

Claudio Chris/Divulgação



Grupo de Dança de Cubatão conquista título nacional

Página 4

Divulgação



Encontro reúne capoeiristas de 15 países

Página 5

Rama de Oliveira/Divulgação

20 anos

de bons serviços prestados



O cantor e compositor Zeca Baleiro faz show nesta sexta-feira (4), no Teatro Coliseu, celebrando suas duas décadas de trajetória musical.

Página 8

informando nome completo, endereço e telefone de contato.

— PLANTÃO/IMÓVEIS —

VENDE-SE CRECI 45.089

**SOBREPOSTAS
NOVAS NO EMBARÉ**

FINÍSSIMO ACABAMENTO

**3 DORM.
(SUÍTES)
ESCRITÓRIO
SALA C/ LAVABO
DEP. EMPR. COMPL.
PISCINA
CHURRASQUEIRA
2 VAGAS GARAGENS**

Rua Nabuco de Araújo 384

PLANTÃO NO LOCAL
WHATS (13) 99123-3327
WHATS (13) 98125-0168



**Só para
condomínios
e bancas
de jornal**

Receba o
jornal da orla
sem sair de casa!

**CADASTRE SEU CONDOMÍNIO
OU BANCA DE JORNAL E
RECEBA O JORNAL DA ORLA
QUINTA E SÁBADO!**

ATENDIMENTO —————
13 2101.0021

* INFORME-SE SOBRE A TAXA DE ENTREGA MENSAL

VENDO **ÓTIMO APARTAMENTO / VISTA PARA O MAR**
2 DORMS., SUÍTE (COM SACADA)
*terceiro opcional, garagem privativa, 2 sacadas
com vista para o mar. Canal 5, ótimo prédio, a
50 metros da praia. Tratar c/ Moises – 997507063*

CRECI: 25958

HORA

**MAIS
OFERTAS
EM NOSSO
SITE**

* VAZIOS, chaves na HORA IMÓVEIS

www.horaimoveis.com.br

**LUXO, FRENTE AO MAR,
BOQUEIRÃO, amplo
terraço, 4 dormt, sala
3 ambts, 2 vagas
privativas. REF. 784**

**VENDE OU ALUGA
SOBRADO BOQUEIRÃO
ÓTIMO PARA
COMÉRCIO, 520M²,
VAZIO | REF. 541**

**IMPERDÍVEL
VILA RICA, 4 DORMT,
1 Por andar, 1 vaga
privativa, 250m² R\$ 900
mil | REF. 801**

OFERTA IMPERDÍVEL - FRENTE
AO MAR, **ITARARÉ**, VISTA
PANORÂMICA, 3 DORMS,
suíte, 160m², 2 vagas
gar. R\$ **650 mil** | REF. 84

GONZAGA - CANAL 3,
1 quadra da praia, 3
Dormts, suíte, 5º andar,
dep. de emp., 1 vaga
priv. R\$ **750 mil** | REF. 120

**VILA RICA - PRÓX. TÊNIS
CLUBE - 4 dormts, suíte,
1 ap. p/ and., aprox. 250
m² útil, 1 gar. priv. vazio.
R\$ **900 mil** | REF. 801**

ALTO PADRÃO - **GONZAGA** -
RUA AZEVEDO SODRÉ, 166M²
ÚTIL, TODO REFORM., 3 dorms,
suíte, dep. emp, 2 vagas
gar. - R\$ **900 mil** | REF. 777

**FRENTE AO MAR -
GONZAGA, 7º andar,
3 Dormts, dep. emp,
1 vaga privativa -
R\$ **consulte** | REF. 796**

**ALTO PADRÃO,
GONZAGA, FRENTE AO
MAR, vista panorâmica,
4 dormts, 4 vagas
privativas | REF. 587**

**OPORTUNIDADE,
POMPEIA, 1 QUADRA DA
PRAIA, 2 dormts, dep.
emp., sala 2 ambientes
R\$ **450 mil** | REF. 564**

**OPORTUNIDADE,
GONZAGA, Pç. da Inde-
pendencia, 2 dormt,
sala, coz. dep. emp.,
gar. R\$ **370 mil** | REF. 783**

**EMBARÉ - PRÉDIO DE
5 ANDARES - FRENTE
2 dormt., dep. emp.,
garagem privativa.
R\$ **460 mil** | REF. 778**

ÓTIMO INVEST., Sobrado
de Esquina, vazio próx.
ao VLT no Canal 1, 2
dormt, chaves na Hora.
- R\$ **450 mil** | REF. 741

VENDE OU ALUGA - CANAL 6 -
ALTO PADRÃO - LAZER
COMPL., 161 m², 3 suítes,
Varanda living c/ churr.
e copa, sala 2 ambts,
3 vagas dem. | REF. 735

ÓTIMO PARA RENDA,
**AO LADO DO
SHOPPING BRISAMAR,**
SALA LIVING -
R\$ **170 mil** | REF. 341

PABX: (13) 3289-6302 CEL. (13) 7811-4793
AV. PRESIDENTE WILSON, 7 | LOJA 2 – GONZAGA

Ecoponto na Aparecida recebe material reciclável

Aparecida é o primeiro bairro a ganhar o ecoponto do programa Recicla Mais Santos. A novidade tanto agradou os santistas que, na primeira semana de funcionamento, o posto recebeu 271 cadastros e arrecadou 3.841,49 kg de resíduos recicláveis.

