



...E O VERÃO SÓ COMEÇOU!

Menos de 24 horas após o início da estação mais quente do ano, Santos e região são surpreendidos com a chuva mais intensa dos últimos 36 anos. E, pior: o fenômeno pode voltar a se repetir. Página 3



Programação de Natal inclui exposições e espetáculos

Página 8

DE OLHO NA TEMPORADA

A novidade da Operação Verão, que começa nesta sexta-feira (26), é o funcionamento de uma base móvel de monitoramento com câmeras de vídeo. Página 2



OPERAÇÃO VERÃO COMEÇA SEXTA-FEIRA

Raimundo Rosa

A partir desta sexta-feira (26) tem início a Operação Verão nas cidades da Baixada Santista, que se estenderá até o final do carnaval, em 18 de fevereiro de 2015, com a presença de mais 2.940 policiais (civis e militares) para reforçar a segurança na região. Em Santos, a operação terá o apoio do Sistema Informatizado de Monitoramento (SIM) da Guarda Municipal, que dispõe de 360 câmeras localizadas em pontos estratégicos na orla, bairros e na região central histórica.

De acordo com o comandante da Polícia Militar na Baixada Santista e Vale do Ribeira, coronel Ricardo Ferreira de Jesus, serão 2.542 policiais militares a mais nas ruas. "Desse total, Santos terá o reforço de 313 PMs, que terão a responsabilidade de atuar no policiamento ostensivo nos bairros, praias e centros comerciais", afirmou.

A operação contará com 133 viaturas na Baixada Santista e, além dessas, a Polícia Militar deslocará três viaturas especiais, com plataformas móveis para observação. Já a Polícia

Civil contará com 398 policiais, entre delegados, escrivães e investigadores. Agentes do Grupo Armado de Repressão a Roubos e Assaltos (Garra), do Departamento Estadual de Investigações Criminais (Deic), e do Grupo de Operações Especiais (GOE) de Santos irão reforçar o efetivo.

A solenidade de lançamento da Operação Verão ocorreu no sábado (20), em frente ao Emisário Submarino, na praia do José Menino, com as presenças do governador Geraldo Alckmin, do prefeito Paulo Alexandre Barbosa. "Nesta época recebemos muitos turistas que visitam a cidade para passar o Natal e para acompanhar a queima de fogos de Ano Novo na orla, e esse reforço na segurança é muito importante", disse o prefeito.



Videomonitoramento na temporada

Para reforçar a segurança de turistas e moradores nesta temporada de verão, Guarujá contará com uma carreta de videomonitoramento equipada com câmeras colocadas em um telescópio, que atinge 16 metros de altura. Além delas, há câmeras normais, com visão noturna infravermelha, captação de imagens por temperatura e alcance de 3 km. O Centro Integrado de Comando e Controle Móvel (CCICM), conhecido popularmente como carreta de videomonitoramento, foi utilizado nos estádios brasileiros durante os jogos da Copa do Mundo. O veículo ficará posicionado nas proximidades da Praça Horácio Lafer, por ser considerada uma área de grande movimentação".

Reforço para evitar afogamentos

Para prevenir acidentes e afogamentos no mar, o Corpo de Bombeiros iniciou dia 13 de dezembro a Operação Praia Segura, colocando de prontidão 1.594 guarda-vidas e 49 bombeiros especializados neste tipo de salvamento. A ação se estenderá até 23 de abril, com a atuação de 534 guarda-vidas em pontos fixos e a presença de 800 contratados temporariamente pelo Governo do Estado. Outros 200 foram selecionados pelas prefeituras da região e 60 foram recrutados em parceria com a Petrobrás. O Grupamento de Bombeiros Marítimos (GBMar) conta com 22 unidades para resgate aquático, 40 botes infláveis, 30 motos aquáticas, 21 quadriciclos, cinco lanchas e um navio para salvamento e combate a incêndio.

mensagem

Jesus, o nosso presente de Natal!

Dom Jacyr Braido*

Estamos no tempo do Natal. A palavra "Natal" abre nossa mente e nosso coração para a alegria, a esperança e a paz. Normalmente, o Natal traz consigo a ideia dos presentes. Pais, parentes e amigos oferecem presentes. O comércio desenvolve uma estratégia alucinante para satisfazer a esta prática. Basta ver a figura - ou a mitologia - do Papai Noel. Natal se tornou símbolo de presentes: O PRESENTE DE NATAL!

Mas, para nós, cristãos, o Natal nos oferece um presente surpreendente: O PRESENTE

DE NATAL É O FILHO DE DEUS. Meditemos sobre o grande presente que o mundo recebe na NOITE DE NATAL. É a comemoração viva do nascimento de Jesus, que renovamos na liturgia deste tempo. Mas não somente uma data histórica. É um nascer que se dá no coração das pessoas movidas pela fé. E como é importante que Jesus desde o seu nascimento foi o símbolo da humildade e do amor ao próximo. Seus ensinamentos foram de perdão, justiça, paz e espiritualidade. Por isso, o Natal comemorado com fé, acima dos bens

materiais e passageiros, sempre é uma luz nos caminhos da vida.

