

jornalperspectiva.com.br

PERSPECTIVA

TITAN Comunicação Ltda.
Ano 29 - Edição nº 228
Dezembro de 2013

Orquidea Home Park,
no José Menino,
em Santos

INVESTINDO NA QUALIDADE

ESTRUTURA PREPARA ENTREGA
DE RESIDENCIAL EM SANTOS

VISITE O
DECORADO

CORRETORES
DE
PLANTAO

**Jornais do Interior
avaliam desafios**

Ampliar credibilidade e representatividade



**Caldas Novas está
com tudo!**

Opções em oito empreendimentos

Capa: Em fase final de acabamento, com entrega programada para início de fevereiro de 2014, o residencial Orquídea Home Park é o mais novo empreendimento da Construtora Estrutura em Santos, no Bairro José Menino.....Págs. 5 a 7.
Capa: fotos Luiz Carlos Ferraz e Divulgação.

Cidade

Projeto piloto do Sistema de Gerenciamento Online de Resíduos - Módulo Construção Civil (Sigor) estará sendo testado em Santos até fevereiro de 2014.....Pág. 3.

Entre as vantagens, subcobertura garante eficiência e versatilidade à arquitetura



Divulgação

Arq & Decor

Onduline, que fabrica telhas ecológicas com fibras vegetais, lançou linha de subcobertura, ideal para imóveis históricos.....Pág. 8.

Acqua Park diRoma: diversão garantida em Caldas Novas, Goiás



Divulgação

Turismo

Grupo di Roma comemora mais de 40 anos no segmento de turismo e hotelaria em Caldas Novas, Goiás, e anuncia novidades em seus empreendimentos.....Pág. 9.

Cidadania

A democratização da informação e o futuro dos meios de comunicação impressos foram debatidos durante encontro promovido pela Adjori-SP.....Pág. 4.

Divulgação



Dietas com exagero de açúcar, sal e gorduras saturadas são facilitadores da doença

Autoestima

Pesquisas apontam que obesidade e diabetes tipo 2 podem ser doenças coadjuvantes no desenvolvimento do mal de Alzheimer.....Pág. 10.

Opinião

Presentes virtuais

Não ronco durante o sono e não quero um novo tênis. Muito obrigado, mas o meu tamanho é ideal... Também não estou interessado em migrar de meu plano de saúde, mesmo com desconto de 20%. Não, definitivamente, não quero aumentar o tamanho de meus seios em até 2 tamanhos. Aliás, não tenho seios! Dispensar a oferta de um novo chaveiro câmera filmadora espião, para gravar tudo o que acontece no interior de meu veículo, assim como a fórmula secreta de ganhar na loteria muitas vezes usando sistemas numéricos inteligentes (sic). Pela enésima vez, sr. Cham Tao, presidente de Auditoria do Dow Bank, de Cingapura: seu projeto não me interessa! Muito menos quero conhecer a verdade sobre a predição do futuro; nem o perfume que deixará as mulheres loucas por mim... Agradeço a oferta para acabar com minha impotência sexual, e também rejeito a limpeza de meu nome em 48 horas por uma taxa única...

Fundada em julho de 2011, a Agência Nacional de Autorregulação da Internet (Anarnet) pretende operar no Brasil como órgão regulador de iniciativa privada e independente. Como em casa de ferreiro o

espeto é de pau, o site da entidade avisa que a agenda de maio de 2013 (!) "em breve" estará disponível. Os posts mais recentes, com data, são de abril. Não é possível saber quem são os diretores, nem se há associados. A agência teria, entre outras atribuições, definir diretrizes de conduta ética para as relações na Internet, mas, sem funcionar, continua facilitando a crescente proliferação desses e-mails indesejados.

...

Paz, Saúde, Amor, Harmonia, Liberdade, Alegria, Felicidade, Solidariedade, Esperança, Justiça, enfim, que em 2014 os nossos sonhos se transformem em realidade e a generosidade do Senhor ilumine nosso Caminho, são os nossos votos neste momento em que as pessoas parecem mais sensíveis aos ensinamentos cristãos e celebram o nascimento de Jesus. Quiçá o clima dessas semanas que antecedem o ano novo, em vez de fenômeno passageiro, que se renova a cada ano, se repita incansavelmente e seja regra na sociedade, não só a brasileira, que sofre crise ética coletiva, mas em todos os países do mundo; afinal, o esfacelamento do caráter humano é generalizado.

Cotas raciais para cargos públicos

EDUARDO AUGUSTO MURRAY

As cotas foram criadas como medidas de "ações afirmativas" com o objetivo de eliminar desigualdades historicamente acumuladas e, deste modo, garantir a igualdade de oportunidades e tratamento. Foram criadas, portanto, para compensar perdas provocadas por discriminação e marginalização.

Recentemente, o Projeto de Lei nº 6.738/13 ganhou grande destaque na mídia ao propor que se reserve aos negros 20% das vagas oferecidas por concursos públicos para provimento de cargos efetivos e empregos públicos no âmbito da administração pública federal, autarquias, fundações públicas e das sociedades de economia mista da União. No mesmo sentido, o governo do Estado de São Paulo também pretende criar cotas raciais no serviço público estadual, reservando 35% das vagas na administração direta e indireta para negros e indígenas.

Não se pode negar que a população negra brasileira, em razão do passado escravocrata, sofreu e continua a sofrer desigualdades. Certamente há que se corrigi-las.

No entanto, nada mais



Murray - Advogados

Eduardo Augusto: "Não há democracia em privilegiar um grupo em detrimento de toda uma nação"

brancos e os amarelos desfavorecidos?

O concurso público deve possibilitar uma seleção objetiva pautada, única e exclusivamente, no mérito pessoal. Não deve servir como instrumento para políticos demagogos fingirem que são estadistas preocupados com causas nobres. As desigualdades históricas sofridas pela população negra brasileira devem ser corrigidas com o acesso à educação de alto nível e com o exercício contumaz da democracia em todos os seus níveis, o que possibilitará ao país tornar-se competitivo, justo e moderno. Não há democracia em privilegiar um grupo em detrimento de toda uma nação. Não há democracia se os três poderes, Judiciário, Executivo e Legislativo, alicerces do Estado de Direito, funcionarem precariamente e não se aprimorarem. As cotas raciais para cargos públicos representam um grande atraso ético.

Eduardo Augusto Murray é advogado do escritório Murray - Advogados, de São Paulo.

retrogrado, institucionalmente, do que se utilizar cotas raciais para cargos públicos com a intenção equivocada de se corrigir o problema. Os cargos públicos, quaisquer que sejam, devem bem servir a população, as instituições, o país; especialmente em um país conhecido pela péssima qualidade e absoluto descaso na prestação de serviços do setor público. Como resultado, o país funciona muito mal, não tem competitividade, celeridade, deixa de promover justiça, com raras e honrosas exceções. Imagine designar 20% dos cargos públicos a um grupo de pessoas apenas em razão da cor da pele. E como ficam, por exemplo, os

PERSPECTIVA

Jornal PERSPECTIVA é publicação da TITAN Comunicação Ltda. CNPJ 02.546.886/0001-07 PUBLICIDADE|REDAÇÃO|ADMINISTRAÇÃO Av. Epitácio Pessoa 62 Lj. 50 Santos/SP CEP 11045.300 Tels. (13) 3284.2373 e 99147.6522 Matriculado nº 715

na ADJORI-SP Associação de Jornais do Interior do Estado de São Paulo IMPRESSÃO Atlântica Gráfica (11) 4615.4680 DIRETOR EDITOR Luiz Carlos Ferraz MTb. 2045 DIRETORA MKT Sandra L. Netto MTb. 42562 Circula em Santos e cidades da Região Metropolitana da Baixada Santista Jornal PERSPECTIVA nº 228 Ano 29 dezembro/2013 www.jornalperspectiva.com.br | redacao@jornalperspectiva.com.br Artigo assinado é responsabilidade do autor.



