



UMA MONTANHA PARA PESAR NA CONSCIÊNCIA

Cerca de 70 toneladas de lixo ficarão expostas na praia do Gonzaga, próximo à Concha Acústica, para chamar a atenção sobre um problema cuja solução depende de cada um de nós: o descarte correto de detritos. **Página 3**



DETOX

O limão é um poderoso alimento para ajudar na eliminação de toxinas e auxilia na digestão. **Página 7**

As previsões para o seu signo hoje

Página 6

Eles voltaram!

Calma! Não são os irmãos Gibb, mas a banda Bee Gees Alive, que retorna a Santos neste sábado (28) para apresentar, no Teatro Coliseu, os maiores sucessos da banda. A agenda cultural traz ainda várias outras opções: música medieval, música afrobrasileira, dança flamenco e exposição em homenagem ao dramaturgo Plínio Marcos. **Página 8**





Luiz Vinagre

Painel Regional debate envolvimento de empreiteiras em esquemas de corrupção

Os protestos de caminhoneiros em estradas federais e o envolvimento de empreiteiras em esquemas de corrupção foram debatidos no "Painel Regional" desta quarta-feira (25). O programa, comandado pelo jornalista Edgar Boturão, teve a participação dos advogados Vicente Cascione e Eraldo Santos e do vereador Antônio Carlos Banha Joaquim (PMDB).

"O caos é o desabastecimento, não a interrupção das estradas", opinou Cascione. "E isso é

fruto da incompetência de anos e anos, de falta de investimentos em ferrovias. O Brasil é um festival de falta de estadistas e competência, tinha que dar no que deu. Incompetentes e corruptos gerem o Brasil, em todas as esferas, com honrosas exceções", completou. "O Brasil acabou. Quem achar que não, que espere um pouco mais".

Na avaliação de Banha, o Brasil está indo por água abaixo por falta de planejamento. "Estamos sempre na contra-mão", disse.

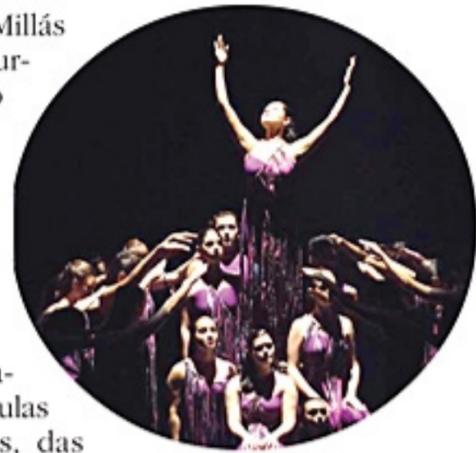
Em relação às empreiteiras flagradas no Petrolão, Banha disse que, com a Lei das Licitações 8666, surgiu ao mesmo tempo um grupo de "escroques" que criaram artifícios para burlá-la.

"O Brasil sempre foi refém das empreiteiras. Elas sempre fazem o que querem", completou Eraldo Santos.

O programa é exibido pela Santa Cecília TV, de segunda a sexta-feira, às 13h30 (com retransmissão às 20h); aos sábados, às 15h; e domingos, às 17h.

Curso de Teatro Musical na Escola Lúcia Millás

A Escola de Ballet Lúcia Millás abriu novas turmas para o curso de Teatro Musical, criado e desenvolvido pela instituição em 2014. O curso oferece fundamentos e técnicas de canto, dança e interpretação, orientados por especialistas de suas respectivas áreas, e permite aos alunos trabalharem a imaginação e a criatividade. As aulas acontecem às sextas-feiras, das 13h30 às 16h30, para alunos a partir de 9 anos de idade. Mais informações pelo tel. 3222-6133, na sede da escola (Rua Minas Gerais, 84, Boqueirão) e ainda na página facebook.com/balletluciamillas.