O QUE SE PODE FAZER NO NATAL? Com simplicidade, pode-se assumir atitudes sugeridas: 1 - reunir-se com a família ou amigos em torno de uma mesa para compartilhar a amizade; 2 - cantar canções natalinas na alegria; 3- telefonar para alguém distante, desejando-lhe Feliz Natal; 4- visitar doentes ou pessoas que precisam ser ouvidas; 5- fazer um balanço das realizações durante o ano; 6- se for necessário, ter coragem de mudar de rumo, ado-



tar novas atitudes; 7- a alegria do Natal é mais evidente na inocência das crianças: ensine a elas que o Natal existe porque Deus enviou seu filho ao mundo para que ele ensinas-

se, por seus exemplos, o amor à humanidade.

Feliz Natal a todos!

* Dom Jacyr Francisco Braido é o bispo diocesano de Santos.

PREPARE-SE QUE VEM MAIS ÁGUA POR AÍ!

A música de Tom Jobim fala das "águas de março fechando o verão", mas os moradores da região, principalmente os de Santos e São Vicente, sentiram na pele os efeitos das "águas de dezembro abrindo o verão", na segunda-feira (22), menos de 24 horas após o início da estação mais quente do ano.

Em menos de 24 horas, choveu em Santos mais do que era esperado para o mês inteiro. Entre 16h15 de segunda-feira (22) e as 15h de terça-feira (23), o índice pluviométrico foi de 209,5 milímetros. O normal é, para o mês de dezembro inteiro, 210 milímetros.

Foi a maior precipitação registrada na cidade, desde que o índice pluviométrico começou a ser medido. Superou até o recorde anterior, de janeiro de 1978, quando foram verificados 194,6 milímetros.

A quantidade de chuva superou a capacidade de escoamento da rede de drenagem da cidade, resultando em pontos de alagamento em praticamente todos os bairros da cidade. O local mais crítico foi a avenida Nossa Senhora de Fátima, onde o trânsito foi interditado pela Companhia de Engenharia de Tráfego.

No supermercado Assai, clientes e funcionários ficaram 17 horas ilhados, passaram a noite no local e só foram resgatados pelo Corpo de Bombeiros.

A avenida da praia ficou praticamen-

te parada. Diversos prédios e estabelecimentos comerciais foram invadidos pela enxurrada e tiveram prejuízos materiais.

Os alagamentos se agravaram devido ao intenso processo de impermeabilização da cidade, verificada nos últimos anos, e pela quantidade de lixo despejada indevidamente pelas vias públicas, que acabaram entupindo várias bocas-de-lobo e galerias.

Aquecimento- O climatólogo Rodolfo Bonafim explica que o fenômeno ocorreu em decorrência do encontro de uma frente fria com uma massa de ar quente que estava estacionada na região.

"Essa frente fria teve um atraso, demorou um pouco pra chegar até aqui, mas ela foi adquirindo um contraste muito grande com relação à massa de ar quente que estava muito forte na região. Então, essa diferença de pressão, temperatura e umidade fez com que ela ganhasse força e esse choque térmico foi inevitável, causando toda essa chuva absurda", disse.

Segundo ele, o fenômeno pode voltar a acontecer durante esta temporada. "Uma chuva com esta intensidade já era prevista, por causa das mudanças climáticas e o aquecimento das cidades. Com muito concreto e muito asfalto, as chuvas tendem a piorar. São chuvas rápidas, violentas e pontuais", explicou.

Reprodução/Facebook



TENHA AO SEU LADO



QUEM VOCÊ PODE CONFIAR!

Consultoria Jurídica - Convênios - Desconto na Contribuição Assistencial



ASSOCIE-SE JÁ!

SIMEES

SINDICATO DAS INDUSTRIAS METALURGICAS
ELETRO ELETRÔNICAS DA BAIXADA SANTISTA

Rua Fernão Dias, 16 - Gonzaga - Santos/SP
Ao lado do Shopping Balneário!

+55 13 3284.1026 comercial@musicombrasil.com.br

Rua General Câmara 05, cj 907/908 - Centro - Santos
Tel.: (13) 3235-1293 e-mail: simees@simees.com.br

em dia com a saúde

APROVEITE A CEIA SEM ENGORDAR!

É perfeitamente possível se deliciar com a ceia de Natal sem comprometer a balança. Bastam alguns cuidados, como preferir os cortes mais magros de carne, intercalar as refeições com frutas (para não pegar pesado demais nos doces) e dosar bem os acompanhamentos. "O cuidado com as calorias é necessário, mas não precisa ser tão exagerado", comenta a nutricionista Cátia Medeiros. No preparo da farofa, por exemplo, ela sugere deixar de lado os embutidos e usar a criatividade, utilizando damasco, ameixa, uva passa e até castanhas. "Também vale acrescentar vegetais como cenoura ralada, abobrinha e couve, que deixam sua receita mais leve e colorida", propõe.



Explore as frutas natalinas

Frutas são sempre a melhor opção de sobremesa por serem pouco calóricas e fornecerem nutrientes importantíssimos para o nosso organismo. "A nectarina, por exemplo, é rica em antioxidantes, substâncias que protegem as células do corpo contra danos causados pelos radicais livres. Isso dá a ela um papel importante no combate a doenças como câncer, hipertensão e problemas neurodegenerativos", esclarece a nutricionista Roseli Rossi. A uva, por sua vez, ajuda a fortalecer os vasos sanguíneos, melhorando a circulação graças a antioxidantes, como antocianinas e o resveratrol. Já o damasco reduz danos causados por toxinas ambientais, inibindo o crescimento de células cancerígenas e estimulando o sistema imunológico.