Gerenciamento de resíduos

Santos testará projeto piloto do Sigor

Sistema integrado visa auxiliar o gerenciamento de resíduos no Estado de São Paulo

O projeto piloto do Sistema de Gerenciamento Online de Resíduos - Módulo Construção Civil (Sigor) estará sendo testado em Santos até fevereiro de 2014, quando se estenderá aos demais 644 municípios de São Paulo. Trata-se de parceria entre a Secretaria de Estado do Meio Ambiente, Sindicato da Indústria da Construção Civil do Estado de São Paulo (SindusCon-SP) e Prefeitura, mediante protocolo de intenções assinado em dezembro, em Santos, pelo prefeito Paulo Alexandre Barbosa, o secretário de Meio Ambiente do Estado, Bruno Covas, o presidente da Cetesb, Otavio Okano, e o presidente do SindusCon-SP, Sergio Watanabe.

“A soma de esforços será fundamental para que o projeto piloto seja implantado com sucesso aqui e em todo o Estado”, comentou o prefeito Paulo Alexandre. O secretário Bruno Covas acrescentou: “Santos é um dos municípios mais desenvolvidos na questão da gestão de resíduos no estado. Em médio prazo, quem não respeitar a retirada do entulho de sua construção não poderá trabalhar no Estado”.

O Sigor visa auxiliar o gerenciamento de resíduos no Estado de São Paulo, e envolve órgãos estaduais, municípios, geradores, transportadores e áreas de destino. O sistema é resultado do convênio firmado em fevereiro de 2010 entre o Governo do Estado, por meio da Secretaria de Meio Ambiente, e o SindusCon-SP, com foco no desenvolvimento sustentável no setor da construção civil. Em fevereiro de 2012, foi assinado o Termo Aditivo do Convênio com a inclusão da Cetesb, e iniciado o desenvolvimento do sistema, cuja coordenação e operação está a cargo do Departamento de Políticas Públicas de Resíduos Sólidos e Eficiência dos Recursos Naturais, alocado na vice-presidência da Cetesb.

A cidade de Santos foi escolhida



Isabela Carrari/Secor-PMS

Exposição do prefeito Paulo Alexandre: assinatura de protocolo de intenções aconteceu em dezembro, na Prefeitura

para o teste piloto por estar empenhada na implantação da gestão de resíduos da construção, seguindo a legislação específica aprovada, ações de conscientização e fiscalização dos agentes envolvidos.

De forma voluntária, participarão inicialmente do teste executores de obras, transportadores, responsáveis por áreas de destinação e representantes

das secretarias municipais e de outros órgãos de governo envolvidos. O teste permitirá o aprimoramento e a validação do sistema em desenvolvimento. Coordenam o trabalho a Secretaria de Meio Ambiente de Santos, a Cetesb, o Comasp (Comitê de Meio Ambiente) do SindusConSP, com a participação da Regional Santos do SindusCon-SP.

Módulo é voltado à construção civil

O primeiro módulo do Sigor é voltado à construção civil e permitirá a elaboração dos Planos de Gerenciamento de Resíduos por parte dos geradores e a emissão de CTRs (Controles de Transporte de Resíduos), documento que acompanha as cargas transportadas. Caberá aos transportadores aceitar as CTRs e transportar os resíduos às áreas de destinação indicadas. Estas áreas poderão ser de transbordo e triagem (ATTs e PEVs), de reciclagem, aterros de resíduos Classe A (de acordo com a Resolução Conama nº 307/2002 e suas alterações) e aterros de rejeitos. As áreas de destino que receberem os resíduos deverão aceitar os CTRs.

O sistema possibilitará a

emissão de relatórios, entre eles o Sistema Declaratório Anual, uma das exigências da Política Nacional e da Política Estadual de Resíduos, além de agilizar o fluxo de informações e facilitar o gerenciamento e a fiscalização por parte dos municípios e do Estado.

O Sigor criará banco de dados disponibilizando informações à comunidade, tais como a relação de transportadores cadastrados nos municípios; a relação de áreas de destinação por tipo de resíduos que estão licenciadas a receber; legislações e normas referentes aos resíduos de construção; manuais e publicações; e a divulgação de eventos e treinamentos. E esclarecerá dúvidas, orientando os usuários do sistema.

Fotos Luiz Carlos Ferraz



Papai Noel entregou presentes a cada uma das crianças da Casa da Esperança de Santos

Emoção e alegria no Natal da Esperança

Papai Noel agitou a Casa da Esperança de Santos na tradicional Festa de Natal, proporcionando momentos de emoção e alegria às 269 crianças/adolescentes atendidos, cuidadores e familiares. Desta vez, o evento contou com patrocínio da coordenadora comercial Carolina de Moura Crivellari Manso, que cuidou de todos os detalhes junto com a área técnica e a diretoria da Casa da Esperança, presidida pelo empresário Roberto Luiz Barroso. Os presentes se deliciaram com salgados, picolés e doces, e se divertiram com apresentações de talentos, DJ, brinquedos infláveis, maquiagem e cabeleireiro para as crianças e, claro, Papai Noel.

natalinos, a Casa da Esperança distribuiu brinquedos e cestas de natal às crianças/adolescentes atendidos, contando com recursos arrecadados junto à comunidade. Atualmente, a entidade proporciona tratamento gratuito a 269 pacientes com deficiência física e intelectual das cidades de Santos, São Vicente, Praia Grande, Guarujá, Peruibe, Itanhaém, Mongaguá, São Sebastião, Cubatão, Bertioga, Itariri e Pedro de Toledo.

A Casa da Esperança de Santos está localizada na Rua Imperatriz Leopoldina, 15, Ponta da Praia, em Santos, telefone (13) 3278.7800, www.casadaesperanca.org.br



No show de talentos, imitação do cantor sul-coreano Psy e dançarinas alegraram os presentes

Apresentação Douglas Gonçalves

Nosso compromisso é mostrar o dia a dia da região como você merece saber, com entrevistas, prestação de serviços e a sua participação, pautas diárias do programa.

SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 8H DA MANHÃ NA SANTA CECÍLIA TV
REPRISÉ DAS 16 ÀS 17 HORAS



● O Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo (IPEM-SP) realizou entre 11 de novembro e 11 de dezembro, em todo o Estado, a operação “Pente Fino” em supermercados de pequeno, médio e grande porte para verificar se o peso indicado na embalagem de itens pré-medidos (ou seja, pesados sem a presença do consumidor) era correspondente ao peso real do produto. Foram analisados produtos como panetone, peru, pernil, lombo, bacalhau, chester, frutas secas, queijos, entre outros. Em Santos, dos 36 produtos avaliados, nove (25%) foram reprovados, gerando autuação a sete (41,18%) dos 17 estabelecimentos fiscalizados. Ou seja, o consumidor levou para casa quantidade inferior àquela pela qual havia pago. No Estado, o volume de produtos irregulares correspondeu a 12,8% das amostras coletadas.

● “Quem brinda o ano novo fica longe do volante” é uma das frases de incentivo ao respeito às regras de trânsito das faixas que estão sendo instaladas em 21 pontos de grande movimento de veículos de Praia Grande, como a Avenida Presidente Kennedy e praia. A ação é realizada pela Secretaria Municipal de Trânsito (Setran), em parceria com a Porto Seguro Seguros. “Comemorar o réveillon nas ruas é bom, mas chegar em casa tranquilo é melhor”, alerta outra faixa.

● Interessados em concorrer a bolsas de estudo para Graduação (Presencial), Ensino Básico e Cursos Técnicos podem se inscrever no Educa Mais Brasil, programa de inclusão educacional que oferece bolsas de estudo de até 50% em todo o país. A inscrição para o processo seletivo é gratuita e realizada exclusivamente através do site www.educamaisbrasil.com.br Informações nos telefones 0800 724 7202 e 0800 724 7775.

● Os 51 ônibus da frota de seletivos de Santos já estão aceitando cartão eletrônico para pagamento das passagens, visando tornar mais prático e ágil o embarque dos usuários.

● De 13 e 17 de janeiro, 1.280 crianças residentes em municípios do Interior do Estado de São Paulo participarão da temporada 2014 do “Turismo do Saber, Interior na Praia”. Serão 32 delegações beneficiadas pelo programa da Secretaria de Turismo do Estado de São Paulo, que possibilita aos alunos de escolas públicas, com idade entre 9 e 11 anos, visitar e conhecer 12 cidades do Litoral de São Paulo. Para muitos, esta edição será a oportunidade de realizar o sonho de conhecer a praia, sem contar na interação social por meio do turismo, da educação, cultura, meio ambiente, entre outras áreas.