Projeto Guri abre mais de 300 vagas na Baixada Santista

Até 7 de março crianças e jovens entre 6 e 18 anos incompletos podem se inscrever para as novas turmas do Projeto Guri na Baixada Santista. Trata-se de um programa de educação musical da Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo, voltado para esse público, que oferece mais de 300 vagas para aulas de instrumentos, canto coral e iniciação musical. Para efetuar a matrícula é necessário comparecer diretamente ao polo em que deseja estudar, acompanhado pelos pais ou responsável, portando RG ou certidão de nascimento e comprovante de matrícula escolar e/ou declaração de frequência escolar referente ao semestre. Não é preciso ter conhecimento prévio de música, nem possuir instrumento ou realizar testes seletivos. Para obter mais informações acesse o site www.projetoGuri.org.br/polos-guri.

fronteiras da ciência

JADIR ALBINO
fronteiras@jornaldaorla.com.br


Enquanto houver tempo

Em uma pequena cidade, a cena causava espanto e admiração ao mesmo tempo, talvez porque o protagonista da história fosse um senhor bem idoso. Ele costumava passar o dia inteiro plantando árvores. Certo dia, algumas pessoas que passavam por ali pararam, admiradas, observando aquele ancião a plantar mudas ao longo da rua. Lisonjeado com o interesse, o velho parou seu trabalho e explicou:

- Meus filhos andam sempre insistindo comigo para mandar fazer uma sepultura. Mas eu tenho uma idéia melhor. Obtive licença para plantar árvores nas ruas ainda não arborizadas, e é assim que estou gastando o di-

nheiro que poderia ser empregado num mausoléu.

O velho respirou fundo e continuou:

- Já estou com 90 anos, e nunca vi ninguém procurar a sombra de uma sepultura para descansar, nem é num cemitério que a criança vai brincar. Daqui a 20 anos, meu nome estará completamente esquecido. Mas meus netos e outras tantas crianças estarão aqui para admirar e usufruir destas árvores.

Todos continuavam em silêncio ouvindo o senhor idoso.

- Ademais, quem passar por estas calçadas, nos dias de calor, há de achar agradável a sombra delas.

Impressionante a lucidez daquele homem que já vivera quase um século. A sua capacidade de discernimento era maior que a dos filhos que, certamente, não queriam se incomodar com a construção de um túmulo para o velho pai, quando este fechasse os olhos para o mundo dos chamados vivos. Utilizando-se dos próprios recursos, financeiros e de forças físicas, tratou de produzir coisas úteis, ao invés de construir o próprio túmulo e esperar a morte chegar. Por certo deixara aos mortos, como o recomendara Jesus, o cuidado de enterrar seus mortos.

Deixara para os filhos que estavam mortos para os verdadei-

ros valores da vida, o cuidado de enterrar aquele que pensavam estivesse morto, mas que em realidade estava mais do que vivo. O personagem dessa história, certamente já foi enterrado há muito tempo, considerando-se que o fato ocorreu há mais de 40 anos. Mas a sua alma imortal e lúcida, talvez esteja, neste mesmo instante, revestido de uma nova vestimenta, observando os frutos de sua atitude.

Considerando-se sob esse aspecto, entenderemos por que é que quem faz o bem pensando nos outros, acaba beneficiando-se a si mesmo. E quem faz o mal, igualmente recebe o mal como resposta. Esse é o efeito bume-

rangue, ou lei de causa e efeito, ou, ainda, o "a cada um segundo suas obras", ensinado por Jesus.

[com base em artigo do Seletões do Reader's Digest]

Quem planta flores, planta beleza e perfumes para alguns dias. Quem planta árvores, planta sombra e frutos por anos, talvez séculos. Mas quem planta idéias verdadeiras, planta para a eternidade.

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 retransmissão aos sábados, às 21h.

UMA MONTANHA PELA CONSCIENTIZAÇÃO

Francisco Arrais / PMS

Para mostrar a exata dimensão do problema, uma montanha de 70 toneladas de lixo vai ficar exposta a partir desta sexta-feira (26), na praia do Gonzaga, próximo à Concha Acústica.

Trata-se de uma ação da Prefeitura, coordenada pela Secretaria de Comunicação e Resultados, para chocar a população e sensibilizá-la sobre a responsabilidade do descarte irregular.