Sinais inusitados para problemas do coração

Inchaço nas pernas, xantelasmas (depósitos de colesterol que aparecem com maior frequência nas pálpebras), gengivite, aumento da vontade de urinar à noite, ganho de peso injustificado, tosse noturna e até calvície do tipo coroa (no topo da cabeça). Por mais estranho que pareça, esses sinais podem indicar que algo não vai bem com seu coração, segundo o cardiologista José Luiz Ferreira dos Santos. As doenças cardiovasculares são responsáveis por, aproximadamente, 30% dos óbitos no Brasil e é a primeira causa de morte entre a população, de acordo com o Ministério da Saúde. Hereditariedade, doenças crônicas (obesidade, tabagismo) e maus hábitos, como sedentarismo e uma alimentação rica em gordura, estão entre os principais fatores de risco.

MANIA DE ARRANCAR OS CABELOS

Esse hábito tem o nome de Tricotilomania e, na maioria das vezes, reflete um estado de tensão ou ansiedade que pode ter como consequência o aparecimento de feridas, manchas e calvície. Há quem faça isso de vez em quando, enquanto outras pessoas simplesmente não conseguem ficar com as mãos livres sem levá-las à cabeça. A recomendação é aplicar complexos vitamínicos diariamente, além de uma boa alimentação e o uso de xampus ou tônicos que ativam a circulação do couro cabeludo e estimulam o crescimento capilar. Manter o cabelo preso ajuda a resistir aos impulsos. A psicoterapia também tem um resultado satisfatório para esse problema.



Santos bate meta e imuniza mais de 31 mil animais contra raiva

A Secretaria de Saúde de Santos, por meio da Seção de Vigilância e Controle de Zoonoses (Sevicoz), divulgou balanço da vacinação contra a raiva que mostra que 31.609 animais foram imunizados. Os números superaram os 31 mil ou 80% da população de cães e gatos da cidade, exigidos como meta mínima pelo Ministério da Saúde. Segundo balanço da Sevicoz, foram vacinados 24.427 cachorros e 7.182 felinos.

Apesar de a campanha ter terminado oficialmente no sábado, dia 20, a Sevicoz continuará a aplicar a vacina no posto montado na Avenida

Pinheiro Machado, 580, no Marapé. Na próxima segunda (29), o posto da Sevicoz funcionará das 8 horas ao meio-dia. Já na terça (30), o posto faz a imunização das 13 às 17 horas.

Sevicoz continuará a aplicar a vacina no posto montado na Avenida Pinheiro Machado, 580, no Marapé

Sem filas

Donos de cães e gatos que deixaram para vacinar os animais contra a raiva no último dia da campanha, que aconteceu sábado, não encontraram filas nos postos montados pela Sevicoz. A vacinação aconteceu das 9h às 16h, na sede da Sociedade de Melhoramentos do Rádio Clube; na Praça Guadalupe s/nº, no Morro da Nova Cintra, e na Unidade Municipal de Ensino (UME) Cidade de Santos, no Embaré.

O casal Simone

Barbosa Santos, 40 anos, e Edson Wilson Gonçalves, 45 anos, levou dois gatos e quatro cães para serem imunizados. "Sabemos da importância de se vacinar nossos animais. Nós sempre mantemos a vacinação deles em dia", disse Simone.

A zeladora Nalva Gomes, 64 anos, levou a cadela Bianca, de 5 anos, para tomar a vacina. "Ela é como se fosse da família, etinho todo cuidado com a saúde dela e da minha família".



estrelas & moléculas

GEORGE JORGE
MÁRCIA BERNARDO
astros@jornaldaorla.com.br



Horóscopo de hoje

A Lua nova no signo de Aquário mostra que a tolerância às diferenças e o respeito às individualidades é o que faz a vida em grupo tão rica. Encontrar os amigos e se reunir com quem a gente gosta é a grande pedida. Desejamos a todos muita paz, compreensão e mente flexível. Feliz Natal!

Áries – mesmo em dias de festa podemos encontrar pessoas que, de alguma forma, nos provocam. Mas, não é hora de sair do sério e para evitar qualquer saia justa faça-se de bobo e finja que não é contigo.

Touro – não é dia para precipitações e nem para querer se impor de forma mais dura com as pessoas. Utilize as boas vibrações de Vênus e busque ser mais flexível e relaxe. Cuidado com exageros alimentares e gastos desnecessários.

Gêmeos – um bom dia para encontrar seus irmãos e primos, rever algumas pessoas que já estiveram bem presentes na sua vida. Explore a possibilidade de boas conversas com eles, será bem divertido!

Câncer – você poderá se sentir mais cobrado e requisitado pelas pessoas, mas como você sempre se preocupa com todos isto acaba sendo até natural. Ao invés de se aborrecer, veja o quanto o seu cuidado e carinho são valorizados.

Leão – em reuniões familiares é preciso ter um pouco mais de flexibilidade, pois nem sempre os outros querem o que você quer. Com o seu jeito alegre e festeiro, não será difícil negociar com as pessoas e conseguir o que agrada a todos.

Virgem – você terá que administrar alguns contratemplos hoje, mas nada que atrapalhe o andar das coisas. Aproveite para curtir mais o momento, relaxar e se divertir com as pessoas que você ama. Use sua criatividade!