CARTAS para esta coluna: Jornal Perspectiva, Consumidor & Cidadania, Avenida Epitácio Pessoa, 62, Lj. 50, Boqueirão, Santos/SP, CEP 11045-300, ou por e-mail: redacao@jornalperspectiva.com.br

Seja voluntário do Programa Adotei um Sorriso.

E descubra que não existe recompensa melhor do que a alegria.

Inscreva-se pelo www.fundabrinq.org.br

Logos: Fundação Casa, Save the Children

Adjori-SP avalia desafios

Fotos Imprensa/Adjori-SP e Sandra Netto

Jornais do Interior de São Paulo questionam legislação eleitoral

A democratização da informação e o futuro dos meios de comunicação impressos foram debatidos de 29 de novembro a 1º de dezembro, no Guararema Parque Hotel Resort, em Guararema, no Interior do Estado, na segunda edição do encontro “Os Desafios do Jornal Local”. O evento foi promovido pela Associação dos Jornais do Interior do Estado de São Paulo (Adjori-SP) e, conforme destacou o presidente Carlos Balladas, visou trocar experiências sobre temas de interesse aos jornais regionais impressos e digitais, como auditoria de tiragem, representação em Brasília e consulta ao Tribunal Superior Eleitoral (TSE) sobre veiculação de anúncios de cunho eleitoral. O encontro também aprovou o estreitamento da parceria com a Adjori-Brasil – entidade criada para unir as Adjoris dos Estados.

Balladas chamou a atenção para a importância de o associado aderir ao Certificado de Circulação e Tiragem, criado pela entidade e que atende às exigências do mercado. “O documento confere credibilidade ao jornal e facilita seu acesso ao sistema de seleção das agências de propagandas responsáveis pelos anúncios do Governo Federal”, frisou o presidente.

Os empresários demonstraram preocupação com a lei que



Diretoria da Adjori-SP: esforços para ampliar cada vez mais a credibilidade e representatividade dos jornais regionais

regulamenta a propaganda política no período eleitoral, que obriga jornais e revistas a publicar o valor cobrado no corpo do anúncio. Balladas declarou: “Vamos solicitar ao Tribunal Superior Eleitoral (TSE) um esclarecimento sobre a Lei nº 12.034/09, que inibe a veiculação de anúncios dos candidatos e partidos no período eleitoral”. O dirigente explicou que em nenhuma peça de propaganda eleitoral, seja folheto,

bandeira etc., o candidato ou partido é obrigado a inserir o valor pago no material.

A nova composição da diretoria da Adjori-SP foi aprovada em assembleia geral: Marcelo Sanazar (Diário de Osasco), assumiu a vice-presidência, enquanto os cargos de 1º e 2º secretário passaram a ser ocupados, respectivamente, por Alexandre Taniguchi, (A Comarca de Avaré) e Tadeu Ligabue (Gazeta de

Vargem Grande). No Conselho Fiscal ingressou o 4º conselheiro, Augusto Fernando dos Reis (Folha da Estância de Paraguaçu).



Balladas, da Adjori-SP, e Miguel Ângelo Gobbi, da Adjori-Brasil: estreitar parceria

Projeto Guri programa inscrições

O Projeto Guri, programa de formação musical voltado para crianças e adolescentes, anunciou o início de inscrições de novos alunos a partir de 3 de fevereiro até 7 de março de 2014. Há vagas em mais de 300 polos do Interior e Litoral do Estado. Os interessados devem comparecer diretamente ao polo em que desejam estudar, acompanhados pelos pais ou responsável, portando RG ou certidão de nascimento, comprovante de matrícula escolar e/ou declaração de frequência escolar. Não é preciso ter conhecimento prévio de música, possuir instrumento, nem



Reprodução

realizar testes seletivos. Mais informações www.projetoguri.org.br

Mantido pela Secretaria de Cultura do Estado, o Projeto Guri é considerado o maior programa sociocultural brasileiro e oferece, desde 1995, nos períodos de contraturno escolar, cursos de iniciação musical, canto coral,

instrumentos de cordas dedilhadas, cordas friccionadas, sopro, teclado e percussão. Mais de 49 mil jovens fazem aulas em mais de 400 polos distribuídos por todo o Estado de São Paulo. Os polos de ensino localizados no Interior e Litoral, incluindo os polos da Fundação Casa, são administrados pela Amigos do Guri, enquanto o controle dos polos da Capital fica por conta de outra organização social, ambas ligadas à Secretaria de Cultura. Em 2013, o Projeto Guri completou 18 anos de atividades, tendo atendido, desde o início, cerca de 500 mil jovens.

Vista panorâmica da cobertura do residencial Orquídea Home Park



Orquídea Home Park

INVESTINDO NA QUALIDADE

Empreendimento focado na funcionalidade e praticidade

SANDRA NETTO

Em fase final de acabamento, com entrega programada para início de fevereiro de 2014, o residencial Orquídea Home Park é o mais novo empreendimento da Construtora Estrutura em Santos. Com apartamentos de 1, 2 e 3 dormitórios (em quatro tipos de plantas), o residencial combina o padrão de qualidade da Estrutura com a excelente localização, na Rua Alfredo Ximenes, 109, Bairro José

Menino, em Santos, junto ao Orquidário Municipal e à futura estação do VLT (Veículo Leve sobre Trilhos).

Como outros projetos da tradicional construtora, o Orquídea Home Park terá a entrega antecipada em cerca de sete meses. Segundo destaca o diretor Antonio Martins, em 40 anos de atividades no mercado imobiliário de Santos, a Estrutura contabiliza a realização de mais de 1 milhão de metros quadrados de área construída, com a entrega de cerca de 75 empreendimentos.

O Orquídea Home Park possui arquitetura contemporânea e foi

projetado pela arquiteta Cecília Passarelli Zonis, do escritório Passarelli Zonis. Entre outras soluções focadas na funcionalidade e praticidade, o empreendimento adota o conceito de unidades compactas, todas com terraço e garagem privativa, ampla infraestrutura de lazer e acabamento de alto padrão. No total, são 136 apartamentos – que variam de 64,28 metros quadrados até 106,73 metros quadrados –, distribuídos em 17 andares-tipo, além de térreo e 2 mezaninos com vagas de veículos, e cobertura coletiva, onde estão localizados diferentes itens de lazer, como piscinas adulto e infantil,

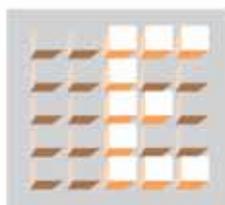
sauna/spa, lounge/bar, cinema, fitness, quadra poliesportiva, salão de festas, espaço gourmet com churrasqueira, entre outros.

Priorizando soluções sustentáveis, o projeto do residencial se destaca pelo sistema de reaproveitamento de água da chuva para limpeza das áreas comuns e irrigação dos jardins; infraestruturas para ar condicionado tipo split e para sistema de aquecimento a gás; medidores individuais de água e gás, garantindo economia no valor do condomínio; e, como diferencial construtivo, a obra adotou perfis metálicos nas fundações profundas, que

alcançaram em torno de 54 metros. A escolha dessa solução visou diminuir o impacto no meio ambiente, em comparação a outros sistemas de fundação, e, de forma especial, causar o mínimo de transtorno à vizinhança.

“Santos vive um processo de megaprojetos e transformações fundamentais”, avalia o diretor da Estrutura, ao comemorar a acelerada revitalização do entorno do empreendimento, em função de vários projetos imobiliários da região e do fato de que em frente ao Orquídea Home Park passará o VLT, o novo sistema de transporte público da cidade: “Todos esses

Qualidade Estrutura, menor preço, pontualidade na entrega.



Av. Ana Costa, 255
Cj. 81 - Santos
Tel. (13) 3233.1433

ESTRUTURA
CONSTRUTORA E INCORPORADORA LTDA.
— Desde 1975 —



PRONTO PARA MORAR
Plantão: 3222.1436
Av. Bernardino de Campos, 437

www.estruturaconstrutora.com.br | estrutura@estruturaconstrutora.com.br



OBRAS ADIANTADAS
Plantão: 3222.1436
Av. Washington Luiz, 110

ACABAMENTO FINAL
Plantão: 3222.7279
R. Alfredo Ximenes, 109
Orquidário



investimentos estão sendo benéficos, resultando numa valorização excelente, um impacto muito positivo”.