A montanha de lixo, que terá uma faixa escrita "Achados e Perdidos", vai "visitar" diversas regiões da cidade. Depois de ficar até domingo na praia do Gonzaga, ela será instalada no Centro e na Zona Noroeste. A exposição dos detritos faz parte da segunda fase da campanha Cidade sem Lixo, que terá uma série de atividades educativas voltadas tanto para crianças quanto adultos, como palestras, oficinas, exposições, apresentações teatrais e serviços. Esta nova fase da 'Cidade sem Lixo' tem o título "Você é responsável pelo seu lixo",

"A Cidade é uma extensão da nossa casa. Se houvesse a dimensão do quanto o descarte irregular de lixo é prejudicial, as pes-

soas não jogariam resíduos nas ruas", afirma o prefeito Paulo Alexandre Barbosa.

A campanha terá inserções na TV, anúncios em jornais, rádios e faixas, que mostram as consequências do descarte de lixo nas ruas. Também serão distribuídos cartazes no comércio, bem como uma cartilha com os serviços oferecidos pela Prefeitura. Uma viatura do programa percorrerá os principais centros da cidade com o material de divulgação.

"Se o cidadão não tiver a consciência de que tem um papel fundamental nesse processo, nenhuma ação dará resultado. Jamais o Poder Público vai se eximir de suas responsabilidades, mas a população deve ter responsabilidade sobre seus atos", enfatizou Rivaldo Santos, secretário de Comunicação e Resultados.

Multas- A campanha Cidade sem Lixo foi iniciada em abril, sem a aplicação de multas, apenas ações educativas. As punições começaram a ser feitas a partir de julho. Em sete meses, os fiscais da Prefeitura realizaram 112 autuações, que resultaram em R\$ 48.250,00 em multas.



Muita imundície

Alguns números explicam a importância da campanha: por mês, são recolhidas das ruas de Santos cerca de 21 mil toneladas de lixo, o suficiente para carregar 3,5 mil caminhões da Terracom (empresa responsável pela limpeza urbana na cidade). Das praias, são retiradas, em média, 43,5 toneladas de detritos por dia.

SENSIBILIZANDO O BOLSO

A Lei Complementar 831, de 2014, que alterou o Código de Posturas e prevê multas:

- R\$ 150,00 - Detritos de até dois litros (pontas de cigarro, papéis de embalagem, cascas de frutas)
- R\$ 250,00 - De 2 a 100 litros.
- R\$ 500,00 - De 100 a mil litros
- R\$ 1 mil - Mais de mil litros.

EDITAL

SIMEES
Sindicato das Indústrias Metalúrgicas
Eletro Eletrônica da Baixada Santista

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

SIMEES - Sindicato das Indústrias Metalúrgicas Eletro Eletrônica da Baixada Santista, de conformidade com o Estatuto Social artigo 18, convoca as empresas do Setor Metalúrgico Eletro-Eletrônico da Baixada Santista, para reunião a ser realizada no dia 24 de março de 2015, às 16:30 horas em primeira convocação, ou às 17:00 horas em segunda convocação, à Rua General Câmara nº 5 Cj. 907/908, nesta cidade.

ORDEM DO DIA

a) Eleição da Diretoria para o Biênio 2015/2017

Santos, 11 de fevereiro de 2015.

Donizetti Ferreira
Presidente

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

joão bernardo



Os presidentes das classes liberais, Engenheiros e Arquitetos, Médicos, Advogados e Dentistas, respectivamente, Ademar Salgosa, Sara Bittante Albino, Heloísa Helena Moreira e José Luiz Negrinho, recebendo nas barracas de praia para XX edição do Carnaval Liberal, que reuniu associados, familiares e amigos em animada festa pré-carnaval, lá estavam:



Ana Rosa e Raimundo Viana de Macedo, João Sobreira, Durval e Walkyria Capp



Marcos Teixeira (Piu) e André de Fazio



Solange e Giacomo Pinotti com os filhos Giulio, Giovani e Victor Ivo

NOTAS

• Hoje, na Galeria de Arte Braz Cubas, abertura da primeira exposição do ano "20 Anos de Fotografia de Cena – do ensaio ao espetáculo" de Jean Charles Mandou, são fotos, impressas em estandartes, que quebram o paradigma da perfeição, o que normalmente engessa os resultados

