do ensino fundamental ao médio.

Conforme explica o professor de Wilian nas competições patrocinadas pelo Colégio Integração, Jefferson Luis Carlos Rocha, a qualidade dos jogadores estava altíssima. "Apesar de jovens, a maioria dos jogadores já é mestre em xadrez, elevando a qualidade técnica das partidas".

Wilian Ribber conta que estava confiante durante o torneio e a última rodada

foi disputada ponto a ponto. "Eu liderei as cinco primeiras partidas e, com o terceiro lugar, fiquei muito feliz pelo desempenho", afirma o jovem, que participou também dos Jogos Abertos do Interior, em Mogi das Cruzes, e, na sequência, obteve o vice-campeonato no torneio de linguagem recém-promovido pela cidade Xepre-Mate, que homenageou o erradista Valdeir Brato (in memoriam).

Além de tudo isso, Wilian garantiu vaga no Campeonato Sul-Americano de Xadrez, que aconteceu na Bolívia, ainda este mês.

O Colégio Integração, apoiador do erradista, além de patrocinar as viagens e campeonatos, também disponibiliza ao estudante uma bolsa de estudos no segundo ano do Ensino Médio.

Sesc Osasco realiza Festival de Xadrez

O Sesc Osasco realizará, de 15 a 16, das 14h às 17h, apresentação de xadrez conduzida pelo professor Estêvão Tavares Neto, direcionada para quem deseja aprender a jogar ou já sabe e está nos níveis básico, intermediário ou médio. Já no domingo (17), a partir das 14h, acontece o Festival de Xadrez da Copa Sesc 2013. Como o número de participantes está limitado em 40, é fundamental que as inscrições sejam feitas o quanto antes, até dia 15, por telefone ou e-mail (sescosasco@sescosasco.sescsp.org.br). Os jogadores deverão levar peças e relógio. O Sesc Osasco fica na Avenida Sport Club Corinthians Paulista, 1.300.



XADREZ GIGANTE

O Sesc Osasco adquire, no início deste ano, tabuleiro e peças gigantes que estão disponibilizados aos praticantes na unidade, além de manter uma interessante programação para os adeptos do esporte-ciência ao longo de todo ano. Em fevereiro, por exemplo, aconteceram oficinas de xadrez e, em julho passado, os mestres internacionais de xadrez Antonio Carlos Resende, do Brasil, e Gerardo Lebrero Zaragoza, de Cuba, protagonizaram o Desafio dos Mestres, quando jogaram uma partida com as peças gigantes, vencida por Resende, e depois ministraram simulações a quatro níveis, desafiando todos os vintez desafiantes.

os baldos



roteiro

Delírio - O espetáculo solo de Ângelo Madureira foi criado em 1999, e neste experimento o artista bucou no livro "Fievo Capoeira e Passô" de Waldemar de Oliveira, conceitos sobre o favela. Além desse conceito, desenvolveu o solo de bateria, onde substituiu a música do favela pelo som do rock progressivo. Senta (8), às 21h, no Sesc (Rua Conselheiro Ribas, 136, Aparecida). Grátis.

Patecho, o drama de um palhaço - O espetáculo aborda o mundo do circo ao contar a história de um palhaço sonhador, em final de carreira, que se decepciona com o filho por ele não seguir seus passos. Sábado (8), às 16h, no Mercado Municipal de Santos (Praça Iguatemi Martins, s/nº, Vila Nova), e domingo (10), às 16h, na Casa do Sol (Av. Samitã s/nº, Morro Nova Central, Grátis).

Tango e Paixão - A Companhia realiza há 10 anos o maior espetáculo de tango do Brasil, reunindo no mesmo palco a magia da dança com música ao vivo, cantores, e cinco casais de bailarinos. Clássicos como: "Por Uma Cabeça", "El día que me quieras" e "La Cumparsita" entre outros não faltarão nesta grande noite. Sábado (8), às 21h, no Palácio das Artes de Praia Grande (Avenida Costa e Silva, 1.600). Ingressos: R\$ 60 inteira.

Oswaldinho do Cavaco e Luizinho T Cardas - O show conta com uma formação tradicional de choro, com obras de compositores clássicos e canções autorais. O repertório é formado por músicas de nomes como Waldir Azevedo, Pixinguinha, Jacob do Bandolim, Ernesto Nazareth, Paulinho da Viola e Zequinha de Abreu, entre outros. Domingo (10), às 17h, no Sesc (Rua Conselheiro Ribas, 136, Aparecida). Grátis.