Libra – você pode colocar em ação o seu maravilhoso senso estético e ser a pessoa responsável pela decoração da casa. Receber os familiares e saber criar um clima harmonioso e bonito é a sua proposta.

Escorpião – fique alerta para algumas armadilhas e não se deixe surpreender por coisas do passado, afinal, elas já passaram. Um bom dia para fazer as pazes com algumas pessoas e deixar para lá muitas coisas.

Sagitário – necessidade de estar mais próximo dos seus familiares está forte no dia de hoje. Então, prepare a sua casa e exponha o que sente, mostre a todos a sua generosidade e alegria. Afinal, você consegue contagiar a todos com seu ânimo.

Capricórnio – para você o momento torna-se muito especial pois é também o início de um novo ciclo na sua vida. Momento do seu retorno solar e época de renovar suas energias e propostas pessoais. Parabéns!

Aquário – com a energia de Marte, o seu Natal tende a ser muito animado e será difícil você ficar parado. Direcione a energia extra para ajudar os outros e quem sabe, até se envolver em algum tipo de atividade comunitária.

Peixes – o contato com amigos e pessoas que não vê há algum tempo irá mexer bastante com seu emocional. Mas, no bom sentido, pois irá lhe fazer muito bem lembrar alguns momentos e também conhecer gente nova.

geral

PAPAI E MAMÃE NOEL MERGULHAM NO AQUÁRIO

Francisco Arrais Filho

Na véspera de Natal, o Aquário de Santos vai ganhar uma visita especial. Papai e Mamãe Noel vão recepcionar os turistas debaixo d'água, durante o mergulho temático no tanque oceânico. A dupla, representada pelo coordenador do parque, biólogo Alex Ribeiro, e a educadora ambiental Cássia Cumagai da Mata, aparecerá a cada hora e permanecerá na água por cerca de 15 minutos com mensagens de conscientização sobre o ambiente marinho. No dia 24, o Aquário ficará aberto das 9h às 14h e reabrirá às 14h do Dia de Natal (25).



Feira oferece produtos orgânicos para a ceia de Natal

No domingo (21) acontece a 12ª Feira de Produtos Orgânicos, na escola Leonor Mendes de Barros (pç. Fernandes Pacheco s/nº, Gonzaga), das 9h às 13h. Esta, que será a última feira do ano, terá boas opções para quem deseja fazer uma ceia de Natal orgânica, com hortaliças, frutas, laticínios, ovos, sucos, vinhos e panetones. Haverá também produtos de limpeza, cosméticos, roupas e brinquedos. Às 10h, acontece uma palestra sobre veganismo com a fisioterapeuta Erika Marzik. Às 11h, o público poderá apreciar música instrumental com o tecladista Jaime Augusto e o trompetista Claudio Ricardo. Entrada franca.

Nova iluminação no Emissário Submarino

A Prefeitura concluiu a instalação da nova iluminação do Emissário Submarino, que aumentará a sensação de segurança naquela área da praia do José Menino. Foram instalados seis projetores com lâmpadas de 400W; 45 projetores com lâmpadas 1.000W e 24 luminárias com lâmpadas de 250W (todas de vapor metálicas), distribuídas em 16 postes e também na torre da Guarda Municipal. Uma parte da iluminação é voltada para o mar, favorecendo a prática do Surf no período noturno. Foram investidos R\$ 90 mil.

Calendário traz modelos maiores de 60 anos

O calendário 2015 Vida na Melhor Idade, com fotos de 10 modelos maiores de 60 anos, foi lançado no último dia 18 pela oscip Associação de Desenvolvimento Econômico e Social às Famílias (Adesaf), em parceria com a Prefeitura de Cubatão e Fábrica da Comunidade. Foram dois meses de ensaios, em aulas que envolveram expressão corporal, teatro e dança, para produzir as fotos que registram momentos de convivência dos idosos nas oficinas e cursos promovidos ao longo do ano e também cenas do cotidiano.

RELOJOEIRO ESPECIALIZADO
Consertos de Carrilhões, Cucos, Pedestal e Relógios de Pulso com garantia.
50 ANOS NO RAMO
(13) 99725-9243
Cláudio Almeida | sanches-mr@uol.com.br

CHURRASCARIA
Serviço à la carte Na Brasa
O COSTELÃO
DiskCHURRASCO ☎ 3232.2579 • 3222.8484
Av. Senador Pinheiro Machado, 129 (em frente a Santa Casa - Canal 1)

- ESPETÃO MISTO
- MECA NA BRASA
- LOMBO
- FILET MIGNON
- CORAÇÃO DE FRANGO
- PICANHA
- FRANGO GRELHADO
- BIFE DE CHORIZO
- GALETO • LINGUIÇA

E o delicioso CARRÉ DE CORDEIRO NA BRASA

HORA IMÓVEIS
www.horaimoveis.com.br

Compre, venda e financie seu Imóvel na Hora!
41 anos Tradição
PABX: (13) 3289-6302
NEXTEL ID: 96*54275
AV. PRESIDENTE WILSON, 7 LOJA 2 - GONZAGA
VISITE EM NOSSO SITE MUITO MAIS OFERTAS DE IMÓVEIS