Ao defender a máxima de que “imóvel é o melhor investimento”, Antonio Martins frisa a importância de o cliente exigir qualidade, seja para morar ou simplesmente investir: “O critério não pode ser diferente, porque na hora da venda a qualidade sempre fará a diferença. O que, infelizmente, não acontece em relação a alguns megaempreendimentos, pois, quando muito, o investidor recupera o dinheiro aplicado”.

Nesse sentido, o diretor da Estrutura alerta para alguns critérios que o cliente deve adotar antes de assinar o contrato, procurando informar-se sobre a construtora, os projetos já realizados. “Sem medo de errar, a melhor opção é comprar de qualquer empresa tradicional da Baixada Santista”, defende Martins: “Se não quiser ter dor de cabeça, por questão de idoneidade, seriedade, respeito ao consumidor em relação a prazo e qualidade, esta é a melhor escolha, pois com as empresas da região o negócio é fechado olho no olho”.

Resultado de um projeto bem elaborado, a Estrutura adotou

cuidados especiais no acabamento do Orquídea Home Park, tanto externo, com a fachada totalmente revestida em pastilha de porcelana, como interno, utilizando materiais de marcas consagradas e profissionais renomados no mercado da construção civil. Esses cuidados garantiram o elevado padrão de qualidade do produto e o bom índice na velocidade de vendas.

Entre os principais fornecedores da Estrutura, o rebaixamento do lençol freático foi realizado pela Enmage. Segundo detalhou o diretor, engenheiro Gerson Vilaverde, os serviços foram executados por meio do sistema well-points, visando melhor eficiência e baixo custo.

A alvenaria foi feita com blocos cerâmicos com furos horizontais da Anhanguera, adquiridos por meio da Tapinaré Representações, dirigida por Albano da Silva Soares e Cristiane R. Soares. Entre as vantagens de utilizar produto 100% natural, estão a baixa absorção de umidade, isolamentos térmico e acústico, proporcionando elevada performance na obra e mais conforto no interior das unidades, afirmaram os representantes da Tapinaré. “Os produtos fabricados pela Cerâmica Anhanguera seguem a norma NBR 15270 da ABNT (Associação



Projeto do Orquídea Home Park prioriza soluções sustentáveis, como o sistema de reaproveitamento de água da chuva para limpeza das áreas comuns e irrigação dos jardins

Brasileira de Normas Técnicas)”, frisaram Albano e Cristiane, lembrando que os blocos podem ser entregues a granel ou paletizado.

A fachada do residencial está revestida com pastilhas de porcelana da Cerâmica Atlas 5x5, referência B 2140 - Branca, enquanto nas varandas e na área de lazer da cobertura, incluindo o espaço gourmet, foi aplicada a pastilha 2,5x2,5 Blend 21, referência SG 7959. Trata-se de um mix de pastilhas em tons de azul e branco, produto exclusivo da Atlas. Já as piscinas estão revestidas com pastilhas 5x5 Série Piscina da Atlas.

A Gesso Leal fez os serviços em gesso nos apartamentos, colocando moldura na sala e cozinha. Já na área de serviço, varanda e banheiro foram colocados forros com junta de dilatação, assim como nos corredores internos, nas áreas comuns e na cobertura. Conforme detalhou o diretor José Leal da Rosa, nos halls de entrada social e hall de serviço, hall de elevador e escadaria foi feito o rebaixamento de forro com junta de dilatação, utilizando gesso acartonado, para implantação da iluminação do teto.

A Instel executou todos os serviços de instalação elétrica com profissionais treinados com as normas e cursos NR10, sob o comando do encarregado Enaldo e suporte técnico do engenheiro eletricitista Reginaldo Carrera, tendo o engenheiro Luiz Fernando Barbosa, como responsável técnico. Tradicional parceira da Estrutura, a Instel realizou os projetos de elétrica, centro de medições, para



Martins: “Sem medo de errar, a melhor opção é comprar de qualquer empresa tradicional da Baixada Santista”

raio e telefonia. Conforme detalha o diretor da empresa, Delso Teixeira de Camargo, os serviços compreenderam a execução dos quadros de medidores, aterramento e instalação de para raios, tubulação de telefonia, interfonia, câmeras, sinaleiros, obedecendo as normas técnicas vigentes. Camargo relaciona também a implantação de tubulação, caixas, quadros de disjuntores sob medida, equipados com disjuntores DR, contra choque, disjuntores contra surto de raio, para proteção dos equipamentos internos, cabeamentos antichama em todo o edifício, sensores de teto, luminárias com lâmpadas econômicas, além do cabeamento específico para os motores de pressurização e gerador,

com capacidade de 115 KVA, da Cummins. Dotado de acionamento automático na falta de energia, o gerador supre todas as áreas comuns, como corredores, escadaria e garagens, garantindo o funcionamento de elevadores, bombas de água, iluminação de emergência, portaria, interfones e portões das garagens.

Há 38 anos atuando no mercado do Litoral e Interior, a AL Vidro Serralheria e Vidraçaria Ltda. é também tradicional fornecedora de esquadrias de alumínio e vidros para a Estrutura, atendendo ainda na manutenção em pós-venda em todos os seus edifícios, sendo este um diferencial da empresa. Segundo o sócio-diretor José Alberto Tavares



SANTOS | Av. Epitácio Pessoa, 275 - Embaré - (13) 3271.3571 / 3236.8260
PRAIA GRANDE | Av. Costa e Silva, 1.187 - Boqueirão - (13) 3474.5035
www.ceramicaatlas.com.br | vendas@ceratlas.com.br



INSTEL

Instalações Elétricas | Projetos
Laudos Técnicos | Para-raios

CREA 109.248-5

Diretor Responsável Delso T. Camargo

(13) 3271.7553 | instel74@yahoo.com.br
AV. AFONSO PENA, 314, CJ. B2 . EMBARÉ . SANTOS



A QUALIDADE, A TECNOLOGIA
E O SEU BEM-ESTAR NUNCA
ESTIVERAM EM TÃO BOA FORMA.

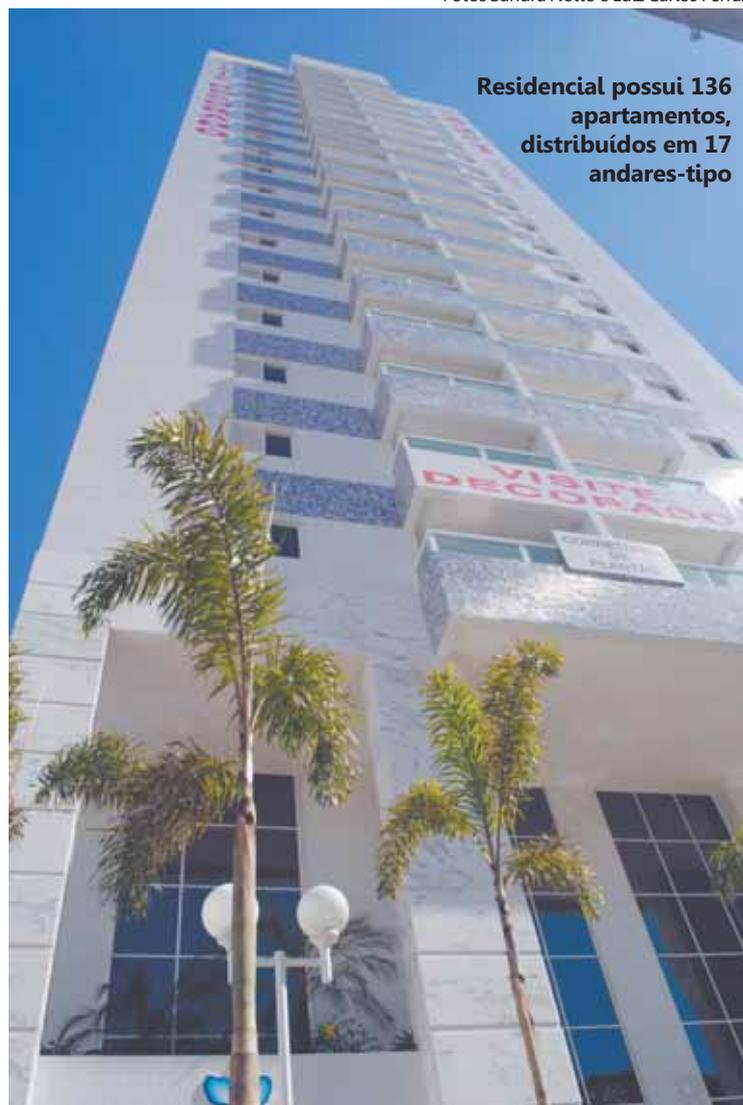


01 ANO DE GARANTIA E ASSISTÊNCIA TÉCNICA PERMANENTE

SHOW ROOM: RUA PARANÁ, 304 - VILA MATHIAS - SANTOS - S.P.
TELEFONE: 3234 7666
presmam@presmam.com.br www.presmam.com.br