O nome científico da formiga -



Wilson Simoninha - O cantor estará em Santos para uma programação dupla. À tarde, às 14h, ele fará uma visita especial ao Instituto Arte no Dique, na Vila Gilda, na Zona Noroeste. Na ocasião, o artista conhecerá e espaço, terá contato com alunos de música e possivelmente fará alguma intervenção sonora com os jovens. À noite, a partir das 21h ele apresentará seu mais novo show, "Alta Fidelidade", no Bar do Sesc (Rua Conselheiro Ribas, 136, Aparecida). Quinta (7). Os ingressos para a apresentação noturna custam de R\$ 4 a R\$ 20.

O espetáculo é a quinta obra criada pela dupla Ângelo Madureira e Ana Catarina Viana, que iniciou a sua parceria em 2000, no universo das danças populares. Desde então, Ângelo e Ana Catarina vêm desenvolvendo experimentações com modos de combinar os movimentos de diversas danças brasileiras, a técnica do balé clássico e a dança contemporânea. Sábado (8), às 21h, no Sesc (Rua Conselheiro Ribas, 136, Aparecida). Grátis.

O Casamento de Dona Benedita - Baseado no clássico infantil, o espetáculo apresenta uma personagem moderna com secretária eletrônica e que para



Derico e clube do Jazz - Formado por integrantes do veterano grupo Sindicato do Jazz e músicos da nova geração de cidade de Bauru, o quarteto apresenta um repertório com arranjos próprios para clássicos do jazz, soul, blues e bossa nova. Obras de compositores como Cole Porter, Miles Davis, Herbie Hancock, Tom Jobim e Edu Lobo são reelaboradas e marcadas por evoluções de improvisos. Integra o grupo o saxofonista e flautista Derico Sciolli, do sêxteto do Programa do Jé. Senta (8), às 21h, no Sesc (Rua Conselheiro Ribas, 136, Aparecida). Ingressos de R\$ 2 a R\$ 10.

conquistar o grande amor faz anosios nos classificados dos jornais. Domingo (10), às 16h e 17h30 no Auditório da CPFL Piratininga (Praça dos Andrades, nº 31, Centro). Entrada franca.

O encanto das fadas - A peça retrata o tema infantil mais famoso da atualidade. Protagonizado pela inesquecível Sônia, o espetáculo envolve as personagens consagradas dos contos de fadas em uma trama surpreendente. Sábado (8), às 15h e 18h, e domingo (10), às 11h e 15h, no Teatro Municipal de Santos (Av. Sen. Pinheiro Machado, 48, Vila Martins). Ingressos de R\$ 60 a R\$ 80 inteira.



Jair Rodrigues - O cantor faz participação especial no evento "Cultura Capira - Moda de Viola", que ocorre no domingo (10), às 18h, na Ponte do Sapo. No show o multi-instrumentista Paulo Dafreim, considerado um dos maiores violeros do país, toca sucessos tradicionais deste estilo e recebe alguns artistas regionais, como Erick Rios, Thiago Lima e o Duo Gison Bambura e Eric Carvalho. Um dos pontos altos do evento é a presença do cantor e compositor Jair Rodrigues que encantará o público com sucessos como "Rancho Fundo" e "Luar do Sertão".



Filó Machado e Nadja Soares - Em um show íntimo, a dupla apresenta músicas do CD "Pra Contar", fazendo um passeio pelo rico universo da Música Popular Brasileira, de Bororé a Tom Jobim, passando pelas músicas de Cartola, João Donato, Ivan Lins, Chico Buarque, Fátima Guedes, e outros, além do próprio Filó. Quinta (7), às 20 horas, no Black Jazz Chopin (Av. Francisco Glezer, 206). Entrada: R\$ 20.

LANCAMENTO PONTA DA PRAIA

Compartilhe o bom da vida no lugar que você ama.



Morada Imperatriz 2 e 3 SUITES 94 / 119 / 171 m² 1, 2 e 3 vagas de garagem



Ponto no Local: Rua Imperatriz Leopoldina, 35 (Prédio ex-Aquário Municipal de Santos) Tel.: 13 3014.0606 / 91740.0207



SAVEL

IMPRESO