A ideia da Prefeitura é expandir o projeto para toda a cidade. Por enquanto, os materiais podem ser entregues no ecoponto, que fica ao lado do Praiamar Shopping (Rua Vergueiro Steidel, 352), de segunda a sexta-feira, das 8 às 17h. São aceitos papel, vidro, plástico, metal, óleo de cozinha e embalagens tetrapaks (caixa de leite, suco e etc.). O local não recebe lâmpadas, espumas, isopor, espelho, entre outros. Confira a lista de resíduos em jornaldaorla.com.br. O lixo entregue é transformado em pontos, que são convertidos em descontos na rede de estabelecimentos conveniados que está sendo formada. Para participar é necessário se cadastrar no site www.reciclamaissantos.com.br ou diretamente no ecoponto.

Projeto recebe doações de peças e bicicletas inteiras

Bicicletas inteiras ou peças podem ser doadas ao projeto "Bicicleta Velha Bota pra Rodar", no ecoponto localizado na Rua da Constituição, 75, Paquetá. As inteiras que chegarem ao local serão encaminhadas a comunidades de baixa renda. Já as peças descartadas no ecoponto serão encaminhadas para reciclagem pela ONG Sem Fronteiras (as que não puderem ser reaproveitadas serão incineradas em um forno industrial). O projeto também busca as doações em domicílio. Basta ligar para os telefones 3025-7373, 99135-0360 ou enviar e-mail para abciclistas768@gmail.com. O projeto é uma iniciativa da Associação Brasileira de Ciclistas.



Prancha de surfe ecológica

Como construir uma prancha de surfe com garrafas PET é o tema da palestra-oficina que será ministrada na sexta-feira (4), por Carol e Jairo Lumertz, idealizadores do projeto Prancha Ecológica. A atividade será realizada no Aquário, com alunos do programa Escola Total. Em seguida, haverá exibição da prancha no mar. Uma prancha de PET é feita com 45 garrafas de 1,5 litro ou 90 garrafas para os modelos de stand up. Além da oficina, o evento também irá gerar imagens para o documentário que o casal está produzindo.

Observação de passaros e árvores no Engenho dos Erasmos

Acontece neste sábado (5), às 14h, nas ruínas do Engenho dos Erasmos, mais um Encontro de Observação de Árvores e Pássaros. Com monitoria dos biólogos Sandra Pivelli (Secretaria de Meio Ambiente de Santos) e André Müller (Engenho dos Erasmos USP), os participantes poderão conhecer as espécies vegetais características do local (nativas ou exóticas) e quais pássaros elas atraem. As vagas são limitadas. As inscrições devem ser feitas no site www.engenho.prceu.usp.br. Mais informações: 3229-2703.

mico nas palavras e incisivo.

Câncer – Vênus, o astro que representa o feminino e os sentimentos está agora no seu signo, o que lhe auxilia exteriorizar suas afeições mais belas. Aproveite o mês e esteja aberto a novas propostas pessoais.

Leão – Você precisa estar mais antenado nas questões que envolvem sua pessoa. Tende a ter destaque e chamar a atenção de diversas formas, pois além do Sol, o astro Marte está presente e impõe uma força maior.

Virgem – Apesar de o seu astro regente estar presente no seu signo, está recebendo um aspecto tenso com Netuno, o que significa que é importante ter critério na sua avaliação para não fantasiar demais.

determinam para você.

Capricórnio – A pressa do dia a dia não deve impedir que você se dedique a diversas outras atividades, principalmente se forem tão especiais para você. Dá para fazer tudo ao mesmo tempo sim e com tranquilidade.

Aquário - mesmo quando estamos determinados e focados surgem momentos de dúvidas e hesitações, como marolas que vem e vão. Nesta hora é fundamental não tomar decisões definitivas.

Peixes – Se você tiver que resolver alguma pendência financeira ou espiritual, saiba que agora é o momento certo de colocar as coisas no seu devido lugar. Astros estão a seu favor.

RELOJOEIRO

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

FOLHEIE ONLINE

jornal da orla

Coleta de material reciclável aumenta 47%

20-anos de bons serviços prestados

Na verdade a emissora simplesmente não soube trabalhar com o produto – e desde o seu início.