Júnior, no residencial Orquídea Home Park a AL Vidro fabricou, forneceu e instalou todas as esquadrias de alumínio em pintura eletrostática na cor branca, assim como os vidros: plano, nas janelas e portas das unidades; laminado verde nos guarda-corpos; temperado no hall de entrada social; laminado refletivo na fachada em pele de vidro; laminado nos guarda corpos da piscina e fechamento com tela encapada na quadra poliesportiva. Para os dois decorados, conforme especificou Tavares Júnior, a AL Vidro executou o projeto em conjunto com a arquiteta Yarima Amorim, e forneceu espelhos, Cebrace (bisote) de 5 mm e box com faixa de serigrafia e acabamento em alumínio brilhante.

Os produtos escolhidos pela Estrutura e fornecidos pela empresa Presmam para a sala de fitness do Orquídea Home Park são semelhantes aos utilizados em academias, disse Weder Bonato, diretor da Presmam, ao frisar que os equipamentos são profissionais e nacionais de alta qualidade. “A escolha da Estrutura por uma empresa estabelecida há 23 anos no ramo valoriza o comércio da Região Metropolitana da Baixada Santista e garante o melhor pós-venda aos condôminos, com assistência técnica total dos equipamentos”, declarou Bonato.



Residencial possui 136 apartamentos, distribuídos em 17 andares-tipo

Decorados visam funcionalidade

A Construtora Estrutura decorou dois apartamentos do Orquídea Home Park, com o objetivo de facilitar a decisão do cliente. A tarefa foi realizada pela arquiteta Yarima Amorim, que, em sintonia com o conceito arquitetônico do residencial,

desenvolveu projetos de apartamentos funcionais, com bom aproveitamento dos espaços e acessível.

Na execução dos projetos, Yarima atuou com equipe de colaboradores criada há mais de 10 anos, formada por José Leal

Decorações, Primor Iluminação, Edson Oliveira Pinturas Especiais, Rodlei Decorações para papéis de parede, carpetes e persianas, Alhambra móveis, Kywoa tapetes e Cromática silkscreen.

A arquiteta contou que quando a Estrutura encomendou os projetos uma novela fazia sucesso na televisão, cujo personagem adorava “brobuletas” e vivia num mundinho cor de rosa: “Esta foi a inspiração para o apartamento modelo de dois dormitórios, destinado a casal com dois filhos. Recriei o estilo, começando pelas borboletas voando no teto e em rosa pink”.

Para o apartamento de um dormitório, Yarima apresentou uma proposta em azul, contrapondo ao rosa, visando um público solteiro masculino. “Fico muito feliz em saber o quanto estes dois modelos decorados estão sendo elogiados”, comentou Yarima: “Recebo emails falando a respeito e estou sabendo que eles também definem as vendas”.



Apartamentos decorados: aproveitamento dos espaços e acessível

AL-VIDRO
SERRALHERIA E VIDRAÇARIA

38 Anos

Esquadrias de Alumínio em Cores

VIDROS • Laminado • Temperado
• Fachada em Pele de Vidro

Tels.: (13) 3232.1151 (13) 99785.5528

alvidro.alberto@hotmail.com

TAPINARÉ
Representações

CERÂMICA ANHANGUERA

DIRETO DA FÁBRICA

■ Blocos Cerâmicos
■ Estrutural
■ Vedação
■ Canaletas

TELS. (13)
7850.6417 ID 44*20808
7808.5149 ID 84*13288
99781.7264 / 3235.3704

tapinarerepresentacoes@hotmail.com

arquitetura
projetos & interiores

yarima ranir maro amorim
ARQUITETA

(13) **98122.5687**
yarimaamorim.arq@gmail.com Santos - SP

Passarelli Zonis

PROJETOS E SERVIÇOS DE ARQUITETURA E ENGENHARIA

arquitetura engenharia

Av. Conselheiro Nébias, 688 cj. 51
Santos - Tel. (13) 3223.3722
www.passarellizonis.com.br

REBAIXAMENTO DE LENÇOL FREÁTICO
■ Construção Civil

ENMAGE

• Equipamento com baixo custo de energia

Atendimento personalizado
Telefax (13) 3561.2120
99713.0104 ■ 7807.8761 ID 41 *1961

www.enmage.com.br • enmage@uol.com.br

GESSO LEAL
Decorações

Fornos • Molduras • Divisórias • Gesso Acartonado
Vitrals • Executamos tudo em gesso

Tels. (13) 3464.3219 • 99718.3965
R. Casper Libero, 80 • Cidade Náutica • São Vicente
gessoal@hotmail.com

Opção para prédios tombados

Telhas ecológicas produzidas com fibras vegetais

Para não prejudicar as características originais de prédios históricos, a reforma do telhado nesse tipo de imóvel não é tarefa fácil. Reconhecendo essa dificuldade, a francesa Onduline, que fabrica telhas ecológicas com fibras vegetais, lançou linha de subcobertura, ideal para imóveis históricos em que as telhas originais devem ser mantidas.

A subcobertura proporciona eficiência e versatilidade à arquitetura, maior conforto térmico e garantia de que não haverá infiltrações. Para sua instalação, não é necessário o uso de furadeira. As telhas são colocadas embaixo da estrutura para proteger a cobertura, mesmo que a telha original quebre ou rache.

Para a instalação e restauração é recomendado que, após a retirada das telhas tradicionais, seja verificado se o madeiramento está



Subcobertura garante eficiência e versatilidade à arquitetura

em boas condições de uso e bem ancorado, para que não haja problemas no futuro. A subcobertura permite a renovação do prédio histórico sem prejudicar suas características originais, além de deixá-lo seguro e sustentável.

Criada em 1950, na França, o Grupo Onduline nasceu com o objetivo de suprir a necessidade do mercado por uma telha mais leve, resistente, flexível e durável. A empresa atua na indústria de construção civil com produtos sustentáveis dentro do seu processo de produção, utilizando recursos que

são reciclados e reaproveitados. Na fábrica, por exemplo, o consumo total de energia é de 2,8 kwh por metro quadrado de telha (energia elétrica e gás natural). A água é reaproveitada, pois o circuito é fechado, havendo apenas a reposição do que é evaporado.

A Onduline possui 40 filiais internacionais e 10 fábricas em vários países, incluindo o Brasil, e seus produtos são comercializados em mais de 100 países. A fábrica brasileira da Onduline foi inaugurada em Juiz de Fora em maio de 2006. Mais em www.onduline.com.br

Divulgação



Divulgação

Mesa para apoio da linha Legno: madeira de demolição maciça de eucalipto

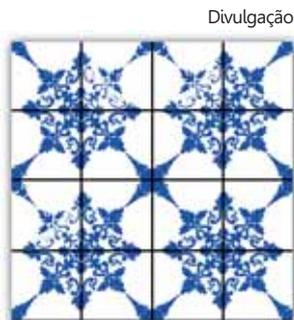
Móveis com design e sustentabilidade

Atenta às tendências de decoração e sustentabilidade, a Obravip.com acrescentou em seu portfólio novos produtos feitos com madeira de demolição. Esse tipo de madeira confere ar rústico e personalizado ao ambiente, especialmente quando combinado com ferro e cobre. Entre as novidades, a Obravip.com adicionou a mesa para apoio da linha Legno. Elaborada com madeira de demolição maciça de eucalipto, ela é fornecida pela Universum e possui fundo espelhado e base na cor preta

fosca. Já o banco da Elipse foi feito com madeira 100% de demolição proveniente de antigos casarões. Obravip.com, no site www.obravip.com, facilita a escolha de produtos para interiores, baseada em comodidade, atendimento personalizado e confiabilidade de entrega. A empresa concentra variedade de produtos para construir e decorar ambientes, organizando-os de maneira objetiva, por meio de departamentos, categorias e marcas.