• A partir do dia 27, o bar Alegria, no Centro de Santos, inicia uma nova série de sextas-feiras, com "Noites Negras", cheias de estilos musicais africanos, negra brasileira e black music

• A AEA Stella Maris, apresentou a nova diretoria para o biênio 2015/2016, Fernanda Saorini e Cintia Coelho são respectivamente presidente e vice, Iná Quintas Castaldi é a diretora de patrimônio, Carla Carnio Pauli-

no e Christine Barbosa Adegas são as diretoras sociais, Paula Quagliato Tringali e Jelcy Baltazar são da diretoria de comunicação, além de um grande grupo de voluntárias que compõem os demais postos e conselho fiscal.

• E, também, a Associação Equoterapia apresentou sua nova diretoria, com Graça Silva e Eliana Raposo como presidente e vice respectivamente, Clarice Esteves como diretora financeira, Valeria Loureiro e Nara Leila Trocoli Novaes como 1ª e 2ª secretárias e Maurício Guimarães Cury como diretor jurídico, além dos conselheiros, também voluntários.

• Gabriel Ribeiro Garcia, consolidou sua empresa, O Bar - bartenders, que está a todo

vapor sob o comando seguro de Fernando Moraes, e foi realizar um sonho, se tornar piloto de aviação "Commercial Pilot" em San Diego, na California Flight Academy, aterrissando no Brasil com seu brevê, em maio.

• As irmãs Maria de Lourdes Franco Serra e Maria do Carmo Serra Martins Fontes, da FMS Turismo, recebem para um coquetel, dia 27, no Smart Center, para apresentação de dois roteiros da consagrada operadora Queensberry, Oriente e Leste Europeu

• Fernando Silva, da Atrium Eventos, está em Nova York, participando de um curso com o papa dos organizadores e designers de festas, Preston Bailey



Claudia Viana e Regina Arruda



Fotos: Walter Cabrera



Gustavo Nunes e Almério Ramajo Peres



Silvia Zogaib e Camila Rodrigues Calasans



Evelin e Fábio Alexandre Neitzke



Ramon Mateo Junior, Orlando Tavares e Fatima Mateo comemorando o sucesso do Raparigas do Último Gole, que levou um mundaréu de gente para a Carlos Afonseca em total clima de alegria, diversão e paz



Brasil Araujo Augusto, Ana Salgueirosa e Luiz Alberto Plácido Penna curtiram, demais, como todos os presentes, no carnaval de rua em frente ao Último Gole



Carlos Eduardo Tavares (Casi) e Guilherme Rocha Tavares colocaram a mão na massa, trabalharam e se divertiram bastante, com alegria redobrada, já que o Raparigas do Último Gole também tem cunho beneficente

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

Cantina di Lucca
 Delivery: (13) 3284.0444
 R. Dr. Tolentino Filgueiras, 80 - Gonzaga
 www.cantinadilucca.com.br

HORA IMÓVEIS **41 anos Tradição**
 www.horaimoveis.com.br

Compre, venda e financie seu Imóvel na Hora!
 PABX: (13) 3289-6302
 NEXTEL ID: 96*54275
 AV. PRESIDENTE WILSON, 7 LOJA 2 - GONZAGA

OPORTUNIDADE CAMPO GRANDE. prédio 5 andares, 2 dorms, suite, garagem privativa, condomínio baixo, vazio. **R\$ 320 mil** | REF. 167

GONZAGA
 2 dormitórios, totalmente decorado, andar alto, terraço, lazer completo. **R\$ 720 mil** | REF. 377

GONZAGA NOVO ALTO LUXO. 4 suites, lavabo terraço gourmet, lazer completo, c/ 3 vagas privativas, chaves na Hora. **R\$ 1.650.000,00** | REF. 302

OPORTUNIDADE GONZAGA
 2 dormitórios, prédio de 3 andares, 70 m². **R\$ 270 mil** | REF. 378

OPORTUNIDADE BOQUEIRÃO
 1 dorm., 47 m² a uma quadra da praia, recém reformado. **R\$ 230 mil** | REF. 326