OPORTUNIDADE CAMPO GRANDE , prédio 5 andares, 2 dorms, suite, garagem privativa, condomínio baixo, vazio. R\$ 320 mil REF. 167	CANAL 2, PRÉD. 3 AND. 3 dormitórios, 147m², suite, dep. empr., gar. privativa fechada c/ escritura separada. R\$ 380 mil REF. 318	GONZAGA NOVO ALTO LUXO , 4 suítes, lavabo terraço gourmet, lazer completo, c/ 3 vagas privativas. chaves na hora. R\$ 1.650.000,00 REF. 302	OPORTUNIDADE GONZAGA , 5 andar, 2 dorms., dep. empr., 2 quadras da praia, garagem privativa. R\$ 450 mil REF. 303
ÓTIMO INVESTIMENTO P/ RENDA, GONZAGA Vista para o mar, sala living dividida, cozinha, ár. serviço, garagem, VAZIO REF. 279	WASHINGTON LUIS, 2 QUADRAS DA PRAIA , alto padrão, 3 dorms, closed, suite, dep. empr., 2 vagas privativas. R\$ 850 mil REF. 284	ITARARÉ - FRENTE AO MAR 8º andar, 3 dorm, 160m², sala 3 amb, dep. empr., 2 vagas de gar., vazio chaves na Hora Só R\$ 550 mil REF. 84	GONZAGA, OCASIÃO, PROX. PARQUE BALNEÁRIO , 1 dorm., 1/2 quadra da praia, gar., excel. estado, chaves na hora. VAZIO . R\$ 295 mil REF. 267

receita

Peru na Laranja



INGREDIENTES

- 1 unidade de peru
- 3 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de ervas finas
- 300 ml de suco de laranja
- 1/2 garrafa de vinho branco
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo dissolvida
- 1/2 xícara (chá) de água
- quanto baste de sal
- quanto baste de pimenta-do-reino branca

PREPARO

- Faça a vinha d'alhos: Pique os dentes de alho e misture com metade da salsinha, as ervas finas, o suco de laranja e o vinho.
- Tempere com sal e pimenta (Nota: se o Peru já for temperado, não é necessário salgar).
- Deixe o peru nesse tempero de véspera.
- Na hora de assar, tire da vinha d'alhos e coloque-o em uma assadeira adequada ao seu tamanho.
- Passe a vinha d'alhos numa peneira, reserve o líquido e a parte sólida (temperos) separadamente.
- Misture, com um garfo, a manteiga e os temperos sólidos nos quais o peru ficou de molho, acrescentando o restante da salsinha picada.
- Com uma faca de ponta, faça furos no peito do peru e introduza a manteiga temperada.
- Coloque na forma o líquido da vinha d'alhos.
- Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 2 horas, até que esteja macio.
- Então, descubra e volte ao forno até que esteja dourado.
- Retire o peru, coloque a assadeira sobre uma boca do fogão e engrosse o molho que ficou do assado (desengordure, antes de engrossar).
- Engrosse com a farinha de trigo dissolvida em 1/2 xícara de água.
- Se quiser, acrescente mais vinho ou mais suco de laranja, dependendo de seu paladar. Se estiver salgado, junte mais água e engrosse com um pouco mais de farinha.
- Decore o peru, sirva-o com o molho à parte.

Sob Medida
No almoço ou no jantar,
quatro pratos à sua escolha
Peça e ganhe um refri ou suco grátis

Disk Beduíno
13 3284.1207

Beduíno
SABORES ÁRABES
beduino.com.br

metrópole

Guarujá escolhido como melhor lugar para sediar eventos de pequeno e médio porte

Pelo segundo ano consecutivo, Guarujá recebeu o Prêmio Caio como melhor destino para eventos de pequeno e médio porte. O prêmio, entregue no dia 9 em São Paulo, é considerado o maior troféu da indústria de eventos e turismo do Brasil.

O presidente do Guarujá Convention & Visitors Bureau, João Carlos Pollak, subiu ao palco para receber duas estatuetas de ouro, em nome da entidade e como gerente geral do Sofitel Guarujá Jequitimar que em âmbito nacional também conquistou a estatueta de prata na categoria resort de praia. O Casa Grande Hotel Resort & Spa garantiu ainda para o Guarujá o segundo lugar no pódio regional.



Encontros de RPG aos domingos no Parque Cultural Vila de São Vicente



Grupos de Role-Playing Game (RPG) voltam a agitar o Parque Cultural Vila de São Vicente neste sábado (20), das 14 às 19h. No local, serão aplicados jogos de RPG, board games e card games. As atividades, realizadas pela Secretaria de Cultura do município, são gratuitas e abertas ao público. Em versão livre, RPG significa Jogo de Interpretação de Personagens, onde os participantes assumem papéis e criam narrativas e histórias para uma missão colaborativa. Assim, eles desenvolvem a criatividade, a lógica e demais valores de trabalho em conjunto.

Corrida noturna da Jovem Pan em Praia Grande recebe inscrições

Estão abertas as inscrições para a oitava etapa do circuito Jovem Pan Night Run, que acontece dia 24 de janeiro, em Praia Grande. Os atletas devem se inscrever pelo site www.jovempansantos.com.br. Para as provas de 5 e 10 quilômetros, destinadas a maiores de 18 anos, o valor é R\$ 69,90 (até dia 31). Para a disputa da Jovem Pan Kids Run (4 a 12 anos), a inscrição custa R\$ 49,90. A competição será entre a orla da praia dos Bairros Caiçara e Flórida. As largadas e chegadas acontecem na Praça Jornalista Geraldo Ferraz (av. Presidente Castelo Branco, 13.922, Caiçara). Todos os participantes receberão medalha de participação.