Já começou mal, com o processo de seleção dos candidatos se mostrando uma tremenda zona. E a produção do reality musical deixou a desejar, apesar de uma melhora na fase final. A audiência não foi a esperada – também pudera. Sendo assim, o segundo “X-Factor Brasil” foi para a gaveta.



MUITO BARULHO - Impressionante o “barulho” causado pela saída do Evaristo Costa da Rede Globo. Como se deixar a “toda-poderosa” por vontade própria fosse algo incompreensível.

● cultura

Grupo de Dança de Cubatão conquista título em Joinville

A Companhia de Dança de Cubatão conquistou o primeiro lugar do Festival de Dança de Joinville 2017, na categoria conjunto jazz avançado, com a coreografia "Amores Crônicos", de Zeca Rodrigues. Os 15 bailarinos estiveram impecáveis no palco do Teatro Cau Hansen e foram muito aplaudidos ao final da apresentação. A montagem "Amores Crônicos" é uma obra que tem alma no jazz, mas utiliza elementos de outros estilos também. A coreografia premiada pode ser vista em vídeo postado no facebook, na página Grupos Artísticos de Cubatão.



Claudioano Chris/Divulgação



Campeonato de surfe acontece onde houver as melhores ondas

Estão abertas as inscrições para a primeira etapa do Rip Curl Guarujá Open de Surfe, que acontece entre os dias 11 e 13. As disputas serão realizadas na praia da Cidade que oferecer a melhor condição de ondas. Dividido em três etapas, o circuito terá 11 categorias, incluindo as novidades petit (10 anos para baixo) pro-am, com premiação em dinheiro e a Expression Session, numa bateria única valendo a manobra mais radical. Também estarão em ação a júnior (limite de 18 anos), mirim (até 16 anos), iniciante (sub14), estreante (no máximo 12 anos), feminina, master (35 anos em diante), longboard (pranchões) e SUP Wave. Até o dia 7, somente atletas de Guarujá podem garantir participação. Depois, nos dias 8 e 9 as vagas remanescentes serão preenchidas por competidores de outras cidades, através de suas associações municipais. Informações pelos telefones 97600-8583 e 98822-4482.

Encontro reúne capoeiristas de 15 países

Divulgação



Capoeira é genuinamente brasileira, mas também é mundial. Prova disso é o 16º Encontro Internacional de Capoeira Senzala Santos, que reúne, até domingo (6), cerca de 150 praticantes, de 15 países, entre eles Alemanha, Hungria, Holanda, Grécia, Espanha, Itália, Estados Unidos e Inglaterra. Com atividades entre Guarujá e Santos, o festival agrega passeios ecológicos, apresentações musicais, danças e aulas teóricas e práticas da modalidade. A realização do evento se deve muito à dedicação do professor Roberto Teles de Oliveira, o "Mestre Sombra", um dos principais responsáveis pela difusão da capoeira. Os interessados em participar devem entrar em contato com a organização via e-mail (sombramestre@yahoo.com.br) ou telefone (99165-2790 e 98808-6733) a qualquer momento.

baixas estimulam a contração dos vasos sanguíneos, principalmente das artérias periféricas, o que pode ser perigoso principalmente para pessoas com quadro de obesidade e sedentarismo.

"Excesso de gordura na parede das artérias atrapalha ainda mais o fluxo do sangue chegar até alguns tecidos", explica. "Essa má circulação pode ser

- Controle adequado da pressão e diabetes;
- Beber muita água (entre dois e três litros) por dia;
- Cuidado ao usar meias elásticas sem orientação médica, nesses casos ela pode piorar a situação.

extremamente perigosa, porque há riscos de desenvolvimento de insuficiência arterial periférica, infartos do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC)", alerta.

A médica alerta que é preciso estar atento a sinais como dormência ou inchaço nos membros, formigamento nas mãos e nos pés, câimbras, dor ao caminhar, paralisia ou fadiga muscular.

Vídeos com reportagens e entrevistas exclusivas



Orla TV
o seu canal online

www.jornaldaorla.com.br/videos/

GASTRONOMIA

CHURRASCARIA



• 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

O COSTELÃO

Disk **CHURRASCO** ☎ **3232.2579 • 3222.8484**
 Av. Senador Pinheiro Machado, 129 (em frente a Santa Casa - Canal 1)

Inverno pode comprometer a VOZ



- PRESERVE SUA SAÚDE VOCAL**
1. Priorizar a alimentação rica em fibras e proteínas;
 2. Beber muita água;
 3. Não gritar;
 4. Falar pausadamente;
 5. Evitar falar sussurrando;
 6. Evitar bebidas gasosas;
 7. Não fumar;
 8. Comer maçã, pois suas propriedades adstringentes contribuem para fazer a "limpeza" das pregas vocais;
 9. Manter ar condicionado limpo e livre de ácaros;
 10. Evitar ainda o uso abusivo dos aquecedores, pois ressecam as vias respiratórias e obrigam as pregas vocais a realizar mais esforço para produzir o mesmo som;
 11. Não permanecer com os cabelos molhados após o banho.