GONZAGA, OCASIÃO, PROX. PARQUE BALNEÁRIO.
 1 dorm., 1/2 quadra da praia, gar., excel. estado, chaves na hora. **VAZIO.** **R\$ 285 mil** | REF. 267

GONZAGA VISTA PARA O MAR
 1 dorm, sala, cozinha e banheiro, 1 vaga de garagem, chaves na Hora. **VAZIO** | REF. 319

GONZAGA 1/2 QUADRA DA PRAIA
 66m², 1 dorm., sacada, dep. de empregada, vazio, chaves na Hora. **R\$ 350 mil** | REF. 33

estrelas & moléculas

GEORGE JORGE E
MÁRCIA BERNARDO
astros@jornaldaorla.com.br

Horóscopo de hoje

Estamos em Fase de Lua Nova, quase Crescente e hoje no signo de Gêmeos. Temos o bom aspecto entre Marte e Júpiter que favorece todo o tipo de atividade esportiva e no aspecto pessoal, confere mais energia para direcionar os projetos e objetivos.

Áries - Você está com boas chances de dar uma cara nova em seu relacionamento amoroso, pois a presença dos astros Vênus e Marte tendem a esquentar mais o seu romance. Mas não é hora de discutir a relação. Se estiver sozinho, sozinho não fica.

Touro - Você está numa fase em que é preciso pensar no seu futuro próximo. Aproveite para agendar um curso e iniciar um novo conhecimento. Não é preciso ser algo formal, mas que te traga mais aprofundamento da vida.

Gêmeos - Hoje a Lua está no seu signo e isso indica que a sua natureza racional tende a ficar mais influenciada pelos estados emocionais. Sim, é possível que você se sinta mais emotivo e nostálgico.

Câncer - Você tende a estar mais esperto frente a qualquer problema que possa ocorrer, pois está recebendo bons aspectos de astros que clareiam sua mente e deixam você mais imediatista para resolução de qualquer conflito.

Leão - Não é hora para crise e sim para ficar aberto às novas conquistas. Não saia de casa pessimista, o tempo agora é para sorrir e crescer pessoal e materialmente. A vida sempre nos traz surpresas e para você tendem a ser agradáveis nesse período.

Virgem - Em muitas ocasiões precisamos estar mais atentos ao que comentam, nem que for uma simples brincadeira, porém isso só serve para ficarmos antenados, mas não doloridos pelo que falam, pois as palavras vêm, mas também vão.

Libra - Sua criatividade está em alta e é importante você incluí-la em qualquer ocasião de sua vida, não só na profissional. Deixe sua vida mais leve e alegre falando de coisas boas e já avaliando em seu futuro algo maior.

Escorpião - Hoje é um bom dia para estar próximo de crianças. Caso você tenha filhos, agende uma atividade em que possam estar juntos. Se não tiver, procure seus sobrinhos ou afilhados. O dia pede que você seja mais infantil e relaxe.

Sagitário - Você já imaginou viajar para um lugar que você sempre sonhou? Pois é, isso só é possível desde que você planeje mais a sua vida, mas não é só uma viagem, em qualquer situação hoje você precisa de regra e trabalhar melhor o seu tempo.

Capricórnio - Um bom dia hoje para estar mais focado em seu trabalho e mostrar um bom desempenho. As chances de melhorias estão marcadas para você, então mostre bem o melhor de si.

Aquário - São várias as possibilidades para você fazer de sua vida algo novo, basta que se empenhe mais no que vem fazendo. Você tem um sonho na vida e não deve desistir dele. Esteja mais focado nos seus objetivos.

Peixes - Hoje é um dia importante para que você esteja mais ligado em seus afazeres domésticos. Fique ligado e seja mais detalhista, não deixe nada passar em branco, pois como dizem o gado só engorda com a presença do dono.

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

regional

Educadores de Itanhaém recebem tratamento especial

A Secretaria da Educação de Itanhaém iniciou dia 19 de fevereiro o Programa Reeducação Comportamental - Saúde do Professor, com testes de pressão arterial, flexibilidade, Índice de Massa Corporal (IMC) e perímetro abdominal, além de palestras direcionadas aos docentes da rede pública do município. A expectativa é atender mais de mil professores e o cronograma com as atividades é dividido por fases.