Cantina di Lucca

Delivery:
(13) 3284.0444

R. Dr. Tolentino Filgueiras, 80 - Gonzaga
www.cantinadilucca.com.br

Alonso Carneiro, Oliveira Neto, Sanino
Advogados Associados
OAB/SP 17410

DIREITO PREVIDENCIÁRIO
INSS - PETROS - PREFEITURA
PENSÃO DE MORTE - AUXÍLIO-DOENÇA
REVISÃO DE APOSENTADORIA

DIREITO ACIDENTÁRIO
DIREITO CIVIL
REPARAÇÃO DE DANOS MATERIAL E MORAL

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

R. Martim Afonso, 101, 7º andar, Centro,
Santos/SP, CEP 11010-061, Brasil
Tel/Fax.: +55 (13) 3213-7200 - Fax.: +55 (13) 3219-3542

fronteiras da ciência

JADIR ALBINO
fronteiras@jornaldaorla.com.br



A UNIP É TOP NO MERCADO DE TRABALHO

A EFICIÊNCIA DA UNIP FOI COMPROVADA PELO RANKING UNIVERSITÁRIO FOLHA 2012 – RUF PUBLICADO EM 3/09/2012.

0800 010 9000 – www.unip.br Campus Santos – 4009 2000



Reenquadrar

Contam que certa vez duas moscas caíram num copo de leite. A primeira era forte e valente, assim logo ao cair nadou até a borda do copo, mas como a superfície era muito lisa e ela tinha suas asas molhadas, não conseguiu sair.

Acreditando que não havia saída, a mosca desanimou, parou de nadar e de se debater e afundou. Sua companheira de infortúnio, apesar de não ser tão forte era tenaz, e, por isto continuou a se debater, a se debater e a se debater por tanto tempo, que, aos poucos o leite ao seu redor, com toda aquela agitação, foi se transformando e formou um pequeno nódulo de manteiga, onde a mosca tenaz conseguiu com muito esforço subir e dali levantar voo para algum lugar seguro.

Durante anos, ouvi esta história como um elogio à persistência, que, sem dúvida, é um hábito que nos leva ao sucesso.

No entanto, tempos depois, a

mosca tenaz, por descuido ou acidente, novamente caiu no copo. Como já havia aprendido em sua experiência anterior, começou a se debater, na esperança de que, no devido tempo, se salvaria. Outra mosca, passando por ali e vendo a aflição da companheira de espécie, pousou na beira do copo e gritou:

—Tem um canudo ali! Nade até lá e suba pelo canudo.

A mosca tenaz não lhe deu ouvidos, baseando-se na sua experiência anterior de sucesso, continuou a se debater e a se debater, até que, exausta, afundou no copo cheio de água. Quantos de nós, baseados em experiências anteriores, deixamos de notar as mudanças no ambiente e ficamos nos esforçando para alcançar os resultados esperados até que afundamos na nossa própria falta de visão?

[autor desconhecido]

Fazemos isto quando não conseguimos ouvir aquilo que

quem está de fora da situação nos aponta como solução mais eficaz e, assim, perdemos a oportunidade de reenquadrar nossa experiência e ficamos paralisados, presos aos velhos hábitos, com medo de errar. Reenquadrar é permitir-se olhar a situação atual como se ela fosse inteiramente diferente de tudo que já vivemos. Reenquadrar é buscar ver através de novos ângulos, de forma a perceber que, fracasso ou sucesso, tudo pode ser encarado como aprendizagem.

Quantas vezes na vida não ficamos presos a velhos hábitos com medos de errar, ou então porque já aconteceu dessa forma uma vez achamos que vai acontecer sempre assim. Claro que a experiência de vida e a persistência são essenciais para conseguirmos vencer as dificuldades.

Tal como uma criança tem que aprender andar sozinha, caindo e levantando-se, a segurar na



colher para levar à boca. Mas temos que aprender a caminhar em todas as direções e não acharmos que porque falhou ou acertamos uma vez, isso vai acontecer sempre!