Dispostos em conjunto de quatro peças que forma um desenho dos antigos azulejos portugueses, a Lepri lançou o Invecchiatto Português. Feito com resíduos de lâmpadas fluorescentes, o produto cerâmico é ecológico e indicado para pisos e revestimentos de parede de ambientes internos e externos.

Bastante comum nas edificações de cidades coloniais do Litoral brasileiro, os azulejos portugueses chegaram ao Brasil na segunda metade do século XVIII, como forma de decorar, proteger as paredes da chuva e da umidade e isolar o interior do calor do sol.



Divulgação

Invecchiatto Português: cerâmico e ecológico

O Invecchiatto Português é vendido em peças de 23 cm x 23 cm e custa R\$ 29,90 a peça. Mais no site www.lepri.com.br

Cuidados com o box de banho

Escolher o vidro ideal, realizar manutenção preventiva, não pendurar objetos nos trilhos, não deixar crianças sozinhas no banheiro e utilizar sempre produtos à base de água são algumas dicas do empresário José Miguel para aumentar a vida útil do box de banho. Presidente da Ideia Glass, que fabrica kits e ferragens para



Divulgação

boxes, Miguel orienta que o vidro do box deve ter espessura de 8 mm, ser temperado (que possui película transparente para prender os cacos de vidro em caso de quebra) e atender às normas técnicas, que

garantem maior resistência e segurança. Para aumentar ainda mais a segurança, utilizar kits de qualidade é fundamental. Neste segmento, a Ideia Glass oferece opções para diferentes tipos de box: de canto (foto), curvos e sanfonados inclusive em aço inox. “Esses kits para box possuem acabamento emborrachados e peças reforçadas para sustentação do vidro”, afirma Miguel, ao detalhar o lançamento de nova trava de segurança. Mais informações www.ideiaglass.com.br



ALTA TECNOLOGIA EM REPARO AUTOMOTIVO

Tel. (13) 3223.2969

oficinafrotavento@uol.com.br

Rua João Éboli, 57 - Santos



Associação das Oficinas Reparadoras de Veículos da Baixada Santista



HOTÉIS POUSADAS ROTEIROS...

Divulgação



**Rafain Palace
Hotel: encantos de
Foz do Iguaçu**

Diversão, lazer e descanso nas férias

A diversão das crianças e o descanso dos pais podem ser compartilhados no Rafain Palace Hotel & Convention Center de Foz do Iguaçu, que está com promoção nos meses de janeiro e fevereiro. O pacote prevê três dias de diversão, lazer e descanso por R\$ 1.020 por pessoa, incluindo welcome drink, diárias com café da manhã e jantar, equipe de recreação e, para quem viaja de carro, crédito pedágio.

No Rafain, enquanto os pais aproveitam para relaxar na piscina, se divertem nas quadras poliesportivas ou se aventuram no paredão de escalada, os baixinhos aproveitam o dia no Kid's Club, na casa da árvore ou gastam energia nas atividades propostas pela equipe

responsável pelo entretenimento da criançada.

O hotel possui fácil acesso ao aeroporto e às Cataratas do Iguaçu e supre as necessidades de hóspedes de lazer ou de negócios. São 210 apartamentos e 14 suítes, equipados com ar condicionado, som e TV a cabo, conexão wifi e a cabo, secador de cabelos, mini-bar e cofre. Nas suítes, bar, TV 40 polegadas e banheira de hidromassagem. A área para eventos soma cerca de 18 mil metros quadrados, que podem ser divididos em até 43 ambientes, para até 13 mil pessoas, sendo considerado o maior espaço para eventos dentro de um hotel no Brasil. Reservas em www.rafainpalace.com.br

Caldas Novas com tudo!

Divulgação



Thermas diRoma Hotel: lazer com ampla infraestrutura

Diferentes opções de hospedagem em oito empreendimentos

O Grupo di Roma comemora mais de 40 anos no segmento de turismo e hotelaria em Caldas Novas, Goiás, anunciando novidades em seus oito empreendimentos, com diferentes opções de hospedagem, seja para uma viagem de lazer ou negócios. Integra o grupo, o parque termal Acqua Park, com piscinas com temperaturas entre 34° e 42°C, escorregadores, toboáguas, rio lento, parque infantil, piscinas de ondas, saunas, quadras de areia, distribuídos em 55 mil metros quadrados, com ampla infraestrutura de atendimento.

Para suprir a crescente demanda de turistas, o diRoma está construindo o L'Acqua diRoma, que une comodidade, lazer e segurança de condomínio. Previsto para ser inaugurado no início de 2014, o L'Acqua diRoma I e III possuem 240 e 256 acomodações, respectivamente, parque aquático de 16 mil metros quadrados e ampla estrutura de lazer, com restaurante, playground e academia de ginástica.

Juntando todos os empreendimentos, o grupo oferece mais de 2 mil opções de hospedagem em Caldas Novas, divididos em: Thermas diRoma, Império Romano, diRoma Exclusive, Villa diRoma, diRoma Resort, Hotel Roma, diRoma Fiori, e o hotel em Rio Quente, diRoma Rio Quente. As diárias incluem meia pensão, mais lazer 24 horas nas piscinas termais do próprio hotel, restaurantes, playground ou brinquedoteca,

acesso cortesia ao Acqua Park e monitores com atividades para as crianças, enquanto os pais podem relaxar à beira da piscina.

Para atender ao turismo de negócios, a empresa investiu no diRoma Eventos e Convenções, dotado de datashow, mesa de som, flip chart, telas de projeção, entre outros, além do serviço de buffet. O espaço comporta até 2 mil pessoas simultaneamente. Informe-se em www.diroma.com.br

Promoções em diferentes destinos...

Para conhecer novos destinos com opções de lazer, vivenciar culturas diferentes, apreciar culinárias exóticas ou curtir os dias com sossego e conforto, a Blue Tree Hotels preparou pacotes com tarifas especiais em todo o Brasil. De propriedade do grupo Chieko Aoki Management Company, a rede é reconhecida pela excelência em gestão e administração hoteleira e por seus produtos e serviços, que fidelizam e encantam clientes do mundo todo. A Blue Tree conta com 23 hotéis no Brasil, totalizando 4.809 apartamentos, que oferecem conforto e bem-estar aos hóspedes em 18 cidades. Reservas pelos telefones (11) 3018.1848 e 0300.150.5000. Mais informações no site www.bluetree.com.br

Divulgação



Lençóis Maranhenses: dica do ministro Gastão Vieira

Ação do MTur incentiva turismo interno

O Ministério do Turismo iniciou ação de férias nas redes sociais com o objetivo de incentivar o turismo dentro do Brasil. A campanha #TôdeFériasMTur traz depoimentos de personalidades brasileiras sobre destinos preferidos, roteiros especiais e lugares escolhidos para passar as próximas férias.

Até janeiro, artistas, esportistas,

músicos e chefs de cozinha vão contar um pouco sobre suas experiências em viagens pelo Brasil. A primeira publicação traz recomendação do ministro do Turismo, Gastão Vieira, que fala sobre os Lençóis Maranhenses como boa opção para descanso e lazer. Participam, ainda, o cartunista Laerte e o jogador de futebol Cafu, dentre outros.