No primeiro momento, os profissionais da saúde analisam os dados coletados durante a avaliação física. Em seguida, os docentes são esclarecidos sobre os riscos e limitações que o sedentarismo acarreta à saúde da pessoa. Na segunda palestra, que tem como tema a saúde financeira, a orientação é sobre como utilizar planilhas, organização financeira e empréstimos.

Evento em SV reúne mulheres empreendedoras

São Vicente promove dia 2 de março, a partir das 14h30, o Fórum da Mulher Empreendedora, no plenário da Câmara Municipal (rua Jacob Emmerich, 1195, Centro). A iniciativa faz parte da programação da Semana da Mulher, que segue até 6 de março. A promoção é da Superintendência de Políticas para Mulheres, em parceria com a Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência e Tecnologia (Sedec), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), ONG Mulheres Mais e a Associação Calunga de Artesãos (ASCA). Informações pelo e-mail sumira@saovicente.sp.gov.br ou pelo telefone 3564-4035.



Estudo aborda riscos da superpopulação de pombos na região

A superpopulação de pombos em Santos e São Vicente será mais uma vez objeto de estudo do veterinário Eduardo Ribeiro Filleti, professor da Universidade Santa Cecília (Unisantia), que empregará diferentes metodologias nas duas cidades a partir de 8 de março, quando dará início à pesquisa. Segundo Filleti, serão analisados aspectos sobre a saúde dos pombos no meio poluído, média reprodutiva, alimentos preferidos, entre outros tópicos. O objetivo é apurar a população urbana e a eventual disseminação de doenças por parte da ave. Na nova pesquisa, com duração de um ano, as fezes secas das aves serão analisadas. "Faremos também a necropsia de pombos para identificar efeitos da poluição e aplicaremos um questionário junto à população para saber o que acham e se os mesmos alimentam os pombos", afirmou o veterinário. O estudo terá coordenação do diretor Roberto Patella.

CHURRASCARIA

Na Brasa

O COSTELÃO

• 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

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

Disk CHURRASCOS
☎ 3232.2579
3222.8484

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

em dia com a saúde

LIMÃO, UM PODEROSO DETOX

A fruta é considerada um dos mais potentes alimentos detox, pois ajuda na eliminação de toxinas acumuladas (ambientais e alimentares), tem ação alcalinizante, além de auxiliar na digestão. Por ser rico em vitamina C e flavonoides previne contra o câncer, fortalece o sistema imunológico, é um anti-inflamatório natural, protege o DNA celular, reduz a pressão arterial e deixa os vasos sanguíneos elásticos e resistentes. E ainda por cima ajuda a emagrecer, já que, além de pouco calórico (20 calorias por unidade), tem nutrientes importantes para metabolizar a glicose e oxidar as gorduras. Estima-se que existam cerca de 100 espécies de limão no mundo. No Brasil encontramos quatro tipos principais: tahiti, galego, siciliano e cravo.



Livro aborda hérnia de disco e dor ciática

Segundo o fisioterapeuta Helder Montenegro, diretor do Instituto de Tratamento da Coluna Vertebral - ITC Vertebral, essas são doenças de difícil solução e estão entre as patologias que mais afetam a coluna vertebral. Só no Brasil, estima-se em mais de 6,5 milhões de pessoas com hérnia de disco. Autor do livro "Hérnia de Disco e Dor

Ciática", Helder Montenegro orienta na obra como recuperar a qualidade de vida ou prevenir a sua perda, o que é essencial. O livro possui ferramentas que buscam facilitar a leitura (infográficos, glossários, ilustrações etc) e a participação de profissionais das áreas de fisioterapia, educação física e medicina no conteúdo.