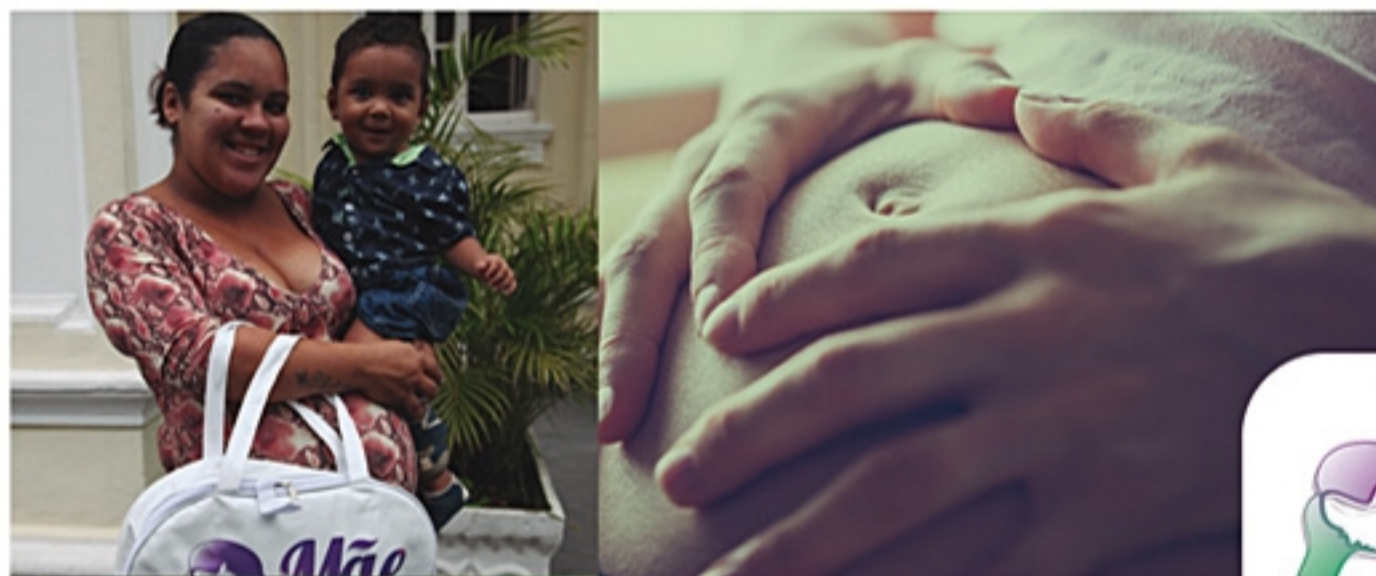
Temos que olhar ao nosso redor e ver as várias saídas possíveis, ver todas as flores do jardim e regá-las com amor, carinho e esperança de que uma vai se tornar especial e nos vai fazer feliz! Não podemos parar por medo de errar, ou com medo que não dê certo senão não teríamos sido capazes de aprender andar, a caminhar, a segurar uma bela flor para cheirarmos,

apreciarmos e nos deliciarmos com o seu aroma e suavidade!

Pior que errar é não arriscar com medo de falhar! Desta forma, todo o medo se extingue e toda experiência é como uma nova porta que pode nos levar à energia que precisamos à motivação de continuar buscando o que desejamos e à auto-estima que nos sustenta.

PAZ, SAÚDE E PROSPERIDADE

Jadir Albino é apresentador do programa "Fronteiras da Ciência", exibido aos domingos, às 19h (ao vivo), na Santa Cecília TV, com reapresentação aos sábados, às 21h.



Programa Mãe Santista

O Programa Mãe Santista oferece acompanhamento nas consultas pré-natal, transporte gratuito e todos os exames necessários durante a gestação.

O parto é humanizado. E, após o nascimento, o bebê passa por testes essenciais para o seu crescimento.



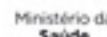
Todos os cuidados que a mamãe precisa para uma gestação tranquila e segura

A Prefeitura não está medindo esforços para reestruturar o Sistema Público de Saúde e cuidar cada vez melhor de todos os santistas



Ao sair da maternidade, ganham enxoval e tem direito a consultas, exames, vacinas e monitoramento até os 2 anos de idade.

www.santos.sp.gov.br



roteiro

NATAL

Valongo - O Santuário Santo Antônio do Valongo (Largo Marquês de Monte Alegre, 13, Centro) abriga, até 26 de janeiro, a 21ª Exposição de Presépios Internacionais, que conta com mais de 80 presépios que fazem parte dos acervos de franciscanos, colecionadores, artistas e de pessoas da comunidade. Entre os materiais utilizados estão cerâmica, madeira, sal, alguns são talhados em vela, moldados em barro ou feitos com bonecos de pano. Cada um representa a cultura de uma região do Brasil, como Minas Gerais, Bahia, Sergipe, além de países como Itália, Portugal e Alemanha. Visitação: de terça a domingo, das 8h às 18h. Entrada franca.



Coração de Maria - A Paróquia do Imaculado Coração de Maria (av. Ana Costa, 74, Vila Mathias) preparou programação especial de Natal até 4 janeiro. Na sexta-feira (26), às 20h30, o público poderá conferir show com músicos da igreja e convidados com canções natalinas. No domingo (28), às 20h, acontece a apresentação do auto "Natal no Coração", seguida de queima de fogos de artifício saudando o nascimento do menino Jesus. Gratuitos.

Arte Sacra - O Museu de Arte Sacra de Santos (r. Santa Joana D'arc, 795, Morro São Bento) promove, até 25 de janeiro, a exposição "Natal, um olhar fraterno e belo do nascimento de Jesus". São 36 presépios confeccionados por fiéis de diversas paróquias da Diocese de Santos, como a São Judas Tadeu, no Marapé, e a Nossa Senhora dos Navegantes, na Ponta da Praia. O objetivo da mostra é valorizar a essência do Natal. Visitação: de terça-feira a domin-

go, das 10h às 17h. Ingressos: R\$ 5. Informações: 3219-1111.

Presépio - O Espaço Cultural do Hospital Ana Costa (r. Pedro Américo, 60, Campo Grande) abriga, até dia 6, a exposição "O Presépio", de Arlindo Casselli. Confeccionado pelo administrador durante mais de 20 anos, o presépio conta com 200 peças e, além da manjedoura, do menino Jesus e reis magos, a maquete retrata o exército romano. Visitação: todos os dias, das 7h às 21h.