San Raphael e San Michel Hotel

Excelente gastronomia, 214 confortáveis apartamentos e tarifas muito atraentes. A localização é privilegiada, na área nobre do centro de São Paulo, próximo ao Metrô, centros de compras, bares, restaurantes, teatros e fácil acesso às principais regiões da cidade.

reservas@sanraphael.com.br
www.sanraphael.com.br

reservas@sanmichelhotel.com.br
www.sanmichelhotel.com.br

Central de Reservas: (11) 3334.6000 | Toll Free 0800 014 8000

Site tem foco na "Última Infância"

Dirigido à "Melhor Idade" – ou "Última Infância" – o site *Divertidosos*, em www.divertidosos.com.br, apresenta variado conteúdo sobre saúde, piadas, histórias, viagem, poesia, pets (dicas para cuidar dos amiguinhos), dança de salão e uma página especial com bons vinhos. Ou seja, tudo o que pode facilitar e alegrar a vida do idoso, num momento em que sobram experiências e assuntos a compartilhar.

O site visa distrair e divertir as pessoas que atravessam os 60 anos de idade, quando as dificuldades impostas pela tecnologia podem impedir o acesso rápido às novidades. Construído de maneira simples e fácil para navegação, pela *Infoextreme*, de Americana, o *Divertidosos* foi idealizado pelo empresário Guilherme Gargantini, que, aos 73 anos, busca se renovar e reinventar a vida constantemente. Assim como Gargantini, aposentados, donas de casa, "jovens da Última Infância" podem participar, enviando suas histórias e divulgando experiências.

Ao acessar o site é possível acompanhar as notícias e ajudar a construí-lo, com dicas e novidades. A participação do internauta pode valer uma garrafa de vinho.

Obesidade e diabetes podem causar Alzheimer

Doença provoca perda de memória e altera as funções cognitivas

Obesidade e diabetes tipo 2 podem ser doenças coadjuvantes no desenvolvimento do mal de Alzheimer. A advertência foi feita por especialistas no XVII Congresso Brasileiro de Nutrologia, realizado em São Paulo. Conforme pesquisas com mais de 27 anos de duração, da mesma forma que pessoas com obesidade na vida adulta tendem a manifestar a doença, os portadores de diabetes tipo 2 costumam apresentar uma maior produção da substância b-amiloide e da proteína TAU, o que pode facilitar o Alzheimer.

Os processos metabólicos que levam à doença são bastante pesquisados atualmente e os resultados mostram que dietas com excesso de açúcar, sal e gorduras saturadas são facilitadores da doença neurodegenerativa, que causa perda de memória e altera as funções cognitivas. "O mesmo tipo de alimentação que provoca danos cardiovasculares como o AVC (Acidente Vascular Cerebral) é a mesma que pode levar ao desenvolvimento do Alzheimer", explica Nelson Lucif Jr., médico nutrólogo da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran).

Ele adverte para a importância de saber que a prevenção deve



Divulgação

Obesos entre 40 e 50 anos têm maior potencial em desenvolver o problema

lado, quem não apresenta o gene também não estaria livre de desenvolver o mal. Talvez a melhor forma de prevenção seja

começar 20 anos antes da idade de risco. Dessa maneira, obesos entre 40 e 50 anos têm maior potencial em desenvolver o problema: "A partir dos 65 anos, a doença de Alzheimer dobra de incidência a cada cinco anos. Em 2005, estima-se que 24,2 milhões de pessoas eram portadoras da doença, e se acredita que em 2020 esse número esteja em torno de 42 milhões de pessoas. Essa tendência pode estar relacionada a diversos outros fatores que não só a obesidade e diabetes tipo 2". Um deles, por exemplo, é o gene APOE4 que aumentaria o risco de desenvolver a doença em até 30% dos casos.

"A tendência genética para que o Alzheimer se manifeste é importante", acrescenta Lucif Jr.: "No entanto, não pode ser considerada determinante. Por outro

cuidar da alimentação e não levar uma vida sedentária. Assim, doenças como diabetes e hipertensão, muito comum em idosos poderiam ser amenizadas. Exercícios cognitivos também são uma ótima maneira de prevenir a doença que muito prejudica as relações de socialização de seus portadores".

Fundada em 1973, a Abran é reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e dedica-se ao estudo de nutrientes dos alimentos, decisivos na prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças que afetam o ser humano, a maior parte de origem nutricional. Reúne mais de 3.800 médicos nutrólogos, que atuam no desenvolvimento e atualização científica em prol do bem-estar nutricional, físico, social e mental da população. Mais no site www.abran.org.br



Divulgação

Dicas que fazem a diferença

Pele bonita e saudável no Verão

Os cuidados para manter a pele bem nutrida, cuidada e hidratada devem ser maiores com a chegada do Verão, principalmente por quem pretende ficar exposto ao sol. Como se sabe, a irradiação ultravioleta causa o envelhecimento precoce das células da pele e gera flacidez, rugas e perda de brilho.

Para aproveitar o máximo da estação, algumas orientações devem ser seguidas, como evitar a exposição solar entre 10 e 16 horas, afirma Tatiane Bertacin, professora da Faculdade Inspirar, de Curitiba, no Paraná. Além de evitar o horário, é importante fazer uso de protetor solar: "Para escolher o protetor solar, devemos verificar que este tenha as proteções UVA e UVB", acrescenta Tatiane, ao destacar a escolha de cosméticos com proteção, como os BB Creams.

Para hidratar a pele, o ideal é tomar ao menos dois litros e meio de líquido por dia. Com relação à pele do rosto, ela ensina que, ao chegar em casa, ela deve ser lavada, com aplicação de hidratante. E, uma vez por semana, receber uma esfoliação suave. Para a pele do corpo, ela indica, após o banho, o uso de hidratante e esfoliação em dias alternados.

Outra maneira de manter a pele saudável são os cuidados com a nutrição, feita a partir da alimentação. "Não adianta cuidar só por fora, devemos manter nosso organismo bem nutrido, com a ingestão de vitaminas", explica Tatiane. Ela sugere dieta rica em vitaminas "A", "C" e "E". A "A" é encontrada em alimentos como cenoura, espinafre e abóbora. Já a "C" está presente em frutas, como acerola, laranja, limão e morango. A vitamina "E" encontra-se em alimentos de cor verde escura, como brócolis, e nos oleaginosos, como as nozes e o amendoim.

Consenso no tratamento da enxaqueca

A criação do primeiro Consenso Latino-Americano para as Diretrizes de Tratamento da Migrânea Crônica – mais conhecida como enxaqueca crônica – é mais uma ferramenta para auxiliar o tratamento médico. Afinal, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a enfermidade está entre as cinco maiores causas de incapacidade no mundo.

O manual foi definido após encontro que reuniu neurologistas de vários países. "Essa reunião criou um guia dos procedimentos disponíveis na literatura que não existia anteriormente para ajudar colegas a tomarem as melhores condutas", explica Marcelo Ciciarelli, presidente da Sociedade



Divulgação

Migrânea crônica: frequência mínima de 15 dias de dor de cabeça por mês

êxito, diminuindo a procura por diversos profissionais diferentes ao longo da vida e a frustração de ter o seu problema mal compreendido.

Brasileira de Cefaleia. Ou seja, por meio da unificação das condutas, os pacientes que apresentem os sintomas da doença receberão o tratamento cientificamente embasado e terão mais chances de

que um dos grandes desafios da área está no diagnóstico preciso da dor de cabeça e a partir daí a orientação para um tratamento com mais chances de sucesso: "São mais de 200 condições mórbidas já

catalogadas e ter diretrizes sobre o tratamento da migrânea crônica ajudará desde o profissional que se encontra em grandes centros urbanos como em regiões mais remotas do país. O paciente será o maior beneficiado com este Consenso".

A migrânea crônica, que é uma complicação grave da migrânea episódica, se caracteriza por uma frequência mínima de 15 dias de dor de cabeça por mês, com duração de cabe de quatro horas, por mais de três meses. Com grande impacto socioeconômico, a enfermidade chega a atingir 2% da população mundial e com predominância três vezes maior nas mulheres do que nos homens.



■ *Congratulations*, Alberto Murray Neto, do escritório Murray – Advogados, de São Paulo, mais uma vez nomeado por The Who's Who Legal Brasil 2013, entre os profissionais mais recomendados nas categorias Fusões e Aquisições e Análise de Governança Corporativa/ Mercado.