Dieta mediterrânea protege a saúde da mulher

Um novo estudo desenvolvido com mulheres por pesquisadores da Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, reforça o papel da dieta mediterrânea na prevenção do acidente vascular cerebral (AVC) isquêmico, a forma mais comum da doença. A redução do risco é de cerca de 20%, dizem os pesquisadores. A dieta mediterrânea baseia-se num conjunto de tradições alimentares de países como a Grécia,

Itália, Espanha e Portugal. Essa dieta contempla o consumo de azeitonas e azeite de oliva, grãos inteiros (especialmente em pães e cereais, em vez de massas), muito pouca carne vermelha, peixes e mariscos, queijos (mas pouco leite), vegetais, legumes, frutos secos e oleaginosas. Os adeptos dessa dieta também consomem pouco açúcar, mas ingerem regularmente quantidades moderadas de vinho tinto.

Fisioterapeuta

Especializada em Drenagem Linfática, RPG Original e Acupuntura. Trabalha nas áreas de Ortopedia, Reumatologia e Neurologia.

ATENDE EM DOMICÍLIO

Carolina • crefito: 3/39767-F

13 99767-0279

Podo Health
Podólogos
Esterilização Autoclave
Formação pelo SENAC
e em pé diabético
8 anos de credibilidade
3301-4543 | 3321-9360
R. DR. TOLENTINO FILGUEIRAS,
Nº 145 - CONJ. 52 / GONZAGA

Cidade Sem Lixo

EVENTO NA PRAIA
em frente a concha acústica

Fim de semana
de conscientização

Participe! Cidade limpa, consciência tranquila.

Entrada Gratuita

27/02 Sexta-feira

Projeto ALBATROZ

8h30 às 9h50 - Simulação dos Albatrozes construindo o ninho e se alimentando de lixo (em parceria/voltado a alunos da SEDUC).

10h às 12h - Bate-papo sobre a questão dos resíduos com o público espontâneo.

Aquário de Santos

8h30 às 12h - Mesa de investigação marinha (animais taxidermizados - estarão envolvidos com a temática dos resíduos, demonstrando o quanto são afetados)

Projeto Pescador Amigo

9 às 18h - "Exposição Pesca Responsável" (Réplicas de tartarugas marinhas, golfinhos e materiais biológicos como cascos de tartarugas, fetos de golfinhos preservados - toninhas).

Instituto Energia

10h30 - Aula de dança alternativa com material reciclado.

28/02 Sábado

ANDES - Agência Nacional de Desenvolvimento Eco-Social

8h às 18h - Exposição dos produtos confeccionados nos projetos socioambientais reutilizando materiais.

8h às 10h / 16h às 18h - Oficina de Sistema Caseiro de Irrigação utilizando garrafas PET e outros materiais.

10h às 12h / 14 às 16h Oficina de Construção de Cisterna Caseira com tambor de plástico.

Obs.: Para as oficinas, inscrições no local.

8h às 18h - Oficina Catapau: Expõe objetos confeccionados a partir de madeiras recolhidas nas ruas da cidade.

01/03 Domingo

Instituto Mar Azul-IMA

9h às 11h - "Gincana Praia Limpa" (com participação do Grupo Escoteiros do Mar "Almirante Barroso" - 13º/SP e voluntários das mais diversas esferas. Aberto ao público).

Obs.: Para participação na gincana, inscrições no local.

E todos os dias, o evento conta com:

- Espaço Sabesp (para consumo de água, traga sua caneca)
- Demonstração de serviços da Prefeitura de Santos
- Semam: Exposição "Brincando de Reciclar" da Coordenadoria de Políticas Ambientais/Copolam
- Cia Espalharramas de Teatro

Apoio

Grupo
Libra

Santos
quem
ama
cuida

Realização


PREFEITURA DE
Santos

roteiro

MÚSICA

Músicas medievais - Nesta quinta-feira (26), às 20h, o Sesc Santos (r. Conselheiro Ribas, 136, Aparecida) recebe o Duo Celta, formado por Gilson Barbosa e Kátia Galasso. No repertório, músicas medievais folclóricas dos séculos XIII e XIV de países como Inglaterra, Irlanda e País de Gales. Entrada franca, com retirada antecipada de ingressos. Informações: 3278-9800.