A época mais fria do ano também faz aumentar os problemas na voz. Alteração no timbre da voz, tosse, pigarro ou rouquidão frequentes são sinais de alerta, explica a fonoaudióloga Ana Lúcia Duran. "As alterações da voz podem ser sinais de doenças, como lesões por esforço e até mesmo o câncer de laringe", explica.

KIBES & ESFIHAS
 DE TRADIÇÃO A GENTE ENTENDE.



Beduíno
SABORES ÁRABES

GONZAGA F. PEIXOTO, 78
 SHOPPING BALNEÁRIO
 SHOPPING MIRAMAR
 GONZAGA ANA COSTA, 466

Quer mais agilidade para embarcar no VLT?

**Compre e recarregue o seu
BR Card de forma rápida e
fácil em qualquer estação
do VLT em nossos terminais
de autoatendimento e utilize
na hora do embarque.**



Para outras informações, fale com a gente:

 0800 771 7778

www.brmobilidadebs.com.br

de clássicos como 'Aladim', 'A Bela e A Fera', 'Cinderela' e 'Rapunzel'. Logo após o público é convidado a participar de um chá da tarde. No sábado (5), às 16h, no Teatro Municipal Braz Cubas (Av. Senador Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias). Ingressos: R\$ 60. Informações: 4062-0177.



luzes e robôs. Ingressos: R\$ 20 (antecipados) e R\$ 40 (no dia da peça). Informações: 3877-1275.

música

Zeca Baleiro

O cantor celebra seus 20 anos de carreira nesta sexta-feira (4), às 21h30, no Teatro Coliseu (Rua Amador Bueno, 237, Centro). Ingressos: de R\$ 90 a R\$ 130. Informações: 4062-0016.



Silvia Zamboni/Divulgação

Zélia Duncan – Com o show "O lado bom da solidão", a cantora apresenta, neste sábado (5), às 20h, no Sesc Santos (Rua Conselheiro Ribas, 136, Aparecida), seus principais sucessos e de outros artistas. Informações: 3278-9800.

Flexível – A banda comanda o som no Baile na Praia (Fonte do Sapo, orla da Aparecida), neste domingo (6), às 18h. Gratuito. Em caso de chuva, o evento é cancelado.

Rogerinha Moreira - A segunda edição do show "Na onda da santidade" traz a cantora Rogerinha Moreira, nesta sexta-feira (4), às 20h, no Teatro Guarany (Praça dos Andradas, 100, Centro). Ingressos: R\$ 40, à venda na Central de Evangelização Canção Nova (Rua João Pessoa, 245).

Chico Teixeira e Sérgio Reis

O projeto Raízes Sertanejas, com Chico Teixeira e participação especial de Sérgio Reis, acontece no domingo (13), às 18h, no Teatro Coliseu (Rua Amador Bueno, 237, Centro). O público poderá apreciar clássicos da música popular brasileira, entre elas 'Eu apenas queria que você soubesse' (Gonzaguinha), 'Canção da Meia Noite' (Kleiton e Kleidir), 'Fique com Deus no peito' (Chico Teixeira e Renato Teixeira), entre outras. Ingressos: R\$ 20. Informações: 4062 0016.

exposição

Impressionistas - A mostra "Os impressionistas e os mestres brasileiros do início do séc. 20 - estudos e releituras" traz trabalhos dos alunos do atelier Daniel Bezerra. Foram estudadas telas de Monet, Matisse, Van Gogh, Anita Malfatti e Portinari. A abertura acontece nesta quinta-feira (3), às 19h, na Galeria de Arte Patrícia Galvão (Av. Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias). Visitação: até sexta-feira (18), de segunda a sexta-feira, das 10h às 18h. Entrada franca.

"Historietas históricas Argentina Brasil" – A Gibiteca (orla do Boqueirão) abriga a mostra que traz um panorama da produção de charges e quadrinhos que fizeram história na Argentina, com a participação de autores como Aureliano Acevedo (Caída de Rauch), Cristian Mallea (Chacho e Changuito), Ezequiel Rosingana (El Farmer), entre outros. Visitação: até sábado (12), de terça a sexta-feira, das 13 às 19h; sábados, das 9 às 19h; e domingo, das 9 às 13h. Entrada gratuita.

Lais Alvares

A artista plástica inaugura, na quinta-feira (17), às 18h, no Espaço Cultural Paulo Bonavides (Av. São Francisco, 136, Centro), a mostra de quadros em óleo sobre tela "Resgatando o artista em mim". Os quadros revelam imagens do cotidiano e retratos. Entrada franca.

Reprodução