■ Com apoio do Sebrae/MG e parceria com a feira italiana Lineapelle, a TM Fashion acontecerá de 11 a 14 de janeiro, na Hebraica, em Sampa, com a participação de 90 grifes de calçados, bolsas e acessórios.

■ Até 6 de janeiro, Dia de Reis, permanece a exposição de presépios no Espaço Gabinete de Leitura, na Praça Carlos Botelho, 149, Centro, Itanhaém, iniciativa do Sistema Estadual de Museus (Sisem-SP), da Secretaria de Estado da Cultura, em parceria com o Museu de Arte Sacra de São Paulo e a Prefeitura local.

■ VIII Encontro de Músicas e Danças do Mundo, de 30 de janeiro a 2 de fevereiro de 2014, no Espaço Cultural Tangará Mirim, Bahia, iniciativa do Centro de Estudos Universais.

■ Amparo Maternal, maior maternidade filantrópica de São Paulo, ampliou parceria com a Prefeitura da Capital Paulista e passa a oferecer o serviço de cirurgia ginecológica, conforme acordo com a Universidade Federal de São Paulo – Escola Paulista de Medicina.

■ Tendo como lema “quem busca a si mesmo encontra a tribo”, o Centro de Estudos e Pesquisas da Lei do Tempo realiza de 11 a 17 de janeiro, em Canela, no Rio Grande do Sul, o Caminho das Artes, com música, meditação, bio-dança, artes plásticas, teatro, lei do tempo, yoga, arte escrita, eco vivência... www.sincronariodapaz.org

■ Nas mãos do chef toscano Pasquale Mancini, o restaurante Terraço Itália, na Capital Paulista, é excelente opção nas festas de final de ano: na ceia de Natal, bacalhau alla mediterrânea, tortelloni de galinha d'angola ao molho de damasco e gelato artesanal de melão; já o brinde a 2014 contempla ravioli de ricota e ragu de lagosta, javali com crosta de amêndoas e couscous de legumes, mil folhas com frutas do bosque e torta de chocolate com creme de damasco...



Marcelo de Souza e Marcial D. Touriñan, *Lito*, respectivamente, consultor técnico e diretor da Imcon Soluções Construtivas: reconhecimento com o Troféu Personalité no 5º Prêmio Decornews, em Santos.



Fotos Sandra Netto

Daniel Passos Proença e Ademar Salgosa Júnior, respectivamente, diretor de relações

públicas e de divulgação e presidente da nova diretoria da Associação de Engenheiros e Arquitetos de Santos (AEAS), empossada para o período 2013/2015.



Na posse, Katia Dolabella, Frederico Marins e Andrea Zuffo.

O Natal ilumina nossos corações. Vamos iluminar o Natal! Tudo em iluminação e decoração para o Natal!

S ELÉTRICA SANCHEZ.com.br

Rua Luiz de Camões, 198 - Loja 3 - Santos
Telefones: 3234.8024 / 3223.1476

@ElectricSanchez /electricasanchez



Viúva Alice de Jesus e os filhos Vera Lúcia e Roberto descerraram a placa em homenagem ao ex-combatente Ataíde Fernandes, durante solenidade que marcou a reabertura

do Museu da Força Expedicionária Brasileira (FEB), sediado no 2º Batalhão de Infantaria Leve (BIL), em São Vicente. Ato marcou o último dia do coronel Fernando Civolani Lopes no comando do 2º BIL, que passou a ser exercido pelo coronel Péricles.

Elan Yakovev



Juliana Coimbra Ferraz, santista, mackenzista: preparada para advogar nos Estados Unidos, após passar pela análise de “moral character”, um dia de prova de “professional responsibility” e mais três dias das provas do State BAR da

Califórnia – as mais difíceis do País, quiçá do mundo! –, até a cerimônia de juramento às Constituições dos EUA e da Califórnia, em Pasadena, com a promessa de que cumprirá suas obrigações como advogada perante à Suprema Corte. Buen Camino!

Imprensa CIEE



Rodrigo Garcia, secretário estadual de Desenvolvimento, Ciência e Tecnologia, entre os presidentes do Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE) Luiz Gonzaga Bertelli (executivo) e Ruy Altenfelder (conselho): inauguração do Centro de Capacitação Técnica (CCT) Mooca, na Capital Paulista, amplia as ações assistenciais do CIEE.

15 PERGUNTAS & RESPOSTAS



Veículo Leve sobre Trilhos EMTU/SP

01

O VLT SERÁ INTEGRADO AO ÔNIBUS?

Sim. Se você estiver num ônibus metropolitano, o embarque no VLT será gratuito. Se você estiver numa linha municipal, pagará apenas a diferença na integração.

02

O VLT VAI PASSAR NOS ANTIGOS TRILHOS DA LINHA DO TREM?

Sim. Do Terminal Barreiros até o Morro do Itaré, o VLT circulará no canteiro central, na faixa da antiga linha férrea, contornará o Morro até o Canal 1 e retornará ao canteiro central na Francisco Glicério, onde irá até a Conselheiro Nébias. Daí, seguirá pela linha férrea para adentrar a região do Porto.

03

COMO FICAM AS FEIRAS LIVRES DE SÁBADO E DOMINGO EM SANTOS?

Nada vai mudar. A operação do VLT não vai interferir na realização das feiras livres, permitindo o acesso a elas.

04

ONDE VOU COMPRAR A PASSAGEM PARA O VLT?

Nos postos credenciados. Não haverá cobradores dentro do VLT.

05

O VLT VAI CIRCULAR JUNTO COM PEDESTRES, CARROS E BICICLETAS?

Sim. O VLT é um veículo urbano e vai circular com segurança entre automóveis, bicicletas e pedestres. Haverá inclusive ciclovia, bicicletários e paraciclos em seu trajeto.

06

O VLT FUNCIONA EM CASOS DE QUEDA DE ENERGIA?

Sim. O VLT possui um sistema altamente confiável de alimentação de energia elétrica. Em casos de emergência, ele será conduzido até a estação mais próxima, por meio de baterias.

07

QUAL O TAMANHO DO VLT?

Cada VLT tem 45 metros de comprimento e possui 7 módulos interligados com passagem de um para outro. Os veículos podem transportar até 400 pessoas.

08

O TRILHO DO VLT DÁ CHOQUE?

Não. O VLT é alimentado por rede aérea suspensa, semelhante aos bondes.

09

QUANTO TEMPO O VLT VAI DEMORAR PARA PASSAR NOS CRUZAMENTOS? VAI TER CANCELAS?

A passagem do VLT pelos cruzamentos não vai ultrapassar 9 segundos. Não haverá cancelas e sim semáforos que organizarão o fluxo de pedestres, ciclistas e veículos.

10

O VLT É ACESSÍVEL A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA?

Sim. O piso do VLT é baixo, no nível da estação de embarque. Todos os veículos terão assentos reservados para idosos e espaços para cadeirantes e obesos.

11

O VLT VAI POLUIR O AR?

Não. O VLT é elétrico, com emissão zero de poluentes na atmosfera. Além disso, é silencioso e não provoca erosões no solo.

12

O VLT ATENDERÁ A OUTRAS CIDADES ALÉM DE SANTOS E SÃO VICENTE?

Sim. O primeiro trecho do VLT, Barreiros / Porto, já está em obras e vai atender Santos e São Vicente. Mas o VLT vai além: a ligação entre Santos e Guarujá, via túnel, está em estudo; e o trecho entre Samaritã e Tático na Praia Grande se encontra em fase de projeto.

13

QUANDO A POPULAÇÃO PODERÁ USAR O VLT?

Os primeiros testes do VLT serão feitos a partir de julho de 2014. Em 2015 a população já poderá usar o VLT.

14

POR QUE O VLT NA BAIXADA SANTISTA?

O VLT é um veículo elétrico leve, não poluente, de piso baixo, de fácil inserção urbana com custo e capacidade de transporte mais adequados ao atendimento da demanda prevista na Baixada Santista de até 80 mil passageiros / dia.

15 CONHEÇA O TRAÇADO:



VLT Veículo Leve sobre Trilhos EMTU/SP



Quanto mais você sabe, mais valor você dá.

O futuro está chegando com o VLT.



emtusp.oficial



emtu_oficial



www.emtu.sp.gov.br