Noites Negras - A partir desta sexta-feira (27), o bar Allegra (pç. Mauá, 5, Centro) abriga o projeto Noites Negras, que reúne música negra brasileira, africana, afrolatina, caribenha e norte-americana e bazar de produtos artesanais, sempre a partir das 22h. Na primeira noite se apresentam a cantora Preta Rara, Quizumba Latina com Rafaela Laranja e os DJs Beto Machado e Dr. Caiaffo. Na ocasião, acontece o lançamento do livro "Macunaíma Blade Runner", de Márcio Barreto. Ingressos: R\$ 10.

Bee Gees Alive - A banda volta a Santos no sábado (28), para se apresentar no Teatro Coliseu (r. Amador Bueno, 237, Centro), às 21h. No show "One Night Only" não vão faltar clássicos como: "Massachusetts", "More Than Woman" e "Night Fever". Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 80. Informações: 4062-0016.



Fotos: Divulgação

Almir Sater - O cantor volta a Santos, no dia 12 de março, às 21h, em única apresentação no Teatro Coliseu (r. Amador Bueno, 237, Centro). No show, Sater apresenta sucessos de seus 30 anos de carreira, como "Tocando em frente", "Trem do Pantanal" e "Um violeiro toca". Ingressos: de R\$ 70 a R\$ 120. Informações: 4062-0016.



VISUAIS



Plínio Marcos - O Museu da Imagem e do Som de Santos (av. Sen. Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias) abriga a exposição "Plínio Marcos, nas quebradas do Mundaréu", que reúne diversas linguagens artísticas. O público poderá conferir instalação de um grande livro produzido de caixas de papelão, da artista plástica Gabriela Mameluca, fotografias clicadas por Dino Menezes e Fabiano Keller, ilustração de Saulo de Almeida, entre outros. Visitação: até sexta-feira (27), de segunda a sexta, das 9h às 18h. Entrada franca.

Kleber Nunes - Até 13 de março, a Galeria de Arte Nelson Penteados de Andrade (pç. dos Expedicionários, 10, Gonzaga) abriga a exposição "Reverberar" do artista plástico. São obras inspiradas em lembranças e intuições de Nunes, que retratam músicos, menestres, celebridades, personagens históricos e anônimos. Visitação: de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h30. Entrada franca.

Mulheres Santistas - O Pátio Iporanga (av. Ana Costa, 465, Gonzaga) recebe, a partir de terça-feira (3), a exposição "Mulheres da Noroeste: Um Olhar de Nice Gonçalves para o universo feminino de Santos". São 28 fotos de mulheres das mais diversas idades e raças, todas moradoras da Zona Noroeste de Santos, clicadas pela fotógrafa do Instituto Arte no Dique. Entrada franca.

DANÇA

Flamenco - Instituto Andaluz Casal Flamenco apresenta, no domingo (1), às 20h30, no Teatro Guarany (pç. dos Andradas, 100, Centro), o espetáculo "Tablado en Sevilla". Apresentado por 40 bailarinos e três músicos, a peça traz coreografias inspiradas em maestros espanhóis. Ingressos: R\$ 25 (antecipados). Informações: 3019-2167.

TEATRO



"Acorda amor" - Na sexta-feira (27), das 19h às 20h e das 21h às 22h, o Sesc Santos (r. Conselheiro Ribas, 136, Aparecida) recebe a peça que traz músicas de Chico Buarque. O espetáculo, em formato "teatro cego" (o enredo é contado totalmente no escuro), envolve, além das canções, vozes, sons e cheiros, com a intenção de aflorar os sentidos do público. Ambientada nos anos 70, a peça mostra a rotina de jovens que lutam contra a ditadura militar. Ingressos: de R\$ 5 a R\$ 17.

ESQUEMA ECONÔMICO

LOTOFÁCIL

LOTOFÁCIL

BASEADO EM ESTATÍSTICAS E LEI DA PROBABILIDADE

INÉDITO E EXCLUSIVO

44 ANOS DISTRIBUINDO PRÊMIOS (DESDE 1970)

maiores possibilidades de prêmios, aposta racional e bem feita, volantes prontos para apostar na lotérica de sua preferência

Informações com Munir Niss, o "Pé Quente"

AUTOR DO LIVRO: "O SEGREDO DAS LOTERIAS"

(13) 3386-1382 . CEL.TIM (13) 9.8123-8111

www.munirpequente.com.br