MÚSICA

Danilo Nunes - O músico e escritor apresenta, na sexta-feira (26), das 19h às 22h, no Espaço Corisco (r. Espírito Santo, 87, Campo Grande), o show "Música, Poesia e Coração", com canções de seus dois discos "Danilo Nunes e o Carrossel de Baco" e "Os Brasis da minha Ilha", e leitura de poemas do seu primeiro livro "Poemas Sinfônicos". Ingressos: R\$ 10.



noite os DJs Rapahael, Leon e a banda Freeside. Ingressos: R\$ 30 a R\$ 50. Informações: 99118-6552 ou 3321-9674.

CPM 22 e Armandinho - Os vencedores do Prêmio Rock Show 2014, maior premiação do rock nacional brasileiro, voltam a Santos, em 9 de janeiro, a partir das 22h, para participar da Festa Show Caiçara, na Associação Atlética dos Portuários (r. Joaquim Távora, 424, Marapé). Ingressos: de R\$ 60 (inteira) a R\$ 480 (camarote).

Projota - O cantor se apresenta no sábado (27), às 21h, na Capital Disco (av. Francisco Glicério, 206, Campo Grande). Abrem a

TEATRO

Érico Veríssimo - O Sesc (r. Conselheiro Ribas, 136, Aparecida) recebe, no sábado (27), das 17h30 às 18h30, a narração da história "As aventuras do avião vermelho" baseada na obra de Érico Veríssimo. Na trama, um pai dá um livro ao filho sobre o Capitão Tormenta, que viaja o mundo em um avião vermelho. Com companhia Kiara Terra. Entrada franca.



"Charanha Bubiô, Dançô" - Uma banda de palhaços que toca estilos musicais como chulas, lundus, modinhas, marchinhas, entre outros, se apresenta na área de convivência do Sesc (r. Conselheiro Ribas, 136, Aparecida), no domingo (28), às 17h30. Com companhia Bubiô, Fico Lô!. Gratuito.

VISUAIS

"100 Anos de Pinacoteca" - A Galeria Nilton Zanotti (av. Pres. Costa e Silva, 1600, Praia Grande), no Palácio das Artes, recebe a mostra comemorativa aos 110 anos da Pinacoteca do Estado, até 1º de março. Trata-se de uma seleção de 58 obras de 44 artistas compõe um panorama da arte brasileira desde o século 19 aos dias de hoje. São obras de nomes como Lasar Segal, Alfredo Volpi, Victor Brecheret, Candido Portinari, Livio Abramo e Almeida Junior, entre outros. Visitação: de terça-feira a sábado, das 14h às 18h. Entrada franca. Informações: 3496-5713.



Alfândega - Em comemoração aos 80 anos da inauguração do edifício-sede da Alfândega de Santos (pç. da República s/nº, Centro), segue até quarta-feira (31) a exposição de fotos históricas, com imagens dos acervos

do Museu do Porto de Santos e da Fundação Arquivo e Memória de Santos. Além de conferir a exposição e a beleza arquitetônica do prédio, os visitantes podem conhecer o Museu do Contrafeito, que reúne peças apreendidas no Porto de Santos, entre brinquedos, relógios, perfumes e tênis falsificados. Entrada franca.

CINEMA

"A última gargalhada" - O longa-metragem alemão (produzido em 1924) está em cartaz até terça-feira (30), às 18h, no Sesc Santos (r. Conselheiro Ribas, 136, Aparecida) e conta a história de um porteiro idoso do Atlantis, um elegante hotel de Berlim, que se comporta como um general em seu resplandecente uniforme, sendo tratado com respeito pelos seus amigos e vizinhos. Mas a chegada de um novo gerente muda completamente a sua vida. Entrada franca.

"Metropolis" - O Sesc Santos (r. Conselheiro Ribas, 136, Aparecida) apresenta, na terça-feira (30), às 19h30, o filme alemão produzido em 1927 pelo diretor Fritz Lang. A história se passa no séc. XXI, em uma cidade governada por um poderoso empresário. Os seus colaboradores constituem a classe privilegiada, vivendo num jardim idílico, como Freder, único herdeiro do dirigente de Metropolis. Os trabalhadores, ao contrário, são escravizados pelas máquinas, e condenados a viver e trabalhar em galerias no subsolo. Num meio de miséria entre os operários, uma jovem, Maria, destaca-se, exortando os trabalhadores a se organizarem para reivindicar seus direitos através de um escolhido que virá para representá-los. Entrada franca.



**MEGA SENA DA VIRADA
PREVISÃO DE ACUMULADO
260 A 300 MILHÕES**

**PARTICIPE
ESQUEMA INÉDITO E EXCLUSIVO
MAIOR POSSIBILIDADE DE PRÊMIOS
JOGOS COM 7, 8, 9 E 10 DEZENAS
COTAS A PARTIR DE 65,00**

**BOLÃO ESPECIAL
COM TODAS AS 60 DEZENAS
1.600 JOGOS DE 8 DEZENAS
ÚLTIMAS COTAS**

**ASSESSORIA E CONSULTORIA LOTÉRICA MUNIR PÉ QUENTE
TEL. (13) 3386-1382 / 9.8123-8111 (TIM)
WWW.MUNIRPEQUENTE.COM.BR
WWW.MUNIRPEQUENTEONLINE.COM.BR**

